

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका

स्वतंत्र  
**वार्ता**  
लाजवाब  
29 जनवरी 2023

पेरेंट्स बच्चों को इस तरह सिखाएं  
मातृभाषा हिंदी का .... 15

ऑफिस में फल-सब्जी  
खाते हैं तो..... 8

भोजपुरी एक्ट्रेस काजल राघवानी  
अपनी दमदार अदाकारी .... 4

पत्नी ने पति को फोन किया.  
पति- जल्दी बोलो, मैं बहुत बिजी हूँ.  
पत्नी- एक अच्छी और एक बुरी खबर है.  
पति- सिर्फ अच्छी खबर सुना दो.  
बुरी खबर सुनने का टाइम...



> पत्नी- मैं घर छोड़ कर जा रही हूँ.  
पति- मैं बाबा के पास जा रहा हूँ.  
पत्नी- मुझे मांगने के लिए?  
पति- नहीं, बताने के लिए की कृपा आनी शुरू हो गयी है.



पति - तुम इतना क्यों चिल्लाती हो ?  
पत्नी - क्योंकि हर बार गलती तुम ही करते हो  
पति - काश तुम एक बकरी होती  
पत्नी - तो फिर क्या करते ?  
पति - फिर मैं तुझसे पूछता कि बता कौन ज्यादा गलती करता है.  
और तुम चिल्ला के बोलती -  
मैं...मैं...मैं...



बेटा-पापा आप इंजीनियर कैसे बने ?  
पापा- बेटा उसके लिए बहुत मेहनत करनी पड़ती है और बहुत तेज दिमाग होना चाहिए...  
बेटा- तभी तो पूछ रहा हूँ कि आप इंजीनियर... कैसे बने.  
दे चप्पल, दे चप्पल, दे चप्पल.



## हसगुल्ले

बॉयफ्रेंड- तुम्हारी आंखें कितनी हसीन हैं  
गर्लफ्रेंड- छोड़ो ना  
बॉयफ्रेंड- तुम्हारे बाल कितने खूबसूरत हैं  
गर्लफ्रेंड- छोड़ो ना  
बॉयफ्रेंड- तुम्हारे गाल कितने गुलाबी हैं  
गर्लफ्रेंड- छोड़ो ना  
बॉयफ्रेंड- अरे इतनी देर से लम्बी-लम्बी तो छोड़ रहा हूँ और कितनी छोड़ूँ मेरी मां.



कंडक्टर - मैडम इन बच्चों का टिकट लगेगा, उम्र बताओ?  
महिला - पहले वाले की दो साल, दूसरे वाले की ढाई साल और तीसरे की तीन साल.  
कंडक्टर - बाकी?  
महिला - कर्मफूटे, बाकी जेठानी के हैं.  
तू टिकट काट, ज्ञान मत बांट.



कालू - चाचा जी , मेरा बेटा मुंबई जा रहा है. उसे आशीर्वाद दीजिए  
चाचा बतोलें -हाँ हाँ जरूर. वैसे एक बार मैं भी अपना एक सपना लेकर मुंबई गया था.  
कालू ...

एक लड़की ट्रेन से उतरी ओर गोलू से पूछा- ये कौन सा स्टेशन है ?

गोलू- हंसा.

जोर जोर से हंसा.

ओर बोला- ये रेलवे स्टेशन है पगली.

दो आदमी शराब के नशे में धुत्त होकर रेल की पटरियों के बीचों-बीच जा रहे थे .  
पहला : हे भगवान, मैंने इतनी सीढ़ियाँ पहले कभी नहीं चढ़ीं  
दूसरा: अरे सीढ़ियाँ तो ठीक हैं, मैं तो इस बात को लेकर हैरान हूँ कि हाथ से पकड़ने के लिए रेलिंग कितने नीचे लगी हुई हैं





# गया की गलियों में झाड़ू लगाने वाली 'चिंता देवी' ने डिप्टी मेयर बन रचा इतिहास

'काबिल बनो, कामयाबी झक मारकर तुम्हारे पीछे आएगी'। इस बात को सच कर दिखाया है बिहार की चिंता देवी ने। चिंता देवी कभी सिर पर मैला ढोने का काम करती थीं, लेकिन अपनी मेहनत और लगन से उन्होंने डिप्टी मेयर की कुर्सी पर बैठा दिया। इसी नगर निगम क्षेत्र में करीब 40 सालों तक उन्होंने झाड़ू लगाने का काम किया। बता दें कि चिंता देवी ज्यादा पढ़ी लिखी नहीं है, लेकिन उन्होंने गया क्षेत्र को स्वच्छता का ऐसा पाठ पढ़ाया है कि लोग उनके मुरीद हो गए। चिंता देवी रोजाना मैला ढोने और झाड़ू लगाने का काम करती थीं। हालांकि, सेवानिवृत्त होने के बाद से वे सब्जी बेचने का काम करती हैं, लेकिन इस बार गया नगर निगम के डिप्टी मेयर का पद आरक्षित होने के कारण चिंता देवी ने चुनावी मैदान में कदम रखने का फैसला किया। इस चुनाव में उन्होंने निकिता रजक



को 27 हजार से ज्यादा वोटों से हराया है।

## पति की हो चुकी है मौत

चिंता देवी के पति की बहुत पहले ही मौत हो चुकी है, लेकिन उन्होंने शहर को साफ रखने के अपने काम को कभी नहीं छोड़ा। उन्होंने अपने दायित्व का ईमानदारी से पालन किया और लोगों के दिलों में भी अपनी लिए एक खास स्थान बनाया। वहीं चिंता देवी ने मीडिया से बातचीत करते हुए बताया कि मैंने कभी नहीं सोचा था कि 'मैं यहां तक पहुंच पाऊंगी। लोग इतना मान देंगे, इसकी कल्पना नहीं की थी। सच कहूं तो अगर आप अपना काम करते हैं तो जनता भी सम्मान देती है'।

## पूर्व डिप्टी मेयर ने की प्रशंसा

गया के पूर्व डिप्टी मेयर मोहन श्रीवास्तव ने कहा कि चिंता देवी ने मैला ढोने वाली महिला के रूप में डिप्टी मेयर के पद चुनाव जीतकर इतिहास रचा है। इसके अलावा उन्होंने कहा कि शहरनवासी दबे-कुचले लोगों का समर्थन कर उन्हें समाज में आगे बढ़ाने का काम कर रहे हैं।





# काजल राघवानी का भोजपुरी में चलता है सिक्का महज 11 साल की उम्र से कर रही हैं काम

भोजपुरी एक्ट्रेस काजल राघवानी आए दिन अपने नए-नए गानों को लेकर चर्चा में बनी रहती हैं। एक्ट्रेस अपनी दमदार अदाकारी और जबरदस्त डांस के लिए जानी जाती हैं।

भोजपुरी फिल्मों की टॉप एक्ट्रेसों में से एक काजल का जन्म गुजरात में हुआ है। काजल राघवानी हमेशा से गुजराती फिल्मों में ही काम करना चाहती थीं। लेकिन किस्मत उन्हें भोजपुरी सिनेमा की ओर खींच लाई।

आज के दौर में काजल भोजपुरी सिनेमा की सबसे महंगी एक्ट्रेसों की लिस्ट में शुमार हैं। उनके गाने यूट्यूब पर रिकॉर्ड तोड़ते रहते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं एक्ट्रेस ने महज 11 साल की उम्र से काम करना शुरू कर दिया था।

काजल राघवानी ने मराठी से लेकर गुजराती फिल्मों तक अपनी अदाकारी का दम दिखा चुकी हैं। एक्ट्रेस ने गुजरात की करीब 25 सुपरहिट फिल्मों में काम किया है। लेकिन जो पहचान उन्हें भोजपुरी सिनेमा ने दी, वो गुजरात में नहीं मिली।

काजल अपने काम के साथ-साथ अपनी लव लाइफ को लेकर भी काफी सुर्खियों में छाई थीं। दरअसल एक्ट्रेस खेसारी लाल यादव को अपना दिल दे बैठी थीं। लेकिन वह पहले से ही शादीशुदा है और उनके दो बच्चे भी हैं।



# टेंशन लेना भी जरूरी है इससे इम्यूनिटी बढ़ती है



स्ट्रेस और  
इम्युन सिस्टम

## दिमाग युवा बना रहता है और बुढ़ापा बेहतर गुजरता है

भागदौड़ भरी जिंदगी में रोजमर्रा के छोटे-छोटे तनाव लेना अच्छा होता है। इससे दिमाग युवा बना रहता है और वृद्धावस्था बेहतर तरीके से गुजारने में मदद मिलती है। हाल ही में एक रिसर्च में यह बात सामने आई है।

इससे पहले 1990 के दशक में इस तरह के तनाव को सेहत के लिए हानिकारक माना जाता था, लेकिन पहली बार फिरदौस डाभर नाम के एक अमेरिकी मनोचिकित्सक ने न्यूयॉर्क की रॉकफेलर यूनिवर्सिटी के एक रिसर्चर के साथ इस संबंध में स्टडी की।

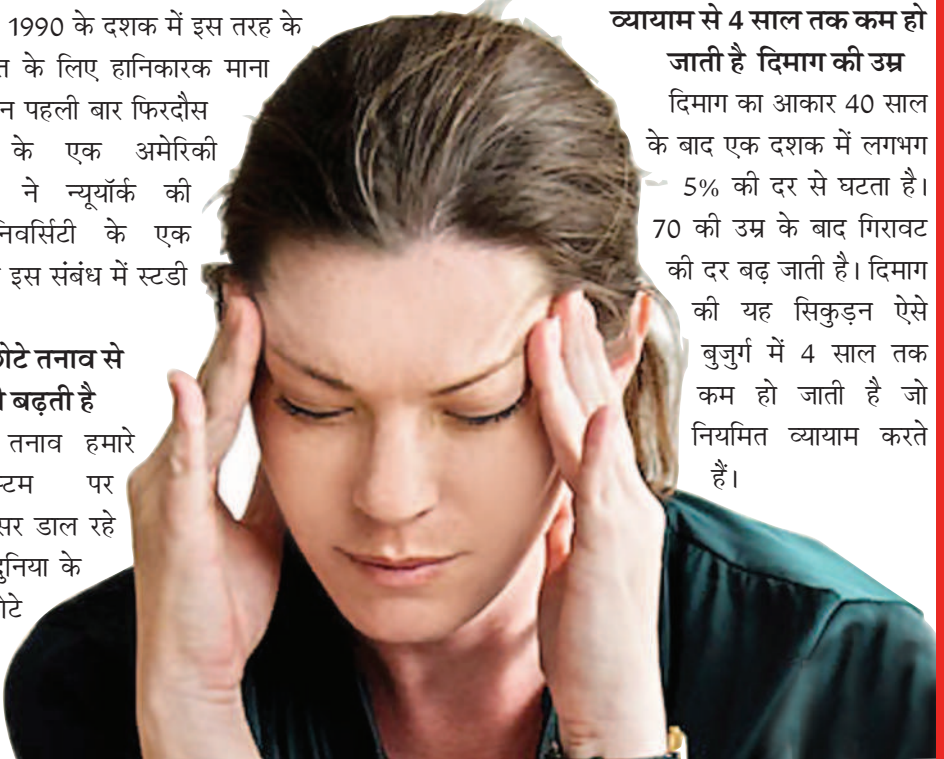
### छोटे-छोटे तनाव से इम्यूनिटी बढ़ती है

छोटे-छोटे तनाव हमारे इम्यून सिस्टम पर सकारात्मक असर डाल रहे हैं। आधुनिक दुनिया के लिए छोटे-छोटे तनाव बेहद जरूरी हैं। उदाहरण के

तौर पर किसी एथलीट को आगामी दौड़ को लेकर थोड़ा तनाव होना जरूरी है। इससे हृदय और मांसपेशियों को मजबूती मिलती है और प्रदर्शन में सुधार आता है। हल्के शारीरिक व मानसिक तनाव दोनों से रक्त में इंटरल्यूकिन नामक रसायन बनता है। जो इम्यून सिस्टम को सक्रिय करता है। यह संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

### व्यायाम से 4 साल तक कम हो जाती है दिमाग की उम्र

दिमाग का आकार 40 साल के बाद एक दशक में लगभग 5% की दर से घटता है। 70 की उम्र के बाद गिरावट की दर बढ़ जाती है। दिमाग की यह सिकुड़न ऐसे बुजुर्ग में 4 साल तक कम हो जाती है जो नियमित व्यायाम करते हैं।







# क्या आपके बच्चे का भी नहीं लगता खेल-कूद में मन ? तो इस तरह करें उसके दिमाग को रीफ्रेश

दबाव के कारण भी बच्चे छोड़ देते हैं खेल

नए साल में अक्सर बच्चों के खेल का नया सीजन शुरू होता है। ऐसे में कई परिवार इस बात को लेकर असमंजस में होते हैं कि अपने बच्चों को नए सीजन में हिस्सा लेने दें या फिर उनका खेलना छोड़ा दें। हाल ही में एक कपल ने इस दुविधा का सामना किया था जब उनका नौ साल का बच्चा खेल छोड़ना चाहता था। इस दौरान उन्होंने बहुत भावुक महसूस किया। सामूहिक खेलों के लाभ से संबंधित विभिन्न शोध पर गौर करने के बाद अभिभावकों के लिए यह समझना आसान हो जाता है कि उनके बच्चे को खेल-कूद कब छोड़नी चाहिए। ऐसे में आइए अध्ययन के माध्यम से जानते हैं कि बच्चे खेल-कूद क्यों छोड़ना चाहते हैं और इस परिस्थिति में अभिभावकों को क्या करना चाहिए?

## क्या है कारण

प्राथमिक स्कूली शिक्षा खत्म होने के दौरान सामूहिक खेलों में बच्चों की भागीदारी की दर चरम पर होती है और किशोरावस्था में पहुंचने पर इसमें महत्वपूर्ण गिरावट आती है। किशोरावस्था के दौरान खेल छोड़ने का एक कारण बहुत सारे खेलों के बजाय किसी एक खेल पर ध्यान केंद्रित करना या फिर दूसरी गतिविधियां (जैसे स्कूली कार्य, कामकाज या समाज से जुड़ना) होती हैं। बच्चों के खेल छोड़ने के फैसले को प्रभावित करने वाले प्रमुख कारकों में से एक, दूसरे लोगों (माता-पिता, कोच और साथियों) का दबाव होता है।



वयस्कों की अपेक्षाएं, व्यवहार और दृष्टिकोण अनायास ही उनके खेल के अनुभवों को खराब कर सकते हैं। यह दबाव कई रूपों में आ सकता है, जिसमें गैर-वास्तविक उच्च अपेक्षाएं, जीतने पर ध्यान केंद्रित करना, मैच के बाद तीखी बहस और आलोचनात्मक टिप्पणियां शामिल हैं। वयस्कों पर ये कथित दबाव उन मुख्य कारणों में शामिल है, जिनके चलते बच्चे खेल छोड़ देते हैं। इस दबाव के चलते उन्हें खेल में मजा नहीं आता और वे ऊब जाते हैं। या फिर वे यह महसूस करने लगते हैं कि वे अच्छा नहीं खेलते।



### बच्चों के लिए खेलकूद के क्या फायदे हैं?

जब आपका बच्चा कहता है कि वह अपने खेल को छोड़ना चाहता है, तो इस पर चिंतन करें और जानें कि क्या वजह है। हो सके तो बच्चे के साथ भी इस पर चर्चा करें। सामूहिक खेल युवाओं में स्वास्थ्य और फिटनेस को बढ़ावा देने के साथ-साथ कौशल विकास व दक्षताओं का निर्माण करते हैं। इन खेलों से बच्चों में टीमवर्क, लचीलेपन, हताशा और निराशा से निपटने, समस्याओं को हल करने व लक्ष्य निर्धारित करने जैसे गुण पैदा होते हैं। खेल बच्चों और उनके परिवारों के लिए सामाजिक जुड़ाव को भी बढ़ावा दे सकते हैं। यह अपनेपन और सामाजिक पहचान की भावना में योगदान देते हैं। खेलों के जरिए पैदा होने वाला सामाजिक जुड़ाव बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है। साथ ही ये सामाजिक जुड़ाव चिंता और अवसाद जैसी समस्याओं से बचने में भी उनकी मदद कर सकता है।

### माता- पिता बच्चों से करें बात

ऑस्ट्रेलिया में किए गए एक अध्ययन में पाया गया कि जो बच्चे आठ से दस साल की उम्र में खेल छोड़ देते हैं, उनके खेल खेलते रहने वालों की तुलना में सामाजिक और भावनात्मक समस्याओं से ग्रस्त होने का अधिक खतरा होता है। जब बच्चा छोड़ना चाहता हो तो माता-पिता क्या कर सकते हैं? इस सवाल का कोई आसान उत्तर नहीं है। इसका जवाब बच्चे और उनकी स्थिति के संबंधित विशिष्ट कारकों पर निर्भर करता है। ऐसे में बच्चों से पूछें कि उन्हें खेल के बारे में क्या पसंद



नहीं है। क्या किसी खेल के अनुसार ढलने के लिए उन्हें अपने आप में बदलाव की आवश्यकता महसूस हो रही है? क्या टीम बदलने या किसी डिवीजन को छोड़ने से कोई फर्क पड़ सकता है? इन सवालों का जवाब ढूंढने के लिए आप फिर से खेल के बारे में अध्ययन करके एक महीने के बाद कोई फैसला ले सकते हैं। इस तरह खेल के नफे-नुकसान का गहन अध्ययन करने के बाद आप यह तय कर सकते हैं कि बच्चे को खेलकूद में हिस्सा लेते रहना है या फिर उसे यह छोड़ देना चाहिए। कुल मिलाकर अध्ययन में यह बात सामने आई है कि बच्चों का खेलकूद छुड़ाते समय जल्दबाजी न करके ठंडे दिमाग से कोई फैसला लेना चाहिए।





## सहकर्मियों का असर

ऑफिस में फल-सब्जी खाते हैं तो दूसरे भी इससे प्रेरित होते हैं, स्वस्थ रहने का यही आसान तरीका लगता है

आमतौर पर कहा जाता है कि फल और सब्जी खाने से लोग सेहतमंद होते हैं, स्वस्थ रहते हैं। हालांकि, ये महज किताबी सलाह बनकर रह गई है। आपके आसपास के लोग इस सलाह को मानकर फल और सब्जी खाते हैं, तो इसकी प्रबल संभावना है कि आप भी इसे फॉलो करेंगे।

जर्मनी की कोलोन यूनिवर्सिटी की स्टडी में सामने आया कि जिस जगह व्यक्ति काम करता है और वहां पर उसके सहकर्मी फल या सब्जी खाते हैं, तो वह भी जंक फूड छोड़कर ये खाना शुरू कर देता है। रिसर्च में सामने आया कि परिवार या पड़ोसी भी ऐसा करते हैं तो व्यक्ति प्रेरित होता है, लेकिन सहकर्मियों से जल्दी प्रभावित होता है।

### 113 संस्थाओं के कर्मचारियों पर हुई रिसर्च

इसका बड़ा कारण ये है कि एक व्यक्ति अपने सहकर्मियों के साथ ज्यादा वक्त बिताता है, उनके साथ घंटों काम करता है, बातें करता है। लिहाजा, उनका प्रभाव उस पर ज्यादा पड़ता है। 113 संस्थाओं के 4 हजार से ज्यादा कर्मचारियों पर हुई रिसर्च में ये भी सामने आया कि ऑफिस वर्क करने वाले लोगों के पास इतना वक्त नहीं होता कि वे व्यायाम कर सकें।

जब वे अपने सहकर्मियों को देखते हैं कि वे स्वस्थ रहने के लिए क्या-क्या करते हैं। सब्जी और फलों का सेवन, इन्ही विकल्पों में से एक है।

साथ ही आसान भी है। इस कारण



लोग इनका सेवन शुरू कर देते हैं।

### लोग ऑफिस में रोल मॉडल को कॉपी करते हैं

रिसर्च में ये भी सामने आया कि कार्यस्थल पर ही लोगों के रोल मॉडल भी होते हैं, वे उन्हें कॉपी करने की कोशिश करते हैं। जब उनका रोल मॉडल स्वास्थ्यवर्धक खाना खाता है, तब वे भी यही करना शुरू कर देते हैं।

### युवा स्वस्थ खाना मंगाने में शर्म महसूस करते हैं

एक रिसर्च में सामने आया है कि ब्रिटेन में जेन जेड (10 से 25 की उम्र) के 49% लोग अपने दोस्तों के बीच डेयरी प्रोडक्ट्स खाने में शर्म महसूस करते हैं। साथ ही 55% तो अपने खाने की अपडेट सोशल मीडिया पर भी डालते हैं।





# 2040 तक दुनिया में ग्लूकोमा के 11 करोड़ मरीज होंगे तनाव से आंखों की सेहत खराब हो रही, नजर कमजोर होने का खतरा बढ़ा



एंडोथेलियल डिसफंक्शन (फ्लैमर सिंड्रोम) और सूजन तनाव के कुछ ऐसे नतीजे हैं, जिससे और नुकसान होता है। आंखों की नर्व और ब्लड वेसल्स कोर्टिसोल नाम के हॉर्मोन से प्रभावित होते हैं। यह आंखों को प्रभावित करता है। जब हम तनाव में होते हैं तब आंखों के अंदर मौजूद फ्लूइड में तनाव बढ़ने के साथ दबाव बढ़ता है, जिससे ब्लड वेसल्स के सूखने का खतरा रहता है। यह आंखों में होने वाली कई तरह की समस्या का कारण बनता है।

## 7-8 घंटे की नींद जरूर लें

यदि किसी व्यक्ति की आंखों का इलाज चल रहा है और इस दौरान वह व्यक्ति ज्यादा तनाव लेता है तो उसकी आंखें देर में ठीक होती हैं। हालांकि हर दिन कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लें। नींद पूरी न होने से भी तनाव बढ़ने की संभावना होती है। यह आंखों के लिए नुकसानदायक हो सकती है।

## खरिटे, दिन में सोने से ग्लूकोमा का जोखिम 11% ज्यादा

नींद पैटर्न वाले लोगों की तुलना में खरिटे और दिन की नींद में ग्लूकोमा का जोखिम 11% बढ़ जाता है। अनिद्रा और छोटी या लंबी नींद लेने वालों में यह खतरा 13% तक बढ़ जाता है। स्वभाव, सीखने की क्षमता व याददाश्त पर भी असर पड़ता है।



अत्यधिक तनाव लेना आपकी आंखों की सेहत के लिए नुकसानदायक है। ये आपकी आंखों की रोशनी को भी छीन सकता है। एक अध्ययन में पता चला है कि तनाव से ग्लूकोमा (मोतियाबिंद), विजन लॉस के अलावा आंखों से जुड़ी कई समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। सबसे ज्यादा नजर कमजोर होने का जोखिम होता है।

## 2040 तक ग्लूकोमा के 11 करोड़ मरीज होंगे

हाल ही में हुई एक रिसर्च में सामने आया कि 2040 तक दुनियाभर में ग्लूकोमा के मरीजों की संख्या बढ़कर 11 करोड़ के आसपास पहुंच जाएगी। दरअसल, लगातार तनाव से ऑटोनोमिक नर्वस सिस्टम में असंतुलन और वस्कुलर डिरेगुलेशन के कारण आंखों और दिमाग पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

## तनाव से होती है आंखों में परेशानी

रिसर्चर्स ने यह भी पाया कि इंट्राओकुलर प्रेशर में बढ़त,

# दो बच्चों की मां बॉडी बिल्डर प्रिया सिंह दो बच्चों की मां ने यूं लक्ष्य पर फोकस रख रचा इतिहास



आज के समय में महिलाएं किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं। बॉडी बिल्डिंग एक ऐसा क्षेत्र है जिसमें हमेशा पुरुषों का दबदबा रहा है, लेकिन कुछ दिनों पहले ही थाईलैंड में हुई 39 वीं अंतरराष्ट्रीय महिला बॉडी बिल्डर प्रतियोगिता में राजस्थान की प्रिया सिंह ने गोल्ड मेडल जीता है। उन्होंने अपनी कड़ी मेहनत से राजस्थान और देश का नाम रोशन किया है। आईए आज हम जानते हैं प्रिया की इंस्पिरेशनल स्टोरी के बारे में....

## दलित की बेटी प्रिया सिंह का घूँघट से बिकनी तक का सफर

घूँघट से बिकनी तक का सफर तय करने में बॉडीबिल्डर प्रिया सिंह को कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा है। बीकानेर से आने वाली प्रिया सिंह की शादी महज आठ साल की उम्र में ही हो गई थी। प्रिया सिंह ने मीडिया से बात करते हुए कहा कि मैं जिस कल्चर में रहती हूँ उसमें साड़ी और सूट की परंपराओं को निभाना होता है। लेकिन मेरे गेम में कॉस्ट्यूम को लेकर कई लोगों ने ताने मारे। वो जिस क्षेत्र से आती हैं वहां पर बहुएं घूँघट में आती हैं और घूँघट में ही मर जाती हैं, लेकिन मैंने



परंपराओं को निभाने के साथ-साथ लक्ष्य पर निशाना साधा। प्रिया बताती हैं कि उन्होंने दूसरे लोगों से प्रेरणा लेकर जिम



में ट्रेनिंग लेना शुरू किया था और फिर वह राजस्थान की पहली सफल महिला बॉडी बिल्डर बनीं।

## महज 8 साल की उम्र में हो गई थी शादी

दो बच्चों की मां बॉडी बिल्डर प्रिया सिंह की शादी महज 8 साल की उम्र में हो गई थी और वो अपनी सफलता के पीछे उनकी बेटी का हाथ बताती हैं। प्रिया कहती हैं कि आज वो जिस जगह पर हैं अपनी बेटी की बदौलत हैं। बेटी ने मुझे संभाला है, नौ घंटे की ड्यूटी के साथ सब कुछ करना संभव नहीं था। खाने पीने से लेकर कपड़ों तक सब कुछ बेटी ने समझा। प्रिया सिंह ने महिलाओं के नाम अपने संदेश में कहा कि वह दूसरों पर निर्भर होने की जगह अपना भविष्य खुद बनाएं।



# नारी शक्ति गढ़ेगी एक और कीर्तिमान महिलाओं को प्रोत्साहित कर रही है सीआरपीएफ



भारत में नारी को शक्ति का रूप माना गया है। ये नारी शक्ति दुश्मनों से ना सिर्फ देश की रक्षा कर रही हैं बल्कि उनको मुंहतोड़ जवाब देने में पीछे नहीं हैं। राष्ट्र रक्षा के मोर्चे पर देश की कई बेटियां अपना फ़र्ज निभा रही हैं, चाहे राफेल पर सवार होकर आसमान की ऊंचाइयां नापने की बात हो या फिर 10 हजार फीट की ऊंचाई से साहस की छलांग लगानी की हो।

## अपनी जिम्मेदारी निभा रही हैं बेटियां

बेटियां अलग-अलग रूपों में अपनी जिम्मेदारी निभा रही हैं, तभी तो देश की नारी शक्ति इस बार गणतंत्र दिवस की परेड में अपनी जांबाजी दिखाएंगी। बताया जा रहा है कि टुकड़ी को उगणतंत्र दिवस 2023 के लिए केंद्र सरकार द्वारा तय किये गये ध्येय वाक्य 'नारी शक्ति' के तहत शामिल किया गया है। सीआरपीएफ के एक वरिष्ठ अधिकारी ने बताया कि देश का सबसे बड़ा अर्धसैनिक बल केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल 'महिला सशक्तीकरण' के विषय पर एक झांकी भी तैयार कर रहा है। इसमें केंद्रीय सशस्त्र पुलिस बल (सीएपीएफ) की सभी शाखाएं को जगह मिलेगी। सीआरपीएफ में करीब 3.25 लाख कर्मी हैं।

## महिलाओं को प्रोत्साहित कर रही है सीआरपीएफ

सीआरपीएफ के अलावा अन्य सीएपीएफ सीमा सुरक्षा बल (बीएसएफ), भारत-तिब्बत सीमा पुलिस (आईटीबीपी), सशस्त्र सीमा बल (एसएसबी) और केंद्रीय औद्योगिक सुरक्षा बल हैं और उन सभी में महिला कर्मी हैं। भारत की सैन्य ताकत और सांस्कृतिक वैविध्य को प्रदर्शित करने वाला यह परेड हर साल 26 जनवरी को कर्तव्य पथ पर निकाला जाता है और यह राष्ट्रपति भवन से इंडिया गेट होते हुए लाल किले तक जाता है। देश की अंदरूनी सुरक्षा से जुड़ा मुख्य बल सीआरपीएफ को मोटे तौर पर वामचरमपंथ के खतरे का मुकाबला करने, जम्मू कश्मीर में आतंकवादी विरोधी अभियानों और पूर्वोत्तर में उग्रवाद विरोधी अभियानों में तैनात किया जाता है।

## हर जगह तैनात है महिलाएं

बता दें कि अर्द्ध सैनिक बलों में केंद्रीय रिजर्व पुलिस बल ही एकमात्र ऐसा बल है जिसमें 5 महिला बटालियन हैं। वर्तमान में महिला कार्मिक जम्मू-कश्मीर, अयोध्या, मणिपुर, असम और देश के विभिन्न भागों में सक्रिय ड्यूटी पर तैनात हैं, जहां वे प्रशंसनीय कार्य कर रही हैं। साथ ही प्रत्येक आर.ए.एफ. बटालियन में 96 महिला कार्मिक भी होते हैं।

## रोमांस और सेक्स से पहले क्या खायें



हाल ही में जारी वैज्ञानिक निष्कर्षों से पता चलता है कि हम एक अच्छा भोजन का आनंद लेने के बाद रोमांस और सेक्स में अधिक रुचि रखते हैं। रक्त के प्रवाह और ऊर्जा के स्तर में वृद्धि से, आपकी उत्तेजना, सेक्स ड्राइव और आनंद बढ़ जाता है। आपने खाने-पीने की ऐसी चीजों के बारे में तो सुना होगा जो आपकी सेक्स पावर को बढ़ाते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ ऐसे भी खाने वाली चीजें हैं, जिन्हें खाकर आप उन खास पलों का मजा किरकिरा कर सकते हैं। हमने ऐसी ही कुछ चीजों की लिस्ट बनाई है, जिन्हें आप सेक्स करने से पहले न खाएं तो अच्छा है।

जैसे इंसान की बेसिक जरूरत है रोटी, और पानी। उसी तरह एक और भी बड़ी जरूरत है। आप सोच रहे होंगे कि मैं किस तरफ इशारा कर रही हूँ। मैं बात कर रही हूँ सेक्स की। सेक्स जीवन की एक जरूरी क्रिया है जो सिर्फ जिस्मानी भूख मिटाने के लिए ही जरूरी नहीं। बल्कि यह बेहद ही पवित्र रिश्ता है जो दो आत्माओं के मिलन से एक नई सृष्टि को जन्म भी देता है। यानी एक सृष्टि से नई सृष्टि का जन्म पीढ़ी दर पीढ़ी चलता रहता है।

अब जब हम इस रिश्ते को इतना पवित्र मानते हैं तो कोई ना कोई खास फूड तो होता ही होगा जो इस क्रिया को और अधिक एक्टिव बना दे। अब शायद आपके मन में एक प्रश्न ये उठ रहा होगा कि भला खाने का सेक्स से क्या संबंध? जी। संबंध है। क्या आपने कभी नोटिस किया है किसी किसी दिन कोई विशेष खाना खाने के बाद आप की सेक्स की इच्छा बढ़ जाती है या अचानक से सुस्ती फील होती है और कुछ भी करने का मन नहीं करता।

दरअसल यह दोनों अवस्थाएं हमारे भोजन से सीधी तौर पर जुड़ी हुई है। आइए जानते हैं कुछ सुझाव-

1. कोशिश करें कि रात में मैदा से बना हुआ कोई भी भोज्य रात को आप भोजन में न खाएँ। मैदा पेट में जाकर फूलती है, और

जल्दी पचती भी नहीं है। मैदा खाने के बाद सेक्स करने से पेट में दर्द की शिकायत हमेशा बनी रहती है।

2. पिज्जा -बर्गर जैसे फ्रास्ट फूड खाने से, इंसान के हॉर्मोन पर असर पड़ता है। साथ ही मोटापा भी बढ़ता है। जरूरी बात ये है कि उस रात में, ये खाने से आलस बढ़ता है।

3. सम्भोग से पहले कोल्ड ड्रिंक और शराब का सेवन करना, ज़हर के समान है। शराब पीने के बाद इंसान के शरीर में जो हॉर्मोन बनते हैं वो सेक्स क्रिया को नकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं। इसलिए शराब पीने के बाद सम्भोग न करें।

### क्या खाएँ—

1. रात को लाइट डाइट ही खाएं। वैसे भी हमें रात का भोजन हल्का ही करना चाहिए और जब आपका कुछ खास मूड हो, तब तो बेहद जरूरी है इस बात का ध्यान रखना। हो सके तो दोपहर के भोजन में चावल या दही का उपयोग करें, लेकिन रात में नहीं।
2. खाना खाने के कुछ समय बाद गुड़ का सेवन करें। गुड़ के खाने से भोजन जल्दी पचता है, साथ ही इससे सेक्स पावर भी बढ़ती है।
3. संभव हो तो रात में, गाय के दूध का सेवन करें। गाय के दूध में देशी घी मिलाकर पीने से सेक्स पावर में, अद्भुत वृद्धि होती है।  
अद्भुत किंतु सच-पुरुष की सबसे ज़्यादा ताकतवर और घमंड करने वाली चीज, उसकी मर्दानगी है। यदि सेक्स से पहले पुरुष ये चीजें खा ले तो उसकी सेक्स क्षमता अचानक बढ़ जाती है।
4. सफ़ेद प्याज का मुरब्बा यदि कोई पुरुष लगातार खाता रहे तो उस पुरुष की सेक्स पावर कुछ १०० लोगों के बराबर हो जाती है। यह मुरब्बा, राजा महाराजा, और कई शादियाँ करने वाले लोग भी खाते थे।
5. यदि आप कुछ ज़्यादा चीजें इस्तेमाल नहीं कर सकते तो, सेक्स से पहले अश्वगंधा के साथ दूध ज़रूर पी लें।



वैसे तो अश्वगंधा का इस्तेमाल नियमित रूप से करना चाहिए, लेकिन, यदि वजन बहुत ज्यादा है तो इसका इस्तेमाल न करें।

6. सेक्स क्षमता बढ़ाने के लिए एक आसान और कारगर उपाय है, गाय के दूध में (भैंस का कदापि नहीं) एक चम्मच मिश्री मिलाकर पी लें।
7. उड़द की दाल को देशी घी में भूनकर उसमें दूध मिलाकर खीर बनाएँ और सम्भोग से पहले रात में पी लें।
8. सेक्स से कुछ घंटे पहले शिलाजीत, शहद के साथ मिलाकर पीने से पुरुष ताकतवर बन जाता है, उसकी वीर्य शक्ति तो बढ़ती ही है, सेक्स की टाइमिंग भी अच्छी हो जाती है।

सेक्स से पहले आप इनमे से ,किसी भी एक चीज का इस्तेमाल करना शुरू कर सकते हैं, पर ध्यान रखें कि, खुद पर शक ना करें। यह चीजें आपको अंदर से स्ट्रोंग बनाती हैं और तब आप अच्छे प्रेमी साबित हो जाते हैं। बुढ़ापा और सेक्स-उम्र के साथ साथ व्यक्ति के शरीर के अंगों में भी काम करने की शक्ति कम होती जाती है। अगर कोई व्यक्ति, सोचता है कि वह ,सम्भोग शक्ति बढ़ाने वाली दवाईयाँ खाकर अपने पार्टनर को संतुष्ट कर सकता है तो ,उसकी यह सोच गलत है।

#### संभोग करने से पहले क्या खाना चाहिए?

यदि आपको मीठा पसंद है और आप कामेच्छा के लिए भोजन की तलाश कर रहे हैं, तो आपको यह जानकर खुशी होगी कि स्ट्रॉबेरी और रसभरी खाने से मदद मिल सकती है। इन दोनों के बीज ज़िंक से भरपूर होते हैं, जिसकी जरूरत पुरुषों और महिलाओं, दोनों को सेक्स के लिए होती है।

#### सेक्स ताकत बढ़ाने के लिए

##### क्या खाना चाहिए?

खासतौर से पालक साग, ब्रोकली और पत्तागोभी फर्टिलिटी और स्पर्म की क्वालिटी को बेहतर करते हैं। जापानी शोधकर्ताओं के अनुसार पालक मैग्नीशियम का एक महत्वपूर्ण स्रोत है, जो ब्लड वेसल्स को पतला करता है। बेहतर रक्त प्रवाह, पुरुषों और महिलाओं में उत्तेजना पैदा करता है। अंजीर सेक्स ड्राइव को बढ़ाने वाला फूड माना जाता है।

##### सेक्स पावर बढ़ाने के लिए क्या करना चाहिए?

सेक्सुअल पावर बढ़ाने के घरेलू उपाय, सेवन से बढ़ सकती है सेक्स... छुहारा, आंवला, अश्वगंधा, उड़द की दाल, लहसुन और प्याज का सेवन, शिलाजीत

##### 1 दिन में कितनी बार करना चाहिए?

एक रात में कितनी बार सेक्स करना चाहिए इसकी कोई निश्चित संख्या नहीं है। शादी के शुरुआती दिनों में लोग बाद के महीनों की तुलना में ज्यादा सेक्स करते हैं। मेरी सलाह तो यही है कि आप दोनों अपनी इच्छा, सेक्सुअल अराउजल यानी उत्तेजना के आधार पर और अपनी टाइमिंग के आधार पर सेक्स करें।

##### पुरुषों में डिस्चार्ज का समय कैसे बढ़ाएं?

सेक्स के दौरान फोरप्ले में ज्यादा समय गुजारें। स्वस्थ रहें, व्यायाम करें और अपना स्टेमिना बढ़ाएं। अपने पैल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए प्रतिदिन कीगल एक्सरसाइज करें। कीगल एक्सरसाइज से शीघ्रपतन और इरेक्टाइल डिस्फंक्शन की समस्या में जबरदस्त फायदा मिलता है।





# एक्टिव और स्मार्ट बनेंगे आपके बच्चे पेरेंट्स जरूर सिखाएं

पेरेंट्स अपने बच्चों के लिए हर चीज एकदम परफेक्ट चाहते हैं चाहे वो उनकी पढ़ाई को लेकर हो या फिर किसी खेल को लेकर हो। बहुत से बच्चों की खेलों में भी दिलचस्पी होती है। किसी की क्रिकेट में तो किसी की फुटबॉल में। फुटबॉल खेलते हुए बच्चे सिर्फ गोल करना ही नहीं बल्कि अपने टीममेट की गलतियों को भी स्वीकार करना और उनका हौसला बढ़ाने के बारे में सीखते हैं। इस दौरान यदि वह खेल के दौरान हार भी जाते हैं तो निराशा से खुद को बाहर निकालकर अगले मैच की तैयारी के लिए भी प्रयास करने लगते हैं।

यह सब बातें उन्हें कई तरह की शिक्षाएं भी देती हैं बच्चों को सीख मिलती है कि वह अपने दम पर मैच नहीं जीत सकते। बल्कि उन्हें इसके लिए हर किसी खिलाड़ी की जरूरत होती है। यदि आप चाहते हैं कि बच्चा जीवन में हर किसी परिस्थिति का अच्छा से सामना कर सक तो आप इन तरीकों के साथ उनके अंदर टीममेट बिहेवियर पैदा कर सकते हैं।

## बच्चे को करें प्रोत्साहित



यदि आप बच्चे के अंदर टीम के प्रति भावना को बढ़ाना चाहते हैं तो उनके साथ इससे जुड़ी बातों पर चर्चा कर सकते हैं। उनकी टीम के प्रति आप बच्चे से सवाल कर सकते हैं जैसे उनकी फुटबाल की टीम में कौन सा प्लेयर सबसे अच्छा है? किस टीममेट का मैच उन्हें प्रोत्साहित करता है आदि। इसके अलावा आप बच्चों को टीममेट के लिए चीयरअप भी कर सकते हैं।

## खुद भी दिखाएं टीममेट बिहेवियर

यदि आप चाहते हैं कि बच्चा अच्छे से टीम में गेम खेल सके तो आप भी उनके साथ उसी तरह से व्यवहार करें। आप



बच्चों के साथ गेम देखते हुए टीम गेम की तारीफ करें। इसके अलावा आप परिवार के साथ मिलकर बॉस्केट बॉल, क्रिकेट, फुटबॉल, बैडमिंटन, खेल सकते हैं। एक टीम बनाकर आप बच्चों के साथ खेलें और हर किसी के द्वारा टीम को दिए गए योगदान को एप्रिशिएट भी जरूर करें।

## बच्चों के साथ बैठ कर देखें मैच

बच्चों के साथ बैठकर आप मैच देख सकते हैं। मैच के दौरान विरोधी टीम के साथ आप हाथ मिलाना, समय-समय पर टीम को प्रोत्साहित करने वाला बिहेव, गले लगाना जैसी बातों पर भी आप बच्चे के साथ चर्चा कर सकते हैं। ऐसी बातें बच्चों को आकर्षित करेंगे और वह प्रतियोगिताओं के दौरान हार-जीत को स्वीकार पाएंगे। इसके अलावा बच्चे में खेल की भावनाएं भी आती हैं।

## क्या है टीममेट बिहेवियर के फायदे

- ▶ टीममेट बिहेवियर से बच्चे के अंदर मोटरस्किल डेवलप होता है।
- ▶ बच्चे की सोशल स्किल अच्छी होती है।
- ▶ बच्चा मेंटली स्ट्रॉंग बनता है।
- ▶ जिम्मेदारियों को बच्चे निभाना सिखते हैं।



# पेरेंट्स बच्चों को इस तरह सिखाएं मातृभाषा हिंदी का महत्व



हिंदी भारतीय लोगों की पहचान है, दुनिया भर में करीबन 26 करोड़ से भी ज्यादा लोग हिंदी भाषा बोलते हैं। यह दुनिया की चौथी सबसे ज्यादा बोली जाने वाली भाषा है। हिंदी को सम्मान देने के लिए हर साल 10 जनवरी यानी आज विश्व हिंदी दिवस मनाया जाता है। आज के बदलते दौर में लोग अंग्रेजी भाषा के बढ़ते चलन के कारण लोग हिंदी से दूर होते जा रहे हैं। लेकिन बच्चों को अपनी मातृभाषा के करीब रखना जरूर है। ऐसे में आज विश्व हिंदी दिवस के दिन आपको बताते हैं कि कैसे आप बच्चों को अपनी मातृभाषा के पास रख सकते हैं...

## सिखाएं भाषा की अहमियत

कोई भी इंसान किसी भी चीज की कद्र तभी करता है जब उसे चीज की अहमियत मालूम हो, इसलिए आप सबसे पहले बच्चों को मातृभाषा की अहमियत बताएं। आप सिखाएं की हिंदी भाषा बच्चों के लिए कैसे अहमियत रखती है।

## रुटीन में बोलें हिंदी

बच्चे वही चीजें सीखते हैं जो अपने आस-पास देखते हैं, ऐसे में आप उनकी रोजाना की भाषा में हिंदी का इस्तेमाल करें। इससे वह धीरे-धीरे अपनी मातृभाषा के और भी करीब आएं। जैसे आप बच्चे को लोरियां, कविताएं, कहानियां और मुहावरे हिंदी में सुना सकते हैं। इससे उन्हें भाषा भी समझ आएगी और उसके प्रति सम्मान भी बढ़ेगा।



## बताएं इतिहास

आप बच्चे को हिंदी भाषा का समृद्ध इतिहास बताएं। हिंदी भाषा के लेखकों द्वारा लिखे गए लेख आप बच्चे को पूरी दुनिया में पढ़ा और समझा सकते हैं। हिंदी भाषा और उसमें काम करने वाले लोगों को पूरी दुनिया में एक सम्मान की नजर से देखा जाता है आप बच्चों को यह बात जरूर बताएं।

## हिंदी मूवी और कार्टून दिखाएं

आप बच्चों को ऐसे कार्टून और वीडियो दिखाएं जिसमें मातृभाषा का प्रयोग किया गया हो। इससे वह खुद हिंदी बोलना शुरू हो जाएंगे और मातृभाषा के प्रति उत्तेजित होंगे।

## स्पीच तैयार करवाएं

विश्व हिंदी दिवस पर आप बच्चों को हिंदी के समृद्ध इतिहास पर स्पीच तैयार करवा सकते हैं। स्पीच तैयार करने से उन्हें इतिहास की कई चीजें पता चलेंगी और उनके अंदर आत्मविश्वास भी आएगा।

# ठंड के कारण कमजोर पड़ सकती है बच्चे की रोग प्रतिरोधक क्षमता

## पेरेंट्स इस तरह रखें ख्याल

कड़के की ठंड ने कई तरह की समस्याएं बढ़ा दी है। खासकर यह सर्दी छोटे बच्चों के लिए समस्या खड़ी कर रही है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, बढ़ती सर्दी के कारण बच्चे एलर्जी का शिकार हो रहे हैं। जिसके कारण उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर हो रही है। इम्यूनिटी कमजोर होने के कारण बच्चों को खांसी और सांस लेने में समस्याएं हो रही हैं। एलर्जी के कारण इम्यूनिटी के अनियमित होने से कई बच्चे वायरल संक्रमण के कारण होने वाली बीमारियों का भी शिकार हो रहे हैं। एलर्जी से पीड़ित होने के कारण बच्चों को ठीक होने पर भी समय लग रहा है। ऐसे में पेरेंट्स इस दौरान कुछ बातों का खास ध्यान रखकर बच्चों को कड़के की सर्दी से बचा सकते हैं। आइए जानते हैं इन टिप्स के बारे में...

### कोरोना के कारण भी डर रहे हैं पेरेंट्स

वहीं एक्सपर्ट्स ने इस बात का भी खुलासा किया है कि बच्चों में खांसी, जुकाम और बुखार जैसी लक्षण कोविड के हल्के इन्फेक्शन के कारण पीड़ित होने का अंदेशा भी दे रहे हैं। परंतु कोरोना का नाम लेने से पेरेंट्स बच्चों की जांच करवाने में भी डर रहे हैं। इसके चलते पेरेंट्स समान रूप से दवाई देकर भी बच्चों का इलाज कर रहे हैं। इसके अलावा एक्सपर्ट्स भी बच्चों को दवाई देकर ठंड से बचाने की सलाह दे रहे हैं।



### इस तरह रखें बच्चों का ध्यान

एक्सपर्ट्स के अनुसार, बच्चों को सर्दी से बचाने के लिए थर्मल वियर, स्वेटर के साथ मौजे, कैप, ग्लव्स जरूर पहनाएं। साथ ही इस मौसम में बच्चों की इम्यूनिटी को मजबूत करने के लिए उन्हें हैल्दी खाने का सेवन करवाएं। इससे भी बच्चे सर्दियों में बीमार होंगे और एकदम स्वस्थ रहेंगे।

### बच्चे की इम्यूनिटी बढ़ाने के तरीके

सब्जियां और फलों को करें डाइट में शामिल



किसी भी तरह के इन्फेक्शन से लड़ने की लिए पोषक तत्व बहुत ही आवश्यक होते हैं। ऐसे में आप बच्चों को स्ट्रॉबेरी, संतरे, टमाटर, ब्रोकली और विटामिन-सी वाले सिट्रस फल दे सकते हैं। इन फलों और सब्जियों का सेवन करने से बच्चे आम सर्दी और जुकाम से बचे रहेंगे। इसके अलावा ठंड में विटामिन-सी बच्चों की रिकवरी अच्छे से करेगा।

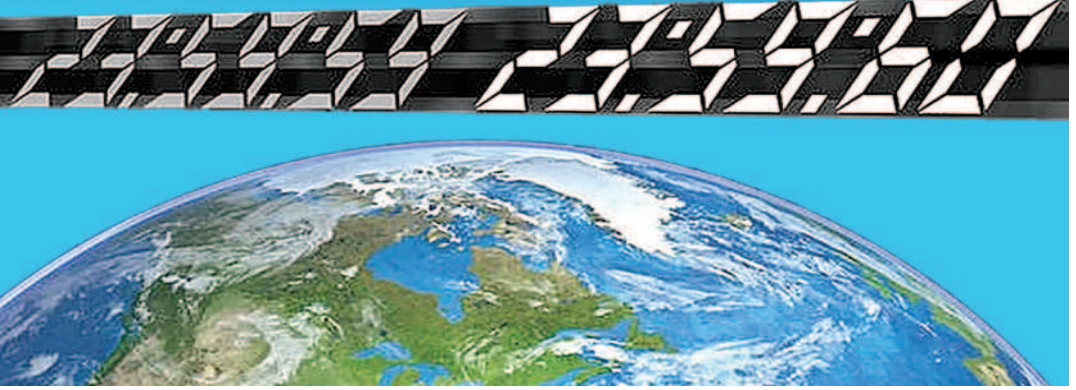
### नींद करवाएं पूरी

यदि बच्चे पूरी नींद न लें तो भी उन्हें सर्दी जुकाम जैसी समस्याएं होने की संभावना रहती है। गाइडलाइंस के अनुसार, बच्चे को करीबन 11-14 घंटे की अच्छी नींद जरूर दिलवाएं। 5-13 साल के बच्चों के लिए 9-11 घंटे के बिना बीच में उठे सोने की सलाह दी जाती है।

### बच्चों के लिए जरूरी खेल

ठंड में बाहर खेलना बच्चों के लिए समस्याएं खड़ी कर सकता है। परंतु बच्चों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए खेल जरूरी है। इससे बच्चों की एक्सरसाइज होती है जिससे इम्यून सिस्टम को रोगाणुओं से लड़ने में भी मदद मिलेगी। इससे बच्चे शारीरिक रूप से भी स्वस्थ रहेंगे।





## 2035 में खत्म होगा लीप सेकेंड यह धरती का समय एक सेकेंड आगे बढ़ाने का सिस्टम, 50 साल पहले हुई थी शुरुआत



लीप सेकेंड या धरती के समय को एक सेकेंड आगे बढ़ाने की व्यवस्था 2035 में खत्म हो जाएगी। शुक्रवार को वर्सेलीस, फ्रांस में साइंस और मेजरमेंट स्टैंडर्ड की अंतरराष्ट्रीय संधि के सदस्य देशों ने यह फैसला किया। इसके लिए प्रस्ताव लगभग आमराय से पास कर दिया गया। दुनियाभर के वैज्ञानिकों मेट्रोलाजिस्ट ने इस पर राहत की सांस ली है। कुछ साइंटिस्ट्स पिछले कई सालों से लीप सेकेंड की समस्या हल करने के लिए दबाव डाल रहे थे।

### क्या है लीप सेकेंड ?

50 साल पहले शुरुआत के बाद से लीप सेकेंड से समस्या हो रही है। इंटरनेशनल एटॉमिक टाइम घड़ी से मिलान करने के लिए यह तरीका आजमाया गया है। धरती के अपनी धुरी पर घूमने की गति एटॉमिक घड़ी के समय से थोड़ी धीमी है। इसलिए जब एटॉमिक समय एक सेकेंड आगे रहता है तब उसे धरती के बराबर करने के लिए एक सेकेंड रोक देते हैं। 1972 में जब बदलाव शुरू किया गया तब दस लीप सेकेंड एटॉमिक टाइम स्केल में जोड़े गए थे। उसके बाद 27 और सेकेंड जोड़े जा चुके हैं।

### लीप सेकेंड से जुड़ी हैं कई परेशानियां

1972 के बाद से लीप सेकेंड के कारण अड़चन हो रही

है। आज टेक्निकल पेचीदगियां खड़ी होने लगी हैं। यह एकदम सही बताना कठिन है कि अगले लीप सेकेंड की जरूरत कब पड़ेगी ताकि कंप्यूटर नेटवर्क को उसके हिसाब से तैयार किया जा सकें। विभिन्न नेटवर्क ने अतिरिक्त सेकेंड जोड़ने के लिए स्वयं के तरीके अपनाए हैं। फिर आधुनिक कंप्यूटिंग सिस्टम एक-दूसरे से बहुत ज्यादा जुड़े हैं।

वे पूरी तरह सटीक समय पर निर्भर हैं। कई बार तो यह सेकेंड के अरबवें हिस्से तक होता है। टेलीकम्युनिकेशन नेटवर्क, बिजली ट्रांसमिशन, फाइनेंशियल लेनदेन और अन्य जरूरी कामों से संबंधित कंप्यूटिंग सिस्टम में एक अतिरिक्त सेकेंड जोड़ना जोखिम भरा होता है। वे ठप या अस्तव्यस्त हो सकते हैं।

रूस ने लीप सेकेंड खत्म करने का समय आगे बढ़ाया अनाधिकृत टाइम सिस्टम ने धीरे-धीरे दुनिया के अधिकृत इंटरनेशनल टाइम, समन्वित यूनिवर्सल टाइम (यूटीसी) की जगह लेना शुरू कर दिया है। यूटीसी के लिए लीप सेकेंड को खत्म करने का फैसला किया गया है। रूस लीप सेकेंड खत्म करने का समय आगे बढ़ाना चाहता है क्योंकि उसके ग्लोबल नेविगेशनल पोजिशनिंग सिस्टम में अतिरिक्त सेकेंड शामिल है। दूसरी ओर अमेरिका के जीपीएस सिस्टम में ऐसा नहीं है। रूस की चिंता को ध्यान में रखकर लीप सेकेंड को 2035 तक खत्म नहीं किया जाएगा।



## शिव चौहान : विश्व के खतरनाक युद्धक्षेत्र सियाचिन में तैनात होने वाली पहली महिला

आज के समय में महिलाएं किसी भी क्षेत्र में पीछे नहीं हैं। भारत की रक्षा के लिए भारतीय सेना में भी हर साल बड़ी संख्या में देश के बेटियां शामिल हो रही हैं, ऐसी ही एक बेटी है कैप्टन शिव चौहान, जिन्होंने इतिहास रच दिया। फायर एंड फ्यूरी सैपर्स की कैप्टन शिव चौहान कुमार पोस्ट में तैनात होने वाली पहली महिला अधिकारी बन गई है जो हम सभी के लिए बहुत गर्व की बात है। तो आईए चलिए जानते हैं कैप्टन शिवा चौहान के बारे में...

### जानें क्या है फायर एंड फ्यूरी कॉर्प्स

फायर एंड फ्यूरी कॉर्प्स भारतीय सेना की एक कॉर्प्स



है। ये सेना के उधमपुर स्थित नॉर्दर्न कमांड का एक हिस्सा है। आपको बता दें कि 14 कॉर्प्स कारगिल और लेह के साथ के इलाके में सैन्य तैनाती को देखता है। इसके अलावा ये कॉर्प्स चीन, पाकिस्तान के साथ सीमा की देखभाल भी करता है। इसी के पास सियाचिन ग्लेशियर भी है। आपको बता दें कि करीब ढाई साल

पहले पूर्वी लद्दाख की गलवान घाटी में 20 जवानों की शहादत देकर भी चीनी सैनिकों को धूल चटाने वाले वीर जवान इसी फायर एंड फ्यूरी कोर से जुड़े हुए हैं। इस कोर के नाम से ही इनकी वीरता और शौर्य की झलक मिलती है। आपको बता दें कि फायर का अर्थ है आग और फ्यूरी का अर्थ है प्रचंड होता है।

### शिवा चौहान को दिया गया कठोर प्रशिक्षण

सियाचिन बैटल स्कूल में कैप्टन शिवा को कठोर प्रशिक्षण दिया गया, जिसमें धीरज प्रशिक्षण, बर्फ की दीवार पर चढ़ना, हिमस्खलन और हिमस्खलन बचाव और उत्तरजीविता अभ्यास शामिल थे। बता दें कि कैप्टन शिवा इस साल 2 जनवरी को एक कठिन चढ़ाई के बाद सियाचिन ग्लेशियर में शामिल हुई थीं।

### कैप्टन शिवा चौहान के बारे में जानें

राजस्थान के रहने वाले कैप्टन शिवा चौहान बंगाल सैपर ऑफिसर हैं। उन्होंने 11 साल की उम्र में अपने पिता को खो दिया था। उनकी मां गृहिणी थी, जिन्होंने उनकी पढ़ाई का ध्यान रखा। कैप्टन शिवा ने अपनी स्कूली शिक्षा उदयपुर से की है। उन्होंने एनजेआर इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, उदयपुर से सिविल इंजीनियरिंग में स्नातक की उपाधि प्राप्त की है। आपको बता दें कि 508 किलोमीटर की दूरी तय करते हुए, कैप्टन शिवा ने जुलाई 2022 में कारगिल विजय दिवस के अवसर पर आयोजित सियाचिन युद्ध स्मारक से कारगिल युद्ध स्मारक तक सुरा सोई साइकिल अभियान का सफलापूर्वक नेतृत्व किया था।

### क्या होगी कैप्टन शिवा चौहान की जिम्मेदारियां

दुनिया सबसे ऊंचे युद्धक्षेत्र में तैनात होने वाली शिवा चौहान की जिम्मेदारियां भी बहुत होंगी। भारतीय सेना ने बताया कि कैप्टन चौहान के नेतृत्व में सैपर्स की टीम कई इंजीनियरिंग कार्यों के लिए जिम्मेदार होगी। इसके साथ ही उन्हें और तीन महीने की अवधि के लिए पोस्ट पर तैनात किया जाएगा।



# चुटकियों में एसी-माइक्रोवेव ठीक करती हैं इलेक्ट्रीशियन सीता देवी

आज के समय में महिलाएं हर क्षेत्र में अपना नाम रोशन कर रही हैं। आज की नारी ना तो अबला है ना ही कमजोर है। हमारे देश में कई महिलाएं अपने संघर्षों को पीछे छोड़कर सफलता की ओर बढ़ती हैं। आज हम आपको ऐसी ही एक महिला के बारे में बताएंगे। बिहार के गया जिले की पहली महिला इलेक्ट्रीशियन सीता देवी ने सभी चुनौतियों को हराकर आगे बढ़ने का फैसला लिया। तो चलिए जानते हैं उनकी इंस्पिरेशनल स्टोरी के बारे में....

## कैसे सीता देवी बनी इलेक्ट्रीशियन

बिहार के गया जिले की रहने वाली सीता देवी की बिजली के उपकरण बनाने की दुकान है। वह इलेक्ट्रिक स्विच से लेकर पंखे और हर तरह के बिजली के खराब उपकरणों को रिपेयर करती है। वह लगभग 14 साल पहले एक सामान्य गृहणी थी। उनकी शादी बिहार के जितेंद्र मिश्र से हुई थी। सीता देवी के पति के बीमार होने का कारण उनके घर की आर्थिक स्थिति बिगड़ गई थी। उनके पति ने खुद उन्हें इलेक्ट्रॉनिक आइटम को सही करना सिखाया और धीरे-धीरे सीता देवी ने कई सारे उपकरणों को सही करना सीख लिया। इसके बाद से उनकी दुकान में खराब उपकरणों को ठीक करवाने के लिए ग्राहक आया करते थे। पति की मदद करने से सीता देवी इस काम में माहिर हो गई।

## परिवार की जिम्मेदारियों को साथ में संभाला

आपको बता दें कि सीता देवी बिहार के गया जिले की पहली महिला इलेक्ट्रीशियन हैं। उनके परिवार की आर्थिक स्थिति सही ना होने के कारण उन्हें यह कार्य करना पड़ा और कुछ समय बाद वह इसमें माहिर भी हो



## महिला इलेक्ट्रीशियन सीता देवी की कहानी



गई। आपको बता दें कि इलेक्ट्रीशियन सीता देवी अपने क्षेत्र में काफी प्रसिद्ध भी हैं। जब सीता देवी ने यह काम करना शुरू किया था तब उनका छोटा बेटा एक साल का भी नहीं था। इस कारण से उन्हें बेटे को अपने साथ दुकान लेकर जाना पड़ता था। उनके कई रिश्तेदारों को ये बात पसंद नहीं थी। कई लोग उन्हें ताने भी मारते थे कि वो लड़कों वाले काम करती है। लेकिन उन्होंने सभी बातों को अनसुना किया और अपने परिवार की आर्थिक स्थिति को सुधारने के लिए सभी चुनौतियों को पूरा किया। इस तरह से उन्होंने अपने परिवार की जिम्मेदारियों को संभालते हुए परिवार की आर्थिक स्थिति को भी सुधारा। सीता देवी के बच्चे भी कभी-कभी उनके साथ दुकान पर आते हैं और उनकी मदद करते हैं। सीता देवी की इस इंस्पिरेशनल स्टोरी देश की दूसरी महिलाओं को बहुत प्रेरित करती है।



सर्दियों के मौसम में कॉलेज गोइंग गर्ल्स अगर विंटर आउटफिट्स को लेकर कंप्यूज हैं तो यहां कुछ टिप्स दिए गए हैं. आप विंटर के लिए इन स्टाइल टिप्स को भी फॉलो कर सकती हैं.

सर्दियों में मौसम बहुत ही सुहावना होता है. इस मौसम में अधिकतर महिलाएं अपने विंटर स्टाइल को फ्लॉन्ट करती हुई नजर आती हैं. ऐसे में अगर आप कॉलेज जाती हैं और विंटर स्टाइल को लेकर कंप्यूज हैं तो यहां कुछ टिप्स दिए गए हैं. आप इस तरह के आउटफिट्स भी वियर कर सकती हैं.



#### पफर जैकेट

- पफर जैकेट एक बार फिर से ट्रेंड में है. ये जैकेट बाहर से काफी फुली हुई नजर आती हैं. ये अंदर से काफी गर्म होती हैं. आप हाई वेस्ट जींस के साथ इस तरह की

जैकेट कैरी सकती हैं. आप विंटर कैप और शूज से लुक को कंप्लीट कर सकती हैं.



#### लेदर जैकेट

- लेदर जैकेट कभी ट्रेंड से बाहर नहीं होती हैं. आप स्ट्रेट फिट जींस के साथ ब्राइट कलर का स्वेटर और लेदर जैकेट कैरी कर सकती हैं. ये आपको सिंपल और स्टाइलिश लुक देने का काम करेगा.

## कॉलेज गोइंग गर्ल्स स्टाइलिश लुक के लिए इस तरह के विंटर आउटफिट्स वार्डरोब में कर सकती हैं शामिल

#### टर्टल नेक स्वेटर

- आप ब्लैक लेगिंग्स या जींस के साथ टर्टल नेक स्वेटर कैरी सकती हैं. ब्राइट या फिर लाइट आप अपनी पसंद से इन स्वेटर का कलर



चुन सकती हैं. बूट्स के साथ लुक को कंप्लीट करें.

#### ओवरसाइज्ड हुडी

- आप कूल दिखना चाहती हैं तो आप ओवरसाइज्ड हुडी वियर कर सकती हैं. इसके साथ

बालों को खुला रखें. आप बालों को फ्रेंच हेयर स्टाइल भी दे सकती हैं. डेनिम पर इस तरह का जैकेट काफी अच्छे से जाएगा.



#### लॉन्ग कॉट

#### और स्किनी

जींस - इस मौसम में कॉलेज गोइंग गर्ल्स फुल स्लीव्स स्वेटर

के साथ स्किनी जींस कैरी कर सकती हैं. इसके साथ बालों को वेवी हेयर स्टाइल दें. गले में मफलर भी बांध सकती हैं. इससे आप को स्टाइलिश लुक मिलेगा.





# सर्दियों में सारा दिन रहेंगे शक्तिशाली

## सुबह बनाकर पिएं गाजर का जूस



**गाजर के जूस पीने के फ़ायदे जानकर आप गाजर को कभी अनदेखा नहीं करेंगे**

सर्दियों के मौसम की शुरुआत हो चुकी है। इस मौसम में साग, गाजर, मूली जैसी सब्जियां बहुत ही खाई जाती हैं। खासकर गाजर का इस्तेमाल कई रूप में किया जाता है। इससे मुख्य तौर पर स्वीट डिशेज बनाई जाती हैं। इसके अलावा आप सर्दियों में गाजर का जूस बनाकर भी पी सकते हैं। इससे आपकी डाइजेशन पावर मजबूत होगी और आंखों के लिए भी गाजर का जूस बहुत ही फायदेमंद होगा। घर में आप सिर्फ 5 मिनट में इस तैयार कर सकते हैं। तो चलिए जानते हैं इसे बनाने की विधि के बारे में...

### सामग्री

अदरक - 1 टीस्पून

गाजर - 6-7

काली मिर्च पाउडर - 2 चम्मच

काला नमक - स्वादानुसार

पुदीना पत्तियां - 10-12

नींबू का रस - 2 चम्मच

नमक - स्वादानुसार

### बनाने की विधि

1. सबसे पहले आप गाजर के छिलके उतार लें। इसके बाद साफ पानी में डालकर इसे धो लें।
2. धोने के बाद किसी सूती कपड़े से साफ करके गाजर के टुकड़ों में काट लें।
3. कटे हुए गाजर को टुकड़ों को मिक्सर में डाल दें।
4. फिर जूसर में पुदीने के पत्ते, अदरक काटकर डालें और ग्राइंड कर लें।
5. तैयार जूस को एक सर्विंग गिलास में डालें और इसमें काली मिर्च पाउडर, काला नमक और सादा नमक मिलाएं।
6. सारी चीजों को मिक्स कर लें। इसके बाद इसमें नींबू का रस मिलाएं।
7. नींबू के रस को जूस में मिलाएं। पुदीने के पत्तियों के साथ गर्निश करके जूस सभी को सर्व करें।

# बनारसी आलू दम



तैयारी का समय: 20 मिनट  
पकाने का समय: 20 से 25 मिनट  
सर्विंग साइज़: 4  
सामग्री  
500 ग्राम नए आलू, 80 फ्रीसदी उबले हुए  
(एकदम छोटे आकार के)  
150 ग्राम सरसों का तेल  
1 चुटकी हींग  
2 हरे लहसुन की पत्तियां, कटी हुई  
1 टीस्पून जीरा  
2 टेबलस्पून धनिया  
1 टीस्पून जीरा  
1 टीस्पून सरसों के दानें  
1 टीस्पून सौंफ  
1/2 अजवाइन  
1/2 कलौंजी  
4 से 5 साबूत लाल मिर्च

1 टीस्पून हल्दी पाउडर  
2 टेबलस्पून आमचूर पाउडर  
स्वादानुसार नमक  
2 टेबलस्पून हरी धनिया की पत्तियां  
विधि-उबले आलूओं से अगर आप चाहें तो छिलके निकालें या फिर ऐसे ही उनमें चीरा लगाएं।  
एक बड़ी लोहे की कढ़ाही रखें और तेल गर्म करें।  
अब उसमें कटी हुई लहसुन की पत्तियां और हींग डालकर भूनें इसके बाद आलूओं को कढ़ाही में डालकर 15 से 20 मिनट तक भूनें।  
इस दौरान सभी खड़े मसालों को हल्का गर्म करें और दरदरा पीसकर तैयार करें। जब आलू एकदम सुनहरा भून जाए तो उसमें पीसा हुआ मसाला, हल्दी, आमचूर पाउडर और नमक डालकर मिलाएं।  
आलू को मसालों के साथ भी पांच मिनट तक अच्छी तरह से मिलाएं लें।  
अब धनिया पत्ती डालें और हरी चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।



## निरमा ग्रुप बनाने वाले करसन भाई से सबक

क्या आप निरमा ग्रुप की शुरुआत करने वाले करसन भाई पटेल को जानते हैं। भारत के 100 सबसे अमीर लोगों की फोर्ब्स की लिस्ट में शुमार करसन भाई पटेल की व्यापारिक सूझ-बूझ और सफलता की कहानी, इस लिस्ट के टॉप पर रहने वाले मुकेश अंबानी के पिता धीरूभाई अंबानी से कम रोचक नहीं है। गुजरात की जमीन में रचे-बसे आंत्रप्रेन्योरशिप के जज्बे का जीता-जागता उदाहरण हैं करसन भाई पटेल। कभी अहमदाबाद की गलियों में साइकिल से घर-घर जाकर डिटर्जेंट पाउडर बेचने वाले करसन भाई ने अपने दम पर निरमा ग्रुप को खड़ा किया। बिजनेस की शुरुआत में ही उनकी तेज-तरारी का नमूना ये है कि जब हिंदुस्तान लीवर जैसे स्थापित ब्रांड्स के वॉशिंग

पाउडर की कीमत 13 रुपए प्रति किलो तक थी करसन भाई ने निरमा ब्रांड वॉशिंग पाउडर सिर्फ 3 रुपए प्रति किलो में बेचना शुरू किया। आज निरमा ग्रुप न केवल डिटर्जेंट पाउडर/साबुन, ब्यूटी सोप, कॉस्मेटिक के क्षेत्र में है, बल्कि इनका एजुकेशन संस्थान (निरमा यूनिवर्सिटी) भी है और करसन भाई देश के सबसे धनवान व्यक्तियों में से एक।

सरकारी नौकरी की सुरक्षा ही सब कुछ नहीं होती करसन भाई पटेल ने करिअर की शुरुआत में नौकरी की लेकिन नौकरी करते हुए भी उनके अंदर का आंत्रप्रेन्योर शांत नहीं रहा। करसनभाई पटेल का जन्म गुजरात के पाटण जिले के रूपपुर में एक किसान परिवार में हुआ था। 21 साल की उम्र में केमिस्ट्री में ग्रेजुएशन करने के बाद करसनभाई ने अपने साथियों की तरह नियमित नौकरी करने की कोशिश की। करसनभाई ने लालभाई समूह से संबंधित न्यू कॉटन मिल्स में लैब टेक्नीशियन के तौर पर भी काम किया। इस छोटे से कार्यकाल के बाद, उन्होंने गुजरात सरकार के भूविज्ञान और खनन विभाग में नौकरी भी की।

सबक: निरमा की शुरुआत करने के लिए उन्होंने सरकारी नौकरी की सुरक्षा को छोड़ दिया, जो आज सरकारी नौकरी के पीछे भागने वाले कई युवाओं के लिए एक प्रेरणा हो सकती है।

अपने ज्ञान का उपयोग अविष्कार के लिए करसन भाई पटेल खुद केमिस्ट्री से ग्रेजुएट थे। व्यवसाय में उतरने के बाद भी उन्हें शिक्षा का महत्व अच्छी तरह पता था। इसी सोच ने निरमा इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी की नींव रखी। 1969 में करसनभाई के करिअर ने एक महत्वपूर्ण मोड़ लिया, जब इस केमिस्ट्री ग्रेजुएट किसान के बेटे ने सोडा ऐश और कुछ सामग्रियों

को मिला-मिला कर देखने की कोशिश की। कई दिनों की कोशिश के बाद फाइनली एक दिन उन्हें निरमा डिटर्जेंट पाउडर का फॉर्मूला मिल गया। तब जाकर उन्होंने अपने घर के 100 वर्ग फुट के पिछवाड़े में ऑफिस के बाद के घंटों में व्यवसाय के रूप में डिटर्जेंट का उत्पादन शुरू किया। डिटर्जेंट में अपना कम कीमत वाला निरमा ब्रांड स्थापित करने के बाद, निरमा ने ब्यूटी सोप, शैम्पू, टॉयलेट साबुन, टूथपेस्ट, नमक समेत कई प्रोडक्ट लॉन्च किए।

सबक: आप जो भी शिक्षा प्राप्त कर रहे हैं उस ज्ञान से इनोवेशन करें, समस्याओं के समाधान खोजने की कोशिश करें, सफलता का रास्ता वहीं छुपा है।



हम में से कई, अक्सर अपनों के खोने के दुःख में टूट जाते हैं, कई तो नशे का शिकार हो जाते हैं। करसन भाई पटेल के जीवन में भी ऐसा पल आया था जब उन्होंने अपनी बेटी को एक कार दुर्घटना में खो दिया। इसके बाद उनका जीवन लगभग बदल गया लेकिन सकारात्मक रूप से। उन्होंने अपनी बेटी को वापस जीवन में लाने का एक तरीका खोज लिया। उनकी बेटी का नाम 'निरुपमा'

था, और कम ही लोगों को पता है कि 'निरमा' उसी नाम का छोटा रूप है। 'निरमा' के पैकेट पर दिखाई देने वाली लड़की छवि भी उनकी बेटी की याद में ही रखी गई थी। करसन भाई पटेल ने निरमा ग्रुप को अपनी 'बेटी' की तरह ही पाल-पोस कर बड़ा किया है।

सबक: जीवन की किसी भी ट्रेजेडी को पॉजिटिविटी लें।

4) शिक्षा और समाज सेवा के क्षेत्र में कार्य 1995 में, करसनभाई पटेल ने निरमा को एक अलग पहचान दी जब उन्होंने अहमदाबाद में निरमा इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी की स्थापना की। इसके बाद, अप्रैल 2003 में, गुजरात राज्य विधान सभा द्वारा पारित एक विशेष अधिनियम के तहत, पहले तीन संस्थानों द्वारा निरमा विश्वविद्यालय की स्थापना की गई।

करसनभाई पटेल निरमा फाउंडेशन, निरमा मेमोरियल ट्रस्ट और चनस्मा रूपपुर ग्राम विकास ट्रस्ट भी चलाते हैं। सबक: समाज से आपको जो मिला उसे वापिस लौटने के जतन भी करें।

अपने घर से डिटर्जेंट पाउडर कंपनी शुरू करने वाले करसनभाई पटेल आज दुनिया और भारत के अरबपतियों की सूची में आते हैं। अब, करसनभाई पटेल ने व्यवसाय अपने दो बेटों राकेश पटेल और हिरेनभाई पटेल को सौंप दिया है। कई अवाइर्स जीतने वाले करसन भाई को 2010 में पद्मश्री से सम्मानित किया गया। निरमा ग्रुप और करसन भाई की कहानी हम सब के लिए हमेशा प्रेरणा का स्रोत बनी रहेगी।

# बचे हुए खानों को फेंकने के बजाए, उनसे नई डिश तैयार करें!

## बची रोटियों से कुछ क्रिस्प्स बनाएं

यदि आपके पास फुलके या रोटियां बची हैं और आप उन्हें फिर से रोटी की तरह नहीं खाना चाहते हैं तो उनसे टेस्टी नाश्ता तैयार करने पर विचार करें, जो बच्चों सहित पूरे परिवार को पसंद आएगा। आप रोटियों से क्रिस्पी चिप्स तैयार करें, जो किसी स्टोर से खरीदे गए चिप्स से बेहतर बनेगा। बची हुई रोटियों को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें, कढ़ाई में तेल गरम करें और टुकड़ों को थोड़ा-थोड़ा कर करारी होने तक तलें। अतिरिक्त तेल निकालें और थोड़े से तेल में नमक और लाल मिर्च पाउडर डालें और उसमें तुरंत तली रोटियों को डाल दें। गेहूं का एक टेस्टी और सेहतमंद नाश्ता बनकर तैयार है।



जब तक वे खराब न हों और आपको बीमार न करें, बचे हुए खाने को फेंकने का कोई तुक नहीं बनता है-खासतौर से ऐसे समय में जब घर की जरूरी वस्तुओं की क्रीमों आसमान छू रही हैं और उन्हें खरीदना एक आम आदमी के लिए मुश्किल होता जा रहा है। ऐसे में आप बचे खाने को फेंकने के बजाय उससे कुछ नई रेसिपी तैयार करने के बारे में सोचें, इससे आपको कुछ नया भी खाने को मिलेगा और आप नुकसान से भी बच जाएंगे। हमने नीचे की तरफ कुछ तरीके बताए हैं, जिन्हें आप आजमा सकते हैं।

## बची सब्जियों से सूप बना लें

बची हुई सब्जियों को फेंकें नहीं है। इसके बजाय सब्जियों को थोड़े-से पानी के साथ और पका लें और जब वे नरम हो जाएं तो उन्हें ब्लेंड करके सूप तैयार करें। सूप में अलग से बहुत अधिक फ्लेवर न डालें, क्योंकि पकी हुई सब्जियों में पहले से ही मसाले मिले होते हैं। आप सूप में बचे हुए छोले और राजमा भी डाल सकते हैं।



## दाल से पराठें तैयार करें

बची हुई दाल का स्वाद ताजी दाल जितना अच्छा नहीं होता है, इसलिए है कि आप अगले दिन इसे उसी उसे रूप में नहीं खाना चाहेंगे। आप इस दाल का इस्तेमाल करके आटा गूंथ लें और फिर उसमें अपने मनपसंद के मसाले जैसे हल्दी, कटी हुई मिर्च और हरी धनिया डालकर आटे को फिर गूंथ लें। अब पराठें सेंक लें और दही व अचार से एक पौष्टिक व्यंजन का लुत्फ उठाएं।



## पकौड़े के लिए अपनी रोटी का प्रयोग करें

अगर आपके पास कोई ब्रेड का टुकड़ा है जो थोड़ा बासी हो रहा है, तो आप इसे ब्रेड पकौड़े के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं - बस बेसन के घोल में ब्रेड के छोटे-छोटे टुकड़े तल लें। बासी ब्रेड का उपयोग करने के अन्य तरीके सूप में क्राउटन के लिए हैं, उन्हें कोटिंग स्नैक्स के लिए ब्रेडक्रंब में तोड़ने के लिए, फ्रेंच टोस्ट में, या यदि आप भोग महसूस कर रहे हैं, तो ब्रेड पुडिंग में!

## कटलेट के लिए अपने चावल का प्रयोग करें

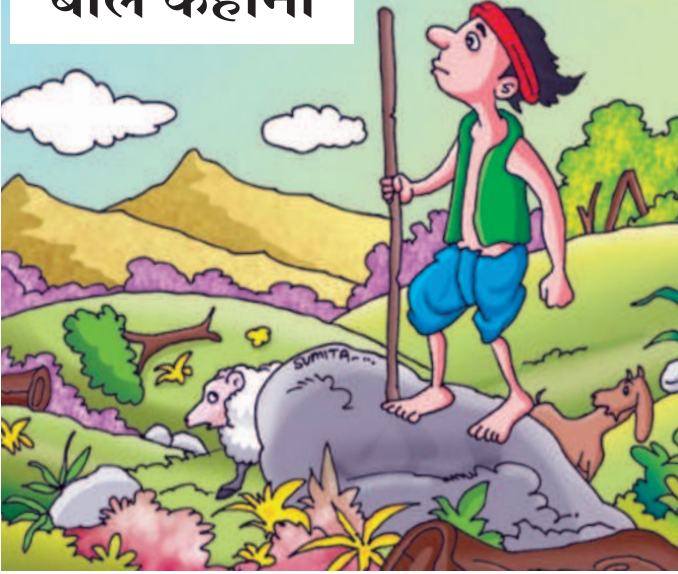
बचे हुए चावल से आप बहुत सी चीजें बना सकते हैं, जैसे खीर बनाना, लेकिन इनका उपयोग करने का एक अधिक पौष्टिक और मजेदार तरीका है, जो पूरे परिवार को पसंद आएगा, वह है चावल के कटलेट बनाना। पके और मैश किए हुए चावल, जब पके और मसले हुए दाल और/या मसालों के साथ सब्जियों के साथ मिश्रित होते हैं, तो एक स्वादिष्ट कटलेट बनता है, साथ ही यह एक पूर्ण भोजन भी होता है!





# सोनू का मेमना

## बाल कहानी



सोनू अभी बकरियाँ चरा ही रहा था कि आकाश पर लाल रंग की घटा छा गई। चारों तरफ अँधेरा सा छाने लगा। फिर जोर की आँधी चलने लगी। आँधी की सीटी गूँजने लगी। पेड़ों के डाल टूट टूटकर गिरने लगे। अनेक पेड़ जड़ से ही उखड़ गये। जंगल के सभी जीव जन्तु पागल होकर इधर उधर भागने लगे। किसी को भी कुछ पता नहीं था कि वह किधर जा रहे हैं। वही हाल सोनू का भी था। वह भी तूफान से भटका हुआ न जाने किस ओर निकल गया।

जब आँधी तूफान थमा, आकाश साफ हुआ। कुछ दिखने लगा तो सोनू ने अपने आपको जंगल में एक गुफा में पाया अब सोनू को अपनी बकरियों का ध्यान आया और वह लाठी टेकता हुआ उसी ओर चलने लगा जिस ओर वह अपनी बकरियाँ चरा रहा था। वह चलता सीटी बजाता जा रहा था ताकि उसकी बकरियाँ उसकी सीटी की आवाज सुनकर उसके पास आ जाएं।

सोनू जैसे जैसे सीटी बजाता गया, बकरियाँ जहाँ जहाँ भी भूली भटकी फिर रही थी उसके पास आने लगीं। सोनू ने अपनी बकरियाँ गिनीं तो उसमें से एक मेमना कम हो रहा था। उसने उसे बहुत खोजा पर मेमना न मिला। उसने यह समझकर संतोष कर लिया कि मेमने को कोई शेर, चीता, भेड़िया आदि खा गया हैं और या फिर अकेला ही भटक कर मर गया है।

मेमना सचमुच आँधी तूफान से उड़ा और एक दूर के जंगल में पहुँच गया था। पहले तो वह मैंSSS मैंSSS करता हुआ कुछ दिन तक सोनू को और अपनी साथी बकरियों को खोजता रहा पर उसे कोई न मिला तो जंगल के पत्तों को खा खाकर समय बिताने लगा। जंगल के पेड़ पौधों के पत्ते खा खाकर वह एक दिन खूब मोटा ताजा बकरा बन गया।

एक दिन उस बकरे ने एक बहुत ऊँची चट्टान देखी जिस

पर हरी हरी घास और पौधे उगे हुए थे। पौधों की पत्तियाँ देखकर उसके मुँह में पानी भर आया और वह धीरे धीरे पाँव फँसा फँसा कर उस चट्टान पर चढ़ने में सफल हो गया।

मेमना घास और हरी पत्तियाँ खा रहा था कि उसे दूर से एक भेड़िये ने देख लिया। बस फिर क्या था, वह उछलता हुआ पास आ गया। उसने बकरे के शरीर को देखा तो वह बार बार लार टपकाने लगा। मोटी गर्दन, गद्दी दार गुदुदाती हुई पीठ। मांसल टांगें देखकर वह बार-बार जीभ लपलपाने लगा। उसने उस ऊँची सीधी चट्टान पर चढ़ने का बहुत प्रयत्न किया पर हर बार नीचे गिर कर चोट खा जाता रहा।

अन्त में हार कर उसने सोचा कि किसी बहाने से यदि बकरा नीचे आ जाए तो

तब काम बन सकता है। बकरे को देख उसके पेट में भूख ठाठें मारने लगी थी। या यूँ कहिये कि भूख आग की लपटों की तरह उसके पेट को जलाने लगी थी और जिसके कारण उसका सिर भी चकराने लगा था, वह बड़ी मधुर आवाज में बोल पड़ा। बकरे भाई इतने ऊँचे पर घास चर रहे हो यहाँ नीचे घास या पत्तियों की कोई कमी है क्या? यहाँ नीचे आ जाओ दोनों मिलकर रहेंगे। और चरेंगे।

बकरे ने आवाज सुनी और फिर आँख घुमा कर उसे देखकर सब अनुमान लगा लिया। और फिर चुप रहकर घास और पत्तियाँ चरने में मस्त हो गया। भेड़िये को यह व्यवहार अच्छा न लगना स्वभाविक ही था। वह जरा चढ़ कर कहने लगा। अरे बहरे हो गये हो क्या? यहाँ नीचे आ जाओ। कहीं गिर गये तो चोट खा जाओगे। अब बकरे से नहीं रहा गया। वह यह तो जान चुका था कि भेड़िया वहाँ पहुँच नहीं सकता नहीं तो वह इतनी बातें न करता।

वह कहने लगा। भेड़िये भैया तुमसे भला मेरा अधिक हित चिन्तक कौन हो सकता है? पर वह देखों दो बड़े बड़े शिकारी कुत्ते भागते इसी ओर आ रहे हैं। उनसे मुझे डर लगता है। पहले तुम उन्हें जाकर भगाकर आओ। फिर हम दोनों इकट्ठे रहा करेंगे। शिकारी कुत्तों की बात सुनकर भेड़िये की सिट्टी पिट्टी गुल हो गई। उसे बकरे भैया का ध्यान भूल गया और ऐसा भागा कि फिर वह लौट कर कभी न आया। सोनू एक दिन अपनी बकरियाँ चराता हुआ उसी जंगल में जा पहुँचा। बकरे ने चट्टान के ऊपर से अपने मालिक तथा अपने परिवार की ओर बकरियों को देखा तो जोर जोर से मैं मैं करने लगा। आवाज सुनकर सोनू ने अपने मेमने को जो अब बकरा बन चुका था तुरन्त पहचान लिया। उसने मेमने को नीचे उतारा तो मेमना उसके गले से ऐसे मिला जैसे उसका युगों से बिछड़ा हुआ कोई परिजन मिल गया हो।



## हमारी संस्कृति का एक और पहलू है हंस और डिम्भक की कहानी

कुछ वर्ष पहले तक भारत में लोग मानते थे कि समलैंगिकता संस्कृति और प्रकृति दोनों के विरुद्ध है। लेकिन हाल ही में राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ के सरसंघचालक मोहन भागवत ने कहा कि समलैंगिकता प्रकृति में ही नहीं, बल्कि संस्कृति में भी पाई जाती है। उनके अनुसार वे एक पशु चिकित्सक हैं और वे पशुओं में समलैंगिक व्यवहार देख चुके हैं। समलैंगिकता की सांस्कृतिक पुष्टि के लिए उन्होंने महाभारत की एक कहानी का उल्लेख किया। सभा पर्व की यह कहानी हंस और डिम्भक के बारे में है। इस कहानी के अनुसार जब श्रीकृष्ण ने कंस का वध किया, तब कंस के ससुर यानी मगध के राजा जरासंध ने इसका प्रतिशोध लेने के लिए मथुरा पर आक्रमण किया। हंस और डिम्भक जरासंध के दो मुख्य सेनापति थे। मथुरा की रक्षा करने के लिए श्रीकृष्ण और उनके ज्येष्ठ भाई बलराम ने बहुत प्रयास किए। लेकिन हंस और डिम्भक को पराजित करना बहुत कठिन था। तब श्रीकृष्ण ने एक युक्ति से उन्हें हराया। उन्होंने ये खबर फैलाई कि हंस की मृत्यु हो गई है। वास्तव में हंस नामक सेनापति की नहीं, बल्कि उसी नाम के एक राजा की मृत्यु हुई थी। लेकिन डिम्भक यह बात नहीं जानता था। यह सुनते ही वह हताश हो गया और उसने यमुना नदी में जल समाधि ले ली। डिम्भक की जल समाधि का समाचार मिलते ही हंस ने भी हताश होकर जल समाधि ले ली। इस कहानी से प्रतीत होता है कि हंस और डिम्भक प्रेमी थे, जो एक-दूसरे के बिना नहीं जी सकते थे। इसलिए ऐसा लगता है कि ये कहानी दो समलैंगिक योद्धाओं के बारे में है, जिस कारण मोहन भागवत ने कहा कि समलैंगिकता भारतीय संस्कृति का भाग रही है। कुछ वर्षों पहले जब देश में लोग समलैंगिकता का विरोध कर रहे थे, तब कोई भी इस कहानी की बात नहीं करता था, लेकिन अब ये प्रसिद्ध हो गई है। इस कहानी से स्पष्ट है कि समलैंगिकता भारतीय

संस्कृति के कई पहलुओं में से बस एक और पहलू है। यह कहना कठिन है कि ये कहानी कितनी पुरानी है। जो लोग मानते हैं कि महाभारत का युद्ध 5,000 साल पहले लड़ा गया था, वे कहेंगे कि यह कहानी भी उतनी ही पुरानी है। लेकिन पांडुलिपियों से पता चलता है कि महाभारत को 2,000 साल पहले लिखित रूप दिया गया था। इस काल में भारत पर यूनान का बहुत गहरा प्रभाव था। ईसवी पूर्व 327 में सिकंदर भारत आया। इतिहास में यह बात दर्ज है कि सिकंदर का हेफ़ायस्टीयन नामक समलैंगिक प्रेमी था, जिसकी मृत्यु के बाद सिकंदर हताश हो गया था। यूनान में 'सेक्रेड बैंड ऑफ़ थीब्ज़' नामक एक सेना थी। समलैंगिक प्रेमियों से बनी यह सेना कई युद्धों में विजयी रह चुकी थी। मान्यता यह थी कि समलैंगिक योद्धा अपने प्रेमियों की रक्षा और उन्हें प्रभावित करने के लिए भीषण लड़ाई करते थे। सिकंदर को उनके बारे में पता था। सिकंदर के भारत आने के बाद कई यूनानी राजाओं ने उत्तर भारत पर शासन किया। उनका सबसे बड़ा प्रभाव गांधार और मथुरा में दिखाई देता है और उनके द्वारा जारी किए सिक्कों में भी। श्रीकृष्ण और बलराम की प्रारंभिक छवियां भी इन सिक्कों पर हैं। सबसे रोचक बात यह है कि जरासंध ने मथुरा को नष्ट करने के लिए अठारह सेनाएं भेजीं। हंस और डिम्भक ने पहली सेना का नेतृत्व किया। अठारहवीं सेना का नेतृत्व कालयवन नामक सरदार कर रहा था, जिसके नाम का शाब्दिक अर्थ है 'श्याम रंग का यूनानी'। यह इस बात को इंगित करता है कि हंस और डिम्भक की कहानी संभवतः यूनान से प्रभावित हो। ये कहानी 5000 साल पुरानी है या 2000 साल पुरानी है और क्या यह विश्वास पर आधारित है या विज्ञान पर आधारित है, इस पर हम तर्क-वितर्क कर सकते हैं। लेकिन, महत्वपूर्ण बात यह है कि लोगों ने अब स्वीकार किया है कि समलैंगिकता भारत का अभिन्न अंग रही है।





## टीवी भी हैक हो सकता है, कैसे बच सकते हैं इस तरह की हैकिंग से

अगर टीवी वाई-फाई से जुड़ा हुआ है तो हैकर्स मैलवेयर भेजकर टीवी में मौजूद कैमरे और माइक्रोफोन का इस्तेमाल कर सकता है। इनकी मदद से वो आपकी बात सुन सकता है और नज़र भी रख सकता है। इसके अलावा वेब ब्राउज़िंग या एप की मदद से भी वायरस आ सकता है। दरअसल, स्मार्ट टीवी में एंटीवायरस या सायबर सिक्योरिटी सॉफ्टवेयर नहीं होता, ऐसे में टीवी में वायरस आ सकता है। इसलिए ब्राउज़िंग हिस्ट्री, पासवर्ड और जानकारी निकालना आसान होता है।

### ऐसे सुरक्षित रखें टीवी

कई बार लोग टीवी के सॉफ्टवेयर और फर्मवेयर को समय-समय पर अपडेट नहीं करते जबकि इन्हें अपडेट रखने से टीवी में नए फीचर्स जुड़ते हैं और सुरक्षा के लिहाज़ से भी ये ज़रूरी है।

### सुरक्षित नेटवर्क

अपना वाई-फाई राउटर सुरक्षित रखें। इससे न केवल टीवी बल्कि उससे जुड़ी अन्य डिवाइस भी सुरक्षित रहेंगी। इसके लिए राउटर में वीपीएन यानी विजुअल प्राइवेट नेटवर्क इंस्टॉल करें। इसके अलावा पासवर्ड भी कठिन रखें। किसी अनजान नेटवर्क को टीवी से न जोड़ें। कई बार किसी डिवाइस से कनेक्ट करने के लिए पॉप-अप आ सकता है, इसलिए अगर टीवी स्क्रीन पर कनेक्ट करने के लिए कोई अनजान विकल्प आता है तो उसे स्वीकार न करें।

### फालतू एप्स को हटाएं

टीवी में कई एप्स इंस्टॉल होंगे जो आपके काम की नहीं होंगे। इसलिए केवल वही एप्स टीवी में रखें जिनका इस्तेमाल करते हैं, बाकी को हटा दें।

### कैमरा व माइक्रोफोन

अगर आपके टीवी में माइक्रोफोन और कैमरा है तो इस विकल्प को बंद रखें। इसे केवल ज़रूरत पड़ने पर ही इस्तेमाल करें या कैमरा ढककर रखें।

### हैकिंग का कैसे पता चलेगा ?

टीवी की स्क्रीन पर पॉप-अप्स या मैसेज दिखने लगते हैं। टीवी का रिमोट एकदम से काम करना बंद कर देगा। अगर रिमोट बिल्कुल सही है, सारे बटन और बैटरी भी सही है लेकिन फिर भी रिमोट काम नहीं कर रहा तो ये डिवाइस में मैलवेयर आने के संकेत हैं।

टीवी की गति धीमी पड़ जाए या एकदम से सिस्टम धीमा हो जाए तो भी खतरा है। अगर टीवी में अनजान एप्स इंस्टॉल हो गए हैं तो यह भी मैलवेयर का संकेत है। अगर टीवी की सेटिंग जैसे रंग, भाषा बदल जाए, जो आपने नहीं किया है तो समझ लीजिए कि आपकी डिवाइस सुरक्षित नहीं है।

मान लीजिए आपने ओटीटी एप खोला और लॉगइन किए हुए अकाउंट में लॉगआउट हो गए हैं। इसमें लॉगइन करने पर एरर मैसेज मिल रहा है और पासवर्ड बदलने के बाद भी एरर नज़र आ रहा है। ऐसा हैकिंग से भी हो सकता है।

हैकर टीवी हैक करने के बाद व्यक्ति को उसके एप अकाउंट से ब्लॉक कर देता है या पासवर्ड बदल देता है। उसका अकाउंट पर पूरा नियंत्रण होता है। यहां तक कि व्यक्ति के क्रेडिट कार्ड, बैंक खाते आदि की जानकारी पर भी नियंत्रण हो सकता है।

# एग्जाम्स में अच्छे नंबर लाएंगे आपके बच्चे

**अगर अपनाएंगे  
कंसंट्रेशन बढ़ाने  
वाले ये 4  
आसान टिप्स**

बच्चों में एकाग्रता कैसे बढ़ाएं: बच्चों में एकाग्रता की बहुत कमी होती है जिसकी वजह से वे चीजों को अच्छे से समझ नहीं पाते या फिर उन्हें लंबे समय तक याद नहीं रख पाते। जानते हैं इस परेशानी को कैसे कम करें।



**बच्चों में एकाग्रता कैसे बढ़ाएं:** जिन बच्चों की एकाग्रता सही नहीं होती वे बच्चे मैथ्स, फिजिक्स और हिस्ट्री जैसे विषयों में सबसे ज्यादा कमजोर होते हैं। अब एग्जाम्स का महीना आ गया है ऐसे में बच्चों में एकाग्रता की कमी उन्हें एग्जाम में कम नंबर दिलवा सकती है। ऐसी में स्थिति में जरूरी है कि आप अपने बच्चों का कंसंट्रेशन पावर बढ़ाएं। ऐसे में कुछ टिप्स आपके काम आ सकते हैं। कैसे, जानते हैं।

**बच्चों में एकाग्रता बढ़ाने के तरीके-**

**1. पजल्स सॉल्व करने दें-** पजल्स सॉल्व करने से बच्चे मानसिक रूप से एक्टिव रखते हैं। ये गतिविधि उनके दिमाग को व्यस्त रखती हैं, आपके मस्तिष्क को आकार में रखने में मदद करती हैं। ये मेमोरी तेज कर सकती हैं। साथ ही बच्चों के दिमाग के प्रॉब्लम सॉल्विंग ब्रेन को तेज करती है जिससे वे एग्जाम्स में बेहतर कर सकते हैं।

**2. मोबाइल जैसी चीजों का भटकाव कम करें-** एकाग्रता की कमी की शुरुआत मोबाइल जैसी चीजों के साथ ही शुरू होती है। इसकी वजह से सबसे पहले एक भटकाव पैदा होता है जिसकी वजह से बच्चे ध्यान से पढ़ाई नहीं कर पाते हैं। साथ ही दरवाजा और खिड़कियों को बंद रखें ताकि आस-पास का शोर उनकी पढ़ाई में भटकाव पैदा न करे।

**3. एक टाइम टेबल बनाएं-** एक टाइम टेबल बनाएं और बच्चों को उसी टाइम टेबल के अनुसार रखें। इस टाइम टेबल में आप उनके खेलने, खाने-पीने और पढ़ने के समय

को तय करें। साथ ही हर विषय अनुसार पढ़ाई का समय तय करें ताकि वे प्रेशर महसूस न करें और अपने टाइम टेबल के अनुसार पढ़ाई करते रहें।

**4. बच्चों को हेल्दी स्नैक्स खाने को दें-** अपने बच्चों के लिए इस दौरान कुछ स्नैक्स चुनाव करें जो उन्हें ऊर्जा दें। न कि ऐसे स्नैक्स चुनें जो उनको सुस्त बना दें। इसके अलावा आप उन्हें हाई प्रोटीन से भरपूर फूड्स जैसे अंडा, दूध, नट्स और ड्राई फ्रूट्स खाने को दें।





## मोरपंख से नहीं इन उपायों से भागेली छिपकली



छिपकली लगभग हर किसी के घरों में पाई जाती है। ये अक्सर दीवाल, घर का कोना, पुराने फर्नीचर, स्टोरेजरूम या किचन में अपना डेरा जमाए नज़र आती है।। अगर छिपकली बाथरूम में दिख जाए तो उसे देखकर कुछ लोग वहां जल्दी जाते नहीं हैं।

### लहसुन

अपने घर से छिपकली को भगाने के लिए आप लहसुन का इस्तेमाल करें। लहसुन को छिलकर आप घर के कोनों में रख सकते हैं। इसकी महक भी छिपकली को नहीं पंसद है। ऐसे में छिपकली हमेशा के लिए आपके घर में आना बंद कर देगी।

### नेफ्थलीन की गोलियां

नेफ्थलीन की गोलियों से भी छिपकली कभी आपके घर में अपना डेरा नहीं जमायेगी। ऐसे में जहां भी आपको छिपकलियां दिखें हैं आप वहां नेफ्थलीन की गोलियां रख दें। नेफ्थलीन की महक छिपकली को पंसद नहीं है, इसलिए आपने देखा भी होगा लोग

अपने घर के कोनों में कई सारी नेफ्थलीन की गोलियां डालकर रखते हैं।

### लाल और काली मिर्च

जरा सा लाल और काली मिर्च लेकर उसमें थोड़ा सा पानी डालें और उसका मिश्रण तैयार कर लें। फिर उसे किसी स्प्रे बॉटल में डालकर जहां से छिपकली आती है वहां स्प्रे करें। ऐसा करने से छिपकली आपके घर से छू मंतर हो जाएगी।

### कॉफी पाउडर

कॉफी आपको जितनी जल्दी तरोताजा महसूस कराती है उतनी ही जल्दी ये घर से छिपकली को भगाती है। कॉफी पाउडर में तंबाकू मिलाकर, उसकी छोटी-छोटी गोली बनाएं। उन गोली को घर के उन जगहों पर रखें, जहां छिपकलियां ज्यादा आती हैं। ऐसा करने के बाद छिपकली दुबारा आपके घर की तरफ आने की हिम्मत नहीं करेगी।

## टेडी बियर, टेडी बियर

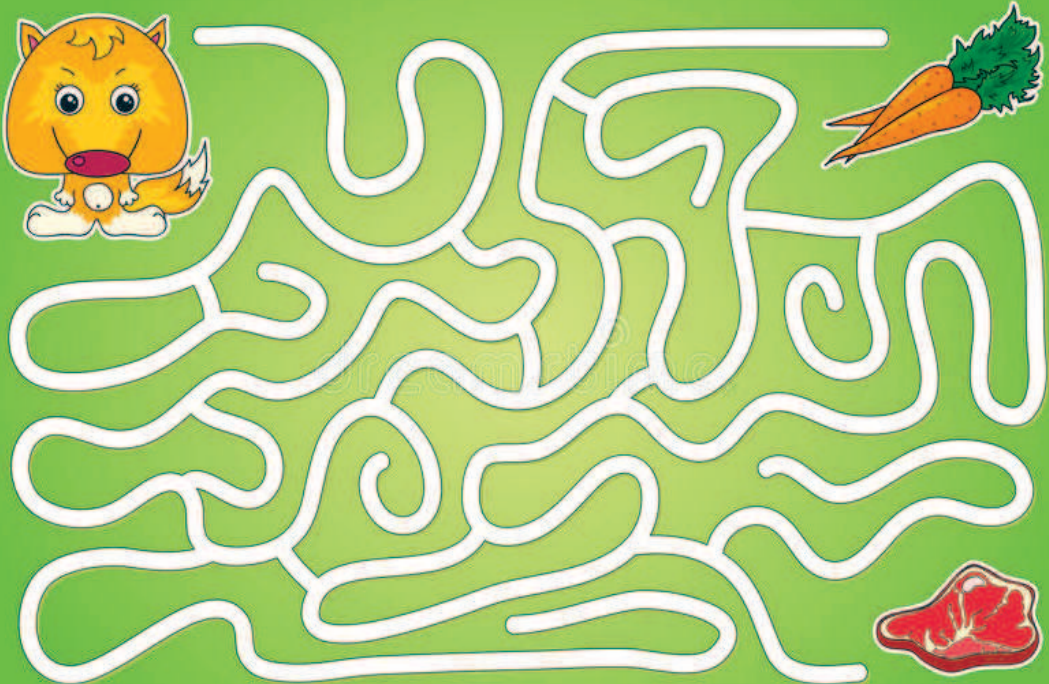
चारों ओर मुड़ें,  
टेडी बियर, टेडी बियर  
जमीन को स्पर्श करें,  
टेडी बियर, टेडी बियर  
अपने जूते पॉलिश करें,  
टेडी बियर, टेडी बियर  
स्कूल जाओ।



नाम : सोनाली कुमारी  
कक्षा : 9 वी  
स्कूल का नाम : श्री  
गायत्री बडनपेट,  
बालापुर



## रास्ता खोजो







## कुतुब आर्कियोलॉजिकल पार्क को कितना जानते हैं आप?

### जहां विदेशी मेहमान आएंगे घूमने

महाराष्ट्र में अजंता-एलोरा की गुफाओं से लेकर दिल्ली के कुतुब आर्कियोलॉजिकल पार्क तक- जी20 के प्रतिनिधी देश की ऐतिहासिक शिल्पकला से रुबरू होंगे.

अगले साल सितंबर 2023 में होने वाली जी20 बैठक को लेकर भारत में तैयारियां शुरू हो चुकी हैं. इस बार विशेष रूप से भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण की आईकॉनिक साइट्स पर विदेशी महमानों के घुमने-फिरने के साथ-साथ गाला डिनर भी प्लान किया गया है. बता दें कि जी20 के लिए देशभर की 55 जगहों पर 200 से भी ज्यादा बैठक की जाएंगी. महाराष्ट्र में अजंता-एलोरा की गुफाओं से लेकर दिल्ली के कुतुब आर्कियोलॉजिकल पार्क तक- जी20 के प्रतिनिधी देश की ऐतिहासिक शिल्पकला से रुबरू होंगे.

#### कुतुब आर्कियोलॉजिकल पार्क में क्या है खास?

करीब 200 एकड़ में बना ये खूबसूरत पार्क कुतुब मीनार की वजह से भी फेमस है. यहां जाना कोई किराया नहीं लगता है तो सर्दियों की मॉर्निंग वॉक में टहलते-टहलते यहां जा सकते हैं. यहां आपको खलजी वंश, तुगलक वंश, तोमर राजपूत, मुगल साम्राज्य और ब्रिटिश साम्राज्य के अवशेष देखने को भी मिलेंगे. दिल्ली के महारौली में बने इस पार्क में

जमाली कमाली मस्जिद भी है. हैरानी की बात यह है कि ऐसा माना जाता है कि यह जगह भूतिया है और लोग सूर्यास्त के बाद इसे न देखने की सलाह देते हैं. सूत्रों की मानें तो 1 या 2 मार्च को विदेशी डेलिगेट्स इस जगह का दौरा कर सकते हैं.

#### भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण तैयारियों में जुटा

दिल्ली के कुतुब आर्कियोलॉजिकल पार्क में विदेशी मेहमानों के आने को लेकर हमने भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण के अधिकारी से भी बात की. एसआई के प्रवक्ता वसंत कुमार ने बताया कि जी20 बैठक को लेकर दिल्ली समेत देशभर के जितनी ऐतिहासिक इमारतें हैं, उनका खासा ध्यान रखा जा रहा है. जहां रिपेयरिंग की जरूरत है, वहां स्मारक को ठीक करवाया जा रहा है. वसंत कुमार का कहना है कि इस बार भारतीय पुरातत्व विभाग की ओर से प्लास्टिक फ्री का संदेश भी दिया जाएगा.

#### भारतीय संस्कृति की दिखाई जाएगी झलक

वसंत कुमार ने बताया कि जी20 बैठकों के बाद देशभर के स्मारक विदेशी मेहमानों को दिखाए जाने का प्लान है. उनका कहना है कि भारत संस्कृति और विविधता से भरा देश है, जिसके बारे में यहां आने वाले विदेशी मेहमानों को जानकारी दी जाएगी.

# बिपाशा बसु की एजलेस ब्यूटी का राज है बेसन और एलोवेरा जेल, ऐसे करें इस्तेमाल

बोंग ब्यूटी बिपाशा बसु उम्र में 40 वीं का पड़ाव को पार कर गई हैं लेकिन वो आज भी जवान दिखती हैं, उनके चेहरे पर झुर्रियों का नामो-निशान नहीं है। जबकि इस उम्र में बहुत सी महिलाएं खुद को बढ़ापे के करीब पाती हैं। लेकिन अगर आप बिपाशा की तरह ब्यूटी रूटीन को अच्छे तरह से फॉलो करें तो खूबसूरत नजर आ सकती हैं। आपको बता दें कि बिपाशा अपनी त्वचा के लिए ऐसे होममेड फेस पैक का इस्तेमाल करती हैं जो उनकी त्वचा पर झुर्रियां नहीं आने देता। आईए जानते हैं बिपाशा की इस एजलेस ब्यूटी का राज...



दरअसल कुछ दिनों पहले बिपाशा ने बेसन और हिबिस्कस पाउडर से फेस पैक बनाया और उसकी तस्वीर सोशल मीडिया पर पोस्ट की। इसे बनाना बेहद आसान है...

## हिबिस्कस पाउडर फेस पैक बनाने की विधि

1. बेसन लें और इसमें एलोवेरा जेल मिला लें।
2. फिर ऊपर से हिबिस्कस पाउडर डालें।
3. इसे थोड़ा पतला या गाढ़ा करने के लिए दही और गुलाब जल का इस्तेमाल कर सकते हैं।
4. सबको मिलाएं और चेहरे और गले पर लगा लें।
5. 20 मिनट छोड़ें और फिर मुंह धो लें।

## त्वचा के लिए बेसन, हिबिस्कस पाउडर और एलोवेरा के फायदे

बेसन पारंपरिक रूप में स्किनकेयर रूटीन में इस्तेमाल किया जाता रही है। द ओपन डर्मेटोलॉजी जर्नल में प्रकाशित



2017 के एक अध्ययन के अनुसार, बेसन त्वचा के लिए एक टॉनिक के रूप में काम करता है, इसे साफ करने और इसे एक्सफोलिएट करने में मदद करता है। यह त्वचा के टैन को और कम करता है और ऑयल में कमी लाता है।

वहीं हिबिस्कस यानी कि गुडहल का पाउडर के त्वचा के लिए अपने फायदे हैं। इस फूलों के अर्क में विटामिन सी और एंथ्रोसायनिन होता है, जो एंटीऑक्सिडेंट प्रभावों के साथ यौगिकों पर बेहतरीन तरीके से काम करता है। इसलिए इन दोनों सामग्रियों से त्वचा अच्छी होती है। वहीं ईरानी जर्नल ऑफ मेडिकल साइंसेज में 2019 के एक

अध्ययन के अनुसार, एलोवेरा जेल लचीलापन बढ़ाता है और त्वचा की नाजुकता को कम करता है। इसमें एमिनो एसिड और जिंक के साथ म्यूकोपॉलीसेकेराइड शामिल होते हैं, जो त्वचा की टूटने, नमी को रोकने और फाइन लाइन्स को कम करते 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