

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब

8 जनवरी 2023



आप ब्यूटी में नजर  
आना चाहती हैं, तो  
**साक्षी मलिक**  
का लुक आपके लिए  
बेस्ट ऑप्शन साबित  
हो सकता है

इंजीनियरिंग के  
स्टूडेंट - Sir,  
हमने कॉलेज में एक ऐसी  
चीज बनाई है...

जिसकी सहायता  
से आप दीवार  
के आर-पार  
देख सकते  
हैं...



हुए)  
- वाह ! क्या बात है...क्या  
चीज है वह ?

स्टूडेंट - छेद...  
सर - दे थप्पड़... दे  
थप्पड़...



हसगुल्ले

पत्नी बीमार पति को डाक्टर के पास ले गयी..  
डाक्टर ने कहा “ इनको अच्छा खाना दो, हमेशा  
खुश रखो, घर की कोई भी प्रॉब्लम इनसे  
डिसकस ना करो, फालू की फरमाइशें करके  
इनकी चिंताये मत बढ़ाओ तो ये छ महीने में ठीक  
हो जायेंगे..

रास्ते में पति ने पत्नी से पूछा “ क्या कहा डाक्टर  
ने ?”

पत्नी बोली “ डाक्टर ने जवाब दे दिया है”

पप्पू , डॉक्टर से :- क्या  
आप बिना दर्द किये भी  
दाँत निकाल लेते हो ?

डॉक्टर :- नहीं तो !

पप्पू :- मैं निकाल  
लेता हूँ !

डॉक्टर :- कैसे ?

पप्पू :- ही ही  
ही ही ही ही  
हा हा



भिखारी - ऐ भाई एक रुपया देदे,  
तिन दिन से भूखा हूँ।  
राहगीर - तिन दिन से भूखा है तो एक  
रुपए का क्या करेगा..?  
भिखारी - वजन तोलूंगा कितना घटा है..!!  
एक लड़का एक सुंदर लड़की को बड़ी  
देर से घूर रहा था..  
लड़की (गुस्से में): क्या देख रहे हो ?  
लड़का (हड़बड़ी में): देख रहा हूँ कि  
अगर तुम मेरी अम्मा होती तो मैं भी  
सुन्दर होता..!

एक औरत ने पंडित जी से घर की  
खुशहाली का उपाय पूछा..  
पंडित जी .. बेटी पहली रोटी गाय को  
खिलाया करो और आखिरी रोटी कुत्ते को ...  
औरत.. पंडित जी मैं ऐसा ही करती हूँ ...  
पहली रोटी खुद खाती हूँ ...और ...  
आखिरी रोटी अपने पति को  
खिलाती हूँ  
पंडित बेहोश!!



ग्राहक - वैसे आपके होटल में सफाई बहुत  
ध्यान पूर्वक कि जाती हैं ।

मैनेजर ( खुश होकर ) - धन्यवाद ! आपको  
किस बात से ऐसा आभास हुआ ।

ग्राहक - ऐसा आभास जब हुआ ! किसी ने  
होटल में घुसते ही मेरी जेब की सफाई  
कर दी ।



सास - कितनी बार कहा है,

बाहर जाओ तो बिन्दी लगाकर जाया करो।

आधुनिक बहु - पर जीन्स पर बिन्दी कौन लगाता  
है...?

सास - तो मैंने कब कहा जीन्स पर लगानी है,  
माथे पर लगा चुड़ैल माथे पर..



मुह दिखाई पर पति ने पत्नी को गुलाब का फूल भेट दिया।

पत्नी : कुछ सोने की चीज दो !!

पति : ले तकिया ले और सो जा !!





# इन 5 महिलाओं ने सारी बेड़ियों को तोड़ दिया अपने सपने को पूरा, इनके संघर्ष की कहानी

देश में महिलाओं की स्थिति आज भले ही पहले से अच्छी हो चुकी हो। लेकिन 1947 के दशक में महिलाओं को पुरुषों से जैसे समान अधिकार नहीं प्राप्त थे। अपने सपने पूरे करने की भी महिलाओं को इजाजत नहीं थी। परंतु उस दौरान ऐसी 5 महिलाएं जिन्होंने अपने कार्यों से सबको हैरान कर दिया और इतिहास पर अपने नाम को दर्ज किया। तो चलिए आपको बताते हैं ऐसी ही 5 चेंजमेकर महिलाओं के बारे में...

## प्रेमा माथुर



21वीं सदी में वैश्विक स्तर पर ऐसी कई महिलाएं हैं जिन्होंने पायलट बनकर भारत का नाम रोशन किया है। परंतु आजादी के कुछ सालों बाद पहली कैप्टन थी प्रेमा माथुर। प्रेमा माथुर ने आजादी के कुछ सालों बाद ही पहली कमर्शियल महिला पायलट के रूप में काम किया था। उन्होंने डैक्कन एयरवेज के लिए उड़ान भरी थी। 1947 में उन्हें पायलट का लाइसेंस मिला और 1949 में उन्होंने नेशनल एयर रेस जीत पर अपना नाम दर्ज किया।

## किरण बेदी



किरण बेदी भारत की पहली महिला आईपीएस अधिकारी थी। 1979 में भारतीय पुलिस सेवा को उन्होंने ज्वाइन किया था। 2007 में उन्होंने अपनी इच्छा से सेवानिवृत्त होने के फैसला ले लिया था। राजनीति विज्ञान की व्याख्याता के रूप में भी उन्होंने अपने करियर को चुना था।

## एम फातिमा बीवी

भारत की पहली महिला सुप्रीम कोर्ट की न्यायाधीश एम फातिमा बीवी भी भारत की महिलाओं को लिए एक अच्छा उदाहरण हैं। 1989 में उन्होंने सुप्रीम कोर्ट की पहली महिला न्यायाधीश के रूप में कमान संभाली थी। केरल की निचली न्यायापालिका ने एम फातिमा ने अपने करियर की शुरुआत की थी। जिसके बाद 1972 में वह न्यायिक मेजिस्ट्रेट बन गई।



1984 में वह उच्च न्यायालय की स्थायी न्यायाधीश बनी और पांच साल के बाद 6 अक्टूबर को न्यायाधीश के रूप में सुप्रीम कोर्ट में एम फातिमा को नियुक्त किया गया था। इसके बाद 29 अप्रैल 1992 में वह सेवानिवृत्त हो गईं।

## पुनीता अरोड़ा



भारत के सर्वोच्च सशस्त्र बल की लेफ्टिनेंट जनरल और बाद में भारतीय नौसेना की वाइस एडमिरल नियुक्त होने वाली पहली भारतीय महिला कोई ओर नहीं बल्कि पुनीता अरोड़ा थी।

1963 में सशस्त्र बल मेडिकल कॉलेज पुणे में उनकी नियुक्ति हुई। लगभग 36 साल तक उन्होंने भारतीय सशस्त्र बल में गुजारा। इस दौरान पुनीता अरोड़ा को 15 पदकों के साथ सम्मानित किया गया था।

## किरण मजूमदार शॉ



एक बिलियन नेटवर्थ कमाने वाली बिजनेस वुमेन कोई और नहीं बल्कि किरण मजूमदार शॉ थी। उन्होंने ऑस्ट्रेलिया के बलारेट कॉलेज आफ एडवांस्ड एजुकेशन से मेलिटिंग और ब्रूइंग का अध्ययन किया था। पूरे कोर्स में ऐसा करने वाली वह पहली महिला थी। इस बिजनेस को शुरू करते समय किरण को कई सारी मुश्किलों का सामना करना पड़ा लेकिन फिर भी उन्होंने हार नहीं मानी। आज देश के सबसे बड़े बिजनेस कर्मियों में उनका नाम भी शामिल है।

# साक्षी मलिक का डीप नेक ड्रेस में हॉट लुक, आप भी करें इसे कॉपी

एक्ट्रेस साक्षी मलिक उन बॉल्ड एक्ट्रेस में से एक हैं, जो अक्सर अपने हॉट लुक के लिए फैस के बीच छाई रहती हैं। एक्ट्रेस ने अपने नए पोस्ट के जरिए न्यू ईयर लुक का आइडिया शेयर किया है। आप उनके इस लुक को कॉपी कर सकती हैं।



एक्ट्रेस साक्षी मलिक ने सैटिन ड्रेस वाला नया लुक इंस्टा पर शेयर किया है। आप चाहे तो इस न्यू ईयर पर इस आउटफिट और मेकअप लुक को कैरी कर सकती हैं। साथ ही उनके दूसरे लुक्स भी देखें जिन्हें आप कॉपी कर सकते हैं।

इस लुक में साक्षी ने सैटिन फैब्रिक की नूडल्स स्ट्रेप ड्रेस पहनी हुई है। डीप नेक में एक्ट्रेस हद से ज्यादा खूबसूरत लग रही हैं। एक्ट्रेस का हेयर स्टाइल भी अट्रैक्टिव है। मेकअप की



बात करें तो एक्ट्रेस ने न्यूड मेकअप किया हुआ है।

इस पोस्ट के जरिए एक्ट्रेस ने अपनी फिटनेस का राज भी बताया है। उन्होंने कैप्शन में लिखा कि चीनी का इनटेक बंद करने के बाद वह अब हेल्दी फील करती हैं। एक्ट्रेस के हिसाब से अब उनका मूड भी फ्रेश रहता है।

ड्रेस के लिए आप साक्षी के इस लुक को कॉपी कर सकते हैं। इस तस्वीर को एक्ट्रेस ने क्रिसमस के मौके पर शेयर किया था, जिसमें उनके सिर पर लाल टोपी और क्रिसमस ट्री नजर आ रहा है।

ब्लैक ब्यूटी में नजर आना चाहती हैं, तो साक्षी का ये लुक आपके लिए बेस्ट ऑप्शन साबित हो सकता है। इसमें उन्होंने न्यूड मेकअप किया हुआ है।





# बढ़ाना चाहते हैं अपनी इनकम, फॉलो करें ये टिप्स



महंगाई के जमाने में सभी अपनी इनकम बढ़ाने की सोचते हैं। अपनी आजीविका के साथ यदि शौक भी पूरे करने हैं तो एक्स्ट्रा इनकम उसमें में बहुत हद तक हेल्प कर सकती हैं। आज के इस लेख में हम आपको इनकम के स्रोत बढ़ाने के कुछ तरीके के बारे बताने जा रहे हैं। आइये जानते हैं इनके बारे में :

## किसी एक चीज में विशेषज्ञ बने

आप किसी एक चीज में विशेषज्ञ बनें। जैसे-आप नृत्य की टीचर बन सकती हैं आजकल तो वैसे भी डांस की काफी डिमांड है। आप स्कूल में जॉब के बाद घर में भी शाम के टाइम डांस सिखा सकती हैं। आजकल क्रोयोग्राफर की काफी डिमांड रहती है तो आप इस तरह एक ही चीज में कई तरह से पैसे कमा सकती हैं। आप लिखने के शौकीन हैं या फिर फोटोग्राफी में पारंगत है ये आपकी कला और रुचि पर निर्भर करेगा।

## अपनी स्किल्स बढ़ाइये और उसे मोनेटाइज कीजिये

आजकल हजारों ऐसी स्किल्स हैं जिन्हें खाली समय में सीखा जा सकता है और उनसे पैसे कमाए जा सकते हैं। इन स्किल्स को आप किसी एक्सपर्ट्स के पास जाकर सीख सकते हैं या फिर उस स्किल से संबंधित इंटरनेट पर कोई कोर्स कर सकते हो। डिजिटल दुनिया का सबसे बड़ा फायदा ही यही है कि आप घर बैठे बहुत कुछ सीख सकते हैं बस जरूरत है तो मोबाइल की। इसके माध्यम से आपको बहुत से फ्री कंटेंट मिल जाएंगे जो उन नयी स्किल्स को सिखाता है।

## पैसिव इनकम के बारे में जानिए

पैसिव इनकम के बारे में आपको पता होगा नहीं पता तो आप बता दें इसमें आपको एक बार काम करना होता है इसके बाद आपके पास इनकम जीवन भर आती रहती है। जैसे ऑनलाइन कोर्स को बनाना या रेंटल इनकम इस तरह आपको एक बार मेहनत करनी होगी लेकिन आपके इनकम के सोर्स हमेशा बने रहेंगे।

## करियर का लंबा रास्ता चुनें

अगर आप बेहतर आय चाहते हैं तो अपनी करियर



योजना को भी नए सिरे से व्यवस्थित करना होगा। अपने व्यावसायिक गुणों की पहचान के लिए करियर काउंसलर से मिल कर अभिरुचि परीक्षण कराएं। इससे अपनी योग्यताओं को लेकर आपकी स्पष्टता बढ़ेगी, जिससे आप बेहतर निर्णय ले पाएंगे। अगले पांच-दस सालों में आप खुद को किस पद पर या कंपनी में देखना चाहते हैं, ऐसे लंबी अवधि के लक्ष्य साधें। उसी के अनुसार योजना बनाएं।

## करियर की राह में चुनौतियां

करियर की राह में चुनौतियों का सामना करने की हिम्मत बनाएं। जो चुनौतियां आपको असहज करती हैं, उन्हें जरूर हाथ में लें। इस तरह आप अपने कम्फर्ट जोन से बाहर आएं। खुद को चुनौती दें। जो काम एकरस होते हैं, उन्हें करना आसान है, लेकिन उनसे आपको उपलब्धियां भी उसी स्तर की हासिल होंगी। कुछ नया करना, भले ही वह चुनौतीपूर्ण हो, आपको पहचान के साथ बेहतर अवसर देगा। उन कार्यों की जिम्मेदारी लें, जिनसे आप में एक नई क्षमता का विकास होगा, भले ही इससे आपके जीवन और कार्यक्षेत्र में एकदम बदलाव आ जाए।

## हुनर के साथ इनकम बढ़ाने के टिप्स

सीखने की शक्ति को समझें। अपने विशेषज्ञता-क्षेत्र से संबंधित या कोई भी अन्य नया हुनर सीखें। कुछ ऐसा सीखें, जो सीखना आपका सपना रहा हो।

जानकारी देने वाले ब्लॉग्स, लेख या किताबों को पढ़ने के लिए हर दिन या साप्ताहिक आधार पर समय नियत करें।

अपने कार्यक्षेत्र और करियर जगत में चल रहे ताजा चलन को जानने के लिए वर्कशॉप्स या ट्रेनिंग आदि में जाएं।

कुछ एकदम नया सीखें। इससे नई तरह से सोचने की क्षमता विकसित होगी और आपकी व्यावसायिक क्षमता भी चमकेगी।

नौकरी से कुछ दिनों का अवकाश लेकर अपनी ताजा स्थिति पर विचार करें, पहले क्या किया था, उसका विश्लेषण करें और आगे क्या कर सकते हैं, उस पर निर्णय लें। अवकाश से आपको इस कार्य पर ध्यान लगाने में मदद मिलेगी।



# मिलिए असली 'दंगल गर्ल' गीता फोगाट से जिन्होंने देश में दिया महिला कुश्ती को नया आयाम

भारतीय महिला पहलवान गीता फोगाट आज अपना 34वां जन्मदिन मना रही है। गीता को आप 'दंगल गर्ल' के नाम से भी जानते होंगे। अपने शानदार खेल प्रदर्शन से उन्होंने ने साल 2009-2010 के कॉमनवेल्थ गेम्स; में गोल्ड मेडल अपने नाम किया था। गीता के पिता महावीर सिंह फोगाट भी पहलवान हैं, जिन्हें द्रोणाचार्य पुरस्कार से नवाजा गया है। पिता के प्रोत्साहन और समर्थन ने गीता और बबीता फोगाट को देश की मशहूर रेसलर बना दिया। बात करें गीता की तो 6 भाई बहनों में गीता सबसे बड़ी हैं। वो हरियाणा पुलिस में डीएसपी के पद पर भी कार्यरत हैं। उनकी शादी साल 2016 में पहलवान पवन कुमार से हुई है, साल 2019 में वो एक बेटे की मां बनी हैं। चलिए डालते हैं गीता फोगाट के जीवन पर एक नजर।

## गीता फोगाट का शुरुआती जीवन

गीता का जन्म 15 दिसंबर 1988 को हरियाणा के बलाली में हुआ था। उनके पिता का नाम महावीर सिंह फोगाट हैं, जो पेशे से पहलवान हैं। वहीं मां का नाम शोभा कौर है। उन्होंने अपनी शुरुआती शिक्षा भिवानी से की, बाद में एमडीयू रोहतक हरियाणा से आगे की पढ़ाई की। हालांकि पहलवानी की तैयारी में उनके पास पढ़ने का समय नहीं होता था। ऐसे में उनकी पढ़ाई पर भी असर पड़ा।

## करियर की शुरुआत

फोगाट बहनों को उनके पिता ने कुश्ती की ट्रेनिंग दी। प्रोफेशनल ट्रेनिंग के लिए गीता ने पटियाला के 'नेताजी सुभाष चन्द्र नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ़ स्पोर्ट्स' में कोच ओ पी यादव से



ट्रेनिंग ली। धीरे-धीरे गांव के दंगल से आगे बढ़ते हुए गीता ने जिला और राज्य स्तर तक कुश्ती में सभी को पछाड़ा और नेशनल व इंटरनेशनल मुकाबलों के लिए खुद को तैयार करने लगीं।

इसके बाद साल 2009 में गीता फोगाट ने 'राष्ट्रमंडल कुश्ती चैंपियनशिप' में स्वर्ण पदक जीता। साल 2010 में दिल्ली में आयोजित हुए राष्ट्रमंडल खेलों में फ्री स्टाइल महिला कुश्ती के 55 किलो कैटेगरी में गोल्ड मेडल हासिल किया। गीता ऐसा करने वाली वो पहली भारतीय महिला बन गयीं। 'कॉमन वेल्थ गेम्स' में गोल्ड मेडल जीत कर गीता जब पहली बार गांव पहुंची तो जिन लोगों ने कभी उन्हें तानें मारे थे वो आज बैड बाजे और फूलों का हार लेकर खड़े थे। गीता ने पदक तो जीता ही साथ में लोगों की मानसिकता को बदल कर भी वो जीत हासिल की जो अन्य लड़कियों के लिए इंस्पिरेशन बन गई। गीता की सफलता की कहानी को देखते हुए फिल्म 'दंगल' बनाई गई थी। इस फिल्म में आमिर खान ने महावीर फोगाट की भूमिका निभाई थी। गीता फोगाट की भूमिका सना शेख ने निभाई थी। आज पूरे देश को अपनी इस बेटी पर गर्व है।



# अभी से सुधार लें बार-बार मोबाइल चैक करने की आदत, नहीं तो दिमाग हो सकता है कमजोर



पिज्जा कंपनी से एक पिंग। आपके जान पहचान के लोगों से कुछ पिंग्स। आपके परिवार के व्हाट्सएप ग्रुप से पिंग, पिंग, पिंग, मतलब यह कि स्मार्टफोन पर पिंग के साथ जब इस तरह की तमाम सूचनाएं आती हैं तो इसमें कोई आश्चर्य नहीं है कि आप जो काम करने की कोशिश कर रहे हैं उस पर से आपका ध्यान हट जाता है। वैसे आपका ध्यान भटकाने के लिए आपके फोन को पिंग करने की भी जरूरत नहीं है। इस बात के बहुत अच्छे सबूत हैं कि आपके फोन की उपस्थिति, भले उसमें से कोई आवाज आ रही हो या नहीं, आपका ध्यान भटकाने के लिए पर्याप्त है।

## तो क्या चल रहा है?

इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि महत्वपूर्ण चीजों को छोड़े बिना आप अपना ध्यान अपने काम की चीजों में वापस कैसे लगा सकते हैं? हालांकि अनुमान अलग-अलग होते हैं, लेकिन औसत व्यक्ति दिन में करीब 85 बार अपना फोन चेक करता है, मोटे तौर पर हर 15 मिनट में एक बार। दूसरे शब्दों में, हर 15 मिनट में आपका ध्यान आप जो कर रहे हैं, उससे भटकने की संभावना है।

## बार-बार फोन पर जाता है ध्यान

आपके फोन से आने वाले पिंग एक बाहर से आने वाली रुकावट हैं। दूसरे शब्दों में, आपके आस-पास, किसी बाहरी चीज ने रुकावट पैदा की है। जब हम अपने फोन की पिंग सुनते हैं तो उत्साहित हो जाते हैं। यह एक अन्य प्रकार का व्यवधान है, एक आंतरिक व्यवधान। सोचिए कि काम करते हुए आपका ध्यान कितनी बार खामोश पड़े फोन पर चला जाता है और आप खुद को उसे उठाने से रोकते हैं, लेकिन फिर उसे उठा लेते हैं यह देखने के लिए कि ऑनलाइन क्या हो रहा है।

## इस तरह आपको बीमार बनाता है फोन

फोन के ज्यादा इस्तेमाल से रेडिएशन से कैंसर का खतरा हो सकता है। फोन से निकलने वाले इलेक्ट्रोमैग्नेटिक विकिरण से डीएनए तक प्रभावित हो सकता है। वहीं ज्यादा इस्तेमाल से मानसिक रोगी भी बन सकते हैं। इससे दिमाग की कोशिकाओं पर प्रभाव पड़ता है और उससे ब्रेन में ऑक्सीजन सही से नहीं पहुंच

पाता है। मोबाइल फोन के अधिकतर इस्तेमाल से डायबिटीज और दिल की बीमारी का खतरा रहता है।

## संज्ञान और स्वास्थ्य के लिए इन सभी

### रुकावटों का क्या मतलब है?

इस बात के प्रमाण बढ़ रहे हैं कि मोबाइल पर आने वाली सूचनाएं उत्पादकता कम करती हैं, एकाग्रता घटाती हैं और काम और स्कूल में ध्यान भटकाने में वृद्धि से जुड़ी हैं। लेकिन क्या कोई सबूत है कि हमारा मस्तिष्क बार-बार किसी काम से हटने वाले ध्यान को फिर से काम पर लगाने में कड़ी मेहनत कर रहा है? लोगों की मस्तिष्क तरंगों के एक अध्ययन में पाया गया कि जो लोग बहुत देर तक मोबाइल का इस्तेमाल करते हैं, वे उन लोगों की तुलना में सूचनाओं को देखने के प्रति अधिक संवेदनशील थे, जिन्होंने कहा कि वे मोबाइल का कम इस्तेमाल करते हैं। निश्चित रूप से इस बात के प्रमाण हैं कि आप अपने फोन का उपयोग अनुत्पादक तरीकों से करने में जितना अधिक समय व्यतीत करते हैं, आप अपनी भलाई पर उतना ही कम ध्यान देते हैं।

## व्यवहार में लाएं बदलाव

हम जानते हैं कि अपने फोन को साइलेंट पर स्विच करने से समस्या जादुई रूप से ठीक नहीं होने वाली है, खासकर यदि आप फोन को बार-बार देखते रहने के आदी हैं। ऐसे में आपको अपने व्यवहार में बदलाव की आवश्यकता है, और यह कठिन है। स्थायी परिवर्तन देखने के लिए कई प्रयास किए जा सकते हैं। अगर आपने कभी धूम्रपान छोड़ने, वजन कम करने, या व्यायाम कार्यक्रम शुरू करने की कोशिश की है, तो आप समझ जाएंगे कि इसका क्या मतलब है। सभी गैर-आवश्यक सूचनाओं को बंद करके प्रारंभ करें।

## इस तरह बनाएं फोन से दूरी

यदि आप अपने फोन को बार-बार जांचने की संख्या कम करना चाहते हैं, तो यहां कुछ चीजें आजमाई जा सकती हैं: अपने फोन को अपने बेडरूम के बजाय किसी दूसरे कमरे में रात भर के लिए चार्ज करें। सूचनाएं आपको सोते रहने से रोक सकती हैं और बार-बार आपको नींद से जगा सकती हैं। फोन को बार-बार जांचने की अपनी इच्छा पर लगाम लगाएं और अपने आप से पूछें क्या यह आपको लाभ पहुंचाने वाला है। उदाहरण के लिए, जैसे ही आप अपने फोन तक पहुंचने के लिए मुड़ते हैं, रुकें और अपने आप से पूछें कि क्या यह क्रिया आपका ध्यान बंटाने के अलावा किसी अन्य उद्देश्य की पूर्ति करती है। काम के दौरान फोन को नहीं देखने के समय की अवधि धीरे-धीरे बढ़ाएं। यदि आप फोन को ज्यादा इस्तेमाल करने वाले लोगों में से हैं तो किसी भी कार्य पर अपना ध्यान बनाए रखने की प्रक्रिया को अपनाने में कुछ समय लग सकता है।



## जागते हुए ख्यालों में रहना छोड़ दें

दुनिया में 20 करोड़  
लोग डे-ड्रीमिंग के  
नशे में, रोज 30%  
वक्त बर्बाद करते हैं



**हमेशा ख्यालों में खोए रहना फैंटेसी डिसऑर्डर भी हो सकता है। एक आम इंसान रोज अपना 30% समय जागते हुए सपने देखने में ही बर्बाद कर देता है। अपने आसपास एक तरह की ख्याली दुनिया बुनकर उसमें लंबे समय तक डूबे रहना यदि आपको फर्जी सुख दे रहा है तो जान लीजिए, ये मर्ज है, इसके नुकसान की लिस्ट लंबी है।**

इसकी वजह से आप अपने काम पर ध्यान नहीं दे पाते। ख्यालों में रहने वाले लोगों का स्कूल-कॉलेज में पढ़ाई में मन नहीं लगता। दफ्तरों में समय से काम पूरा नहीं कर पाते। आमतौर पर उन कामों के दौरान, जिनमें ज्यादा दिमाग लगाने की जरूरत नहीं होती, हम डे-ड्रीमिंग करते रहते हैं, जैसे कपड़े धोते या झाड़ू लगाते वक्त।

### दुनिया में 20 करोड़ लोग डे-ड्रीमिंग के शिकार

ब्रिटेन में हुए नए शोध से पता चला है कि ज्यादा वक्त तक डे-ड्रीमिंग एक खतरनाक स्थिति है, जो लगातार बढ़ती जा रही है। लोग जितने ज्यादा परेशान हो रहे हैं, उतना ही ज्यादा ख्यालों में डूबने लगते हैं। शोध में शामिल यूनिवर्सिटी ऑफ ससेक्स की एसोसिएट लेक्चरर ग्यूलिया पेरियो बताती हैं- दुनियाभर में 2.5% लोग यानी 20 करोड़ लोग डे-ड्रीमिंग की अधिकता से गुजर रहे हैं। इसे मैलाडेप्टिव डे-ड्रीमिंग यानी ख्यालों में रहने का नशा कहते हैं।

इस स्थिति में लोग घंटों ख्यालों में डूबे रहते हैं। एक दूसरे शोध से खुलासा हुआ कि मैलाडेप्टिव डे-ड्रीमिंग करने वाले लोग जागते हुए अपने दिन का आधा समय ख्यालों में ही गुजार देते हैं। ख्यालों में अपनी समस्याओं का समाधान ढूंढ़ते हैं। अपनी जिम्मेदारियां टालने लगते हैं। परिवार में रिश्ते कमजोर होने लगते हैं। अपनी डे-ड्रीमिंग की आदत से लाचार होकर ऐसे लोग

शर्मिंदगी महसूस करने लगते हैं, लेकिन वे खुद को चाहकर भी नहीं रोक पाते। उनकी नींद भी पूरी नहीं हो पाती।

### डे-ड्रीमिंग से डिप्रेशन जैसी कई बीमारियों का खतरा

डे-ड्रीमिंग कई दूसरी बीमारियों को भी जन्म दे रही है। इसकी वजह से एडीएचडी, एंजाइटी, डिप्रेशन और ओसीडी हो रहा है। जो लोग अपने बारे में जरूरत से ज्यादा सोच रहे हैं और कुछ बेहतर होने के ख्याली पुलाव पका रहे हैं, वे बीमार बन रहे हैं। उन्हें इन बीमारियों का एहसास भी नहीं हो रहा है। एक शोध से पता चला है कि मैलाडेप्टिव डे-ड्रीमिंग से पीड़ित आधे लोगों को ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर भी है। ऐसे लोग सोशल मीडिया पर ज्यादा एक्टिव हो रहे हैं। यहां तक कि इससे छुटकारा पाने के उपाय भी वे यहीं ढूंढ़ रहे हैं।

### डे-ड्रीमिंग के कुछ फायदे भी हैं

ऐसा नहीं है कि डे-ड्रीमिंग के नुकसान ही हैं। कुछ मायनों में इसके फायदे भी हैं। अगर यह नशे की तरह हावी न हो तो तनाव से निकालने में मदद करती है। शोध से पता चला है कि अकेलेपन के लिए यह वरदान है और बेरियत दूर करती है। समस्याएं सुलझाने में मदद करती है। कई बार क्रिएटिविटी बढ़ाती है। किसी हादसे या बड़े आघात से लगे सदमे से उबारती है। डे-ड्रीमिंग से इंसान कुछ देर के लिए खुद को भुलावे में रख पाता है। इससे कई चीजें भुलाने में मदद मिलती है।



# समाज की परवाह किए बगैर ई-रिक्शा चलाती है ये मां



## बच्चों की अच्छी शिक्षा के लिए उठाया ये कदम

ऐसी कोई भी चीज नहीं है जो महिलाएं नहीं कर सकती। चाहे वो अंतरिक्ष में जाना हो या फिर देश चलाना हो। महिलाएं हर क्षेत्र में अव्वल काम कर रही हैं। इसी जज्बे को कायम रखते हुए जम्मू की सीमा देवी ने भी अपने परिवार के लिए एक अहम कदम उठाया है। परिवार की आर्थिक स्थिति को मजबूत करने के लिए उन्होंने ई-रिक्शा चलाना शुरू किया और अपनी मेहनत से अपने लिए नया रास्ता बनाया। लेकिन उन्होंने यह कैसे किया? चलिए डालते हैं सीमा देवी के सफर पर नज़र।

### कौन है सीमा देवी?

सीमा देवी जम्मू कश्मीर के नागरोटा जिले की रहने वाली हैं। वो एक साधारण गृहणी की तरह अपने परिवार को संभलाती थीं। सीमा देवी के तीन बच्चे हैं। पूरे परिवार का पालन पोषण सीमा देवी के पति के लिए मुश्किल हो रहा था। पति को दिन रात मेहनत करते देख सीमा देवी ने भी परिवार की जरूरतों के लिए काम करने की ठान ली।

### परिवारिक हालातों ने बदली सीमा की राह

सीमा का एक 15 साल का बेटा है, वहीं 14 और 12 साल की दो बेटियां भी हैं। महंगाई बहुत ज्यादा बढ़ रही थी और बच्चों को अच्छी शिक्षा देने के साथ ही परिवार का भरण-पोषण केवल पति की कमाई पर नहीं हो पा रहा था।



### शुरू किया रिक्शा चलाना

परिवार को आर्थिक तौर पर मजबूत बनाने के लिए सीमा देवी ने रिक्शा चलाना शुरू कर दिया। नागरोटा और आसपास के क्षेत्र में सीमा देवी पिछले कुछ महीनों से रिक्शा चला रही हैं। हालांकि ये काम उनके लिए आसान नहीं था। समाज की परवाह किए बिना सीमा अपना कार्य करती हैं। उन्होंने पति के साथ मिलाकर 30 हजार का खर्चा लिया। तीन हजार रुपये की ईएमआई पर रिक्शा खरीदा। पति ने सीमा को रिक्शा चलाना भी सिखाया। जिस दौर में महिलाएं हवाई जहाज उड़ा रही हैं, वहां रिक्शा चलाकर सीमा देवी हर उस महिला के लिए प्रेरणा बन गई हैं जो नौकरी न मिलने पर भी मेहनत के बल पर आर्थिक तौर पर मजबूत होना चाहती हैं। उनके रिक्शा चलाने से क्षेत्र की महिलाओं को भी सहज माहौल मिलता है।

# हेल्दी लाइफस्टाइल के लिए साल 2023 में अपनाएं ये हैबिट्स



अगर आप अंदर से फिट हैं और सभी हेल्दी हैबिट्स को फॉलो कर रहे हैं, तो किसी भी बीमारी के चपेट में जल्दी नहीं आएंगे। हेल्दी रहने के लिए आप इन आदतों को जरूर अपनाएं।

हेल्दी रहने के लिए जरूरी है कि हमारी लाइफस्टाइल ठीक हो। अधिकतर लोग इसलिए भी परेशान रहते हैं कि उनकी लाइफस्टाइल बेहद खराब है, जिसकी वजह से उन्हें तरह-तरह की बीमारियों का सामना करना पड़ता है। इसलिए जरूरी है कि फिटनेस, ईटिंग हैबिट और लाइफस्टाइल से जुड़ी आदतों को सुधारा जाए। अगर आप अंदर से फिट हैं और सभी हेल्दी हैबिट्स को फॉलो कर रहे हैं, तो किसी भी बीमारी के चपेट में जल्दी नहीं आएंगे। हेल्दी रहने के लिए आप इन आदतों को जरूर अपनाएं।

## स्लीप साइकिल को ठीक रखें

भाग-दौड़ भरी लाइफ के कारण कई लोगों की स्लीप साइकिल बेहद खराब हो गई है। लेट से सोना कई लोगों की आदत सी बन चुकी है, जिसका असर हेल्थ पर पड़ रहा है। हेल्दी बॉडी के लिए अच्छी नींद बहुत जरूरी है। इसलिए रोजाना 7 से 8 घंटे की नींद लेना बहुत जरूर है।

## सुबह उठने के बाद पिएं पानी

सबसे जरूरी बात कि सुबह उठने पर हम दो या 3 ग्लास पानी जरूर पिएं। हम पानी के मुकाबले कॉफी, चाय और अधिक ड्रिंक्स दिनभर में अधिक पसंद करते

हैं। बॉडी को हाइड्रेट रखने के लिए जरूरी है कि सुबह खाली पेट पानी पिएं।

## हाईजीन का रखें ध्यान

कोविड 19 के बाद हमारी लाइफ में हाईजीन का रोल बढ़ गया है। हाइजीन में केवल घर की सफाई ही शामिल नहीं है, बल्कि कई बातों का ध्यान रखना भी जरूरी है। जैसे- हैंड वॉश करके ही कुछ खाएं। इसके अलावा अपने पर्सनल हाइजीन का भी ध्यान रखें।

## डाइट में करें सुधार

न सिर्फ बच्चों को बल्कि बड़ों को भी बाहर का खाना खूब पसंद आता है। लेकिन, ये उन्हें कई बीमारियों में धकेल रहा है। अपनी जीवनशैली में डाइट को लेकर कुछ बदलाव करें। ऑयली, फ्राइड और स्पाइसी खाने को अवॉयड करें। इसके अलावा, आप फल और सब्जियों को डाइट का हिस्सा बनाएं।

## खुद को टेंशन फ्री रखें

स्वस्थ रहने के लिए आपको टेंशनफ्री रहने की जरूरत है। तनाव से हमारी सेहत पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए कोशिश करें कि खुद को कहीं व्यस्त रखें। कुछ नया सीखने की कोशिश करें। अपने दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए आप ऑनलाइन डांस क्लास ज्वाइन कर सकते हैं। कुछ क्रियेटिव राइटिंग वर्कशॉप ज्वाइन कर सकते हैं। कोई नई भाषा सीख सकते हैं। व्यायाम में खुद को व्यस्त रख सकते हैं। इससे आप मानसिक तौर पर तनाव से मुक्त रहेंगे। इससे आगे चलकर अलजाइमर का खतरा भी कम हो जाता है।



# बेसन के पकोड़े और खीर का बढ़ जाएगा स्वाद

## बस फॉलो करें ये कुकिंग हैक्स

बेसन के पकौड़े खाने में बहुत ही स्वाद लगते हैं। खासकर चाय का साथ इनका स्वाद और भी ज्यादा बढ़ जाता है। जब भी पकौड़े खाने का मन हो तो यह जरूरी नहीं है कि बेसन घर में हो। इंस्टेंट बेसन तैयार करके भी आप पकौड़े बना सकते हैं। आज आपको ऐसे कुकिंग हैक्स बताएंगे जिनके जरिए आप बिना बेसन के भी स्वादिष्ट और क्रंची पकौड़े बना पाएंगे। तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...



### इंस्टेंट बेसन के पकौड़े

यदि आपके घर में बेसन नहीं है और आप पकौड़े का स्वाद लेना चाहते हैं तो आप चने की दाल को पीसकर कंघी पकौड़े तैयार कर सकते हैं। चना दाल को पहले से पानी में भिगो दें। 30 मिनट के बाद दाल में बेकिंग सोडा मिलाएं और 15-20 मिनट के लिए रख दें। मिक्सर में दाल को डालें और पीस लें। दाल से तैयार मिश्रण से आप स्वादिष्ट पकौड़े तैयार कर सकते हैं।

### दाल बनेगी और भी स्वादिष्ट

दाल बहुत से लोगों को पसंद नहीं होती लेकिन कई बार मन मारकर इसका सेवन करना पड़ता है। आप कुछ स्मार्ट हैक्स का इस्तेमाल करके दाल का स्वाद बढ़ा सकते हैं। दाल फ्राई करते समय उसमें प्याज, टमाटर

बारीक काटकर तल लें। इसके बाद दाल में खड़ी लाल मिर्च का तड़का लगाएं। इसके बाद दाल में थोड़ा सा गर्म मसाला डाल दें। इससे दाल का स्वाद बढ़ जाएगा।



### खीर का स्वाद बढ़ाने की ट्रिक

बहुत से लोग खीर का सेवन कम करते हैं क्योंकि इसमें इस्तेमाल होने वाली शक्कर स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकती है। ऐसे में आप खीर में शक्कर की जगह गुड़ डाल दें। इससे खीर में स्वाद भी आएगा और गुड़ स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होगा।

### खिले-खिले बनेंगे चावल

बहुत सी महिलाओं की शिकायत रहती है बनाते समय चावल चिपक जाते हैं ऐसे में आप चावल बनाते समय उसमें थोड़ा सा नींबू का रस, घी और हल्का सा नमक मिला दें। इस ट्रिक से चावल खिले हुए और स्वादिष्ट बनेंगे।



# लोगों को था यकीन नहीं चलेगी मंसूर-शर्मिला की शादी

## कपल ने ऐसे दिया करारा जवाब



बॉलीवुड की दिग्गज और बेहद खूबसूरत एक्ट्रेस शर्मिला टैगोर उनकी शादी मंसूरी अली खान से हुई थी ये बात तो सारे जानते हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि जब शर्मिला और मंसूर शादी करने की सोच रहे थे

तो लोगों को याकिन नहीं हुआ, शर्तें लगाई गई थी कि इनकी शादी ज्यादा दिन तक नहीं चलेगी। इसकी वजह ये थी कि ये ऐसा कपल था जो एक-दूसरे से काफी अलग था, दोनों अलग कास्ट के तो थे ही साथ ही दोनों का नेचर भी बिल्कुल अलग था, लेकिन शर्मिला-मंसूर ने सभी को गलत साबित कर दिया। मंसूर पटौदी की आखिरी सांस तक दोनों का साथ बरकरार रहा। आखिर दोनों कपल में ऐसी क्या बात थी जो बिल्कुल अलग होते हुए भी इन दोनों का रिश्ता इतना मजबूत था। इसके बारे में उन चीजों से आइडिया लगाया जा सकता है, जिनका जिक्र इन्होंने अलग-अलग इंटरव्यू में किया था। ये बातें ऐसी हैं जो दूसरी कपल्स को भी स्ट्रॉन्ग रिलेशनशिप बनाने में मदद कर सकती हैं।



**प्यार के साथ यह भी है जरूरी-**

हर व्यक्ति दूसरे से अलग होता ही है। ऐसे में यह उम्मीद करना कि कपल के बीच कोई भी असमानता न दिखे, काल्पनिक ही है। सबसे बेहतर यही है कि जीवनसाथी किसी को बनाएं, तो उसे वैसा

ही स्वीकार करें, जैसा वह है। साथ ही में उसके लिए मन में प्यार के साथ ही सम्मान का भाव भी हमेशा बनाएं रखें। ये कपल को एक-दूसरे को हर्ट करने और रिश्ते कमजोर होने से बचाए रखेगा।

**रिस्पेक्ट और अक्सेप्टेंस -** मंसूर अली खान पटौदी और शर्मिला टैगोर के बीच अंतर था, इस बात में कोई दो राय नहीं है, लेकिन दोनों ने एक-दूसरे को वैसे ही स्वीकार किया जैसे वे थे। दोनों ने एक-दूसरे को बदलने की कोशिश नहीं की थी। इनके रिश्ते में आपसी सम्मान भी काफी ज्यादा था। दोनों न सिर्फ एक-दूसरे के बदलने की कोशिश नहीं की थी। इनके रिश्ते में आपसी सम्मान भी काफी ज्यादा था। दोनों न सिर्फ एक-दूसरे के प्रोफेशन का सम्मान करते थे, बल्कि उनकी पर्सनैलिटी को भी रिस्पेक्ट देते थे।





# महिलाएं सक्षम हैं,

## क्यों मानें कम हैं ?

### रूढ़िवादी सोच स्त्री को कमतर आंकती है, इससे जन्मी हिचकिचाहट और डर उन्हें आगे बढ़ने से रोकती है

मोबाइल की घंटी बजते ही अनुष्का ने फोन उठाया तो सामने से आवाज आई- 'नैन, नैन मोबाइल सर्विस से बात कर रहा हूँ। क्या घर में किसी पुरुष से बात हो सकती है?' अनुष्का ने कहा, 'आपको क्या बात करनी है मुझे बता दीजिए।' उस व्यक्ति ने कहा, 'नैडम, टावर लगवाने के बारे में पूछना है, किसी पुरुष से बात करा दीजिए आपको समझ नहीं आएगा।' अनुष्का उसकी ये बात सुनकर हैरान थी। ऐसा नहीं है कि वह अनपढ़ या नासमझ है, लेकिन सिर्फ महिला होने के कारण उस व्यक्ति ने यह सोच लिया कि एक स्त्री को तकनीकी बात समझ में नहीं आएगी।

**पर क्यों है ऐसी मानसिकता...**

ऐसा इसलिए नहीं है क्योंकि लोग पुरुषों पर बहुत ज़्यादा भरोसा करते हैं। वे बस महिलाओं को इन कामों में पूरी तरह से सक्षम नहीं समझते। शायद हमेशा से हमने अवचेतन मन से महिलाओं को एक भावनात्मक और परवाह करने वाले रूप में स्वीकार किया है, और ये मान लिया है कि उन्हें संरक्षित करने की आवश्यकता है। फिर यह सोच इन विचारों में बदल जाती है कि महिलाएं अत्यधिक भावनात्मक और कमजोर होती हैं। बचपन से ही इन विचारों से परिचित कराया जाता है कि लड़का और लड़की को किस तरह दिखना चाहिए और व्यवहार करना चाहिए। लड़के क्या कर सकते हैं और लड़कियां क्या नहीं, यह सब पहले ही तय कर दिया जाता है। पीढ़ी दर पीढ़ी यह सोच आगे बढ़ती जाती है जो व्यवहार को आकार देती है।

**ये सोच स्त्री को कमजोर करती है...**

आमतौर पर महिलाएं ऐसी सोच को नज़रअंदाज़ कर देती हैं, लेकिन कहीं न कहीं वे अंदर से टूट भी जाती हैं। ये भेद महिलाओं की आत्म-धारणा, रिश्तों के प्रति दृष्टिकोण और दुनिया में उनकी भागीदारी के स्तर को बदल सकता है। इससे उनके आत्मविश्वास में कमी भी आती है। उनका मज़ाक उड़ेगा इसलिए वे अवसरों को टालना शुरू कर देती हैं जिसमें वे योग्य हैं या बन सकती हैं। वे मानने लगती हैं कि कुछ कौशल जैसे वित्तीय, तकनीक, यंत्र और विद्युत संबंधी काम केवल पुरुषों के लिए हैं। अगर वो सड़क पर गाड़ी भी चलाती हैं तो उन्हें इस बात का डर होता है कि यदि कुछ गड़बड़ हुई तो लोग मज़ाक न बना दें। हंसी का पात्र बनने से बचने

के लिए वे जीवन में उतनी स्वतंत्र नहीं बन पातीं। नई चुनौतियां लेने से कतराती हैं और अपनी क्षमताओं पर संदेह करने लगती हैं। वे खुद को अपना नहीं पातीं।

वहीं जब यह सोच स्कूल के बच्चों पर आती है तो उनके कक्षा के अनुभव, शैक्षणिक प्रदर्शन, पढ़ाई और स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। वित्त, तकनीक और विश्लेषण संबंधी कार्यों में अब लड़कियां तेज़ी से आगे आ रही हैं, इस बारे में खुद भी जानें और बेटियों को भी बताएं। महिलाओं की समझ को लेकर समाज की सोच में जड़ता केवल उनकी कार्यक्षमता तक सीमित नहीं है। ऐसे कई अन्य उदाहरण हैं जो महिलाओं के प्रति रूढ़िवादी सोच दर्शाते हैं। जब टू या फोर व्हीलर से सड़क दुर्घटना होती है तो गलती महिलाओं पर थोपी जाती है। फिर भले पुरुष गाड़ी गलत चला रहा हो। महिलाओं के साथ गाड़ी में बैठने के बाद मज़ाक उड़ाकर पूछा जाता है, 'गाड़ी चलानी तो आती है न?' सिर्फ पुरुष ही नहीं, बल्कि महिलाएं भी सवाल उठाती हैं। तकनीक या गैजेट से जुड़ी बातें महिलाओं से नहीं करते क्योंकि 'यह उनके बस का नहीं है।' कार्यक्षेत्र में भी ऐसा बर्ताव देखने को मिलता है। अगर कार शो रूम में महिला किसी ग्राहक को कार दिखा रही है या टेस्ट ड्राइविंग पर लेकर जाती है तब उसे उपहास की नज़रों से देखा जाता है।

**नज़रिया बदलने की ज़रूरत** - महिलाओं के प्रति रूढ़िवादी सोच घर, दफ़्तर और समाज में हमेशा से मौजूद रही है। उन्हें क्या करना चाहिए और वे क्या नहीं कर सकतीं, यह पहले से तय कर दिया गया है। इस सोच में बदलाव लाने के लिए पहला क़दम हमें ही उठाना होगा।

**समर्थन भी दें** - अगर बेटी कोई ऐसा कार्यक्षेत्र चुनना चाहती है, जो आपके परिवार या परिचितों में किसी ने नहीं चुना, तो ऐसी रूढ़िवादी सोच रखने के बजाय उसके सपनों को पूरा करने में उसका साथ दें।

**सोच में बदलाव लाएं** - अगर आप भी महिलाओं के प्रति ऐसी पुरातनपंथी सोच रखते हैं तो एक बार इस सोच पर विचार कीजिए और दुनिया में महिलाओं की उपलब्धि के बारे में जानिए। लोगों को उनके कौशल और व्यवहार के आधार पर परखें, लड़का है या लड़की उससे फ़र्क नहीं पड़ना चाहिए।

# डायबिटीज और तनाव से राहत पाने का आसान तरीका है सूर्य मुद्रा

## अन्य फायदे जानकार रह जाएंगे दंग

स्वस्थ शरीर के लिए योगा बहुत ही लाभदायक होता है। यह शरीर को कई तरह की बीमारियों से दूर रखने में मदद करता है परंतु आजकल के खराब लाइफस्टाइल के कारण लोगों में आलस हो गया है जिसके कारण बहुत से लोगों ने योगा से दूरी बना ली है। योगा में ऐसी कई मुद्राएं हैं जिन्हें रूटीन में करने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। ऐसी ही एक मुद्रा है सूर्य मुद्रा। सूर्य मुद्रा को रूटीन में करने से कई सारी बीमारियां दूर रहती हैं तो चलिए जानते हैं इनके बारे में...



डायबिटीज की समस्या ज्यादा है तो आप डॉक्टर की सलाह लेकर ही सूर्य मुद्रा करें।

### सही रहेगा शरीर का तापमान

सूर्य नमस्कार के साथ सूर्य मुद्रा करने से आपके शरीर के तापमान का स्तर भी अच्छा रहता है। इसके अलावा सर्दियों में सूर्य मुद्रा से सर्दी में कंपकंपाने की समस्या से भी आपको राहत मिलेगी। इसके अलावा यदि आपको पसीना कम आता है तो भी आप सूर्य मुद्रा को अपनी रूटीन में शामिल कर सकते हैं।

### सूर्य मुद्रा करने का तरीका

सबसे पहले आप जमीन पर बैठ जाएं। जमीन पर बैठकर सूर्य मुद्रा को करना फायदेमंद माना जाता है। इसके बाद अनामिक अंगुली को अपने अंगूठे पर रखकर बाकी सारी अंगुलियां खोल लें। इस दौरान आप सुखासन में बैठें। अपने दोनों हाथों को घुटनों के ऊपर रख लें। इस मुद्रा में बैठने से आपको वात और पित्त की समस्या से भी आराम मिलेगा। यह आपके शरीर के सारे तत्वों को भी बैलेंस करके आपको स्वस्थ रखने में भी सहायता करती है।

### सूर्य मुद्रा के फायदे

#### कंट्रोल रहेगी डायबिटीज

सूर्य मुद्रा को करने से आपकी पैनक्रियाज एक्टिव होती है। इसके अलावा सूर्य मुद्रा को नियमित करने से मेटाबॉलिज्म का स्तर भी नियंत्रित रहता है जिससे आपके मोटापे का स्तर कम होता है। इससे आपके शरीर में बढ़ा हुआ शुगर का स्तर भी कंट्रोल रहता है। परंतु यदि आपको

### तनाव होता है दूर

सूर्य मुद्रा से मस्तिष्क की ऊर्जा भी बढ़ती है और शरीर में तापमान का स्तर भी सही रहता है। इससे एंटीऑक्सीडेंट्स बनने की प्रक्रिया तेज होती है। इसके अलावा सूर्य मुद्रा से तनाव भी कम होता है और आपकी क्षमता मजबूत होती है।

### सूर्य मुद्रा के फायदे

रोग प्रतिरोधक क्षमता होती है मजबूत।

कब्ज की समस्या भी करे दूर।

सर्दियों में जोड़ों के दर्द, गले में दर्द और रुखी त्वचा की समस्या से भी मिलती है राहत

पलू होने पर आप सूर्य मुद्रा के साथ समस्या से राहत पा सकते हैं।



# तुर्की के अंतिम खलीफा की बेटी भारत आकर कैसे बनीं हैदराबाद के निजाम की बहू?

12 नवंबर 1931 को एक साधारण समारोह में राजकुमारी शेहवार के साथ आसफ जाह नवाब मीर उस्मान अली खान बहादुर का निकाह हो गया। तब राजकुमारी 18 साल और प्रिंस आजम जाह 25 साल के थे।

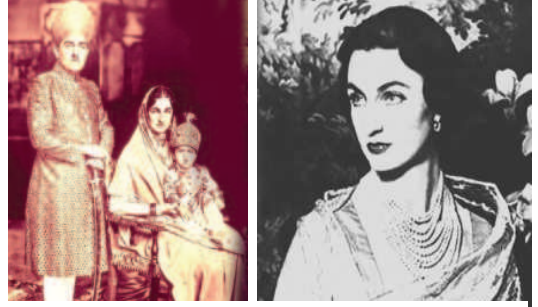
हैदराबाद में निजामों की कहानी भी बड़ी दिलचस्प रही है। निजामों का राज देश को आजादी मिलने के बाद खत्म हो गया था। लेकिन 1724 से 1948 तक निजाम बादशाहों की तरह रहे। इस दौरान हैदराबाद में 7 निजाम हुए। उनके नाम के साथ 'आसफ जाह' लगता था। निजाम-उल-मुल्क आसफजाह हैदराबाद के पहले निजाम थे। हैदराबाद तब रियासत हुआ करता था। निजामों ने हैदराबाद रियासत के लिए काफी कुछ किया। अपने समाजकार्यों से ही सातवें निजाम खूब फेमस हुए। आसफ जाह नवाब मीर उस्मान अली खान बहादुर। इसमें उनकी बेगम की खास भूमिका रही। उनके नाम बड़ी-बड़ी उपलब्धियां रही हैं। आज भी हैदराबाद में उनका नाम लोग बड़े ही अदब के साथ लिया करते हैं। उनका नाम है- दुरू शेहवार। वो तुर्की (अब तुर्किए) के अंतिम खलीफा की बेटी थीं। फिर वो भारत कैसे पहुंचीं और यहां आकर रईस घराने की बहू कैसे बन गईं? आइए जानते हैं पूरी कहानी।

## बचपन से ही समाजसेवा में रुचि

तुर्की में तब खलीफाओं का राज था। लेकिन यह सिमट रहा था। मार्च 1924 में तुर्की एक गणतंत्र राज्य बन गया और खलीफा राज खत्म हो गया। अब्दुल मजीद द्वितीय तुर्की के अंतिम खलीफा थे। उन्हीं की बेटी थीं- राजकुमारी दुरू शेहवार। 26 जनवरी 1914 को जन्मी दुरू बचपन से ही समझदार थी। उन्हें पढ़ने-लिखने का खूब शौक था और समाजसेवा में भी उनकी खूब रुचि थी। हैदराबाद आने के बाद उन्होंने बहुत सारे काम किए। वह काफी खूबसूरत राजकुमारी थी। फारस के शाह और मिस्र के राजा फौद प्रथम ने अपने उत्तराधिकारियों के लिए दुल्हन के रूप में उन्हें मांगा था। हालांकि उनके भाग्य में भारत आना और हैदराबाद के निजाम की बहू बनना लिखा था।

## कैसे भारत पहुंचीं दुरू शेहवार?

मार्च 1924 में तुर्की के गणतंत्र घोषित होने के बाद शाही परिवार को देश से निकाल दिया गया। अब्दुल मजीद अपने परिवार को लेकर दक्षिणी फ्रांसीसी भूमध्यसागरीय बंदरगाह शहर नीस में बस गए। दुनिया के बड़े मुस्लिम शासकों में



उनकी गिनती हुआ करती थी। ब्रिटिश रेड क्रिसेंट सोसाइटी उनसे सहानुभूति रखती थी। सो उसने दुनियाभर के मुस्लिम शासकों से इस 'गरीब खलीफा' की मदद करने की अपील की। मौलाना शौकत अली और उनके भाई मौलाना मोहम्मद अली के समझाने पर हैदराबाद के निजाम मीर उस्मान अली खान ने खलीफा को 300 पाउंड की लाइफ-टाइम पेंशन देने का फैसला लिया। परिवार के अन्य सदस्यों को भी भत्ता भेजने को तैयार हो गए। शौकत अली ने निजाम को एक और सलाह दी- शेहवार से अपने बड़े बेटे की शादी का प्रस्ताव भेजने की। निजाम मान गए।

## भारत लौटते समय अनोखा संयोग

वो तारीख थी 12 नवंबर 1931। एक साधारण समारोह में राजकुमारी शेहवार के साथ आसफ जाह नवाब मीर उस्मान अली खान बहादुर का निकाह हो गया। तब राजकुमारी 18 साल और प्रिंस आजम जाह 25 साल के थे। ऐसा कहा जाता है कि वह प्रिंस आजम जाह से काफी लंबी थीं। बहरहाल नीस में एक महीने रहने के बाद निजाम अपनी बेगम के साथ 12 दिसंबर, 1931 को वेनिस से भारत के लिए निकल पड़े। संयोग देखिए कि जिस जहाज में वो यात्रा कर रहे थे, महात्मा गांधी भी उसी जहाज से लौट रहे थे।

## कॉलेज-अस्पताल खुलवाए, एयरपोर्ट बनवाया

दुरू शेहवार आजम जाह बहादुर की सबसे खूबसूरत और शक्तिशाली बेगम थीं। उन्होंने समाजसेवा से जुड़े ढेरों काम किए। हैदराबाद में हवाई अड्डे और उस्मानिया जनरल अस्पताल का उद्घाटन किया। यहां के पुराने शहर में महिलाओं और बच्चों के लिए दुरू शेहवार चिल्ड्रन एंड जनरल अस्पताल बनवाया। 1939 में उन्होंने अलीगढ़ में अजमल खान तिब्बिया कॉलेज अस्पताल का उद्घाटन किया। हैदराबाद में लड़कियों के लिए एक जूनियर कॉलेज की भी स्थापना की।

# अब बाजार के नहीं इन घर का बना टिंट से बढ़ाए अपने गालों और होठों की खूबसूरती

खूबसूरत दिखने के लिए महिलाएं बहुत से मेकअप प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं। खासकर करके होंठ और गाल के लिए तो महिलाएं अलग-अलग तरह की लिपस्टिक और ब्लश का इस्तेमाल करती हैं। लेकिन बाजार से केमिकल युक्त प्रोडक्ट्स लेने कि क्या जरूरत जब आप घर पर नैचुरल चीजों का इस्तेमाल करके टिंट बना सकती हैं। ये आपके चेहरे को नुकसान भी नहीं पहुंचाएगा। हम बात कर रहे हैं चुकंदर कि जो सेहत के लिए तो फायदेमंद होता ही है, होंठों और गालों में निखार लाने में भी मददगार है। इसके साथ ही आप गुलाब का भी टिंट बना सकती हैं। तो चलिए आपको बताते हैं कि कैसे आप चुकंदर और गुलाब से टिंट बना सकते हैं।

## चुकंदर से बना टिंट



चुकंदर में बना टिंट भी आपके गालों और होठों को नैचुरल पिंक ब्लश देगा। इसे बनाने के लिए ग्लिसरीन, थोड़ा पानी और ताज़ा चुकंदर का जूस या पाउडर को एक साथ मिला लें। अब इसे फ्रीज़र में रखकर 2 से 3 घंटों

के लिए जमा लें। फिर इसे ग्लास जार में ट्रांसफर कर लें।

वहीं चुकंदर इस टिंट के अलावा फेस पैक भी बना सकते हैं। चुकंदर से बना फेस पैक चेहरे पर गुलाबी रंगत लाता है। इसके साथ ही चुकंदर में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट चेहरे को एजिंग की समस्या से बचाते हैं। आपको बता दें कि चुकंदर का रस को आंखों के आसपास मौजूद डार्क सर्किल्स को खत्म करने में बहुत मदद करता है। चुकंदर का रस चेहरे पर लगाने से चेहरे पर ग्लो आ जाता है।

## गुलाब से बना टिंट



गुलाब की पंखुड़ियों से बने इस टिंट की मदद से आप गालों और होंठों को हल्का गुलाबी रंग दे सकते हैं। इसके लिए एक बर्तन में गुलाब के फूल को क्रश कर उसमें पानी मिला दें। अब इसे ग्राइन्ड कर लें।

फिर इसमें नींबू का रस मिला लें। फिर अतिरिक्त पानी को निकाल कर इसमें गुलाब जल डालें और अच्छे से मिला लें। इस मिक्स को स्टीम करें और फिर फ्रिज में कुछ घंटों के लिए रख दें और आपका रोज टिंट तैयार है।



# प्रेग्नेंसी में जंक फूड पहुंचाता है बच्चे के दिमाग को नुकसान इन समस्याओं का करना पड़ सकता है सामना



प्रेग्नेंसी के दौरान हार्मोनल बदलावों की वजह से कई बार मुंह का स्वाद अच्छा नहीं होता। कभी-कभी तीखा और खट्टा खाना खाने का मन करता है। ऐसे में महिलाएं कई बार जंक फूड खाकर अपनी क्रेविंग को खत्म कर लेती हैं। लेकिन एक्सपर्ट्स की मानें तो प्रेग्नेंसी के दौरान जंक फूड और फास्ट फूड से परहेज ही करना चाहिए।



इस समय महिला को कई तरह के पोषक तत्वों की जरूरत होती है क्योंकि उनके शरीर से ही बच्चों का विकास होता है। ऐसे में जंकफूड महिला और उसके होने वाले बच्चों के लिए कई तरह की समस्याएं पैदा कर सकता है। जानिए प्रेग्नेंसी के दौरान क्यों नहीं खाना चाहिए जंकफूड।

1. जंकफूड में तेल, चीनी, फैट और कैलोरी की उच्च मात्रा होती है। ऐसे में ज्यादा जंक फूड खाने से वजन तेजी से बढ़ता है और क्योंकि प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं का वजन वैसे भी बढ़ रहा होता है, तो जंक

फूड इसे और बढ़ा देता है। महिलाओं को इससे कई सहेत से जुड़ी समस्याएं तो होती ही हैं साथ में डिलीवरी के वक्त कॉम्प्लिकेशंस आने का भी रिस्क रहता है।

2. फास्ट फूड ज्यादा खाने से कई बार हाई बीपी की समस्या भी होती है। अगर आप हाई बीपी या हार्ट की किसी समस्या से ग्रसित हैं तो आपको इस मामले में बहुत सजग रहने की जरूरत है।

3. प्रेग्नेंसी में जंकफूड के ज्यादा खाने से जेस्टेशनल डायबिटीज का खतरा बढ़ता है क्योंकि जंकफूड में शुगर और कैलोरिफिक पदार्थों की मात्रा ज्यादा होती है। जेस्टेशनल डायबिटीज की वजह से जन्म के समय बच्चे का वजन बहुत ज्यादा हो सकता है या प्रीमैच्योर डिलीवरी भी हो सकती है।

4. फास्ट फूड में किसी भी तरह के न्यूट्रिएंट्स नहीं होते हैं। इसके अधिक सेवन से बच्चे के दिमाग, दिल, लंग्स और हड्डियों पर विपरीत असर पड़ता है, साथ ही गर्भ में अंदर ही बच्चे को अनहेल्दी खाने की आदत लग जाती है।

5. प्रेग्नेंसी के वक्त जंकफूड ज्यादा खाने से बच्चे के दिमाग ठीक से विकसित नहीं होता, साथ ही शोध में ये भी कहा गया है कि प्रेग्नेंसी के दौरान जंकफूड के अधिक सेवन से महिलाओं में एलर्जी और अस्थमा का खतरा बढ़ जाता है।

# चाय के बदले कुछ दिन ट्राई कीजिए ये मॉर्निंग ड्रिंक



सालों से अगर आप सुबह चाय पीते-पीते थक चुके हैं तो इस बार सर्दियों में ये खास ड्रिंक ट्राई कीजिए. इम्यूनिटी बूस्ट करने के लिए बेस्ट है ये ड्रिंक

## खाली पेट पिएं गुड़ का गुणगुना पानी पीने के हैं कई फायदे

सर्दियों के आते ही कई ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिनका सेवन बढ़ जाता है. सब्जियों में बात करें तो हरी पत्तेदार सब्जियां खूब खाई जाती हैं. इसी तरह ठंड के मौसम में गुड़ का सेवन भी अलग-अलग तरीके से किया जाता है. गुड़ गर्म प्रभाव का होता है जो पाचन से लेकर ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मददगार है. गुड़ के पोषक तत्वों की बात करें तो इसमें कैल्शियम, जिंक, फास्फोरस, कॉपर जैसे विटामिन और मिनरल पाए जाते हैं जो शरीर के लिए फायदेमंद हैं. अगर आप रोज चाय पीते-पीते थक चुके हैं तो कुछ दिन गुड़ का ड्रिंक ट्राई कर सकते हैं.

न्यूट्रिशनल और फाउंडर सोनिया बख्शी ने बताया कि सर्दियों में सुबह-सुबह गर्म पानी में गुड़ डालकर पीने से तुरंत एनर्जी मिलती है. साथ ही डाइजेशन से लेकर ब्लड प्रेशर तक कई चीजों में ये मदद करता है. आप सोच रहे होंगे कि गुड़ का ड्रिंक कैसे बनाएं तो इसका जवाब भी हमारे पास है.

## गुड़ का ड्रिंक ऐसे बनाएं

- सबसे पहले एक पैन में एक गिलास पानी गर्म करें और इसमें 1 इंच गुड़ का टुकड़ा डालें
- अब एक चम्मच से इसे हिलाएं ताकि गुड़ पिघल जाए.
- ठंडा होने पर इसे छान लें और पिएं

आप चाहें तो गुड़ का पाउडर भी सीधे गर्म पानी में मिलाकर पी सकते हैं. ये मॉर्निंग ड्रिंक की तरह काम करेगा और चाय की आदत को बदल कर आपको एक नया स्वाद देगा.

## बनाना एकदम आसान, फायदे हैं कई

### फायदे हैं एक से बढ़कर एक हड्डियों को रखता है मजबूत

सर्दी के मौसम में अक्सर आपने लोगों को ये बात कहते हुए सुना होगा कि उनके हड्डियों और जोड़ों में दर्द होने लगा है. गुड़ का सेवन करने से जोड़ों के दर्द से राहत मिलता है. गठिया जैसी हड्डी की बीमारियों को भी ये दूर कर शरीर को आराम पहुंचाता है. ऐसा इसलिए क्योंकि गुड़ में पोटेशियम और सोडियम उच्च मात्रा में पाए जाते हैं. गर्म पानी में गुड़ का सेवन करने से ये ब्लड प्रेशर को भी मेंटेन रखता है.

### दूर करता है आयरन की कमी

अगर आपका हीमोग्लोबिन लेवल कम है तो गर्म पानी में गुड़ का सेवन करने से आपको बेहतर परिणाम मिलेगा. गुड़ में आयरन और फोलेट भरपूर पाया जाता है जो शरीर में आरबीसी काउंट को बढ़ाता है. गर्भावस्था के दौरान जो महिलाएं एनीमिया से पीड़ित होती हैं वे भी गुड़ का सेवन कर सकती हैं.

### डिटॉक्सिफाई

गुड़ में ऐसे गुण पाए जाते हैं जो शरीर को डिटॉक्सिफाई करने का काम करते हैं. ये हमारे खून को शुद्ध और लिवर को साफ रखता है. अगर आप रोजाना सीमित मात्रा में गर्म पानी में गुड़ का सेवन करते हैं तो इससे सर्दियों में आपके त्वचा पर चमक आएगी और शरीर स्वस्थ रहेगा.

### बना रहता है इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन

गुड़ में पोटेशियम भरपूर पाया जाता है जो शरीर में इलेक्ट्रोलाइट के संतुलन को बनाए रखने में मदद करता है. इलेक्ट्रोलाइट के बैलेंस रहने से शरीर में पानी की मात्रा ठीक रहती है और बाँड़ी में एसिड और बेस का संतुलन भी बना रहता है.

### इम्यूनिटी बूस्टर

सर्दियों में वैसे ही शरीर की इम्यूनिटी कमजोर हो जाती है. ऐसे में हमें अपने खानपान का विशेष ध्यान रखना होता है. गुड़ मैग्नीशियम, विटामिन बी1, बी6 और सी का एक अच्छा स्रोत है. ये एंटीऑक्सीडेंट और खनिजों से भरपूर होता है जो शरीर की इम्यूनिटी को बूस्ट करने का काम करता है. सीमित मात्रा में रोज सुबह इसका सेवन शरीर के लिए फायदेमंद है.



## बच्चे की प्लानिंग में बहुत मददगार है दालचीनी का दूध, आज ही करें डाइट में शामिल

महिलाओं को आजकल पीरियड्स कम या ज्यादा आने, पीसीओडी या पीसीओएसी, फाइब्रोएड्स जैसी कई तरह की इनफर्टिलिटी संबंधी समस्याएं हो रही है। इसके चलते नेचुरली कंसीव करने में दिक्कत आती रहती है और महिलाएं आईवीएफ जैसी फर्टिलिटी ट्रीटमेंट का सहारा लेने के लिए मजबूर हो जाती हैं। हालांकि अगर आप फर्टिलिटी पॉवर को बढ़ाने के लिए कुछ खास चीजों को शामिल कर लें तो शायद नेचुरली कंसीव कर पाएं। ऐसी एक चीज है दालचीनी जो महिलाओं की प्रजनन संबंधी हर समस्या को दूर करने में मदद कर सकती है। इसे आप फर्टिलिटी ट्रीटमेंट के साथ भी ले सकते हैं जिससे प्रेग्नेंसी बनी रहे और मिसकैरेज न हो।

### कब लेनी चाहिए दालचीनी?

हर किसी का शरीर अलग होता है। किसी की बॉडी गर्म रहती है तो किसी की ठंडी। गर्म शरीर वाली स्थिति में ज्यादा गर्म तासीर वाली चीजें लेने से बॉडी की हीट बढ़ जाती है। वहीं कुछ लोगों की बॉडी ठंडी रहती है, इसलिए वो आसानी से गर्म चीजें खा लेते हैं।

इस अलावा गर्म चीजों के सेवन पर मौसम का भी बहुत असर पड़ता है। ठंड के मौसम में गर्म चीजें आसानी से पच जाती है तो वहीं गर्मी में दिक्कत हो सकती है। चूंकि दालचीनी गर्म होती है इसलिए इसकी मात्रा पर ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

### कितनी मात्रा में लेनी चाहिए दालचीनी?

आप रोजाना कम से कम दो ग्राम से साढ़े तीन ग्राम तक दालचीनी ले सकते हैं। दूध में दालचीनी मिलाकर आप अपनी फर्टिलिटी पॉवर बढ़ा सकती हैं।

### सिनेमेन मिल्क बनाने का तरीका

रात को दूध में दालचीनी और शहद मिलाकर पीने से फर्टिलिटी मजबूत होती है। एक कप दूध को गर्म करें और उसमें एक चुटकी दालचीनी पाउडर और एक चम्मच शहद मिला दें। इसे रोज रात को सोने से पहले पिएं।

### क्या कहती है रिसर्च?

यूएस नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के क्लीनिकल ट्रायल में महिलाओं को दो ग्रुप में बांटा गया। इसमें एक ग्रुप में बांटा गया। इसमें एक ग्रुप की महिलाओं को रोज खाने के बाद 500 मिलीग्राम के दो कैप्सूल दिए गए हैं। ये सभी कैप्सूल पीसीओएस की ट्रीटमेंट के लिए दी जाने वाली क्लोमिफेन के साथ दिए गए। इन महिलाओं से अपने खाने और फिजीकल एक्टिविटी का ट्रैक रखने को कहा गया। इससे पता चलता है कि दालचीनी बॉडी में प्रोजेस्टेरोन के लेवल को नॉर्मल करने में मदद करती है। महिलाओं के पीरियड्स नॉर्मल हो गए।

### कब तक लेनी चाहिए दालचीनी

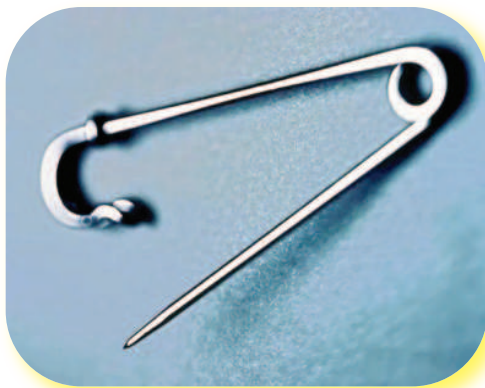
आप रोजाना अपने खाने या किसी ड्रिंक में दो से तीन ग्राम दालचीनी पाउडर ले सकती हैं। तीन महीने के अंदर आपको फर्क दिखने लगेगा। अगर आप दालचीनी के सप्लीमेंट लेने की सोच रही हैं, तो पहले डॉक्टर से बात करें।



# रोज करते हैं इस्तेमाल, लेकिन क्या आप जानते हैं किसने किया था सेफ्टी पिन का आविष्कार

जब सेफ्टी पिन पहली बार बनाया गया तो इसे ड्रेस पिन कहा जाता था.

हालांकि, बाद में जब इसका सही रूप सबके सामने आया तब इसे सेफ्टी पिन कहा जाने लगा.



सेफ्टी पिन का आविष्कार किया था और बाद में फिर इसका पेटेंट कराया. पेटेंट कराने के बाद जब उन्होंने से बेचा तो उन्हें इसके बदले 400 डॉलर मिले थे.

## क्यों किया था सेफ्टी पिन का आविष्कार

इस बारे में कई तरह की कहानियां मौजूद हैं. हालांकि, जो सबसे ज्यादा चर्चित है, वह वॉल्टर हंट की बीवी से जुड़ी है. दरअसल, एक दिन हंट की बीवी किसी काम से बाजार जा रही थीं और उस दौरान उनकी ड्रेस का बटन टूट गया. इसके बाद वॉल्टर हंट को जब कुछ समझ नहीं आया तो उन्होंने तार के टुकड़े से एक पिन जैसी चीज बनाई और उसे बटन की जगह लगा दिया. इस तरह से वॉल्टर हंट के दिमाग में पहली बार सेफ्टी पिन का ख्याल आया.

## सेफ्टी पिन नाम कैसे पड़ा

वॉल्टर हंट ने जब इसका आविष्कार किया तो लोग उस वक्त तक इसे ड्रेस पिन कहा करते थे. हालांकि, शुरू में सेफ्टी पिन का रूप वैसा नहीं था, जैसा आज दिखाई देता है, बाद में जब इसे वॉल्टर हंट ने ऐसा बनाया कि इसे लगाते वक्त हाथ में चोट भी ना लगे और यह कपड़ों को अच्छी तरह से सेट भी कर दें. तब इसे सेफ्टी पिन कहा जाने लगा. हालांकि, कुछ लोग कहते हैं कि इसका नाम सेफ्टी पिन इसलिए पड़ा, क्योंकि जब तक इसका आविष्कार नहीं हुआ था तब तक पुरुष अपनी शर्ट का कॉलर को खड़ा रखने के लिए लोग नुकीली पिन का इस्तेमाल करते थे. इसकी वजह से कई बार पिन उनकी गर्दन में भी चुभ जाती थी. लेकिन जब से सेफ्टी पिन आया, वह कॉलर को खड़ा भी रखता था और चुभने का कोई डर भी नहीं था. इस वजह से इसका नाम सेफ्टी पिन पड़ गया.

## सेफ्टी पिन का आविष्कार क्यों हुआ था

सेफ्टी पिन बहुत छोटी चीज है, लेकिन यह छोटी सी चीज आपके कपड़ों के लिए बहुत मायने रखती है. खासतौर से महिलाओं के लिए यह सबसे ज्यादा जरूरी है. कई बार आपने देखा होगा कि महिलाएं जब साड़ी पहनती हैं तो उसमें इसका इस्तेमाल करती हैं. वहीं पुरुष भी कॉलर को टाइट रखने के लिए इसका इस्तेमाल करते हैं. हालांकि, पहले की अपेक्षा पुरुष अब सेफ्टी पिन का इस्तेमाल कम करते हैं. आपके घर में रोज इस्तेमाल होने वाली इस चीज को लेकर क्या आपने कभी सोचा है कि आखिर इसका आविष्कार कैसे हुआ होगा? सबसे पहले किसने इसकी जरूरत समझी होगी और इसे बनाया होगा? इस आर्टिकल में आज हम आपको सेफ्टी पिन इतिहास से जुड़ी सभी बातें बताएंगे.

## किसने किया सेफ्टी पिन का आविष्कार?

साल 1849 में एक अमेरिकी शख्स के ऊपर काफी लोगों का कर्ज हो चुका था, जिसे चुकाने के लिए वह रोज नए-नए आविष्कार करता था. इस अमेरिकी शख्स का नाम था वॉल्टर हंट. वॉल्टर हंट ने साला 1849 में

## खाद का पर्सनालिटी कनेक्शन : ज्यादा तीखा खाने वाले पार्टी की जान होते हैं, खुद को आकर्षक समझते हैं

ज्यादा मसालेदार और तीखा खाने वाले लोगों की जिंदगी भी स्पाइसी होती है। यह दावा 2 हजार अमेरिकी लोगों पर हुए एक हालिया सर्वे में किया गया है। इसके नतीजे कहते हैं कि मसालेदार भोजन करने की आदतों से आपकी पर्सनालिटी का गहरा रिश्ता होता है।

**93% लोगों को खाने में तीखा पसंद**  
सर्वे के मुताबिक 93% लोगों को खाने में तीखा और मसालेदार खाना पसंद होता है। हालांकि इसकी भी एक रेंज है। जहां 36% लोगों को खाने में मीडियम तीखा चाहिए, वहीं 33% को कम और 24% लोगों को ज्यादा तीखा चाहिए। केवल 7% लोग ही ऐसे हैं, जिन्हें खाने में बिल्कुल तीखा पसंद नहीं है।

**तीखा खाने वाले 76% लोग ज्यादा एडवेंचरस**

सर्वे में जितने प्रतिभागियों ने तीखा खाना पसंद किया, उनमें से 21% लोग खुद को एक्स्ट्रोवर्ट मानते हैं। वहीं 54% खुद को क्रिएटिव, 51% आत्मविश्वासी और 44% साहसी समझते हैं। 76% लोग कम तीखा खाने वालों की तुलना में अपने आपको ज्यादा एडवेंचरस, 62% ज्यादा आकर्षक और 66% जीवन से संतुष्ट मानते हैं।

**कम मसालेदार खाने वाले शर्मीले**



सर्वे में जिन लोगों ने खुद को कम तीखा खाने वाला बताया, उनमें से 41% अपने आपको सहानुभूति रखने वाला और 37% शर्मीला समझते हैं। इनमें से 47%



**93% लोगों को तीखा खाना पसंद**

लोगों को कुत्तों से ज्यादा प्यार है। मीडियम तीखा खाने वाले 50% खुद को शांत और 44% जिज्ञासु मानते हैं।

तीखा खाने वाले पार्टी की जान होते हैं

सर्वे में जिन्हें ज्यादा तीखा खाना पसंद है, उनमें से 76% लोग ट्रैवलिंग के शौकीन हैं। नई चीजें ट्राय करने की वजह से ये किसी भी पार्टी की जान बन जाते हैं। साथ ही 32% लोग वेजिटेरियन या वीगन डाइट फॉलो करते हैं। नतीजे ये भी कहते हैं कि स्पाइसी खाने वाले 12% लोग कन्या राशि के होते हैं। इसके अलावा मीडियम तीखा पसंद करने वाले 11% लोगों की राशि सिंह होती है। धनु राशि वाले 11% लोगों को तीखा बिल्कुल पसंद नहीं है।



## हजारों मील का सफर करके भरतपुर आते हैं प्रवासी पक्षी पक्षियों को मिलता है यहां 'घना' साया



यदि आप प्रकृतिप्रेमी हैं, घूमने-फिरने का शौक रखते हैं और भागदौड़ भरी इस ज़िंदगी में कुछ पल सुकून के बिताना चाहते हैं तो इस मौसम में केवलादेव नेशनल पार्क आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प है। भीड़-भाड़ से दूर, प्रकृति के सान्निध्य में सुहाना मौसम, माहौल में असीम शांति, पशु-पक्षियों की मनमोहक बोलियां, अठखेलियां और संजोकर रखे जानी वाली यादें... ऐसी बहुत-सी खूबियां भरतपुर (राजस्थान) स्थित इस बर्ड सैंक्चुरी को अनूठा बनाती हैं। यहां बिताया गया समय ऐसा रोमांच साबित होगा, जिसकी कल्पना आपने अपने सपनों में भी नहीं की होगी।

### शिव के संरक्षण में जीव जगत

केवलादेव राष्ट्रीय उद्यान या घना बर्ड सैंक्चुरी के नाम से मशहूर यह पक्षी अभयारण्य प्रवासी पक्षियों की सुरक्षित पनाहगाह के रूप में जाना जाता है। फिलहाल यहां 200 से अधिक पक्षी प्रजातियां, 25 से अधिक वन्यजीव प्रजातियां, 15 से अधिक सरीसृप प्रजातियां, 350 से अधिक वनस्पति प्रजातियां तथा मछलियों, कीट-पतंगों आदि की विभिन्न प्रजातियां पाई जाती हैं।

प्राकृतिक विविधताओं से परिपूर्ण इस नेशनल पार्क को यूनेस्को द्वारा वर्ष 1985 में विश्व धरोहर घोषित किया गया था। यहां भगवान शंकर का मंदिर भी पर्यटकों और

दर्शनार्थियों के लिए आकर्षण का केंद्र है। इस मंदिर में शिव को केवलादेव के नाम से जाना जाता है, जिसके कारण पार्क का नाम केवलादेव रखा गया। केवलादेव राष्ट्रीय उद्यान 29 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में फैला हुआ है। इसे 250 साल से भी पुराना माना जाता है।

पहले यह शाही राजघरानों और अंग्रेज अफसरों की शिकारगाह हुआ करती थी। हालांकि वर्ष 1982 में राष्ट्रीय उद्यान घोषित करने के बाद यहां शिकार पर पूरी तरह रोक लगा दी गई है। यह राष्ट्रीय उद्यान एशिया में सबसे बड़ी पक्षी प्रजनन स्थली है तो राजस्थान की प्रथम वन्यजीव प्रयोगशाला भी वहीं स्थित है।

### डल चुका है मेहमानों का डेरा

यूं तो घना पक्षी विहार में पूरे साल ही पर्यटक आते हैं, लेकिन नवम्बर से फरवरी माह तक का समय यहां भ्रमण के लिए सबसे मुफ़ीद माना जाता है। इस साल अच्छी बारिश होने के कारण नेशनल पार्क स्थित झील में बहुतायत में पानी आया है और बड़ी तादाद में पक्षी यहां डेरा डाले हुए हैं।

पर्याप्त पानी होने के कारण घना प्रशासन द्वारा बोटिंग भी शुरू की गई है, जिसके जरिए पक्षियों की गतिविधियों को बेहद नज़दीक से निहार सकते हैं और कैमरे में कैद भी कर सकते हैं।





पक्षियों का स्वर्ग कहलाने वाला यह पार्क सूर्योदय से सूर्यास्त तक साइटिंग के लिए खुला रहता है, हालांकि टिकट की बिक्री और पर्यटकों का प्रवेश सूर्यास्त से डेढ़ घंटा पहले ही रोक दिया जाता है। प्रवेश शुल्क भारतीय नागरिक के लिए 120 रुपये (विद्यार्थी के लिए 40 रुपये) और विदेशी नागरिकों के लिए 740 रुपये है। साइटिंग के लिए सूर्योदय के बाद और सूर्यास्त के पहले के कुछ घंटे सबसे बेहतरीन माने जाते हैं, जब पक्षियों की गतिविधियां सबसे अधिक नजर आती हैं।

आप समूह में हों या अकेले, पार्क में भ्रमण का सबसे बेहतरीन साधन है साइकल। साथ ही दूरबीन ले जाना न भूलें। ये सुविधाएं प्रवेश द्वार पर ही किराए पर उपलब्ध हैं। यदि किसी गाइड की सेवाएं लेते हैं तो बहुत कम समय में रोमांचक दृश्य देखने को मिल सकते हैं। हालांकि आप पैदल, रिक्शा या ई-व्हीकल के माध्यम से भी पार्क घूम सकते हैं। साइकल को छोड़कर यहां अन्य किसी भी बाहरी वाहन का प्रवेश निषेध है।

#### पशु-पक्षियों से भरपूर वन्य क्षेत्र

पर्यटक गाइड पीयूष के अनुसार वर्तमान में इस राष्ट्रीय उद्यान में पेंटेड स्टॉक, ओपन बिन स्टॉक, ग्रेटर स्पॉटिड इंगल, बुलबुल, पेंटेड फ्रांसोलिन, यूरेशियन स्पूनबिल, ओरिएंटल इबिस, ग्रेट व्हाइट पेलिकन, भारतीय ग्रे हॉर्नबिल, शॉर्ट-टो इंगल, सफ़ेद धारियों वाले गिद्ध ,

कोयल, बटेर, कठफोड़वा, तोते, बगुले, सारस, उल्लू, बाज, कोयल सहित 200 से अधिक पक्षी प्रजातियां देखी जा सकती हैं।

कुछ वर्ष पूर्व तक साइबेरिया से आने वाला साइबेरियन सारस यहां का मुख्य आकर्षण था। नार्दन शॉबलर, नार्दन पिनटेल आदि पक्षियों का यहां आना शुरू हो चुका है। इनके अलावा चीतल, सांभर, नीलगाय, स्ट्राइप्ड हाइना, अजगर, भारतीय वनभैंसा, गीदड़, जंगली भालू, लकड़बग्घे, चीतल, सांभर, बारहसिंघा, लोमड़ी, गिलहरी, जंगली बिल्ली, जंगली सूअर, नीलगिरि नेवला, सियार, फिशिंग कैट्स, लंगूर, बंदर आदि भी देखने को मिल सकते हैं।

#### स्वर्णिम त्रिभुज से सफ़र आसान

केवलादेव नेशनल पार्क राजस्थान की पूर्वी सीमा के ज़िले भरतपुर में स्थित है। यह ज़िला पर्यटन के स्वर्णिम त्रिभुज यानी नई दिल्ली, आगरा और जयपुर के बेहद समीप है। आगरा से इसकी दूरी लगभग 55 किमी है, वहीं दिल्ली-जयपुर से यह लगभग 190 किमी दूर है। यहां पहुंचने के लिए ट्रेन-बस और एयरवेज की सुविधाएं उपलब्ध हैं। विश्राम के लिए यहां आरटीडीसी के होटल सारस सहित अतिथि सत्कार के कई विकल्प मौजूद हैं।



# महात्मा गांधी के असहयोग आंदोलन में भाग लेने वाली पहली महिला

सुभद्रा कुमारी चौहान



सुभद्रा कुमारी चौहान ने अपने भीतर की भावनाओं और जज्बे को सिर्फ कागज पर ही नहीं उतारा, बल्कि उसे असल जिंदगी में जिया भी है।

खूब लड़ी मर्दानी वह तो झांसी वाली रानी थी। झांसी की रानी को याद करते हुए ये पंक्तियां कई बार पढ़ी जाती हैं देश के करीब करीब हर बच्चे को याद है। इस कविता की लेखिका सुभद्रा कुमारी चौहान हैं। भारत की अग्रणी लेखिका और स्वतंत्रता सेनानी सुभद्रा कुमारी चौहान की आज 117वीं जयंती है। सुभद्रा कुमारी चौहान की उपलब्धियों का सम्मान करते हुए गूगल ने उन्हें अपना डूडल समर्पित किया है। इस डूडल में सुभद्रा कुमारी साड़ी पहने नजर आ रही हैं। उनके हाथ में कलम है और वह कुछ लिख रही हैं। उनके पीछे रानी लक्ष्मीबाई और स्वतंत्रता आंदोलन की झलक है।

सुभद्रा कुमारी चौहान का जन्म 16 अगस्त 1904 को उत्तर प्रदेश में इलाहाबाद के पास निहालपुर में हुआ था। उन्हें बचपन से ही कविताएं लिखने का शौक था। 19 साल की उम्र में पहली कविता लिखी। ये कविता उन्होंने एक नीम के पेड़ पर लिखी थी। उनके कुल दो कविता संग्रह और तीन कथा संग्रह प्रकाशित हुए।

**दो कविता संग्रह का नाम है-** मुकुल और त्रिधारा। तीन कहानी संग्रह का नाम है- मोती, उन्मादिनी और सीधे साधे चित्र। उनकी तमाम रचनाओं में 'झांसी की रानी' कविता

सबसे ज्यादा मशहूर है।

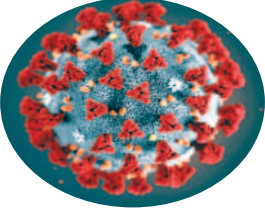
**बुंदेले हर बोले कि मुंह हमने सुनी कहानी थी, खूब लड़ी मर्दानी तो झांसी वाली रानी थी।**

इसी कविता ने उन्हें जन-जन का कवि बना दिया।

सुभद्रा कुमारी चौहान ने अपने भीतर की भावनाओं और जज्बे को सिर्फ कागज पर ही नहीं उतारा, बल्कि उसे असल जिंदगी में जिया भी है। वह महात्मा गांधी के असहयोग आंदोलन में भाग लेने वाली पहली भारतीय महिला थीं। सुभद्रा कुमारी ने भारत की आजादी की लड़ाई में सक्रिय भूमिका निभाई, जिस वजह से कई बार उन्हें जेल भी जाना पड़ा। उन्होंने अपनी रचनाओं के माध्यम से दूसरे लोगों को आजादी की लड़ाई में शामिल होने के लिए प्रेरित किया। सुभद्रा कुमारी चौहान की कविताओं ने हमेशा आजादी के दीवानों को प्रेरित किया।

15 फरवरी 1948 को 44 साल की उम्र में ही उनका निधन हो गया। अपनी मृत्यु के बारे में सुभद्रा कुमारी चौहान ने एक बार कहा था, मेरे मन में तो मरने के बाद भी धरती छोड़ने की कल्पना नहीं है। मैं चाहती हूँ, मेरी एक समाधि हो, जिसके चारों तरफ मेला लगा हो, बच्चे खेल रहें हो, स्त्रियां गा रही हो और खूब शोर हो रहा हो।





# खांसी के ये दो लक्षण बताएंगे कोविड है या नहीं

कोविड कफ की  
कैसे करें  
पहचान- सूखी  
खांसी, थकान,  
नाक बहना और  
बुखार।



ओमिक्रॉन के नए सब वैरिएंट BF.7 ने कोहराम मचाया हुआ है। जी दरअसल चीन में कोरोना के मामले काफी तेजी से बढ़ते जा रहे हैं। यहाँ स इतने ज्यादा बढ़ गए हैं कि लोगों को ना तो इलाज मिल पा रहा है और ना ही दवाइयां। आपको बता दें कि BF.7 वैरिएंट के कारण चीन में मौतों का आंकड़ा भी काफी ज्यादा बढ़ गया है और इसने भारत में भी दस्तक दे दी है। जी दरअसल हेल्थ अथॉरिटी और एक्सपर्ट्स का कहना है कि भारत में पहले ही यह वैरिएंट लोगों के संपर्क में आ चुका था जिस कारण भारतीयों की इम्यूनिटी काफी ज्यादा मजबूत हो चुकी है। ऐसा होने के चलते भारत में इस नए वैरिएंट की वजह से लोगों को ज्यादा घबराने की जरूरत नहीं है।

वहीं एक्सपर्ट्स का यह भी कहना है कि इस लहर में भारत में लॉकडाउन नहीं लगेगा। हालाँकि यह जरूरी है कि आप कोरोना से संबंधित नियमों का पालन करें। आपको बता दें कि ओमिक्रॉन का नया वैरिएंट काफी तेजी से लोगों को संक्रमित कर रहा है और आरटीपीसीआर टेस्ट में भी इस वायरस को पकड़ पाना काफी मुश्किल साबित हो रहा है। इसी

के साथ एक्सपर्ट्स का कहना है कि यह नया वैरिएंट उन लोगों पर असर डाल रहा है जिन्हें वैक्सीन नहीं लगी है या जिनकी इम्यूनिटी काफी कमजोर है। जैसे बच्चे, बूढ़े, गर्भवती महिलाएं और किसी गंभीर बीमारी से पीड़ित व्यक्ति। इसके अलावा यह भी माना जा रहा है कि जिन लोगों को दोनों वैक्सीन और बूस्टर डोज लग चुकी है वो अगर इस वायरस से संक्रमित होते भी हैं तो उनमें काफी हल्के लक्षण ही नजर आएंगे।

आपको बता दें कि ओमिक्रॉन के इस नए वैरिएंट को बाकी सभी वैरिएंट्स की तुलना में काफी ज्यादा खतरनाक माना जा रहा है। इस नए वैरिएंट के लक्षण भी कोरोना के बाकी सभी वैरिएंट्स की लक्षणों की तरह ही हैं जिसमें शामिल हैं बुखार, खांसी, गले में दर्द-खराश, कमजोरी, थकान और डायरिया। इस समय सर्दियों का मौसम चल रहा है। सर्दियों में सर्दी-जुकाम और गले में दर्द या खराश होना काफी आम होता है ऐसे में लोग कोरोना और नॉर्मल सर्दी के लक्षणों में अंतर नहीं पहचान पा रहे हैं। तो आइए जानते हैं कोरोना के लक्षणों को कैसे पहचानें?



# कोरोना से आपको बचाएगा आंवला, लड्डू

चीन में कोरोना के नए सब वेरिएंट Omicron BF.7 के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। जी हाँ, आपको बता दें कि कोविड-19 की मार पूरा देश करीब 3 साल से झेल रहा है और ऐसे में ये नया वेरिएंट लोगों की चिंता बढ़ा रहा है। इन सभी के बीच एक्सपर्ट्स के मुताबिक दवाओं के साथ-साथ देसी तरीके से खान-पान भी इम्युनिटी को बूस्ट करके कोरोना के इस नए रूप से बचा सकता है। जी हाँ और आज हम सुपरफूड आंवला



की बात कर रहे हैं। इसमें कई मेडिकल प्रॉपर्टीज मौजूद हैं। आपको बता दें कि आयुर्वेद में इसे सेहत के लिए बहुत लाभकारी बताया गया है। अब हम आपको बताते हैं आंवला की कुछ हेल्दी रेसिपीज जिन्हें आप कोरोना के बढ़ते मामलों के बीच खुद को सुरक्षित करने के लिए ट्राई कर सकते हैं।

## आंवला की साँस

**सामग्री:** आंवला पल्प (एक कप), गुड़ का पाउडर (5 चम्मच), जीरा पाउडर (एक चम्मच) और काला नमक।

ऐसे बनाएं: आंवला को अच्छे से धोने के बाद तब तक उबालें, जब तक वह सॉफ्ट न हो जाए।

आंवला का बीज निकालें और दूसरी तरफ पैन में पानी, गुड़ और आंवला के पल्प को मिलाएं।

कुछ देर में आपकी चटनी तैयार है। आप इसे स्प्राउट, भेल या टिक्की में सर्व कर सकते हैं।

**आंवला के लड्डू- सामग्री:** इसके लिए आपको आंवला- 20 या 500 ग्राम (गटेड), खजूर- 10 बीज निकाले हुए, तिल के बीज- एक चम्मच, फ्लैक्स सीड्स- एक चम्मच कूटे हुए, इलायची का पाउडर- 1/4 चम्मच ऐसे बनाएं: आंवला को पहले धो लें और फिर ड्राई कर लें। अब इसे ग्राइंड कर लें और फिर पानी से धोकर फिर सुखा लें। अब इसमें खजूर का पेस्ट, इलायची पाउडर, फ्लैक्स सीड्स और तिल के बीज मिलाकर लड्डू का आकार दें। आंवला के इन लड्डू से शरीर में विटामिन सी और आयरन की कमी दूर होगी। बच्चे को दूध पिलाने वाली मां के लिए ये लड्डू सेहत के खजाने के बराबर है।

# ऑफिस में काम करने आती हैं या दोस्ती?

ऑफिस में काम करते-करते सहकर्मियों से दोस्ती होना स्वाभाविक है। पर हर शख्स के लिए एक इंसान ऐसा होता है जिसे वो सच्चा दोस्त मानता है। दोस्ती इतनी गहरी होती है कि उसके एक दिन न आने से दफ्तर में मन नहीं लगता। ये दोस्ती खुशी तो देती है लेकिन ये सच्ची है या ज़िंदगीभर साथ होगी, ऐसा कहना मुश्किल होगा। हम यह नहीं कह रहे हैं कि आप दफ्तर में दोस्ती न करें, लेकिन कुछ सीमा तय जरूर करें।

**प्रभावित हो सकता है काम**  
दफ्तर में काम के बीच दोस्तों के साथ हंसी-मजाक करने से तनाव कम होता है। परंतु पूरे समय ऐसा करना काम को प्रभावित भी कर सकता है। वहीं लंबे समय तक साथ लंच करना या चाय पर जाना भी समय बर्बाद करता है। काम समय पर नहीं होगा तो ज़ाहिर है कि इसका असर आपके प्रदर्शन और छवि पर भी होगा।

## बेहतर होगा कि...

सिर्फ एक-दो दोस्त बनाने के बजाय आस-पास बैठे सभी कर्मचारियों से बात करें। उनसे भी हंसी-मजाक करके तनाव कम किया जा सकता है। अगर चुनिंदा दोस्त हैं भी तो उनके साथ कम से कम समय बिताएं।

## निजी और पेशेवर जीवन

कहते हैं कि पेशेवर जीवन में मौजूद लोगों को निजी जीवन से दूर रखना चाहिए। उन्हें न तो आपके निजी जीवन के बारे में पता होना चाहिए और न सोशल मीडिया पर साथ जुड़ा होना चाहिए। पर होता इसका उल्टा है। आपकी सारी बातें और कमजोरियां ऐसे शख्स के पास होती हैं जो कार्य क्षेत्र में आपका दोस्त होने के साथ-साथ प्रतिद्वंद्वी भी है। इस जानकारी का इस्तेमाल वह आपके विरुद्ध भी कर सकता है।

## बेहतर होगा कि...

अगर आप दोस्त बना रहे हैं तो उन्हें केवल दफ्तर तक ही रखें। उन्हें अपनी निजी ज़िंदगी और परिवार से दूर रखें। उन्हें सोशल मीडिया से भी दूर रखें। कामकाजी और निजी जीवन की बातों को न मिलाएं।

## सफलता में खलल न हो

जब हम दोस्त बनाते हैं तो उस पर विश्वास करके सारी बातें कह डालते हैं। यहां तक कि दफ्तर में कौन पसंद



है, कौन नहीं यह तक बता देते हैं। काम को बेहतर बनाने की तकनीकें तक साझा कर देते हैं। कई बार खुद से संबंधित ऐसी जानकारी भी देते हैं जो पेशेवर नियमों के विरुद्ध है, जैसे कि वेतन की जानकारी, इंक्रीमेंट या मैनेजर/बॉस के साथ की गई बातें आदि। दफ्तर में सब एक-दूसरे से आगे बढ़ना चाहते हैं, सफलता हासिल करना चाहते हैं। अगर एक दोस्त दूसरे से आगे बढ़ जाता है तो ऐसे में रिश्ते में जलन पैदा होना स्वाभाविक है। इस दौरान आपके द्वारा साझा की गई बातें आपको कमजोर बना सकती हैं।

बेहतर होगा कि...दफ्तर का काम, वेतन और बॉस या मैनेजर के साथ की गई बातों की चर्चा सहकर्मी दोस्त से न करें। साथ ही आप भी उससे इन सब बातों के बारे में पूछने से बचें।

## माहौल पर असर होता है

ज़ोर-ज़ोर से हंसना, घर के नामों से पुकारना, दीदी-भैया जैसे शब्दों का प्रयोग करना या डेस्क पर बैठकर गप्पें मारना आदि का असर दफ्तर के माहौल पर पड़ता है। इससे आपके बीच बॉन्डिंग नहीं बल्कि अशिष्टता नज़र आती है। हमें भले दूसरों की सोच से फ़र्क नहीं पड़ता, लेकिन जहां आप काम करते हैं वहां छवि ही आपको कैरियर में आगे लेकर जाती है। ऐसा व्यवहार भविष्य में आपका ही नुकसान कर सकता है।

बेहतर होगा कि... दोस्तों के साथ सीमा तय करें। इसमें स्पष्ट हो कि घर या रिश्तों के नाम से एक-दूसरे को नहीं पुकारेंगे और अदब का खयाल रखेंगे।

# नमक की लुका-छुपी: हमारे खाने

## में छिपा हुआ है अधिक नमक



**शरीर के लिए नमक बहुत ज़रूरी है। लेकिन कितना? क्यों मायने रखता है नमक?**

स्वास्थ्य का संतुलन बनाए रखने के लिए सोडियम की थोड़ी-सी मात्रा आवश्यक होती है। यह मुख्यतः नमक से मिल जाता है। शरीर में अगर सोडियम की कमी हो जाए तो बहुत-सी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं हो सकती हैं, खासकर बुजुर्गों को। मांसपेशियों में ऐंठन शुरू हो जाती है। वहीं अधिक सेवन से उच्च रक्तचाप की समस्या बढ़ जाती है। हृदय रोग और स्ट्रोक का जोखिम बढ़ जाता है, दिल से संबंधित कई प्रकार की समस्याएं भी उत्पन्न हो सकती हैं।

विशेषज्ञों के अनुसार 1 चम्मच समुद्री नमक ( आयोडीन युक्त ) में 2360 मिलीग्राम सोडियम पाया जाता है, जबकि 1 चम्मच हिमालयन पिक सॉल्ट ( सेंधा नमक ) में सोडियम की मात्रा 1680 मिलीग्राम होती है। इसलिए खाने में सेंधा नमक का इस्तेमाल करने से सोडियम की मात्रा कम हो जाती है। थायरोइड के मरीज को आयोडीन युक्त नमक खाने की सलाह दी जाती है।

कहां-कहां छुपा है नमक?

**ब्रेड-** प्रत्येक स्लाइस में 230 मिलीग्राम तक सोडियम हो सकता है।

**पिज्जा-** एक स्लाइस में 760 मिलीग्राम तक सोडियम हो सकता है।

**प्रिज़र्व्ड सूप-** 1 कप सूप में 940 मिलीग्राम तक सोडियम पाया जा सकता है।

सैंडविच- बाज़ार के सैंडविच में कई प्रकार के सॉस और चीज़ होते हैं। इनमें सोडियम की मात्रा 1,500 मिलीग्राम से भी अधिक हो सकती है।

**अचार-** एक चम्मच अचार में 2.5-3 मिलीग्राम सोडियम होता है।

- इसके अलावा, शेजवान आदि सॉस, चायनीज़ भोज्य, पापड़, नमकीन, नमक वाले नट्स जैसे मूंगफली, डिब्बाबंद मीट, फ्रोजन खाद्य, सीज़निंग जैसे अनियन या गार्लिक साल्ट सीज़निंग, मसाला ओट्स, दुग्ध उत्पाद जैसे चीज़, पीला मक्खन आदि में अधिक मात्रा में सोडियम पाया जाता है।

**हम कहां गलती कर रहे हैं?**

हम सिर्फ बाहरी दिखने वाले नमक की मात्रा कम कर रहे हैं, जबकि छुपे हुए नमक का ज़्यादा सेवन कर रहे हैं। मान लीजिए कि आप सुबह, दोपहर और रात के भोजन में कुल एक छोटा चम्मच नमक का सेवन कर रहे हैं। इसके अलावा सलाद के ऊपर एक चुटकी नमक डाला है, साथ में अचार और चटनी भी है, जिसमें 4 फ़ीसदी नमक होगा। फिर समोसा, चिप्स, बिस्किट आदि जैसे छोटे-छोटे स्नैक्स भी बीच-बीच में खाते हैं, जिनमें नमक की काफी मात्रा पाई जाती है। ऐसे में कुल मिलाकर एक चम्मच से कहीं ज़्यादा नमक हमारे शरीर में जा रहा है।

**ऐसे बचें और कम करें नमक**

**लेबल पर ध्यान दें...**

जब भी हम किसी पैकेट बंद खाद्य पदार्थ का इस्तेमाल करें तो उसके पीछे सोडियम की मात्रा लिखी होती है, उसे देखकर ही उसका सेवन करें।

**इनका सेवन कम करें...**

सोया सॉस, केचप, टेरियाकी सॉस, पिज़्ज़ा सॉस, डिप, पैकेट वाले सूप और सलाद ड्रेसिंग आदि के सेवन से बचें।

**आहार में बदलाव...**

ताजे फल, सब्जियां और फाइबर आहार में शामिल करने से भी सोडियम कम हो सकता है और पोटेशियम बढ़ सकता है। नमक की मात्रा को कम करने के लिए नींबू, अदरक, तेजपत्ता, तुलसी, प्याज़ और लहसुन जैसे प्राकृतिक विकल्पों के माध्यम से खाने का स्वाद भी बढ़ा सकते हैं और शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं।

**घर का भोजन खाएं...**

बहुत ज़रूरी है तो ही बाहर का खाना खाएं। यहां तक की पिज़्ज़ा जैसे स्नैक्स भी घर पर बनाएं। पिज़्ज़ा सॉस में अधिक नमक होता है इसलिए ऐसे सॉस घर पर ही तैयार करें।

पोटेशियम बढ़ाएं... अगर लंबे समय से नमक का अधिक सेवन करते आए हैं तो इससे रक्तचाप बढ़ने की आशंका हो सकती है। ऐसे में पोटेशियम युक्त खाद्य पदार्थ आहार में शामिल करें, जैसे शकरकंदी, आलू, हरी सब्जियां, सफेद बीन्स या राजमा, केला, संतरा, घर का दही, खरबूज़ या तरबूज़ आदि।



## विजय वर्मा को डेट कर रही हैं तमन्ना भाटिया

बॉलीवुड इंडस्ट्री से आए दिन किसी ना किसी स्टार के लव अफेयर की खबरें सामने आती रहती हैं। अब लेटेस्ट रिपोर्ट्स के मुताबिक, एक्ट्रेस तमन्ना भाटिया और एक्टर विजय वर्मा एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं। इन दोनों ने गोवा में नया साल एक साथ मनाया और पार्टी की है। तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा का वीडियो सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रहा है। बता दें कि पहले भी ये लोग एक साथ नजर आ चुके हैं।

### तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा अफेयर के चर्चे

साल 2023 का आम से लेकर खास लोगों ने अपने-अपने अंदाज में स्वागत किया है। बॉलीवुड के तमाम स्टार्स ने अपने देश में तो कई ने विदेश में न्यू ईयर का जश्न मनाया है। वहीं, तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा ने नए साल का स्वागत एक साथ गोवा में किया है। तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा का एक वीडियो सामने आया है जिसमें दोनों किस करते नजर आ रहे हैं। इसके बाद से अटकलें लग रही हैं कि दोनों एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं। गौरतलब है कि ये पहला मौका नहीं जब तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा के अफेयर की खबरें आई हों इससे पहले भी तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा को दिलजीत दोसांझ के एक कॉन्सर्ट में एक साथ देखा गया था।

हालांकि, इन दोनों की तरफ से अभी तक कोई डेटिंग की खबरों पर कोई बयान नहीं आया है।

### 'लस्ट स्टोरीज 2'

#### में नजर आएंगे विजय वर्मा और तमन्ना भाटिया

इस तरह से तमन्ना भाटिया और विजय वर्मा की डेटिंग एंटरटेनमेंट इंडस्ट्री की बड़ी खबर है। बताते चलें कि विजय वर्मा और तमन्ना भाटिया 'लस्ट स्टोरीज 2' में डायरेक्टर सुजॉय घोष के सेगमेंट में एक साथ नजर आने वाले हैं। बताया जाता है कि 'लस्ट स्टोरीज 2' के सेट पर दोनों की मुलाकात हुई थी। शूटिंग के दौरान दौरान दोनों करीब आ गए और एक-दूसरे को डेट करना शुरू कर दिया।

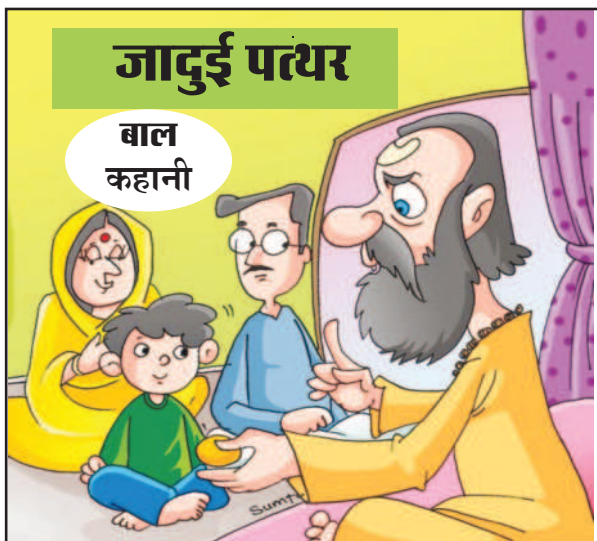


रोहित पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगाता था या फिर यूँ कहा जा सकता है कि उसने अपने मन में पहले से ही बैठा रखा था कि वह पढ़ नहीं सकता। पढ़ाई उसके बस की नहीं है। उसके घर वाले इस बात को लेकर परेशान थे कि उसे कैसे समझाया जाए। उसके परिवार के हर सदस्य ने उसे समझाने की कोशिश की लेकिन सब व्यर्थ हो गया। एक दिन उन्होंने सुना कि उनके शहर में कोई पहुंचे हुए संत महात्मा आए हैं। ये सुनकर रोहित के माता-पिता ने सोचा कि वो रोहित के लिए उन संत-महात्मा से मिलेंगे। हो सकता है कोई चमत्कार हो जाए। छुट्टी वाले दिन उनके पास जाने का निर्णय हुआ। रोहित ने कर ली तैयारी – रविवार का दिन था, रोहित और उसके माता-पिता सुबह जल्दी तैयार हो गए जाने के लिए। क्योंकि उन्होंने सुना था कि वहाँ पर बहुत ज्यादा लोग आते हैं और मिलने में काफी देर लग जाती है। इसलिए वो लोग जल्दी ही घर से निकल गए।

जहाँ वो महात्मा ठहरे हुए थे वो जगह रोहित के घर से थोड़ी ही दूरी पर थी। इसलिए वो लोग जल्दी ही पहुँच गए और सुबह जल्दी पहुँचने के कारण उनकी मुलाकात भी जल्दी हो गई। मुलाकात होते ही रोहित के माता-पिता ने अपनी परेशानी उनके सामने रख दी। “बाबा जी, ये हमारा बेटा रोहित है। पढ़ने में बिल्कुल मन नहीं लगाता। हमने अपनी तरफ से हर कोशिश कर के देख ली परन्तु कोई भी तरीका कारगर नहीं हुआ।” “ये लो बेटा ये एक जादुई पत्थर है। इसे सदा अपने पास रखना। इससे तुम्हें सब कुछ आसानी से याद हो जायेगा। लेकिन एक बात याद रखना किसी को भी इस जादुई पत्थर के बारे में पता नहीं लगना चाहिए नहीं तो इसकी जादुई शक्तियाँ खत्म हो जाएंगी।” एक छोटा सा पत्थर देते हुए उन महात्मा ने कहा। **महात्मा से मिलने की दोबारा बनाई योजना** – इसके बाद रोहित और उसके माता-पिता वापस घर आ गए। उस दिन के बाद रोहित हर पल उस पत्थर को अपने पास रखने लगा। पढ़ते समय, खेलते समय यहाँ तक कि सोते समय भी वो पत्थर अपने पास ही रखता था।

रोहित की पढ़ाई में अब कुछ सुधार हो रहा था। उसका मन पढ़ाई में लगने लगा था। ये परिवर्तन देख कर सब लोग हैरान थे। लेकिन सिर्फ रोहित और उसके घर वालों को ही इस राज के बारे में पता था। रोहित की पढ़ाई में इस कदर सुधार हुआ कि उसने अपनी कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त किया। रोहित और उसके परिवार की खुशी का ठिकाना न था। उन्होंने उन महात्मा का धन्यवाद करने के लिए उनसे मिलने की योजना बनाई।

अगले ही दिन वो लोग उन महात्मा के पास पहुंचे। रोहित के पिता ने कहा, “बाबा आपके दिए गए जादुई पत्थर की करामात के कारण आज रोहित पढ़ाई में मन लगाने लगा है। इसी के कारण ही उसने अपनी कक्षा में प्रथम स्थान प्राप्त किया है।” “कौन सा जादुई पत्थर?” बाबा ने शांत भाव से कहा। तभी रोहित की माँ बोली, “वही जादुई पत्थर बाबा जो आपने रोहित की पढ़ाई में सुधार के लिए दिया



## जादुई पत्थर

बाल  
कहानी

था।” “हा हा हा हा हा हा” बाबा हँसे और बोले, “वो कोई जादुई पत्थर नहीं था वह तो एक साधारण सा पत्थर था।”

“क्या?” रोहित के माता-पिता दोनों हैरान होते हुए बोले, “हाँ, वह एक साधारण पत्थर था। असल में वह पत्थर नहीं एक विश्वास था। जो मैंने रोहित के लिए दिया था। उसने अपने मन में यह बात बैठा रखी थी कि वह पढ़ नहीं सकता, उसे कुछ याद नहीं होता। यही कारण था कि वह पढ़ नहीं पाता था। उसने अपने मन में यह विश्वास पक्का कर रखा था। इस विश्वास को तोड़कर उसके मन में एक नया विश्वास बसाना था। वो काम इस पत्थर ने किया।”

“क्या मतलब?” “मतलब ये कि ये पत्थर प्राप्त करते ही रोहित की मानसिक स्थिति बदल गई। उसके मन में यह विश्वास अपनी जगह कर गया। कि वह अब पढ़ सकता है और उसे सब याद भी हो जायेगा। जैसे ही उसके मन ने यह सब स्वीकार किया। वैसे ही उसकी पढ़ाई में सुधार आरंभ हो गया।” “मतलब वो पत्थर बेकार था।” अब बात रोहित के माता-पिता के समझ में आ गई थी। उन्होंने महात्मा का धन्यवाद किया और घर कि ओर चल दिए। हाँ, उस पत्थर को उन्होंने रास्ते में फेंक दिया।

दोस्तों ऐसी ही हालत हमारी भी है। हम में से ज्यादातर लोग अपने जीवन में बस इसलिए आगे नहीं बढ़ पाते क्योंकि हमने अपने मन को यह समझाया हुआ है कि हम आगे नहीं बढ़ सकते, हम इस समस्या का हल नहीं निकाल सकते, जैसा भगवान चाहेंगे वैसा ही होगा आदि।

### क्या मिली सीख

ऐसा कुछ नहीं होता। हम वैसा ही जीवन जीते हैं जैसा हम जीना चाहते हैं। हमारे जीवन को नियंत्रित करने के लिए कोई दूसरा यंत्र नहीं बना है। यदि हम अपने जीवन को बेहतर देखना चाहते हैं तो उसके लिए हमें ही कुछ करना होगा। उसके लिए सबसे पहले हमें अपने मन को यह समझाना होगा कि हम कुछ भी कर सकते हैं और हमारे जीवन में होने वाली चीजों को हम नियंत्रित कर सकते हैं। तभी हम अपने जीवन को सुखदाई बना पाएँगे। और हाँ जादू किसी पत्थर में नहीं, हमारे मन में होता है।



# तमिलनाडु के टॉप हिल स्टेशन जहां का प्राकृतिक सौंदर्य मोह लेगा मन

हम सब को पहाड़ों पर सैर करना बहुत अच्छा लगता है, लेकिन अक्सर जब भी पहाड़ की बात आती है तो ज्यादातर लोगों को उत्तराखंड की याद आती है। लेकिन आपको बता दें कि भारत में उत्तराखंड के आलवा भी अन्य राज्य हैं जहां पर पहाड़ों का मजा लिया जा सकता है और इन्हें में से एक है तमिलनाडु। चलिए आज हम आपको तमिलनाडु के 4 हिल स्टेशन्स के बारे में बताते हैं, जहां पर आप घूम सकते हैं।

## ऊटी



ऊटी नीलगिरी की सुंदर पहाड़ियों में स्थित एक सुंदर शहर है। इस शहर का आधिकारिक नाम उत्कमंड है तथा पर्यटकों की सुविधा के लिए इसे ऊटी का संक्षिप्त नाम दिया गया है। भारत के दक्षिण में स्थित इस हिल स्टेशन में कई पर्यटक आते हैं। यह शहर तमिलनाडु के नीलगिरी जिले का एक भाग है। ऊटी शहर के चारों ओर स्थित नीलगिरी पहाड़ियों के कारण इसकी सुंदरता बढ़ जाती है। इन पहाड़ियों को ब्लू माउन्टेन (नीले पर्वत) भी कहा जाता है। ये फूल नीले रंग के होते हैं तथा जब ये फूल खिलते हैं तो घाटियों को नीले रंग में रंग देते हैं।

## यरकौड

यरकौड तमिलनाडु की शेवराय पहाड़ियों में स्थित है तथा पूर्वी घाटों में स्थित एक हिल स्टेशन है। यह 1515 मीटर की ऊँचाई पर स्थित है तथा यहाँ की प्राकृतिक सुंदरता और खुशनुमा मौसम बहुत से पर्यटकों को आकर्षित करता है। यद्यपि यरकौड को कभी कभी गरीब लोगों का उत्कमंडलम भी कहा जाता है क्योंकि प्रसिद्ध हिल स्टेशन ऊटी की तुलना में यहाँ चीजें अधिक

सस्ती हैं। यरकौड स्थानीय तथा विदेशी पर्यटकों में तीव्रता से लोकप्रिय हो रहा है। यरकौड मुख्य रूप से कॉफी, संतरा, कटहल, अमरुद, इलायची और काली मिर्च के पौधों के लिए जाना जाता है।

## कोडैकनाल



कोडैकनाल पश्चिमी घाट में पलानी पहाड़ियों में स्थित एक सुंदर और खूबसूरत हिल स्टेशन है। शहर अपनी प्राकृतिक सुंदरता और लोकप्रियता के कारण हिल स्टेशनों की राजकुमारी के रूप में प्रसिद्ध है। तमिलनाडु के डिंडागुल जिले में स्थित शहर समुद्र तल से 2133 मीटर की ऊँचाई पर एक पठार के ऊपर है। कोडैकनाल शहर घाटियों पारम्पर और गुंडर के बीच स्थित है। छुट्टी मनाने के लिये कोडैकनाल आज सबसे प्रसिद्ध गंतव्यों में से एक है। यह हनीमून जोड़ों का पसंदीदा स्पॉट है। वृक्षों के अद्भुत प्राकृतिक सौंदर्य के साथ घने जंगल के बीच स्थित, चट्टानों और झरनों को देखना हो तो यहां जरूर जायें।

## कुन्नूर

कुन्नूर एक ऐसा हिल स्टेशन है जो यहाँ आने वाले पर्यटकों के मानस पटल पर अमिट छाप छोड़ जाता है जिससे बचपन की साधारण और आश्चर्य कर देने वाली यादें ताजा हो जाती हैं।

ऊट्टकामुण्ड के विश्वप्रसिद्ध हिल स्टेशन के निकट इस हिल स्टेशन पर आने के बाद आप यहाँ की वादियों में खो जायेंगे। समुद्र तल से 1850 मीटर की ऊँचाई पर स्थित इसे छोटे से अलासये शहर के वातावरण से आपको तुरन्त ही प्यार हो जायेगा।



# भूमि पेडनेकर ने अपने पसंदीदा किरदारों को लेकर खोला राज

बॉलीवुड एक्ट्रेस भूमि पेडनेकर जो कि हमेशा ही अपने बेहतरीन और अलग किरदारों के लिए जानी जाती हैं, उन्होंने अपने पसंदीदा किरदारों के बारे में साझा करते हुए बताया है कि उन्हें पुरुषों के बराबर वाले महिला किरदारों को निभाने में बहुत मजा आता है। अपनी बात आगे रखते हुए भूमि पेडनेकर ने कहा है कि, मैं हमेशा ही उस तरह के सिनेमा पर विश्वास करती हूँ जिसमें स्क्रीन पर महिलाओं को 'शक्तिशाली और स्वतंत्र' दिखाया जाता है और सिनेमा में मेरी यात्रा भी कुछ इसी तरह की है क्योंकि मैंने भी बहुत अलग अलग किरदार निभाए हैं।

आगे अभिनेत्री ने कहा, मैंने सिनेमा में दम लगा के हाइसा, बधाई दो, 'टोयलेंट एक प्रेम कथा', 'लॉस्ट स्टोरी', 'साडं की आख', 'शुभ

मंगल ज्यादा सावधान' जैसी फिल्मों की हैं।

अपनी बात को आगे जारी रखते हुए अभिनेत्री ने कहा, रमूझे ऐसे किरदारों से प्यार है जो कि बदलाव लाने पर यकीन रखते हैं और जो सबसे अलग होते हैं, साथ ही जिनमें जेंडर की कोई सीमा नहीं होती है। मैंने सिनेमा में हमेशा ही अपनी आवाज भी उठाई है और हमेशा ही अपनी स्वतंत्र सोच के बारे में बात की है। इसके साथ ही भूमि ने अपनी नई फिल्म 'गोविंद नाम मेरा' को लेकर भी बात की थी और उसको लेकर भी बताया कि किस तरह से इसमें उनका किरदार है।

वर्कफ्रंट की बात करें तो भूमि वर्तमान समय में बहुत ही व्यस्त कलाकारों की लिस्ट में शामिल होती है, उनके पास लगातार 7 फिल्मों रिलीज के लिए हैं जिसमें- 'कुत्ते', 'अफवाह', 'भीड़' और 'द लेडी किलर' जैसी कई फिल्मों हैं।



## 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