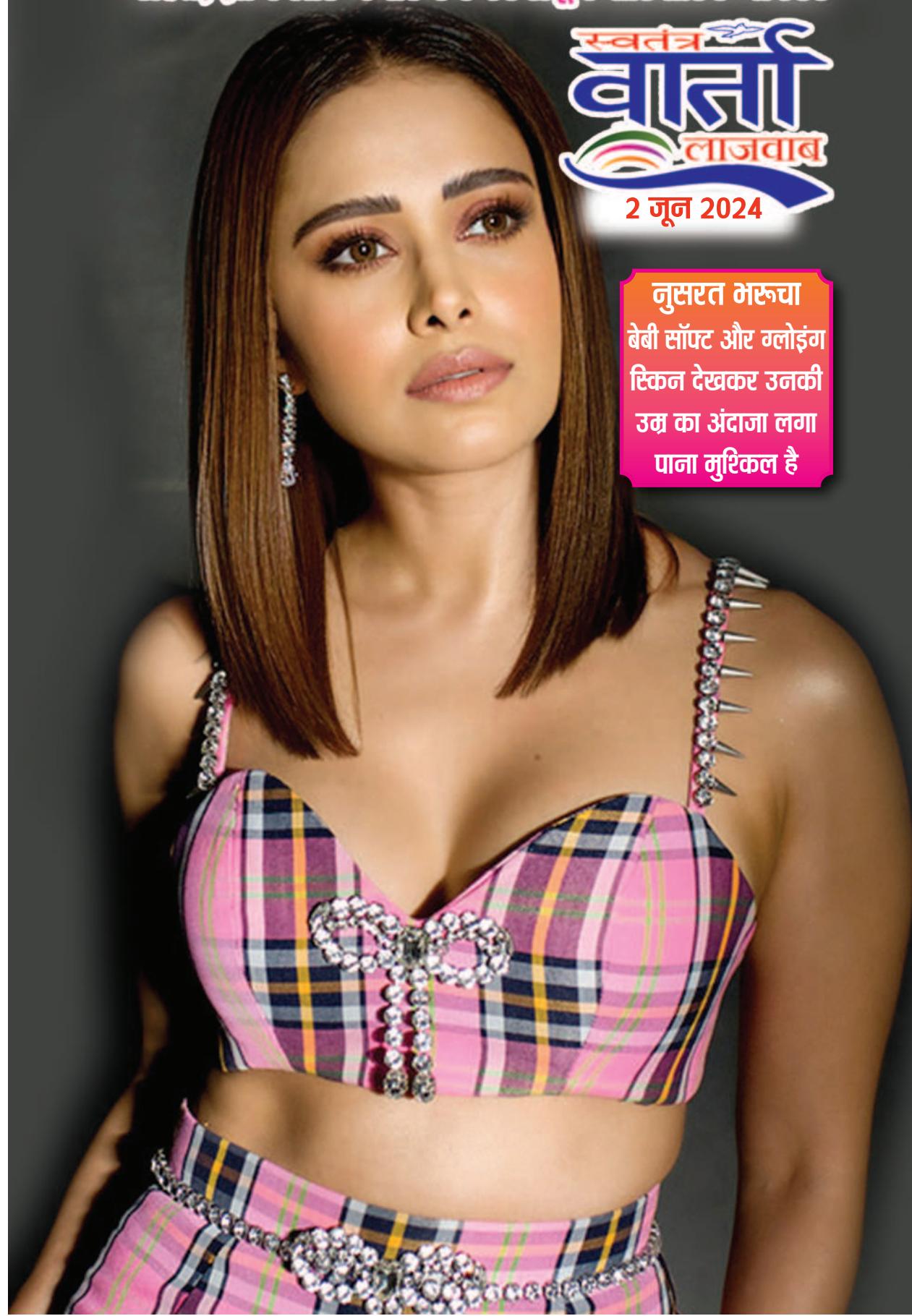


सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



2 जून 2024

नुस्खे भेट्या  
बेबी सॉफ्ट और ग्लोइंग  
स्किन देखकर उनकी  
उम्र का अंदाजा लगा  
पाना मुश्किल है



सास- मुझे पूरा भरोसा है, तुम  
किचन संभाल लोगी  
बहू किचन में गई और कुछ टूटने की जोरदार  
आवाज आई  
सास- क्या तोड़ दिया बहू ?  
बहू- आपका भरोसा ।



पत्नी- जब मैं गाने लगती हूं  
तो आप गैलरी में क्यों चले जाते हो ?  
पति- ताकि लोगों को भ्रम ना हो कि  
मैं तुम्हारा गला दबा रहा हूं।



चिंटू अपने दोस्त से- एतवार  
के दिन काम करने वालों  
को स्वर्ग नहीं मिलता,

दोस्त- अरे, पुलिस वाले भी  
तो इतवार को काम करते  
हैं, क्या वो स्वर्ग नहीं  
जाते फिर ?

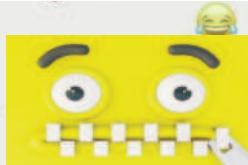
चिंटू- नहीं, क्योंकि वहां  
पुलिस की जरूरत  
नहीं होती ।



मां- चिंटू ! लैंप जला दो...

कुछ देर बाद भी जब चिंटू ने लैंप नहीं जलाया, तो मां  
ने फिर से पूछा- लैंप कहां है ?

चिंटू- मां आपने जब कहा था, मैंने तभी लैंप को  
चूल्हे में जला दिया था ।



एक बार पति-पत्नी घूमने जा रहे थे...  
रास्ते में गधा मिला, पत्नी को मजाक सूझी...  
पत्नी - आपके रिश्तेदार हैं, नमस्ते करो  
पति भी कम नहीं थाXhe...  
बोला, Xldquo;ससुर जी नमस्तेखर्दquo;

मुसाफिरः बेटा थोड़ा पानी मिलेगा ?

बच्चा: अगर लस्सी हो जाए तो  
कैसा रहेगा ?

मुसाफिरः बहुत अच्छा रहेगा ।

बच्चा लस्सी लेकर आया और  
मुसाफिर ने पांच गिलास  
लस्सी पिया ।

मुसाफिरः क्या तुम्हारे घर में कोई  
लस्सी नहीं पीता ?

बच्चा: पीते तो सब हैं लेकिन आज  
लस्सी में मेंढक गिर गया था और  
उसी में वह मर भी गया ।

मुसाफिर ने गुस्से में प्याला जमीन  
परदे मारा ।

बच्चा रोते हुए बोला: मम्मी इन्होंने  
प्याला तोड़ दिया... अब हम कुत्ते को  
पानी किसमें पिलाएंगे ?



पप्पू- वो जो टेबल पर आदमी बैठा  
है, उससे मेरी दुश्मन है ।

दोस्त- टेबल पर तो चार आदमी बैठे हैं ।

पप्पू- वो जिसकी मूँछें हैं ।

दोस्त- मूँछें तो सबकी हैं ।

पप्पू- वो जिसके कपड़े सफेद हैं ।

दोस्त- सबने ही तो सफेद कपड़े

पहन रखे हैं ।

पप्पू ने गुस्से में पिस्तौल निकाली  
और तीन आदमियों को गोली मार दी  
और जो बच गया, उसकी तरफ  
इशारा करके बोला- इससे मेरी  
दुश्मनी है, छोड़ूंगा नहीं इसे ।

# बच्चों की मेमोरी बढ़ाने के लिए लाइफस्टाइल में करें ये बदलाव

बच्चों की मेमोरी पावर बढ़ाने के लिए पेरेंट्स कई तरीके अपनाते हैं। हर पेरेंट यहीं चाहते हैं कि उनके बच्चे लाइफ में सक्सेसफुल बने और उन्हें किसी परेशानी का सामना न करना पड़े। उन्हें कामयाब बनाने के लिए पेरेंट्स कई तरह की कोशिशें भी करते हैं। लेकिन कई बार वो भूल जाते हैं कि बच्चों को सफल बनाने के लिए उनके लाइफस्टाइल में भी कुछ बदलाव करना जरूरी है।

## रेगुलर एक्सरसाइज करें

रोज एक्सरसाइज करने से न केवल बच्चों की फिजिकल हेल्थ बेहतर होती है बल्कि इससे बच्चों की मेंटल हेल्थ में भी सुधार होता है। हर पेरेंट को अपने बच्चे के टाइमटेबल में 30 मिनट एक्सरसाइज का जरूर शामिल करना चाहिए।

## हेल्दी डाइट है जरूरी

अच्छी और हेल्दी डाइट बच्चों के ओवरऑल हेल्थ के लिए जरूरी होता है। आप बच्चों के लिए एक बैलेंस डाइट तैयार करें जिसमें ड्राई फ्रूट्स, नट्स, भीगे हुए चने शामिल करना न भूलें।

## पर्याप्त मात्रा में नींद

लें

छोटे बच्चों के लिए पर्याप्त मात्रा में नींद लेना जरूरी होता है, अगर उनकी नींद पूरी नहीं होती है तो इससे उनकी यादाशत भी कमज़ोर हो सकती है।



## एक्टिव लर्निंग की आदत डालें

बच्चों की स्किल डेवलप करने के लिए आप उन्हें एक्टिव लर्निंग सिखाएं। उनके ब्रेन को एक्टिव रखने के लिए आप पहेलियां, खेल और रोमांचक कुताबों के जरिए उन्हें पड़ाई से प्यार करवा सकते हैं।

## टाइमटेबल बनाएं

बच्चों को समय से सोने और उठने की आदत डालें, इसके लिए आप उनका एक तय टाइमटेबल बनाएं और इसके जरिए ही उनका पूरा दिन तय करें।

## पेरेंट्स की सपोर्ट है जरूरी

बच्चों को हर मोड पर पेरेंट्स की सपोर्ट की जरूरत पड़ती है। इस मामले में कभी भी अपने बच्चों को अकेला न छोड़ें। सबसे जरूरी है कि आप अपने बच्चों के दोस्त बनने की कोशिश करें। बात बात पर उनपर चिल्लाने के जगह उनकी बात सुनें और उस हिसाब से फैसला लें।

## बच्चों के साथ समय बिताएं

पढ़ाई और सीरियस बात सिखाने के अलावा बच्चों

के साथ हँसी खुशी के

पल बिताना न भूलें।

इससे आपके बीच

दूरियां तो नहीं ही

आएंगी साथ ही

आपका स्ट्रेस

भी कम होगा।



# 39 साल की उम्र में भी नुसरत भरुचा की स्किन है बेबी सॉफ्ट और ग्लोइंग ये है एकट्रेस का सीक्रेट

'सोनू की टीटू की स्वीटी' फेम एकट्रेस नुसरत भरुचा उनकी बेबी सॉफ्ट और ग्लोइंग स्किन देखकर उनकी उम्र का अंदाजा लगा पाना मुश्किल है। उनके लिए ऐज बस एक नंबर है। अगर आप भी चाहती हैं कि उम्र का असर चेहरे पर न पड़े तो आप ये फेसपैक का इस्तेमाल कर सकती हैं। इससे आपको नुसरत जैसी बेदाग निखरी त्वचा मिलेगी।

**यूथफूल स्किन के लिए इस्तेमाल  
करें मेथी दाने का फेसपैक**

**सामग्री**

मेथी दाना- 1 बड़ा चम्मच

पानी - 4 बड़े चम्मच

हल्दी- चुटकी भर

**नींबू का रस- 1 बड़ा चम्मच**

- सबसे पहले 1 कटोरी में 1 बड़ा चम्मच मेथी दाना लें। मेथी के दानों को पानी में 15-20 मिनट के लिए भिगो दें। अब भीगी हुई मेथी को पीस लें और पेस्ट तैयार कर लें।

- तैयार मेथी दाना पेस्ट में अब एक चुटकी हल्दी पाउडर और 1 चम्मच नींबू का रस मिलाएं।

- इस फेस पैक को अपने चेहरे और गर्दन पर लगाएं। जब पैक बहुत हल्का- हल्का गीला सा रहे तब इसे हल्के



हाथों से रगड़ते हुए छुड़ा लें और फिर ताजे पानी से मुँह धो लें।

**इस फेस पैक लगाने का फायदा**

मेथी एंटी- फंगल, एंटा- बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के साथ प्रोटीन, निकोटिनिक एसिड और फाइबर से भरपूर होती है। ये सभी तत्व आपकी स्किन को गहराई से साफ करके पोषण देते हैं और स्किन को ठंडक मिलती है। वहीं हेल्दी को चेहरे पर होने वाले पिंपल्स और ब्लैक हेंड्स को दूर करता है। नींबू में मौजूद विटामिन-सी स्किन टोन लाइट करने का काम करता है। इडार्क स्पॉट्स यानी दाग-धब्बों डार्क सर्कल्स की समस्या भी इस फेसपैक से खत्म हो जाएगी।

**नोट-** हफ्ते में 3 से 4 बार इस फेस पैक का इस्तेमाल करने पर आपकी स्किन ग्लोइंग और युथफूल बन जाएगी।



# बैंक में शानदार नौकरी के बाद भी था यूपीएसएसी क्रेक करने का क्रेज, 5 बार हुई फेल... फिर ऐसे बनी बात

यूपीएससी सिविल सेवा का एग्जाम पास करने सब के बस की बात नहीं है। इसके लिए हर साल लाखों लोग अप्लाई तो करते हैं, लेकिन सफलता सिर्फ कुछ लोगों के हाथ ही लगती है। लेकिन अगर कुछ करने के ठान लो तो वो चीज नामुमकिन नहीं है। ऐसा ही कुछ जुनून चढ़ा था पश्चिम बंगाल की परमिता मालाकार को। वो जॉब तो कर रही थीं, लेकिन उन्हें यूपीएससी क्रेक करना था। इसलिए उन्होंने अपने लक्ष्य को पाने की ओर काम करना शुरू किया। इस दौरान वो अपनी 12 घंटे की जॉब भी कर रही थीं। कई बार नौकरी भी बदली और साथ- साथ में यूपीएससी की तैयारी करती रहीं। इसके बाद 6वें प्रयास में कामयाब हुईं। कोई और होता तो शायद वो हार मान लेता पर परमिता ने हार नहीं मानी।

## कई बार बदली नौकरी

परमिता मालाकार ने साल 2012 में बीएससी (ऑनर्स) में फिजिक्स की डिग्री ली थी। इसके तुरंत बाद उन्होंने अपने परिवार की मदद के लिए एक बीपीओ में नौकरी कर ली। बीपीओ में कुछ महीने जॉब के बाद परमिता ने अपना कॉफेरेंट करियर शुरू किया। उन्होंने पहले टीसीएस में और स्टेट बैंक ऑफ इंडिया ज्वाइन किया। इसके बाद उन्हें 2020 में उप-प्रभागीय सूचना एवं सांस्कृतिक अधिकार की सरकारी नौकरी मिली।

## टीसीएस में जॉब के साथ ही शुरू कर

### दी यूपीएससी की तैयारी

परमिता ने यूपीएससी की तैयारी पहली बार साल 2018 में नौकरी मिलने के बाद ही शुरू कर दी। परमिता का कहना है कि टीसीएस में 12 घंटे की जॉब के साथ ही उन्होंने अपनी तैयारी शुरू कर दी। पढ़ाई के लिए बहुत ही कम समय मिलता था। इसका नतीजा ये हुआ की वो पहले कोशिश में फेल हो गई। इससे उनको काफी झटका लगा, उन्हें लगा शायद यूपीएसी क्रेक करने उसके बस की नहीं है। लेकिन इसी संदेह ने उन्हें बार- बार एग्जाम में बैठने के लिए प्रेरित किया, ताकि वो अपनी क्षमता पहचान सकें। इसके बाद परमिता का आत्मविश्वास बढ़ने लगा।

## 30 साल की उम्र में देना शुरू किया यूपीएससी एग्जाम

वो 30 साल की हो गई थीं, जब उन्होंने एलआईसी, बैंक पीओ, रेलवे और पश्चिम बंगाल लोक सेवा आयोग की विभिन्न भर्ती परीक्षाएं देनी शुरू की। लगातार प्रयास के बाद साल 2022 में उन्होंने यूपीएससी सिविल सेवा की प्रीलिम्स और मेन परीक्षा भी पास की। इसके बाद उन्होंने यूपीएससी 2023 में फाइनल सेलेक्शन लिया।



यूपीएससी में ऐसे पाई सफलता

परमिता मालाकार अपनी असफलताओं पर विचार करते हुए कहती है कि उनमें एक स्ट्रक्चर्ड अप्रोच की कमी थी। लगातार नौकरियां बदलने से फोकस्ड तरीके से पढ़ाई का समय काफी सीमित हो गया था। उन्होंने यूपीएससी 2022 की तैयारी में पुराने पत्रों तो हल करने पर फोकस किया। नतीजा, काफी अच्छा रहा। वो पहली बार यूपीएससी क्रैक करने में सफल रहीं।

यूपीएससी की मेन एग्जाम के लिए उन्होंने शुरुआत में सेल्फ स्टडी पर भरोसा जताया। लेकिन उन्हें कई चुनौतियों का सामना करना पड़ा। हालांकि उन्होंने यूपीएससी 2023 की मुख्य परीक्षा के लिए कोलकाता में एक कोचिंग संस्थान में दाखिला ले लिया। साथ ही उन्होंने प्रत्येक सप्ताह मॉक टेस्ट दिये। इस तरह उन्होंने कुल 28 मॉक टेस्ट दिये। यह उनके लिए गेम चेंजर साबित हुआ। परमिता यूपीएससी 2023 ऑल इंडिया 812 रैंक से क्रैक करने में सफल रहीं। हालांकि वो यूपीएससी 2024 की भी प्रारंभिक परीक्षा देने वाली हैं।





भारत की ग्लोबल स्टार एंबेसडर और आइकन दीपिका पादुकोण की विदेश तक भी तगड़ी फैन फॉलोइंग है। कई बार वो इंटरनेशनल इंडिया का प्रतिनिधित्व कर देश का परचम लहरा चुकी हैं। अब एक बार फिर उन्होंने कुछ ऐसा ही किया। उनके नाम एक और अचीवमेंट जुड़ी चुकी है। जी हाँ, हाल ही में उन्हें 'ग्लोबल डिसर्पर्स 2024' कि लिस्ट में शामिल किया गया है। बता दें, वो भारती की ऐसी पहली और इकलौती स्टार हैं जो ये कर पाई हैं।

दीपिका बनीं ग्लोबल डिस्पर्टर्स की लिस्ट में जगह बता दें, दीपिका इस लिस्ट में मौजूद एकलौती इंडियन स्टार हैं, जो वर्ल्ड स्टेज पर पॉजीशन को कन्फर्म करता है। दीपिका को इस मैगजीन में रैकेट टू रॉकेट: इंडिया की सरप्राइज सुपरस्टार जो हर बाधाओं और वर्जनाओं को तोड़ने के मिशन पर हैं" के रूप में इंट्रोड्यूस किया गया। एकट्रेस का प्रोफेशनल करियर बेहतरीन चल रहा है।



## दीपिका पादुकोण ने दी सारी हीरोइनों को मात बनीं ये सम्मान हासिल करने वाली पहली इंडियन एकट्रेस

वो पिछले कुछ सालों से लगातार पठान, जवान, बाजीराव मस्तानी, पीकू और कॉकटेल जैसी कई हिट फिल्में दे रही हैं। वहीं पिछले कुछ सालों से लगातार दुनिया के कुछ के सबसे प्रमुख प्लेटफॉर्म पर इंडिया को रिप्रेजेंट किया है। दीपिका का बॉलीवुड से लेकर ग्लोबल सुपरस्टार बनने तक का सफर कई माइलस्टोन से भरा हुआ है।

**इससे पहले भी एकट्रेस को मिल चुका है इंटरनेशनल लेवल पर सम्मान**

दीपिका ऑस्कार और बाफ्टा में एक प्रेजेंटर के रूप में स्टेज पर दिखाई दे चुकी हैं, उन्होंने कॉन्स फिल्म फेस्टिवल में जूरी मैंबर के रूप में काम किया है और टाइम मैगजीन के कवर स्टार के रूप में भी फीचर कर चुकी हैं, जो उनके कई रिमॉक्बव मोमेंट्स में से एक है। इसके अलावा दीपिका ने फीफा वर्ल्ड कप की ट्रॉफी से परदा हटाकर दुनिया के सामने लाने वाली भी पहली भारतीय हैं।



# प्रकृति की गोद में चंद पल बिताने का सामने आया

## बड़ा फायदा

हालिया शोध में सामने आया कि प्रकृति के बीच चंद पल गुजारना कितना लाभदायक होता है। ब्रेन, बिहेवियर एंड इम्युनिटी जर्नल में प्रकाशित हुई स्टडी में खुलासा किया गया है कि प्रकृति के बीच शांति से बिताया गया कुछ समय आपको कई बीमारियों से दूर रख सकता है। इससे दिल और डायबिटीज की बीमारी का जोखिम कम होता है। वहाँ, इन्फ्लैमेशन यानी सूजन से भी राहत दिलाता है। अमेरिका के कॉरनेल यूनिवर्सिटी के मनोविज्ञान विभाग में प्रोफेसर व शोध दल का नेतृत्व करने वाले एंथनी ओंग कहते हैं कि यह शोध बताता है कि प्रकृति का आनंद लेते हुए हम कैसे सूजन से जुड़ी दिल और डायबिटीज जैसी बीमारियों से बचाव या उसके जोखिम को कम कर सकते हैं। स्टडी करने वाले ग्रुप ने इसके लिए 1,244 प्रतिभागियों को शामिल किया।

**रात में नींद पूरी हुई या नहीं**

**बता देगी आपकी चाल!**

सुबह जिस तरह से हमारे कदम पड़ते हैं, उससे यह पता चल जाता है कि रात में नींद पूरी हुई या नहीं। एक स्टडी में इस बात का खुलासा किया गया है। अमरीका के जॉर्ज मेसन विश्वविद्यालय में इस बारे में एक स्टडी की गई।



### हालिया

**शोध में सामने आया कि**  
**प्रकृति के बीच चंद पल गुजारना**  
**कितना लाभदायक होता है। ब्रेन,**  
**बिहेवियर एंड इम्युनिटी जर्नल में प्रकाशित**  
**हुई स्टडी में खुलासा किया गया है कि**  
**प्रकृति के बीच शांति से बिताया गया**  
**कुछ समय आपको कई बीमारियों**  
**से दूर रख सकता है।**

इस स्टडी पर आधारित रिपोर्ट जर्नल स्लीप साइंस में प्रकाशित की गई है। शोधकर्ताओं ने इसमें खुलासा किया है कि अगर किसी की रात में नींद पूरी नहीं हुई है, तो अगले दिन उसकी चाल बदली हुई होती है। कदम समान रूप से नहीं पड़ते हैं। कदमों के बीच पूरा तालमेल नहीं रहता है। कूल्हे ज्यादा हिलते हैं। मोशन सेंसर लगाकर यह स्टडी की गई। स्टडी में शामिल लोगों के शरीर में मोशन सेंसर लगाया गया था। सेंसर और ऑर्टिफिशियल इंटेलीजेंस (एआई) तकनीक का इस्तेमाल कर शोधकर्ताओं ने ये नतीजे निकाले।

बहरहाल हर रात 7 से 8 घंटे की अच्छी नींद लेना बेहद जरूरी है। उम्र के आधार पर नींद की अवधि अलग-अलग होती है। नींद पूरी न होने से केवल चाल ही प्रभावित नहीं होती, बल्कि कई अन्य मानसिक और शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

# भारत में पहला चांदी का सिक्का चलाने वाला बादशाह

## जिसने 'रुपया' नाम रखकर इतिहास रच दिया

भारत में लेन-देन के लिए काफी पहले से अलग-अलग धातुओं के सिक्के और मुद्राएं चलन में थीं पर पहली बार व्यवस्थित ढंग से शेरशाह ने ही अपने शासनकाल में चांदी के सिक्के शुरू किए। शेरशाह ने ही अपनी मुद्रा को रुपया कहा जो आज नया रुपया के रूप में भारत की मुद्रा है। चांदी की चमक दुनिया भर में लगातार बढ़ती ही जा रही है। बीती 16 मई को तो इसकी कीमत अब तक के उच्चतम स्तर तक पहुंच गई। एक दिन में 1195 रुपए की बड़ोतरी के साथ चांदी का दाम 85,700 रुपए प्रति किलो हो गया। यह वही चांदी है, जिसके सिक्कों का इस्तेमाल किसी समय में आम लेन-देन के लिए किया जाता था। भारत में चांदी के सिक्कों का चलन सबसे पहले शेरशाह सूरी ने शुरू किया था।

### बिहार में हुआ था शेरशाह सूरी का जन्म

शेरशाह सूरी का जन्म 1486 ईस्वी में बिहार के सासाराम के जागीरदार हसन खान के घर हुआ। उनका असली नाम फरीद था। बहादुरी के लिए फरीद को शेर खान की उपाधि दी गई थी। बड़े होकर फरीद ने मुगल सेना में काम किया और बाबर के साथ साल 1528 में चंदेरी की लड़ाई में भी हिस्सा लिया था। इसके बाद शेरशाह बिहार में जलाल खान के दरबार में काम करने लगे। वहीं, बाबर की मौत के उनके बेटे हुमायूं ने बंगाल को जीतने की योजना बनाई पर रास्ते में शेरशाह सूरी का इलाका पड़ता था। इसलिए दोनों की सेनाएं आमने-सामने आ गईं।

### बिना लड़े ही भाग खड़ी हुई थी हुमायूं की सेना

साल 1537 में चौसा के मैदान में एक ओर सेनाएं युद्ध को तैयार थीं तो दूसरी ओर हुमायूं ने अपना एक दूत मोहम्मद अजीज शेरशाह के पास भेजा। दूत अजीज की पहल पर लड़ाई के बिना ही हुमायूं और शेरशाह सूरी में समझौता हो गया और मुगलों के झंडे के नीचे बंगाल और बिहार का शासन शेरशाह सूरी को सौंपने का फैसला हुआ। हालांकि, इसके कुछ महीने बाद ही 17 मई 1540 को कन्नौज में हुमायूं और शेरशाह सूरी की सेनाएं फिर आमने-सामने आ गईं। शेरशाह की सेना में तब करीब 15000 सैनिक थे और हुमायूं की सेना में 40 हजार से भी ज्यादा। इसके बावजूद हुमायूं के सैनिकों ने लड़ाई में उनका साथ छोड़ दिया और शेरशाह की जीत हो गई। इसके साथ ही मुगलों की जगह हिन्दुस्तान पर शेरशाह सूरी का राज्य स्थापित हो गया और उसने सूर वंश की स्थापना की। यह बात और है कि उसका शासन काफी कम समय तक चला।

### लेन-देन के लिए शुरू किए थे कई सिक्के

अपने कम शासनकाल (1940 से 1945) में ही शेरशाह सूरी ने विकास के काफी काम किए। वैसे तो भारत में लेन-देन



के लिए काफी पहले से अलग-अलग धातुओं के सिक्के और मुद्राएं चलन में थीं पर पहली बार व्यवस्थित ढंग से शेरशाह ने ही अपने शासनकाल में चांदी के सिक्के शुरू किए। शेरशाह ने ही अपनी मुद्रा को रुपया कहा जो आज नया रुपया के रूप में भारत की मुद्रा है। उनके चांदी के एक सिक्के का वजन करीब 178 ग्रेन यानी लगभग 11.534 ग्राम था। ब्रिटिश काल में इसका वजन 11.66 ग्राम था और उसमें 91.7 फीसदी तक चांदी होती थी। बाद में दोबारा मुगल शासन की स्थापना होने के बाद से लेकर अंग्रेजों के शासन काल तक इन सिक्कों का चलन रहा और आज भी ये सिक्के पाए जाते हैं। चांदी के सिक्के के अलावा अपने शासन के दौरान शेरशाह सूरी ने दाम यानी छोटी तांबे का सिक्का, मोहर यानी सोने का सिक्का भी चलाया था। चांदी का सिक्का एक रुपया कहा जाता था तो एक तोला सोना बना एक सिक्का मोहर कहा जाता था। तब सोने के एक सिक्के (मोहर) का मूल्य 16 रुपए था। यानी एक मोहर के बदले में चांदी के 16 सिक्के देने पड़ते थे।

### मुगलों ने भी शेरशाह की तर्ज पर जारी रखे सिक्के

शेरशाह के बाद मुगलों के मानक सोने के सिक्के यानी मोहर का वजन 170 से 175 ग्रेन के बीच थी। हालांकि, शेरशाह सूरा का चलाया चांदी का रुपया मुगलों के शासनकाल में भी सबसे प्रसिद्ध था। मुगलकाल में शेरशाह के तांबे के सिक्के यानी दाम की तर्ज पर तांबे के सिक्के चलाए गए, जिनका वजन 320 से 330 ग्रेन होता था। वहीं, मुगल शासक अकबर ने अपने समय में गोल और वर्गाकार दोनों तरह के सिक्के चलाए थे, साल 1579 में अकबर ने अपने नए धार्मिक पंथ दीए-ए-इलाही के प्रचार-प्रसार के लिए इलाही नाम से सोने के सिक्के चलाए थे। उस वक्त एक इलाही सिक्के का मूल्य 10 रुपए था।

मुगलों के दौर में सोने का सबसे बड़ा सिक्का शहंशाह कहा जाता था, जिस पर फारसी सौर माह के नाम होते थे। मुगल शासक जहांगीर ने अपने समय में सिक्कों पर छंद उकेरे थे तो कुछ सिक्कों पर अपनी पत्नी नूरजहाँ का नाम भी लिखवाया था। हालांकि, जहांगीर के सबसे प्रसिद्ध सिक्कों पर राशि चक्र के चिह्न मिलते हैं।

# पहली बार पेरेंट्स बने हैं तो जान लें नवजात शिशु की देखभाल से जुड़ी जरूरी बातें

नवजात शिशु वास्तव में माता- पिता के लिए बहुत बड़ी जिम्मेदारी और चुनौती होता है। एक बच्चे के आने से खुशियां तो आती ही हैं पर साथ में माता-पिता की अच्छी-खासी गृणिका भी तय हो जाती है। नवजात शिशु के शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को लेकर चिनित होने से अच्छा तो यही है कि उस पर सही ध्यान दिया जाए और उचित कदम उठाए जाएं। बच्चे की अच्छी से देखेख के लिए हम आपको कुछ टिप्पणी दे रहे हैं जो आपके काम आ सकते हैं।

## मानसिक विकास के लिए इन बातों का रखें ख्याल

- इस बात का ध्यान रखें कि बच्चा जहां खाता, पीता, खेलता और सोता है वहां तेज आवाज ना करें।
- माता-पिता या परिजन कलह करेंगे तो बच्चे के कान, आंख, मस्तिष्क बुरी तरह प्रभावित हो सकते हैं और इसका प्रभाव उसके मन-मस्तिष्क पर भी पड़ सकता है। उसका मानसिक स्वास्थ्य बिगड़ सकता है। बच्चा रोएगा, आहार नहीं लेगा, खेलने-हँसने में भी उसका मन नहीं लगेगा।
- संगीत मन को छू लेता है। संगीत से बच्चे का मन भी प्रभावित होता है। सुरीला संगीत सुनकर बच्चा तदनुरूप प्रतिक्रिया देता है। धीमा-धीमा सुरीला संगीत बच्चे को स्थिर, शांत रखता है और मधुर नींद में ले जाता है।
- बच्चे को भूखा-प्यासा बिल्कुल नहीं रखना चाहिए। बच्चा रोता है तो यह मान लिया जाए कि वह कुछ कह रहा है अपनी संवेदनाएं बताता है आपकी प्रतिक्रिया, सेवा पाता है तो उसका मन फूल सा खिल जाता है।
- बच्चे को पुचकार की बहुत जरूरत होती है। माता-पिता, दादा-दादी की पुचकार व डांट-फटकार को बच्चा समझता है इसलिए इन आवाजों से ज्यादा वंचित न हो, यह ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है।
- बच्चा हाथ-पैर हिलाकर खेलता है तो यह उसके लिए व्यायाम है। इससे उसका मन प्रफुल्लित रहता है इसलिए



उसके लिए रंग-बिरंगे खिलौने, धीमी आवाज वाले झुनझुने आदि की व्यवस्था करें। इससे बच्चे का मानसिक विकास तेजी से होता है।

## बच्चे के शारीरिक विकास पर भी ध्यान देना जरूरी



- बच्चा ठीक तरह से अपना आहार पचा पाता है या नहीं? बच्चे का हाजमा ठीक है या नहीं? कहीं बार-बार दस्त तो नहीं लग रहे हैं? कहीं मलावरोध तो नहीं हो रहा है? इन सब बातों का खास ख्याल रखना चाहिए।

- बच्चे के बिस्तर को हमेशा साफ-सुथरा रखना चाहिए। कहीं बिस्तर के घर्षण से बच्चे की पीठ पर घाव बगैर हो रहे हैं, कहीं इस्तेमाल की जाने वाली चादर सिंथैटिक तो नहीं है? बिस्तर गीला तो नहीं रह गया? इन सब बातों का खास ख्याल रखना चाहिए।

- विज्ञापनों की ओर ध्यान न देकर बच्चे के लिए तेल, साबुन, लोशन, पाऊडर आदि का इस्तेमाल अच्छे शिशु विशेषज्ञ के निर्देशानुसार ही करना चाहिए।

- बढ़ते शिशु के आहार-विहार के बारे में भी अपने डाक्टर से सलाह लेते रहना चाहिए।

- बच्चे को हमेशा साफ-सुथरा रखना चाहिए। उसके कपड़ों को धोकर किसी कीटाणुरोधी साबुन या लोशन वाले पानी में अच्छी तरह खंगाल कर तेज धूप में सुखाना चाहिए।

इस तरह तमाम छोटी-छोटी बातों का ख्याल रख कर बच्चे के साथ ही खुद को भी प्रसन्नचित रखा जा सकता है।

# नहाने के पानी में मिलाएं इलायची

## मिलेंगे अनगिनत फायदे

ऐसा माना जाता है कि यदि आप नहाने के पानी में कुछ विशेष चीजें मिलाते हैं तो इस स्नान के विशेष फायदे हो सकते हैं। शास्त्रों में बताया जाता है कि अगर आप नहाने के पानी में इलायची मिलाते हैं और उस पानी से स्नान

करते हैं तो आपके जीवन में कई लाभ हो सकते हैं।

नहाने के पानी में इलायची मिलाने से शारीरिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देने में मदद मिलती है। ज्योतिष और हर्बल थेरेपी की गहराई से बात करते हुए आपको इलायची के पानी से स्नान करना आपकी सेहत के लिए भी कई तरह से लाभदायक हो सकता है। आइए जानें पानी में इलायची मिलाकर स्नान करने के फायदों के बारे में विस्तार से।

मान्यता है कि यदि आप नियमित रूप से नहाने के पानी में इलायची मिलाते हैं और उसी पानी से स्नान करते हैं तो ये आपके लिए कई तरह से लाभदायक हो सकता है। ज्योतिषीय रूप से इलायची का संबंध बुध ग्रह से होता है, जो संचार, बुद्धि और अनुकूलनशीलता को नियंत्रित करता है। जन्म कुण्डली में बुध का प्रभाव व्यक्ति की सीखने, अधिव्यक्ति और विश्लेषणात्मक सोच की क्षमता को दर्शाता है।

स्नान में इलायची को शामिल करके, व्यक्ति इस ग्रह की ऊर्जा से जुड़ी किसी भी संभावित चुनौती को कम करते हुए बुध के सकारात्मक प्रभाव को बढ़ाना चाहते हैं। ऐसा माना जाता है कि बुध के प्रतिगामी काल के दौरान इलायची के पानी से स्नान करने से संचार को बढ़ावा मिलता है और भविष्य की दुर्घटनाओं को नियंत्रित करने में मदद करता है।

इलायची के पानी से स्नान करने से इसकी खुशबू का सकारात्मक प्रभाव आपके जीवन में भी हो सकता है और बुध ग्रह की कृपा दृष्टि बनी रहती है।

यदि आप इलायची के पानी से स्नान करते हैं तो इससे आपके शरीर के सभी चक्रों को संतुलित किया जा सकता है। ऐसा माना जाता है कि इलायची के पानी से स्नान सौर जाल चक्र को संतुलित करता है, जिसे संस्कृत में मणिपुर भी कहा जाता है, जो व्यक्तिगत शक्ति, आत्म-सम्मान और आत्मविश्वास को नियंत्रित करता है।

ज्योतिष में, सौर जाल चक्र सूर्य से जुड़ा होता है, जो जीवन शक्ति, रचनात्मकता और नेतृत्व का प्रतिनिधित्व करता है। इलायची के सुगंधित गुणों के साथ सौर जाल चक्र की ऊर्जा को सुसंगत बनाकर, व्यक्ति अपने ज्योतिषीय चार्ट के अनुरूप आंतरिक शक्ति, साहस और उद्देश्य

की भावना पैदा कर सकते हैं।

इलायची की सुगंधित खुशबू दिमाग पर शांत प्रभाव डालती है और तनाव के साथ चिंता को कम करने में मदद करती है। इलायची स्नान इंद्रियों को

शांत करती है और विश्राम और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देती है, इसी वजह से इस पानी से स्नान करना लाभदायक माना जाता है।

शुक्र का प्रभाव प्रेम, अंतरंगता और संबंध की भावनाओं को प्रोत्साहित करता है। इलायची के पानी से स्नान करने से इन ऊर्जाओं में बुद्धि हो सकती है। इस उपाय से सौहार्दपूर्ण रिश्तों को बढ़ावा मिल सकता है और रोमांटिक आकर्षण बढ़ सकता है। जिससे पति-पत्नी के बीच के रिश्ते मजबूत होने लगते हैं। इस पानी से स्नान करने से न सिर्फ शारीरिक लाभ होते हैं बल्कि मानसिक शांति भी मिलती है और ये रिश्तों को मजबूत करने में मदद करता है।

इलायची में शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट और रोगाणुरोधी गुण होते हैं जो त्वचा को लाभ पहुंचा सकते हैं। इलायची का स्नान त्वचा को साफ करने में मदद कर सकता है, जिससे त्वचा तरोताजा और पुर्णजीवित महसूस होती है। इससे आपके त्वचा को नई रंगत भी मिल सकती है और ये द्वारियों को कम करने में भी मदद करता है। हालांकि आपको इस पानी का त्वचा में इस्तेमाल करने से पहले किसी व्यूटी एक्सपर्ट की सलाह जरूर लेनी चाहिए।



# डिलीवरी के 10 दिन बाद ही हो जाएंगी पहले

## जैसी फिट! जब डाइट में शामिल करेंगी इन्हें

जरूरी है कि डिलीवरी के बाद प्रसूता अपने खानपान पर पूरा ध्यान दे। उन्हें ऐसे आहार पर फोकस करना चाहिए, जिससे उन्हें भरपूर पोषण मिले।

बच्चे को जन्म देना किसी भी महिला के लिए दूसरा जन्म लेने जैसा माना जाता है। इस दौरान हर महिला बेंतंहा दर्द के साथ कई हार्मोनल बदलावों से गुजरती है। साथ ही उसके कंधों पर नवजात शिशु को फीड करवाने से लेकर उसकी देखभाल करने तक की सारी जिम्मेदारी होती है। ऐसे में बहुत जरूरी है कि डिलीवरी के बाद प्रसूता अपने खानपान पर पूरा ध्यान दे। उन्हें ऐसे आहार पर फोकस करना चाहिए, जिससे उन्हें भरपूर पोषण मिले। क्योंकि मां बच्चे को ब्रेस्टफीडिंग करवाती है, ऐसे में उसका पोषण बच्चे के विकास के लिए भी अहम है। अगर आप भी नई मम्मी बनी हैं और इस बार अपना पहला मदर्स डे सेलिब्रेट करने जा रही हैं तो आपके लिए सही डाइट की जानकारी होना जरूरी है।



**प्रोटीन**

नई मम्मी को अपनी डेली डाइट में भरपूर प्रोटीन शामिल करना चाहिए। प्रोटीन टिश्यू बनाने के साथ ही डैमेज टिश्यू को रिपेयर भी करता है। डिलीवरी के बाद महिलाओं की इम्यूनिटी बीक हो जाती है, प्रोटीन इसे बूस्ट करने का काम करता है। इससे आपको एनर्जी मिलती है। यह मम्मी के साथ ही बच्चे के लिए भी जरूरी है, क्योंकि इससे मिल्क प्रोडक्शन में मदद मिलती है। अपनी डाइट में डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे—दूध, दही, पनीर आदि को जरूर शामिल करें। इसी के साथ दालें, बीन्स, सीड़स, मीट आदि भी प्रोटीन के अच्छे सोर्स हैं।

### कैल्शियम

कैल्शियम मजबूत हड्डियों के लिए बेहद जरूरी है। यही कारण है कि डिलीवरी के बाद यह नई मम्मी की रिकवरी करने में मदद करता है। कैल्शियम मसल्स कंस्ट्रक्शन और नर्वस सिस्टम को सिग्नल ट्रांसमिशन करने में भी सहायक है। ऐसे में नई मम्मी को अपनी डाइट में कैल्शियम रिच फूड



खाना चाहिए। डेयरी प्रोडक्ट्स जैसे— दूध, दही, पनीर कैल्शियम के अच्छे सोर्स हैं। हरी पत्तेदार सब्जियां, टोफू, सोयाबीन, सैलमन और सार्डिन फिश, बादाम, तिल, चिया सीड़स कैल्शियम से भरपूर होते हैं।

### आयरन

डिलीवरी के बाद अधिकांश महिलाओं को खून की कमी यानी एनीमिया की शिकायत हो जाती है। इस स्थिति में नई मम्मी को हमेशा थकान, कमजोरी, चक्कर आना जैसी परेशानियां होने लगती हैं। ऐसे में आयरन रिच डाइट का सेवन करना बहुत जरूरी है। आयरन न सिर्फ ब्लड सेल्स के निर्माण में मददगार है, बल्कि इसके कारण कई अन्य हेल्थ इश्यूज भी हल हो जाते हैं। नई मम्मी को अपनी डाइट में भरपूर मात्रा में हरी सब्जियां खानी चाहिए, खासतौर पर पालक। इसी के साथ काली गाजर, बीन्स, सेब, अनार, खजूर आदि भी आयरन के अच्छे सोर्स हैं। आप रेड मीट का सेवन भी कर सकती हैं।

### विटामिन बी-12

विटामिन बी 12 रेड ब्लड सेल्स के निर्माण में मददगार होता है। यह आपके नर्वस सिस्टम के लिए भी जरूरी होता है। यह हेल्दी विटामिन डेयरी प्रोडक्ट्स, एनिमल मीट, फिश, दही, मशरूम, बीटरूट आदि में पाया जाता है।

### ओमेगा 3 फैटी एसिड

नई मम्मी बनना कोई आसान काम नहीं है। इस दौरान महिलाएं सिर्फ फिजिकली ही नहीं, मेंटली भी कई स्टेज से गुजरती हैं। कई महिलाएं पोर्स्ट पार्टम डिप्रेशन का शिकायत तक हो जाती हैं, जो एक गंभीर स्थिति है। ऐसे में ओमेगा 3 फैटी एसिड नई मम्मी का मददगार बन सकता है। यह आपको स्ट्रेंथ के साथ ही मेंटल पीस भी देगा। अपनी डेली डाइट में ओमेगा 3 फैटी एसिड से भरपूर फिश शामिल करना एक अच्छा औषधान है। इसी के साथ अखरोट, अलसी सीड़स, एवोकाडो आदि में भी ओमेगा 3 फैटी एसिड होता है।

# ज्वालामुखी की राख को हल्के में मत लेना इसमें छुपा हैं दुनिया का बिजली भंडार



सोलर एनर्जी से बनी बिजली आज एक बड़ी जरूरत बन गई है। पूरी दुनिया में रिन्यूएवल एनर्जी को लेकर जोरदार कोशिश चल रही है। ऐसे में सोलर पैनल और पवन चक्रक्रूओं से पैदा होने वाली बिजली का चलन लगातार बढ़ रहा है। इनसे बनी बिजली को स्टोर करने के लिए ज्वालामुखी की राख एक नई उम्मीद बनकर सामने आई है।

आज के दौर में बिजली एक ऐसी जरूरत बन चुकी है, जिसके बिना गुजारा मुमकिन नहीं है। रौशनी, पंखे, रेफ्रिजरेटर, एयर कंडीशनर, इंडस्ट्री, सब कुछ बिजली पर निर्भर है। लेकिन, बिजली की कमी आज भी दुनिया भर के कई हिस्सों में एक गंभीर समस्या बनी हुई है। भारत भी इस समस्या से अछूता नहीं है। बिजली की मांग लगातार बढ़ रही है, लेकिन प्रोडक्शन उतनी तेजी से नहीं हो पा रहा है। बिजली संकट की वजह से अक्सर लंबी बिजली कटौती होती है। इससे लोगों की जिंदगी और कामकाज पर गलत असर पड़ता है। पुराने बिजली प्लांट्स की क्षमता कम हो रही है, जिससे नए प्लांट्स पर दबाव बढ़ रहा है।

भारत समेत दुनिया भर में कोयला बिजली बनाने का सबसे मेन सोर्स है। लेकिन कोयला सीमित मात्रा में है, इसलिए इसके विकल्प पर काफी विचार किया जाता है। इसीलिए रिन्यूएवल एनर्जी का कॉन्सेप्ट आया। इसके तहत पारंपरिक तरीके से इतर सूरज की रौशनी और हवा से बिजली तैयार की जाती है। सोलर पैनल और पवन चक्री से बनी बिजली रिन्यूएवल एनर्जी के कुछ उदाहरण हैं।

## एक्स्ट्रा बिजली को स्टोर करेगी ज्वालामुखी की राख

कई बार रिन्यूएवल एनर्जी यानी सोलर पैनल और पवन चक्री से बनी बिजली की तादाद कैपेसिटी से ज्यादा होती है। इसलिए इसे स्टोर किया जाता है। लेकिन अभी तक ऐसा कोई

ठोस तरीका नहीं है जिससे लंबे समय तक बिजली को स्टोर किया जा सके। ऐसे में ज्वालामुखी एक बड़ी उम्मीद बनकर आया है। ज्वालामुखी का राख बिजली को स्टोर करने में बड़ी भूमिका निभा सकती है।

## जरूरी है बिजली को स्टोर करना

रिसर्चर्स का दावा है कि ज्वालामुखी से निकलने वाली लाखों टन राख का इस्तेमाल रिन्यूएवल एनर्जी से बनी एक्स्ट्रा बिजली को स्टोर करने के लिए किया जा सकता है। बार्सिलोना यूनिवर्सिटी की टीम कंसर्टेड सोलर थर्मल पावर (CSP) प्लांट्स से बनी एक्स्ट्रा बिजली को स्टोर करने के लिए ज्वालामुखी की राख की क्षमता की स्टडी की है।

रिन्यूएवल एनर्जी को आगे बढ़ाने के लिए बिजली को स्टोर करना जरूरी है, क्योंकि यह विंड और सोलर फार्म से बिजली उत्पादन में उतार-चढ़ाव को बैलेंस करने में मदद करता है। इससे जरूरत पड़ने पर एक्स्ट्रा बिजली को इस्तेमाल में लाया जा सकता है।

## जी7 देशों का एनर्जी स्टोरेज टारगेट

इंडस्ट्रियल तौर पर ज्यादा डेवलप देशों के G7 ग्रुप ने



हाल ही में ग्लोबल एनर्जी स्टोरेज को 1,500GW तक बढ़ाने के लिए प्रतिबद्धता जताई है, जो कि आज की क्षमता से छह गुना ज्यादा है, ताकि दुनिया को 2030 तक रिन्यूएवल एनर्जी क्षमता को तीन गुना करने के अपने लक्ष्य को पूरा करने में मदद मिल सके।

## नमक के टैंक में स्टोर होती है बिजली

सीएसपी प्लांट्स, जो एक सेंट्रल टावर पर सूरज की किरणों को फोकस करने और गर्मी के तौर पर बिजली बनाने के लिए शीशे का इस्तेमाल करते हैं।

आमतौर पर एक्सट्रा बिजली को एक प्रकार के नमक से भरे बड़े-बड़े टैंकों में स्टोर करते हैं, जो गर्मी के आने पर पिघल जाते हैं। टैंक के साइज के आधार पर बिजली को छह घंटे से लेकर लगभग एक दिन तक कहीं भी स्टोर किया जा सकता है। जब बिजली की जरूरत होती है, मान लीजिए जब सूरज ढूबता है, तो बेहद तेज गर्म नमक का इस्तेमाल हीट एक्सचेंजर के जरिए पानी को उबालने के लिए किया जाता है। इससे टरबाइन को धुमाने और बिजली पैदा करने के लिए सुपरहीट भाव बनाई जाती है।

### नमक की तुलना में राख ज्यादा फायदेमंद

रिसर्चर्स ने स्टडी को जर्नल ऑफ एनर्जी स्टोरेज में पब्लिश किया है। इसके रिजल्ट पर रिसर्चर्स कहते हैं कि कंक्रीट और दूसरे सॉलिड पार्टिकल्स को अब सीएसपी प्लांट्स की “कंपटीटिवेस बढ़ाने” में मदद करने के लिए पिघले हुए नमक की तुलना में ज्यादा किफायती औप्शन माना जाता है।

उन्होंने कहा कि पिघले हुए नमक में लागत के अलावा अन्य कमियां भी हैं, जिसमें ये फैक्ट भी शामिल है कि नमक, इसमें मौजूद पाइपों और स्टोरेज टैंकों को नष्ट कर देता है।

### नमक टैंक से हुआ 392 करोड़ का नुकसान

कई प्रमुख सीएसपी प्लांट्स को उनके पिघले हुए नमक टैंकों से रिसाव का सामना करना पड़ा है। हाल ही में मोरक्को के रेगिस्तान में स्थित दुनिया के सबसे बड़े सीएसपी प्लांट में पिघले हुए नमक टैंक से रिसाव हो गया, जिससे प्रोजेक्ट मालिक को लगभग 392 करोड़ डॉलर का नुकसान हुआ।



रिसर्चर्स ने कहा कि इस तरह की समस्याओं ने साइंटिस्ट्स को सॉलिड मैटेरियल का इस्तेमाल करने के लिए प्रेरित किया है जो “पिघले हुए नमक की कमियों के बिना” हाई टेंपरेचर का सामना कर सकते हैं। इसने रिसर्चर्स को एनर्जी स्टोरेज के लिए ज्यादा परमानेट उपाय के तौर पर ज्वालामुखी की राख के इस्तेमाल की जांच करने के लिए बढ़ावा दिया।

### ला पाल्मा द्वीप पर एक ज्वालामुखी में विस्फोट

उन्होंने 2021 में ला पाल्मा द्वीप पर ज्वालामुखी विस्फोट से पैदा हुई 80 से 90 लाख क्यूबिक मीटर राख में से कुछ का

इस्तेमाल उत्तर-पश्चिमी अफ्रीका के टट पर एक स्पेनिश द्वीपसमूह कैनरी आइलैंड्स में किया।

### 750 डिग्री टेंपरेचर झेलेगी ज्वालामुखी की राख

रिसर्चर्स ने कहा कि इस राख का इस्तेमाल 750 डिग्री सेल्सियस के तापमान को झेलने के लिए क्या गया है। ये पिघले हुए नमक से लगभग 250 डिग्री सेल्सियस ज्यादा गर्म



टेंपरेचर है। ये राख स्टोरेज का जरिया बनकर “इकोनॉमिक, एनवायरनमेंट और लॉन्च टर्म स्टेबिलिटी जैसे फायदे पहुंचा सकती है। राख ने एक्सआरडी इवैल्यूएशन में डायोपसाइट, एनोर्थाइट और ओलिवाइन सहित सिलिकेट फैमिली देखी गई हैं। थर्मल साइक्लिंग ने स्ट्रक्चर को बरकरार रखा लेकिन ऑक्सीडाइज्ड मैटेलिक ऑक्साइट, मैग्नेटाइट से हेमेटाइट में चले गए। इससे 0.54 फीसदी मास वृद्धि हुई।

ऑप्टिकल प्रोपर्टीज ने 85 फीसदी सोलर एब्सॉर्टेंस दिखाए, जो ओपन रिसीवर टेक्नोलॉजी के लिए अहम है। एसईएम इमेज ने थर्मल साइक्लिंग के बाद पार्टिकल्स के टूटने और सर्फेस फॉर्मेशन का संकेत दिया।

### नमक के खराब होने से मिलेगा छुटकारा

रिसर्चर्स ने कहा कि ज्वालामुखी की राख पिघले नमक की तुलना में प्रति किलोग्राम थोड़ी कम एनर्जी स्टोर करती है। लेकिन उन्होंने तर्क दिया कि इसकी भरपाई इस चीज से की जाती है कि सोलर नमक का क्षरण यानी समय के साथ क्वालिटी खराब होना, और सीएसपी प्लांट्स में दूसरे एलिमेंट्स के साथ मिलने पर होने वाले गलत असर से बचा जा सकता है।

### राख से सस्ता होगा बिजली स्टोर करना

रिसर्चर्स ने कहा कि राख खरीदना भी सस्ता है और इस वेस्ट मैटेरियल को दोबारा इस्तेमाल करने से पर्यावरण को भी फायदा पहुंचेगा। उन्होंने कहा कि ला पाल्मा जैसी राख में थर्मल एनर्जी स्टोरेज के लिए वैकल्पिक और टिकाऊ मैटेरियल बनने की बहुत बड़ी क्षमता है, जिसकी लागत ना केवल सस्ती होगी बल्कि बिजली की स्टोरेज को भी बेहतर बनाएगी।

# खाली पेट पपीते का सेवन है अमृत के समान

## देता है इन समस्याओं से छुटकारा

पपीता शरीर के लिए बेहद फायदेमंद होता है ये तो आप जरूर जानते ही होंगे। इसमें बहुत से पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं जैसे की विटामिन A, विटामिन C, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट पदार्थ, क्षार तत्व, कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन, शर्करा, फाइबर, कैरोटिन और मिनरल्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं। कहते हैं खाली पेट पिता अमृत के समान माना जाता है। इससे कई तरह से सेहत से जुड़ी बड़ी से बड़ी परेशनियां खत्म कर सकती हैं। अगर आप पपीते का सेवन नहीं करते हैं तो यहां बताए जा रहे इन फायदों को जानने के बाद जरूर करने लगेंगे। तो चलिए जानते हैं उनके बारे में -

### कैंसर के खतरे को करता है कम

पपीते में लाइकोपीन होता है, जो कैंसर के खतरे को कम कर सकता है। ऐसा माना जाता है कि पपीता कैंसर से लड़ने में मदद करता है। यह फल उन लोगों के लिए भी फायदेमंद माना जाता है, जिनका कैंसर का इलाज चल रहा है।

### हड्डियों को मिलता है फायदा

पपीते की खास बात ये है कि इससे हमारी हड्डियां मजबूत रहती हैं। पपीते में आयरन के साथ-साथ कैल्शियम कम मात्रा में रहता है लेकिन इसमें मौजूद फॉस्फोरस हमारी हड्डियों का ध्यान रखता है। वैसे पपीता खाने से पूरे शरीर को लाभ मिलता है।

### दिल की बीमारियों से रखता है दूर

आपको बता दें कि पपीता ना सिर्फ हमारी हड्डियों बल्कि दिल को भी ठीक रहने में मदद करता है। इसमें फाइबर, पोटेशियम, एंटीऑक्सीडेंट समेत कई सारे विटामिन्स होते हैं। यही पोषक तत्व हमारे दिल को दुरुस्त रखने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद हाई फाइबर कोलेस्ट्रॉल को भी कंट्रोल करता है। जब कोलेस्ट्रॉल मेनेटेन रहता है, तो हम दिल की बीमारियों से भी दूर रहते हैं।

### इंफेक्शन से करता है बचाव

पपीता कई फंगल इंफेक्शन्स से लड़ने में भी मददगार माना जाता है और आंतों के कीड़ों को मारने के लिए भी जाना जाता है, जो कई संक्रमणों और जटिलताओं का कारण बनता



है। इसलिए गर्भियों में इस फल का सेवन आपकी बांडी को ठंडा रखता है।

### इम्यूनिटी को करता है बूस्ट

पपीते में विटामिन सी भी भरपूर मात्रा में होता है। विटामिन सी अगर पूरा है तो हमारी इम्यूनिटी कभी बीक नहीं होती है। इसलिए पपीते को इम्यूनिटी बूस्टर फ्रूट भी कहा जाता है। इम्यूनिटी को बढ़ाए रखने के लिए डॉक्टर भी पपीता खाने की सलाह देते हैं।

### पाचन स्वास्थ्य को मिलता है बढ़ावा

खराब पाचन वाले लोगों के लिए रोजाना पपीता खाना जरूरी है। यह पाचन तंत्र को दुरुस्त करता है और भोजन को तेजी से मेटाबोलाइज करने में मदद करता है। पपीते में पैपैन नामक एंजाइम होता है, जो भोजन को तेजी से तोड़ने में मदद करता है। इसके अलावा, पपीता एक ऐसा फल है जिसमें पानी की मात्रा अधिक होती है जो कब्ज के जोखिम को रोकता है।

### आंखों के लिए फायदेमंद

पपीते में मौजूद विटामिन ए हमारी आंखों के लिए भी फायदेमंद है विटामिन ए खासतौर पर आंखों की रोशनी के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसके अलावा, पपीता में मौजूद फाइबर हमारे शरीर में टॉक्सिन को रुकने ही नहीं देता है, जिससे पेट भी साफ हो जाता है।

### डायबिटीज मरीजों के लिए बेहतर विकल्प

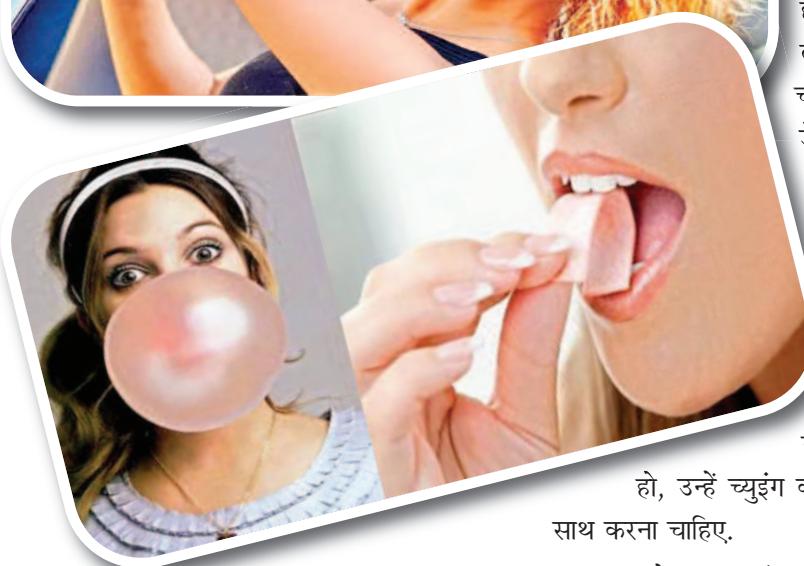
मधुमेह या डायबिटीज के मरीजों को रोजाना सुबह खाली पेट एक कप पपीता खाना चाहिए। यह इसमें नैचुरल शुगर होती है और इसके एंटीऑक्सीडेंट गुणों के कारण यह शुगर के मरीजों के लिए अच्छा विकल्प है।

# कितनी देर तक चबानी

## चाहिए च्युइंग गम

इससे सेहत पर क्या

नुकसान होता है



च्युइंग चबाना सेहत के लिए कई मायनों में फायदेमंद माना जाता है। तमाम लोग धूमते-फिरते और खेलते वक्त कई घंटों तक च्युइंग गम चबाते रहते हैं। माना जाता है कि च्युइंग गम चबाने से दांतों को कैविटी से बचाने में मदद मिलती है।

हालांकि च्युइंग को लेकर अधिकतर लोग कई फैक्ट

नहीं जानते हैं, जिससे उनकी सेहत को फायदे के बजाय नुकसान हो सकता है।

आज आपको बताएंगे कि लोगों को रोज कितनी देर तक च्युइंग गम चबानी चाहिए और ज्यादा देर तक इसे चबाने से क्या नुकसान हो सकता है।

शुगर फ्री गम को चबाने से कैविटी से बचने में मदद मिलती है और चेहरे की मसल्स को मजबूती मिल सकती है। लोगों को एक दिन में ज्यादा से ज्यादा 15 मिनट तक च्युइंग चबानी चाहिए। 15 मिनट से ज्यादा देर तक च्युइंग चबाने से दांतों को नुकसान हो सकता है।

एक्सपर्ट्स का मानना है कि घंटों तक च्युइंग गम चबाने से दांतों की चिकनी परत और इनेमल घिसने लगते हैं। इससे दांतों का डीमिनरलाइजेशन होने लगता है, जिससे गंभीर समस्या पैदा हो सकती है। जिन लोगों को दांतों की समस्याएं हैं, वे च्युइंग गम खाने से पहले डॉटिस्ट की सलाह जरूर लें।

एक्सपर्ट्स का मानना है कि प्रतिदिन घंटों तक च्युइंग चबाने से जबड़े से जुड़े डिसऑर्डर का सामना करना पड़ सकता है। जिन लोगों को जबड़े से जुड़ी कोई समस्या हो, उन्हें च्युइंग का सेवन बेहद सावधानी के साथ करना चाहिए।

ज्यादा देर तक च्युइंग गम चबाने से टेम्पोरोमैडिबुलर जॉइंट्स की परेशानी से जूँझ रहे लोगों की दिक्कत बढ़ सकती है। टीएमजे दो जॉइंट्स हैं जो निचले जबड़े को खोपड़ी से जोड़ते हैं। इनकी परेशानी से जूँझ रहे लोगों को च्युइंग गम से दूरी बनानी चाहिए।

एक बात और ध्यान रखनी चाहिए कि च्युइंग गम शुगर फ्री होनी चाहिए, वरना इससे डायबिटीज के मरीजों को नुकसान हो सकता है।

परिवार में

आपको जिस सदस्य के साथ समस्या है, उससे संबंधित एक लिस्ट बनाएं कि यदि वह व्यक्ति जीवन में न हो तो क्या समस्या होगी। असल में वैचारिक मतभेद हर जगह है, लेकिन मुश्किल में परिवार ही ताकत होता है।

बच्चे बीज के समान होते हैं। माली के रूप में माता-पिता की यह कोशिश रहती है कि जिस तरह बीज को उपजाऊ मिट्टी मिले, पर्याप्त पानी और धूप मिले, उसी तरह बच्चे को भी उर्वरक मिट्टी के रूप में परिवार में अच्छा और संस्कारित माहौल मिले, पानी की तरह उसका हृदय निर्मल बने, धूप की कठोर किरणों के रूप में जीवन में संघर्ष का सामना करना सीखे।

इसमें माता पिता की जिम्मेदारी महत्वपूर्ण हो जाती है। जैसे मां बच्चे को प्यार करती है। जब वह कुछ गलत करता है तो उसे डांटती है। लेकिन अक्सर संयुक्त परिवारों में मां के इस बर्ताव का अन्य सदस्य साथ नहीं देते हैं। मां को लगता है कि उसकी परवरिश का तरीका गलत है। इससे तनाव बढ़ता है। इसका असर बच्चे की परवरिश पर पड़ता है। तालमेल से ही परवरिश का बेहतर माहौल बनाना होता है।

### मन में गांठ न बांधें, खुलकर अपनी बात रखें

कई बार परिवार में ऐसी स्थिति होती है कि मां किसी चीज के लिए बच्चे को मना करती है, लेकिन वहीं दूसरी ओर दादा-दादी या नाना-नानी बच्चे के पक्ष में बोलते हैं और मां की बात को दरकिनार कर देते हैं। ऐसी स्थिति में रिश्तों में दरार पड़ने लगती है। इन परिस्थितियों में बेहतर यही है कि आप बड़ों के प्रति मन में कोई गलत धारणा न बनाएं, बल्कि उनके साथ अकेले में खुलकर बात करें। उन्हें बताएं कि आप जानती हैं कि वे बच्चे से बहुत प्यार करते हैं और बच्चे की खुशी के लिए उसकी हर बात में अपनी स्वीकृति देते हैं, लेकिन किसी चीज के लिए मना करने के पीछे आपकी क्या सोच है। उन



# परवरिश के लिए उपजाऊ मिट्टी है संयुक्त परिवार

पर

कि सी  
तरह का  
दोषारोपण करने के  
बजाए उनसे यह पूछें कि आपको क्या करना चाहिए। आप किस तरीके से अपने बच्चे का बेहतर पालन-पोषण कर सकती हैं। इस तरह जब आप उन्हें मौका देंगे तो अक्सर वे वही बोलते हैं जो आप करना चाहती हैं। क्योंकि उन्हें भी सही और गलत का फर्क पता होता है।

### समय के अनुसार भी ढलना होगा

पहले के समय में परवरिश का तरीका अलग था। पहले कभी बच्चों को सबके सामने डांट दिया जाता था, तो बच्चे को बुरा नहीं लगता था, क्योंकि लगभग सभी बच्चों के साथ ऐसा होता रहता था। अन्य माता-पिता भी बुरा नहीं मानते थे, क्योंकि वे भी उस स्थिति में वैसा ही व्यवहार करते थे।

आज बच्चा कहीं बाहर बहुत शरारत कर रहा है तो आप उसे सबके सामने जोर से डांट नहीं लगा सकतीं, क्योंकि आप पर यह प्रेशर होता है कि लोग क्या कहेंगे। सबके सामने डांटने से बच्चे के मन पर भी बुरा असर पड़ता है। इसलिए समय के साथ सोचने के तरीके को बदलना ही होगा। आपने अपने बड़ों से जो सीखा है उनका बहुत महत्व है, लेकिन आपको समय के अनुसार भी ढलना होगा।

### बुरा न मानें भावनाओं को समझें

अक्सर मांओं की यह शिकायत होती है कि बड़ों के लाड़ प्यार ने बच्चों को बिगाड़ दिया है। घर के बड़ों के बारे में इस तरह के विचार रखने से बेहतर है कि आप अपना बेस्ट करें। बड़े क्या कह रहे हैं, उनकी बातों का बुरा न मानें, बल्कि उनकी भावनाओं को समझें। यदि वे आपकी इच्छा के विपरीत बच्चे की खुशी के लिए कुछ कर रहे हैं तो इसके पीछे उनकी भावना आपकी बात का विरोध करना नहीं है, बल्कि वे बच्चे को प्यार करना चाहते हैं। आप पेरेंटिंग के बारे में कुछ सीख रही हैं तो खुद के व्यवहार में बदलाव लाएं। अन्य सदस्य अपने ज्ञान और अनुभव से जो कर रहे हैं उसका सम्मान करें।

### पेरेंटिंग का फार्मूला- ज्ञान-मान-पहचान

यदि आप समय के साथ खुद को नहीं बदलते हैं तो आपके मन में हमेशा यह टीस रहेगी कि बच्चे आपकी सुनते नहीं हैं। दरअसल मान कभी मांग कर नहीं लिया जाता है। आप चाहती हैं कि बच्चा आपकी इज्जत करे तो आपको स्वयं इज्जत करानी होगी। भगवत् गीता में श्रीकृष्ण ने कहा है कि पहले ज्ञान, फिर मान और फिर पहचान। इसलिए पहले पेरेंटिंग के बारे में ज्ञान लें। जब आप बच्चे के साथ सही व्यवहार करेंगे तो बच्चा आपकी बातों को मानने लगेगा। इस तरह अन्य लोग भी आपकी परवरिश से प्रभावित होंगे।

### बच्चे की खुशी मां की खुशी में...

दादा या पिता के रूप में आप यह चाहते हैं कि आपका बच्चा खुश रहे। लेकिन बच्चे



को तभी खुश रखा जा सकता है, जब मां को खुश रखा जाए। इसलिए अच्छी परवरिश के लिए यह बहुत जरूरी है कि एक दूसरे की भावनाओं का सम्मान करें।

यदि परिवार के सभी सदस्य एक -दूसरे का सपोर्ट करते हैं तो इससे बच्चे में अच्छे विचारों का जन्म होता है। यदि दादा-दादी ने प्यार से बच्चे को चॉकलेट खिला दी तो इसका इतना प्रभाव नहीं पड़ेगा जितना उसे बार-बार डांटने से मानसिक स्वास्थ्य पर होगा।

बच्चों की सोच में सकारात्मकता लाना भी जरूरी है। इसलिए उसे कभी यह न कहें कि ऐसा मत करो या यह मत खाओ, तो बच्चा वैसा ही विचार करने लगता है। बच्चे के लिए घर में सकारात्मक वातावरण तैयार करें।

बहुत सी मांएं परवरिश के मामले में अन्य सदस्यों की दखलअंदाजी के कारण तनाव में रहती हैं। ऐसे में यह बहुत जरूरी है कि रिश्तों की प्रगाढ़ता बढ़ाने पर फोकस करें। अपनी सास या अन्य रिश्तों के साथ मधुर संबंध रखें। बच्चा भी आपसे यह सीखेगा।



**जहाँ सूर्य की किरण हो वही  
प्रकाश होता है और जहाँ प्रेम की  
भाषा हो वही परिवार होता है !**

# क्या आप भी पी रहे हैं हेल्दी कॉफी ?

**गर्म-** गर्म कॉफी पीना किसे पसंद नहीं होता? दिन भर की थकावट को दूर करने के लिए लोग इसका ही सहारा लेते हैं। लेकिन क्या आपकी कॉफी हेल्दी है? आपको बता दें, भले ही कॉफी टेस्टी लगती है पर इसमें कई ऐसे इनग्रेडिएंट हैं, जो इसे अनहेल्दी बनाते हैं। लेकिन इसका मतलब ये नहीं है कि आप इसे पीना छोड़ा दें। आप इसे हेल्दी बना सकते हैं। तो चलिए जानते हैं एक हेल्दी कॉफी बनाने के लिए कौन सी सामग्रियों का इस्तेमाल करना चाहिए।

## आर्टिफिशियल क्रीम

बाजार में मिलने वाली आर्टिफिशियल क्रीम प्रोसेस्ड होते हैं। इसके अलावा कई तरह की ऐसी क्रीम भी हैं जिनमें शुगर मौजूद होते हैं। यह सभी क्रीम को अनहेल्दी बना देते हैं। जिसके कारण हमारे शरीर को कोई ना कोई बीमारी लगने का खतरा हो सकता है।

## नकली फ्लेवर

कई बार लोग कॉफी के टेस्ट को बढ़ाने के लिए अलग-अलग तरह के आर्टिफिशियल फ्लेवर ऐड करते हैं। जैसे कि बनीला, कैरेमल और पंपकिन मसाले। यह सभी आपके कॉफी के स्वाद को तो बढ़ा देते हैं लेकिन इसकी उसकी गुणवत्ता काफी कम हो जाती है और यह अनहेल्दी बन जाता है। पर, यदि आप चाहें तो दालचीनी जैसे नेचुरल फ्लेवर को ऐड कर सकती हैं और कॉफी को टेस्टी और हेल्दी बनी रहेगी।

## शुगर

आमतौर पर लोगों को कॉफी का स्वाद कड़वा लगता



है, इसलिए लोग इसे मीठा करने के लिए इसमें चीनी मिलाते हैं। कॉफी में चीनी मिलते ही इसकी गुणवत्ता पूरी तरह से खत्म हो जाती है। यदि आप असल में कॉफी का आनंद लेना चाहती हैं, तो भूलकर भी इसमें चीनी न मिलाएं। और इस तरह आप अपने शुगर लेवल को भी कंट्रोल कर सकती हैं।

## कोको ऐड करना रहेगा फायदेमंद

नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन द्वारा प्रकाशित अध्ययन के अनुसार कोको एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होता है। ऐसे में इसका सेवन दिल से जुड़ी बीमारी की संभावना को कम कर देता है। इसके साथ ही कोको आपके कॉफी के टेस्ट में एक अलग सा फ्लेवर ऐड करने में भी मदद करेगा।



# बात-बात पर भी रो देता है आपका लाडला ?

## इन टिप्स से बनाएं उन्हें इमोशनली स्ट्रॉन्ग

कई पेरेंट्स इस बात को लेकर परेशान रहते हैं कि उनके बच्चे को छोटी सी भी बात बर्दाशत नहीं होती है। वो बहुत जल्दी रोने लगता है। लेकिन इसके लिए उनको दोषी ने ठहराएं, उनकी कोई गलती नहीं है। ऐसा पेरेंटिंग स्टाइल में कमी होने की वजह से होता है कि बच्चे इमोशनली स्ट्रॉग नहीं बन पाते हैं और बात-बात में रोने लगते हैं। इसके पीछे की वजह स्कूल में उसकी किसी परेशानी का झेलना भी हो सकता है। ऐसे में उन्हें डांटने के बजाए, उनकी परेशानी को समझने की कोशिश करें, ताकि वो मेंटली स्ट्रॉग बने।



बच्चों की बात सुनें

जब वो आपसे कुछ कहे तो उसे ध्यान से सुनें। उनकी बातों को अहमियत दें। ऐसे में वो सम्मानित महसूस करेंगे और उन्हें लगेगा कि कोई उन्हें सुन और समझ रहा है। इससे उनका आत्मविश्वास बढ़ेगा और मानिसक तौर पर वो मजबूत बनेंगे।

### सिखाएं समस्या का सामना करना

किसी मुश्किल में फंसने पर उन्हें खुद पर विश्वास करके इससे निकलना सिखाएं। इसके लिए आप उसे फेवरेट हॉबीज में डालें, उसके अंदर प्रॉब्लम सॉल्विंग स्किल डेवलप करें। इससे उनका हौसला बढ़ेगा और वो किसी समस्या से डरेंगे नहीं।



भावनाओं के बारे में करें बात

उसे समझाएं कि हर किसी को अलग-अलग भावनाएं होती हैं और इसमें कुछ भी बुरा नहीं है। इससे वो दूसरों की भावनाओं को भी समझेंगे।

### छोटी-छोटी बातें से सिखाएं खुशी ढूँढना

छोटी-छोटी सफतालाओं पर भी खुश हो। इससे वो सीखेगा कि हर कदम महत्वपूर्ण है।

### बच्चों को भी दें बोलने का अधिकार

अक्सर यह देखा गया है कि जो बच्चे अपनी बात या



अपनी भावनाओं को एक्सप्रेस करना नहीं सीख पाते वे जीवनभर इमोशनली वीक रह जाते हैं। इसलिए अपने बच्चे को अपनी हर बात बोलने का अधिकार दें और उन्हें अपने इमोशन को शो करने का तरीका बताएं।

### दें गलती करने का आजादी

बच्चे को गलती करने की आजादी दें। अगर आप बात बात पर टोकते हैं और उसे गलत करने से मना करते हैं तो इस तरह वह चीजों को सीख नहीं पाएगा और उसका आत्मविश्वास और भी घट जाएगा। अगर आप उसे इमोशनली स्ट्रॉन्ग बनाना चाहते हैं तो कॉन्फिडेंट बनाने का प्रयास करें।

# माँ बनने में बाधा बन सकती है ये बीमारी



हाल ही में बॉलीवुड एक्ट्रेस और शिल्पा शेट्टी की बहन शमिता शेट्टी की एंडोमेट्रियोसिस सर्जरी हुई। शमिता ने खुद अपने सोशल मीडिया अकाउंट पर एक वीडियो शेयर किया और इस बीमारी के बारे में लोगों को बताया, साथ ही महिलाओं को यूट्यूब की इस बीमारी से सावधान और जागरूक रहने की सलाह दी।

हमारे देश में करीबन 412 करोड़ महिलाएं एंडोमेट्रियोसिस बीमारी से जूझ रही हैं, लेकिन उन्हें इस बीमारी का समय पर पता ही नहीं चल पाता है, क्योंकि जिसे वह सामान्य दर्द, ब्लीडिंग या क्रैम्प समझ कर नजरअंदाज कर देती है वह बाद में जाकर एंडोमेट्रियोसिस की प्रॉब्लम पैदा कर सकता है।

## क्या होता है एंडोमेट्रियोसिस ?

एंड्रियोमेट्रियोसिस महिलाओं में यूट्रस से जुड़ी एक बीमारी है। दरअसल, यूट्रस की लाइनिंग को एंडोमेट्रियम कहा जाता है। एंडोमेट्रियम ही पीरियड्स के दौरान हर महीने ब्लीडिंग के रूप में महिलाओं के शरीर से बाहर निकलता है, लेकिन जब ये एंडोमेट्रियम उन जगहों पर बढ़ जाता है जहां इसे नहीं बढ़ना चाहिए जैसे ओवरी, आंत और पेल्विक कैविटी तो यहां से खून बाहर निकालने की वजह अंदर ट्यूब में ही जम जाता है, जिससे गर्भाशय से संबंधित समस्या हो सकती है और महिलाओं को प्रेग्नेंसी में भी समस्या आती है।

## सामान्य लक्षण

एंडोमेट्रियोसिस के सामान्य लक्षणों की बात करें तो इसमें पेल्विक पेन होता है, जो नाभि के नीचे आमतौर पर कमर के पास होता है। इसके अलावा पीरियड्स के दौरान या ओवुलेशन के दौरान असहनीय दर्द, यौन संबंध बनाने के दौरान भी हल्का या बहुत ज्यादा दर्द, यूरिन करने में परेशानी, पीरियड्स के दौरान हैवी ब्लीडिंग होना शामिल है। इतना ही नहीं एंडोमेट्रियोसिस से पीड़ित महिलाओं को लगातार थकान और कमज़ोरी भी महसूस होती है।

## संभावित इलाज

अब बात आती है कि एंडोमेट्रियोसिस का इलाज किस तरह संभव है, तो इसके लिए डॉक्टर की लिखी हुई दवाइयां ली जा सकती हैं। हार्मोनल थेरेपी बहुत कारगर होती है। इसके अलावा अगर एंडोमेट्रियोसिस की स्थिति बढ़ जाए तो लेप्रोस्कोपी सर्जरी के जरिए भी इसे ठीक किया जा सकता है। इसके अलावा महिलाओं को एक हेल्दी लाइफस्टाइल जीनी चाहिए, जिसमें बैलेंस डाइट, एक्सरसाइज, स्ट्रेस फ्री लाइफ स्टाइल अपनानी चाहिए, ताकि वह एंडोमेट्रियोसिस से बचाव कर सकें।

## 40% महिलाएं एंडोमेट्रियोसिस की शिकार

इस वीडियो के कैप्शन में एक्ट्रेस ने लिखा है कि, क्या आप जानते हैं कि करीब 40 प्रतिशत महिलाएं एंडोमेट्रियोसिस की चपेट में हैं। हममें से ज्यादातर महिलाएं इस बीमारी से अनजान हैं। इसके बाद उन्होंने अपना इलाज करने वाले डॉक्टरों का धन्यवाद जताया है।

# खादी काटन व लिनन साड़ियां स्टाइल भी फैशन भी

अगर आप काटन या लिनन साड़ियां पहनती हैं तो न सिर्फ ये आप को कूल रखती हैं बल्कि आप को प्रोफेशनल लुक के साथ-साथ एक नया स्टाइल देने में भी सहायक हैं। ये साड़ियां गरमी के लिए बैस्ट औप्शन हैं। तो फिर जानिए, कौटन और लिनन डिजाइन की साड़ियों में किस प्रिंट का है अधिक चलन :

## काटन व लिनन साड़ी

ये साड़ियां वजन में बेहद हल्की व शरीर के लिए आरामदायक मानी जाती हैं। ये न तो चुभती हैं और खास बात यह कि गरमी में पसीने से भी राहत दिलाती हैं। इन साड़ियों के प्रिंट व रंग बहुत ही खूबसूरत होते हैं। आजकल वर्ली आर्ट, खादी कलमकारी, जरी खादी जैसे प्रिंट महिलाओं को खूब भा रहे हैं।

## वर्ली आर्ट खादी काटन साड़ी

वर्ली आर्ट प्रिंट बेहद खूबसूरत लगता है। काटन व लिनन साड़ी दोनों में ही बहुत जंचता है। इस प्रिंट में लड़कालड़की ढोलबाजे के साथ नाचते हुए दिखाई पड़ते हैं। इस साड़ी को

आप सिंपल ब्लाउज के साथ विवर कर सकती हैं, साथ में



औक्सीडाइज्ड झुमके लुक को क्लासी बनाएं।

## स्ट्रिप्स डिजाइन

इस तरह की साड़ी आप फंक्शन, पार्टीयों आदि में भी कैरी कर सकती हैं। साथ ही ऑफिस लुक के लिए भी बहुत शानदार कलैक्शन है। यदि आप इस के साथ मैटालिक लाइट ज्वैलरी कैरी करती हैं तो आप का ओवरऑल लुक बहुत ही क्लासी रहेगा।

## खादी कलमकारी साड़ी

कलमकारी साड़ी में हैंडवर्क डिजाइन होता है, जिस में पतला बौंडर साड़ी के लुक को बहुत ही सुंदर बनाता है। खादीशुदा महिलाओं पर इस तरह की

साड़ियां खूब जंचती हैं।

इन साड़ियों को प्लेन कौट्रेस्ट ब्लाउज के साथ भी कैरी किया जा सकता है।



# सुश्रृत संहिता में भी मिलता है पादंपदिक वर्तनों का उल्लेख

भारत में रसोईघर पवित्र जगह मानी जाती है। कई घरों में उसमें प्रवेश करने से पहले जूते निकालना और भोजन पकाने से पहले स्नान करना अपेक्षित होता है। यह रसोईघर की शुभता का संकेतक है। वैदिक काल में यज्ञशाला में बहुधा तीन अग्नियां जलाई जाती थीं। पहली अग्नि को ‘गाहपत्य अग्नि’ कहते थे। दूसरी अग्नि ‘आहवनीय अग्नि’ देवताओं का आवाहन करने हेतु पूर्व दिशा में जलाई जाती थी। तीसरी अग्नि ‘दक्षिणाग्नि’ पूर्वजों का आवाहन करने हेतु दक्षिण दिशा में जलाई जाती थी। गृहस्थी के कार्य गाहपत्य अग्नि से किए जाते थे। इसलिए वह गृहस्थी के भीतर रसोईघर में लाई जाती थी

और महिलाएं उस पर भोजन पकाती थीं। पुराणों के अनुसार शिव की पत्नी अन्नपूर्णा देवी रसोईघर की देवी है और विष्णु की पत्नी लक्ष्मी अन्न की देवी। इस प्रकार गृहस्थी के माध्यम से देवियां देवों को सांसारिक विश्व से बंधा हुआ रखती हैं। भारतीय रसोईघरों में उपयोग किए जाने वाले वर्तन और उपकरण उपमहाद्वीप में ही विकसित हुए। ‘थाली’ से ही शुरू करते हैं। उसका किनारा ऊपर की ओर मुड़ा हुआ होने के कारण उस पर परोसे गए तरल पदार्थ नीचे नहीं गिरते हैं। थाली हड्डपाई सभ्यता में भी पाई गई है। थाली पर विभिन्न पकावान कहां रखे जाने चाहिए, इसका पहला लिखित उल्लेख सुश्रृत संहिता में हुआ। यही जानकारी रसोई की कुछ मध्यकालीन पुस्तकों में भी दोहराई गई है। भोजन पकाने के लिए ‘हांडी’ एक और मूलतः भारतीय वर्तन है। उसका किनारा होता है, लेकिन हट्ठी नहीं होती है। कटोरे में चॉपस्टिक से भोजन खाना चीन में और छुरी-काटे से यूरोप में शुरू हुआ। उसी तरह केले और अन्य पेंडों के पत्तों पर भोजन खाना मूलतः भारतीय प्रथा है। पत्तों से बनी प्लेटों को ‘पत्रावली’ या ‘पत्तल’ कहते हैं। प्राचीन काल में लोग उपयोग की गई पत्रावलियों और मिट्टी की प्लेटों को बहुधा फेंक देते थे। टूटी हुई प्लेटों के टुकड़ों पर किसी को भोजन खिलाना उनका अपमान करने समान था। ‘लोटा’ भारतीय रसोईघरों में पाया जाने वाला एक और बढ़िया आविष्कार है। वह यनानी ‘एम्फोरा’ और फारसी ‘सुराही’ से भिन्न है। ये दोनों वर्तन चौड़े कम और लंबे अधिक हैं, जबकि लोटा उनके विपरीत है। हम प्रक्षालन, हाथ धोते और भोजन पकाते समय उसके ऊपरी किनारे को पकड़कर उसका उपयोग कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त उसका निचला भाग सपाट होता है। इस कारण वह ज़मीन



पर स्थिर रहता है। कलश के रूप में उसे बहुधा पूजा भी जाता है- उसके ऊपर एक केला, नारियल या देवता की प्रतिमा रखी जाती है और उसके भीतर पत्ते और फूल रखे जाते हैं। इससे वह अस्थायी पूजा स्थल में परिवर्तित हो जाता है। भारतीय रसोईघरों में उपयोग की गई दरांती या छुरी भी अनोखी है। कुछ लोहे की विशिष्ट छुरियों को पैरों के बीच पकड़ा जाता है। उन्हें बंगाली में ‘बाटी’, ओडिया में ‘पानिकी’ और मराठी में ‘विळी’ कहते हैं। इन छुरियों को दक्षिण भारत और बिहार, यहां तक कि नेपाल में भी विभिन्न नामों से जाना जाता है। उनसे फल और सब्जियां, यहां तक की मछली भी नीचे बैठकर सहजता से काटी जा सकती है। इस उपकरण को थोड़ा बदलकर उस पर नारियल भी घिसा जा सकता है। वैदिक काल से भारतीय रसोईघरों में कई प्रकार के चम्मचों का उपयोग भी किया गया है। अग्नि में धी धारणी नामक चम्मच से डाला जाता था। उसी तरह पकते हुए खाने में मसाले डालने के लिए अलग और भोजन पकाने और भोजन परोसने के लिए अलग चम्मच होते हैं। खाना हाथों से खाया जाता था, न कि छुरी-काटों से। छुरी-काटे का उपयोग अंग्रेजों के भारत आने के पश्चात ही शुरू हुआ। भारत में हांडियों में हथी नहीं होती है। इसलिए गरम हांडियों को पकड़ने के लिए ‘पक्कड़’ का होना आवश्यक होता है। कई महिलाएं गरम वर्तन को कपड़े से पकड़कर आंच से नीचे उतारना पसंद करती हैं। पक्कड़ एक ऐसा उपकरण है, जो केवल भारतीय रसोईघरों में ही पाया जाता है। रोटियों को पकड़ने हेतु ‘चिमटा’ भी यहीं पाया जाता है, न कि मध्य एशिया के तंदूरों में। इस प्रकार केवल भारतीय रसोईघरों में पाए जाने वाले ‘थाली’, ‘हांडी’, ‘लोटा’, ‘पक्कड़’ और ‘पानिकी’ जैसे उपकरण अज्ञात भारतीय महिलाओं के अनोखे आविष्कार माने जा सकते हैं।

# फ्री वाईफाई की जगह वीपीएन का उपयोग करें, तब डेटा रहेगा सुरक्षित



क्या आप एक भी दिन इंटरनेट के बाहर रह सकते हैं? आज की डिजिटल दुनिया में शायद यह काफी मुश्किल काम होगा। इंटरनेट के बाहर हममें से कई लोग बैचेन हो जाएंगे तो कई लोगों का भारी नुकसान भी हो जाएगा। सोशल नेटवर्किंग से लेकर ऑनलाइन बैंकिंग तक इंटरनेट की वजह से ये सब मुमुक्षिन हो पाता है। पर हमें ये भी पता होना चाहिए कि इंटरनेट एक बेहद जेखिमभरी जगह हो सकती है, जहाँ कई क्रिमिनल हैकर्स आपकी पहचान, बैंक अकाउंट, महत्वपूर्ण डेटा को चुराने के लिए घात लगाए बैठे रहते हैं। लेकिन, अगर आप बस कुछ छोटी-छोटी बातों को अपनी आदत में शुमार कर लें तो किसी भी क्रिमिनल हैकर द्वारा आपको इंटरनेट पर ठग पाना बहुत मुश्किल होगा।

## टू फैक्टर अथेंटिकेशन इनेबल करें

आज के क्रिमिनल हैकर्स इन्हें शातिर हो गए हैं कि सिर्फ पासवर्ड के सहारे आप अपने किसी भी अकाउंट को लंबे वक्त तक सुरक्षित नहीं रख सकते। इसलिए अपने हर सोशल मीडिया अकाउंट या इंटरनेट पर किसी भी अकाउंट पर 2 फैक्टर अथेंटिकेशन इनेबल करके जरूर रखें। बैंक इस बात को अच्छे से समझते हैं, इसलिए कोई भी बैंक लेन-देन बाहर ओटीपी के नहीं होता। ऐसे ही 2 फैक्टर अथेंटिकेशन इनेबल करने के बाद आपका कोई भी सोशल मीडिया अकाउंट बाहर ओटीपी के खुल नहीं पाएगा। इससे किसी भी हैकर को उस अकाउंट को हूँक करने के लिए दोगुनी मेहनत करनी पड़ेगी।

## फ्री वाईफाई से हमेशा बचें

दुनिया में सबसे सस्ता इंटरनेट भारत में ही मिलता है और इसी कारण आप चाहे रेलवे स्टेशन पर हो या मॉल में या फिर किसी दफ्तर या होटल में, पब्लिक वाईफाई नेटवर्क आपको आसानी से मिल जाएंगे। आमतौर पर ये पब्लिक वाईफाई नेटवर्क फ्री होते हैं। फ्री होने के साथ-साथ ऐसे वाईफाई नेटवर्क पर हैकर्स की खास नजर रहती है। वजह साफ है: पब्लिक वाईफाई नेटवर्क पर एक साथ सैकड़ों यूजर्स कनेक्ट

रहते हैं और ज्यादातर यूजर्स वक्त गुजारने के लिए ही ऐसे नेटवर्क से कनेक्ट होते हैं और यहाँ पर वो हैकर्स के जाल में फंस जाते हैं। इस बात की बहुत संभावना रहती है कि हैकर्स ऐसे वाईफाई सिग्नल्स को इंटरसेप्ट करते रहते हैं। इसीलिए कभी भी, किसी भी पब्लिक वाईफाई पर सोशल मीडिया अकाउंट, बैंक अकाउंट जैसे जरूरी प्लेटफॉर्म को एक्सेस ना करें और पब्लिक वाईफाई पर अपना कोई भी पासवर्ड ना ढालें। इसके बजाय वीपीएन (वर्चुअल प्राइवेट नेटवर्क) के जरिए पब्लिक वाईफाई का इस्तेमाल करें। वीपीएन आपके इंटरनेट कनेक्शन के डेटा ट्रांसमिशन को एनक्रिप्टेड रखता है। वीपीएन सॉफ्टवेयर प्लान होते हैं, जो खरीदने पड़ते हैं।

## डिजिटल फुटप्रिंट का संज्ञान लेते रहें

इंटरनेट पर इस बात का हमेशा संज्ञान लेते रहें कि आपके बारे में क्या-क्या जानकारी ऑनलाइन मौजूद है। गाहे-बेगाहे इंटरनेट पर अपना नाम सर्च करते रहें और ये देखा करें कि सर्च रिजल्ट्स में आपके बारे में आपकी क्या-क्या सूचनाएं सामने आ रही हैं। फिर उस सूचना को इस नजरिए से परखिए कि उसमें से कौन-कौन सी जानकारी किसी हैकर के काम की हो सकती है और उस जानकारी का वो क्या-क्या दुरुपयोग कर सकता है। इस कसौटी पर ये सब परखने के बाद जितना हो सके, आप उतनी जानकारी इंटरनेट से हटाते रहें। 3 से 4 महीनों में एक बार भी अगर आप इंटरनेट पर अपने डिजिटल फुटप्रिंट का मुआयना करते रहेंगे तो बेहतर रहेगा।

## दिल की आवाज सुनें, शक्की बनें

इंटरनेट पर हमेशा अपनी गट फैलिंग या दिल की आवाज को जरूर सुनते रहें। अगर आपको किसी चीज पर, किसी लिंक पर, किसी मेल या एसएमएस पर रत्ती भर भी शक हो रहा हो तो अपने उस 'शक्की दिल' पर यकीन करें, ना कि उसकी आजमाइश करें। इंटरनेट पर सावधानी आपका पहला 'लाइन ऑफ डिफेंस' होता है, इसीलिए सावधानी बरतें, शक्की बनें।



# चेहरे पर लगाएं शहद पाएं निखरा-निखरा चेहरा



झुर्रियों  
को दूर करें

अगर आपको उम्र बढ़ने की  
इस प्रौद्योगिकी का सामना करना  
पड़ रहा है, और आप झुर्रियों  
को दूर करना चाहते हैं तो हनी और मिल्क से  
बना फेस पैक इस प्रौद्योगिकी में आपकी मदद कर सकता  
है। इसके लिए दोनों को बराबर मात्रा में मिलाकर फेस  
पर लगा लें।

## चेहरे पर लगाएं

शहद, पाएं निखरा-निखरा चेहरा

आजकल तेज गरमी और पौल्यूशन से सबसे ज्यादा  
नुकसान स्किन को होता है, जिसके लिए हम मार्केट से  
क्रीम खरीदते हैं, लेकिन वह लंबे समय तक के लिए  
ठीक नहीं करती।

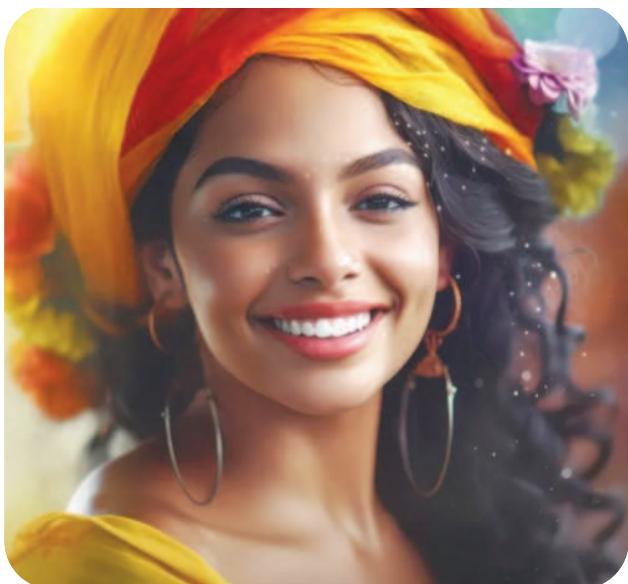
आजकल तेज गरमी और पौल्यूशन से सबसे ज्यादा  
नुकसान स्किन को होता है, जिसके लिए हम मार्केट से  
क्रीम खरीदते हैं, लेकिन वह लंबे समय तक के लिए  
ठीक नहीं करती। अगर स्किन की खूबसूरती लंबे समय  
तक बरकरार रखने के लिए हम नेचुरल होममेड टिप्स  
का इस्तेमाल करें तो वह हमारी स्किन के लिए  
फायदेमंद होगा। इसीलिए आज हम आपको  
स्किन के लिए हनी के फायदे बताएंगे। जिससे  
आप मार्केट से लाएं हुए प्रोडक्ट की जगह  
होममेड प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करेंगे।

## स्किन को शाइनी बनाएगा हनी

शहद और दूध में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट शरीर  
के लिए बहुत अच्छा होता है। शहद और दूध  
से बना मास्क त्वचा पर लगाने से तुरंत चमक  
आ जाती है। ऑफिस में पूरा दिन काम करने  
के बाद इसके इस्तेमाल से आप फ्रेश दिखने  
लगते हैं। साथ ही नियमित रूप से शहद और  
दूध के मास्क से चेहरे की टैनिंग भी दूर होने  
लगती है। इसके अलावा विटामिन, मिनरल  
और प्रोटीन से भरपूर होने के कारण यह रंगत  
को निखारने में भी मदद करता है।

## फटे लिप्स के लिए होम रेमेडी है हनी

अक्सर लोग को फटे होंठों की प्रौद्योगिकी रहती है। फटे  
होंठों को नमी की जरूरत होती है। आप अपने होंठों को  
नमी देने के लिए इस मैजिकल पेस्ट का इस्तेमाल कर  
सकते हैं। टाइम से इसे लगाने पर आप जल्द ही फटे  
होंठों की प्रौद्योगिकी से निजात पा सकते हैं।



# चश्मे के साथ कैसा हो मेकअप



चश्मा यदि आप के सुंदर नैनकश पर हावी हो रहा हो तो परेशान न हों। ये मेकअप ट्रिक्स आप को देंगे स्टाइलिश लुक, वह भी चश्मे के साथ।

आज कशीब 75% से ज्यादा लोगों, जिन में बच्चे भी शामिल हैं की नजर कमज़ोर है, उन में अगर लड़कियों की बात की जाए तो यह एक मिथ करीब हर जगह दिखाई देगा

कि लड़कियां चश्मा लगाती हैं तो उन के नैनकश चाहे कितने भी सुंदर क्यों न हों, वे आकर्षक दिखाई नहीं देतीं।

यही मिथ उन के आत्मविश्वास को गिराने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आखिर क्यों हमेशा नारी को ही सुंदरता के पैमाने पर तोला जाता है, भले वह पुरुष के मुकाबले ज्यादा प्रतिभाशाली हो। महिला के व्यक्तित्व का साथी चश्मा उन के उपहास का और पुरुष की आंखों पर लगा चश्मा उन की गेरसफुल पर्सनैलिटी का साक्षी कैसे बन जाता है?

## दोहरी सोच को करें दरकिनार

इस पुरातन दोहरी सोच को दरकिनार कर के कितनी प्रतिभासंपन्न महिलाएं हैं, जिन्होंने अपने हुनर का परचम हर क्षेत्र में लहराया है। अगर हौसले बुलंद हों तो कोई भी कमज़ोरी आप की प्रतिभा पर भारी नहीं पड़ सकती है। ऐसी कई प्रतिभासंपन्न हस्तियां हैं, जिन की चश्मे के साथ ही सुंदरता और हुनर को हर कोई



पहचानता है। जैसे लिंडसे लोहन, अमेरिकन मौडल, पौप सिंगर व ऐक्ट्रैस, मैडोना, फेमस पौप क्वीन। जैनिफर गार्नर, अमेरिकन ऐक्ट्रैस व फिल्म प्रोड्यूसर। इन के अलावा फेमस इंडियन ऐक्ट्रैस भी हैं, जिन की खूबसूरती के हजारों दीवाने हैं। कैटआईज क्वीन बिपाशा बसु, रानी मुखर्जी, काजोल, सोनम कपूर, दीपिका पादुकोण, प्रियंका, श्रुति हसन आदि।

## परफैक्ट मेकअप

चश्मे के साथ हौट व गैर्जियस नजर आने के लिए जरूरी है मेकअप की सही जानकारी होना:

**करेक्टर कंसीलर:** डार्क सर्कल्स और चश्मे की बजह से आंखें और ज्यादा काली नजर आने लगती हैं, इसलिए पीच व यलो टोन कंसीलर को ब्रश की मदद से लोअर लैश की शुरुआत से ले कर ऐंड तक ब्लैंड करते हुए लगाएं। आंखों के इनर कौनर तककंसीलर लगाना बिलकुल न भूलें।



# आपको बहरा बना सकते हैं इयरफोन

## कितना खतरनाक है ये छोटा सा डिवाइस

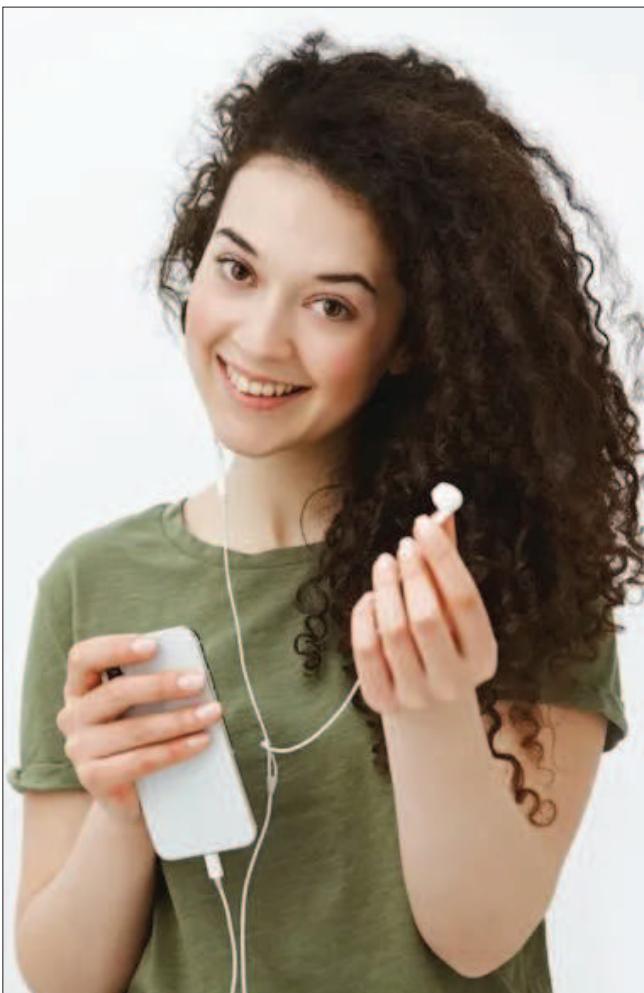
इयरफोन या हेडफोन का बहुत ज्यादा यूज करना आपको भारी पड़ सकता है। ये आपको कई इंफेक्शन और बीमारियां दे सकता है। इतना ही नहीं इससे आपके सुनने की क्षमता तक प्रभावित हो सकती है।

इयरफोन या हेडफोन लगाकर घंटों गाने सुनना, लंबी-लंबी मीटिंग करना या फिर सफर के दौरान बातें करना, गेम खेलना, आजकल बहुत ही आम बात है। कई बार तो बिना किसी कॉल के भी लोग कानों में इयरफोन लगाकर रखते हैं। कभी ये जरूरत होती है तो कभी स्टाइल। लेकिन इयरफोन या हेडफोन का बहुत ज्यादा यूज करना आपको भारी पड़ सकता है। ये आपको कई इंफेक्शन और बीमारियां दे सकता है।

इतना ही नहीं इससे आपके सुनने की क्षमता तक प्रभावित हो सकती है। लापरवाही से इयरफोन यूज करने के क्या नुकसान हो सकते हैं, ये जानना आपके लिए जरूरी है।

### इंफेक्शन का है खतरा

ईएनटी स्पेशलिस्ट डॉक्टर संजय शाह के मुताबिक इयरफोन यूज करने वाले लोग अक्सर इन्हें साफ करना भूल जाते हैं। ऐसे में इनमें लगातार गंदगी और पसीना एकत्रित होता रहता है। स्किन की गर्मी इन्हें तेजी से पनपा देती है। यही कारण है कि इनमें कई प्रकार के बैक्टीरिया पैदा हो जाते हैं। ये बैक्टीरिया आपके कानों में इंफेक्शन फैला सकते हैं, जिससे आपकी सुनने की क्षमता तक प्रभावित हो सकती है। इयरफोन का ज्यादा उपयोग करना आपको कई अन्य परेशानियों में भी डाल सकता है। आपके कान के अंदर और आस-पास इंफेक्शन हो सकता है। कई बार स्किन एलर्जी या एकिजमा होने का खतरा भी होता है।



### सुनने की क्षमता होती है प्रभावित

लंबे समय तक गंदे इयरफोन यूज करने के कारण आपके इयर कैनाल प्रभावित होते हैं। इन्हीं इयर कैनाल के जरिए हानिकारक बैक्टीरिया कान के अंदर तक पहुंचने की आशंका बढ़ जाती है। यही कारण है कि कई बार लंबे समय तक इयरफोन यूज करने के कारण कान में सूजन आ जाती है या फिर तरल पदार्थ जमने लगता है, जो कान की नाजुक परतों को प्रभावित करते हैं। समय के साथ ये आपके सुनने की क्षमता हमेशा के लिए कम कर सकते हैं। कई बार इसके कारण कानों में दर्द और जलन भी होने लगती है।

# मां बनने के बाद एक महिला को क्यों होती है अधिक खयाल की जरूरत

शिशु के जन्म के बाद महिलाओं की सेहत में बदलाव एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, जो एक नई जिम्मेदारी के साथ आता है। इस दौरान महिलाओं में शारीरिक एवं भावनात्मक परिवर्तन होते हैं, जिनमें प्रमुख हैं उनका बढ़ता वजन। महिलाओं को लगता है कि प्रसव के बाद वजन बढ़ना सामान्य बात है तो कुछ का मानना होता है कि अब वजन पर ध्यान देकर क्या करेंगे। परंतु वजन केवल शरीर को बेडॉल नहीं बनाता बल्कि कई बीमारियों का सबब भी बन सकता है। प्रसव के बाद कुछ अन्य बदलाव भी होते हैं जिन पर आज बात करेंगे पेरिनियम में दर्द- प्रसव के दौरान पेरिनियम खिंचता है और यदि कट लगा है तो अधिक दर्द हो सकता है। कभी-कभी पेट के नीचे की तरफ संकुचन आते हैं एवं प्रसाधन में भी तकलीफ होती है। इसको कम करने के लिए कीगल्स एक्सरसाइज कर सकती है। शुरुआत में चिकित्सक की निगरानी में करें। ठंडे पानी एवं गर्म पानी से सिंकाई भी कर सकती है।

स्तनों में सूजन- शिशु के जन्म के 2-3 दिन बाद ऐसा ज्यादा होता है जिसे निरंतर स्तनपान कराने से ठीक किया जा सकता है। कभी-कभी निप्पल का क्रैक होना या दर्द होना भी सामान्य है जो सही तरीके से स्तनपान कराने से ख़त्म हो जाता है। अतिरिक्त दूध को निकालने से भी आराम मिलता है।

रक्तस्राव एवं वेजाइनल डिस्चार्ज- यह प्रसव के बाद 4 से 6 सप्ताह तक हो सकता है। अतः इस दौरान सफाई का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

कब्ज- इसे उच्च फाइबर युक्त भोजन से एवं अधिक पानी पीकर दूर कर सकती है। तकलीफ ज्यादा होने पर चिकित्सक से सलाह लेकर दर्वाई भी ले सकती हैं। थकान एवं चिड़चिड़ापन- शिशु की सतत देखभाल के चलते नींद कम होने से थकान व चिड़चिड़ापन आने लगता है। शिशु को संभालने में परिजनों की मदद लें। भरपूर नींद लें व आराम करें।

## महिलाओं का वजन बढ़ जाता है

प्रसव के बाद वजन बढ़ने का मुख्य कारण हार्मोनल परिवर्तन एवं शारीरिक बदलाव होते हैं। सिर्फ़ इतना ही नहीं, असंतुलित आहार लेने, सही व्यायाम ना करने या फिर व्यायाम नहीं करने और नींद व आराम की कमी आदि के कारण भी वजन बढ़ता है। महिलाओं को अपनी सेहत और वजन पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए जिसे वे नज़रअंदाज करती हैं। परंतु, इस दौरान उनकी खुद की सेहत ही नहीं बल्कि उनके शिशु की देखभाल की भी आवश्यकता होती है।

इसके अतिरिक्त, प्रसव के बाद शिशु की देखभाल एक प्राथमिकता बन जाती है, जिसके कारण महिलाओं को खुद



का ध्यान रखने का समय कम मिलता है। परंतु, यह याद रखें कि अपनी सेहत पर ध्यान देना उनके और परिवार के लिए महत्वपूर्ण है।

## वजन बीमारियां बुलाता है

वजन बढ़ने से कई बीमारियां हो सकती हैं, जैसे- उच्च रक्त चाप, मधुमेह, हृदय संबंधी बीमारी या अन्य बीमारियां। नियमित व्यायाम से वजन को नियंत्रित किया जा सकता है और शारीरिक संतुलन बनाए रखा जा सकता है। प्रसव के बाद धीरे-धीरे व्यायाम की शुरुआत करें, जैसे- सैर, योग। फिर धीरे-धीरे व्यायाम को बढ़ाएं।

इसके अलावा चिकित्सक से नियमित जांच कराते रहें ताकि किसी भी स्वास्थ्य समस्या को सही समय पर पहचानकर तुरंत इलाज लिया जा सके। केवल पौष्टिक और ताजा आहार लें। प्रोटीन युक्त खाद्य, फल, सब्जियां, अनाज और पर्याप्त मात्रा में पानी पीना वजन नियंत्रण में मदद करता है। अपने लिए रोजाना आधे घंटे का समय निकालकर प्राणीयाम या योग अवश्य करें। अच्छी नींद लेना भी उतना ही ज़रूरी है, जिससे थकान और चिड़चिड़ाहट दूर होगी।

# घर या कार लेने का सोच रहे हैं तो उसके पहले पूरी कर लें ये तैयारियां

सुकून से रहने के लिए अपना एक घर और आरामदायक यातायात के लिए एक कार, ये दोनों ही अब अनिवार्य हो गए हैं। परंतु इन सुविधाओं के लिए एक बड़ी रकम की भी ज़रूरत होती है। ऋण लेना पड़ता है जिसे चुकाने में सालों लग जाते हैं। इसलिए ऋण लेना बहुत बड़ा फैसला होता है जिसका असर वर्तमान और भविष्य की वित्तीय स्थिति व फैसलों पर पड़ता है। यदि आप भी घर या कार खरीदने के लिए लोन लेने की सोच रहे हैं तो उससे पूर्व समुचित वित्तीय तैयारी करें ताकि ये कर्ज आपके आज और आने वाले कल को प्रभावित ना करे।

## वित्तीय स्थिति का आकलन करें

यह बहुत ज़रूरी है कि आप होम व कार लोन जैसी बड़ी ज़िम्मेदारियां लेने से पहले अपनी वित्तीय स्थिति का वास्तविक मूल्यांकन करें।

आपकी वर्तमान आय कितनी है और निकट भविष्य में उसमें वृद्धि की क्या संभावनाएं हैं? अपने वर्तमान खर्चों की सूची बनाएं और देखें कि क्या उसमें कहीं कमी की गुंजाइश है। एक शब्द में कहें तो अपना बजट बनाएं ताकि बाद में वित्तीय संकट से बचा जा सके। पहले से चल रहे ऋणों को यथाशीघ्र बंद करने की भी आवश्यकता हो सकती है ताकि आप बड़े ऋणों की किस्तें चुकाने के लिए आर्थिक रूप से सक्षम बन सकें।

## डाउन पेमेंट के लिए बचत करें

कोई भी बैंक घर या कार के लिए 100 फ़ीसदी कर्ज नहीं देता। अतः यह आवश्यक है कि आप घर या कार की कुल क्रीमत का कम से कम 20 फ़ीसदी डाउन पेमेंट करें। यदि आपने अभी तक इस विषय में नहीं सोचा है, तो आज ही बचत प्रारम्भ कर दें। आप जितना अधिक डाउन पेमेंट करेंगे, उतना कम कर्ज लेना पड़ेगा। इससे आपकी क्रिस्त भी कम रहेगी।

## दस्तावेज तैयार करना शुरू करें

घर या कार लोन का आवेदन करने के लिए प्रायः 3 वर्षों के आयकर रिटर्न की आवश्यकता होती है। यदि व्यापारी हैं, तो 3 वर्षों की बैलेस शीट और लाभ-हानि खाते की आवश्यकता भी पड़ेगी। इन सभी कागजात को समय पर रिटर्न आदि फाइल कर एकत्र करना शुरू कर दें।

## क्रेडिट स्कोर पर नज़र रखें

बैंक से लोन लेने के लिए यह आवश्यक है कि बिलों



और कर्जों को समय पर चुकाने का आपका पिछला रिकॉर्ड बेहतरीन हो। यदि आपका क्रेडिट स्कोर अच्छा है, तो आप कम ब्याज दर पर लोन लेने के लिए अपने बैंक से मोलभाव कर पाएंगे। इसलिए पहले अपना क्रेडिट स्कोर पता करें और उसे उच्च स्तर पर बनाए रखने के लिए क्रेडिट कार्ड के बिलों और अन्य ऋणों की क्रिस्तों का समय पर भुगतान करें। आमतौर पर यदि आप अपने क्रेडिट कार्ड की कुल स्वीकृत लिमिट का 30 फ़ीसदी तक इस्तेमाल करते हैं, तो इसे अच्छा माना जाता है।

## आपातकालीन कोष बनाएं

उपर्युक्त खर्चों के अलावा एक इमर्जेंसी फंड बनाना आवश्यक है जिससे यदि कोई चिकित्सा खर्च या नौकरी में किसी कारण से वित्तीय कठिनाई आ जाए, तब भी आपका कार्य निर्बाध रूप से चलता रहे। आमतौर पर 3 से 6 माह के खर्चों के समान धनराशि आपात कोष में रखने की सलाह दी जाती है। इसमें अनुमानित क्रिस्तों भी जोड़ लें।

## अन्य खर्चों को ध्यान में रखें

घर या कार की क्रीमत में मूल लागत के अतिरिक्त भी कुछ अनिवार्य खर्च होते हैं, जैसे रजिस्ट्री और आरटीओ शुल्क, वकील और ब्रोकर की फीस, प्रॉपर्टी, कार और आपके स्वयं के जीवन बीमा का प्रीमियम, मकान या कार की मरम्मत आदि। इन सभी खर्चों को ध्यान से अपने बजट में शामिल करें।

# तेज़ रफ्तार से दौड़ती जिंदगी में खुद को शांत रखना है तो ये तरीके काम आएंगे



जीवन में बहुत कुछ है, लेकिन मन अशांत है तो व्यक्ति को किसी चीज से खुशी नहीं मिल सकती है। इसलिए भागते-दौड़ते संसार के संग भागती-दौड़ती जिंदगी में खुद को कैसे शांत रखा जाए, आइए जानते हैं...

## प्रकृति से सीखिए शांत रहने का सबक्र

बाहर होने वाले शोर के समान ही अंदर विचारों का शोर रहा करता है। बाहर होने वाली शांति के समान ही अंदर शांति रहा करती है। आपके आसपास जब कभी भी थोड़ी-सी भी शांति हो, खामोशी हो तो उस पर पूरा ध्यान दीजिए। बाहर की खामोशी को सुनना आपके अंदर की शांति को जगा देता है क्योंकि केवल शांति के माध्यम से ही आप खामोशी को जान सकते हैं। इस बारे में सावधान रहिए कि जब आप अपने आसपास की खामोशी पर ध्यान दे रहे हों तब आप कुछ भी न सोच रहे हों। कभी किसी पेड़, फूल या पौधे को देखिए। वे कितने शांत रहते हैं। शांत रहने का सबक्र प्रकृति से सीखिए।

## वर्तमान पल से कर लीजिए मित्रता

यही एक पल यानी अब यही एक ऐसी चीज है, जिससे आप बचकर कभी निकल नहीं सकते, यही पल आपके जीवन का स्थायी प्रतिनिधि है। भले ही आपके जीवन में कितना भी बदलाव आ जाए, यही एक बात है जो कि निश्चित रूप से हमेशा ही रहती है : अब। इसलिए अब से अगर बचा ही नहीं जा सकता तो फिर इसका स्वागत क्यों न किया जाए, इसके साथ मित्रवत क्यों न रहा जाए। वर्तमान पल के साथ जब आप मित्रवत रहते हैं, तब आप चाहे जहां हों घर जैसा महसूस करते हैं। और आप अब के साथ घर जैसा महसूस नहीं करते हैं, तब आप चाहे कहीं भी चले जाएं, आप बेचैनी, परेशानी, उद्घग्नता, व्याकुलता में ही रह रहे होंगे। इस पल

जीवन में शांति की तलाश बहुत बड़ी और बहुत पुरानी है। इसकी हजारों राहें तलाश ली गई हैं, किंतु अङ्गन यही है कि अधिकांश राहें अबूझ या गूढ़ लगती हैं। इस स्थिति में आशा जगाते हैं नए जमाने के गुरु एक्हार्ट टॉल्ला, जिन्होंने मन और मस्तिष्क की कार्यप्रणाली समझाते हुए सुझाए हैं . . .

के प्रति निष्ठावान होने का अर्थ है कि अब जैसा भी है उसका अपने अंदर से विरोध न करना, उसके साथ कोई वाद-विवाद न करना। इसका अर्थ है जीवन के साथ तालमेल करना। जब आप ‘जो है’ को स्वीकार कर लेते हैं तब आप परम जीवन की शक्ति तथा प्रज्ञा के साथ सामंजस्य में रहने लगते हैं। और केवल तभी आप इस संसार में सकारात्मक बदलाव लाने वाले बन सकते हैं।

**संबंधों को देखिए निष्कर्ष पर न पहुंचिए**  
किसी के बारे में राय बना लेने में हम कितनी जल्दबाजी करते हैं। जबकि हर व्यक्ति खास तरह से सोचने और बर्ताव करने के लिए संस्कारित हुआ होता है। ये संस्कार आनुवंशिक भी होते हैं और उन अनुभवों और संस्कृति के वातावरण से भी पड़ते हैं जिनमें कि वह पला-बढ़ा होता है। इसलिए यदि किसी से शिकायत भी है तो कोई भी जब आपके पास आता है, तब अगर आप ‘अब’ में विद्यमान रहते हुए उसका स्वागत सम्मानीय अतिथि के रूप में करते हैं तब आप हर किसी को जैसा वह है वैसा रहने देते हैं। तब उनमें सुधार आने लगता है और जाहिर है, खुद के जीवन में भी शांति आती है।

## थोड़ी देर ऊबे रहें तो शांत होणा दिमाग

मन तो हमेशा ही अभी कमी है, अभी और चाहिए वाली अवस्था में रहता है और इसलिए वह हमेशा ही और-और की लालसा करता है। जब आप मन के साथ तादात्म्य में हो जाते हैं तब आप जल्दी ही ऊबे जाते हैं, जल्दी ही बेचैन हो जाते हैं। ऊबने का मतलब होता है कि मन और अधिक उद्दीपन और उत्तेजना चाहता है, कि विचार करने के लिए वह और अधिक खुराक चाहता है, लेकिन मन का पेट कभी भरता नहीं है। जब ऊबे होती है तो किसी से फोन पर बात करने लगते हैं, सोशल मीडिया देखकर मन की भूख को शांत करने की कोशिश करते हैं। मानसिक अभाव के भाव और भूख को शरीर की ओर स्थानांतरित कर देते हैं। जबकि ऐसे वक्त में थोड़ी देर खुद को ऊबने दिया जाए तो थोड़े समय में स्वतः शांति मस्तिष्क में आएगी। इसका अगला चरण है विचार से ऊपर उठना या विचार के पार जाना। इसका सीधा-सादा अर्थ यह है कि हम विचार के साथ पूरी तरह से तादात्म्य में न हो जाएं, कि हम विचार के गुलाम न हो।

# मूरखों का बहुमत



किसी जंगल में एक उल्लू रहता था। उसे दिन में कुछ दिखाई नहीं देता था, इसलिए वह दिनभर एक पेड़ पर अपने घोसले में छिपकर रहता था। सिर्फ रात होने पर ही वह भोजन के लिए बाहर निकलता था। एक बार की बात के गर्मियों का मौसम था। दोपहर का समय था और बहुत तेज धूप थी। तभी कहीं से एक बंदर आया और वह उल्लू के घोसले वाले पेड़ पर आकर बैठ गया। गर्मी और धूप से परेशान बंदन ने कहा – “ऊफ, बहुत गर्मी है। आकाश में सूर्य भी आग के किसी बड़े गोले की तरह चमक रहा है।”

बंदर की बात को उल्लू ने भी सुन लिया। उससे रहा नहीं गया और बीच में ही बोल पड़ा – “यह तुम झूठ कह रहे हो? सूर्य नहीं, बल्कि

अगर चंद्रमा के चमकने की बात कहते तो मैं इसे सच मान लेता।”

बंदर बोला – “भला दिन में चंद्रमा कैसे चमक सकता है। वह तो रात में चमकता है और यह दिन का समय है, तो दिन में सूर्य ही चमकेगा। यही कारण है कि सूर्य की तेज रोशानी की वजह से बहुत ज्यादा गर्मी हो रही है।”

उस बंदर ने उल्लू को अपनी बात समझाने का बहुत प्रयास किया कि दिन में सूरज ही चमकता है चंद्रमा

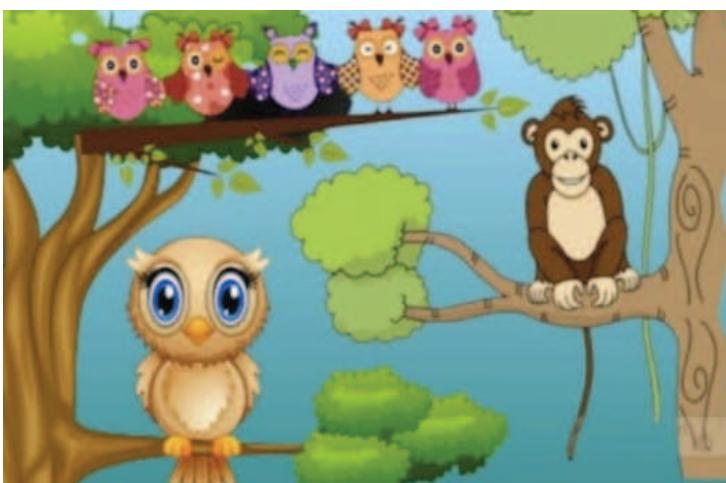
नहीं, लेकिन उल्लू भी अपनी ही जिद पर अड़ा था। इसके बाद उल्लू ने कहा – “चलो, हम दोनों मेरे एक मित्र के पास चलते हैं, वही इसका निर्णय करेगा।”

बंदर और उल्लू दोनों एक दूसरे पेड़ पर गए। उस दूसरे पेड़ पर उल्लुओं का एक बड़ा झुंड रहता था। उल्लू ने सभी को बुलाया और उनसे कहा कि दिन में आकार में सूर्य चमक रहा है या नहीं यह तुम सब मिलकर बताओ।

उल्लू की बात सुनकर उल्लुओं का पूरा झुंड हँसने लगा। वह बंदर की बात का मजाक उड़ाने लगे। उन्होंने कहा – “नहीं, तुम बेवकूफों जैसी बात कर रहे हो। इस समय आकाश में तो चंद्रमा ही चमक रहा है और आकाश में सूर्य के चमकने की झूठी बात बोलकर हमारी बस्ती में झूठ का प्रचार मत करो।”

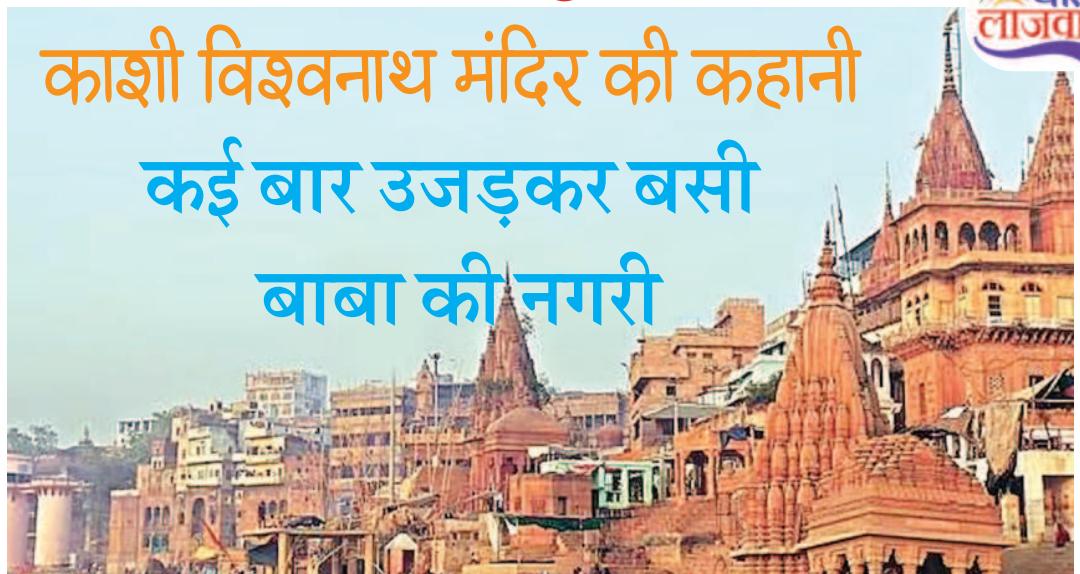
उल्लुओं के झुंड की बात सुनने के बाद भी बंदर अपनी ही बात पर अड़ा हुआ था। जिस देखर सभी उल्लू गुस्सा हो गए और वे सारे के सारे बंदर को मारने के लिए उसपर झपट पढ़े। दिन का समय था और उल्लुओं को कम दिखाई दे रहा था इसी वजह से बंदर वहां से बचकर भाग निकलने में कामयाब हो गया और उसने अपनी जान बचाई।

**कहानी से सीख**  
पंचतंत्र की यह कहानी हमें सीख देती है कि मूर्ख मनुष्य कभी भी विद्वानों की बात को सच नहीं मानता है। ऐसे मूर्ख लोग अपने बहुमत से सत्य को भी असत्य साबित कर सकते हैं।



# काशी विश्वनाथ मंदिर की कहानी

## कई बार उजड़कर बसी बाबा की नगरी



इन दिनों काशी विश्वनाथ मंदिर काफी चर्चा में चल रहा है। यहां कल देश के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने विधि विधान से दर्शन पूजन किया। श्री काशी विश्वनाथ मंदिर में प्रधानमंत्री को मंदिर के अर्चकों ने विधि विधान से मंत्रोच्चार के साथ पूजन कराया। पूजन के दौरान प्रधानमंत्री ने दही, केसर युक्त दूध, धी, और जल से “बाबा” का अभिषेक किया और जीत के लिए आशीर्वाद मांगा। अगर आप भी इस मंदिर में जाने की सोच रहे हैं तो चलिए जानते हैं इसके बारे में खास बातें।

भारत के उत्तर प्रदेश के प्राचीन शहर बनारस के विश्वनाथ गली में स्थित काशी विश्वनाथ मंदिर भगवान शिव को समर्पित सबसे प्रसिद्ध हिंदू मंदिरों में से एक है। यह मंदिर पवित्र नदी गंगा के पश्चिमी तट पर स्थित है और बारह ज्योतिर्लिंगस में से एक है। वाराणसी शहर को काशी भी कहा जाता है। इसलिए मंदिर को काशी विश्वनाथ मंदिर कहा जाता है। मंदिर को हिंदू शास्त्रों द्वारा शैव संस्कृति में पूजा का एक केंद्रीय हिस्सा माना जाता है।

मंदिर के मुख्य देवता को श्री विश्वनाथ और विश्वेश्वर के नाम से जाना जाता है, जिसका शान्दिक अर्थ है ब्रह्मांड के भगवान। ऐसा माना जाता है कि एक बार इस मंदिर के दर्शन करने और पवित्र गंगा में स्नान कर लेने से मोक्ष की प्राप्ति होती है। वाराणसी को प्राचीन काल में काशी कहा जाता था, और इसलिए इस मंदिर को लोकप्रिय रूप से काशी विश्वनाथ मंदिर कहा जाता है। यहां पर सन्त एकनाथजी ने वारकरी सम्प्रदाय का महान ग्रन्थ श्रीएकनाथी भगवत लिखकर पूरा किया और काशीनरेश तथा विद्वतजनों द्वारा उस ग्रन्थ की हाथी पर धूमधाम से शोभायात्रा निकाली गयी।

महाशिवरात्रि की मध्य रात्रि में प्रमुख मंदिरों से भव्य शोभा यात्रा ढोल नगाड़े इत्यादि के साथ बाबा विश्वनाथ जी

के मंदिर तक जाती है। विश्वनाथ मंदिर को इतिहास में कई मुस्लिम शासकों द्वारा बार बार तोड़ा गया। मुगल शासक औरंगज़ेब इस मंदिर को गिराने वाला अंतिम मुस्लिम शासक था जिसने मंदिर के स्थान पर वर्तमान ज्ञानवापी मस्जिद का निर्माण किया। वर्तमान मंदिर का निर्माण महारानी अहिल्या बाई होल्कर द्वारा सन् 1780 में करवाया गया था। बाद में महाराजा रणजीत सिंह द्वारा 1835 में 1000 कि.ग्रा शुद्ध सोने द्वारा बनवाया गया था।

यह मंदिर भगवान शिव और माता पार्वती का आदि स्थान है। कहा जाता है कि जब देवी पार्वती अपने पिता के घर रह रही थीं जहां उन्हें बिल्कुल अच्छा नहीं लग रहा था। देवी पार्वती ने एक दिन भगवना शिव से उन्हें अपने घर ले जाने के लिए कहा। भगवान शिव ने देवी पार्वती की बात मानकर उन्हें काशी लेकर आए और यहां विश्वनाथ-ज्योतिर्लिंग के रूप में खुद को स्थापित कर लिया। मंदिर एक अद्वितीय छत्र से सजा हुआ है जो शुद्ध सोने से बना है। अक्सर ऐसा माना जाता है कि जो लोग इस स्वर्ण छत्र को देखते हैं, और मनोकामना मांगते हैं, उनकी मनोकामना पूरी होती है।



# जाह्नवी कपूर ने थार्ड-हाई स्लिट गोल्डन स्कर्ट पहन फ्लॉन्ट किया कर्व्स



बी-टाउन की खूबसूरत हसीना जाह्नवी कपूर अपने फैशन स्टेटमेंट्स और बोल्ड लुक्स के कारण चर्चाओं में बनी रहती हैं। उनका हर एक लुक सोशल मीडिया पर पोस्ट होते ही बवाल मचा देता है। हाल ही में एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर ने अपने लेटेस्ट ग्लैमरस फोटोशूट की तस्वीरें फैस के बीच शेयर की हैं।

इन तस्वीरों में उनका कातिलाना अंदाज देखकर फैस आहें भरते हुए नजर आ रहे हैं एक्ट्रेस जाह्नवी कपूर ने हाल ही में अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें फैस के बीच शेयर की हैं। इन तस्वीरों में उनका हॉटनेस भरा अंदाज देखकर लोग दीवाने हो गए हैं। इन तस्वीरों में आप देख सकते हैं एक्ट्रेस ने बेहद ही रिवीलिंग आउटफिट पहना हुआ है, जिसमें वो एक से बढ़कर एक कातिलाना पोज देती हुई नजर आ रही हैं।

जाह्नवी कपूर जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर

पोस्ट करती हैं तो फैस अक्सर उनकी फोटोज पर लाइक्स और कॉमेंट्स करते नहीं थकते हैं। इन तस्वीरों एक यूजर ने कॉमेंट करते हुए लिखा- ये क्या बवाल है वहीं दूसरे यूजर ने लिखा है सो ब्यूटिफुल।

फिर अन्य यूजर ने लिखा है- इतनी खूबसूरत, तीसरे यूजर ने लिखा यू लुक लाइक क्वीन बता दें एक्ट्रेस ट्रेडिशनल हो या फिर वेस्टर्न अपने हर लुक में कहर ढाती हैं। उनका हर एक लुक फैस के बीच ट्रेंड करता है। साथ ही लोग उन्हें फॉलो भी करते हैं। जाह्नवी कपूर अपनी ग्लैमरस अदाओं से फैस का ध्यान खींचना अच्छे से जानती हैं। और उनका हर एक अंदाज इंटरनेट पर बवाल मचा देता है। एक्ट्रेस सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। और आए दिन अपनी फोटोज और वीडियोज इंस्टाग्राम पर पोस्ट करती रहती हैं।

## आपके सुझावों का स्वागत है

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

आपके सुझाव और राय का हमें इतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

