

**सिर्फ गेहूं ही नहीं, इन 5
अनाजों के आटे से बनी
रेटियां भी खाएं, पावर पैकड़
ये चपाती दिल से लेकर
पाचन कंग को रखे मजबूत**



गेहूं के आटे की रोटियां तो आप हर दिन खाते हैं, लेकिन थोरा को शक्तिशाली और स्वस्थ बनाने हैं तो आप अलग-अलग अनाजों के आटे की बनी रोटियां भी खाकर देखें। इसके लिए रागी, बाजरा, ज्वार, बेसन और मँझे की रोटियां सासां में दो तीन दिन जल-खाएं। ये अनाज पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और सेवत के लिए फारदेमंद भी।

देश में अधिकतर लोगों का मुख्य भोजन है दाल चावल, दाल रोटी। चावल तो काफी लोग खाने से परहेज भी करते हैं, लेकिन रोटी तो दो टाइम जरूर खाते हैं। वह भी गेहूं के आटे की बनी रोटियां आप डेली ही खाते हैं। ऐसे गेहूं का आटा फाइबर के साथ ही कई पोषक तत्वों से भरपूर होता है, लेकिन आपको अन्य अनाजों से बनी रोटियां भी डाइट में शामिल करना चाहिए। इससे दूसरे अनाज के फायदे भी मिलेंगे और आप हेल्दी और फिट भी रहेंगे। तो आप भी हर दिन गेहूं के आटे की रोटियों को खाकर ऊब चुके हैं तो इन शक्तिशाली अनाजों से तैयार आटे की रोटियां भी जरूर खाएँ। गेहूं ही नहीं इन अनाजों से बनी रोटियां भी खाएँ।

आप गेहूं के आटे से बनी रोटियां खाकर थक चुके हैं और कुछ अलग टेस्ट के लिए दूसरे अनाजों से बनी रोटियां खाना चाहते हैं तो आप इन अनाजों के आटों से तैयार रोटियों का स्वाद चख सकते हैं। इसके लिए आप रागी, बाजरा, ज्वार, बेसन से भी रोटी बनाकर खा सकते हैं। ऐसा नहीं है कि आप गेहूं के आटे की रोटी खाना बंद कर दें, लेकिन अधिक न्यूट्रिएंट्स, टेस्ट के लिए बीच-बीच में इनसे बनी रोटियां भी जरूर खाएं। इन सभी अनाजों में ढेरों पोषक तत्व होते हैं, जो आपको कई तरह से लाभ पहुंचा सकते हैं। एक बात का ध्यान दें कि इन सभी अनाजों से तैयार आटे की रोटियां अलग-अलग खाएं ना कि मल्टीग्रेन आटे की तरह, तभी इनमें मौजूद न्यूट्रिएंट्स का लाभ आपको भरपूर होगा। एक साथ इन आटों को मिक्स करके ना खाएं। बाजरा-मास्टरशेफ पंकज भदौरिया ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर एक पोस्ट शेयर करके इन अनाजों से बनी रोटियों के फायदों के बारे में बताया है। वे कहती हैं कि बाजरा के आटे से बनी रोटी खाने से आपको भरपूर आयरन की प्राप्ति होगी। शरीर में आयरन की कमी दूर होगी। बेसन-बेसन में गेहूं या किसी दूसरे अनाज का आटा मिलाए बिना ही इसे गूँदें और इसकी रोटी बनाकर खाएं। बेसन प्रोटीन से भरपूर होता है। प्रोटीन मांसपेशियों का निर्माण और मरम्मत करता है। पाचन तंत्र बूस्ट होता है। स्किन, बाल के लिए भी हेल्दी है।

ज्वार- ज्वार के आटे की बनी रोटियां खाने से आपका ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रहता है. ऐसे में डायबिटीज के मरीजों को ज्वार के आटे की बनी रोटी का सेवन करना चाहिए. रागी- इस अनाज से बनी रोटियां खाने से आपके शरीर में कैल्शियम की कमी नहीं होगी. इससे आपकी हड्डियां, दांत भी मजबूत रहेंगे और लंबी उम्र तक अर्थराइटिस, ऑस्टियोपोरोसिस आदि समस्याएं भी नहीं होंगी.

जहाँ तक न्यायिक प्रक्रिया की बात है,
अब वक़्फ मामलों की सुनवाई के लिए
विशेष न्यायाधिकरण स्थापित किए
जाएंगे जिनमें योग्य न्यायाधीशों की
नियुक्ति होगी। इससे वर्षों तक लटके हुए
वक़्फ विवादों का शीघ्र और न्यायसंगत
निपटारा रांभत होगा।

भारत में वक़्फ संपत्तियाँ मुसलमानों की धार्मिक, सामाजिक और शैक्षणिक आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए एक पवित्र अमानत मार्ने जाती हैं। इस्लाम में वक़्फ की पारिकल्पना एक ऐसे संस्थान के रूप में की गई है जो समाज के बचित और ज़रूरतमंद वर्ग की सेवा करे और न्याय, दया तथा साझेदारी जैसे मूल्यों को सुदृढ़ बनाए। लेकिन बीते वर्षों में वक़्फ संपत्तियों पर अवैध कब्ज़े, प्रशासनिक लापरवाहियाँ, भ्रष्टाचार और कानूनी उलझनों ने इस प्रणाली को खोखला बना दिया है। मुसलमानों के इस पवित्र संसाधन का दुर्घट्योग हुआ, जिससे न केवल समुदाय का विश्वास टूटा, बल्कि धार्मिक और सामाजिक उद्देश्यों की पूर्ति में भी बाधा उत्पन्न हुई। इन्हीं जटिलताओं के समाधान हेतु केंद्र सरकार द्वारा वक़्फ संशोधन विधेयक 2025 प्रस्तुत किया गया है, जो मौजूदा वक़्फ अधिनियम 1995 में व्यापक परिवर्तन करता है। यह विधेयक न केवल वक़्फ संपत्तियों की बेहतर सुरक्षा सुनिश्चित करता है, बल्कि वक़्फ प्रशासन में पारदर्शिता, जवाबदीही और सार्वजनिक हित को भी प्रमुखता देता है। इस विधेयक के माध्यम से वक़्फ जायदादों को 'सार्वजनिक धर्मार्थ संपत्ति' के रूप में चिह्नित कर उन्हें विशेष कानूनी संरक्षण देने के कोशिश की गई है, जिससे अब कोई भी व्यक्ति या संस्था इन पर आसानी से दावा नहीं कर सकेगा। यह एक ऐतिहासिक कदम है क्योंकि इससे उन जगाओं पर वक़्फ बहार जाएगी जो यात्रा जैसे दृष्टिकोण से नहीं हैं।

जानिए आखिर क्यों पाकिस्तान कर रहा है आतंकवाद फैलाने जैसा 'गंदा काम'?



जब अंतर्राष्ट्रीय महकमे में पाकिस्तान को आतंकवाद पैदा करने की फैक्ट्री मान लिया गया है, तब भी यदि उसके खिलाफ कोई मजबूत वैश्विक कार्रवाई नहीं हुई तो ऐसा सिर्फ इसलिए कि वह दुनियावी हथियार और सुख्खा उपकरण निर्माता कम्पनियों और उनके संरक्षक मूल राष्ट्रों के हाथों का खिलौना बन चुका है। ये देश कोई और नहीं बल्कि अमेरिका, रूस, चीन, ब्रिटेन, फ्रांस, इजरायल, जर्मनी, तुर्कीये आदि जैसे देश हैं जिन्हें मौत का सौदागर कहना ज़गत उचित गणा।

सादागां कहना ज्ञाना अचैत रहा।
दरअसल, यह बात मैं नहीं कह रहा हूँ बल्कि
इसका एक कलू पाकिस्तान के रक्षा मंत्री ख्वाजा
आसिफ के बयानों से मिला है, जिसके बाद अपने
पाठकों को 'ह' से 'हलंत' तक की बात समझा रहा
हूँ वैसे तो भारतीय नेतृत्व के लिए भी यह बात
जानना-समझना जरुरी है। हालाँकि उसके पिछले एक
दशक के रूख से यही प्रतीत होता है कि वह सबकुछ
समझ रहा है और बार-बार दुनिया को यह नसीहत भी
दे रहा है कि यह युद्ध नहीं बल्कि बृद्ध का समय है।

बाद जो अर्द्धसत्य स्वीकार किया है, वह हैरान करने

बाप 'चीन' भारत के पड़ोसी हैं, इसलिए भारत इससे

दिखाई है, उसके लिंक भी देर-सबेर कश्मीर कांड से जुड़ जाएंगे।

चँकिं पाकिस्तानी रक्षा मंत्री ने दो टूक स्वीकार किया है कि पाकिस्तान आतंकी समूहों को धन मुहैया करा रहा है और उनका समर्थन कर रहा है। ख्वाजा आसिफ ने एक बातचीत के दौरान कहा- हम करीब 3 दशकों से अमेरिका के लिए यह गंदा काम कर रहे हैं। ख्वाजा आसिफ ने अपनी इस प्रवृत्ति के लिए अमेरिका और पश्चिमी देशों को जिम्मेदार ठहराया। ख्वाजा ने एक बयान में माना कि पाक प्रछले तीन दशकों से आतंकवाद को पाल रहा है। रक्षा मंत्री ने स्वीकार किया है कि पाकिस्तान आतंकी समूहों को धन मुहैया करा रहा है और उनका समर्थन कर रहा है।

मसलन वायरल हा रहे इस आशय के एक बीडियो विलप में पाकिस्तान के रक्षा मंत्री स्काई न्यूज के यल्दा हकीम से बातचीत कर रहे हैं, जब वह उनसे पूछती हैं, %आप मानते हैं सर, कि पाकिस्तान का इन आतंकी संगठनों को समर्थन देने, प्रशिक्षण देने और धन मुहैया कराने का लंबा इतिहास रहा है? खाजा आसिफ ने अपने जवाब में कहा, %हम करीब 3 टक्कों से अमेरिका के लिए यह गंदा काम कर रखे

दशकों से अमरिका के लाएं यह गदा काम कर रहा है... खाजा आसिफ ने आगे कहा, ब्रिटेन समेत पश्चिम... यह एक गलती थी, और हमें इसके लिए भुगतना पड़ा, और इसलिए आप मुझसे यह कह रहे हैं। अगर हम सोवियत संघ के खिलाफ युद्ध में और बाद में 9/11 के बाद के युद्ध में शामिल नहीं होते, तो पाकिस्तान का ट्रैक रिकॉर्ड बेदाग होता।%

वर्ही भारत के साथ ऑल आउट वार की बात करने वाले खाजा आसिफ ने कहा कि पाकिस्तान में लश्कर ए तैयबा खत्म हो चुका है। हालाँकि उन्होंने स्वीकार किया कि लश्कर ए तैयबा का अतीत में पाकिस्तान के साथ कुछ लिंक मिले हैं। उन्होंने कहा कि अब ये आतंकी संगठन खत्म हो चुका है। ऐसे में पाकिस्तान के साथ लश्कर का लिंक मिलने का ये मतलब नहीं है कि हम इसको मदद करते हैं। इन बातों से स्पष्ट है कि आखिर पाकिस्तान आतंकवाद फैलाने जैसा गंदा काम क्यों कर रहा है? और जब यह बात साफ हो चुकी है तो भारत को ऐसा निर्णायक पलटवार करना चाहिए कि उनके होश ठिकाने में आ जाएं। चौंक भारत सत्य के साथ खड़ा है, इसलिए देर सबरे जीतोगा भारत और हारेंगे घट्यंत्रकारी! बस रूस पुराणी दोस्ती निभाता रहे और भारत उसके प्रति वफादार बना रहे!

संपादकीय
कश्मीरियत हेतु चूनोर्ते

इसमें दो राय नहीं कि सीमा पार पाक के सत्ता प्रतिष्ठानों की शह पर कट्टरपंथी ताकतों की साजिश के चलते पहलगाम में पर्यटकों पर हुआ हमला बेहद दुर्भाग्यपूर्ण है, जो आतंकियों की हताशा को ही दर्शाता है। लेकिन पहलगाम का आतंकी हमला कश्मीरियों पर दोहरी मार है। इस हमले का कश्मीर के पर्यटन उद्योग पर घातक प्रभाव नजर आ रहा है। जिस तेजी से पर्यटक कश्मीर छोड़ रहे हैं और बाकी लोग अपनी अग्रिम बुकिंग रद्द करा रहे हैं, वह कश्मीरियों के लिये अप्रत्याशित है शायद स्थितियां सामान्य होने में वर्षों लग जाएँ। घाटी में रहने वाले लोग पर्यटकों की संख्या में अभूतपूर्व कमी के कारण भारी नुकसान की आशंका जता रहे हैं दरअसल, लंबे अंतराल के बाद कश्मीर के पर्यटन उद्योग के पटरी पर लौटने के बाद स्थानीय लोगों ने ऋण लेकर अपने कारोबार नये सिरे से खड़े किए थे। अब उन लोगों के सामने न केवल जीविका का संकट है बल्कि फिर कि वे लिए गये कर्ज कैसे चुकाएँ। उनकी आकंक्षा है कि घाटी में स्थितियां जल्दी से

सामान्य हों। वहीं इस संकट का दूसरा पहलू अन्य राज्यों में रह रहे कश्मीरी छात्रों और व्यापारियों की सुरक्षा को लेकर है निस्संदेह, पहलगाम की घटना ने पूरे देश को दुखी किया है। जैसे-जैसे आतंकियों के निमम हमले से जुड़ी कहानियां निकल रही हैं, समाज में तल्ख प्रतिक्रिया नजर आ रही है। कश्मीरी लोगों आशकित हैं कहीं इस आक्रोश से उपजे रोष का शिकार कश्मीर मूल के लोगों को न होना पड़े। निश्चित रूप से किसी भी सच्य समाज में ऐसी कोई प्रतिक्रिया नहीं होनी चाहिए कि आतंकवादियों के कुरुक्त्वों का खमियाज निरोध लोगों को भुगताना पड़े। यही बजह है कि जम्मू कश्मीर के मुख्यमंत्री उमर अब्दुल्ला, पीड़ीपी अध्यक्ष महबूबा मुफ्ती और पीपुल्स कॉम्फेंस के प्रमुख सज्जाद लौन जैसे प्रमुख राजनेताओं ने कश्मीरियों की सुरक्षा को लेकर चिंता जातायी है। ऐसे में केंद्र व राज्य सरकारों से उम्मीद की जा रही है कि वे विभाजनकारी तत्वों पर नकेल डालोंगे निस्संदेह, इस बात को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए कि पहलगाम की दर्भार्यर्थी घटना

के बाद पहली बार धाटी में आतंकवाद के खिलाफ मुखर प्रतिक्रिया सामने आई है। कश्मीर में सक्रिय रहने वाले राजनीतिक दलों, व्यापार निकायों और सामाजिक-धार्मिक संगठनों के प्रतिनिधियों के साथ ही आम लोगों ने भी पहलगाम हमले के दौरान हुई पर्यटकों की हत्या की निंदा की है। उन्होंने सीमा पार से आतंकवाद की पाठशाला चलाने वाले लोगों को सख्त संदेश दिया कि हमारे मामलों में तुम्हें फिक्र करने की जरूरत नहीं है। कश्मीर के लोगों ने सफाई संदेश भेजा है कि 'हमारे नाम पर नहीं'। कश्मीरियों ने बताया कि उन्हें उन आतंकवादियों से किसी भी तरह की सहायता नहीं है, जो मानवता के खिलाफ अपने अपराधों से कश्मीर के साथ-साथ इस्लाम को भी बदनाम कर रहे हैं। निस्संदेह, पहलगाम के करुर हमले के बाद पूरे देश में गुस्सा चरम पर है। ऐसे में राजनीतिक दलों और धार्मिक संगठनों को इस आक्रोश को बढ़ाने के बजाय इसे शांत करने का प्रयास करना चाहिए। देश के संघीय स्वरूप व सद्व्यवहार की हड़ कीमत पर रक्षा की ही जानी चाहिए। पहलगाम

की घटना के बाद तल्खी दिखा रहे लोगों को याद रखा चाहिए कि यह कश्मीरी टट्टवाला सैयद आदिल हुआ शाह ही था, जिसने बंदूकधारी आतंकवादियों से पर्याप्त को बचाने की कोशिश करते हुए अपनी जान कुर्बाना दी थी। एक बहादुर व्यक्ति को गोली मारकर हत्या दी गई, जब वह हमलावर आतंकी से हथियार छीनने की कोशिश कर रहा था। कश्मीरियों के बारे में गंगा धारणाओं को दूर करने के लिये उनके निष्ठावर्थ सभी और वीरता का व्यापक रूप से स्वीकार किया जाना चाहिए। बल्कि उनकी प्रशंसा की जानी चाहिए। कायरतापूर्ण आतंकी हमले के लिये पूरे राज्य के लिए जैसा है, जो हमारे धर्मनिरपेक्ष सामाजिक ताने-बाने नुकसान भी पहुंचा सकता है। हमें विगत में आतंकी हमले के लिए संप्रदाय विशेष को दोषी ठहराने के बड़े हुई प्रतिक्रियाओं को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए क्योंकि घटनाक्रम के बाद उपजे शोर में समझाव आवजें ढब न जाएं।

वक़्फ संशोधन विधेयक 2025: एक नई दिशा की ओर!



कानूनी कब्जों के अधीन हैं। इसके साथ ही, यह विधेयक वक़्फ़ को डिजिटल प्रणाली के अंतर्गत लाने का निर्देश देता है, जिससे सपाई की पारदर्शी सूची बने, वार्षिक लेखा परीक्षण हो और आम जनता के जानने का आधिकार मिले कि वक़्फ़ की आय कहाँ खर्च हो रही है। इन ना सिर्फ़ भ्रष्टाचार में कमी आएगी बल्कि वक़्फ़ प्रशासनिक व्यवस्था मुसलमानों का विश्वास भी पुनः स्थापित होगा। विधेयक में एक अमहत्वपूर्ण प्रावधान यह है कि अब वक़्फ़ संपत्ति घोषित करने के

केवल \div उपयोग \div (हाद्रह) के आधार पर दावा मान्य नहीं होगा। इस से बिना किसी वैध दस्तावेज़ या घोषणा के लोग केवल लंबे समय ज़्यामीन के इस्तेमाल के आधार पर उसे वक़्फ़ घोषित कर देंगे। शरीअत और न्याय दोनों के विरुद्ध है। नया विधेयक इस प्रतिवर्धित करता है और केवल विधिसम्पत्त रूप से समर्पित संस्कार ही वक़्फ़ मान्यता प्रदान करता है। यह प्रावधान न केवल ज़्यामीन की प्रवृत्ति पर अंकुश लगाएगा, बल्कि न्यायिक प्रक्रिया को भी

बनाएगा।

जहाँ तक न्यायिक प्रक्रिया की बात है, अब वक़्फ मामलों की सुनवाई के लिए विशेष न्यायाधिकरण स्थापित किए जाएंगे जिनमें योग्य न्यायाधीशों की नियुक्ति होगी। इससे वर्षों तक लटके हुए वक़्फ विवादों का शीघ्र और न्यायसंगत निपटारा संभव होगा। विधेयक इस बात पर भी बल देता है कि वक़्फ की आय का उपयोग मुख्यतः शिक्षा, स्वास्थ्य और धार्मिक-सामाजिक सेवाओं में किया जाए, न कि राजनीतिक या व्यावसायिक लाभ के लिए। इस प्रकार, यह संशोधन विधेयक वक़्फ की धार्मिक और परोपकारी भावना की पुनर्स्थापना करता है।

इस विधेयक द्वारा केंद्रीय वक़्फ परिषद को भी अधिक अधिकार दिए गए हैं ताकि वह राज्य वक़्फ बोर्डों की नियारानी कर सके, उनके कार्यों का मूल्यांकन कर सके और आवश्यकतानुसार दखल दे सके। इससे राज्यों के बीच समन्वय बढ़ेगा और निष्क्रिय या भ्रष्ट वक़्फ बोर्डों के विरुद्ध कार्रवाई की जा सकेगी। इसके अतिरिक्त, पारदर्शी नीतियों और डिजिटल व्यवस्था के माध्यम से वक़्फ संपत्तियों से आय भी बढ़ाई जा सकती है, जिसे सामाजिक विकास में लगाया जाएगा। उदाहरणस्वरूप, अविकसित या बिना कब्जे वाली संपत्तियों को क्षक्ष मॉडल या इस्लामी सामाजिक वित्त (Islamic Social Finance) की सहायता से जनकल्याणकारी उपयोग में लाया जा सकता है।

इन सभी प्रावधानों का समग्र प्रभाव यह होगा कि मुस्लिम समुदाय जो लंबे समय से वक़्फ प्रशासन से निराश था, उसमें नया विश्वास उत्पन्न होगा। वक़्फ संशोधन विधेयक 2025 न केवल वक़्फ संपत्तियों की सुरक्षा सुनिश्चित करता है, बल्कि उन्हें मुसलमानों के लिए एक सशक्तिकरण के उपकरण के रूप में रूपांतरित करने की दृष्टि से अत्यंत उपयोगी सिद्ध हो सकता है। यह विधेयक केवल एक कानूनी सुधार नहीं, बल्कि शरीअत, संविधान और समाज झूँझूलनी के बीच सतुरलन साधने वाल ऐतिहासिक प्रयास है। मुसलमानों को इस सुधार में भागीदारी करनी चाहिए और यह सुनिश्चित करना चाहिए कि वक़्फ का सही स्वरूप फिर से जीवंत हो और यह आने वाली नस्लों के लिए एक

कटहल खाने के हैं कई फायदें, अस्थमा में भी लाभकारी



फटहल को अंग्रेजी में जैकफ्रूट कहा जाता है, जिसमें कई सर्वे गुण व्याप्त होते हैं। कटहल का सबन अस्थमा, मधुमेह, मोटापा आदि में कामी लाभकारी है। अमर्तौतै पर यह ट्रॉफिकल श्वेतों में पाया जाता है। आइए इसके फायदों के बारे में जानते हैं।

- डायबिटीज में कटहल की पायियों के रस का सेवन काफी फायदेमंद रहता है। वह रस हाई ब्लडप्रेसर के लिए भी उत्तम है।
- कटहल में फैट नहीं होता और कैलोरी भी काफी कम होती है। इसके साथ ही इसमें काफी मात्रा में पायिक तरफ भी होते हैं। कटहल में प्रोटीन भी अच्छी मात्रा में होता है, जिससे पेट काफी देर तक भरा-भरा महसूस होता है।
- कटहल के ऐड की ताजी कोमल पायियों को कट कर छोटी-छोटी गोली बना लें। इससे गले के रोगों में फायदा होता है।
- कटहल की जड़ अस्थमा के रोगियों के लिए उत्तमदायक मानी जाती है। इसे पानी के साथ उबालकर बाहु पानी जान कर पीने से अस्थमा को कंट्रोल किया जा सकता है।



शुगर को नियंत्रित करते हैं ये 5 घरेलू उपाय

आज की जीवन शैली में लोगों को शुगर होना

आम समस्या हो गई है।

खासकर उन लोगों जिन्हें ऑफिस या कॉलेज में कई-कई घंटे लगातार बैठे रहना पड़ता है और दिन में कम से कम व्यायाम करते उन लोगों में यह समस्या काफी देखने को मिलती है। शुगर से कई और तरह की बीमारियां भी बढ़ने लगती हैं, लेकिन यदि नियमित जीवनशैली और संतुलित खानपान अपनाया जाए तो इस समस्या से राहत पाई जा सकती है। यहां हम कुछ ऐसे घरेलू उपायों के बारे में बता रहे हैं जो शुगर को नियंत्रित करने में काफी मददगार होते हैं।



नियमित जीवनशैली व खानपान से कर सकते हैं कंट्रोल

मिट्टी: 4 से 5 मिंटी एक काव के बर्तन में पानी में काट कर रख दीजिए। सुख तक उसमें भिंडी गल जानी आप आप उस पानी की पी लीजिए इस पानी से शुगर लेवल कंट्रोल हो जाता है।

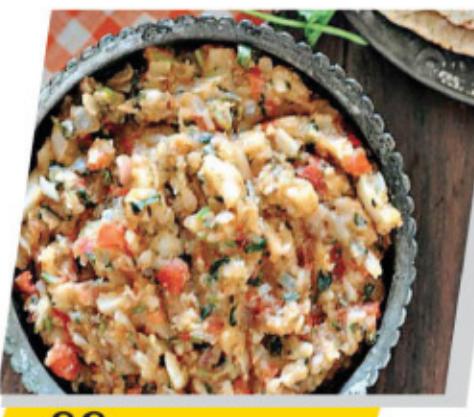
नीम: नीम व गिरियों की दातुन करें। दातुन करते समय जो पानी मुह में आए उसे बाहर न निकालें, बल्कि अदर ही गंतक लें। इसे आप अपनी दिनचर्या में शामिल कीजिए। इससे भी शुगर लेवल काबू में रहता है।

जामून: जामून का एक ऐसा पेंड है जिसकी पायायां, फूल, फल, गुरुलियां सब शुगर कंट्रोल करने में काफी अच्छी मानी जाती है। जामून के बीज आप सूखा कर पीस लीजिए। इनका चूर्ण आप नियमित रूप से लीजिए काफी फायदा करना। यह चूर्ण आप उपर में दाने में दाने की लाभ होगा।

एलोवेरा: एलोवेरा भी मधुमेह रोग के लिए काफी अच्छा स्रोत है। आप वाहं तो एलोवेरा की साथ बाहु भी खा सकते हैं। आप वाहं तो इसका चूर्ण भी बना कर रख सकते हैं या फिर इसका रस भी आप पी सकते हैं। यह शुगर कंट्रोल करने का रामबाल इलाज है।

गेंद की जारी: गेंद की जारी यानी के गेंद की मिट्टी में दाकर उससे जो ही हरी धूप निकलती है, उसे गेंद की जारी करा जाता है। यह शुगर के मरीजों के लिए एक बहुत नीतोंहा है। इसे भी आप अपनी डाकू में शामिल कीजिए। 5 से 7 दिन की जो जारी हो वो आपके लिए और भी काफी करेगी, यह रक्त में शर्करा के प्रभाव को कम कर देती है। इसका जूस निकाल कर या फिर ऐसे ही आप इसे खा सकते हैं।

टेसीपी



शलजम का भर्ता

सामग्री	शलजम: 300 ग्राम	टमाटर पेस्ट: 200 ग्राम
	2 हीं मिंट का पेस्ट	मटर के बोले
	घनिया : 2-3 टेबलस्पून	तेल : 2 टेबलस्पून
	बुटी भर हींग	जीरा : ½ टीस्पून
	गोदार का पेस्ट : 1 टीस्पून	अदरक का पेस्ट : 1 टीस्पून
	घनिया पाउडर : 1 टीस्पून	लाल मिर्च पाउडर : ½ टीस्पून
	गरम मसाला : ½ टीस्पून	चीनी : 1 टीस्पून
	नमक : रसायन के अनुसार	

विधि

कुकुर में आधा तेल डालकर इसमें जीरा, हींग, अदरक का पेस्ट, हल्दी, घनिया पाउडर, कटी शलजम, लाल मिर्च और नमक डालकर अच्छी तरह भूने। पानी डालकर 1 सीटी लालाएं। प्राइंजापैन में बचा तेल डालें। बचे मसाले और मटर डालें। इसमें उबली शलजम डालकर अच्छी तरह भूने। पानी डालकर 1 सीटी लालाएं। प्राइंजापैन में बचा तेल डालें। बचे मसाले और मटर डालें। इसमें उबली शलजम डालकर अच्छी तरह भूने।

हैदराबादी मसूर की दाल

सामग्री	मसूर दाल: 1 कप
	बारीक कटा प्याज़: 1
	बारीक कटा मटार: 1
	बीच से कटी मिर्च: 2
	अदरक-लहसुन पेस्ट: 1/2 चम्पव
	हल्दी पाउडर: 1/4 चम्पव
	लाल मिर्च पाउडर: 1/2 चम्पव
	नमक: रसायन के अनुसार
	तेल: आवश्यकता के अनुसार
	घनिया पत्ती: सजावट के लिए

विधि

कटाही में तेल गर्म करें और उसमें प्याज डालें। प्याज को नम होने तक पका लें। अब इसमें टमाटर, हींग मिर्च और टमाटर के नम होने तक पका लें। टमाटर के नम होने के बाद इसमें अदरक-लहसुन का पेस्ट डालें और 1 मिनट के बाद इसमें मसूर दाल, लाल मिर्च पाउडर, हल्दी पाउडर डालें और 2 मिनट के लिए पका लें। इसमें दाँड़ी कप पानी की जिजिरे। इनका चूर्ण आप नियमित रूप से लीजिए काफी फायदा करना। यह चूर्ण आप उपर में दाने में दाने की लाभ देती है।

टाईम पास

हंसी के फूलवारे

मिखारी: बाबूजी, एक पैसा दें दो.

बाबूजी: पैसे में क्या मिलेगा तुम

ज्यादा कर्मों नहीं मांगते?

मिखारी: बाबूजी, मैं आदमी की

हैसियत देखकर मांगता हूँ।

डॉक्टर साहब, भेर पति के आगे के

दो दांत बहुत निकले हैं, वह ठीक हो सकते हैं?

'क्या आपके पति बचपन में हाथियों

के साथ खेलते थे?' ।

प्रेमी-'प्रिय, मेरा साक्षात्कार का

बुलावा आया है. जाओ या नहीं, तुम्हारी

क्या राय है?' ।

प्रेमिका-'मेरी तो यह राय है कि जाना

हो तो जाओ, नहीं जाना हो तो मत जाओ.' ।

प्रेमिका-'मेरी तो यह राय है कि जाना

हो तो जाओ, नहीं जाना हो तो मत जाओ.' ।

प्रेमिका-'मेरी तो यह राय है कि मैं नियमित

उत्तम रोगों की जारी हो रही है। यह आपके लिए और भी काफी करेगी, यह रक्त में

शर्करा के प्रभाव को कम कर देती है। इसका जूस निकाल कर या फिर ऐसे ही

आप इसे खा सकते हैं।

प्रेमिका-'मेरी तो यह राय है कि मैं नियमित

उत्तम रोगों की जारी हो रही है। यह आपके लिए और भी काफी करेगी, यह रक्त में

शर्करा के प्रभाव को कम कर देती है। इसका जूस निकाल कर या फिर ऐसे ही

आप इसे खा सकते हैं।

प्रेमिका-'मेरी तो यह राय है कि मैं नियमित

उत्तम रोगों की जारी हो रही है। यह आपके लिए और भी काफी करेगी, यह रक्त में

शर्करा के प्रभाव को कम कर देती है। इसका जूस निकाल कर या फिर ऐसे ही

आप इसे खा सकते हैं।

प्रेमिका-'मेरी तो यह राय है कि मैं नियमित

उत्तम रोगों की जारी हो रही है। यह आपके लिए और भी काफी करेगी, यह रक्त में

कलपेश्वर : धार्मिक यात्रा के साथ पर्यटक भी



पंच केदार का सबसे आखिरी मंदिर है, जिसके पार पूरे साल खुले रहते हैं। यहाँ के मंदिर में मुख्य भगवान के रूप में विराजमान शिव की पूजा-अर्चना की जाती है। यहाँ पहुंचने के लिए घने जंगलों और मैदान से गुजरना पड़ता है। यहाँ बेहद ही पुराना कलपेश्वर वृक्ष है। कहा जाता है कि इस वृक्ष से जो भी सुराद मांगो वह पूरी होती है। समुद्र तल से 2,134 मीटर की ऊंचाई पर कलपेश्वर चमोली के अरामान जिले में है। हेलांग से 1 किलोमीटर दूर इस जगह पर यहाँ से ट्रैकिंग कर पहुंचा जा सकता है। दिल्ली से 475 किलोमीटर दूर और दो किलोमीटर की दूरी पर यहाँ से ट्रैकिंग कर यहाँ पहुंचा जा सकता है। पांडवों को धारामान देने से बचने के लिए जब भगवान शिव बैठ का रूप धर भूमिगत हो गए थे तो उनके शरीर के

'यहाँ पहुंचने के लिए घने जंगलों और मैदान से गुजरना पड़ता है। यहाँ बेहद ही पुराना कलपेश्वर वृक्ष है। कहा जाता है कि इस वृक्ष से जो भी सुराद मांगो वह पूरी होती है। समुद्र तल से 2,134 मीटर की ऊंचाई पर कलपेश्वर चमोली के अरामान जिले में है। हेलांग से 1 किलोमीटर दूर इस जगह पर यहाँ से ट्रैकिंग कर पहुंचा जा सकता है। दिल्ली से 475 किलोमीटर दूर और दो किलोमीटर की दूरी पर यहाँ से ट्रैकिंग कर पहुंचा जा सकता है।'

इह अंग जीवन के ऊपर ही रह गए थे। कलपेश्वर में भी उनके एक भाग की पूजा होती है। कलपेश्वर में और भी कई जगह धूमा जा सकता है। इसके असापास कई ऐसी जगह हैं, जो बेहतरीन पर्यटक स्थल है। लुटप्रयाग मंदिर- भगवान शिव का पंचकेदार में एक मंदिर यह भी है। यहाँ भगवान शिव का उके मोहक चेहरे पर रूप में पूजा जाता है। 2286 मीटर की ऊंचाई पर स्थित रुद्रानाथ में सगार से 21 किलोमीटर की ट्रैकिंग कर यहाँ पहुंचा जा सकता है। वैसे यह गंगा कलपेश्वर से बस दस किलोमीटर की दूरी पर है। जोशीमठ- यह बहुत ही छोटा तीर्थस्थल है मगर चमोली जिले का सबसे महत्वपूर्ण स्थल है। यहाँ पर आदि शकाराचार्य की बाबा चार सुख संस्थाएँ हैं। साथ ही यह भगवान ब्रदीनाथ की प्रतिमाएँ भी देखी जा सकती हैं। ठंड के दिनों में तो ये संसाराएँ भगवान का घर बन जाती हैं। चोपता- चोपता को मिनी स्ट्रिंग-जलेंड भी कहा जाता है। कलपेश्वर से 23 किलोमीटर दूर यह जाह किसी स्वर्ण से कम नहीं। साल भर यहाँ पर्यटकों का तांता लगा रहता है। साथसे खेलों के लिए यह पर्यटोंद्वारा जारी है। यहाँ विद्युतों के दौरान यहाँ पूजा जाता है। 2286 मीटर की ऊंचाई पर स्थित रुद्रानाथ में सगार से 21 किलोमीटर की ट्रैकिंग कर यहाँ पहुंचा जा सकता है। वैसे यह गंगा कलपेश्वर से बस दस किलोमीटर की दूरी पर है। जोशीमठ- यह बहुत ही छोटा तीर्थस्थल है। इसके लिए यहाँ सारा सामान उपलब्ध कराया जाता है। इसके अलावा हाइकिंग, ट्रैकिंग, नेचर वॉक का आनंद किया जा सकता है। चिड़ियों की ख्याति को देश-विदेश में पहुंचाने वाली महर्षि महेश योगी की तपस्थली शंकराचार्य नगर (84 कुटी) के द्वारा अब पर्यटकों के लिए खुल गया है। भावतीन ध्यान योग के लिए विद्युत व शशांक वृक्ष के बीच धर्मोद्धार को अब पर्यटक करीब से महसूस कर यहाँ नेचर ट्रैल का आनंद ले सकेंगे। मंगलवार को प्रदेश के बन मंडी दिनेश अग्रवाल परमार्थ निकेतन के परसायक्ष स्वामी चिन्ननंद सरस्वती मूर्ति महाराज ने चौरासी कुटी आश्रम में नेचर ट्रैल का विश्वित लोकार्पण किया ऋषिकेश शहर से लाभग सात किलोमीटर दूर चौरासी कुटी में गुबद व गुकुमा चौरासी कुटीया बनी है। जो वास्तुकाला का बेंजाड़ नमूना है। अस्सी के दशक में याज्ञी पार्क के अन्तर्ल में आने से पहले तक चौरासी कुटी पर्यटकों के लिए खोल दिया गया है। देश व विदेश के पर्यटकों निर्धारित शुक्र का अवसर पर यहाँ धर्मोद्धार को करीब से देख सकेंगे। लोकार्पण के अवसर पर देश-विदेश तथा बन संदर्भ प्रदेश की रीढ़ है। हमें इसे संरक्षित रखते हुए पर्यटकों को बढ़ावा देना है। उन्होंने कहा कि चौरासी कुटी का पर्यटकों के लिए खोला जाना एक बड़ा कदम है और हम इस धर्मोद्धार को और सर्वजन कर यहाँ से योग व अध्यात्म का संदेश देश-विदेश तक पहुंचाने में सकृदार्थ हैं। देश-विदेश के पर्यटकों व योग जिजामुओं के लिए यह स्थल एक नई पहलान बनेगा। परमार्थ निकेतन के परसायक्ष स्वामी चिन्ननंद सरस्वती मूर्ति महाराज ने कहा कि महर्षि महेश योगी ने ही

पर्यटकों के लिए खुले चौरासी कुटी के द्वार



तीर्थनगरी की ख्याति को देश-विदेश में पहुंचाने वाली महर्षि महेश योगी की तपस्थली शंकराचार्य नगर (84 कुटी) के द्वारा अब पर्यटकों के लिए खुल गया है। भावतीन ध्यान योग के लिए विद्युत व शशांक वृक्ष के बीच धर्मोद्धार को अब पर्यटक करीब से महसूस कर यहाँ नेचर ट्रैल का आनंद ले सकेंगे। मंगलवार को प्रदेश के बन मंडी दिनेश अग्रवाल परमार्थ निकेतन के परसायक्ष स्वामी चिन्ननंद सरस्वती मूर्ति महाराज ने चौरासी कुटी आश्रम में नेचर ट्रैल का विश्वित लोकार्पण किया ऋषिकेश शहर से लाभग सात किलोमीटर दूर चौरासी कुटी में गुबद व गुकुमा चौरासी कुटीया बनी है। जो

वास्तुकाला का बेंजाड़ नमूना है। अस्सी के दशक में याज्ञी पार्क के अन्तर्ल में आने से पहले तक चौरासी कुटी पर्यटकों के लिए खोल दिया गया है। अब इसे पर्यटकों के लिए खोल दिया गया है। देश व विदेश के पर्यटकों निर्धारित शुक्र का अवसर पर यहाँ धर्मोद्धार को करीब से देख सकेंगे। लोकार्पण के अवसर पर देश-विदेश तथा बन संदर्भ प्रदेश की रीढ़ है। हमें इसे संरक्षित रखते हुए पर्यटकों को बढ़ावा देना है। उन्होंने कहा कि चौरासी कुटी का पर्यटकों के लिए खोला जाना एक बड़ा कदम है और हम इस धर्मोद्धार को और सर्वजन कर यहाँ से योग व अध्यात्म का संदेश देश-विदेश तक पहुंचाने में सकृदार्थ हैं। देश-विदेश के पर्यटकों व योग जिजामुओं के लिए यह स्थल एक नई पहलान बनेगा। परमार्थ निकेतन के परसायक्ष स्वामी चिन्ननंद सरस्वती मूर्ति महाराज ने कहा कि महर्षि महेश योगी ने ही

देश-विदेश में तीर्थनगरी की ख्याति को पहुंचाने का काम किया है। उन्होंने इस स्थान को हेरिटेज के रूप में संरक्षित कर रखा है और खूबसूरत रूप देने के मालिन दी। इस अवसर पर विद्यायक विजय बड़वाला, मुख्य वन, मुख्य वन जीव प्रतिपादक डीवीएस खाती, याज्ञी टायार रिजिवर की निदेशक नीना ग्रेवल, भागीरथी ब्रुक के बन संरक्षण एसपी सुवृद्धि भी इस अवसर पर मौजूद थे। कार्यक्रम का संचालन बन्य जीव प्रतिपादक

कभी गए हैं आप?

दिल्ली से 410 किलोमीटर की दूरी पर भीड़भाड़ से दर हिल स्टेशन है— मोरी। उत्तर-पश्चिम गढ़वाल क्षेत्र स्थित मोरी उत्तरकाशी जिले के बेहतरीन हिल स्टेशनों में से एक है। मोरी हिल अपने आप में खूबसूरती के लिए मशहूर है। यहाँ की सुंदरता और मनोहारी दृश्य इस हिल स्टेशन का बढ़ा देते हैं। यहाँ का शांत वातावरण, स्वच्छ हवा और मौसम इसे बेहतरीन हिल स्टेशनों में से एक बनाते हैं। पैडों से लदे पहाड़। हरे-भरे धान के खेत, कल-कल बहती टान्स नदी, बेहतरीन वॉटरफॉल,

झीलों और देवदार के पेड़ मोरी को और भी मनोहारी बनाते हैं। एशिया का सबसे लंबा देवदार का जंगल मोरी में ही है। मोरी न सिर्फ प्राकृतिक संपदा का धन है बल्कि प्राचीन मंदिरों और बेहतरीन वार्तुस्तुलिप से भी समृद्ध है। समुद्रतल से 1150 मीटर ऊपर टॉन्स नदी के किनारे है मोरी। यहाँ बहने वाली टॉन्स यमुना की सहायक नदियों में से एक है। टॉन्स स्थानीय के लोग यह दागा करते हैं कि वे पांडवों और कौरायों के पूर्वज थे। वे आज भी उन दिनों की संरक्षित, बहु विवाह को मानते हैं। इसके अलावा हाइकिंग, ट्रैकिंग, नेचर वॉक का आनंद किया जा सकता है। चिड़ियों की चहरायी बांध- यहाँ बांध मोरी की सुंदरता के लिए महार है।

इच्छारी बांध- यह बांध मोरी के मुख्य आकर्षण में से एक है। यह बांध टॉन्स नदी पर बना है। किंवदंती के अनुसार ऐसा माना जाता है कि यह नदी राक्षसी सूर्पनखा के आसुओं से उत्पन्न हुई थी।

दुर्योधन मंदिर- यह मंदिर पांडवों का बनाया है। लकड़ियों से बना मंदिर बेहतरीन कलाकृति का उदाहरण है। यह मंदिर कौरायों के सबसे बड़े भाई दुर्योधन को समर्पित है।

लुनागढ़ क्रीक- यह एक खूबसूरत पैलस में से एक है। मोरी से 30 मिनट पैदल का रास्ता तय कर इस पैलस का रास्ता जाना असरनीय है। यहाँ बहने वाली टॉन्स यमुना की सहायक नदियों में से एक है। टॉन्स पैदल से जंगल तक पहुंचा जा सकता है। इसमें छोटा सा तालब और वाटरफॉल भी देखा जा सकता है। यह एशिया के सबसे लंबे देवदार के जंगलों में बहुत बहुत बहुत कुछ है जैसे-

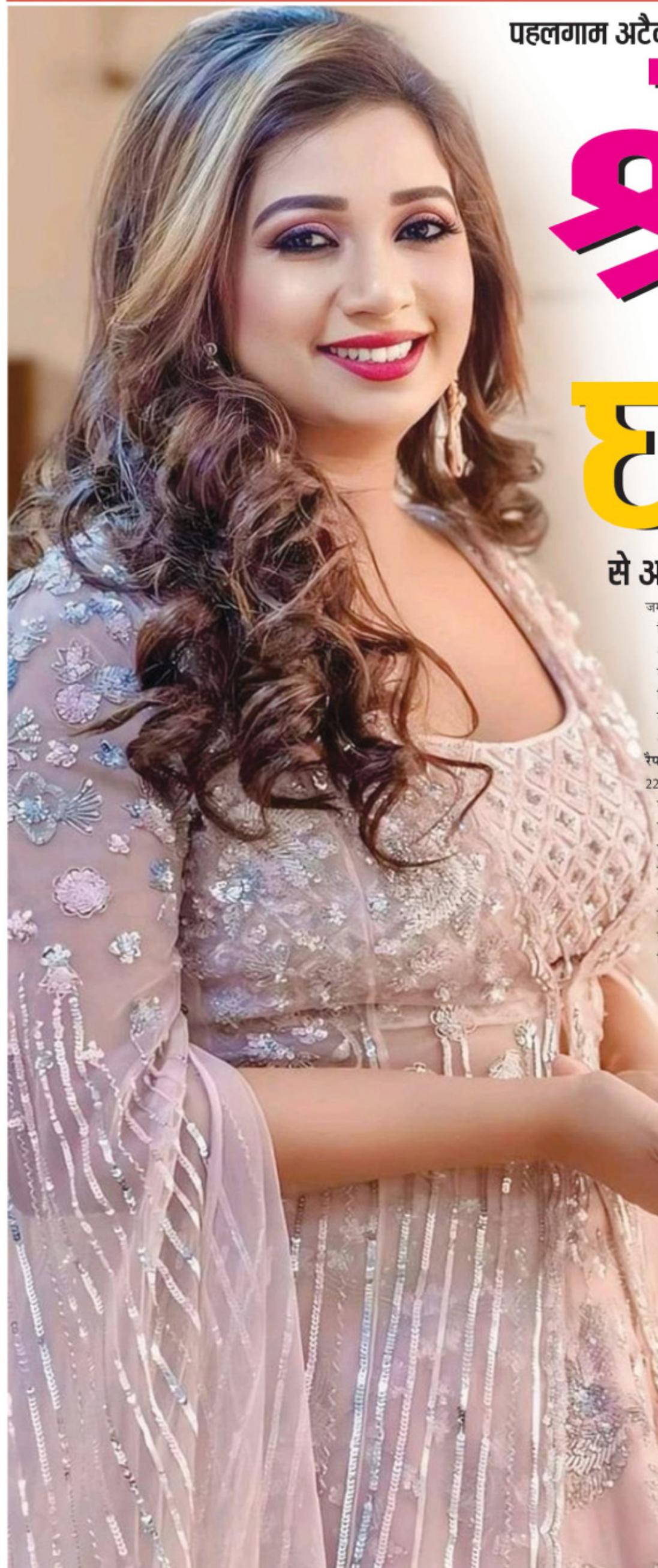
मोरी में देखने लायक बहुत कुछ है जैसे-

नेटवार- मोरी से ग्याराह टॉन्स धारी की ऊपर ही रहता है। जैखोल- मोरी से 20 किलोमीटर की दूरी पर यहाँ धारी का बाबा एक मंदिर दुर्गांश की दूरी पर है।

मोरी जाने के लिए मसूरी से बस दो ट्रैकिंग व एडवेंचर के लिए प्रकृति से जुड़े पर्यटक एडवेंचर हैं।

नजदीकी हवाई अड्डा जॉली ग्रांट देहरादून है, जो 170 किलोमीटर दूर है।

नजदीकी रेलवे स्टेशन देहरादून है जो 178 किलोमीटर की दूरी पर है।



श्रेया घोषाल

से अरिजीत सिंह तक ने कैंसल किए कॉन्सर्ट

जमू भारतीय के पहलगाम में हुए दुधार्घार्गां छाड़ियों के बाद से तनाव की विधियां देखने को मिल रही हैं। भारत और पाकिस्तान के रिश्ते अब फिर से एक बार पटरी से उत्तर गए हैं। भारत में इस ट्रेन अंटेक का पुराना विरोध देखने को मिल रहा है। अब वालीवुड के एक्टर्स के बाद इंडस्ट्री के व्यूजिशन्यन्स और सिंगर्स ने भी इस घटना का विरोध किया है और अपने तरीके से शोक व्यक्त किया है। वोटे दिनों कई सारे सिंगर्स ने पहलगाम अंटेक के बाद से बड़ा निर्णय लिया है और अपने शोज कैंसल कर दिया है। इस दुख की घड़ी में कोई भी उत्सव नहीं मनाना चाहता है। इन सिंगर्स में अरिजीत सिंह से लेकर श्रेया घोषाल तक का नाम शामिल है।

रेपर एपी छिल्ले ने रह किया एल्म लॉन्च

22 अप्रैल 2025 का दिन देश के इतिहास में काला दिन साथित हुआ। इस दिन इंसानियत शर्मशार हुई। कुछ आतंकवादियों ने अचानक पहलगाम के पर्यटकों पर हमला बोल दिया और उनका धर्म पृष्ठकर गोली मारी। इस हादसे के बाद से कश्मीर में वापस लौट रही खुशहाली एक बार फिर से मातम में बदल गई। अंगिकारियां आकड़ों की मानें तो हमले में 28 बेकुसूरों की जान चली गई। इसके बाद से शोक व्यक्त करते हुए सिंगर एपी छिल्ले ने अपना एल्म लॉन्च रद्द कर दिया। उन्होंने सोशल मीडिया पर नोट शेयर करते हुए लिखा— पहलगाम में मारे गए बेकुसूर लोगों के सम्मान में मैं आने वाली नोटिस कर अपना एल्म रिलीज पोइटोपे करता हूं जो लोग भी इसमें प्रभावित हुए हैं उनके लिए मेरी संवेदनाएं हैं।

कैंसल हुए श्रेया घोषाल-

अरिजीत सिंह के कॉन्सर्ट्स

पंडित दीनदयाल उपाध्याय इंडीर स्टेडियम में शनिवार के दिन सिंगर श्रेया घोषाल का 'आंत हार्ट ट्रू' कॉन्सर्ट होना था जिसे इस हादसे के बाद कैंसल कर दिया गया। श्रेया ने इसपर स्टेटमेंट जारी करते हुए लिखा— हाल में हुए भयावह ईमरेंट के बाद से अर्जिनाइजमेंट और आर्टिस्ट्स ने मिलकर ये फैसला लिया है कि ये आगामी कॉन्सर्ट को कैंसल कर रहे हैं, ये रो 26 अप्रैल 2025 को शनिवार के दिन सूरत में होना था। जिन लोगों का टिकट्स का पैसा लगा है उन्हें फुल रिफंड मिल जाएगा।

अंदाज अपना अपना की स्कीनिंग से आमिर ने बनाई दुरी

इसके अलावा फेमस सिंगर अरिजीत सिंह का बड़ा कॉन्सर्ट चेन्नई में रविवार 27 अप्रैल 2025 के दिन होने वाला था। लेकिन पहलगाम घटना का हवाला देते हुए ये कॉन्सर्ट भी रद्द कर दिया गया। वहाँ साथ फिल्मों के नामी व्यूजिक डायरेक्टर अनिरुद्ध रविचंद्र के साथ भी ऐसा ही देखने को मिला। उन्होंने बैंगनुर में होने वाला अपना हुक्म टूर भी कैंसल कर दिया। वहाँ वालीवुड सिंगर पापोन ने भी 26 अप्रैल 2025 को होने वाला अपना अहमदाबाद का शो रद्द कर दिया। इसके अलावा वालीवुड सुपरस्टार आमिर खान ने भी लालमलाइट से दूरी बनाली। उन्होंने अंदाज अपना अपना फिल्म के रीरिलीज की स्पेशल स्कीनिंग में अपनी उपस्थिति दर्ज नहीं कराई।



भारत छोड़ लंदन शिष्ट क्यों हुए

विराट-अनुष्का

इस दिग्गज एव्ट्रेस के पति ने खोल दिए सारे राज

बीते करीब एक साल में मशहूर एक्ट्रेस अनुष्का शर्मा और विराट कोहली को कई दफा लंदन में देखा गया है। दोनों के लंदन में शिष्ट होने की अटकलें लगाई जा गईं। वहाँ अब दोनों के लंदन में शिष्ट होने पर मुहर भी लग गई हैं। वालीवुड और क्रिकेट की इस सुपरस्टार जोड़ी के भारत ओडिकर लंदन में सेटरों होने का खुलासा किया है। दिग्गज एक्ट्रेस माधुरी दीक्षित के पति डॉ श्रीराम ने ने साथ ही उन्होंने कपल के भारत छोड़ने की बजाए ही बाली थी।

भारत छोड़ लंदन शिष्ट क्यों हुए विराट-अनुष्का?

अनुष्का और विराट के भारत छोड़कर लंदन में रहने को लेकर श्रीराम ने ने ने बड़ा खुलासा किया है। श्रीराम ने ने ने एक इंटरव्यू में कहा, मेरे मन में उनके लिए बहुत समान है, हम उनसे कई बार मिल चुके हैं, वो बहुत अच्छे इमान हैं। मैं आपको कुछ बताऊंगा और यही आपको सोचने को मिलेगा। हमने एक दिन अनुष्का से बातचीत की, और वह बहुत दिलचस्प थी, वो दोनों लंदन जाने के बारे में सोच रहे थे, क्योंकि वो अपनी सफलता का आनंद नहीं ले पा रहे थे इंडिया में, हम उनकी इस परेशानी की तारीफ करते हैं, क्योंकि वो जो कुछ भी करते हैं, वह ध्यान आकर्षित करता है। हम लगभग अलग-थलग पड़ जाते हैं।

