

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

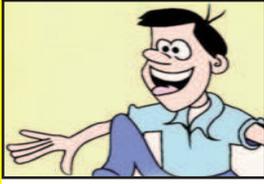
स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
11 सितंबर 2022

हर लुक में  
**ब्यूटीफुल**  
तारा सुतारिया

एक व्यक्ति घर में पुराने कागजात देख रहा था, तभी उसे पत्नी का आठवीं कक्षा का रिपोर्ट कार्ड मिला।

ध्यान से पढ़ा तो पता चला कि वो पत्नी का चरित्र प्रमाण पत्र था, जिसपर लिखा था - मधुरभाषी एवं शांतिप्रिय छात्रा!

पति तब से बंदूक लेकर उस हेडमास्टर को ढूँढ रहा है, जिसने उसकी पत्नी का चरित्र प्रमाण पत्र बनाया था...!



टीचर: बिजली कहां से आती है?

टीटू: सर मामाजी के यहां से टीचर: वो कैसे

टीटू: जब भी बिजली जाती है पापा कहते हैं सालों ने फिर बिजली काट दी



पप्पू जब भी कपड़े धोता, तभी बारिश हो जाती। एक दिन धूप निकली, तो वो खुश हुआ और दुकान पर सर्फ लेने चला गया! वो जैसे ही दुकान पर गया, बादल जोर-जोर से गरजने लगे।



पप्पू आसमान की तरफ मुंह करके बोला क्या? किधर? मैं तो बिस्कुट लेने आया हूँ...!



पप्पू ने पिंकी का हाथ पकड़कर बोला पप्पू- मैं तुमसे बहुत प्यार करता हूँ। तुम इस संसार की सबसे सुंदर लड़की हो पिंकी।

पिंकी- ओह, लेकिन बगल में मुझसे भी ज्यादा सुंदर लड़की खड़ी है।

पप्पू- अच्छा तो अब मैं ये सोने की चेन किसको दूँ? तभी पिंकी ने कहा- तो, अब क्या मैं अपने बाबू से मजाक भी नहीं कर सकती क्या

पप्पू- भईया यहां स्कूटर स्टैंड कहां है?

गप्पू- सर पहले आप मुझे अपना नाम बताओ?

पप्पू- मेरा नाम पप्पू है।

गप्पू- अब अपने माता पिता का नाम बताओ?

पप्पू- मुझे पिकचर देखने जाना है, आप मेरा समय बर्बाद किए बिना जल्दी बताइये स्कूटर स्टैंड कहां है?

गप्पू- तभी तो बोल रहा हूँ, जल्दी बताओ।

पप्पू- मेरी माता का नाम मीना देवी है, और वो टीचर है। मेरे पिता का नाम सुरेश वर्मा शर्मा है, और वो वकील हैं।

गप्पू- सब पढ़े लिखें हैं।

पप्पू- हाँ, अब तो बताओ भाई स्कूटर स्टैंड कहां हैं?

गप्पू- पढ़े लिखे मा बाप की औलाद स्कूटर स्टैंड स्कूटर के नीचे होता है।

संता अपने पड़ोसी दोस्त बंता से बोला, "अबे आज सुबह तेरे कुत्ते ने मेरी किताब फाड़ दी।

बंता- मैं उसे अभी सजा देता हूँ।

संता- रहने दे भाई, मैंने सजा दे दी है।

बंता- हैरानी से, 'कैसे?'

संता- मैंने उसके कटोरे का दूध पी लिया।

0000000

पत्नी- काश मैं न्यूज पेपर होती

कम से कम तुम रोज मुझे हाथों में तो लेते।

पति- मैं ही यही सोचता काश तुम न्यूज पेपर होती,

तो मुझे रोज नयी तो मिलती।

00000000000000000000

टीचर- बच्चों बताओ घर-घर शौचालय बनाने के क्या फायदे हैं?

टिल्लू- वातावरण शुद्ध रहता है

टीचर- शाबाश और दूसरा

टिल्लू- आगे नहीं सरकना पड़ता

एक दर्जी बस में चढ़ा उसके पास फोन आया उसने फोन उठाया और बोला...

तू हाथ काटकर रख, गला मैं आकर काटूंगा, इतना सुनकर पूरी बस खाली हो गई



## 7 साल की देशना ने की सबसे तेज लिंबो स्केटिंग



### गिनीज बुक ऑफ रिकॉर्ड में दर्ज किया अपना नाम



छोटे बच्चे किसी से कम नहीं है, यह बात 7 साल की देशना ने साबित करके दिखाई है। अक्सर आपने कई बार सुना होगा कि ये कोई बच्चों का खेल नहीं है। लेकिन देशना ने इस कहावत को झूठा साबित करते हुए गिनीज बुक ऑफ रिकॉर्ड में अपना नाम दर्ज किया है। महाराष्ट्र के पुणे में रहने वाली सात साल की देशना ने लिंबो स्केटिंग के जरिए गिनीज बुक ऑफ रिकॉर्ड्स में अपना नाम दर्ज करवा लिया है। देशना ने सिर्फ 13.74 सैकेंड के समय में 20 चारपहिया वाहन के नीचे से स्केटिंग करते हुए गुजरकर यह रिकॉर्ड सेट किया है।

#### कक्षा तीन की छात्रा है देशना

देशना के परिवार वालों ने बताया कि वह सिर्फ अभी तीसरी कक्षा में पढ़ती हैं। उन्होंने बताया कि देशना पांच साल की उम्र से ही स्केटिंग कर रही हैं। पिछले दो सालों में भी वह काफी प्रतियोगिताओं में हिस्सा ले चुकी हैं। गिनीज बुक ऑफ रिकॉर्ड के लिए उन्होंने कोच विजय मालजी से ट्रेनिंग ली थी। जिसके बाद राज्य के साथ-साथ देश का भी नाम ऊंचा किया है।

#### पिता ने कहा शुरुआत में 'मुझे यकीन नहीं हुआ'

7 साल की देशना के पिता आदित्य नाहर ने बताया कि जब शुरुआत में देशना के कोच ने ऐसा रिकॉर्ड बनाने की बात कही तो मुझे यकीन नहीं हुआ, लेकिन जब मैंने देशना की स्केटिंग देखी, तब मुझे विश्वास हो गया कि उसके लिए यह संभव है। देशना के पिता ने यह भी बताया कि शुरुआत में देशना इस रफतार से स्केटिंग करते हुए कार के नीचे जाने से भी डर रही थी, लेकिन कोच के विश्वास और मेहनत के बाद यह रिकॉर्ड मुमकिन हो पाया है। लेकिन अब देशना के इस रिकॉर्ड से मैं काफी खुश हूँ। खबरों की मानें तो इससे पहले साल 2015 में विश्व रिकॉर्ड चीन की 14 साल की लड़की ने बनाया था।

#### सिर्फ 13.74 सैकेंड में बनाया रिकॉर्ड

आपको बता दें कि यह स्टंट 16 अप्रैल को हुआ था। देशना ने 20 कारों के नीचे से स्केटिंग करते हुए निकलने का रिकॉर्ड बनाया है। उन्होंने सिर्फ 13.74 सैकेंड में यह विश्व रिकॉर्ड बनाकर जीत अपने नाम की है।



# अगर हर लुक में दिखना है ब्यूटीफुल

## तो अपनाएं तारा सुतारिया के ये 5 ब्यूटी टिप्स

**तारा सुतारिया भले ही कम फिल्मों में आई हैं लेकिन जिस तरह से वह मेकअप लुक और हेयर स्टाइल करती हैं, उससे हमें लगता है कि वह किसी ब्यूटी एक्सपर्ट से कम नहीं हैं।**

**मुख्य बातें तारा सुतारिया अपनी स्किन को काफी हाइड्रेटेड रखती हैं। तारा बिना मेकअप के भी ग्लोइंग लगती हैं। तारा हर फोटो में स्टेटमेंट लुक देती नजर आती हैं।**

जब भी एक्ट्रेस अपने इंस्टाग्राम पर फोटो पोस्ट करती हैं तो उसमें लुक हमेशा ही हटकर होता है। जैसे कि कभी आंखों का, कभी हेयर स्टाइल का या कभी ग्लॉसी लिप्स स्टाइल। सादगी दिखाने से लेकर ग्लैम चमकती त्वचा तक, उनकी हर तस्वीर एकदम यूनिक होती है। आइए देखें उनके कुछ ऐसे इंस्टाग्राम फीड जो हमेशा कुछ न कुछ बयान करते हैं।

**ग्लिटर है सबसे**

**अच्छा**

ग्लिटर मेकअप से आप किसी को भी आकर्षित कर सकती हैं। अगर आप पार्टी या फंक्शन में अट्रैक्टिव

दिखना चाहती हैं तो आप हल्का से ग्लिटर अपनी आईज पे लगाकर न्यूड लिप शेड के साथ कैरी कर सकती हैं। ये कॉम्बिनेशन आपकी ब्यूटी को एक स्पार्कल लुक देगा।

**स्किन है खूबसूरती का राज**

तारा सुतारिया हमेशा से अपनी ग्लोइंग स्किन को स्टेटमेंट लुक देती नजर आई हैं। वो बिना मेकअप करे भी अपनी स्किन को काफी अच्छे से फ्लॉन्ट करती हैं क्योंकि वो अपनी स्किन रूटीन को बहुत अच्छे से फॉलो करती हैं साथ ही अच्छे स्किनकेयर प्रोडक्ट्स में पैसा इन्वेस्ट करती हैं।

**ग्लॉसी लिप्स पाउट**

ग्लॉसी लिप्स कभी भी आउट ऑफ ट्रेंड नहीं हुआ है चाहे वो आपका ऑफिस डे हो या पार्टी डे हो। आप ग्लॉस का इस्तेमाल कभी भी कर सकती हैं, ये आपको सटल लुक देने में मदद करता है साथ ही आप विंग्ड आईलाइनर को टीम अप कर सकती हैं। ये लुक हमेशा क्लासी लगता है।

**ब्यूटी है सबसे बड़ी सिम्प्लिसिटी**

ग्लोइंग और ब्यूटीफुल स्किन को कभी मेकअप की जरूरत नहीं होती है क्योंकि मेकअप के बिना भी आपकी त्वचा उतनी ही सुंदर लगती है। तारा की ये तस्वीर बिना मेकअप के है और इसमें तारा बेहद खूबसूरत लग रही हैं।

**स्टेटमेंट पोनीटेल लुक**

सिर्फ एक पोनीटेल आपको अट्रैक्टिव और क्यूट लुक देती है। पोनीटेल से चेहरा यूनिक लुक देता है। मेकअप के साथ आप पोनीटेल को वियर कर सकती हैं साथ ही उसमें कर्ल्स को भी जोड़ सकती हैं ये लुक आपको एक अलग ग्लैमर लुक देगा।



# सर दोराबजी टाटा, मेहरबाई, नायाब हीरा और स्टील कंपनी दिलचस्प है कहानी

सर दोराबजी टाटा 1904 में टाटा समूह के चेयरमैन बनाए गए थे और 1932 तक रहे. इस बीच 1924 में उनके पास एक टेलिग्राम पहुंचा. खबर बुरी थी. टाटा स्टील के पास कर्मियों को वेतन देने के लिए पर्याप्त पैसे नहीं हैं.

दक्षिण अफ्रीका की जैगर्सफोन्टेन खान से 1895 में एक नायाब हीरा निकला था. साइज कोहिनूर से दोगुना. इसे दुनिया का छठा सबसे बड़ा हीरा कहा जाता है. 245.35 कैरेट का हीरा. पॉलिशिंग के लिए 1896 में इसे एम्सटर्डम भेजा गया. 1897 में रानी विक्टोरिया की डायमंड जुबली को लेकर इस हीरे को नाम मिला 'जुबली डायमंड'. जिन तीन मर्चेट्स के पास इसका मालिकाना हक था, उनका मानना था कि इस हीरे को ब्रिटिश महारानी के शाही मुकुट में होना चाहिए. लेकिन टाटा ग्रुप के वारिस सर दोराबजी टाटा ने इस नायाब हीरे को अपनी पत्नी के गले की शोभा बना

डाला. एक समय जब टाटा स्टील कंपनी संकट में थी, तब इसी नायाब हीरे ने उसे संकट से उबारा. जुबली डायमंड के भारत आने की कहानी के पीछे जमशेदजी टाटा के बेटे सर दोराबजी टाटा



और उनकी पत्नी मेहरबाई की प्रेम कहानी है. दोराबजी, मैसूर की फेमस भाभा फैमिली से आनेवाली मेहरबाई से बहुत प्यार करते थे. 1898 में 14 फरवरी यानी वेलेंटाइन डे के दिन ही दोनों ने शादी की थी. मेहरबाई के पिता डॉ होरमुसजी भाभा मैसूर के पहले इंडियन इंस्पेक्टर जनरल ऑफ एजुकेशन थे. जानेमाने वैज्ञानिक होमी जहांगीर भाभा, मेहरबाई के वकील भाई जहांगीर भाभा के ही बेटे थे. खैर उस नायाब हीरे की कहानी पर लौटते हैं.

## मेहरबाई के गले की शोभा

जुबली डायमंड, यानी वो हीरा, जिसने न केवल एक कंपनी को डूबने से बचाया, बल्कि उस कंपनी में काम करनेवाले हजारों कर्मियों के घर-परिवारों को भी बचाया. कैसर हॉस्पिटल बनाने में भी इसकी भूमिका रही. खैर लौटते हैं, 1900 के दौर में. 1897 में जुबली डायमंड नाम पानेवाला यह हीरा 1900 में ग्लोबल फेयर पेरिस एक्सपोजीशन में डिस्प्ले किया गया. दोराबजी तब वहीं थे. उन्होंने डायमंड देखा तो फैसला कर लिया

कि इसे वो अपनी पत्नी मेहरबाई को गिफ्ट करेंगे. और फिर लंदन के मर्चेट्स से उन्होंने 1 लाख पाउंड में इस नायाब हीरे को खरीद लिया. टाटा सन्स में ब्रांड कस्टोडियन रहे हरीश भट्ट ने अपनी किताब 'टाटास्टीज: 40 टाइमलेस टैल्स टू इन्सप्रायर यू' में इन वाक्यों का जिक्र किया है. जुबली डायमंड पाकर मेहरबाई बहुत खुश हुईं. इसे प्लेटिनम के छल्ले में बनवाया और खास मौकों पर गले में पहनने लगीं.

## संकट में टाटा स्टील

सर दोराबजी टाटा 1904 में टाटा समूह के चेयरमैन बनाए गए थे और 1932 तक रहे. इस बीच 1924 में उनके पास एक टेलिग्राम पहुंचा. खबर बुरी थी. टाटा स्टील के पास कर्मियों को वेतन देने के लिए पर्याप्त पैसे नहीं हैं. दरअसल प्रथम विश्वयुद्ध के बाद जब टाटा स्टील ने अपना विस्तार किया तो प्राइस

इन्फ्लेशन से लेकर मजदूरों के मामलों तक समस्याएं आईं. डिमांड में भी कमी आ रही थी और 1923 तक केश और लिक्विडिटी का संकट आ गया.

1924 में दोराबजी को

मिले टेलिग्राम के बाद खबरें आने लगीं कि क्या कंपनी बंद हो जाएगी?

## नायाब हीरे ने उबारा

दोराबजी मजदूरों के हितैषी रहे हैं. कंपनी को बचाने के लिए उन्होंने एक बड़ा फैसला लिया. पत्नी मेहरबाई का भी साथ मिला. दोनों ने अपनी सारी निजी संपत्ति गिरवी रखने का फैसला लिया, जिसकी कीमत तब 1 करोड़ थी, जो बहुत बड़ा अमाउंट था. जुबली डायमंड समेत पूरी संपत्ति को इंपीरियल बैंक में गिरवी रखा और 1 करोड़ के लोन से कंपनी की फंडिंग की गई. इतने मुश्किल भरे वक्त में भी दोराबजी ने कर्मचारियों की छंटनी नहीं की. सभी को सैलरी दी. कंपनी संकट से उबर गई और कुछ वर्षों में ही मुनाफे में आ गई और फिर दोराबजी ने अपनी संपत्ति छोड़ा ली. साल 1931 में मेहरबाई और फिर साल 1932 में दोराबजी टाटा का निधन हो गया. जाने से पहले उन्होंने अपनी सारी संपत्ति 'सर दोराबजी टाटा चैरिटेबल ट्रस्ट' के नाम कर दी. जुबली डायमंड भी.



हाइवे से गुजरते समय अक्सर इसके किनारे पर लगे पर पत्थर यानी माइलस्टोन पर नजर जाती होगी, जो बताते हैं कि आपकी मंजिल अभी कितनी दूर है। इन माइलस्टोन के रंग भी अलग-अलग होते हैं। कभी ये पीले नजर आते हैं तो कभी ऑरेंज और ब्लैक। इनका रंग इनके बारे में खास तरह की जानकारी देता है क्योंकि इन्हें विशेष मकसद से लगाया जाता है। जानिए, हाइवे पर लगे इन पत्थरों के अलग-अलग रंगों का मतलब क्या होता है

सबसे पहले बात करते हैं, पीले पत्थर यानी यलो माइलस्टोन की। हाइवे पर सबसे ज्यादा यही नजर आते हैं। इसे नेशनल हाइवे पर लगाया जाता है। ये ऐसे हाइवे होते हैं जो शहरों और राज्यों को जोड़ते हैं। इनकी देखरेख और मेंटीनेंस का जिम्मदारी केंद्र सरकार की होती है।

कहीं पर ग्रीन स्ट्रिप वाले माइलस्टोन लगे हैं तो वो ये बताते हैं

कि आप स्टेट हाइवे पर खड़े हैं। अगर किसी हाइवे या सड़क को राज्य सरकार बनवाती है तो वहां यही माइल स्टोन लगाया जाता है। यह बताता है कि इस हाइवे की जिम्मदारी राज्य सरकार के हाथ में है। यह हाइवे राज्य में मौजूद एक से दूसरे शहर को जोड़ता है।

अगर कहीं पर ब्लैक, ब्लू स्ट्रिप वाला माइलस्टोन नजर आता है तो इसका मतलब है कि आप किसी बड़े शहर या जिले में प्रवेश

कर रहे हैं। यह सड़क किसी एक तय जिले या शहर में आती है, जिसके मेंटीनेंस का जिम्मा वहां के प्रशासन के पास होता है।

ऑरेंज यानी नारंगी पट्टी वाले माइलस्टोन का प्रयोग गांव की सड़कों के लिए किया जाता है। यह माइल स्टोन बताता है कि आप ग्रामीण क्षेत्र में प्रवेश कर रहे हैं। जैसे- प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना के चिन्ह लिए भी ऑरेंज कलर का प्रयोग किया जाता है।

## यलो, ऑरेंज, ग्रीन

### हाइवे और सड़क पर लगे इन पत्थरों के रंगों का मतलब जानते हैं?

## 16,000 मीटर रिकॉर्ड की दूरी तय कर भारतीय महिला ने पहली बार बनाई यूएस एविएशन म्यूजियम में जगह

IF अगर कुछ करने की ठान लो तो कोई भी मुश्किल से मुश्किल काम आसानी से किया जा सकता है। यह कहावत विमान बोइंग 777 की एयर इंडिया की सीनियर पायलट कैप्टन जोया अग्रवाल ने साबित करके दिखाई है। जोया उत्तरी ध्रुव के ऊपर विमान उड़ाने वाली पहली महिला बनी हैं। उन्होंने कम से कम 16,000 किलोमीटर की रिकॉर्ड तोड़ दूरी तय की है। आपको बता दें कि 2021 में पहली बार जोया के नेतृत्व में एयर इंडिया की अखिल महिला पायलट टीम ने अमेरिका में सैन फ्रांसिस्को (एसएफओ) से भारत के बैंगलुरु शहर के उत्तरी ध्रुव को कवर करते हुए दुनिया के सबसे लंबे हवाई मार्ग को कवर किया था।

### म्यूजियम में पायलट के रूप में जगह हासिल करने वाली पहली इंसान

अमेरिका में स्थित विमान संग्रहालय एयर इंडिया की सारे महिलाओं की शानदार उपलब्धि से बहुत प्रभावित हुआ है। उन्होंने अपने संग्रहालय में इस शानदार उपलब्धि को जगह देने की एक खास पेशकश भी की है। जोया ने मीडिया से बात करते हुए बताया कि - 'फ्रांसिस्को एविएशन लुइन ए टर्पेन एविएशन म्यूजियम में पायलट के रूप में जगह हासिल करना वाली वह एकमात्र इंसान हैं।' जिसे एसएफओ एविएशन म्यूजियम भी कहा जाता है। आगे वह बताती हैं कि- 'मैं यह देखकर बबहुत हैरान हूँ कि मैं वहाँ पर एकमात्र जीवित इंसान हूँ, मैं बहुत शुकुगुजार हूँ। मुझे विश्वास नहीं हो रहा कि मैं अमेरिका में एक प्रतिष्ठित विमान संग्रहालय का हिस्सा हूँ।'

### एसएफओ म्यूजियम ने दिया सम्मान

आपको बात दें कि एसएफओ म्यूजियम ने भारत की पायलट जोया अग्रवाल के विमान में असाधारण करियर और पूरी दुनिया में महिला सशक्तिकरण को बढ़ावा देने के

लिए उनके कार्यों, लाखों लड़कियों और युवाओं को उनके सपनों को पूरा बनाने के लिए प्रेरित करने के लिए सम्मान भी दिया है।

### संग्रहालय ने जोया की उपलब्धि को बताया प्रेरणादायक

सैन फ्रांसिस्को एविएशन म्यूजियम के एक अधिकारी ने मीडिया को बता कि - जोया हमारे कार्यक्रमों का हिस्सा बनने वाली पहली महिला पायलट हैं। एयर इंडिया के साथ उनके उल्लेखनीय करियर के अलावा भी साल 2021, में एसएफओ से बैंगलुरु के लिए पूरी तरह से महिला चालक दल के लिए उनकी रिकॉर्ड तोड़ उड़ान, सारी दुनिया में सकरात्मकता और बाकी लड़कियों और महिलाओं के लिए उनके सपने पूरे करने के लिए बहुत ही प्रेरणादायक है। म्यूजियम ने कहा कि - 'जोया की भागीधारी में हम सम्मानित महसूस कर पा रहे हैं और आने वाली पीढ़ियों को शिक्षित और प्रेरित करने के लिए भी उम्मीद करते हैं।' 'मेरे और मेरे देश के लिए बहुत ही महान क्षण है' जोया अग्रवाल ने विमान में अपने

असाधारण करियर के लिए एसएफओ एविएशन म्यूजियम द्वारा सम्मानित और सर्टिफिकेट प्राप्त करने के बाद मीडिया से बात करते हुए कहा कि- 'मैं विश्वास नहीं कर पा रही हूँ कि मैं अमेरिका के एक संग्रहालय में जगह हासिल करने वाली पहली भारतीय महिला बनी हूँ। यदि आप किसी आठ साल की लड़की से जो अपने घर की छत पर बैठकर सितारों को देखती थी और पायलट बनने के सपने देखती थी तो यह एक बहुत ही सम्मान की बात है कि अमेरिका ने एक भारतीय महिला को अपने संग्रहालय में जगह दी है। यह मेरे और मेरे देश के लिए बहुत ही महान क्षण है।'



# कल्पना चावला और सुनीता विलियम्स के बाद अंतरिक्ष में उड़ान भरेगी एक और हिंदुस्तानी बेटी

भारत की बेटियां धरती से लेकर अंतरिक्ष तक में अपना परचम लहरा चुकी है। कल्पना चावला और सुनीता विलियम्स के बाद अब एक और हिंदुस्तानी बेटी इतिहास रचने जा रही है। भारतीय मूल की अथिरा प्रीथा रानी को नासा के 2022 एस्ट्रोनॉट ट्रेनिंग प्रोग्राम के लिए चुना गया है। वह दुनिया भर से चुने गए उन 12 लोगों में से एक हैं, जिन्हें नासा खास ट्रेनिंग देगा।

24 साल की अथिरा मूल रूप से केरल के तिरुवनंतपुरम की रहने वाली है। उनकी ये ट्रेनिंग करीब 3 से 5 साल तक चलेगी, जिसमें सफल होते ही कल्पना चावला और सुनीता विलियम्स के बाद भारतीय मूल की महिला होंगी। इसके अलावा वह केरल की पहली बार अंतरिक्ष यात्री भी होंगी। प्रशिक्षण कार्यक्रम संयुक्त रूप से नासा, कनाडाई अंतरिक्ष एजेंसी और कनाडा की राष्ट्रीय अनुसंधान परिषद द्वारा चलाया जाता है।

अथिरा ने अपनी इस उपलब्धि को लेकर कहा- मैंने एक भारतीय नागरिक के रूप में अंतरिक्ष यात्री प्रशिक्षण कार्यक्रम के लिए आवेदन किया था। इसलिए मैं अपने प्रशिक्षण सूट पर तिरंगे के साथ वहां एक भारतीय नागरिक



के रूप में प्रशिक्षण लूंगी। अथिरा कनाडा में अपने पति गोकुल के साथ एक्सो जियो एयरोस्पेस कंपनी नाम से एक स्टार्टअप चलाती हैं।

अथिरा को बचपन से ही अंतरिक्ष और अंतरिक्ष यात्रियों में दिलचस्पी रही है। वह केरल में एक खगोलीय समाज, एस्ट्रा की कक्षाओं में भाग ले चुकी है, जहां वह अपने पति गोकुल से मिली थी। अथिरा ने बाद में कनाडा के ओटावा में अल्गोक्विन कॉलेज में बहुत कम उम्र में प्रवेश लिया और रोबोटिक्स का अध्ययन किया, वह वहां स्कॉलरशिप पर थी। अथिरा से पहले भारतीय मूल की अमेरिकी अंतरिक्ष यात्री सुनीता विलियम्स 195 से भी ज्यादा दिन तक अंतरिक्ष में रहने का विश्व रिकॉर्ड बना चुकी हैं। उनसे पहले भारतीय मूल की अमेरिकी अंतरिक्ष यात्री कल्पना चावलाने इतिहास रचकर देश का नाम रोशन किया था, हालांकि वर्ष 2003 में दुर्घटना के चलते मौत हो गई थी।

महिलाएं हर क्षेत्र में खुद को साबित कर रही हैं और मिसाल पेश कर रही हैं। सेना सुरक्षित जगह है। यहां देश के लिए आप गर्व से काम कर सकते हैं ₹...यह कहना है माधुरी कानिटकर का जो भारतीय सशस्त्रबलों में लेफ्टिनेंट जनरल के पद पर पहुंचने वाली तीसरी महिला और पहली बाल रोग विशेषज्ञ हैं। वह उन तमाम लड़कियों के लिए आइडल है जो सेना में जाने का सपना देख रही हैं।

मुझे बचपन में सेना के बारे में ज्यादा नहीं पता था क्योंकि फौजी बैकग्राउंड नहीं था। जब मैं फिल्मों में आर्मी आफिसर को देखती थी कि बहुत अच्छा लगता था। मेरी जिद के आगे पापा को हार माननी पड़ी और मैं सेना का हिस्सा बन गई।

लेफ्टिनेंट जनरल ने अपनी स्पीच में कहा था- आर्मी में 4 दशक तक फौज में नौकरी की है। मैंने एक सैनिक, टीचर और डाक्टर के तौर पर सब कुछ हासिल कर लिया। सर्वोच्च पदों पर प हुं च कर कामयाबी को



## भारत के लिए गर्व से करो काम... आगे बढ़ने की प्रेरणा देती है देश की तीसरी महिला लेफ्टिनेंट जनरल माधुरी

लेफ्टिनेंट जनरल रैंक पाने वाली तीसरी महिला माधुरी कानिटकर ने 37 साल भारतीय सेना का गौरव बढ़ाया है। बाल रोग विशेषज्ञ होने के साथ-साथ वह राष्ट्रपति मेडल से सम्मानित कानिटकर प्रधानमंत्री की वैज्ञानिक और तकनीकी सलाहकार समिति की सदस्य भी हैं। माधुरी के पति राजीव कानिटकर भी लेफ्टिनेंट जनरल रहे हैं। उनका सफर काफी प्रेरणादायक रहा है।

माधुरी कहती हैं कि अगर महिलाएं फौज में आएंगी तो परिवार का साथ भी जरूर मिलेगा, क्योंकि फौज में सिर्फ परिवार नहीं होता है, पूरी फौज ही एक परिवार होता है। वह कहती हैं कि सेना सुरक्षित जगह है, उसकी उदाहरण मैं खुद हूं। लेफ्टिनेंट जनरल ने अपनी स्पीच में कहा था कि-

छु आं।  
उन्होंने कहा-  
सरकारों पर निर्भर  
न रहकर हम सब को  
अपने स्तर पर बदलाव के लिए आगे आना चाहिए।  
तभी देश तरक्की की राह पर चलेगा।

माधुरी का मानना है कि सीनियर्स की डांट और उनसे सीखना हर जूनियर की प्रोफेशनल जिंदगी में अहम भूमिका निभाता है।



# पहली बार महिला के हाथ में दी गई देश की सबसे बड़ी वैज्ञानिक संस्था की कमान

वैज्ञानिक एवं औद्योगिक अनुसंधान परिषद की कमान पहली बार महिला के हाथ सौंपी गई है। वरिष्ठ वैज्ञानिक नल्लाथम्बी कलाइसेल्वी सीएसआईआर की पहली महिला महानिदेशक बन गई हैं। लिथियम आयन बैटरी के क्षेत्र में अपने काम से ख्याति पाने वाली कलाइसेल्वी अभी तमिलनाडु के करईकुडी में सीएसआईआर-केंद्रीय विद्युत रासायनिक अनुसंधान संस्थान (सीईसीआरआई) की निदेशक हैं।



सीएसआईआर देशभर के 38 अनुसंधान संस्थानों का एक संघ है। कार्मिक मंत्रालय के शनिवार को जारी एक आदेश के अनुसार नल्लाथम्बी शेखर मांडे का स्थान लेंगी, जो अप्रैल में सेवानिवृत्त हो गए। कलाइसेल्वी वैज्ञानिक और औद्योगिक अनुसंधान विभाग की सचिव का प्रभार भी संभालेंगी। उनकी नियुक्ति दो साल की अवधि के लिए है। कलाइसेल्वी ने सीएसआईआर में अपनी नौकरी की शुरुआत करते हुए संस्थान में अच्छी-खासी साख बनाई और फरवरी 2019 में सीएसआईआर-सीईसीआरआई का नेतृत्व करने

वाली पहली महिला बनीं। उन्होंने इसी संस्थान में प्रवेश स्तर के वैज्ञानिक के तौर पर अनुसंधान में अपना करियर शुरू किया था।

तमिलनाडु में तिरुनेलवेल्ली जिले के छोटे-से शहर अंबासमुद्रम की रहने वाली कलाइसेल्वी ने तमिल माध्यम से स्कूली शिक्षा प्राप्त की। उनका कहना है कि इससे उन्हें कॉलेज में विज्ञान की अवधारणाओं को समझने में मदद मिली। प्रमुख पद पर उनकी नियुक्ति पर वैज्ञानिक समुदाय और विज्ञान प्रशासकों की ओर से उन्हें बधाई दी गई। कलाइसेल्वी का 25 साल से ज्यादा का अनुसंधान कार्य

मुख्यतः विद्युत रासायनिक ऊर्जा प्रणाली, खासतौर से इलेक्ट्रोड के विकास पर केंद्रित रहा है। वह अभी सोडियम-आयन/लिथियम-सल्फर बैटरी और सुपरकैपेसिटर के विकास पर काम कर रही हैं।

कलाइसेल्वी ने 'नेशनल मिशन फॉर इलेक्ट्रिक मोबिलिटी' में अहम योगदान भी दिए हैं। उनके नाम पर 125 से अधिक शोध पत्र और छह पेटेंट हैं।



# ये 4 बातें जो जिंदगी में कर देती हैं एकदम अकेला, गलती से भी न बोलें

एक रिलेशनशिप में कई बातों को ध्यान रखना पड़ता है, वरना आपकी इन छोटी गलतियों के कारण आपको पार्टनर छोड़ देता है। हम आपको उन्ही बातों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें आप इग्नोर कर बैठते हैं, मगर यह आपके रिश्ते के लिए बहुत घातक साबित हो सकती हैं।

कुछ लोग अपनी लाइफ में अपने बिहेवियर और बातों के कारण अकेले रह जाते हैं। ऐसे लोगों के फ्रेंड्स तो बहुत होते हैं, लेकिन एक साथी की कमी उन्हें हमेशा खलती है। दरअसल, इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं, जिन्हें आप लगातार इग्नोर करते आए हों। हालांकि अगर आप ध्यान दें तो समझ सकते हैं कि आपको कैसे छोटी-छोटी बातों को ध्यान रखना है। जो आपकी जिंदगी में भी एक स्पेशल वन की कमी को पूरा कर सकता है। ऐसा नहीं है कि इस तरह के लोगों के जीवन में किसी खास की एंट्री नहीं होती है, मगर उनकी कुछ बातों के कारण उनका रिश्ता टूटने में देर नहीं लगती है। हम आपको कुछ ऐसी बातों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिन्हें बोलने से पहले आपको सोचना चाहिए वरना यह आपको अकेला रहना पर मजबूर कर देगा।

## हर बात का दोष पार्टनर पर डालना

आपने देखा होगा कि कुछ लोगों को लगता है कि वह हमेशा सही होते हैं और हर एक बात का दोष अपने पार्टनर पर डाल देते हैं। जो एक अच्छी आदत नहीं है। खुद को हमेशा सही समझना और गलती करने पर भी उसे मानने को तैयार नहीं रहना, आपको पार्टनर की नजरों में गिरा देता है। आपको गलती मानकर साथी की राय सुनने की जरूरत है, जो आपको रिश्ते में आगे तक ले जाने का काम करता है।

## मैं कभी सिंगल नहीं रह सकता

पार्टनर के सामने इस तरह की बात बार-बार कहना दर्शाता है कि आप उन्हें कभी भी धोखा दे सकते हैं या कभी उनसे दूर रहना पड़े, तो चीट भी कर सकते हैं। दरअसल, कई लोग खुद को कूल दिखाने के चक्कर में रहते हैं और ऐसी बातें बोलकर अपनी इमेज को खराब कर लेते हैं। आपकी ऐसी बातें पार्टनर को एहसास कराती हैं कि आपका



प्यार से कोई खास वास्ता नहीं है, बल्कि टाइम पास करने से मतलब है। जो अपने आप ही आपके रिश्ते को कमजोर कर देता है।

## पार्टनर की कमियां गिनाते रहना

कुछ लोगों की आदत होती है कि वह हर किसी में सिर्फ कमियां ढूंढते रहते हैं, हालांकि यह चीज रिश्ते में सबसे बड़ी समस्या पैदा कर सकती है। अगर

आप बातों ही बातों में अपने पार्टनर की बुराई या उनकी



कमजोरी का मजाक उड़ाते हैं, तो उन्हें बहुत तकलीफ पहुंचती है। आप उनसे उम्मीदें रखें लेकिन इसका बोझ सामने वाले पर डालना सही नहीं। कोई भी परफेक्ट नहीं होता है, तो आपको पार्टनर को भी वैसे ही एक्सेप्ट करना चाहिए जैसा वह है वरना रिश्ता टिक नहीं पाता।

## साथी से कॉम्पिटिशन करने लगना

आज के युग में कॉम्पिटिशन का जमाना है, इस बात में कोई शक नहीं है लेकिन अपने ही पार्टनर के साथ ऐसा करना ये सही नहीं है। अपने साथी से खुद आपको कभी कॉम्पिटिशन नहीं करना चाहिए। जो लोग हर किसी से प्रतिस्पर्धा करने में लगे रहते हैं, ऐसे लोगों के साथ कोई नहीं रहना चाहता है। ऐसा इसलिए भी क्योंकि रिश्तों में तुलना करना उसे कमजोर बनाता है। इसके बजाय आप अपने पार्टनर को सपोर्ट करें और उनके काम की प्रशंसा करना सीखें। साथी से जलन महसूस करना उन्हें आपसे दूर करने में देर नहीं लगाएगा। आखिर में आपको अकेला ही रहना पड़ेगा।



## अंधाई, अंधेरा, पानी इंसानों को इनसे आखिर क्यों लगता है डर

### सुलझ गई गुत्थी

किसी को पानी से डर तो किसी को अंधेरे से डर दुनिया के ज्यादातर इंसानों को किसी न किसी चीज से डर लगता है. डर लगने पर उन्हें घबराहट होती है. ब्लड प्रेशर बढ़ जाता है या फरि इंसान बेहद गंभीर रूप से सहम जाता है. पर ऐसा होता क्यों है और हालात इतने क्यों बिगड़ जाते हैं, कभी सोचा है आपने. पिछले कुछ समय से वैज्ञानिक इस सवाल का जवाब ढूंढ रहे थे. उन्होंने अब इस गुत्थी को सुलझा लिया है.

सेल जर्नल में पब्लिश रिपोर्ट कहती है, डर क्यों लगता है और दिमाग में ऐसा क्या घटता है जो इंसान को बेचैन करता देता है. इसे समझने के लिए वैज्ञानिकों ने मिनीस्कोप नाम की डिवाइस का प्रयोग किया. यह डिवाइस दिमाग में मौजूद न्यूरॉन्स की गतिविधि का पता लगाते हैं. रिसर्च के दौरान सामने आया कि डर की असल वजह क्या है.

चूहों पर हुए प्रयोग में सामने आया कि जब चूहों के

दिमाग को मिनीस्कोप से जोड़ा गया तो उनके दिमाग में कई बदलाव दिखाई दिए. मिनीस्कोप से कनेक्ट करने के बाद चूहों को उन चीजों के सम्पर्क में रखा गया जिससे वो काफी डरते हैं. जैसे- उनके पैर में करंट का झटका दिया गया. गड़गड़ाहट की आवाज सुनवाई गई.

रिसर्च रिपोर्ट कहती है, जब ऐसी चीजों से चूहों का सामना हुआ तो उनके दिमाग में कुछ बदलाव देखने को मिले. वैज्ञानिकों का कहना है, दिमाग में दो ऐसे सर्किट पाए जाते हैं जो डर पैदा करने का काम करते हैं. उनका कहना है कि कैल्सीटोनिन जीन-रिलेटेड पेप्टाइड न्यूरॉन्स दिमाग के एमिगडाला वाले हिस्से मिलकर डर पैदा करते हैं.

रिसर्च के दौरान सामने आया कि इस तरह के न्यूरॉन्स की गतिविधि तब बढ़ी जब चूहों को डराया गया. जैसे- लोमड़ी के मल से चूहे डरते हैं, तेज आवाज से डरते हैं और कुनैन के घोल से वो पीछे भागते हैं. ऐसे सभी प्रयोग उन्हें डराने के लिए किए गए और उसी दौरान मिनीस्कोप की मदद से उनके न्यूरॉन्स का लेवल चेक किया, जो बढ़ा हुआ मिला.

# हॉकी के जादूगर का कुश्ती से कनेक्शन और हिटलर की चालबाजी से जुड़ा दिलचस्प किस्सा



भारत को ओलंपिक खेलों में गोल्ड दिलाने वाले और हॉकी में सबसे ज्यादा गोल करने का इतिहास रचने वाले मेजर ध्यानचंद से जुड़े कई किस्से हैं। बहुत कम लोग जानते हैं कि उन्हें हमेशा से हॉकी से लगाव नहीं था। आज उनकी बर्थ एनिवर्सिरी है, इस मौके पर जानिए उनके जीवन से जुड़े दिलचस्प किस्से...

हॉकी के जादूगर का कुश्ती से कनेक्शन और हिटलर की चालबाजी से जुड़ा दिलचस्प किस्सा 29 अगस्त 1905 को उत्तर प्रदेश के प्रयागराज के राजपूत घराने में जन्मे मेजर ध्यानचंद की बर्थ एनिवर्सिरी को नेशनल स्पोर्ट्स डे के रूप में भी मनाया जाता जाता है। भारत को ओलंपिक खेलों में गोल्ड दिलाने वाले और हॉकी में सबसे ज्यादा गोल करने का इतिहास रचने वाले मेजर ध्यानचंद से जुड़े कई किस्से हैं।

29 अगस्त 1905 को उत्तर प्रदेश के प्रयागराज के राजपूत घराने में जन्मे मेजर ध्यानचंद की बर्थ एनिवर्सिरी को नेशनल स्पोर्ट्स डे के रूप में भी मनाया जाता जाता है। मेजर ध्यानचंद को भले ही हॉकी के जादूगर के नाम से जाना जाता है, लेकिन बचपन से उनका लगाव हॉकी से नहीं रहा। कहा जाता है कि अंतिम दौर में उनका जीवन तंगहाली में बीता। आज मेजर ध्यानचंद की जयंती है, इस मौके पर जानिए उनके जीवन से जुड़ी दिलचस्प बातें

**हॉकी नहीं इस खेल में कैरियर बनाना चाहते थे**

मेजर ध्यानचंद बहुत कम उम्र से ही कुश्ती की ओर

आकर्षित हुए। वो इस खेल में कैरियर बनाना चाहते थे, लेकिन समय के साथ उनकी पसंद में तब्दीली आई। इसकी सबसे बड़ी वजह थी उनके पिता समेश्वर सिंह जो खुद हॉकी के बेहतरीन खिलाड़ी माने जाते थे और मेजर तिवारी। मात्र 16 साल की उम्र में मेजर ध्यानचंद दिल्ली में ब्राह्मण रेजीमेंट में शामिल हुए। सेना में शामिल होने के बाद इसी उम्र में उन्होंने हॉकी की स्टिक को थामा। मेजर तिवारी ने उन्हें हॉकी खेलने के लिए प्रेरित किया। वो ऐसा प्रेरित हुए कि इतिहास रचने के सफर पर चल पड़े। उन्होंने अपने कैरियर में एक हजार से अधिक गोल दागे, यही वजह रही कि उन्हें 'हॉकी के जादूगर' की उपाधि मिली।

**हिटलर की चालबाजी और मेजर का जज्बा**

साल 1936 था। मेजर ध्यानचंद भारतीय हॉकी टीम के कप्तान थे। उसी साल भारतीय हॉकी टीम बर्लिन ओलंपिक में हिस्सा लेने पहुंची थी। भारत का मुकाबला जर्मनी की टीम से था। टूर्नामेंट के दिन जर्मन चांसलर एडोल्फ हिटलर भी मुकाबला देखने पहुंचे थे। मुकाबले में भारत के ध्यानचंद ने जैसे ही एक के बाद एक गोल दागने शुरू हुए तो हिटलर ने चालबाजी करते हुए उनकी हॉकी स्टिक ही बदलवा दी ताकि भारत जीत से दूर हो जाए, लेकिन वो तेजी से जीत की ओर बढ़ते गए। हिटलर को यह अहसास हो गया था कि ध्यानचंद जिस जोश के साथ खेल रहे हैं जर्मनी की हार पक्की है।

हिटलर को हार बिल्कुल भी मंजूर नहीं थी, इसलिए मैच खत्म होने से पहले ही स्टेडियम छोड़ दिया। बाद में हिटलर ने ध्यानचंद से मुलाकात की और जर्मनी आने का निमंत्रण दिया। उनके हॉकी चलाने के अंदाज को देखकर हर कोई चौंक जाता था। कहा जाता है कि जब उनकी हॉकी बॉल से टकराती थी तो चिपक सी जाती थी और वो गोल करके चौंका देते थे। ऐसा ही एक बार हॉलैंड में हुए मैच में हुआ। मैच के दौरान कई लोगों को शक हुआ कि उनकी हॉकी स्टिक में चुम्बक लगा हुआ है। इसकी जांच करने के लिए उनकी हॉकी को तोड़ा गया लेकिन कुछ भी नहीं मिला।



बिजी लाइफस्टाइल के कारण बहुत से लोग अपने स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं दे पाते। सारा दिन ऑफिस में काम करने से भी कई बार थकान हो जाती है। पैरों में भी सूजन आ जाती है। पैरों में सूजन कई बार लंबे समय तक ट्रैवलिंग करते रहने, ऊंचाई वाली जगह पर जाने और ज्यादा घूमने के कारण भी हो सकती है।

कई बार दर्द इतना ज्यादा बढ़ जाता है कि सहन भी नहीं हो पाता। आप पैरों के सूजन को कुछ घरेलू तरीकों के जरिए भी कम कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...

#### सेंधा नमक आएका काम

आप सेंधा नमक पैरों की सूजन कम करने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। सेंधा नमक आधी बाल्टी गुनगुन पानी में मिलाएं। इसके बाद कम से कम 10-15 मिनट तक अपने पैरों को पानी में डूबोकर रखें। तय समय के बाद आप पैर पानी से बाहर निकाल लें। पैरों को किसी साफ कपड़े से साफ करें। आपको दर्द से काफी आराम मिलेगी। इस उपाय का प्रयोग आप रात को सोने से पहले कर सकती हैं।

#### आइस पैक करें इस्तेमाल

आइस पैक भी पैरों की सूजन कम करने में इस्तेमाल हो सकते हैं। किसी तौलिए में आइस पैक्स लपेटकर सूजन वाली

जगह पर कुछ देर के लिए लगाएं। इससे आपकी मांसपेशियों में रक्त संचार भी बढ़ता है। सूजन भी कम होती है। आप यह नुस्खा दिन में दो बार इस्तेमाल कर सकते हैं।

#### मालिश करें

पैरों की मालिश करके भी आप सूजन कम कर सकते हैं।

सरसों के तेल को हल्का गर्म करके पैरों की मालिश करें। लगभग 10 मिनट के लिए पैरों की मालिश करें। आपको दर्द और सूजन से आराम मिलेगा। पैरों की मालिश करने से भी मांसपेशियों में रक्त का संचार अच्छा होता है। आप 10-15 मिनट के लिए पैरों की मालिश करें। मालिश के लिए आप सरसों के तेल के अलावा नारियल तेल का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

#### बेकिंग सोडा करें इस्तेमाल

आप बेकिंग सोडा का इस्तेमाल पैरों की सूजन कम करने के लिए

इस्तेमाल कर सकते हैं। आप चावल के पानी को उबालें। फिर इस पानी में बेकिंग सोडा मिलाएं। दोनों चीजों से एक पेस्ट तैयार कर लें। पेस्ट को प्रभावित जगह पर लगाएं। 10-15 मिनट के बाद पैर को सादे पानी से धो लें। आपको सूजन और दर्द से आराम मिलेगा।

#### एप्पल साइड विनेगर आएका काम

एप्पल साइड विनेगर भी सूजन में काफी फायदेमंद होता है। आप गुनगुने पानी कर लें। फिर इस गुनगुने पानी में एप्पल साइड विनेगर डालें। पैरों को इस पानी में भिगोएं। 15-20 मिनट के बाद पैर तौलिए से साफ कर लें। आपको दर्द से काफी आराम मिलेगा।

ऑफिस में लंबे समय तक बैठने से हो गई है पैरों में सूजन तो इन घरेलू तरीकों से करें दूर



# रागी खाने से एक नहीं बच्चों को मिलेंगे कई फायदे

## अभिभावक इस उम्र में करें देना शुरु

बच्चे खेलकूद में अक्सर अपने स्वास्थ्य का ध्यान नहीं रखते। ऐसे में माता-पिता की उनके प्रति जिम्मेवारी और भी ज्यादा बढ़ जाती है। बच्चों को आप पोषक तत्वों से भरपूर आहारों का सेवन करवा सकते हैं। आप उन्हें रागी खिला सकते हैं। बच्चों के लिए रागी बहुत ही फायदेमंद होती है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर को इंस्टेंट एनर्जी देने में सहायता करती है। तो चलिए आपको बताते हैं इससे बच्चों को क्या फायदे होते हैं और आप किस उम्र में उन्हें रागी खिलाना शुरू कर सकते हैं...

### 6 महीने के बाद दें रागी

रागी में पाए जाने वाले पोषक तत्व बच्चों के संपूर्ण विकास के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण होते हैं। आप उन्हें 6 महीने के बाद रागी खाने में दे सकते हैं। इसका सेवन बच्चों को करवाने से पहले एक बार विशेषज्ञ की सलाह जरूर ले लें।

### बच्चों के लिए रागी के फायदे

#### मजबूत करे हड्डियां

रागी बच्चों की हड्डियों को मजबूत बनाने में सहायता करती है। इसका सेवन करने से उनकी हड्डियां मजबूत होंगी और उनके शरीर का संपूर्ण विकास भी अच्छे से होता है। रागी में विटामिन-डी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो हड्डियों को स्वस्थ रखने में सहायता करता है। यह हड्डियों के टूटने के डर को भी कम करती है। नियमित तौर पर इसका सेवन करने से बच्चों के शरीर में कैल्शियम की मात्रा भी पूरी होती है। रागी से आप मीठी डिश तैयार कर सकते हैं। डिश में ड्राईफ्रूट्स मिलाकर आप बच्चे को इसका सेवन करवा



सकते हैं।

### बढ़ाए वजन

रागी बच्चों का वजन बढ़ाने में भी बहुत ही फायदेमंद होती है। इसमें प्रोटीन, कैल्शियम, फाइबर, विटामिन-डी, विटामिन-बी1 जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह पोषक तत्व बच्चे का वजन बढ़ाने में भी सहायता करते हैं।

### प्रोटीन की कमी करे पूरी

प्रोटीन भी बच्चों के शरीर के लिए बहुत आवश्यक तत्व होता है। इसका सेवन करने से बच्चों को इंस्टेंट एनर्जी मिलती है। रागी खाने से बच्चे बीमार भी कम पड़ते हैं। इसका सेवन करने से उनकी इम्यूनिटी मजबूत होती है। इसके अलावा बच्चों की मांसपेशियां भी रागी का सेवन करने से मजबूत होती हैं।

### पेट को रखती है स्वस्थ

रागी में फाइबर अच्छी मात्रा में पाया जाता है। इसका सेवन करने से बच्चों का खाना जल्दी पच जाता है। उनका पेट भी स्वस्थ रहता है। इसके अलावा उन्हें कब्ज की समस्या भी नहीं होती।

### खून की कमी करे पूरी

रागी बच्चों के शरीर में से खून की कमी पूरी करने में भी सहायता करती है। इसमें पाया जाने वाला आयरन खून की कमी दूर करता है। इसके अलावा इसमें विटामिन-सी भी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो शरीर में आयरन की कमी पूरी करता है।

### इन बच्चों के लिए फायदेमंद है रागी

रागी ऐसे बच्चों के लिए बहुत ही फायदेमंद होती है, जिन्हें गैहू से किसी भी तरह की एलर्जी है। ये ग्लूटेन फ्री होती है। परंतु इसका सेवन बच्चों को थोड़ी मात्रा में ही करवाएं। आप उन्हें रागी की खिचड़ी या दलिया भी बनाकर दे सकते हैं।

## सिर्फ घर ही नहीं इन अभिनेत्रियों की लज्जरी किचन देखकर आप भी हो जाएंगे हैरान

बॉलीवुड एक्टर एक्टिंग के साथ फैस का दिल जीतते ही हैं, लेकिन इनकी लज्जरियस लाइफ देखने के लिए भी लोग काफी एक्साइटेड रहते हैं। सितारों के घर तो देखने वाले होते ही हैं, परंतु इनके घर की किचन भी किसी आलिशान होटल की किचन से कम नहीं होती।

आज आपको बॉलीवुड की कुछ ऐसी ही एक्ट्रेस की किचन दिखाएंगे, जिनको देखकर आप हैरान हो जाएंगे। आलिया भट्ट से लेकर कंगना रनौत जैसी कई एक्ट्रेस की लज्जरी किचन देखकर आप भी शॉक हो जाएंगे। तो चलिए बताते हैं इनके किचन के बारे में...



**आलिया भट्ट**

बॉलीवुड एक्ट्रेस आलिया भट्ट की किचन भी बहुत ही शानदार है। हालांकि आलिया को कुकिंग का ज्यादा शौक नहीं है, लेकिन उन्होंने अपनी किचन को बहुत ही अच्छे से सजाया है। आलिया भट्ट की किचन में सारी सुविधाएं उपलब्ध हैं।

**कंगना रनौत**

बॉलीवुड की पंगा क्वीन यानी की कंगना रनौत की किचन भी देखने लायक है। एक्ट्रेस अक्सर किचन में कुकिंग करती दिखती हैं। पंगा क्वीन ने भी अपनी



किचन की सजावट कुछ ऐसे की है कि देखने वाले उनकी किचन को देखते ही रह जाएंगे।

**सोनम कपूर**

सोनम कपूर बॉलीवुड की जानी-मानी अभिनेत्री हैं। कुछ समय में ही एक्ट्रेस ने काफी अच्छा नाम कमा लिया है। एक्ट्रेस आलीशान जिंदगी जीना पसंद करती हैं। एक्ट्रेस ने अपने किचन भी बहुत अच्छे से सजाई है। उनकी किचन में लगभग सारी सुख-सुविधाएं उपलब्ध हैं। दो दिन पहले ही सोनम ने एक बेटे को जन्म भी दिया है।



www.indiaglitz.com



### दीपिका पादुकोण

बॉलीवुड एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण की किचन भी बहुत ही सुंदर है। दीपिका और उनके पति रणवीर सिंह दोनों अक्सर किचन में कुकिंग करते हुए दिखते हैं। दोनों के घर के साथ-साथ उनकी किचन भी बहुत ही शानदार है।



### प्रियंका चोपड़ा

प्रियंका चोपड़ा भले ही पति के साथ इंडिया से बाहर विदेश में रहती हैं, लेकिन उन्होंने अपनी किचन को भारतीय रीके से सजाया है। एक्ट्रेस की किचन बहुत ही सुंदर और लग्जोरियस है।

### माधुरी दीक्षित

बॉलीवुड की धक-धक गर्ल माधुरी की किचन भी



बहुत ही सुंदर और लग्जोरियस है। माधुरी ने कुछ महीनों पहले ही नया घर लिया है, यहां पर उनकी किचन देखने लायक है। अपार्टमेंट के साथ-साथ माधुरी दीक्षित की किचन भी बहुत ही प्यारी है।



### मलाइका अरोड़ा

अपनी बोलड अदाओं से फैस के दिल पर राज करने वाली एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा भी कई बार किचन में कुकिंग करती दिखाई देती हैं। लॉकडाउन में एक्ट्रेस ने कई डिशेज भी बनाई थी। जिसकी तस्वीरों उन्होंने सोशल मीडिया पर फैस के साथ भी शेयर की थी। मलाइका की किचन भी देखने में बहुत ही शानदार है।



### कटरीना कैफ

एक्ट्रेस कटरीना कैफ की किचन भी बहुत ही प्यारी है। कई बार वह किचन में काम करती भी नजर आई थी। हालांकि एक्ट्रेस नए घर में शिफ्ट हुई हैं, लेकिन उनकी पुरानी किचन भी देखने वाली थी।

## हैदराबाद के आसपास करनी एक दिन की यात्रा

इन  
जगहों को  
बनाएं अपनी  
डेस्टिनेशन

तेलंगाना की राजधानी हैदराबाद निजामों और मोतियों का शहर है. इसके आसपास कई ऐसी जगहें हैं, आप एक दिन में ट्रिप कंप्लीट कर सकते हैं. इन लोकेशन्स को जरूर करें एक्सप्लोर...



**उस्मान सागर झील:** लोकल ही नहीं हैदराबाद आने वाले आउटसाइडर भी इस झील का दीदार करने के लिए यहां पहुंचते हैं. कहते हैं कि इसे साल 1920 में बनाया गया था और आखिरी निजाम इस झील में ही आराम फरमाते थे.



**अनंतगिरी हिल्स:** हैदराबाद से वन डे ट्रिप करना चाहते हैं, तो आपको इसके आसपास मौजूद अनंतगिरी को अपनी टूरिस्ट डेस्टिनेशन बनाना चाहिए. यहां एक प्राचीन मंदिर भी मौजूद है और इसलिए यहां टूरिस्ट के अलावा श्रद्धालुओं का आना-जाना भी लगा रहता है.



**केसरगुट्टा मंदिर:** हैदराबाद ट्रिप के वक्त देव दर्शन करना चाहते हैं, तो आपको यहां से केसरगुट्टा मंदिर का रुख करना चाहिए. ये हैदराबाद से सिर्फ 30 किलोमीटर दूर है. कहते हैं कि ये मंदिर भगवान शिव को समर्पित है.



**चारमीनार:** चार बड़े मीनारों से मिलकर बनी ये लोकेशन दुनिया भर में चार मीनार के नाम से प्रसिद्ध है. हैदराबाद की ट्रिप करने वाले इस टूरिस्ट स्पॉट को देखने न जाए, ऐसा तो हो नहीं सकता. कहते हैं कि इसका निर्माण साल 1591 में मोहम्मद कुली कुतुब शाह ने करवाया था.

# घर पर लैपटॉप स्क्रीन ऐसे करें साफ बनाएं एकदम नया जैसा

आज के समय में लैपटॉप हमारे लिए सांस लेने जितना जरूरी हो गया है। लगातार यूज से लैपटॉप और इसकी स्क्रीन कई तरह की धूल और गंदगी से ढंक जाती है। ऐसे में लैपटॉप स्क्रीन को साफ करने का सही तरीका जानना बहुत जरूरी है।

चाहे घर हो या ऑफिस, लैपटॉप पर लगातार काम करने से स्क्रीन पर धूल जमा हो जाती है। यह धूल



स्क्रीन का कलर और शाइन दोनों छीन लेती है। कई बार स्क्रीन पर उंगलियों के निशान भी पड़ जाते हैं। ये आमतौर पर तब दिखाई देते हैं, जब स्क्रीन काली होती है। कई लोग लैपटॉप स्क्रीन की सफाई से डरते हैं, क्योंकि यह बहुत नाजुक होती है। तो आइए हम आपको बताते हैं, घरेलू चीजों की मदद से लैपटॉप स्क्रीन को साफ करने के शानदार तरीके।

## माइक्रोफाइबर कपड़े से साफ करें

स्क्रीन को साफ करने से पहले लैपटॉप बंद कर दें और बैटरी निकाल दें। माइक्रोफाइबर कपड़ा बहुत नरम होता है और उसमें सलवटें भी नहीं होती। अगर आप इसके बजाय टीशर्ट या अन्य किसी कपड़े से स्क्रीन



पोंछते हैं, तो इससे स्क्रेच पड़ सकते हैं। स्क्रीन साफ करने के लिए पेपर टॉवल, टिशू पेपर का उपयोग न करें। स्क्रीन साफ करते समय ध्यान रखें कि इस पर ज्यादा दबाव न पड़े।

## स्पंज से करें लैपटॉप स्क्रीन की सफाई

एक नया स्पंज स्क्रीन को साफ करने का बेहतरीन तरीका है। स्पंज को हल्का गीला कर लें और इससे साफ करें। ध्यान रखें कि लैपटॉप कीज पर पानी ना जाए।

## डस्टर ब्रश का यूज करें

अगर आपके पास माइक्रोफाइबर कपड़ा या स्पंज नहीं है, तो एक नरम डस्टर ब्रश इस पर बहुत अच्छा काम करेगा। ये सफाई वाले कपड़े हजारों छोटे पॉलिएस्टर फाइबर से बने होते हैं और अगर आपके पास माइक्रोफाइबर कपड़ा नहीं है तो आपकी स्क्रीन की सफाई के लिए डस्टर ब्रश सबसे अच्छी चीज है।

## लैपटॉप स्क्रीन को साफ करने के टिप्स

- ❑ स्क्रीन पर कभी भी सीधे तौर पर लिक्विड का छिड़काव न करें।
- ❑ अमोनिया बेस्ड लिक्विड का भी उपयोग नहीं करना चाहिए। स्क्रीन अगर प्लास्टिक की है, तो बहुत जल्दी खराब हो जाएगी।
- ❑ नल के पानी का उपयोग सॉल्यूशन में न करें। इसमें मिनरल कंटेंट होता है, जिससे स्क्रीन पर निशान पड़ सकते हैं।
- ❑ लैपटॉप को कभी भी सर्कुलर मोशन में ना पोछें। दाग पड़ सकते हैं।
- ❑ लैपटॉप को महीने में कम से कम दो बार साफ करें। इससे आपको इसे साफ करने में बहुत मेहनत करनी पड़ेगी।



दूध और ऑरेंज जूस

दही



आजकल के व्यस्त लाइफस्टाइल के कारण महिलाएं अपनी सेहत का ध्यान नहीं रख पाती। ज्यादातर वर्किंग वुमेन्स के लिए घर और ऑफिस संभालना थोड़ा मुश्किल हो जाता है। इन सब जिम्मेदारियों के कारण अपने स्वास्थ्य का ध्यान भी वह अच्छे से नहीं रख पाती। आपको आज ऐसे कुछ सुपरफूड बताते हैं जिन्हें आप अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं। यह सुपरफूड हैल्दी और फिट रखने में भी आपकी सहायता करेंगे। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...



पीरियड्स के कारण महिलाओं के शरीर में विटामिन डी और कैल्शियम की कमी हो जाती है। कैल्शियम और विटामिन-डी की कमी पूरी करने के लिए आप अपनी डाइट में फैट वाला मिल्क या फिर ऑरेंज जूस शामिल कर सकते हैं। दूध में पाया जाने वाला कैल्शियम आपको लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। वहीं दूसरी ओर ऑरेंज जूस में विटामिन-डी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। विटामिन-डी कैल्शियम को शरीर तक पहुंचाने और हड्डियों को मजबूत करने में सहायता करता है। स्वस्थ रहने के लिए आप आहार में इन दोनों चीजों को शामिल कर सकते हैं।

आप अपनी डाइट में दही भी जरूर शामिल करें। शोध के अनुसार, दही का सेवन करने से ब्रेस्ट कैंसर का खतरा कम होता है।

इसके अलावा दही पेट से जुड़ी समस्याएं दूर करने में भी सहायता करता है। दही का सेवन करने से अल्सर और वेजाइनल इन्फेक्शन का खतरा भी कम हो जाता है। इसके अलावा यह हड्डियों को मजबूत करने में भी सहायता करता है।

### टमाटर

टमाटर भी महिलाओं के लिए एक सुपरफूड है। इसमें पाया जाने वाला लाइकोपीन नामक पोषक तत्व पावरहाउस कहलाता है। यह पावरहाउस महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर से बचाने में भी सहायता करता है। इसके अलावा टमाटर में एंटीऑक्सीडेंट्स काफी अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। यह दिल की बीमारियों से लड़ने और त्वचा को स्वस्थ रखने में भी सहायता करते हैं। टमाटर महिलाओं की त्वचा को स्वस्थ रखने और एजिंग के लक्षणों को बढ़ने से भी रोकता है।

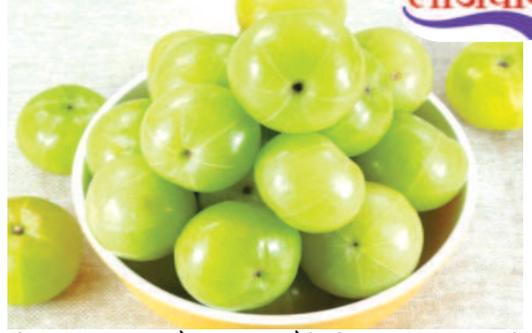
### बेरीज



आप बेरीज का सेवन कर सकती हैं। बेरीज में आप स्ट्रॉबेरी, रास्पबेरी, ब्लूबेरी और क्रैनबेरी जैसी चीजें खा सकती हैं। इनमें पाए जाने वाले एंटी-कैंसर पोषक तत्व महिलाओं को ब्रेस्ट और पेट के कैंसर से बचाने में भी सहायता करते हैं। बेरीज में फोलिक एसिड भी काफी अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यह यूरिनेरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन को भी दूर करने में सहायता करती है। एक्सपर्ट्स भी गर्भावस्था में बेरीज खाने की सलाह भी देते हैं।

### आंवला

आंवला भी महिलाओं के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। इसमें विटामिन-सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य के लिए यह बहुत ही लाभकारी होता है। इसका सेवन करने से इम्यूनिटी मजबूत होती है। आंवला में विटामिन-सी, पौष्टिक, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन-ए, विटामिन-बी, फाइबर,



प्रोटीन, आयरन, मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह पोषक तत्व पेट, आंखों और त्वचा के लिए बहुत ही फायदेमंद होते हैं।

### सोयाबीन

महिलाएं अपनी डाइट में सोयाबीन शामिल कर सकती हैं। सोयाबीन प्रोटीन से भरपूर होता है। महिलाओं को अपने खाने में प्रोटीन, आयरन, विटामिन-बी से भरपूर चीजें शामिल करनी चाहिए। इसके अलावा आप सोया से बने प्रोडक्ट्स जैसे सोया मिल्क, टोफू भी डाइट में शामिल कर सकती हैं।

### फैटी फिश

यदि आप नॉन वेज खा लेती हैं तो फैटी फिश का सेवन जरूर करें। सैल्मन, सार्डिन और मैकेरल फिश आप डाइट में शामिल कर सकती हैं। फिश में पाए जाने वाला ओमेगा-3 फैटी एसिड त्वचा, दिल संबंधी बीमारियां, स्ट्रोक, डिप्रेशन, जोड़ों के दर्द और इन्फ्लेमेशन से राहत दिलवाने में भी सहायता करता है।

### पालक

आप पालक अपनी डाइट में शामिल कर सकती हैं। इसके अलावा आप हरी सब्जियां जैसे- पत्ता गोभी, ब्रोकली मटर, बीन्स जैसी चीजें भी डाइट में शामिल कर सकती हैं। इनमें पाया जाने वाला विटामिन-सी, प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम महिलाओं के अच्छे स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है।



# क्या भारत से भी काफी बड़ा शहर समुद्र में समा गया था?

## क्या है एटलांटिस शहर का रहस्य



दुनिया में कई ऐसे रहस्य हैं, जिनका सच आजतक पता नहीं चल पाया है। ऐसा ही रहस्य एक शहर का है, जिसके लिए कहा जाता है कि वो एशिया के बराबर था और समुद्र में समा गया था। क्या भारत से भी काफी बड़ा शहर समुद्र में समा गया था? पढ़ते हैं क्या है एटलांटिस शहर का रहस्य 2500 साल पहले धरती पर एक शहर हुआ करता था, जिसका नाम था एटलांटिस।

दुनिया में आज भी कई ऐसी जगह हैं, जिनके बारे में लोग पता नहीं कर पाए हैं। इसके साथ ही कई ऐसी जगह हैं, जिनका अस्तित्व आज भी रहस्य है। उन जगहों को लेकर काफी कुछ लिखा गया है, लेकिन बहुत से तथ्य बताते हैं कि वो सिर्फ कल्पना मात्र ही है। चाहे वो बेबीलोन के झूलते गार्डन हो या फिर एटलांटिस शहर। इनका काफी जिक्र होता है तो लेकिन इनके अस्तित्व के बारे में अभी कुछ खास प्रमाण नहीं मिले हैं। हमने पहले आपको बेबीलोन के झूलते गार्डन के बारे में बताया था और आज बात कर रहे हैं एटलांटिस शहर की। एटलांटिस शहर के बारे में कहा जाता है कि यह भारत से काफी बड़ा शहर हुआ करता था, लेकिन यह शहर समुद्र में समा गया। इस शहर की खुबसूरती से लेकर इसकी साइज को लेकर काफी दावे किए जाते हैं। कहा जाता है कि यह काफी पड़ा शहर हुआ करता था और इसकी साइज एशिया से भी बड़ी बताई जाती थी, लेकिन अब शहर का अस्तित्व में नहीं है। ऐसे में आज हम आपको बताते हैं कि आखिर एटलांटिस शहर की क्या कहानी है।

### क्या है एटलांटिस शहर?

कहा जाता है कि 2500 साल पहले धरती पर एक शहर हुआ करता था, जिसका नाम था एटलांटिस। यह ग्रीक सभ्यता

का शहर था, जो आज गुम है। इस शहर के लिए कहा जाता है कि यह काफी बड़ा और काफी सुंदर शहर था और पानी में डूब गया। समुद्र में समाए इस शहर को लेकर कई तरह की कहानियां सामने आती हैं, लेकिन इतिहासकार इस शहर को सिर्फ कल्पना मानते हैं। समुद्र में डूबकर एक पहेली बन जाने वाले इस शहर को पूरे यूरोप का केंद्र भी कहा जाता रहा है।

### क्या सही में था ये शहर?

एटलांटिस शहर को लेकर कई बार रिसर्च की गई, लेकिन नतीजा अभी तक कुछ नहीं निकल पाया है। द मिस्ट्री ऑफ एटलांटिस जैसी किताबों में तो कहा गया है कि एक ना एक दिन इसकी जानकारी सामने आएगी और कई बार इससे जुड़े प्रमाण मिले हैं। लेकिन, अधिकतर रिपोर्ट्स में इससे लेकर कोई भी जानकारी सामने नहीं आई है और इसे एक कल्पना मात्र माना जाता है। बता दें कि इस बात का कोई पुख्ता प्रमाण नहीं मिला है कि अटलांटिस कभी अस्तित्व में था।

### फिर कहां से आई जानकारी?

बता दें कि इस शहर की कहानी प्लूटो की देन है। बताया जाता है कि आज से करीब 2300 वर्ष पहले एक मसूर ग्रीक फिलोसोफर प्लेटो ने इस शहर के बारे में बताया था। इसके आधार पर ही इस शहर का जिक्र यूनान के दार्शनिक और गणितज्ञ प्लेटो की कहानियों में मिलता है। अटलांटिस को उस समय धरती की सबसे खुशहाल जगह माना जाता था। प्लूटो के अनुसार। इसे लीबिया और एशिया से भी काफी बड़ा द्वीप बताया गया है। बता दें कि प्राचीन ग्रीस में "लीबिया" सहारा रेगिस्तान और भूमध्य सागर के बीच उत्तरी अफ्रीका की भूमि का नाम था, जिसमें आधुनिक समय में लीबिया, ट्यूनीशिया, अल्जीरिया और मोरक्को के देश शामिल होते हैं। वहीं, इसमें जिस एशिया का इस्तेमाल किया गया है, वो एशिया माइनर के रूप में है।

# जीवन में सफलता पाने के उपाय

सुबह उठने के बाद  
जरूर करें ये 4 काम

मनुष्य के जीवन से संबंधित कई बातों का उल्लेख किया है. इन बातों का पालन करके व्यक्ति अपने जीवन को सफल बना सकता है. आचार्य के अनुसार सुबह का समय बहुत महत्वपूर्ण होता है. सुबह उठने के बाद आपको किन बातों का पालन करना चाहिए आइए जानें.

## प्लानिंग

सुबह उठने के बाद प्लानिंग करें. इससे आप अपना लक्ष्य आसानी से प्राप्त कर सकते हैं. इससे हर कार्य को करने में आसानी होती है. इससे समय की बर्बादी नहीं होती है. प्लानिंग करने से आप हर कार्य समय से निपटा पाते हैं.

## टाइम मैनेजमेंट



व्यक्ति को अपना कार्य एक तय की हुई सीमा पर खत्म कर देना चाहिए. इससे वो जीवन में आसानी से कामयाबी हासिल कर सकता है. अपने कार्य कल पर नहीं टालना चाहिए. इससे आपको सम्मान और सफलता की प्राप्ति हो पाती है.

## सेहत



व्यक्ति को सुबह उठकर नियमित रूप से व्यायाम करना चाहिए. योगासन करने चाहिए. पौष्टिक आहार का सेवन करना चाहिए. इससे व्यक्ति स्वस्थ रहता है. ऐसा न करने पर कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है.

## सुबह जल्दी उठें

व्यक्ति को सुबह जल्दी उठना चाहिए. सुबह जल्दी उठने से आप हर कार्य समय से खत्म कर लेते हैं. ज्यादा सोना आपकी सेहत के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है. सुबह जल्दी उठने से आप करियर में सफलता प्राप्त कर सकते हैं.

# कम उम्र में क्यों बढ़ रहे हार्ट अटैक के मामले? एक्सपर्ट से समझें- क्या हैं कारण



भारत दुनिया का डायबिटीज कैपिटल बन रहा है और इसलिए यहां ज्यादातर युवाओं में दिल का दौरा पड़ने के मामले बढ़ रहे हैं। कम उम्र में क्यों बढ़ रहे हार्ट अटैक के मामले? एक्सपर्ट से समझें- क्या हैं कारण कम उम्र में हार्ट अटैक के कारण क्या हैं?

हाल के वर्षों में हार्ट अटैक से मौत की घटनाएं बढ़ी हैं। न केवल ढलती उम्र में, बल्कि कम उम्र में भी लोगों को हार्ट अटैक आ रहे हैं और युवाओं की मौतें हो रही हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि बदलती जीवनशैली, तनाव का बढ़ता स्तर, अनिद्रा, पौष्टिक भोजन न करना और व्यायाम की कमी कम उम्र के लोगों में दिल का दौरा पड़ने के मामलों में वृद्धि के प्राथमिक कारण हैं।

नवी मुंबई में अपोलो अस्पताल के हृदय रोग विशेषज्ञ डॉ निखिल परचुरे का कहना है

कि बताया कि पिछले 20

साल में भारत में दिल

का दौरा पड़ने के

मामलों की दर

दोगुनी हो

गई है और

अधिकतर युवा

अब इसका शिकार

हो रहे हैं। उन्होंने

कहा कि दिल का दौरा पड़ने के

25 फीसदी मामले 40 साल से

कम उम्र के लोगों में देखे जा रहे

हैं।

## कई हस्तियां कम उम्र में हुई शिकार

हाल ही में हास्य-कलाकार राजू श्रीवास्तव (58) को दिल का दौरा पड़ने के बाद अस्पताल में भर्ती कराया गया था और इसके बाद यह मुद्दा फिर से सुर्खियों में है। इस साल मई में, प्रसिद्ध गायक केके (53) का कोलकाता में एक संगीत कार्यक्रम के बाद हृदय गति रुकने से निधन हो गया था। वहीं, पिछले साल, अभिनेता सिद्धार्थ शुक्ला (40), पुनीत राजकुमार (46), अमित मिस्त्री (47) का दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया था।

## डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेसर और कोलेस्ट्रॉल

डॉ निखिल परचुरे ने कहा, डायबिटीज, हाई ब्लडप्रेसर

और कोलेस्ट्रॉल जैसे अन्य जोखिम वाले कारकों में धूम्रपान सबसे महत्वपूर्ण है। इसके अलावा बदलती जीवनशैली, ठीक से नींद न लेना, पौष्टिक भोजन न करना और व्यायाम में कमी, तनाव का बढ़ना आदि युवा लोगों में दिल का दौरा पड़ने के कारणों में शामिल हैं। उन्होंने कहा कि इसके अलावा, कोविड-19 भी भारत में युवा लोगों में दिल के दौरों के मामलों में वृद्धि के लिए जिम्मेदार है।

## भारत बन रहा डायबिटीज कैपिटल

मुंबई में सर एचएन रिलायंस फाउंडेशन अस्पताल में हृदय विज्ञान विभाग में सलाहकार डॉ अजीत मेनन ने दावा किया कि भारत दुनिया का डायबिटीज कैपिटल बन रहा है और इसलिए यहां ज्यादातर युवाओं में दिल का दौरा पड़ने के मामले बढ़ रहे हैं।

मेनन ने भारतीयों के शरीर क्रिया विज्ञान को भी इसका एक अन्य कारक

बताया है। उन्होंने कहा, एक

औसत भारतीय के पास,

यूरोप के किसी व्यक्ति की

तुलना में समान

बॉडी मास इंडेक्स

(बीएमआई) है,

लेकिन भारतीयों के शरीर

में वसा सामग्री अधिक है और

यह अंतर काफी चौका देने

वाला है।

बीएमआई यह बताता है कि

आपके शरीर का वजन आपकी लंबाई

के अनुसार ठीक है या नहीं। उन्होंने कहा कि एक औसत

यूरोपीय के शरीर में वसा की मात्रा सात से आठ प्रतिशत है,

जबकि एक औसत भारतीय के शरीर में वसा की मात्रा

लगभग 12 से 23 प्रतिशत है।

## धूम्रपान, मोटापा, तनाव बड़े कारण

प्रमुख कार्डियक सर्जन और मुंबई के एशियन हार्ट

इंस्टीट्यूट के प्रमुख डॉ रमाकांत पांडा ने भी आनुवंशिक

प्रवृत्तियों को एक महत्वपूर्ण कारक बताया। उन्होंने कहा,

युवाओं में दिल की समस्याओं के अन्य सामान्य कारणों में

मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मौजूदा चिकित्सा स्थितियां, धूम्रपान,

मोटापा, तनाव, व्यायाम की कमी और पर्यावरण प्रदूषण जैसी

जीवन शैली की समस्याएं शामिल हैं।





## चूहे भी देखते हैं सपना...

### इंसानों की तरह इसके पीछे भी है 'ड्रीम साइंस' सपने देखने के पीछे क्या है साइंस ?

इंसानों की तरह चूहे भी आरईएम निद्रा लेते हैं. इसका मतलब सोते समय पलकों के बंद होने के दौरान आपकी आंखों में होने वाली तीव्र गतिविधियां हैं. उस वक्त आप सपने देख रहे होते हैं. क्या केवल हम इंसान ही सपने देखते हैं? या अन्य जीव-जंतुओं के साथ भी ऐसा है? कई लोग अपने पेट्स को नींद में मुस्कराते हुए देखते हैं. शायद वे भी कोई सपना देख रहे हों या फिर उन्हें कुछ खुशनुमा पल याद आए हों! फिलहाल बात करेंगे चूहों के बारे में. शोधकर्ताओं के अनुसार, चूहे भी इंसानों की तरह सपने देखते हैं. उनके ड्रीम देखने के पीछे भी इंसानों की तरह ही एक साइंस काम करता है. अमेरिका में इस संबंध में एक स्टडी हुई है. कैलिफोर्निया यूनिवर्सिटी के रिसर्चर्स युता सेनजाई और मस्सिमो सकैजियानी ने यह रिसर्च स्टडी की है. शोधकर्ताओं के अनुसार सोते समय आंखों में पुतलियों की होने वाली तीव्र गतिविधियां क्या यह खुलासा करती हैं कि आप सपनों में क्या देख रहे हैं, या यह महज आंखों की मांसपेशियों पर पड़ने वाले झटकों का नतीजा है?



#### चूहे भी लेते हैं आरईएम नींद

1950 के शुरुआती दशक में आरईएम निद्रा की खोज के बाद आंखों की गतिविधियों ने वैज्ञानिकों, मनोचिकित्सकों और दार्शनिकों का ध्यान अपनी ओर आकृष्ट किया है. इंसानों की तरह चूहे भी आरईएम निद्रा लेते हैं. आरईएम निद्रा का मतलब सोते समय पलकों के बंद होने के दौरान आपकी आंखों में होने वाली तीव्र गतिविधियां हैं. उस वक्त आप विभिन्न तरह के सपने देख रहे होते हैं. हम शोधकर्ताओं ने सोते समय और जगे रहने के दौरान मस्तिष्क के सेंसर सूचना प्रणाली का अध्ययन किया. हाल में प्रकाशित नवीनतम शोध पत्र में शोधकर्ताओं ने पाया कि सोते समय जिस दिशा में आपकी आंखों में गतिविधियां होती हैं, संभवतः वे उस दिशा की ओर इंगित करते हैं जिस दिशा में आप अपने सपनों के दौरान देख रहे होते हैं.

#### सपनों का आकलन

पूर्व में हई स्टडीज में लोगों से सोने और जागने के दौरान आंखों की गतिविधियों का अध्ययन कर इस सवाल का जवाब हासिल करने की कोशिश की गई कि वे क्या सपना देख रहे थे. इसका उद्देश्य नींद से जागने से ठीक पहले देखे जाने वाले सपने और उस समय आंखों की गतिविधियों की दिशा के बीच संभावित संबंध का पता लगाना था. उदाहरण के लिए जैसे कार बाई ओर से आ रही है. दुर्भाग्य से इन अध्ययनों के विरोधाभासी नतीजे सामने आए. यह हो सकता है कि अध्ययन में कुछ गलत जानकारी मिली और तकनीकी रूप से यह मुश्किल है कि उस वक्त आंखों में होने वाली गतिविधियों का मिलान बताए गए सपनों से किया जाए. शोधकर्ताओं ने स्वयं सपनों के बारे में बताने के दौरान आने वाली

समस्या से आगे अपना अध्ययन करने का फैसला किया. इसके बजाय सपनों को मापने का अधिक वस्तुनिष्ठ तरीके को अपनाया और यह था, सोये हुए चूहों के मस्तिष्क की विद्युत गतिविधि का मापन. मनुष्यों और कई अन्य जंतुओं की तरह चूहे भी आरईएम निद्रा का अनुभव करते हैं. इसके अलावा उनके मस्तिष्क में छोटा आंतरिक दिक्सूचक (कम्पास) होता है जो उन्हें सिर की दिशा का बोध कराता है. जब चूहे जगे हुए होते हैं और आसपास दौड़ते हैं तब मस्तिष्क के आंतरिक दिक्सूचक की विद्युत गतिविधि सिर की दिशा को इंगित करती है या वातावरण की ओर इंगित करती है.

#### मस्तिष्क की दिशा में बदलाव

रोचक तथ्य है कि पूर्ववर्ती अध्ययन में यह सामने आया था कि यही आंतरिक दिक्सूचक आरईएम निद्रा के समय सक्रिय होता है. लेकिन वास्तविक दिशा यानी सिर की ओर इंगित करने के बजाय गतिहीन चूहे का आंतरिक दिक्सूचक निरंतर गतिशील रहता है जैसा कि जगे रहने की अवस्था में होता है, यह सपने के आभासी वातावरण के अनुरूप गतिशील रहता है. जगी हुई अवस्था में आंखों और सिर की गति में करीबी समन्वय होता है. इसका अभिप्राय है कि जब मनुष्य और चूहे अपना अवलोकन बदलते हैं तो उनके सिर और आंखें उसी दिशा की ओर मुड़ती हैं. शोधकर्ताओं ने तर्क दिया कि अगर आरईएम निद्रा के दौरान सपने में चूहे का अवलोकन बदलता है तो उसकी आंखों में भी गतिविधियां उसी समय और उसी दिशा में होनी चाहिए क्योंकि सोये हुए चूहे के मस्तिष्क की दिशा में तब बदलाव आता है.

#### सिर और आंखों का मुड़ना

शोधकर्ताओं ने जगे हुए चूहों की आंखों में तीव्र गतिविधियों का मिलान उनके मस्तिष्क के आंतरिक दिक्सूचक में हुई विद्युत गतिविधि से किया. इसके बाद शोधकर्ताओं ने आरईएम निद्रा के दौरान दोनों आंखों की गतिविधियों की निगरानी सूक्ष्म कैमरों के जरिये की क्योंकि सोते समय चूहे अपनी पलकों को पूरी तरह से बंद नहीं करते हैं. इससे हमें चूहों की आंखों में गतिविधि की दिशा को मापने में मदद मिली. शोधकर्ताओं ने चूहे के जगे होने के दौरान उनके मस्तिष्क के आंतरिक दिक्सूचक की विद्युत गतिविधि को रिकॉर्ड किया ताकि आरईएम निद्रा के दौरान दिक्सूचक में होने वाले बदलाव का पता लगाया जा सके. उन्होंने पाया कि सोये हुए चूहों की आंखों में गतिविधि की दिशा में बदलाव सिर की दिशा में होने वाले बदलाव के अनुरूप था. इसका मतलब है कि आरईएम निद्रा के दौरान आंखों की गति सपने की आभासी दुनिया में होने वाले बदलाव को इंगित कर सकती है और सपने देख रहे मस्तिष्क की संज्ञात्मक प्रक्रिया की जानकारी दे सकती है. शोधकर्ताओं की यह रिसर्च स्टडी साबित करती है कि आरईएम निद्रा के दौरान बोध को नियंत्रित करने वाला मस्तिष्क का हिस्सा आंखों में गतिविधि को नियंत्रित करने वाले हिस्से के साथ समन्वय करता है.

# कबूतर और चींटी



गर्मियों का मौसम था, एक चींटी को बहुत तेज प्यासी लगी थी। वह पानी की खोज में यहां-वहां भटकने लगी। कुछ ही देर में वह एक नदी के पास पहुंच गई। वह नदी पानी से भरा था, लेकिन चींटी सीधे उस नदी में नहीं जा सकती थी।

इस वजह से वह एक छोटे से पत्थर पर चढ़ गई और वहीं से झुककर नदी का पानी पीने की कोशिश करने लगी। जैसे ही चींटी पानी पीने के लिए नीचे की तरफ झुकी वह नदी में गिर पड़ी।

उसी नदी के किनारे एक पेड़ पर बैठा कबूतर यह सब देख रहा था। उसे चींटी की हालत पर दया आ गई और उस कबूतर ने चींटी को बचाने की योजना बनाई। उसने जल्दी से पेड़ की डाली से एक पत्ता तोड़कर नदी के पानी में वह रही चींटी के पास फेंक दिया।

चींटी उस पत्ते पर चढ़कर बैठ गई और जब वह पत्ता नदी के किनारे पहुंचा, तो वह पत्ते से कूदकर जमीन पर आ गई। चींटी ने अपनी जान बचाने के लिए कबूतर को धन्यवाद किया और वहां से चली गई।

कुछ दिनों के बाद उसी नदी के किनारे एक शिकारी आया। उसने कबूतर के घोंसले के पास अपना जाल बिछा दिया। जाल पर दाने फैलाकर वह पास

के एक झाड़ी में छिपकर बैठ गया।

कबूतर शिकारी और उसके जाल को नहीं देख सका। उसने जमीन पर जब दाना देखा, तो वह उसे चुगने के लिए नीचे उतर गया और शिकारी के जाल में फंस गया।

उसी समय चींटी भी वहां आ गई थी। उसने कबूतर को शिकारी के जाल में फंसता हुआ देख लिया था। बेचारा कबूतर लाख प्रयास करने के बाद भी शिकारी के जाल से नहीं निकल पाया।

इसके बाद शिकारी आया और जाल में फंसे कबूतर को उठाकर चलने लगा। तभी चींटी ने कबूतर की जान बचाने का फैसला किया। चींटी दौड़ती हुई आई और उसने शिकारी के पैर में काटना शुरू कर दिया।

चींटी के काटने के कारण शिकारी को बहुत तेज दर्द होने लगा। उसने जाल को नीचे फेंक दिया और अपना पैर साफ करने लगा। इसी बीच मौका पाते ही कबूतर जाल से निकल गया और वह तेजी से उड़ गया।

इस तरह चींटी ने कबूतर की जान बचा ली।

**कहानी से सीख** – अगर कोई बिना किसी स्वार्थ के किसी की मदद करे तो उसका अच्छा परिणाम भी कभी न कभी जरूर मिलता है। अच्छे व्यक्ति के साथ हमेशा अच्छा ही होता है।

## हम अपने लाडलों को नहीं दे पा रहे मुफ्त की ये चीज, नरम और टेढ़ी बन रहीं बच्चों की हड्डियां

हमारा भविष्य कमजोर हो रहा है क्योंकि हमारे बच्चे कमजोर हो रहे हैं। पहले शारीरिक गतिविधियों की कमी के चलते हमारे शरीर हमारी पीढ़ी पुरानी पीढ़ी की तुलना में काफी कमरोज हुए और अब धूप की कमी हमारे बच्चों की हड्डियां गला रही है शरीर की जरूरत के हिसाब से धूप ना मिल पाने के कारण बच्चों की हड्डियां कमजोर होकर मुलायम हो रही हैं। साथ में रिकेट्स (सूखा रोग) नामक रोग भी बच्चों को अपनी चपेट में ले रहा है।



क्या है रिकेट्स या सूखा रोग? रिकेट्स यानी सूखा रोग ऐसी बीमारी है जो छोटे बच्चों में होती है और इसके कारण बच्चों की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। उनकी हाइट ठीक से नहीं बढ़ पाती, वे शारीरिक रूप से कमजोर रह जाते हैं। साथ ही बच्चे इन समस्याओं का भी सामना करते हैं।।।

### मांसपेशियों में दर्द रहना

हाथ-पैर टेढ़े होना  
लंबाई अच्छी तरह नहीं बढ़ पाना

चलते समय घुटने की हड्डियां आपस में टकराना  
क्यों होता है सूखा रोग?

सूखा रोग को लंबे समय तक कुपोषण से होने वाली बीमारी माना जाता रहा है। हालांकि अब इस विषय पर चर्चा तेज हो गई है और डॉक्टर्स इसे कुपोषण संबंधी नहीं बल्कि धूप की कमी से होने वाली बीमारी मानते हैं। सूखा रोग होने के कई कारण हैं।

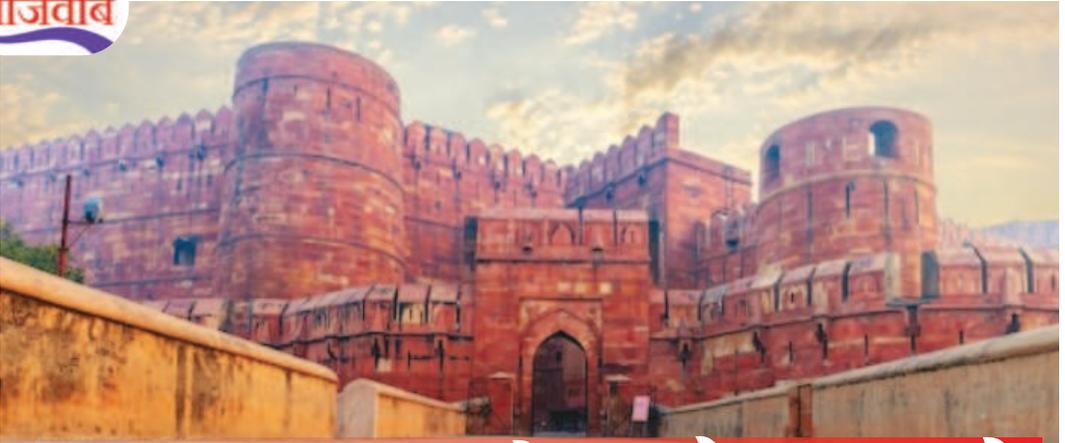
जो बच्चे लंबे समय तक घरों में बंद

रहते हैं उन्हें यह रोग हो जाता है। सूरज की रोशनी में नहीं खेलने से हड्डियां कमजोर होती हैं और रिकेट्स हो जाता है। सूरज की रोशनी ना मिलने से बच्चों के शरीर में विटामिन-डी की कमी हो जाती है। फ्लैट कल्चर ने बच्चों में इस रोग को अधिक बढ़ाने का काम किया है, इनमें ना धूप मिलती है ना खेलने का स्पेस। पैरंट्स कर रहे ये गलती

बच्चों में कमजोरी और थकान के बारे

में जानकर साथ ही यह जानकर कि बच्चे को धूप नहीं मिल पाती है, कई पैरंट्स बिना डॉक्टर की सलाह लिए अपने बच्चों को विटामिन-डी की डोज दे रहे हैं। ऐसा करना बच्चों को फायदे से अधिक नुकसान दे रहा है और बच्चे विटामिनोसिस-डी के शिकार हो रहे हैं। इसलिए अगर आप इस बात के महत्व को समझते हैं कि बच्चे के शरीर के लिए धूप जरूरी है और शरीर के विकास के लिए विटामिन-डी चाहिए तो यह अच्छी बात है। लेकिन इनका सेवन डॉक्टर की सलाह के बाद ही बच्चे को कराएं।

उत्तर प्रदेश के कानपुर नगर स्थित जीवीएम मेडिकल कॉलेज के आर्थो विभाग में तीन साल तक चली एक स्टडी में यह बात सामने आई है कि छोटे बच्चों की हड्डियां तेजी से कमजोर हो रही हैं। शोध में रिकेट्स से प्रभावित 270 बच्चों को शामिल किया गया। इन सभी बच्चों की उम्र 7 से 15 साल के बीच रही। प्राइमरी एग्जामिनेशन और बच्चों को हो रही समस्याओं का रेकॉर्ड रखने के बाद 56 बच्चों को प्रयोग के तौर पर हर दिन सुबह 10 से 11 बजे के बीच आधा घंटा धूप में खेलने का अवसर दिया गया और 45 दिन में इसका बहुत ही सकारात्मक परिणाम सामने आया। क्योंकि बच्चों की मांसपेशियों में हो रहे दर्द में काफी हद तक कमी दर्ज की गई।

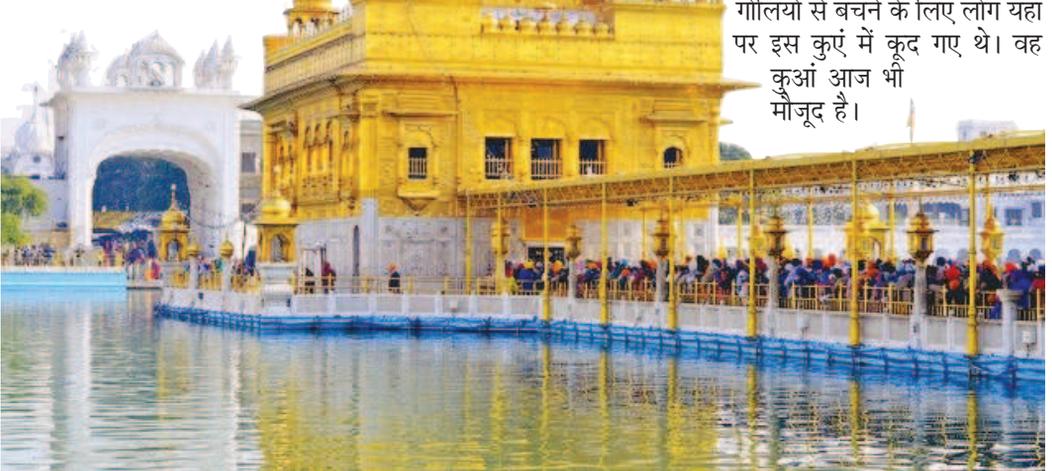


## अमृतसर घूमने का है प्लान तो मिस न करें ये जगह

जितना खूबसूरत अमृतसर शहर है, उतने ही खूबसूरत यहां के टूरिस्ट स्पॉट हैं। जिसे देखने के लिए लोग किसी भी मौसम में जा सकते हैं। अमृतसर भारत के कई प्रमुख टूरिस्ट डेस्टिनेशन में से एक है। अमृतसर के गोल्डन टैपल की खूबसूरती के बारे में तो आपने सुना ही होगा।

यहां पर जलियावाला बाग जैसी ऐतिहासिक जगहों को देखने के लिए पूरे देश से लोग आते हैं। इन सबके बीच बाघा बार्डर एक ऐसी जगह है, जहां की परेड देखने बड़ी संख्या में टूरिस्ट पहुंचते हैं। आइये आपको अमृतसर के 5 सबसे खूबसूरत डेस्टिनेशन के बारे में बताते हैं, जहां सिर्फ दो दिन में यानी वीकेंड में ही आप एंजॉय कर सकते हैं।

### 1. स्वर्ण मंदिर स्वर्ण मंदिर



अमृतसर का सबसे बड़ा आकर्षण का केंद्र है। इसका पूरा नाम हरमंदिर साहब है लेकिन यह स्वर्ण मंदिर के नाम से फेमस है। स्वर्ण मंदिर शहर के बीचोंबीच में स्थित है। यहां हर दिन देश-विदेश से हजारों पर्यटक आते हैं। स्वर्ण मंदिर सिक्खों का बड़ा धार्मिक केंद्र है।

2. जलियावाला बाग जलियावाला बाग गुलाम भारत के इतिहास में एक ऐसी खूनी दास्तां है, जिसमें अंग्रेजों के अत्याचार और भारतीयों के नरसंहार की दर्दनाक तस्वीर दिखाई देती है। 13 अप्रैल 1919 का वह काला दिन जब जनरल डायर ने हजारों निर्दोषों पर ताबड़तोड़ गोलियां बरसा दी थीं। बच्चों, बूढ़ों, महिलाओं, नौजवानों की लाशें बिछ गई थीं। आज भी यहां की दीवारों

पर गोलियों के निशान मौजूद हैं। यहां आकर आप उन निशानों को देख सकते हैं। अंग्रेजों की गोलियों से बचने के लिए लोग यहां पर इस कुएं में कूद गए थे। वह कुआं आज भी मौजूद है।



### 3. राम तीर्थ मंदिर

अमृतसर का श्रीराम तीर्थ मंदिर भगवान राम और माता सीता से जुड़ा हुआ है। ऐसी मान्यता है कि, भगवान राम ने जब माता सीता का परित्याग कर दिया था तब वाल्मीकिजी ने सीताजी को इसी स्थान पर अपने आश्रम में आश्रय दिया था और यहीं पर लव और कुश का जन्म हुआ था। इसी आश्रम में उन्होंने लव और कुश को शस्त्र चलाने की शिक्षा भी दी थी। माना जाता है कि, महर्षि वाल्मीकि ने रामायण की रचना भी यहीं पर की थी। यहां वाल्मीकि की 8 फीट ऊंची गोल्ट प्लेटेड प्रतिमा की स्थापित है। लोग इस मंदिर में आकर ईंटों के छोटे-छोटे घर बनाकर मन्मत मांगते हैं कि हमें अपने स्वयं के घर की प्राप्ति हो। आप यहां भी आ

सकते हैं और भगवान राम से जुड़ी

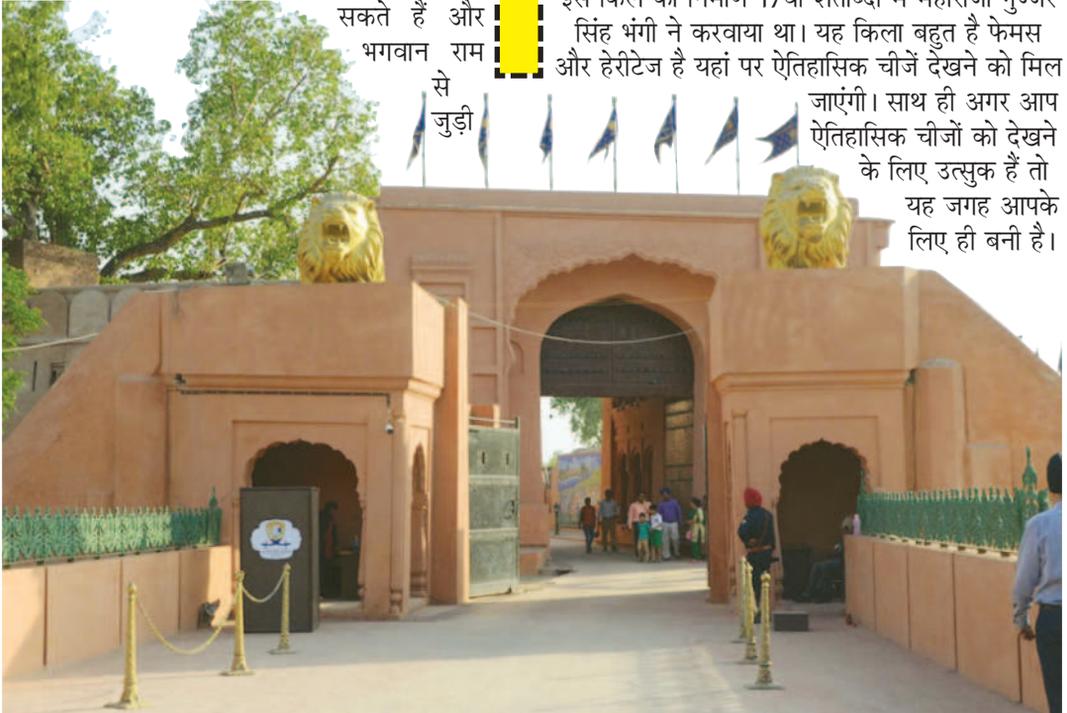
कथाओं के बारे में जान सकते हैं।

### 4. बाघा बॉर्डर

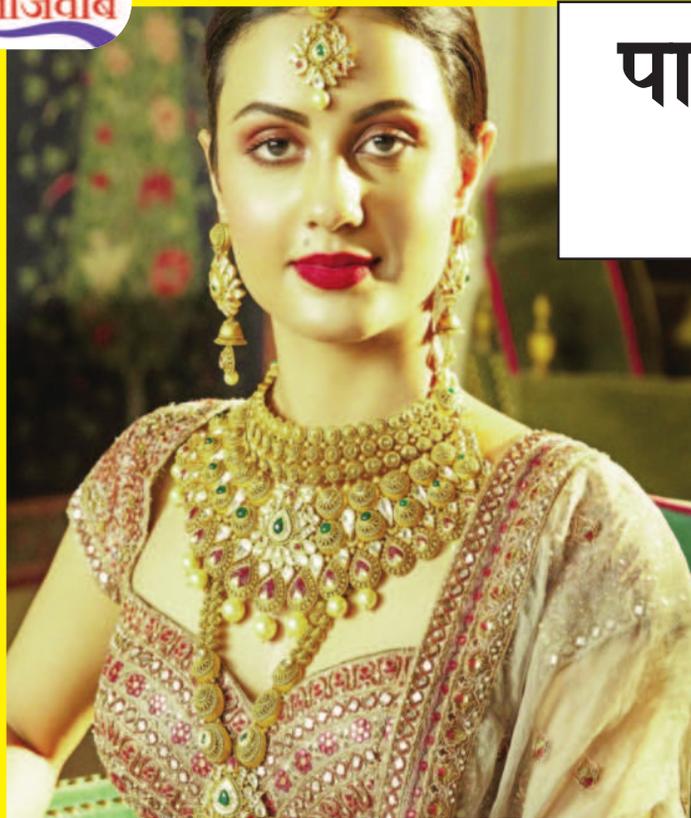
बाघा बॉर्डर भारत-पाकिस्तान बार्डर पर एकमात्र सड़क सीमा रेखा है और यहां पर सीमा चौकी के प्रवेश द्वार को स्वर्ण जयंती गेट कहते हैं। वाघा बॉर्डर पर होने वाली परेड गर्व का एहसास कराती है। इस परेड में भारत और पाकिस्तान के जवान शामिल होते हैं। दोनों देशों के सैनिकों के बीच एक सेरेमनी होती है और बड़ी संख्या में सैलानी पहुंचते हैं।

### 5. गोबिंदगढ़ किला

इस किले का निर्माण 17वीं शताब्दी में महाराजा गुज्जर सिंह भंगी ने करवाया था। यह किला बहुत है फेमस और हेरीटेज है यहां पर ऐतिहासिक चीजें देखने को मिल जाएंगी। साथ ही अगर आप ऐतिहासिक चीजों को देखने के लिए उत्सुक हैं तो यह जगह आपके लिए ही बनी है।



# पार्टी नेकलेस डिजाइंस



अगर लड़कियों या महिलाओं के लुक को कुछ निखारता है तो वह होता है नेकलेस। यह हमारे पूरे लुक को बदल देता है, इसलिए नेकलेस का शौक महिलाओं में सबसे ज्यादा होता है। हालाँकि कई महिलाओं के वॉर्डरोब में केवल नेकलेस ही मिलते हैं। लेकिन आज हम आपको बताने जा रहे हैं लेटेस्ट नेकलेस डिजाइन जो आपको आज ही खरीद लेने चाहिए।

**जड़कन वर्क नेकलेस-** यह बेहद सुंदर लगता है। अगर आप लहंगे में राजकुमारी जैसी दिखना चाहती हैं तो यह नेकलेस पहनें। जी हाँ और इसमें गुलाबी और हरे रंग के मोती लगे हैं। इसी के साथ ही ऊपर की तरफ पर्ल भी लगाए गए हैं।

**पिंक ड्रॉपिंग नेकलेस डिजाइन -** आप मानते होंगे रानी कलर आंखों को सुकून देता है और इसी वजह से इस रंग के नेकलेस देखने में भी काफी अच्छे लगते हैं। ड्रॉपिंग नेकलेस डिजाइन काफी पॉपुलर है और यह ड्रॉपिंग नेकलेस पहनकर आप सबसे अलग और प्यारी लग सकती हैं। हालाँकि इस तरह के नेकलेस के साथ छोटे ईयररिंग्स पहनें।

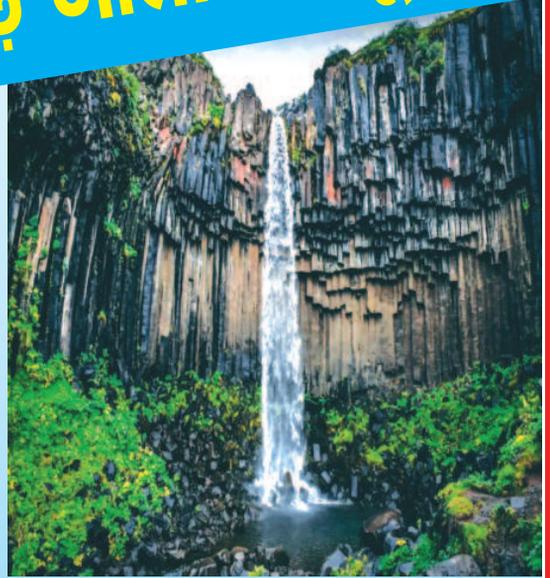
**लीव्स डिजाइन नेकलेस-** आप इस नेकलेस को हैवी एंज्रॉयडरी वाली साड़ी के साथ पहन सकती हैं। जी हाँ क्योंकि यह नेकलेस डिजाइन बेहतरीन दिख सकता है और आप खुले बाल से अपने लुक को कंप्लीट करें।



# ये वाटरफॉल देते हैं फॉरेन लोकेशन का फील मानसून में बढ़ जाती है ब्यूटी

महाराष्ट्र में जल्द ही गणेश चतुर्थी की धूम नजर आएगी और आप यहां ट्रिप पर जा रहे हैं, तो इस राज्य के इन खूबसूरत वाटरफॉल्स की सैर भी जरूर करके आएं. ये वाटरफॉल्स आपको यहां फॉरेन लोकेशन का फील दे सकते हैं. जानें इनके बारे में...

**नाणेघाट वाटरफॉल:** महाराष्ट्र के वाटरफॉल नाणेघाट की खूबसूरती मॉनसून में और बढ़ जाती है. राज्य की राजधानी मुंबई से आप यहां महज 3 घंटे में



पहुंच सकते हैं. ये जगह एडवेंचर स्पोर्ट वाले की भी फेवरेट मानी जाती है, क्योंकि यहां ट्रैकिंग करने का भी अलग ही मजा है.

**समरद गांव:** करीब 2000 फीट की ऊंचाई पर मौजूद ये वाटरफॉल कुदरत का अजूबा माना जाता है. इसे एक उलटे झरने के रूप में भी जाना जाता है, क्योंकि हवा के दबाव की वजह गिरने वाला पानी बौछारों के रूप में उड़ता भी है.

**कवल्शेत पॉइंट:** मॉनसून के खत्म होने से पहले महाराष्ट्र के कवल्शेत पॉइंट को देखने जरूर पहुंचे, क्योंकि बारिश के मौसम में इस जगह की ब्यूटी दोगुनी हो जाती है. गिरता हुआ झरना और हरियाली मन को मोह लेने वाली है. अंजनेरी: महाराष्ट्र के चर्चित टूरिस्ट स्पॉट अंजनेरी की प्राकृतिक सुंदरता को देख आप भी कहेंगे कि ये कुदरत के किसी करिश्मे से कम नहीं है. जरा सोचिए बारिश के मौसम में ये जगह कितनी सुंदर नजर आती होगी. महाराष्ट्र ट्रिप के दौरान यहां जरूर पहुंचे.



# सेहत के लिए अच्छा माना जाता है स्पाइसी फूड इन बीमारियों में रहता है फायदेमंद

मसालेदार खाना एक हद तक फायदेमंद भी हो सकता है। अगर आप खाने में मसाले एक दम नहीं लेते हैं तो यहां जानें क्यों इनका सेवन आपके लिए जरूरी है। हालांकि मसालों को सीमित मात्रा में लें



और अगर किसी स्वास्थ्य समस्या का सामना कर रहे हैं तो डॉक्टर से इसके लिए परामर्श जरूर करें।

**में मसाले क्यों करें शामिल** - मीठा, कड़वा, खट्टा या नमकीन के अलावा तीखापन भी एक स्वाद है। हालांकि, यह स्वाद की बजाय जीभ के दर्द रिसेप्टर्स पर जलन भी पैदा करता है। वैसे तो अक्सर डाइटिंग करने वाले लोग स्पाइसी खाने को अर्वाइड करते हैं। लेकिन जरूरी नहीं कि हर बार स्पाइसी फूड नुकसानदेह ही साबित हो। दरअसल, स्पाइसी खाने में मिर्ची के खूब सेवन से भी कई फायदे होते हैं। पड़्यू विश्वविद्यालय के एक अध्ययन में कैप्सैसिनोइड्स नाम के एक मिर्च के बारे में बताया गया है। ये केमिकल कंपाउंड मीठे, नमकीन और वसायुक्त खाद्य पदार्थों के प्रति क्रेविंग को कम करने में मदद करते हैं। तो आइए स्पाइसी फूड के सेवन से होने वाले फायदे को जान लेते हैं।

**मोटापे को रोकने में मदद** - कैप्साइसिन युक्त भोजन के सेवन से संतुष्टि के साथ बॉडी में कैलोरी और वसा भी कम होती है। अध्ययन में यह भी बताया गया है कि कैप्साइसिन युक्त भोजन से एनर्जी की खपत और फैट्स ऊतक ऑक्सीकरण में बढ़ोतरी होती है। यह वजन को बढ़ने नहीं देता है। कई अध्ययनों से पता चलता है कि जीरा, दालचीनी, हल्दी, मिर्च और मिर्च जैसे मसाले आपकी चयापचय दर को बढ़ा सकते हैं। साथ ही यह भूख को कम भी कर सकते हैं।

**कैंसर के विकास को रोकने में मदद** - प्री-क्लिनिकल शोध के अनुसार, कैप्साइसिन कैंसर कोशिकाओं को मारता है। साथ ही उनके विकास को रोकता है। हालांकि इस विषय पर शोध न्यूनतम है, और इस बात का कोई ठोस सबूत नहीं है कि मसालेदार मिर्च खाने से कैंसर से बचाव होगा। शोधकर्ता द्वारा कैप्साइसिन युक्त

दवाओं की क्षमता पर चर्चा अभी जारी है।

**जुकाम में देता है राहत**

- यह जुकाम में रिलीफ देता है। क्योंकि ओरल कैविटी और गले के साथ श्वास नली में कैप्साइसिन लिक्विड का प्रवाह करता है। ऐसे

भोजन खाने से सर्दी, श्वास नली के इन्फेक्शन, साइनसाइटिस और अस्थमा के दौरान सांस लेने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा, इसके सेवन से कफ ढीला और नरम हो जाता है। ऐसे में इसे बाहर निकालना आसान हो जाता है।

**पेट में दर्द में देता है आराम** - जब आपके पेट में दर्द हो तो मसालेदार भोजन इस दर्द को भी कंट्रोल करने का क्षमता रखता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि मिर्च, काली मिर्च और मारिजुआना पेट में एक ही रिसेप्टर्स के साथ मिलकर एक चिड़चिड़ा आंत को शांत करते हैं। आनंदमाइड के इम्यून सिस्टम को बूस्ट करता है, जो अग्न्याशय सहित आंतों को शांत करने में मादा करता है। ये सूजन को रोकने में भी कारगर होता है।

**बनाता है दीर्घायु** - हार्वर्ड और चाइना नेशनल सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन द्वारा किए गए एक बड़े अध्ययन के अनुसार, सप्ताह में छह या सात दिन मसालेदार भोजन खाने से मृत्यु दर में 14 प्रतिशत की कमी सामने आई है।

**जमाव पर कंट्रोल** - मसालेदार भोजन के सबसे आम लाभों में से एक यह है कि ये आपके साइंस में जमाव को कम करने में मदद करते हैं। बंद नाक मार्ग से राहत देते हैं। मिर्च जैसे मसालेदार भोजन शरीर के तापमान को बढ़ाते हैं। जो प्रभावी रूप से बुखार से लड़ सकते हैं। साथ ही फ्लू के लक्षणों को भी दूर कर सकते हैं। सालेदार भोजन को नियंत्रित तरीके से खाने से बहुत सारे लाभ हो सकते हैं। हालांकि, जब बड़ी मात्रा में सेवन किया जाता है, तो मिर्च में पाए जाने वाले उग्र यौगिक, उल्टी और दस्त जैसे शॉर्ट टर्म लक्षण पैदा कर सकते हैं। गौरतलब है कि तंत्रिका तंत्र के अत्यधिक उत्तेजना के कारण आंतों की परत को कोई स्थायी नुकसान नहीं होता है।



## आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512