

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



29 सितंबर 2024

टीवी की  
मशहूर अभिनेत्री  
अवनीत कौर  
अपनी खूबसूरती  
और अंदाज के लिए  
जानी जाती हैं।



मां-  
कल आधी रात को  
कमरे में आके  
बोली-  
बेटा तुझे पता है,  
कि पेटोल सस्ता हो  
गया है?

मैं - हाँ मां तो?  
मां - चुप चाप  
फोन बद कर के सो  
जा,  
नहीं तो तेरे इसी  
फोन पर पेट्रोल  
डाल के आग  
लगा दूँगी।



बैंक मैनेजर- कैश  
खत्म हो गया है  
कल आना  
संजू गुस्से में-  
लेकिन मुझे मेरे पैसे  
अभी चाहिए  
मैनेजर- देखिये  
आप गुस्सा मत  
करिए, शांति से  
बात कीजिए

संजू- ठीक है है  
बुलाओ शांति को,  
आज उसी से बात  
करूंगा



गप्पू शराब पीकर गाड़ी  
चला रहा था,  
अचानक गाड़ी एक खम्बे से  
टकरा गई  
पुलिस- बाहर निकल साले  
गप्पू- माफ कर दो दरोगा जी

पुलिस- दाढ़ी पी के गाड़ी  
चलाता है, मुंह खोल  
गप्पू- अरे नहीं साहब, पहले से  
खूब पी रखी है और कितना  
पिलाओगे... 



एक कंजूस को बिजली का करंट लग गया

बीवी- आप ठीक तो है ना

कंजूस- फालतू की बात छोड़ मीटर देखकर

बता यूनिट कितना बढ़ा!

पति की बात

सुनकर बीवी

दंग रह गई।



एक बार एक पति और पत्नी

बगीचे में हाथ में हाथ डाले

धूम रहे थे.

उसी टाइम एक शरारती बच्चा

वहां से गुजरा और बोला

अंकल, कल वाली ज्यादा

अच्छी थी।

पति चार दिन से खाली पेट बगीचे  
में उस बच्चे को ढूँढ रहा है।

पत्नी:- तुम तो कहते थे कि  
तुम शादी के बाद भी मुझे ऐसे  
ही प्यार करोगे ?

पति:- मुझे ये कहां पता था  
कि तुम्हारी शादी मुझसे ही हो

जाएगी...

पुलिस वाला अपने चिंटू से:  
तुम्हारा रिजल्ट अच्छा नहीं  
आया?

आज से तुम्हारा खेलना और  
टीवी देखना बंद.

बेटा : यह 100 रुपय पकड़ो  
और इस बात को यही दबा दो  
बेटे की बात सुनकर

पुलिसवाले ने उसकी

जमकर

कुटाई

कर दी



पति ने पत्नी से बड़े ही प्यार से  
कहा - काश तुम शक्कर होती,  
कभी तो मीठा बोलती...  
पत्नी- काश तुम अदरक होते,  
कसम से... जी भर के कूटती...!!!  
पत्नी का जवाब सुनकर पति  
बेहोश!

संजू अपना लेसन याद करके  
नहीं आया

टीचर- अपना लेसन याद क्यों  
नहीं किया ?

संजू- जी मैम, कल रात को जैसे ही  
पढ़ने बैठा, लाइट चली गई

टीचर- तो फिर लाइट नहीं  
आई क्या ?

संजू- आई, पर फिर से जैसे ही  
पढ़ने बैठा फिर चली गई

टीचर- अरे तो फिर लाइट नहीं आई क्या ?

संजू- आई थी, पर मैं फिर इस डर  
से पढ़ने नहीं बैठा कि फिर से ना  
चली जाए!

पति ने पत्नी से बड़े ही प्यार से कहा  
- काश तुम शक्कर होती,  
कभी तो मीठा बोलती...

पत्नी- काश तुम अदरक होते,  
कसम से... जी भर के कूटती...!!!  
पत्नी का जवाब सुनकर  
पति बेहोश!



# बहुत दूर चला गया है दोस्त तो ऐसे करें अकेलेपन को दूर

दोस्ती का रिश्ता हम सभी की जिन्दगी में खास मायने रखता है। हम सभी की लाइफ में कोई ना कोई इंसान ऐसा जरूर होता है, जिसे हम अपना सबसे करीबी मानते हैं। इतना ही नहीं, उससे अपना हर सुख-दुख शेयर करते हैं। अगर वह खास दोस्त हमारे आस-पास होता है तो हमें सबकुछ बहुत अच्छा लगता है। इतना ही नहीं, सिर्फ अपने बेस्ट फ्रेंड का साथ ही हमें कंप्लीट होने का अहसास करवाता है।

लेकिन अगर वही दोस्त दूर चला जाए तो यकीनन मन काफी उदास हो जाता है। ऐसे में कई लोगों के बीच बैठकर भी अकेलेपन का अहसास होता है। बस इच्छा होती है कि हम किसी भी तरह अपने सबसे खास दोस्त के पास चले जाएं और उसके साथ अपने कुछ अच्छे पल जीएं। हालांकि, कई बार ऐसी मजबूरी होती है कि हम चाहकर भी अपने दोस्त के पास नहीं जा पाते। अब सवाल यह उठता है कि दोस्त के दूर जाने के बाद उस अकेलेपन को दूर कैसे किया जाए। इसके लिए आपके पास कई तरीके हैं। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको ऐसे ही कुछ आसान तरीकों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप दोस्त के दूर जाने के बाद उस अकेलेपन को दूर कर सकते हैं-

**वर्चुअली रहें कनेक्ट -** भले ही आपका दोस्त आपसे दूर चला गया है, लेकिन इसका मतलब यह कर्तव्य नहीं है कि आप उससे पूरी तरह से दूरी बना लें। इंटरनेट के इस युग में सोशल मीडिया ने मीलों की दूरी को पाठ दिया है। इसलिए, आप अपने दोस्त के साथ वर्चुअली कनेक्ट रहने की कोशिश करें। आप उससे वीडियो कॉल, चैट, मैसेजिंग ऐप या फिर सोशल मीडिया के जरिए कनेक्टेड रह सकते हैं। जब आप हर दिन उससे टच में रहते हैं तो आपको यह अहसास ही नहीं होता है कि वह आपसे दूर चला गया है। इससे आपको अकेलेपन का अहसास नहीं होता है। के जरिए संपर्क में रहें। नियमित संचार दूरी के बावजूद बंधन को बनाए रखने में मदद कर सकता है। इतना ही नहीं, आप अपने दोस्त के साथ कुछ ऑनलाइन एक्टिविटीज भी शेयर कर सकते हैं। मसलन, ऑनलाइन साथ में फ़िल्में देखना, गेम खेलना या किताबें या शो पर आप चर्चा कर सकते हैं। इस तरह भी आप अपने दोस्त के साथ कनेक्टेड महसूस करेंगे।

**सेल्फ केयर पर करें फोकस -** अगर दोस्त के दूर जाने के बाद आपको अकेलापन सता रहा है तो ऐसे में खुद को खुश रखने का सबसे अच्छा तरीका है कि आप सेल्फ केयर पर फोकस करें। कोशिश करें कि आप नियमित रूप से एक्सरसाइज करें, अच्छी नींद लें और अपने खाने पर फोकस करें। मेंटली खुद को रिलैक्स रखने के लिए आप मेडिटेशन आदि का सहारा ले सकते हैं। नियमित रूप से मेडिटेशन करने से आपके लिए खुद की भावनाओं पर नियंत्रण करना काफी आसान हो जाएगा। ऐसे में आपको दोस्त



के दूर जाने से भावनात्मक रूप से बहुत अधिक परेशानी नहीं होगी। इतना ही नहीं, खुद को पैम्पर करने के लिए आप एक स्पा सेशन बुक कर सकते हैं। इससे कहीं ना कहीं आपको यकीनन काफी अच्छा लगेगा।

**सोशल सर्कल बढ़ाएं -** जब दोस्त दूर चला जाता है तो ऐसे में यकीनन काफी दुख होता है और हम खुद को अकेला मानने लगते हैं। हालांकि, अगर आप लगातार अकेलेपन की भावना से जूझते हैं तो यह आपके लिए काफी परेशानीभरा हो सकता है। इसलिए, अकेलेपन को दूर करने के लिए आप अपने सोशल सर्कल को बढ़ाने की कोशिश करें। आप किसी हॉबी ग्रुप को ज्वॉइन करें। यहां पर आपको कुछ नया सीखने को मिलेगा, साथ ही साथ आपको कई नए अच्छे दोस्त भी मिलेंगे, जिनके साथ आप अच्छा बहत बिता पाएंगे। इसके अलावा, अगर आप चाहें तो किसी कम्प्युनिटी क्लास, सोशल ग्रुप, एनजीओ आदि से भी जुड़ सकते हैं। इन ग्रुप में जुड़ने से आप कई नए लोगों के संपर्क में आते हैं। साथ ही साथ, जब आप समाज के लिए कुछ अच्छा करते हैं तो इससे आपके मन को भी काफी शांति मिलती है।

**सेट करें रूटीन -** अकेलेपन को दूर करने का सबसे अच्छा बेहतर तरीका है कि आप एक रूटीन सेट करें। जिसमें आप अपने डेली टास्क से लेकर सेल्फ केयर व अन्य चीजों के लिए रूटीन बनाएं। जब आप अपने लिए टाइमटेबल सेट करते हैं तो आपका माइंड अलग तरह से काम करता है। उसके बाद आप अपने छोटे डेली गोल्स से लेकर बड़े लाइफ गोल्स पर फोकस करने लगते हैं। इस तरह कहीं ना कहीं आपका माइंड अपने कामों में बिजी हो जाता है और आपको अकेलेपन की भावना कम सताती है। इस तरह, रूटीन सेट करना आपके लिए अधिक प्रोडक्टिव भी साबित होता है। यह अकेलेपन की भावना को दूर करने का एक प्रभावी और पॉजिटिव तरीका माना जाता है।

**प्रोफेशनल की लें मदद -** अगर आपको ऐसा लग रहा है कि दोस्त के दूर जाने के बाद आपको अकेलापन बहुत अधिक सता रहा है और इस तरह आपके लिए खुद की स्थिति को संभाल पाना काफी मुश्किल हो रहा है तो कोशिश करें कि आप किसी प्रोफेशनल की मदद लें। अगर अन्य कई उपायों को अपनाने के बाद भी आप मानसिक रूप से तनावग्रस्त हैं तो एक काउंसलर आपकी स्थिति को इंप्रूव करने में मदद कर सकता है। वे आपकी स्थिति के हिसाब से उससे निपटने की रणनीतियां बता सकते हैं।

# अवनीत कौर

## का ब्लू ब्रालेट में दिखा बोल्ड अंदाज



छोटे पर्दे से बॉलीवुड तक का सफर तय करने वाली एक्ट्रेस अवनीत कौर हमेशा बोल्ड और ग्लैमरस तस्वीरें शेयर कर सोशल मीडिया पर सुर्खियों में बनी रहती हैं। उनका हॉट लुक इंटरनेट पर शेयर होते ही वायरल होने लगता है। टीवी की मशहूर अभिनेत्री अवनीत कौर अपनी खूबसूरती और अंदाज के लिए जानी जाती हैं। हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर कुछ बेहद हॉट और बोल्ड तस्वीरें शेयर की हैं, जिन्होंने उनके फैंस को दीवाना बना दिया है।

इन तस्वीरों में अवनीत कौर ब्लू ब्रालेट में नजर आ रही हैं। उनके खुले बाल और लाइट मेकअप उनके लुक को और भी आकर्षक बना रहे हैं। अवनीत ने इन तस्वीरों में बेहद कातिलाना पोज दिए हैं, जिन्होंने उनके फैंस का दिल जीत लिया है। अवनीत की ये तस्वीरें सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं और उनके फैंस इन पर जमकर लाइक्स और कमेंट्स कर रहे हैं। फैंस उनकी खूबसूरती की तारीफ करते नहीं थक रहे हैं। एक्ट्रेस अवनीत कौर आए दिन अपने नए-नए लुक्स की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट कर फैंस का सारा ध्यान अपनी ओर खींच लेती हैं।

उनका बोल्ड लुक इंटरनेट पर आते ही तबाही मचाने लगता है। अब हाल ही में एक्ट्रेस ने अपने लेटेस्ट फोटोशूट की तस्वीरें इंस्टाग्राम पर पोस्ट की हैं बता दें कि एक्ट्रेस जब भी अपनी पोस्ट शेयर करती हैं तो फैंस उन पर दिलखोलकर लाइक्स करते हैं।

# शिकायतों की पोटली लेकर धूमता है आपका बच्चा इन 5 आसान टिप्स से सुधारें ये आदत

मम्मी ये अच्छा नहीं बना है मुझे नहीं खाना है, मां मुझे ठंडा नहीं गरम दूध चाहिए था, पापा आज मेरे दोस्त ने मेरे मन का गेम नहीं खेला। बच्चा आपका बच्चा भी ऐसे की शिकायतों की पोटली ले कर आपके आस पास मंडराता रहता है। या वो जहाँ जाता है बस हर बात पर शिकायत ही करने लगता है। बच्चे का ऐसा स्वभाव माता पिता को बेचैन कर देता है। कई बार हम अपन आप खो बैठते हैं और बच्चों को डांट देते हैं। बच्चे के कोमल मन पर माता पिता की इस डांट का बहुत बुरा असर होता है। उसे लगने लगता है, उसके माता पिता उसकी परेशानी सुनना ही नहीं चाहते हैं।

आइये जानते हैं कैसे सुधारें बच्चे की शिकायती आदतें।

## उन्हें सुनें

बच्चे अपने आस पास मौजूद सभी का ध्यान अपनी तरफ खींचना चाहते हैं। कई बार वो इसलिए शिकायते करते हैं की आप उन्हें सुनेंगे। सच में सुना जाना बहुत मायने रखता है। सोचिये आप अपने मन की बात किसी से कहें और वो पूरी तरह से उसे इग्नोर कर दे तो आपके मन में कितने नकारात्मक ख्याल आएंगे उस व्यक्ति के लिए। ठीक ऐसे ही बच्चों को आराम से सुनें, ताकि उन्हें महसूस हो की आप उनकी बात पर ध्यान दे रहे हैं। थोड़ा सा समझाने पर वो साड़ी शिकायते भूल जाएंगे।

## सकारात्मक रहें

बच्चों को ध्यान से सुने जाने के साथ साथ जरुरी है की उसकी बात को सकारात्मक रूप से उसके ही सामने रख दिया

**शिकायती  
बच्चा, कहीं बड़ों की  
लापरवाही तो नहीं**

बच्चे के कोमल मन पर माता पिता की इस डांट का बहुत बुरा असर होता है। उसे लगने लगता है, उसके माता पिता उसकी परेशानी सुनना ही नहीं चाहते हैं।



जाए। जैसे खाना ना खाने वाली बात पर बताएं की आप भी ऐसे ही थे लेकिन धीरे धीरे आपको समझ आया खाना कितना जरुरी है। लड़ाई झगड़ों उन्हें अच्छा या गन्दा बच्चा कहने की जगह बताएं की उन्हें कैसे रोका जा सकता है। इस तरह बच्चे के मन में भी सकारात्मकता आएंगी, जल्द ही वो अपना शिकायती अंदाज़ भूल जाएंगा।

## नजरिये का फर्क

बच्चे को समझाएं एक ही चीज को अलग अलग तरह से देखें। जैसे स्कूल ना जाने वाली बात पर कहें, ठीक है आप मत जाओ, लेकिन आज मेरे दोस्त मुझसे मिलने घर आने वाले हैं ये मेरे वही दोस्त हैं जो मेरे साथ स्कूल में भी थे। देखा दोस्तों के साथ बिताया हुआ एक एक दिन कितना अच्छा होता है। इस तरह बच्चे दोस्ती करना और निभाना भी सीख जाएंगे।

## कहीं आप वजह तो नहीं

कई बार हम अपने कामों में इतने उलझे होते हैं की बात बात पर अपनों से ही शिकायत करने लगते हैं। कहीं न कहीं बच्चा हमारा ये स्वभाव देख कर उसे अपना लेता है। बच्चे को लगता है गुस्सा आने पर मन ख्राब होने पर शिकायत करना जरुरी होता है। अपने अंदर बदलाव लाएं। बच्चा कभी भी वो नहीं सीखता जो हम उसे सिखाते हैं, बल्कि बच्चा हमें जो करते हुए देखता है वही सीखने लगता है। पहले अपने आप में सुधार करें।

# रोकर नहीं नाच-गाकर

## छवि मित्तल ने कैसर से किया मुकाबला

'तीन बहूरनिया' और 'नागिन' जैसे टीवी धारावाहिकों के जरिए घर-घर में पहचान बना चुकी छवि मित्तल अच्छी एकट्रेस होने के साथ- साथ सर्वाइवल भी हैं जिन्होंने कैसर जैसी खतरनाक बीमारी को हरा दिया। इन मुश्किलों हालातों में भी उन्होंने खुद को पॉजिटिव रखा और वह पहले से कई ज्यादा मजबूत होकर वापस लौटी। छवि हमेशा अपनी फिटनेस जर्नी और कैसे

वह अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता दे रही हैं, इस बारे में बातें साझा करती रहती हैं।

एकट्रेस खुद के लिए समय निकालने, प्राथमिकताओं को फिर से परिभाषित करने और आत्म-प्रेम की खोज के महत्व पर जोर देती हैं। एक पोस्ट में उन्होंने लिखा था- ₹मैंने लोगों को चीजों के पीछे भागते देखा है और जब वे उन्हें नहीं पा पाते तो वे तनाव में आ जाते हैं। फिर वे और तेजी से और हताश होकर भागते हैं जब तक कि वे खुद को जला नहीं लेते। उन्होंने लिखा था कि- ₹समय आपकी प्राथमिकताओं पर निर्भर करता है।



अगर यह महत्वपूर्ण है, तो आप समय निकालेंगे। मुझे पता है कि मैं कभी भी किसी पार्टी के लिए अपना जिम या कैलिस्थेनिक्स का समय नहीं छोड़ूँगी। मैं खुद को, अपनी खुशी और अपने मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता देती हूं। मैं बेबाकी से, बिना किसी शर्म के, खुद से प्यार करती हूं।

अभिनेत्री को 2022 में स्टन कैसर का पता चला था। उन्होंने इसके लिए सर्जरी करवाई और बीमारी को हरा दिया। वह फिट और स्वस्थ रहने की अपनी अमर भावना से कई लोगों को प्रेरित करती रहती है। छवि मित्तल का कहना है कि आप दिन में आधे घंटे के लिए भी लेकिन एक्सरसाइज जरूर करें। एक्सरसाइज करने से आपकी बॉडी में एनर्जी रहती है और आप काफी ज्यादा फ्रेश फिल करते हैं। तभी तो कैसर से जंग जीतने के बाद उन्होंने सारा ध्यान अपनी फिटनेस पर लगा दिया।

छवि मित्तल ने दो साल पहले अपने ब्रेस्ट कैसर से पीड़ित होने की बात का खुलासा किया था। इसके बाद उन्होंने सर्जरी करवाई और ऐलान किया कि अब वह कैसर प्री छोड़ दी गई है।

सर्जरी से पहले छवि ने एक वीडियो शेयर किया था, जिसमें वह डांस करती नजर आई थी। इतना ही नहीं सर्जरी के दूसरे दिन वह पालर गई थीं और अपने बालों को धुलवाया था। उन्होंने अपनी इस हीलिंग जर्नी से दसरों को भी ताकत दी थी।



# फूड क्रेविंग और फूड एडिक्शन को भूख समझने की भूल न करें दोनों में है ये खास अंतर



हम एक बेहद महत्वपूर्ण और रोचक विषय पर चर्चा करेंगे। फूड एडिक्शन और क्रेविंग में अंतर। अक्सर हमें किसी खास चीज को खाने की अचानक और तीव्र इच्छा होती है, जिसे हम क्रेविंग मान लेते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि फूड एडिक्शन और क्रेविंग सिर्फ एक ही चीज नहीं हैं? फूड एडिक्शन एक गंभीर स्थिति है, जहां खाना सिर्फ एक शारीरिक जरूरत नहीं बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतोष का भी स्रोत बन जाता है। वहाँ, क्रेविंग एक अस्थायी तलब है, जो किसी खास खाद्य पदार्थ के प्रति होती है। आज हम विस्तार से जानेंगे कि फूड एडिक्शन और क्रेविंग में क्या फर्क है, कैसे इन्हें पहचाना जा सकता है, और अगर आपको इनमें से किसी एक का सामना करना पड़ रहा है, तो आप क्या कर सकते हैं। इस लेख में, हम दोनों के बीच के अंतर को स्पष्ट करेंगे और जानेंगे कि इन्हें कैसे पहचाना जा सकता है।

## क्रेविंग के लक्षण

किसी खास फूड खाने की इच्छा जो अस्थायी होती है। उदाहरण के लिए, चॉकलेट या पिज्जा के लिए अचानक तलब होना एक फूड क्रेविंग में शामिल होता है।

कभी-कभी क्रेविंग उस समय होती है जब शरीर को किसी खास पोषक तत्व की कमी होती है। एक और कारण होता है क्रेविंग का जब तनाव, थकावट या भावनात्मक स्थिति के कारण किसी फूड को खाने की तलब होती है।

## फूड एडिक्शन क्या है?

फूड एडिक्शन एक प्रकार का ईंटिंग डिसऑर्डर है जिसमें खाना सिर्फ शारीरिक जरूरतों को पूरा करने का साधन नहीं रहता, बल्कि यह मानसिक और भावनात्मक संतोष का मुख्य स्रोत बन जाता है। इसका मतलब है कि खाना केवल ऊर्जा का स्रोत नहीं है, बल्कि यह आनंद और मानसिक सुकून के लिए

भी खाया जाता है। जब खाना इस स्तर पर पहुँच जाता है, तो यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ कर सकता है।

## फूड एडिक्शन और क्रेविंग में अंतर

फूड एडिक्शन और क्रेविंग दो अलग हैं, जिन्हें अक्सर समझने लोग भूल कर बैठते हैं। फूड एडिक्शन एक गंभीर स्थिति होती है जहां व्यक्ति खाना केवल शारीरिक जरूरत के लिए नहीं, बल्कि मानसिक और भावनात्मक संतोष के लिए भी खाता है। इसमें खाना धीरे-धीरे एक नशा बन जाता है, जिससे व्यक्ति को अपनी खाने की आदतों पर नियंत्रण खो जाता है और उसका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। दूसरी ओर, क्रेविंग एक अस्थायी और तीव्र इच्छा होती है जो किसी खास खाद्य पदार्थ के प्रति होती है। यह अक्सर पोषण की कमी, थकावट या भावनात्मक स्थिति के कारण होती है, लेकिन यह आमतौर पर कुछ समय के लिए होती है और इसका तुरंत प्रभाव नहीं होता। जबकि क्रेविंग के दौरान व्यक्ति विशेष फूड के लिए इच्छाशक्ति महसूस करता है, फूड एडिक्शन में खाना एक आदत बन जाता है जो उसकी जीवनशैली और स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है। इस प्रकार, फूड एडिक्शन और क्रेविंग के बीच का अंतर समझना महत्वपूर्ण है ताकि सही समाधान और प्रबंधन किया जा सके।

फूड एडिक्शन और क्रेविंग दोनों ही भोजन से संबंधित समस्याएं हैं, लेकिन इनके स्वभाव और प्रभाव में महत्वपूर्ण अंतर होते हैं। फूड एडिक्शन एक गंभीर समस्या हो सकती है जिसे इलाज की आवश्यकता होती है, जबकि क्रेविंग सामान्यतः अस्थायी होती है और पोषण की जरूरतों या भावनात्मक स्थिति का संकेत हो सकती है। इन दोनों के बीच अंतर को समझना महत्वपूर्ण है ताकि सही तरीके से समाधान किया जा सके और स्वस्थ जीवनशैली अपनाई जा सके।

# फिल्मों की जगह नव्या नवेली ने

## चुनी एमबीए स्ट्रीन

### भारत की टॉप यूनिवर्सिटी में शुरू की पढ़ाई



मेगास्टार अमिताभ बच्चन की नातिन नव्या नवेली नंदा ने अहमदाबाद में भारतीय प्रबंधन संस्थान में दाखिला ले लिया है और अगले दो वर्षों तक बीपीजीपी एमबीए की पढ़ाई करेंगी। नवेली अपने नए सफर को लेकर बहुत खुश है और सोशल मीडिया के जरिए अपनी ये खुशी फैंस के साथ शेयर की है।

नव्या नवेली ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर आईआईएस से कई तस्वीरें शेयर करते हुए लिखा- इसपने सच होते हैं!!!!!! अगले 2 साल... बेहतरीन लोगों और फैकल्टी के साथ! ब्लॉडेंड



पोस्ट ग्रेजुएट प्रोग्राम 2026 की कक्षाएँ। उन्होंने जो पहली तस्वीर शेयर की, उसमें वह काले रंग के सूट में दिख रही थीं। उन्होंने हरे-भरे कैपस और वहां मिले दोस्तों की तस्वीरें भी पोस्ट कीं।

नव्या ने इंस्टाग्राम स्टोरीज पर केक काटते हुए अपनी एक तस्वीर भी

पोस्ट की, जिसमें उन्होंने अपने शिक्षक प्रसाद की प्रशंसा करते हुए सीएटी/आईएटी प्रवेश परीक्षाओं को पास करने में उनकी मदद की। नव्या भले ही अभिनेताओं के परिवार से ताल्लुक रखती हों, लेकिन उन्होंने उद्यमशीलता के अपने जुनून को आगे बढ़ाते हुए अपने लिए एक जगह बनाई है।

2021 में नव्या ने देश में लैंगिक असमानता से लड़ने के लिए प्रोजेक्ट नवेली लॉन्च किया था। उन्होंने अपना पॉडकास्ट, व्हाट्स एप द हेल नव्या भी आयोजित किया, जिसमें श्वेता और जया बच्चन शामिल थीं फिल्मी दुनिया में अभी उनका आने का कोई इशारा नहीं है। जबकि उनके भाई अगस्त्य नंदा ने द आर्चोज के साथ एक्टिंग की दुनिया में कदम रख लिया है।





## कोका-कोला के लाखों बोतल में से केवल कुछ का ढक्कन पीला क्यों होता है ? ये है इसका कारण



आज के समय में सभी को कोल्ड ड्रिंक पीना पसंद होता है। गर्मी के मौसम में तो इसके बिना शायद ही कोई अपना दिन गुजारता होगा। ये हमें तुरंत ठंडक का एहसास दिलाती हैं और इसका स्वाद भी लाजवाब होता है। लेकिन क्या आपके साथ कभी ऐसा हुआ है कि आप कोका-कोला की बोतल पी रहे हों और उसकी ढक्कन लाल की जगह पीली हो? वैसे तो कोका-कोला की बोतल की ढक्कन लाल कलर की होती है लेकिन इसकी कुछ बोतलों की ढक्कन पीले रंग की भी देखी गई है। कोका-कोला की कोल्ड ड्रिंक बोतल सालों से लोगों की पसंदीदा रही है। इस सॉफ्ट ड्रिंक की बोतल की डिजाइन तो कई बार बदली गई है लेकिन एक चीज में कभी बदलाव नहीं हुआ है और वह है इसकी लाल कलर की ढक्कन। कोका-कोला की बोतल में कई चेंज देखने को मिले लेकिन इसकी ढक्कन का रंग हमेशा लाल ही रहा हालांकि कोका-कोला की कुछ बोतलों के ढक्कन कई बार पीले भी होते हैं। क्या आपको इसका कारण पता है? नहीं पता तो आईए जानते हैं इससे पीछे छिपी हुई खास वजह के बारे में।

### कोक बोतल के पीले ढक्कन कब बनाए जाते हैं?

यह सवाल शायद आपके दिमाग को परेशान कर सकता है कि अखिर कंपनी लाखों बोतलों में से कुछ बोतलों के ढक्कन को ही पीला कर्यों बनाती है। क्या यह केवल कंपनी की एक गलती है या इस खास तरह की कोक को किसी उद्देश्य से इसे बनाया जाता है? दरअसल पीले रंग के ढक्कन होने का कारण धर्म से जुड़ा हुआ है। जी हाँ इसके पीछे यहूदी धर्म जुड़ा है।

दरअसल, जब यहूदी धर्म के लोग एक समय पर गेहूं, राई और भूटे जैसे खाद्य पदार्थों का सेवन नहीं करते हैं। वो समय होता है बसंत के मौसम का, जब यहूदी धर्म के लोग इन चीजों का त्याग करते हैं, जिसे पास ओवर या पेसाच भी कहते हैं। बता दें कि कोका-कोला की आम बोतले कॉर्न सिरप से बनाई जाती है, जिसे यहूदी धर्म के मानने वाले लोग पास ओवर के वक्त नहीं पी सकते हैं।

### कोशर कोक क्या होती है?

इसलिए उन लोगों की इस बात का ख्याल करते हुए

कोका कोला कंपनी पास ओवर के दौरान बिना कॉर्न वाली कोक बोतल को मार्केट में लेकर आती है, जिसको कोशर कोक कहा जाता है। इस पीले रंग की ढक्कन वाली बोतलों को यहूदी धर्म के नियमों को खास ध्यान रखते हुए कंपनी बनाती है और इसकी सही पहचान हो सके इसके लिए इन बोतलों पर पीले रंग की ढक्कन होती है, जिसे पासओवर के दौरान यहूदी लोग पी सकते हैं।

### कोशर कोक का स्वाद कैसा होता है?

इस खास तरह की कोशर कोक बोतल का टेस्ट आम कोको कोला ड्रिंक से थोड़ा सा ही अलग होता है लेकिन कोशर कोक भी नॉर्मल कोक की तरह ही अच्छी और स्वादिष्ट लगती है और यह भी उसी कीमत में मिलती है। तो अगर आपको अगली बार कोक की बोतल की ढक्कन पीली दिखे तो चैकने की बजाय आप इसके असली फैक्ट को अपने दोस्तों के साथ शेयर कर सकते हैं।

# डिनर में दाल के साथ खाएं कुरकुरे करेला चिप्स, बनाने में लगेंगे सिर्फ 15 मिनट

भारतीय भोजन में दाल, चावल और रोटी के साथ अक्सर एक सूखी सब्जी या भुजिया का होना स्वाद को कई गुना बढ़ा देता है। यदि आप भी डिनर के दौरान दाल के साथ कुछ कुरकुरे और चटपटा चाहते हैं, तो करेला के कुरकुरे चिप्स एक बेहतरीन रेसिपी हो सकती है। यह न केवल स्वादिष्ट होते हैं बल्कि बनाने में भी बहुत आसान हैं। आइए जानते हैं करेला के कुरकुरे चिप्स बनाने की आसान और झटपट रेसिपी।

## करेला के कुरकुरे चिप्स बनाने की विधि

### सामग्री

- 2-3 मध्यम आकार के करेला
- 2 चम्मच बेसन
- 1 चम्मच चावल का आटा
- 1 चम्मच नमक (स्वाद अनुसार)
- 1/2 चम्मच हल्दी पाउडर
- 1/2 चम्मच गरम मसाला
- 1/2 चम्मच लाल मिर्च पाउडर (स्वाद अनुसार)
- आमचूर पाउडर (सर्व करते वक्त, optional)
- चाट मसाला (सर्व करते वक्त, optional)

### विधि

#### करेला की तैयारी

सबसे पहले करेला को धोकर हल्का सुखा लें। फिर इसे गोल गोल स्लाइस में काट लें जैसे चिप्स होते हैं। आप चाहें तो करेला को छील सकते हैं या बिना छिले भी इस्तेमाल कर सकते हैं। दोनों ही तरह से स्वाद लगभग एक जैसा ही रहेगा। करेला के टुकड़ों पर नमक छिड़क दें और 10 मिनट के लिए एक प्लेट में रख दें। 10 मिनट बाद

करेला के टुकड़ों को पानी से धो लें और सूखे कपड़े पर फैला दें। जब करेला का पानी सूख जाए, तो इसके ऊपर 2 चम्मच बेसन और 1 चम्मच चावल का आटा छिड़क दें। इसके साथ ही नमक, हल्दी, गरम मसाला और लाल मिर्च पाउडर भी



छिड़कें। अच्छे से मिला लें ताकि मसाले करेला के टुकड़ों पर अच्छे से चिपक जाएं। एक कढ़ाई में तेल गर्म करें। तेल का तापमान मीडियम हाई रखना चाहिए ताकि करेला अच्छे से कुरकुरे हो सकें। गर्म तेल में मसाले लगे करेला के टुकड़े डालें और क्रिस्पी होने तक फ्राई करें। करेला को गोल्डन ब्राउन होने तक भूनें। फ्राई किए हुए करेला को पेपर नेपकिन पर निकाल लें ताकि अतिरिक्त तेल सोख लिया जाए।

सभी करेला के टुकड़े फ्राई करने के बाद, सर्व करते वक्त ऊपर से आमचूर पाउडर, चाट मसाला, नमक और लाल मिर्च पाउडर छिड़क दें। कुरकुरे करेला चिप्स तैयार हैं, इन्हें आप दाल के साथ सर्व करें।

ये चिप्स 10-15 दिनों तक भी खराब नहीं होते हैं, इसलिए आप एक बार बना कर स्टोर कर सकते हैं और कई दिनों तक खा सकते हैं।



इस स्वादिष्ट और कुरकुरे करेला चिप्स के साथ आप अपने डिनर को और भी लजीज बना सकते हैं। यह न केवल खाने में स्वादिष्ट होते हैं बल्कि सेहत के लिए भी लाभकारी होते हैं। तो देर किस बात की, आज ही इस आसान रेसिपी को ट्राई करें और अपने परिवार को खुश करें!

# चार चीजों को लेकर बच्चे को दें पूरी आजादी, तभी बनेगा कॉन्फिडेंट

सेल्फ कॉन्फिडेंस अगर अच्छा हो तो बच्चा स्कूल में स्टेज पर जाने से लेकर बड़े होने पर अपने पर्यूचर को चुनने तक किसी भी चीज में घबराता नहीं है और आगे बढ़ने में आने वाली चुनौतियों को भी पार कर लेता है।

सेल्फ कॉन्फिडेंस यानी खुद पर भरोसा करना...जिस इंसान के अंदर ये चीज होती है वह पर्सनल लाइफ की प्रॉब्लम को सुलझाने से लेकर प्रोफेशनल लाइफ की कठिनाइयों से जूझने में भी पीछे नहीं रहता है और हर मुश्किल का डटकर सामना करने की हिम्मत रखता है, लेकिन ये कॉन्फिडेंस सिर्फ एक

दिन में नहीं आता है, बल्कि माता-पिता को अपने बच्चे में कॉन्फिडेंस बूस्ट करना पड़ता है जो उसकी पूरी लाइफ में काम आता है। कॉन्फिडेंट होने से बच्चा बचपन में तो स्कूल एक्टिविटी में आगे रहता ही है साथ ही बड़े होने पर वह अपने कार्यक्षेत्र में भी बेहतर कर पाता है।

अक्सर देखने में आता है कि कुछ बच्चे किसी के सामने बोलने तक से डरते हैं तो वहीं कुछ स्टेज पर भी जबरदस्त तरीके से परफॉर्म कर लेते हैं। दरअसल पेरेंटिंग की कुछ मिस्टेक जहां बच्चे का कॉन्फिडेंस लो कर सकती हैं तो वहीं कुछ छोटी बातों का ध्यान रखकर माता-पिता अपने बच्चे का कॉन्फिडेंस बढ़ा सकते हैं। कुछ ऐसी चीजें हैं जिनमें बच्चे को आजादी देना बहुत जरूरी होता है और तभी वह खुद पर भरोसा करना सीखता है।

## खुद के लिए फैसले लेने दें

बचपन से ही बच्चे को उसकी जिंदगी के छोटे-मोटे फैसले खुद लेने देना चाहिए और अगर घर में भी आप कोई काम कर रहे हैं तो बच्चे की सलाह मांग सकते हैं। इससे उसमें फैसले



लेने का कॉन्फिडेंस आने के साथ ही जिम्मेदारी की भावना भी बढ़ेगी। मन की बात खुलकर कहने दें बच्चा काफी जिज्ञासु प्रवृत्ति के होते हैं और वह हर नई चीज के बारे में जानना चाहते हैं। इसी के साथ उनके चंचल मन में कई तरह की बातें होती हैं जो वह शेयर करना चाहते हैं, ऐसे में पेरेंटेस का डांट देना बच्चे का कॉन्फिडेंस कम कर सकता है। बच्चे को मन की बात खुलकर कहने की आजादी दें और गलत बात होने पर समझाएं।

## बच्चे को गलती करने की भी दें आजादी

माता-पिता को अक्सर डर लगा रहता है कि कहीं बच्चा कुछ गलत न कर दे और इस डर से वह बच्चे पर या तो बहुत ज्यादा नजर रखते हैं या फिर वह उसे छोटी-छोटी बातों पर टोकते रहते हैं, लेकिन बच्चे का कॉन्फिडेंस बूस्ट करना है तो उसे गलती करने दीजिए और फिर सुधारिए। इसका मतलब यह नहीं है कि बच्चा कुछ भी गलत करे तो उसे करने देना चाहिए, बल्कि इसका मतलब यह है कि जब बच्चा कोई काम खुद कर रहा है और उस दौरान कुछ गलती होने की संभावना है तो होने दीजिए ताकि वह सीख ले सके कि आगे उस काम को किस तरह से करना है और इससे उसमें किसी भी काम को खुद के दम पर करने का कॉन्फिडेंस बढ़ेगा।

## ऐसे दूर रहेगा बच्चे का स्टेज पर जाने का डर

बच्चे को मेहमान आने पर घर में चले जाने को न कहें बल्कि उसे लोगों से घुलने-मिलने दें। इसके अलावा अगर बच्चा स्कूल के अलावा भी किसी सोशल कार्यक्रम जैसे फेस्टिवल के मौके पर सोसाइटी में होने वाले प्रोग्राम आदि में पार्टिसिपेट करना चाहता है तो से रोके नहीं बल्कि इसके लिए उसे गाइड करें। इससे बच्चे में सोशल बिहेवियर की आदत डेवलप होगी और वह भीड़ में भी कॉन्फिडेंट रहेगा।

# स्टेनलेस स्टील

## पर क्यों नहीं लगता जंग ?

## खराब होने से बचाती है ये चीज

खाने के बर्तन, सर्जिकल टूल्स, घर की साज सजावट आदि में स्टेनलेस स्टील का काफी इस्तेमाल किया जाता है। अक्सर लोग इसे जंग न लगने की बजह से पसंद करते हैं। इस चमकीली स्टील की स्पेशल क्रोमिकल प्रोपर्टी इसे जंग लगने से बचाती है। आइए जानते हैं कि स्टेनलेस स्टील इतना मजबूत क्यों होती है।

जंग अच्छी से अच्छी चीज को खराब कर देती है। अक्सर आपने लोहे में जंग लगते हुए देखा होगा। जंग खास तौर पर लोहे के लिए बेहद खतरनाक क्योंकि यह हवा और पानी दोनों में आसानी से ऑक्सीडाइज्ड हो जाता है। यहां तक कि हल्के कार्बन के संपर्क में आने के बाद लोहे के हार्ड अलॉय वाली स्टील को भी जंग आसानी से खा जाता है। ऑक्सीडेशन विलिंग, कार और एलायंसेज में स्टील को नुकसान पहुंचाता है। लेकिन, जैसा कि स्टेनलेस स्टील के नाम से पता चलता है, इसमें जंग नहीं लगता है। तो स्टेनलेस स्टील में जंग न लगने का क्या सीक्रेट है?

मेटल की अलग-अलग चीजें बनाने के लिए बड़े पैमाने पर स्टेनलेस स्टील का इस्तेमाल होता है। इस स्टील की कुछ स्पेशल क्रोमिकल प्रोपर्टीज इसे जंग से बचाने में मदद करती हैं। लोहा या आम स्टील तो जंग की चपेट में आ जाते हैं, लेकिन स्टेनलेस स्टील पर जंग का अटैक बहुत मुश्किल से काम करता है। इसलिए खाने के बर्तन से लेकर घर की साज सजावट तक में स्टेनलेस स्टील का इस्तेमाल किया जाता है।

**जंग से बचाती है स्टेनलेस स्टील की क्रोमियम**

आसान शब्दों में कहें तो स्टेनलेस स्टील की क्रोमियम हवा और पर्यावरण में ऑक्सीजन को स्टील में लोहे तक पहुंचने से रोकती है। इससे हानिकारक ऑक्सीडेशन रिएक्शन को रोका जा सकता है। जब लोहा क्रोमिकली ऑक्सीजन के साथ रिएक्ट करके आयरन ऑक्साइड बनाता है तो आम स्टील जंग खा जाती है।

हालांकि जंग आम तौर पर इंसानों के लिए हानिकारक नहीं



होती है, लेकिन यह लोहे को बुरी तरह से खराब कर सकती है और इसे असुरक्षित और बदसूरत बना सकती है।

**ये चीज रखती है स्टेनलेस स्टील को सेफ**

सामान्य स्टील 99 फीसदी लोहे और लगभग 0.2 फीसदी से

1 फीसदी तक कार्बन से मिलकर

एक मिक्स मेटल (अलॉय)

है। जबकि स्टेनलेस स्टील में

आमतौर पर 62 फीसदी और

75 फीसदी के बीच लोहा, 1

फीसदी से ज्यादा क्रोमियम होता

है। स्टेनलेस स्टील में आमतौर

पर कुछ फीसदी निकेल भी होता

है, जो इसे मजबूत और काम करने में आसान

बनाता है।

वर्ल्ड स्टील एसोसिएशन इंडस्ट्री ग्रुप से जुड़ी बेल्जियम

बेस्ट नॉन-प्रोफेट ऑर्गेनाइजेशन वर्ल्डस्टेनलेस के सेक्रेटरी

जनरल और मैटेरियल साइंटिस्ट टिम कोलिन्स के मुताबिक,

स्टेनलेस स्टील में जंग न लगने की पावर के लिए क्रोमियम

जरूरी है।

**क्रोमियम की अहमियत**

क्रोमियम पर्यावरण में ऑक्सीजन के साथ रिएक्ट करता है।

आमतौर पर ऐसा हवा में होता है, लेकिन ये रिएक्शन पानी के

नीचे भी हो सकता है।



वर्ल्ड स्टील एसोसिएशन इंडस्ट्री ग्रुप से जुड़ी बेल्जियम

बेस्ट नॉन-प्रोफेट ऑर्गेनाइजेशन वर्ल्डस्टेनलेस के सेक्रेटरी

जनरल और मैटेरियल साइंटिस्ट टिम कोलिन्स के मुताबिक,

स्टेनलेस स्टील में जंग न लगने की पावर के लिए क्रोमियम

जरूरी है।

क्रोमियम और ऑक्सीजन के रिएक्शन से मेटल की सतह पर क्रोमियम ऑक्साइड (Cr<sub>2</sub>O<sub>3</sub>) की एक 'निष्क्रिय परत' (पैसिव लेयर) बनती है। यह परत ऑक्सीजन को स्टील में लोहे तक पहुंचने से रोकती है, इससे जंग नहीं लगता है।

स्टेनलेस स्टील पर निष्क्रिय परत केवल कुछ नैनोमीटर मोटी होती है और इसलिए दिखती नहीं है। क्रोमियम ऑक्साइड की परत डैमेज होने पर खुद को ठीक भी कर सकती है। यह परत निष्क्रिय है, जिसका मतलब है कि यह अन्य चीजों के साथ केमिकल रिएक्शन नहीं करती है, और यह मेटल की सतह से बाहर नहीं निकलती है। इसलिए फूड प्रोडक्शन, सर्जरी और दूसरी चीजें बनाने के लिए स्टेनलेस स्टील बहुत मुफीद मेटल है।

### स्टेनलेस स्टील को जंग से बचाने के तरीके

स्टेनलेस स्टील को जंग से बचाने का सबसे आजमाया तरीका क्रोमियम है। स्टेनलेस स्टील के सभी ग्रेड और टाइप में क्रोमियम होता है। हवा में ऑक्सीजन के संपर्क में आने से स्टेनलेस स्टील से बने प्रोडक्ट पर एक सेफ्टी लेयर बन जाती है।

स्टेनलेस स्टील में क्रोमियम की मात्रा जितनी ज्यादा होगी, जंग से उतनी ही सुरक्षा बेहतर होगी। स्टेनलेस स्टील में कम से कम 11 फीसदी क्रोमियम होता है। हालांकि, क्रोमियम के हाई कंस्ट्रेशन का इस्तेमाल करने से जंग के खिलाफ इसकी सेफ्टी का लेवल बढ़ जाएगा।

स्टेनलेस स्टील को जंग से बचाने के लिए उसमें निकेल मिलाया जा सकता है। निकेल क्रोमियम की तरह ही काम करता है। ऑक्सीजन के संपर्क में आने पर यह एक केमिकल चेंज से गुजरेगा। निकेल इसके बाद निकेल ऑक्साइड में बदल जाएगा, जो स्टेनलेस स्टील प्रोडक्ट को सील कर देगा। स्टेनलेस स्टील में कम से कम 8 फीसदी निकेल का इस्तेमाल करने से यह जंग से सुरक्षित रहता है।

### स्टेनलेस स्टील, एक एक्स्प्रीटेंडल खोज

स्टेनलेस स्टील की खोज अपने आप में एक दिलस्प कहानी है। इसकी खोज अनजाने में हुई थी। 1912 में मॉडर्न स्टेनलेस स्टील का विकास एक अंग्रेज मेटलर्जिस्ट हैरी ब्रियरली ने किया था। ब्रियरली बंदूक की बैरल में जंग को रोकने के लिए स्टील मिक्स मेटल्स की स्टडी कर रहे थे।

ब्रियरली ने लोहा, कार्बन, क्रोमियम और निकल को मिलाकर एक मेटल बनाया। लेकिन यह बंदूक की बैरल के लिए

ठीक नहीं था। इसलिए उन्होंने इसे अपने घर के पिछले आंगन में फेंक दिया।

कुछ हफ्ते बाद ब्रियरली ने देखा कि आंगन में उनके बनाए चमकदार मेटल में जंग नहीं लगी थी। इसलिए उन्होंने इस मैटेरियल को विकसित किया और 1915 में इसे दुनिया के सामने पेश किया।

एक स्टील वर्कर के बेटे हैरी ब्रियरली (1871-1948) का जन्म शेफ़ील्ड में हुआ था। शेफ़ील्ड को हाई क्वालिटी कटलरी प्रोडक्ट्स बनाने के लिए जाना जाता है। आगे तस्वीर में दिख रहा यह 'नॉन स्टेन' यानी बिना दाग वाला चाय का चाकू इसके मेन कटलरी मैन्युफैक्चरर्स में से एक बटलर ऑफ शेफ़ील्ड ने बनाया था।

### क्या आसान है स्टेनलेस स्टील बनाना?

अब हर साल दुनिया भर में इस्तेमाल होने वाली स्टील में



जंगरोधी स्टेनलेस स्टील की हिस्सेदारी लगभग 4 फीसदी, यानी करीब 2 अरब टन है। स्टेनलेस स्टील बनाना मुश्किल और महंगा है। आम तौर पर स्टेनलेस स्टील को बनाना आम स्टील को बनाने की लागत का तीन से पांच गुना होता है। इसमें मिक्स करने के लिए खास मेटल

एलिमेंट्स – जैसे अंडरवाटर प्रोसेसिंग के लिए मोलि�ब्डेनम को शामिल करने से यह और भी महंगा हो सकता है।

नतीजतन, स्टील की जरूरत वाले ज्यादातर काम में रेगुलर या कार्बन स्टील का इस्तेमाल किया जाता है। फिर चाहे हालात ऐसे हों जहां इसे जंग नहीं खाती या जहां यह पेंट या किसी अन्य कोटिंग की बाहरी परत से इसे सेफ किया जाता है।

फिर भी स्टेनलेस स्टील का इस्तेमाल अब पहले से कहीं ज्यादा कामों के लिए किया जाता है। इसमें फूड प्रोडक्शन और फूड सिक्योरिटी भी शामिल हैं।

### स्टेनलेस स्टील का फायदा

स्टेनलेस स्टील को दूसरे स्टील की तुलना में चुनने के कई फायदे हैं। यह फूड एसिड और क्लीनिंग केमिकल से लगने वाले जंग से बचाने की क्षमता रखती है। एल्यूमीनियम और तांबे के उलट यह किसी भी खाने को खराब या दागदार नहीं करती है।

स्टेनलेस स्टील टिकाऊ है और एल्यूमीनियम से ज्यादा मजबूत है। यह एक साफ मेटल है, और नॉन-पोरस सतह है जिसे आसानी से साफ और सेनिटाइज किया जा सकता है।

# वजन कम करना चाहते हो तो मटर को आज से ही शुरू करें खाना तेजी से होगा वजन कम

आज के समय में वजन बढ़ाना हो या कम करना हो दोनों ही मुश्किल काम होते हैं लेकिन आप अच्छी मात्रा में डाइट फॉलो करते हैं तेजी से वजन घटा और बढ़ा सकते हैं। इसलिए आज हम बात करेंगे कि तेजी से कैसे वजन कम किया जाए।

आज के समय में वजन बढ़ाना हो या कम करना हो दोनों ही मुश्किल काम होते हैं लेकिन आप अच्छी मात्रा में डाइट फॉलो करते हैं तेजी से वजन घटा और बढ़ा सकते हैं। इसलिए आज हम बात करेंगे कि तेजी से कैसे वजन कम किया जाए।

वर्तमान समय में वजन घटाना अधिकांश लोगों के लिए एक चुनौतीपूर्ण कार्य बनता जा रहा है। आमतौर पर लोग वजन कम करने के लिए घंटों तक मेहनत करने से लेकर विभिन्न दवाओं और सप्लीमेंट्स का उपयोग करते हैं। लेकिन, वजन घटाने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है कि आप अपनी आहार पर ध्यान दें। यदि आप समझदारी से अपने भोजन का चयन करते हैं, तो इसका प्रत्यक्ष प्रभाव आपकी वजन घटाने की प्रक्रिया पर पड़ता है। वजन कम करने के लिए आपको मटर को अपने आहार में शामिल करना चाहिए।

## कैसे वजन कम करने में सहायक है मटर कम कैलोरी

जब भी हम वजन कम करना चाहते हैं तब एक ऐसा फूड देखते हैं जिसमें कैलोरी की मात्रा कम हो और हमारी आवश्यकता भी पूरी हो जाए। इसलिए मटर को वजन कम करने के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प माना जाता है, क्योंकि इसमें कैलोरी की मात्रा अपेक्षाकृत कम होती है। 100 ग्राम मटर में लगभग 81 कैलोरी होती हैं, जिसका अर्थ है कि आप बिना कैलोरी की मात्रा बढ़ाए इन्हें आसानी से खा सकते हैं।

## अच्छी मात्रा में प्रोटीन

वजन कम करने के लिए अच्छी मात्रा में प्रोटीन होना



आवश्यक है। मटर एक उत्कृष्ट पौधों पर आधारित प्रोटीन का स्रोत है, जिसमें 100 ग्राम में लगभग 5 ग्राम प्रोटीन पाया जाता है। वजन घटाने के लिए प्रोटीन का पर्याप्त सेवन आवश्यक है, क्योंकि यह मेटाबॉलिज्म को सक्रिय करता है और मांसपेशियों के विकास में सहायक होता है, जिससे अतिरिक्त कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है। पर्याप्त प्रोटीन हमारी भूख को शांत करता है।

## अच्छी मात्रा में फाइबर

मटर को अपने आहार में शामिल करने का एक महत्वपूर्ण लाभ यह है कि इसमें डाइटरी फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो 100 ग्राम में लगभग 5 ग्राम होती है। फाइबर वजन घटाने में सहायक होता है, क्योंकि यह पेट को भरा हुआ महसूस कराता है और अधिक खाने की संभावना को कम करता है। यह पाचन प्रक्रिया को भी सुधारता है और कब्ज से बचाता है। मटर जैसे फाइबर युक्त खाद्य पदार्थ ग्लूकोज के रिलीज को धीमा करते हैं।

**डिसक्लेमर:** इस लेख में दी गई जानकारी का उद्देश्य केवल रेगों और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के प्रति जागरूकता लाना है। यह किसी क्वालीफाइड मेडिकल ऑपिनियन का विकल्प नहीं है। इसलिए पाठकों को सलाह दी जाती है कि वह कोई भी दवा, उपचार या नुस्खे को अपनी मर्जी से ना आजमाएं बल्कि इस बारे में उस चिकित्सा पैथी से संबंधित एक्सपर्ट या डॉक्टर की सलाह जरूर ले लें।

# क्या भविष्य में नहीं पैदा होंगे लड़के?

## रिसर्च में खुलासा, Y क्रोमोसोम में गिरावट से टेंशन में वैज्ञानिक

क्या पुरुषों का अंत हो जाएगा? एक नया वैज्ञानिक अनुसंधान बताता है कि पुरुषों के Y क्रोमोसोम धीरे-धीरे कम हो रहे हैं। अगर ऐसा ही होता रहा, तो बहुत दूर भविष्य में सिर्फ लड़कियां ही पैदा होंगी। वैज्ञानिक इस समस्या का हल ढूँढने की कोशिश कर रहे हैं।

गर्भ में बच्चे का लिंग (लड़का या लड़की) उसके माता-पिता के क्रोमोसोमों पर निर्भर करता है। महिलाओं के पास दो X क्रोमोसोम होते हैं, जबकि पुरुषों के पास एक X और एक Y क्रोमोसोम होता है। अगर एंब्रियो में XX क्रोमोसोम होते हैं, तो लड़की होती है और XY होने पर लड़का। Y क्रोमोसोम ही लड़के के जन्म के लिए जरूरी होता है। लेकिन हाल की रिसर्च में पता चला है कि Y क्रोमोसोम धीरे-धीरे कम हो रहे हैं। अगर ऐसा होता रहा, तो भविष्य में सिर्फ लड़कियां ही पैदा होंगी और पुरुषों का जन्म संभव नहीं होगा। हालांकि, Y क्रोमोसोम के खत्म होने में लाखों साल लग सकते हैं, लेकिन यह इंसान की पूरी नस्ल के लिए खतरे की घंटी है। वैज्ञानिक इस पर गहन शोध कर रहे हैं, ताकि Y क्रोमोसोम के खत्म होने से पहले इसका कोई समाधान निकाला जा सके।

### Y क्रोमोसोम: मानव भविष्य पर खतरा?

हाल ही में आई एक साइंस अलर्ट रिपोर्ट के अनुसार, पुरुषों के Y क्रोमोसोम धीरे-धीरे खत्म हो रहे हैं। Y क्रोमोसोम का धीरे-धीरे कम होना मानव भविष्य के लिए एक गंभीर खतरा पैदा कर सकता है। हालांकि, इसके खत्म होने में लाखों साल लग सकते हैं। अगर इंसानों ने Y क्रोमोसोम के खत्म होने से पहले एक नए जीन को विकसित नहीं किया, तो धरती पर इंसानों का अस्तित्व खत्म हो सकता है।

### Y क्रोमोसोम कैसे करता है पुरुष का विकास?

Y क्रोमोसोम में एक खास जीन होता है जो एंब्रियो को पुरुष के रूप में विकसित करता है। जब गर्भधारण के लगभग 12 सप्ताह बाद यह जीन सक्रिय होता है, तो एंब्रियो में पुरुष हार्मोन बनने लगते हैं। यह हार्मोन एंब्रियो को पुरुष के रूप में विकसित करते हैं। यदि Y क्रोमोसोम मौजूद न हो, तो एंब्रियो का विकास महिला के रूप में होता है।



Y क्रोमोसोम की संख्या में गिरावट

रिसर्च में यह पाया गया है कि Y क्रोमोसोम की संख्या धीरे-धीरे कम हो रही है। पिछले 16.6 करोड़ सालों में Y क्रोमोसोम ने 900 जीन से घटकर सिर्फ 55 जीन तक सिमट गए हैं। इस रफ्तार से, हर 10 लाख साल में Y क्रोमोसोम से लगभग 5 जीन खत्म हो रहे हैं। वैज्ञानिकों का मानना है कि अगर ऐसा चलता रहा, तो अगले 1.1 करोड़ वर्षों में Y क्रोमोसोम पूरी तरह समाप्त हो सकता है।

### क्या Y क्रोमोसोम के बिना पुरुष का जन्म संभव है?

इस चिंता के बीच वैज्ञानिकों ने कुछ राहत भी पाई है। पूर्वी यूरोप और जापान में पाए गए कुछ चूहों की प्रजातियों में Y क्रोमोसोम खत्म हो चुका है, फिर भी वे जीवित हैं। इन चूहों में X क्रोमोसोम ही दोनों भूमिकाएं निभा रहा है। हालांकि, यह अभी स्पष्ट नहीं है कि इन चूहों में लिंग निर्धारण कैसे होता है।

लेकिन इंसानों में, प्रजनन के लिए शुक्राणु की जरूरत होती है, जो पुरुष से आता है। यदि Y क्रोमोसोम खत्म हो गया, तो इंसानों के लिए यह एक बड़ा संकट बन सकता है, क्योंकि इसका मतलब होगा कि पुरुषों का जन्म ही नहीं होगा।

Y क्रोमोसोम के धीरे-धीरे कम होने की वजह से वैज्ञानिक इसे एक बड़ी चिंता के रूप में देख रहे हैं। हालांकि, इसके खत्म होने में अभी लाखों साल बाकी हैं, लेकिन इस पर शोध जारी है। यदि इंसानों ने इसके विकल्प के रूप में कोई नया जीन विकसित नहीं किया, तो मानव जाति के अस्तित्व पर सवाल खड़े हो सकते हैं।

# हड्पाई सभ्यता की योग मुद्रा में बैठी छवियाँ क्या संकेत देती हैं?

साधारण मान्यता के अनुसार हिंदू धर्म की जड़ें 1500 ईस्वी पूर्व तक कालांकित ऋग्वेद में हैं। लेकिन स्वयं ऋग्वेद की कुछ धारणाएं हड्पाई सभ्यता से आई हैं। उदाहरणार्थ, ऋग्वेद के एक मंत्र में उल्लिखित मापन व्यवस्था का हड्पाई सभ्यता में भी उपयोग हुआ था। यह कैसे संभव है? आखिर हड्पाई सभ्यता के शहरों के विनाश और आयों के आने में पांच सदियों का अंतर था।

भारतीय उपमहाद्वीप में आर्य पुरुषों ने उत्तर-हड्पाई सभ्यताओं की महिलाओं से विवाह किया होगा। संभवतः इन सभ्यताओं में कुछ हड्पाई विचार प्रचलित रहे होंगे। जैसे-जैसे हिंदू धर्म का विकास होता गया, वैसे-वैसे उसमें ऐसे कई विचार आते गए जिनकी केवल कुछ जड़ें वैदिक विचारों में थीं। हड्पाई मुहरों पर पाए गए विचार आज भी हिंदुओं, यहां तक कि समस्त भारतीयों के लिए भी महत्व रखते हैं। हड्पाई मुहरों से पता चलता है कि हड्पावासी प्रकृति और प्राणियों को पूजते थे। इन मुहरों से सात के आंकड़े और योग मुद्रा में बैठे व्यक्ति का महत्व भी झलकता है। ये बातें पहले भी दर्ज की गई हैं। हड्पावासियों के लिए सींग भी महत्वपूर्ण थे। आज भी कई जनजातीय समुदाय अपने अनुष्ठानों में विशाल सींगों के प्रयोग से शक्ति का प्रदर्शन करते हैं। रोचक बात यह है कि 500 वर्ष पहले, जबसे फ़ारसी कला भारत आई, तबसे सींग दानवों के प्रतीक बन गए। यह पहले कभी हुआ नहीं था।

यह बात लोगों के ध्यान से बहुधा छूट जाती है कि इन मुहरों पर जंगली और



पालतू प्राणियों की तस्वीरें हैं। स्पष्टतया हड्पाई सभ्यता के विभिन्न शहरों ने आपस में सहयोग किया था। तो क्या ये प्राणी शहरों के प्रतीक थे? शहरों में सैकड़ों मील दूरी होने के बावजूद उनमें मापन व्यवस्था और सोच एक थी। युद्ध या सेनाओं के प्रमाण भी ना के बराबर मिले हैं।

इन मुहरों पर बाघ, हिरन, मगरमच्छ, बाइसन और गेंडों जैसे जंगली प्राणी तथा कूबड़ वाले बैल, बकरी और भैंसों जैसे पालतू प्राणी पाए गए हैं। मुहरों पर जंगली और पालतू प्राणियों को योगी जैसे व्यक्तियों के चारों ओर घूमते हुए दिखाकर या उन प्राणियों से मिश्रित प्राणी बनाकर सहयोग की धारणा समझाई गई। हालांकि हिंदू आख्यानों में मिश्रित प्राणियों को पूजा जाता है, लेकिन यूनानी आख्यानों में उन्हें भयंकर माना जाता है। पेड़ पर बैठे पुरुष की ओर बाघ द्वारा मुड़कर देख जाने की छवि दोहराई गई है। इससे प्रकृति और संस्कृति के बीच संघर्ष भी दिखाई देता है। यह भेद वैदिक साहित्य में बहुत महत्वपूर्ण है। सामवेद की धुनें वनों और बस्ती की धुनों में

विभाजित हैं। हड्पाई मुहरों पर पाई गई सफिंक्स नामक बाघ-रूपी देवियां आज भी पहाड़ी लघु चित्रकला में देखी जाती हैं। कुछ मुहरों में महिलाएं पुरुषों को आपस में लड़ने से रोकती हुई दिखाई गई हैं। युद्ध का समर्थन कहीं नहीं दिखता है। मनुष्यों में हिंसा के विरुद्ध कई मुहरें मिली हैं। प्राणियों को और विशेषकर बैलों को आपस में लड़ते हुए दिखाया गया है।

हालांकि मनुष्य बैलों पर वार करते दिखाए गए हैं, लेकिन मनुष्यों को शर्तीय बनाए रखने के लिए प्रोत्साहन भी दिया गया है। पंछी के मुख की एक महिला बांधों को लड़ने से रोकती हुई दिखाई गई है। यह क्षेत्रीय व्यवहार के विरोध का संकेत है।

तो क्या यह कहना उचित होगा कि अहिंसा का उद्दम हड्पाई सभ्यता में हुआ? ये लोग व्यापारी थे जो स्वभावतः युद्ध और हिंसा से घृणा करते थे। हड्पाई मुहरों पर दिखाए गए कई प्राणी, जैसे बैल, हाथी और गेंडा तीर्थकरों के चिह्न बन गए। ये तीर्थकर अहिंसक थे और उन्हें आज भी व्यापारी समुदायों में पूजा जाता है। हड्पाई लोगों ने हांडी, थाली और लोटे जैसे बर्तनों का अविष्कार किया, जिनका हम आज भी उपयोग कर रहे हैं। उनके जैसे हम भी संकीर्णमना हैं और सबसे अलग, ऊंची-ऊंची दीवारों के पीछे अपने-अपने घरों में रहना पसंद करते हैं। हालांकि उनके जैसे हम भी पानी की पूजा करते हैं, लेकिन उनके विपरीत हम प्रायः स्वच्छता को उतना महत्व नहीं देते हैं।

# महानता कभी न गिरने में नहीं गिरकर उठने में है - कन्पयूथियस

- एक श्रेष्ठ व्यक्ति वही होता है जो कथनी में कम और करनी में ज्यादा विश्वास करता है।
- हर एक चीज में खूबसूरती होती है, लेकिन हर कोई उसे देखने की क्षमता नहीं रखता है।
- मैं सुनता हूं और भूल जाता हूं। मैं देखता हूं और याद रखता हूं। मैं करता हूं और समझ जाता हूं।
- बुराई को देखना और सुनना ही दरअसल बुराई की शुरुआत है।
- महानता कभी न गिरने में नहीं है, बल्कि हर बार गिरकर उठ जाने में है।
- नफरत करना आसान है, प्रेम करना मुश्किल। चीजें इसी तरह काम करती हैं, सारी अच्छी चीजों को पाना मुश्किल होता है और बुरी चीजें बहुत आसानी से मिल जाती हैं।
- उस काम का चयन करें जिसे आप पसंद करते हैं, फिर आपके जीवन में कोई कामकाजी दिन न होगा।
- हम तीन तरीकों से ज्ञान अर्जित कर सकते हैं। चिंतन करके, अनुकरण करके और अनुभव से।



**कन्पयूथियस** चीनी दार्शनिक और समाज सुधारक भी थे। हालांकि कई लोग उन्हें धार्मिक गुरु मानते थे। उनके विचारों को 'कन्पयूथियनिज्म' का नाम दिया है।

- जो आप खुद नहीं पसंद करते उसे दूसरों पर मत थोपिए।

## खुद को कैसे पेश करना है

आपकी 'इमेज' बहुत मायने रखती है। आप कैसे दिखते हैं और आप कैसा काम करते हैं, इसके बीच अच्छा तालमेल होने से कारोबार में प्रतिस्पर्धी धार मिलती है। जो दिखता है वो मायने रखता है। आपकी छवि का लोगों पर असर होता है। पोशाक अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। आप जो पद चाहते हैं उसके अनुरूप पोशाक पहनें, उस पद के अनुरूप नहीं, जिस पर आप हैं।

अपनी पसंद व सुविधा को नजरअंदाज करें जो व्यक्ति जीवन में अपनी पसंद और सुविधा के अनुसार चलता है, वो कभी कुछ हासिल नहीं कर पाता। यहीं आत्म-अनुशासन की अहमियत है। यदि तय कर

लिया है कि आज ये करना है, तो कर डालिए। काम को टालें नहीं। आपके दिमाग में आपके बनाए सभी लक्ष्य बेहद स्पष्ट होने चाहिए। तभी आप दूसरों के भी प्रेरणास्रोत बन सकते हैं।

जीवन में उन्नति चाहते हैं तो असहज हो जाएं। प्रगति तब तक संभव नहीं, जब तक आप असहज ना हो जाएं। पुरानी आदतों को साफ करना होगा। काम करने के नए तरीके खोजने होंगे। अधिकतर लोग परिवर्तन का प्रतिरोध करते हैं और यथास्थिति को कायम रखने का रोजन नया बहाना खोजते हैं। सुपरवाइजर से टीम लीडर के रूप में परिवर्तन रातों रात नहीं हो जाता, इसमें वक्त लगता है। काम में

सफलता के लिए नए लोगों से मिलना-जुलना जरूरी होता है। सफलता के लिए लोगों को समझना जरूरी है। हर तरह के लोगों के बारे में जानें, उनसे सीखें, उनका अध्ययन करें। नए दोस्त बनाएं, नए संगठनों में शामिल हों, अपने सामाजिक दायरे को बढ़ाएं। अलग-अलग लोगों से मिलने से आपके जीवन का आनंद बढ़ जाता है और आपकी सोच भी व्यापक होती है। यह आपके दिमाग के लिए अच्छा भोजन भी है। ऐसे दोस्त बनाइए, जिनके विचार आपसे अलग हों। अपने से विपरीत स्वभाव के लोगों से दोस्ती करें बशर्ते उनकी मानसिकता प्रगतिशील हो।

# 2 मोती खो गए, 27 सोने की मुहरें गुम हो गईं

## किसने दिया पानीपत की लड़ाई में धोखा जिससे मराठे अब्दाली से हारे

पानीपत की तीसरी लड़ाई के बारे में इतिहासकार जीएस सरदेसाई ने अपनी किताब 'न्यू हिस्ट्री ऑफ मराठा' में लिखा है- इस युद्ध ने यह निश्चित नहीं किया कि भारत पर कौन शासन करेगा, बल्कि यह निश्चित किया कि भारत पर कौन शासन नहीं करेगा। यानी मराठे हिंदुस्तान की सत्ता से बाहर हो गए। दिल्ली की जो गद्दी उन्हें मिली थी, उन्होंने इसे महज 5 घंटे की लड़ाई के बाद गंवा दिया। 14 जनवरी, 1761 को हुए पानीपत के इस तीसरे युद्ध में मराठा सेना का प्रतिनिधित्व सदाशिवराव भाऊ और अफगान सेना का नेतृत्व अहमदशाह अब्दाली ने किया जिसमें मराठा सेना की पराजय हुई। हरियाणा की चौथी किस्त में जानते हैं पानीपत की ओर लड़ाई, जिसने एक बार फिर हिंदुस्तान को अंतहीन बर्बादी की राह में झोंक दिया।

**जब अफगान लुटेरे अब्दाली ने मराठा सेनापति की कर दी हत्या** पानीपत के तीसरा युद्ध दरअसल 18वीं शताब्दी के मध्य में मराठों और अफगानों के बीच चल रहे युद्धों की श्रंखला का अंतिम और निर्णायक युद्ध था। 10 जनवरी 1760 को अहमद शाह अब्दाली ने मराठा सेनापति दत्ताजी की हत्या कर दिल्ली पर कब्जा कर लिया। मराठों की यह हार ही इस युद्ध का कारण बनी।

**दिल्ली को जब मराठों ने अब्दाली**

**के चंगुल से छुड़ाया**

इस हार की खबर सुनकर पेशवा



बालाजीराव ने अब्दाली की शक्ति नष्ट करने के लिए अपने चचेरे भाई सदाशिव राव भाऊ के नेतृत्व में एक विशाल सेना भेजी। इस सेना ने 2 अगस्त 1760 को दिल्ली को अब्दाली के कब्जे से आजाद करा लिया। अब्दाली इस हार से तिलमिला उठा लेकिन वह यमुना पार करने में सक्षम ना था, इसलिए हार स्वीकार करने के लिए विवश हो गया। हालांकि यह विजय मराठों के लिए अशुभ सवित हुई।

**जाट राजा सूरजमल ने जब छोड़ दिया मराठों का साथ**

मराठों की इस जीत के बाद भरतपुर के जाट राजा सूरजमल मराठा गठबंधन से अलग हो गए, जो पानीपत की हार का बड़ा कारण बना। दरअसल, सूरजमल और उसकी सेना छापामार जंग लड़ती थी, जिससे

दुश्मन के पैर उखड़ जाते थे।

**अवध के नवाब ने किया**

भितरघात, अब्दाली से मिला अवध के नवाब शुजाउद्दौला ने गद्दी करते हुए 18 जुलाई, 1760 को अब्दाली से जा मिला। दिल्ली के चारों ओर ऐसी किलेबंदी कर दी गई कि दिल्ली फतह करने के ढाई माह बाद तक मराठे वहां से निकल नहीं पाए। वहां पैसों और खाने-पीने की कमी हो गई। धनाभाव के कारण दिल्ली में ठहरना संभव नहीं था।

**दिल्ली के बाद कुंजपुरा**

**चौकी हारने पर अब्दाली**

**तिलमिला उठा**

मराठों ने रणनीति के तहत दिल्ली से आगे बढ़ते हुए कुंजपुरा की चौकी की ओर चल दिए और 17 अक्टूबर को इस चौकी पर अपना कब्जा जमा लिया। दिल्ली के बाद कुंजपुरा के हाथ से निकल जाने से अब्दाली तिलमिला उठा। कुंजपुरा पर उसने दोबारा हमला किया और इसे जीतने में सफल रहा।

**पानीपत में अकाल पड़ना भी**

**मराठों के लिए बना काल**

इतिहासकारों के अनुसार, पानीपत और उसके आसपास के इलाके में उस दौर में भयंकर अकाल पड़ा। मराठा सेना भूख और धन की कमी से परेशान हो उठी। सेना की हालत खराब होते देख मराठों ने अब्दाली से बातचीत करनी शुरू कर दी। हालांकि, रुहेलखंड के सरदार नजीबउद्दौला की वजह से यह बातचीत सफल नहीं हो पाई।

**जब मराठों के मुस्लिम तोपची ने अब्दाली के सैनिकों को उड़ाया**

आखिरकार मराठों को 14 जनवरी, 1761 का पानीपत का युद्ध करना पड़ा। इस युद्ध में मराठों की कुल सेना 45,000 थी और अब्दाली के पास 65,000 सैनिक थे। मराठे घुड़सवार और तोपखाने में बेहतर थे। वहाँ, अब्दाली की पैदल सेना बेहतर थी। दोनों सेनाओं के बीच 14 जनवरी, 1761 को सुबह 9 बजे से शाम 4 बजे तक चला। इसमें 2 बजे तक मराठों का पलड़ा भारी रहा क्योंकि इब्राहीम खान गार्डी का तोपखाना दुश्मन पर मौत बनकर टूट पड़ा था। इतिहासकारों के अनुसार, दोपहर 2 बजे तक ऐसा लग रहा था कि मराठे पानीपत युद्ध को जीत रहे थे। क्योंकि अब्दाली की सेना हर मोर्चे पर हार रही थी। मगर, उसी समय पेशवा के पुत्र विश्वास राव को गोली लग गई। वह मौके पर ही शहीद हो गए। मराठा सेना बिखर पड़ी। पेशवा के पुत्र और सेना के प्रमुख विश्वासराव जंबूरक तोपखाने की चपेट में आ गए थे। लड़ाई के चश्मदीद रहे मोहम्मद शामलू ने बताया था कि किस तरह विश्वास राव को जंबूरक (धूमने वाली बंदूक) की गोली सिर पर

लगी। विश्वास राव को मरता देख भाऊ पागल हो उठे विश्वासराव को मरता देख भाऊ पागल हो उठे। वह हाथी से उतरे और घोड़े पर बैठकर अब्दाली की सेना में घुस गए। ऐसे हालात में उन्हें शहीद ही होना था और वही हुआ। मराठा सेना में इस घटना से भगदड़ मच गई और वह हार गई। पेशवा को हार और अपने भाई व पुत्र की मृत्यु का समाचार एक खतर के जरिए मिला।

मराठों का इतिहास लिखने वाले एक और विद्वान काशीराज पंडित ने पानीपत की हार के बाद लिखा है। काशीराज पंडित पानीपत के इस युद्ध के प्रत्यक्षदर्शी थे। उन्होंने कूट संदेश के रूप में पेशवा बालाजी बाजीराव को पानीपत के तृतीय युद्ध के विषय में लिखा कि दो मोती विलीन हो गए। 27 सोने की मुहरें लुप्त हो गईं और चांदी-तांबे की तो पूरी गणना ही नहीं की जा सकती। दो मोती का मतलब था सदाशिवराव भाऊ और विश्वासराव भाऊ। 27 सोने की मुहरों का मतलब था कि उच्च पदस्थ सरदार और चांदी-तांबे का मतलब है कि अनगिनत सैनिकों की हत्या कर दी गई।

अफगानी जंबूरक तोपें वजन में हल्की थीं

और इनका प्रयोग उंटों पर रख कर भी किया जा रहा था। ये हल्की तोपें इधर से उधर स्थानांतरित किए जाने के लिए सुविधाजनक थीं। इन्हीं जंबूरक तोपें ने अब्दाली को युद्ध में वापस पहुंचाया। जंबूरक बल ने मराठा केंद्र पर गोलियां चलाई और कई लोगों को हताहत किया। दोपहर 3 बजे तक युद्ध समाप्त हो गया था। इसके बाद से रात 11 बजे तक अब्दाली के सैनिकों ने मराठों और उनकी औरतों का बड़े पैमाने पर कत्लेआम किया। ढाई लाख मराठों में से 6000 ने शुजा व काशीराज के तंबुओं में शरण ली। होलकर के 15000 सैनिक पश्चिम की ओर भागकर जान बचा पाए।

हजारों घायल थे मराठे बंदी बनाकर कड़कती ठंड में मैदान में घेरकर बिठाए गए। सुबह 10 बजे कुंजपुरा में नजावत खां के पुत्र दलेखखां और कुतुबशाह के पुत्र अब्दाली के सामने जा खड़े हुए। 15 जनवरी को कत्लेआम की इजाजत मांगी गई। अब्दाली ने 5 घंटे का समय दिया और अपने सैनिकों के साथ अब्दाली शिविर में कैद मराठों पर टूट पड़े।

## व्यथा वरिष्ठों की

दो बार बाथरूम भी जाना भी पड़ेगा परमेश्वर ही मालिक ! अविनाश ने अपनी सीट बर्थ पर रेलवे से प्राप्त चादर-तकिया रखा काफी दिक्कत के उपराना वह अपनी सीट पर सो गया- रात को उठना तो पड़ेगा। प्राप्त कंबल गर्म स्वेटर-टोपी सब कुछ किन्तु ए. सी. अपना प्रभाव दिखा रहा था - सब आराम से सो रहे थे, किन्तु वृद्ध -थका हुआ शरीर अविनाश परेशान

था। रात को बाथरूम जाने के उठा तो किन्तु वापस आते समय अपनी बोगी ५ के अलावा ६ की और-परिणाम ६१ नं . की सीट पर सो रहे व्यक्ति से अपशब्द सुनने पड़े और लोटकर अपनी सीट पर

चढ़ने के प्रयत्न मैं गिर पड़ा - पैर फिसल गया था ! नीचे बेटा रहा दस मिनट एक उपाय सोचा और अरेण्डर के पास जाकर विनम्रता से कहा भाई तुमसे एक एक्स्ट्रा कम्बल लेकर भी मुझे सर्दी लग रही थी ! और तो और और मैं अपनी सीट पर चढ नहीं पा रहा हूँ। तुम मेरी मदत कर सकते हो। अंकल मैं आपको क्या मुदत कर सकता हूँ। ऐसा करो तुम्हारा काम सुब हो गया होगा- राज को बारह बज रहा है। तुम मेरी सीट पर मेरी बर्थ पर जाकर सो जाओ और मैं तुम्हारी बर्थ जो ए. सी. के प्रभाव से मुक्त है ! परमात्मा की कृपा- नहीं नहीं अष्टेडर के सहयोग के कारण ए. सी. सर्द बातावरण से अविनाश आगे की यात्रा पूर्ण कर सका। यह एक वरिष्ठ की कथा नहीं व्यथा है।

\* अनंत केशव थर्ते\*

का घड़ी थी ! अविनाश को आशा थी कि शायद प्रयत्न करने से कोई लोअर बर्थ - पूरी बोगी छान मारी कोई उपयोग नहीं था - नीचे की बर्थ पर सभी वरिष्ठ विराजमान थे। मन में डर भी था रात को

# घर की सब्जी-रोटी के साथ खाएं ये 1 चीज

## खुद पिघलेगी पेट के ऊपर की चर्बी, पिचक जाएगा फूला हुआ चेहरा

घर का खाना खाने से बीमारी दूर रहती है। सब्जी-रोटी खाकर मोटापा भी कम किया जा सकता है। घर के सादे खाने में फैट कम और विटामिन-मिनरल ज्यादा होते हैं। पेट की चर्बी घटाने के लिए आपको बस पता होना चाहिए कि क्या खाना है। यह जानकर आप हैरान हो सकते हैं कि सब्जी-रोटी के साथ एक हरी चीज खाने से आपका वजन कम होने में मदद मिलती है।

हरी मिर्च को नेचुरल फैट बर्नर माना जाता है। यह फिजिकल एक्टिविटी का काम आसान बना देती है। इसलिए जो लोग हरी मिर्च खाते हैं वो लोग न खाने वालों के मुकाबले जल्दी पतले बन जाते हैं। हरी मिर्च भारतीय धरों में खूब खाई जाती है, क्योंकि वे करी, चटनी और अचार का स्वाद बढ़ाती हैं। हरी मिर्च आयरन, पोटेशियम और विटामिन सी व ए समेत आवश्यक विटामिन और खनियों से भरी होती है।

### वेट लॉस

हरी मिर्च में मौजूद कैप्साइसिन मेटाबॉलिज्म को तेज करने के लिए जाना जाता है। कैप्साइसिन का सेवन करने पर गर्मी पैदा करके मेटाबॉलिज्म बढ़ता है। तेज मेटाबॉलिज्म के कारण जमा हुआ फैट टूटने से वजन घटता है। मिर्च में विटामिन बी5 की मौजूदगी से फैटी एसिड के टूटने में मदद मिलती है। इसके अलावा हरी मिर्च में कोई कैलोरी नहीं होती है।

### तेज नजर



विश्व स्वास्थ्य संगठन का कहना है कि विटामिन ए की कमी से नाइट ब्लांडनेस हो सकती है। गंभीर स्थितियों में यह परमानेट अंधेपन का कारण बन सकता है। हरी मिर्च विटामिन ए से भरपूर होती है जो नजर तेज करने में मदद कर सकती है। इसके अलावा हरी मिर्च में आंखों की सेहत के लिए फायदेमंद कॉपर भी शामिल होता है।

### चमकदार स्किन

हरी मिर्च में पाया जाने वाला शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट विटामिन सी आवश्यक कॉलेजन का उत्पादन करने में मदद करता है जो त्वचा को ग्लोइंग और हेल्दी रखता है। यह एक अवरोधक के रूप में काम करता है, जो स्किन डैमेज को रोकता है।



फाइटोन्यूट्रिएंट्स झूरियों, दाग-धब्बों, फुंसियों, चकत्तों और मुंहासों का प्रभावी ढंग से इलाज करते हैं, जबकि विटामिन ई त्वचा के लिए फायदेमंद नेचुरल ऑयल बनाने में मदद करता है।

### मूड को बेहतर बनाता है

अपने भोजन के साथ हरी मिर्च खाने से आपको खुशी महसूस करने और कम चिंता महसूस करने में मदद मिल सकती है। हरी मिर्च में कैप्साइसिन होता है, जो एक अवसादरोधी के रूप में कार्य करता है और आपको खुशमिजाज मूड बनाए रखने में मदद करने के लिए शफील गुड़ एंडोरफिन जारी करता है।

### बीमारी से बचाता है

हरी मिर्च में मौजूद फाइटोन्यूट्रिएंट्स अस्थमा, खांसी और सर्दी सहित फेफड़ों की बीमारियों को रोकने में मदद करते हैं, साथ ही रेस्पिरेटरी ट्रैक्ट को शांत करते हैं और फेफड़ों के कैंसर के खतरे को कम करते हैं। अपने एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टी के कारण, यह हमें एथलीट फुट, जोस्टर और कॉलन इफेक्शन सहित बीमारियों से बचाता है।

# फैशन और ग्लैमर का प्रतीक इयररिंग्स, 'हर अवसर के लिए परफैक्ट'

इयररिंग्स की सब से बड़ी खूबी इन के अनेक स्टाइल हैं। हर किसी की पसंद को ध्यान में रखते हुए ढेरों डिजाइंस और आकारों में इयररिंग्स उपलब्ध हैं।

झुमका गिरा तो बरेली के बाजार में था लेकिन पसंद सब की बन गया। अब चाहे बरेली हो या वैंगलुरु, इयररिंग्स हमेशा से महिलाओं की पहली पसंद रहे हैं और उन की ज्वैलरी क्लैक्शन में भी एक स्पैशल स्थान रखते हैं। इन की खास बात यह है कि आप 18 की हों या 58 की, ये सभी उम्र की महिलाओं पर खूब फैलते हैं और उन के दिलों में राज करते हैं। इन्हें इंडियन और वैस्टर्न दोनों तरह की ड्रेसेज के साथ पहना जा सकता है। आप रेट्रो क्वीन हों या मौर्डन क्वीन, झुमकों का 1 जोड़ा आप के स्टाइल को निखारने के लिए काफी है।

लेकिन, अब ये ट्रैडिशनल फैशन के साथ मौर्डन फैशन में भी अपनी जगह बना चुके हैं। चाहे साधारण हों या भारी भरकम, इयररिंग्स हर आयुर्वर्ग और अवसर के अनुसार बदलते और ढलते रहे हैं।

फैशन जगत में इयररिंग्स ने खुद को एक ट्रेंडी और स्टाइलिश ज्वैलरी में शामिल किया है। इयररिंग्स सिर्फ ज्वैलरी नहीं है बल्कि आप के लिए भरोसेमंद साथी है और कभी कभी आप की पर्सनेलिटी का रिफ्लैक्शन भी होते हैं। सही इयररिंग्स आप के लुक को निखार सकते हैं, आप के फीचर्स को उभार सकते हैं और आप को फैशन



आइकॉन भी बना सकते हैं।

## फैशन के अनुसार बदला रूप



आज तक इयररिंग्स में कई बदलाव हुए और यह फैशन का महत्वपूर्ण हिस्सा बन गए। आजकल विभिन्न प्रकार के इयररिंग्स जैसे स्टड्स, हूप्स, चांदबाली, झुमके, डैंगलर्स आदि फैशन के बाजार में छाए हुए हैं।

## वैरायटी है भरपूर



इयररिंग्स की सब से बड़ी खूबी इन के अनेक स्टाइल हैं। हर किसी की पसंद को ध्यान में रखते हुए ढेरों डिजाइंस और आकारों में इयररिंग्स उपलब्ध हैं। चाहे आप छोटे और सादे

स्टड्स पहनना पसंद करती हों या बड़े और डिलमिलाते झुमके, हर स्टाइल के लिए इयररिंग्स का अलग रूप मौजूद है। यह वस्टैलिटी ही इसे एक ट्रेंडी और लोकप्रिय विकल्प बनाती है।

# कपड़े धोने के बाद अब प्रेस करने की नहीं पड़ेगी जरूरत, बर्फ वाली तरकीब हटा देगी सिलवटें

कपड़े धोने की मुश्किल आसान करने के लिए लोग वॉशिंग मशीन का इस्तेमाल करते हैं लेकिन प्रेस करने के लिए उन्हें टाइम निकालना ही पड़ता है। हम आपको एक ऐसा हैक बताने जा रहे हैं जिससे आपका ये टाइम भी बच जाएगा। कपड़े धोते वक्त एक चीज डालने से आपको बाद में प्रेस करने की जरूरत नहीं होगी।

महिलाओं को घर में अगर कोई काम सबसे बोरिंग लगता होगा तो वो कपड़े धोना और उन्हें प्रेस करके रखना है। खैर कपड़े धोने का काम अब वॉशिंग मशीन की मदद से आसान हो गया है, साथ ही इस इलेक्ट्रिक अप्लायांस ने समय भी काफी बचा दिया है। मगर कपड़ों पर प्रेस करना अब भी पहले की तरह बोरिंग और ज्यादा टाइम लेने वाला काम है।

लेकिन क्या आपने सोचा है कोई ऐसी तरकीब हो, जिसकी

मदद से कपड़े धोते समय ही प्रेस वाला काम भी हो जाए तो कितना अच्छा होगा। अगर आप ऐसा सोच

रही हैं तो समझिए शानदार ट्रिक मिल गई है। कपड़े धोते वक्त एक चीज डालने से आपके एक साथ 2 काम हो जाएंगे। बर्फ वाली ट्रिक से आपका काम बहुत आसान हो जाएगा।

## बर्फ वाला हैक

प्रेस की झांझट से बचने के लिए आपको बर्फ वाला हैक आजमाने की जरूरत होगी। इसके लिए आपको वॉशिंग मशीन में पहले नॉर्मल कपड़े धोना है, मगर जब आप ड्रायर में कपड़े सुखाने के लिए डालेंगी तो इसके साथ थोड़े बर्फ के टुकड़े डाल दीजिए। ध्यान रहे आपको बहुत सारा बर्फ डालने की

जरूरत नहीं है। बेस्ट रिजल्ट के लिए 3 क्यूब्स ही काफी हैं और दस मिनट ड्रायर को चालू रखना है।

## कैसे काम करता है ये हैक

ड्रायर में बर्फ डालने से



कपड़ों में सिलवटें नहीं आने के पीछे कोई बहुत बड़ी वजह नहीं है। आसान शब्दों में इसका लॉजिक समझें तो ड्रायर का टेंपरेचर बढ़ने से बर्फ के टुकड़े पिघलकर भाप बनने लगते हैं, जिससे कपड़े सीधे होते जाते हैं। इसलिए बर्फ के टुड़े डालने से कपड़ों पर सिकुड़न नहीं रहती है इससे आप प्रेस की टेंशन से फ्री हो जाते हैं।

## बिना वॉशिंग मशीन ये ट्रिक आएगी काम

अगर आपके पास बिल्ट-इन ड्रायर या फिर कपड़े सुखाने वाली मशीन नहीं है तब भी आप बिना प्रेस के सिलवटे हटा सकते हैं। इसके लिए आपको विनेगर और पानी को 1:3 के अनुपात में मिक्स कर स्प्रे बोतल में डालना होगा। जब आप कपड़ों को धोकर हैंगर पर डालें तो सिकुड़न वाली जगह पर इस घोल का स्प्रे कर दें। इससे कपड़े सूखने के बाद एक दम सीधे रहेंगे।



# सफेद कपड़ों की चमक बरकरार रखने के टिप्प्य

## 1. व्हाइटनिंग प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करें

कुछ डिटॉर्जेंट पाउडर खास तौर पर कपड़ों की सफेदी बनाए रखने के लिए डिजाइन किए गए जाते हैं। इन फॉर्मूलों में ऑप्टिकल ब्राइटनर होते हैं जो लाइट को रिफ्लेक्ट करते हैं, जिससे कपड़ों में चमक दिखती है। इसके अलावा बैकिंग सोडा या एस्प्रिन का इस्तेमाल करें।

## 2. ब्लीच का ज्यादा इस्तेमाल न करें

हालांकि, ब्लीच सफेद कपड़ों को सफेद करने के लिए एक आम तरीका है, लेकिन ज्यादा इस्तेमाल से कपड़े खराब हो सकते हैं और समय के साथ पीले हो सकते हैं। इसके हेल्दी विकल्प के लिए बैकिंग सोडा, नींबू और हाइड्रोजन पेरोक्साइड जैसे नेचुरल व्हाइटनर्स जैसे विकल्पों का इस्तेमाल करें।

## 3. कपड़ों को धूप में सुखाएं

सूरज की रोशनी अपने ब्लीचिंग प्रभाव के कारण सफेद कपड़ों को प्राकृतिक रूप से चमका देती है। जब भी संभव हो, अपने कपड़ों को ड्रायर का इस्तेमाल करने के बजाय धूप में सुखाएं, क्योंकि ड्रायर की वजह से कपड़े फीके पड़ सकते हैं और घिस सकते हैं। सूरज की रोशनी आपके कपड़ों को प्राकृतिक रूप से चमकाएगी और उन्हें एक फ्रेश, साफ खुशबू देगी।

हर धुलाई के साथ व्हाइटनिंग बूस्ट का इस्तेमाल करें



अपने सफेद कपड़ों को चमकदार और फ्रेश बनाए रखने के लिए हर धुलाई में बैकिंग सोडा, सिरका या नींबू के रस जैसे व्हाइटनिंग एजेंट का इस्तेमाल करें। नियमित रूप से थोड़ी मात्रा में इस्तेमाल करने से भी समय के साथ सफेद कपड़ों की चमक बरकरार रखने में मदद मिल सकती है।

अगर आपको भी ऐसे क्लीनिंग हैक्स पता हैं, तो उन्हें हमारे आर्टिकल के कमेंट बॉक्स पर कमेंट करके जरूर बताएं। हमें उम्मीद है यह लेख आपको पसंद आया होगा। इसे लाइक करें और फेसबुक पर शेयर करें। ऐसे ही लेख पढ़ने के लिए जुड़े रहें हरजिंदगी के साथ।

## एक-दूसरे को समझें तो उदासी हावी नहीं होगी

हमारे घरों में सुख-सुविधा के जो साधन आज हैं, वर्षों पहले वैसे नहीं थे। उसी तरह सालों पहले उदासी भी भारत के घरों में नहीं थी, जो आज धीरे-धीरे पसर गई है। आजकल तो अवसाद मिटाने के लिए बहुत-से प्रयोग किए जा रहे हैं।

अवसाद से घिरे मरीज की सर्जरी भी होने लगी है। इससे न्यूरोलॉजिकल स्थितियों पर नियंत्रण का दावा किया जाता है। लेकिन फिर भी मनोवैज्ञानिक

मानते हैं कि यदि परिवारों में सामूहिक चर्चा हो, सामूहिक योग हो और एक-दूसरे के साथ बैठकर एक-दूसरे को समझने की स्थितियां बनाई जाएं, तो डिप्रेशन की विदाई बड़ी आसानी से हो सकती है।

एक प्रयोग राम ने किया था। तुलसी ने लिखा है, 'एक बार रघुनाथ बोलाए। गुर द्विज पुरबासी सब आए।' 'एक बार राम के बुलाए हुए गुरु वशिष्ठ जी, ब्राह्मण और अन्य सब नगर

निवासी सभा में आए। और राम ने उनसे चर्चा की।'

ये राम जी की ही शैली थी कि वे सबके साथ मिलकर, खुलकर बातचीत करते थे। और ये प्रयोग इसलिए किया जाता था कि सब अपने दिल की बात कह दें, हल्के हो जाएं। एक-दूसरे को समझें, तो उदासी हावी नहीं होगी। तो क्यों ना यह प्रयोग हम भी अपने घरों में करें। इस अशांत सुख का निपटारा हमें ही करना होगा।

# एसी पैक करने से पहले एखें खास ध्यान अगले स्थीजन मी करेगा नस्ता ढंडा

बारिश के बाद मौसम पूरी तरह से बदल जाता है। जहां एक तरफ त्योहारों की शुरुआत होती है, वहीं दूसरी तरफ ठंडे भी दस्तक देने लगती है। सितंबर का महीना खत्म होते-होते एसी की जरूरत भी कम हो जाती है। कुछ लोग एसी को पैक भी कर देते हैं। लेकिन क्या आप जानती हैं कि एसी को पैक करने से पहले किन बातों का खास ख्याल रखना चाहिए जिससे एसी अगले सीजन भी अच्छी कूलिंग दे सके।

एसी को सीजनभर के लिए पैक करने से पहले स्पेशल केयर की जरूरत होती है, जिससे वह लंबे समय तक बेहतर कूलिंग दे सके। आइए, यहां जानते हैं कि एयर कंडीशनर की स्पेशल केयर कैसे की जा सकती है।

मौसम बदलने के बाद अगर आप भी एसी को पैक करने के बारे में सोच रही हैं तो सबसे पहले सफाई पर ध्यान दें। एसी को पैक करने से पहले उसकी अच्छे से सफाई करा लें। एसी के फिल्टर और इंटीरियर की सफाई करा लें। एसी के फिल्टर, कंडेनसर और अन्य हिस्सों की सफाई आप खुद भी कर सकती हैं या फिर बाहर से सर्विस करने वाले को भी बुला सकती हैं। धूल और गंदगी जमा होने की वजह से एसी की कार्य क्षमता कम हो सकती है।

## फिल्टर चेंज

अगर एसी का फिल्टर बहुत ज्यादा गंदा या पुराना हो गया है तो उसे बदल दें। यह आपके एसी की हेल्थ के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। एसी का फिल्टर

## पॉवर डिस्कनेक्ट

मौसम बदलने के बाद एसी की जरूरत कम हो जाती है। ऐसे में एसी को पूरी तरह बंद कर दें और बिजली का कनेक्शन भी डिस्कनेक्ट कर दें। यह एसी की लाइफ बढ़ाने के साथ बिजली के बिल को कम करने में मदद कर सकता है।

## कूलिंग लेवल

एसी को सीजनभर के लिए पैक करने से पहले इसके गैस पाइप को जरूर चेक कर लेना चाहिए। अगर कहीं लीकेज होती है तो इसे तुरंत ठीक करा लें। यह गैस की बर्बादी को रोकता है और कूलिंग लेवल को मैटेन करने में मदद करता है।

## ड्रेन पैन

एसी को पैक करने से पहले ड्रेन पाइप को चेककर लेना चाहिए, जिससे कोई पानी जमा ना रहे। क्योंकि पानी जमा होने



की वजह से पाइप गल सकता है।

## चूहों से अलर्ट

एसी को पैक करने से पहले गैस और ड्रेन के पाइप्स को अच्छे से देख लें। अगर पाइप में कोई कट या छेद नहीं है तो उनपर कवर भी चढ़ा सकती है। क्योंकि पाइप्स के सहारे एसी में चूहे घुस सकते हैं और नुकसान पहुंचा सकते हैं।

## ड्राइ पैक करें

एसी को सीजनभर के लिए पैक करने से पहले इंडोर और आउटडोर को अच्छे से साफ कर लेना चाहिए। सफाई के बाद फिर इंडोर-आउटडोर को कवर भी कर सकती हैं। एसी को किसी मजबूत कपड़े या प्लास्टिक शीट से ढका जा सकता है। इससे एसी और आउटडोर के फैन और बॉर्डी पर धूल जमा नहीं होती है।

## सूखी जगह पर रखें एसी

अगर आप एसी को सीजनभर के लिए पैक कर रही हैं तो ध्यान रखें कि उसपर डायरेक्ट पानी ना पड़े। इससे एसी के खराब होने के चांस ज्यादा होते हैं, अगर एसी खिड़की के बाहर लगा है, तो उसे प्लास्टिक शीट या कवर से ढक सकती है। क्योंकि जब एसी चलता रहता है तो मशीन की गर्मी पानी को एवापोरेट कर देती है, लेकिन बंद होने पर एसी को बारिश का पानी या नमी नुकसान पहुंचा सकती है।

## पार्ट्स की केयर

एसी के सभी पार्ट्स को अलग-अलग पैक करें। रिमोट कंट्रोल, मैनुअल, इंडोर, गैस पाइप आदि चीजों को अलग-अलग पैक करना फायदेमंद हो सकता है। इससे आपको अगले सीजन में ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ेगी और एसी की सेहत भी दुरुस्त रहेगी।

# गर्म पानी से नहाने के लिए रॉड का करते हैं इस्तेमाल, तो अभी करें यह काम

## नहीं आएगा ज्यादा बिजली का बिल

सर्दियों में सुबह नहाने के लिए अधिकतर लोग रॉड से पानी गर्म करके स्नान करते हैं। वैसे तो वर्तमान में आपको ज्यादातर घरों में गीजर लगा हुई मिलता है। लेकिन आज भी कुछ लोग इमर्शन रॉड का उपयोग करते हैं। ऐसे में बिजली का बिल का ज्यादा आना लाजमी है। लेकिन कई बार लोग ऐसा कहते हैं कि रॉड जब नया था तो कम बिल और अब ज्यादा बिल आ रहा है। ऐसे क्या आपने कभी गौर किया कि ऐसा क्यों हो रहा है।

बता दें कि यह बात हम सभी को पता है कि इसका इस्तेमाल करने से बिजली का बिल भी बढ़ता है। लेकिन बता दें कि अगर आप इसका सही से इस्तेमाल नहीं करते हैं, तो आपको ज्यादा बिल भरना पड़ सकता है। इस लेख में आज हम आपको बताने जा रहे हैं, कि रॉड का इस्तेमाल कब करने से बिल ज्यादा आता है।

### क्यों जमती है रॉड पर सफेद परत

लंबे समय से इस्तेमाल करने की वजह से इमर्शन रॉड पर सफेद परत जमने लगती है। इसके पीछे का कारण पानी में मौजूद नमक और कैल्शियम होता है। बता दें, जब पानी गर्म होने पर तो उसमें मौजूद नमक और कैल्शियम के कण रॉड से चिपक जाते हैं, जो रॉड पर सफेद परत बनाने का काम करते हैं।

### क्यों आता है बिजली का बिल

अगर आप रॉड पर जमे सफेद परत के साथ अगर आप पानी गर्म करती हैं, तो उसे गर्म होने में समय लगता है। इसकी वजह से बिजली का बिल ज्यादा आता है। इससे बचने के लिए रॉड को समय-समय पर क्लीन करें।

### ऐसे बनाएं रॉड को व्हाइट लेयर फ्री

वाटर हीटर रॉड को पानी में ज्यादा समय तक पानी में इस्तेमाल न करें। पानी गर्म करने के बाद इसे पानी से निकालकर अलग कर दें। साथ ही ठंडा होने के बाद इसे पानी से निकालकर कपड़े से पोंछकर रखें।



रॉड का इस्तेमाल करते समय रखें इन बातों का ध्यान। अगर आप रॉड का इस्तेमाल करते वक्त ध्यान नहीं रखती हैं, तो यह जानलेवा साबित हो सकता है। इमर्शन रॉड ऑटोमेटिक नहीं होते हैं, ऐसे में हमेशा इसे स्वच में लगाते और बाल्टी में डालते वक्त ध्यान रखें।

**पानी से भरी बाल्टी में काफी भी स्वच आँन करने रॉड न डालें।**

**बाल्टी में ऊपर तक पानी न भरें।**

**बाल्टी के दोनों सिरे से जोड़कर डंडा रखकर उसमें रॉड को फंसा कर बाल्टी में डालें।**

**लोहे की बाल्टी का इस्तेमाल पानी गर्म करने के लिए न करें।**

**पानी गर्म करते वक्त बाल्टी में हाथ डालकर चेक न करें।**

# बक्से में बंद गद्दे और कंबल से आने लगी है

## तेज बदबू, तो सर्दी से पहले इन तरीकों से करें दूर

ठंड खत्म होते ही हम सभी रजाई कंबल को उठाकर बक्से में रख देते हैं। लंबे समय तक बंद रहने की वजह इसमें से एक अजीब प्रकार की दुर्गंध आती है। यहां हम आपको इस बदबू से निजात पाने के कुछ ऐसे तरीके बताने जा रहे हैं, जो आपके लिए कारगर साबित हो सकता है।



ठंड जाते ही हम सभी सर्दियों के कपड़ों से लेकर रजाई कंबल इत्यादि को पैक कर बक्से में रख देते हैं। बदलते मौसम के बीच जल्द ही सर्दियों का मौसम दस्तक देने वाला है। ऐसे में लोग पैक रखे ठंड के कपड़ों को निकालना शुरू कर दिया है। लेकिन लंबे समय से बंद रहने की वजह से इसमें से बदबू आने लगती है, जिसकी वजह इसे बिना साफ किए इस्तेमाल कर पाना मुश्किल होता है। अगर आप भी इस समस्या को फेस कर रही हैं, तो यहां हम आपको कुछ ऐसे उपायों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिसकी मदद से आप ठंड से पहले रजाई और कंबल से आने लगी है तेज बदबू को दूर कर सकती हैं।

### रजाई कंबल और गद्दों को निकालें बाहर

अक्सर लोग हल्की ठंड शुरू होने पर पैक सर्दियों में इस्तेमाल होने वाले कपड़ों को निकालते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि यह आपके काम को दोगुना बढ़ाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि ठंड शुरू होने पर धूप का इंतजार करना पड़ता है।

इससे बचने के लिए आप रजाई कंबल को निकालकर धूप और हवा लगाएं।

### बेकिंग सोडा का करें छिड़काव

लंबे समय से बंद होने की वजह से अक्सर रजाई और कंबल से एक अजीब प्रकार की गंध आती है। यह बदबू नमी के कारण होती है। ऐसे में आप इन्हें निकालकर खुली जगह या छत पर मैट बिछाकर इसे फैलाएं। अब रजाई या कंबल को अच्छे से साफ कर उस पर बेकिंग सोडा का छिड़काव करें। 25 से 30 मिनट छोड़ने के बाद सूती कपड़े की मदद से रगड़ते हुए क्लीन करें। इससे रजाई पर मौजूद नमी और बदबू दूर हो जाएगी।

### कपूर का करें इस्तेमाल

हम सभी के घर में कपूर आसानी से मिल जाता है। ऐसे में आप बदबू दूर करने के लिए इसका इस्तेमाल कर सकती हैं। इसके लिए कपूर को कागज में लपेटकर 7-8 पोटली बनाकर तैयार करें। अब इसे कंबल और रजाई के कवर के अंदर रखकर 30-40 मिनट के लिए छोड़ दें। इस प्रकार आप गंध को दूर कर सकती हैं।

# घर के लिए ऑफिस चेयर खरीदते समय जरूर चेक करें ये तीन क्वालिटीज



ऑफिस चेयर को अमूमन लॉन्ग सिंटिंग जॉब के लिए बनाया जाता है। इनमें कमर से लेकर गर्दन तक के कंफर्ट का ख्याल रखा जाता है। जिससे आपको गर्दन में दर्द, कमर में दर्द, बैड पोश्चर जैसी शिकायतें नहीं होती हैं। आपने अक्सर देखा होगा कि ऑफिस में अलग तरह की चेयर का इस्तेमाल किया जाता है। हालांकि, ऑफिस चेयर में भी स्टाइल व वैरायटी की कोई कमी नहीं है। ऐसे में खुद के लिए एक परफेक्ट चेयर को ढूँढ़ना आपके लिए थोड़ा सा मुश्किल टास्क हो सकता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि घर के लिए ऑफिस चेयर खरीदते समय आपको किन-किन बातों का ध्यान रखना चाहिए-

## मैटीरियल और कुशनिंग पर दें ध्यान

जब आप ऑफिस चेयर खरीदती हैं तो आपको उसके मैटीरियल और कुशनिंग पर खासतौर से ध्यान देना चाहिए। मैश मैटीरियल को वेंटिलेशन के लिए काफी अच्छा माना जाता है। यह आपको लंबे समय तक बैठने पर अधिक कंफर्टेबल फील करवाती है और आपको बहुत अधिक गर्मी व पसीने की शिकायत नहीं होती है। वहीं, अगर आप लेदर या फॉक्स लेदर से बनी ऑफिस चेयर को चुनती हैं तो यह सुनिश्चित करें कि उसमें

पर्याप्त हवा आने-जाने की क्षमता हो। इसके अलावा, अपने कंफर्ट को ध्यान में रखते हुए आप मेमोरी फोम या हाई-डेंसिटी फोम कुशनिंग देखें। बहुत ज्यादा नरम या सख्त पैडिंग वाली कुर्सियों से बचें जो लंबे समय तक इस्तेमाल के बाद आपको अनकंफर्टेबल फील करवा सकती हैं।

## एडजस्टेबल फीचर्स पर दें ध्यान

ऑफिस चेयर पर काम करते हुए आपको लंबे समय तक बैठना पड़ता है। ऐसे में

एडजस्टेबल फीचर्स आपको अधिक कंफर्टेबल फील करवाते हैं। मसलन, चेयर में एडजस्टेबल आमरीस्ट बहुत ज़रूरी हैं। उन्हें आपकी डेस्क की ऊंचाई और बॉडी पोश्चर के अनुसार आसानी से एडजस्ट कर सकत हैं। उचित आर्म सपोर्ट कंधों और गर्दन पर तनाव को कम करता है। इसी तरह, टिल्ट एडजस्टमेंट वाला बैकरेस्ट आपको आराम से झुकने और लंबे समय तक बैठने पर बेहतर बैक सपोर्ट के लिए एंगल को एडजस्ट करने की अनुमति देता है। इसके अलावा, जब आप चेयर खरीदेंगे तो ध्यान दें कि उसके पहिए आपके फ्लोर टाइप के लिए उपयुक्त हों।

## चेयर का साइज

ऑफिस चेयर को खरीदते समय आप उसके साइज पर भी उतना ही ध्यान दें। कोशिश करें कि चेयर आपके शरीर के अनुसार पर्याप्त चौड़ी और गहरी हो। अलग-अलग मॉडल अलग-अलग बॉडी साइज के लिए उपयुक्त होते हैं, इसलिए अपनी हाइट और वजन के हिसाब से चेयर चुनें। चेयर खरीदते समय आपको उनकी वजन सीमा की जांच करें ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आप बेहद आसानी से उस चेयर पर लंबे समय तक बैठकर काम कर सकें।

# फार्म के कारण कुर्सी पर घंटों बैठना पड़ता है तो स्थायी हो जाएं

**ऑफिस में काम के दौरान घंटों तक बैठा रहना पड़ता है लेकिन लंबे समय तक बैठना सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है।**

लैपटॉप कंप्यूटर पर काम करना जितना आसान लगता है उतना होता नहीं है। घंटों तक एक जगह बैठे रहना सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। स्क्रीन पर नजर गड़ाए रहने से आंखों पर भी बुरा असर पड़ता है। ऑफिस में या वर्क फ्रॉम होम के दौरान घंटों तक बैठने से कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। चलिए इनके बारे में बताते हैं।

## पीठ और कंधों में दर्द

घंटों तक एक ही स्थिति में बैठे रहने से कमर और कंधों में दर्द हो सकता है। लंबे समय तक दर्द होने पर यह सर्वाइकल बन सकता है। दर्द को इनोर नहीं करना चाहिए।

## मोटापे का खतरा

कुर्सी पर आरामदायक तरीके से बैठे रहने से कैलोरी बर्न नहीं होती है। ऐसे में वजन बढ़ सकता है जो मोटापे का कारण बनता है। इंसान मोटापे का शिकार हो जाता है तो और भी समस्याएं हो सकती हैं।

**ब्लड सर्कुलेशन  
प्रॉब्लम**



लगातार बैठने से पैरों में ब्लड का सर्कुलेशन सही नहीं रहता है। ऐसे में पिंडलियों में ब्लड क्लॉटिंग की समस्या होती है। इसके कारण ब्लड वेसेल्स को नुकसान होता है। इससे बचने के लिए आपको कई टिप्प को फॉलो करना चाहिए।

## बीच में ब्रेक लें

हर आधे-एक घंटे के काम के बाद करीब 10-15 मिनट का ब्रेक लें। ब्रेक लेने से शरीर को रिलैक्स मिलता है साथ ही मानसिक शांति भी मिलती है। ब्रेक में आप चलें और पानी पिएं।

## एक्सरसाइज और पौष्टिक आहार

शरीर को हाइड्रेटेड रखें और पौष्टिक आहार लें।



इसके साथ ही अपने डेली रूटीन में एक्सरसाइज को शामिल करें। इन तरीकों से आप सेहत का ख्याल रख सकते हैं।

# अंगदान करना चाहते हैं तो इन बातों को जान लें

अंगदान जिसके कारण एक मनुष्य से दूसरे मनुष्य में अंग प्रत्यारोपण किया जाता है, चिकित्सा विज्ञान की एक अद्भुत उपलब्धि है। इससे दुनिया भर में अनगिनत जीवन बचाए जा चुके हैं किन्तु हमारा देश इस महायज्ञ में अभी काफ़ी पीछे है। क्या आप जानते हैं कि भारत में लगभग हर सत्र हर मिनट में एक व्यक्ति अपने ख्राब हो चुके किसी अंग को न बदलवा पाने के कारण काल कवलित हो जाता है। जबकि उसको जीवनदान के लिए अंग जीवित या मृत अन्य मनुष्यों के द्वारा उपलब्ध कराए जा सकते थे। खेद की बात है कि रुद्धियों, जागरूकता और सुविधाओं के अभाव में ऐसा नहीं हो पा रहा है। आइए, ज्ञान विस्तार से अंगदान और अंग प्रत्यारोपण के विषय में जानें।

## पहला कदम है मैचिंग

समस्त मानव जाति अपनी बनावट और बुनावट में एक समान है और इसी सिद्धांत के अनुरूप कुछ चिकित्सकीय परीक्षणों (जिन्हें मैचिंग कहते हैं) के उपरांत एक व्यक्ति के अंग दूसरे व्यक्ति में प्रत्यारोपित या ट्रांसप्लांट किए जा सकते हैं। यह प्रक्रिया शल्यक्रिया के द्वारा पूर्ण कर दी जाती है। भारत में वर्ष 1994 में अंगदान और अंग प्रत्यारोपण संबंधित क्रानून पारित हुआ। इसमें इस प्रक्रिया के लिए समस्त नियम आदि निर्धारित किए गए जिसमें दानदाता और प्राप्तकर्ता दोनों के हितों और उनकी सुरक्षा का पूरा ध्यान रखा गया है।

## दान क्या और कैसे

जीवित व्यक्ति सामान्यतः अपनी किडनी, लिवर, पैंक्रियास, फेफड़ों या आंतों का एक हिस्सा दान कर सकता है जिसके लिए शासकीय स्तर पर निर्धारित प्रक्रिया से गुजरना पड़ता है। किसी मृत व्यक्ति द्वारा किया गया अंगदान बहुत महत्वपूर्ण है

क्योंकि उस स्थिति में अंग पूरे के पूरे उपयोग किए जा सकते हैं।

इस की प्रक्रिया में भी

नियमों का उतनी ही सख्ती से पालन किया जाता है।

चार चिकित्सकों की क्रानून सम्मत टीम, छह घंटे के अंतराल से दो बार संभावित अंग दानदाता की पूरी जांच करती है। अगर इसके बाद वह उसे ब्रेन डेड घोषित करती है तब ही उसके अंगदान की प्रक्रिया की जा सकती है। ब्रेन डेथ ऐसी स्थिति है जो सुनिश्चित मृत्यु है और जिसके बाद किसी मानव की स्थिति में सुधार होने का प्रश्न ही नहीं उठता। ब्रेन डेथ के उपरांत छत्तीस से बहतर घंटों के बीच दानदाता का रक्त प्रवाह उपकरणों आदि की मदद से जारी रखा जाता है और इस बीच उसके द्वारा प्रदत्त अंगों को अंग की आवश्यकता वाले रोगी की ओर भेजकर उसमें प्रत्यारोपित कर दिया जाता है। यदि दानदाता ब्रेन डेड है तो आंखों के कॉर्निया, दोनों किडनी, हृदय, लिवर, फेफड़े, पैंक्रियास, त्वचा, हृदय के वॉल्व, नरें, आंतें तथा हड्डी का दान भी किया जा सकता है। एक अन्य स्थिति

कार्डियक डेथ की होती है। इस परिस्थिति में क्योंकि रक्त संचार बंद हो जाता है इसलिए काफ़ी अंग तो नहीं लिए जा सकते ही मृत व्यक्तियों के अंग दान से होते हैं। किन्तु फिर भी आंखों के कॉर्निया व त्वचा का दान मृत्यु के छह घंटे के भीतर तो किया ही जा सकता है।

## आशंका ना रखें

जब भी हम अंगदान की बात करते हैं तो बहुधा मन में विभिन्न विचार और शायद वित्तीया-सी उत्पन्न होती है। कभी लगता है

कि क्या हमारा धर्म इसकी अनुमति देता है, कभी लगता है कि क्या शरीर अंगदान से छिन्न-भिन्न हो जाएगा। मन में यह विचार भी आ सकता है कि आज की व्यावसायिक प्रवृत्ति वाले समाज में ऐसा न हो जाए कि अगर मैं अपना केवल एक अंग देना चाहूं तो भी अस्पताल वाले सब अंग निकाल लें आदि, आदि। ये सभी ख्याल केवल भ्रम हैं। कोई भी धर्म किसी भी प्रकार के दान के महत्व को नहीं नकारता। और जहाँ तक अस्पताल की प्रक्रियाओं की बात है तो यदि आप सुप्रतिष्ठित और एथिकल अस्पताल में अंगदान की कार्यवाही करते हैं तो किसी भी प्रकार की धोखाधड़ी का प्रश्न ही नहीं उठता। अस्पतालों में अंग शल्यक्रिया के माध्यम से निकाले जाते हैं और उनमें शरीर किसी भी प्रकार से विच्छिन्न नहीं होता है सिवाय कुछ टांकों के।

आंखों के कॉर्निया निकाले जाने पर भी आंखें ज्यों की त्वयों रहती हैं बस किन्हीं दो व्यक्तियों को नेत्र ज्योति मिल जाती है और दिवंगत आत्मा को पुण्य। अंगदान के उपरांत पार्थिव शरीर सम्मान सम्बन्धियों को प्रदान किया जाता है जिससे वे समस्त विधियों का पालन करते हुए अपने इस पुण्यात्मा प्रियजन को अंतिम विदाई दे सकते हैं।

वर्तमान में भारत में होने वाले कुल अंग प्रत्यारोपणों में से मात्र पंद्रह से बीस प्रतिशत ही मृत व्यक्तियों के अंग दान से होते हैं। यद्यपि इस सच को भी नकारा नहीं जा सकता कि अभी हमारे देश में बहुत कम सेटर और शहर ऐसे हैं जहाँ पर अंगदान की सुविधाएं हैं जिसका सीधा अर्थ यह है कि यदि कोई अंगदान के लिए तैयार भी है तो भी हो सकता है कि उसे वह सुअवसर ही न मिल पाए।



# मनू

## ने की पार्क की सैर

रविवार का दिन था। सबकी छुट्टी थी। आसमान साफ था और ठंडी ठंडी हवा बह रही थी। सूरज की किरणें शहर के ऊपर बिखरी थीं। धूप में गर्मी नहीं थी। मौसम सुहावना था। बिल्कुल वैसा जैसा एक पिकनिक के लिए होना चाहिए। मनू सोचने लगा, काश! आज हम कहाँ घूमने जा सकते।

मनू रसोई में आया। मां बेसिन में बर्तन धो रही थी।

‘मां, क्या कल हम कहाँ घूमने चल सकते हैं?’ मनू ने पूछा।

‘क्यों नहीं, अगर रविवार को स्कूल का काम पूरा कर लो तो हम ज़रूर घूमने चलेंगे।’ मां ने कहा।

‘आज मैं स्कूल का काम पूरा कर लूंगा’ मनू ने कहा।

मनू स्कूल का काम करने बैठ गया।

‘हम कहाँ घूमने चलेंगे?’ मनू ने पूछा।

‘बाबा और मुन्नी ने गांधी पार्क का कार्यक्रम बनाया है।’ मां ने बताया। ‘यह पार्क तो हमने पहले कभी नहीं देखा?’ मनू ने पूछा। ‘हाँ, इसलिए तो।’ मां ने

उत्तर दिया। सुबह रविवार को सब तैयार हो गए।

‘क्या गांधी पार्क बहुत दूर है?’ मुन्नी ने पूछा।

‘हाँ, हमें कार से लंबा सफर तय करना होगा।’ बाबा ने बताया। सुबह के काम पूरे कर के सब लोग तैयार हो गए। मां ने खाने पीने की कुछ चीजें साथ में ली और वे सब कार में बैठ कर सैर को निकल पड़े।

रास्ता मज़ेदार था। सड़क के दोनों ओर पेड़ थे। हरी धास सुंदर दिखती थी। सड़क पर यातायात बहुत कम था। सफेद रंग के बादल आसमान में उड़ रहे थे। बाबा कार चला रहे थे। मुन्नी ने मीठी पिपरमिंट सबको बांट दी। कार में गाने सुनते हुए रास्ता कब पार हो गया उन्हें पता ही नहीं चला। बाबा ने कार रोकी। मां ने कहा सामान बाहर निकालो अब हम उतरेंगे।

गांधी पार्क में अंदर जाकर मुन्नी ने देखा चारों तरफ हरियाली



थी। वह इधर उधर घूमने लगी। बहुत से पेड़ थे। कुछ दूर पर एक नहर भी थी। नहर के ऊपर पुल था। उसने पुल के ऊपर चढ़कर देखा। बड़ा सा बाग था। एक तरफ फूलों की क्यारियां थीं। थोड़ा आगे चलकर मुन्नी ने देखा गांधी जी की एक मूर्ति भी थी।

घूमते घूमते मुन्नी को प्यास लगने लगी। मां ने मुन्नी को गिलास में संतरे का जूस दिया। मां और बाबा पार्क के बीच में बने लंबे रास्ते पर टहलने लगे। मुन्नी फूलों की क्यारियों के पास तितलियां पकड़ने लगी। तितलियां तेजी से उड़ती थीं और आसानी से पकड़ में नहीं आती थीं। तितलियों के पीछे दौड़ते दौड़ते जब वह थक गयी तो एक पेड़ के नीचे सुस्ताने बैठ गयी।

उसने देखा पार्क में थोड़ी दूर पर झूले लगे थे। मनू एक फिसलपटी के ऊपर से मुन्नी को पुकार रहा था,

‘मुन्नी मुन्नी यहां आकर देखो कितना मज़ा आ रहा है।’

मुन्नी आराम करना भूलकर झूलों के पास चली गयी। वे दोनों अलग अलग तरह के झूलों का मज़ा लेते रहे।

‘मनू- मुन्नी बहुत देर हो गयी? घर नहीं चलना है क्या?’

मां और बाबा बच्चों से पूछ रहे थे। दोनों बच्चे भागकर पास आ गए। ‘पार्क कैसा लगा बच्चों?’ मां ने पूछा।

‘बहुत बढ़िया’ मनू और मुन्नी ने कहा। वे खुश दिखाई देते थे। चलो, अब वापस चलें, फिर किसी दिन दुबारा आ जाएंगे। बाबा ने कहा।

सफर मज़ेदार था। दिन सफल हो गया। बच्चों ने सोचा।

सब लोग गाड़ी में बैठ गए। बाबा ने गाड़ी मोड़ी और घर की ओर ले ली। सैर की सफलता के बाद सब घर लैट गए।

# सिंगापुर देश में है सबसे पुराना हिंदू मंदिर

## इसकी वास्तुकला को देखने दुनियाभर से आते हैं लोग

भारत नहीं सिंगापुर में सबसे पुराना हिंदू मंदिर है जो अपनी सुंदरता के लिए दुनियाभर में प्रसिद्ध है। श्री श्रीनिवास पेरुमल मंदिर, सिंगापुर के सबसे पुराने और सबसे बड़े हिंदू मंदिरों में से एक है, जो 'लिटिल इंडिया' इलाके में स्थित है, जहां भारतीय नागरिकों की एक बड़ी आबादी रहती है। ये कोई आम मंदिर नहीं है बल्कि इस मंदिर को राष्ट्रीय स्मारक का दर्जा हासिल है। इस मंदिर को पहले नरसिंगा पेरुमल कोविल के नाम से जाना जाता था।

अंग्रेजी राज के समय ईस्ट इंडिया कंपनी के अफसर काम के लिए काफी भारतीय को यहां लेकर आए थे। यहां आए भारतीय लोगों ने पूजा-पाठ के लिए एक जमीन खरीद कर इस मंदिर की स्थापना की थी।

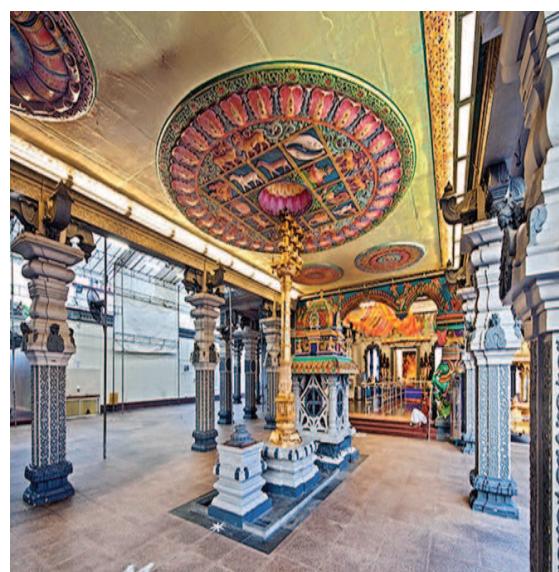
सन 1885 में उन्होंने जो मंदिर बनवाया, उसे नरसिंह पेरुमल कोविल के नाम से जाना जाता था। इसके बाद जैसे-जैसे भारतीय अप्रवासियों के पास पैसे आते गए वे जमीन खरीद कर मंदिर को देते गए।

1960 के दशक में इसका पुनर्निर्माण शुरू किया गया



और 19 जून 1965 को सिंगापुर के पहले राष्ट्रपति एनचे युसोफ बिन इशाक ने इसका उद्घाटन किया। साल 1966 में कुछ लोगों के सुझाव के बाद मंदिर के मुख्य देवता श्री नरसिंह पेरुमल को भव्य श्री श्रीनिवास पेरुमल से बदल दिया गया। तब से इस मंदिर का नाम बदलकर श्री श्रीनिवास पेरुमल मंदिर हो गया।

सन 1978 में इस मंदिर को राष्ट्रीय स्मारक घोषित कर दिया गया। 25-30 साल से सिंगापुर में रह रहे गणेशन ने कहा कि यह मंदिर हिंदू समुदाय के बीच बहुत लोकप्रिय है। मंदिर को देखने पर इसमें दक्षिण भारतीय कला शैली की झलक साफ तौर पर मिलती है। मंदिर के प्रवेश द्वार पर देवी-देवताओं की मूर्तियां बनी हैं।



# जैकलीन फर्नार्डीज का व्हाइट मोनोकिनी अवतार हुआ वायरल



जैकलीन फर्नार्डीस अपनी अदाओं से लोगों का दिल जीत लेती हैं। आय दिन अपने स्टाइलिश लुक और कातिलाना अदाओं से वे अपने फैंस को अपना और भी दीवाना बना लेती हैं। बॉलीवुड की खूबसूरत अभिनेत्री जैकलीन फर्नार्डीज हमेशा ही अपने स्टाइलिश लुक के लिए जानी जाती हैं। हाल ही में उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर कुछ बेहद हॉट और बोल्ड तस्वीरें शेयर की हैं, जिन्होंने उनके फैंस को दीवाना बना दिया है।

इन तस्वीरों में जैकलीन फर्नार्डीज व्हाइट मोनोकिनी में किसी बीच पर छुट्टियां मनाते हुए नजर आ रही हैं। उनके खुले बाल और कैज़ुअल मेकअप उनके लुक को और भी आकर्षक बना रहे हैं। व्हाइट कलर की मिनी फ्रॉक पहने जैकलीन फर्नार्डीस समुंदर किनारे धूप का लुत्फ उठाती दिखीं। कुर्सी पर बैठे, सनग्लासेस लगाए वे खूब जच रही थीं। जैकलीन ने सिर पर हैट लगाकर और

हाथ में किताब लेकर पोज दिए। इस दौरान वे लेटी नजर आईं। जैकलीन समुंदर के पानी में डूबकर पोज देती भी दिखीं। बंद आंखे, भीगे बाल और धूप की किरणें उन्हें और भी खूबसूरत बना रही थीं। एक्ट्रेस समुंदर के पानी में नहाती नजर आईं। ऐसे में उन्होंने खूब फोटोशूट भी कराया।

इस दौरान उन्हें पानी से खेलते भी देखा गया। एक्ट्रेस की इन तस्वीरों पर फैंस खूब प्यार लुटा रहे हैं। एक फैन ने तो लिखा- मर्मेंड पानी से बाहर आ गई है। जैकलीन ने अपनी फुल फोटो भी शेयर की है। इसमें वे रेत पर पैर उठाकर चलती दिख रही हैं। जैकलीन ने इन तस्वीरों में बेहद कातिलाना पोज दिए हैं, जिन्होंने उनके फैंस का दिल जीत लिया है। जैकलीन की ये तस्वीरें सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो रही हैं और उनके फैंस इन पर जमकर लाइक्स और कमेंट्स कर रहे हैं। फैंस उनकी खूबसूरती की तारीफ करते नहीं थक रहे 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 लौअर टैक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512

