

**SHARMA HARDWARE**  
Sharma Gali, SJ Road  
Athgaon, Guwahati-01  
98648-02947

# विकसित भारत समाचार

राष्ट्र निर्माण में प्रयत्नशील

वर्ष : 11 | अंक : 158 | गुवाहाटी | सोमवार, 6 जनवरी, 2025 | मूल्य : 10 रुपए | पृष्ठ : 8 | VIKSIT BHARAT SAMACHAR | Regd. RNI No. ASSHIN/2014/56526

भारत के जन और पर्यावरण की सेवा ही भारत माता का वास्तविक पूजन : भागवत **पेज 2** कांग्रेस ने सीएम को चुनौती दी कि वे प्रति व्यक्ति आय में पूर्वोत्तर के पड़ोसियों... **पेज 3** कांग्रेस के कारण 5-7 लाख लड़कियां ने छोड़ी पढ़ाई : शिक्षा मंत्री **पेज 5** आप अपने शरीर से नहीं लड़ सकते, सिडनी टेस्ट में हार के बाद निराश बुमराह... **पेज 7**

**S.S. Traders**  
Suppliers in : All kinds of Door Fittings Modular Kitchen & Accessories, etc.  
D. Neog Path, Near Dona Planet ABC, G.S. Road, Guwahati - 05  
97079-99344

**सुप्रभात**  
समय का ज्ञान ना रखने वाले राजा का कर्म समय के द्वारा ही नष्ट हो जाता है।  
- आचार्य चाणक्य

**न्यूज गैलरी**  
पुरी में जगन्नाथ मंदिर के ऊपर दिखा संदिग्ध ड्रोन, हड़कंप

पुरी। रविवार की सुबह पुरी में स्थित प्रसिद्ध जगन्नाथ मंदिर के ऊपर ड्रोन देखे जाने के बाद हड़कंप मच गया। ड्रोन को सुबह करीब 4:10 बजे मंदिर के ऊपर देखा गया और यह करीब आधे घंटे तक मंदिर के ऊपर मंडराता रहा। इससे मंदिर की सुरक्षा को लेकर गंभीर सवाल पैदा हो गए। गौरतलब है कि जगन्नाथ मंदिर और इसके **-शेष पृष्ठ दो पर**

अब अविवाहित जोड़े नहीं ले सकेंगे ओयो में कमरा

नई दिल्ली। यात्रा क्षेत्र की प्रमुख कंपनी ओयो ने मेरठ से शुरुआत करते हुए भागीदार होटलों के लिए एक नई चेक-इन नीति लागू की है। इससे अनुसूचित, अविवाहित जोड़ों का अब चेक-इन की अनुमति नहीं दी जाएगी। यानी सिर्फ पति-पत्नी ही होटल में कमरा ले सकेंगे। संशोधित नीति के तहत, सभी जोड़ों को चेक-इन के समय अपने रिश्ते का वैध प्रमाण देने के लिए कहा जाएगा। इसमें **-शेष पृष्ठ दो पर**

परिवर्तन रैली में पीएम का आप पर बड़ा हमला, कहा- आप-दा नहीं सहेंगे, बदल के रहेंगे...

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को दिल्ली के रोहिणी में भाजपा परिवर्तन रैली को संबोधित किया। इस दौरान उन्होंने आप प्रमुख अरविंद केजरीवाल पर अपना आप-दा आरोप दोहराया। इसी के साथ पीएम मोदी ने दिल्ली सरकार पर पिछले 10 सालों में राष्ट्रीय राजधानी के विकास को पटरी से उतारने का भी आरोप लगाया। पीएम ने दिल्ली की जनता से आगामी विधानसभा चुनावों में भाजपा को मौका देने का आग्रह किया। उन्होंने कहा

## एडवांटेज असम 2.0 सीएम ने मुंबई में उद्योग जगत के शीर्ष लोगों से मुलाकात की



गुवाहाटी / मुंबई। असम सरकार के एक उच्चस्तरीय प्रतिनिधिमंडल का नेतृत्व कर रहे मुख्यमंत्री डॉ. हिमंत विश्व शर्मा ने आज टाटा कंपनी के चेयरमैन एन चंद्रशेखरन से मुलाकात की और आगामी एडवांटेज असम 2.0 से संबंधित मुद्दों और निवेशकों और उद्यमियों के लिए असम की समृद्ध संभावनाओं पर उनसे बातचीत की। निवेश के केंद्र के रूप में असम की संभावनाओं को प्रस्तुत करते हुए, डॉ. शर्मा ने टाटा समूह के प्रतिनिधियों से भी बातचीत की, जिनमें टाटा कंप्यूटर के सीईओ सुनील डिस्जा, टाटा पावर के सीईओ डॉ. प्रवीर सिन्हा, टाटा इलेक्ट्रॉनिक्स के

## वक्फ की जमीन पर हो रहा महाकुंभ मौलाना रजवी के दावों पर भड़के साधु-संत

प्रयागराज। महाकुंभ धर्म, आस्था, संस्कार और परंपरा का प्रतीक है। पूरे 12 साल के बाद संगम नगरी प्रयागराज में लगने जा रहे महाकुंभ को लेकर सुरक्षा के कड़े इंतजाम किए जा रहे हैं। इस बीच ऑल इंडिया मुस्लिम जमात के राष्ट्रीय अध्यक्ष मौलाना शहाबुद्दीन रजवी ने शनिवार को विवादस्पद बयान देकर बवाल खड़ा कर दिया है। मौलाना रजवी ने दावा किया है कि महाकुंभ मेला का जहां आयोजन हो रहा है वह जमीन वक्फ बोर्ड की है। वहीं, इस पर साधु संतों ने तीखी प्रतिक्रिया व्यक्त की है। अखाड़ा परिषद के अध्यक्ष रविंद्र **-शेष पृष्ठ दो पर**

## नमो भारत कॉरिडोर का पीएम मोदी ने किया उद्घाटन अब 40 मिनट में होगा दिल्ली से मेरठ तक का सफर

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने रविवार को साहिबाबाद और न्यू अशोक नगर के बीच दिल्ली-गाजियाबाद-मेरठ नमो भारत कॉरिडोर के 13 किलोमीटर लंबे हिस्से का उद्घाटन किया। 4,600 करोड़ रुपए की अनुमानित लागत से निर्मित यह परियोजना क्षेत्रीय कनेक्टिविटी में एक महत्वपूर्ण मील का पथर है, जो दिल्ली को पहली बार नमो भारत कनेक्टिविटी प्रदान करेगी। यह उच्च गति वाली, विश्वसनीय और आरामदायक रेल सेवा लाखों लोगों के लिए यात्रा को आसान बनाएगी, जिससे यात्रियों को दिल्ली और मेरठ के बीच सामान्य यात्रा समय का एक



तिहाई, यानी 40 मिनट से भी कम समय बचेगा। प्रधानमंत्री मोदी ने नमो भारत ट्रेन में यात्रा के दौरान स्मार्ट टिकट खरीदा और यात्रियों से बातचीत की। उन्होंने स्कूली बच्चों से बातचीत की जिन्होंने रेखाचित्र प्रस्तुत किए और कविताएं सुनाईं। एक छात्र ने नव भारत शीर्षक से एक कविता सुनाई, जिसकी प्रधानमंत्री ने सराहना की। प्रधानमंत्री मोदी ने ट्रेन नेटवर्क की निर्माण प्रक्रिया को प्रदर्शित करने वाली एक प्रदर्शनी भी देखी। राष्ट्रीय राजधानी क्षेत्र परिवहन निगम (एनसीआरटीसी) की ओर से उन्हें नमो भारत ट्रेन का एक मॉडल भेंट किया गया। ट्रेन में आधुनिक सुविधाएं

हैं, जिनमें फोन चार्जिंग पॉइंट, लगेज रखने की जगह, महिलाओं के लिए अलग कोच और प्रीमियम कोच शामिल हैं। **-शेष पृष्ठ दो पर**

पोरबंदर के एयर एन्क्लेव में हेलीकॉप्टर ध्रुव क्रैश, तीन की मौत

नई दिल्ली (हि.स.)। गुजरात के पोरबंदर में रविवार को भारतीय तटरक्षक बल (आईसीबी) का एडवांस लाइट हेलीकॉप्टर ध्रुव नियमित प्रशिक्षण उड़ान के दौरान दुर्घटनाग्रस्त हो गया। इस हादसे में हेलीकॉप्टर में सवार सभी तीन लोगों की मौत हो गई। लैंडिंग के समय दुर्घटनाग्रस्त हुए हेलीकॉप्टर में तकनीकी खराबी आने की संभावना जताई गई है, इसलिए कोस्ट गार्ड ने जांच के आदेश दिए हैं। दो महीने पहले भी **-शेष पृष्ठ दो पर**

## आरएसएस की तर्ज पर काडर विकसित कर रही कांग्रेस

नई दिल्ली। देश के सबसे बड़े राज्य उत्तर प्रदेश में अपने को मजबूत करने के लिए कांग्रेस आरएसएस की तर्ज पर अपने काडर विकसित करने की कोशिश कर रही है। इसके लिए पूरे राज्य से युवाओं को लाकर उन्हें विशेष कैम्पों में रखकर दिन-रात्रि के प्रवास कार्यक्रम में **कॉरोसियत** की ट्रेनिंग दी जा रही है। अपने कार्यकर्ताओं को इस तरह की ट्रेनिंग राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ दिया करता है, लेकिन अब कांग्रेस भी उसी मॉडल पर अपने कार्यकर्ताओं को प्रशिक्षित करने की कोशिश कर रही है। कांग्रेस नेताओं का मानना है कि इस ट्रेनिंग से



2027 के यूपी चुनाव को लेकर एक बेहतर टीम विकसित की जा सकेगी। आज पांच जनवरी को लखनऊ के चांद्रिका देवी मंदिर के पास एक रिजॉर्ट **-शेष पृष्ठ दो पर**

## जहांगीरपुर होगा जगदीशपुर, गजनीखेड़ी कहलाएगा चामुंडा महानगरी : सीएम

उज्जैन (हि.स.)। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने रविवार को बड़नगर में बड़ी घोषणा करते हुए तीन गांवों के नाम बदलने का एलान किया है। उन्होंने कहा है कि अब गजनीखेड़ी गांव का नाम होगा चामुंडा महानगरी, ग्राम मौलाना का विक्रम नगर और जहांगीरपुर गांव का नाम जगदीशपुर होगा। दरअसल, मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने बड़नगर के गजनीखेड़ा में 40 करोड़ रुपए की लागत से नवनिर्मित सीएम राइज स्कूल का शुभारंभ किया। इस अवसर पर उन्होंने एलान किया कि स्कूल पूर्व प्रधानमंत्री भारत रत्न स्वर्गीय अटल बिहारी वाजपेयी के नाम से जाना जाएगा। उन्होंने **-शेष पृष्ठ दो पर**

## बांग्लादेश ने दिखाई सेना की ताकत, मोहम्मद यूनुस ने कहा- युद्ध के लिए रहें तैयार

ढाका। बांग्लादेश के चटगांव में टैंक, कॉप्टर, तोपों से युद्ध अभ्यास चल रहा है। विशेषज्ञों का कहना है कि इस अभ्यास के पीछे दरअसल मोहम्मद यूनुस अपनी सैन्य ताकत दिखा रहे हैं। सैन्य अभ्यास के बीच मोहम्मद यूनुस ने बांग्लादेश की सेना को युद्ध के लिए तैयार रहने के लिए कहा है। इस अवसर पर बांग्लादेश के सेना प्रमुख जनरल वकार-उज-जमान, वायु सेना प्रमुख एयर चीफ मार्शल हसन मकसूद खान और नौसेना बल के प्रमुख एडमिरल एम नजमुल हसन मौजूद थे। बांग्लादेश की अंतरिम सरकार के मुख्य सलाहकार ने कहा कि सेना हमेशा तैयार है। राजबाड़ी सैन्य प्रशिक्षण **-शेष पृष्ठ दो पर**



बांग्लादेशी जज ट्रेनिंग के लिए भारत नहीं जाएंगे

ढाका। बांग्लादेश की अंतरिम सरकार ने भारत में आयोजित होने वाली न्यायिक प्रशिक्षण कार्यक्रम को रद्द कर दिया है। यह निर्णय बांग्लादेश के सुप्रीम कोर्ट के निर्देशों के तहत लिया गया। इसके तहत 50 बांग्लादेशी जजों को मध्य प्रदेश में राष्ट्रीय न्यायिक अकादमी और राज्य न्यायिक **-शेष पृष्ठ दो पर**

## टुकड़े-टुकड़े होगा पाकिस्तान पीओके में विरोध प्रदर्शन तेज करगिल तक मार्च का एलान

इस्लामाबाद। पाकिस्तान के कब्जे वाले गिलगित-बाल्टिस्तान की सरकार बेरोजगारी, भुखमरी दूर करने में विफल रही है। इस कारण वहां हर दिन प्रदर्शन हो रहे हैं, लोग सड़कों पर उतर रहे हैं। छोटी छोटी चीजों के लिए तरस रहे हैं। बीते कुछ दिनों से गिलगित-बाल्टिस्तान क्षेत्र में बिजली और बुनियादी सुविधाओं की बहाली की मांग को लेकर नागरिक भीषण टंड के बीच लगातार विरोध प्रदर्शन कर रहे हैं। प्रदर्शनकारियों ने घोषणा की है कि जब तक उनकी मांगें पूरी नहीं **-शेष पृष्ठ दो पर**















## सुझाव

## सैंधा नमक अपनाएं, चेहरे के गड्ढों को दूर भगाएं



क्या आप भी अपनी त्वचा पर होने वाले कील-मुँहासों के बाद होने वाले गड्ढों से परेशान हैं और इन्हें दूर करने के लिए उपायों की खोज कर रहे हैं तो सॉल्ट स्क्रब आपकी इस समस्या को बहुत आसानी से दूर कर सकता है। जी हाँ अब आपको खूबसूरत त्वचा पाने के लिए बाजार में मौजूद महंगे कॉस्मेटिक का सहारा लेने की जरूरत नहीं है।

आप सैंधा नमक स्क्रब की मदद से खूबसूरत त्वचा पा सकते हैं। सैंधा नमक एक बेहतरीन ब्यूटी प्रोडक्ट है। इसके इस्तेमाल से डेड स्किन तो साफ होती है साथ ही ब्लैकहेड्स भी दूर हो जाते हैं और चेहरे के गड्ढे भी तेजी से भरता है। आइए जानें त्वचा के दाग-धब्बों को दूर करने के लिए सैंधा नमक का इस्तेमाल कैसे किया जाता है।

## सैंधा नमक और ओटमील स्क्रब

नमक और ओटमील का स्क्रब आँसूली त्वचा के लिए बहुत अच्छा होता है। इसके लिए आप ओटमील और सैंधा नमक को अच्छी तरह मिला लें और इसमें कुछ बूंदे नींबू के रस और बादाम के तेल की मिक्स कर लें। फिर इस स्क्रब से अपने चेहरे पर हल्के हाथों से स्क्रब करें। कुछ देर स्क्रब करने के बाद चेहरे को गुनगुने पानी से धो लें।

## सैंधा नमक और जैतून के तेल का स्क्रब

सैंधा नमक को अगर आप जैतून के तेल में मिलाकर चेहरे पर लगाते हैं तो इससे आपके चेहरे में निखार आता है। अगर आपकी त्वचा ड्राई है तो सॉल्ट और ऑयल का यह पेस्ट आपके लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। क्योंकि यह आपके चेहरे को नमी प्रदान करता है।

## सैंधा नमक और नींबू का स्क्रब

त्वचा के दाग-धब्बों से छुटकारा पाने के लिए सैंधा नमक में कुछ बूंदे नींबू की मिलाकर पेस्ट बना लें। फिर इससे अपने चेहरे पर स्क्रब करें। हफ्ते में दो बार ऐसा करने से आप मुँहासों, ब्लड हैड्स और क्लाइडहेड्स को आसानी से दूर कर सकते हैं।



## सैंधा नमक और शहद का स्क्रब

सैंधा नमक और शहद का स्क्रब त्वचा में निखार लाने में मदद करता है। शहद टैनिंग को दूर करने का काम करता है और यह त्वचा को नमी भी प्रदान करता है। इस स्क्रब को बनाने के लिए एक कटोरी में सैंधा नमक लेकर उसमें कुछ बूंदे शहद की मिलाएँ। अब इसे अच्छी तरह से मिलाकर करके चेहरे पर लगाकर थोड़ी देर के लिए छोड़ दें। सूखने के बाद त्वचा को पानी से धो लें। इस उपाय को हफ्ते में दो बार करें।

## मेकअप आपको कहीं बद्सूरत तो नहीं बना रहा..



आज हर कोई स्मार्ट और खूबसूरत दिखना चाहता है। इस रस में सबसे आगे लड़कियाँ होती हैं। वह कभी किसी से कम नहीं दिखना चाहती है। जिसके कारण कभी-कभी उनकी खूबसूरती एक चूक के कारण बद्सूरती में बदल जाती है। इसमें सबसे अहम चीज होती है वह है फाउंडेशन। अगर आपने ठीक ढंग का फाउंडेशन का इस्तेमाल न किया तो आपको यह भारी पड़ सकता है। स्किन के अनुकूल सही फाउंडेशन का पता लगाने के लिए आपको अंडरटोन के बारे में सही से पता होना चाहिए, ताकि त्वचा की बाहरी

रंगत और आंतरिक रंगत में अंतर पता चले। अंडरटोन गर्म, तटस्थ और ठंडा तीन प्रकार के होते हैं। अंडर टोन का पता आप अपनी कलाई की नसों के रंग से कर सकती हैं अगर आपके कलाई की नस की रंगत नीली या बैंगनी है और यह सूरज की रोशनी में लाल पड़ जाती है। तो आपका अंडरटोन ठंडा है। गर्म अंडरटोन वालों का नस हरा व हल्का पीले रंग का होता है और तटस्थ अंडरटोन वालों का नीला, हरा और बैंगनी मिक्स रंग होता है। जानिए किस स्किन के लिए कौन सा फाउंडेशन ठीक होगा।

- **मिनरल फाउंडेशन**- यह फाउंडेशन मुँहासों वाले और सवदनशील त्वचा के लिए उपयुक्त होता है। यह लंबे समय तक टिका भी रहता है।
- **फाउंडेशन रिटक**- यह फाउंडेशन दाग-धब्बों वाली त्वचा के लिए सही होता है। इसे ब्रश से या सीधे चेहरे पर लगाकर सही से मिला लें।
- **मूस फाउंडेशन**- यह क्रीमी-बेस फाउंडेशन सामान्य व तैलीय त्वचा के लिए सही है। यह त्वचा में चमक लाता है।
- **लिविड फाउंडेशन**- यह विभिन्न प्रकार जैसे मेट और सेटिन आदि में उपलब्ध होते हैं। यह सभी प्रकार की त्वचा के लिए उपयुक्त है।
- **क्रीम फाउंडेशन**- यह फाउंडेशन दुर्लभ के लिए या दाग-धब्बे, मुँहासों और समास्याग्रस्त त्वचा के लिए उपयुक्त होता है।
- **पाउडर डुअल कॉम्पैक्ट**- रूखी त्वचा वाली महिलाएँ ब्रश गीला करके और तैलीय त्वचा वाली महिलाएँ इसे पाउडर की तरह लगाएँ, इसे लिविड फाउंडेशन के रूप से बढ़िया लुक पाने के लिए भी लगाया जा सकता है।

## रोज पिएं एक कप ब्लैक टी रहेंगे हमेशा फिट

अगर आप अपने बढ़ते वजन से परेशान हैं और वेट लूज करना चाहते हैं तो ब्लैक टी आपके लिए बहुत फायदेमंद है। एक स्टडी के मुताबिक ये पाया गया है कि ब्लैक टी ना सिर्फ आपकी सेहत के लिए फायदेमंद होती है बल्कि ये आपको कई बीमारियों से भी बचाती है। पढ़ें ब्लैक टी के 5 फायदे जो आपको रखेंगे सेहतमंद।

**वजन कम करने में सहायता:** ज्यादातर लोगों के उनका मोटापा या लगातार बढ़ता वजन परेशानी बन जाता है। ऐसे में अगर आप अपनी डाइट में रोज एक कप ब्लैक टी पीएंगे तो आपके लिए फायदेमंद रहेगा। रोज ब्लैक टी पीने से शरीर में जमा एक्स्ट्रा चर्बी घट जाती है और वजन घटने लगता है।

**दिल का रखें ख्याल:** अगर आप रोज एक कप ब्लैक टी पीएंगे तो आपका दिल भी स्वस्थ रहेगा। ब्लैक टी हाई कोलेस्ट्रॉल रखने में मदद करती है। ब्लैक टी में कुछ ऐसे तत्व मौजूद होते हैं जो आपके शरीर से कॉलेस्ट्रॉल की



मात्रा को कम कर देते हैं। ब्लैक टी पीने से बाल भी अच्छे रहते हैं।

**पसीने की बद्बू से मिलेगा छुटकारा:** अगर आप अपनी बाँधी से आने वाली बद्बू से परेशान हैं तो ब्लैक टी आपके लिए फायदेमंद साबित हो सकती है। ब्लैक टी आपकी बाँधी में बैक्टेरिया को पनपने नहीं देती जिससे पसीने की बद्बू नहीं आती।

**तनाव दूर करने में मदद:** भागदौड़ भरे दिनचर्या की वजह से लोग आजकल बहुत तनाव में रहते हैं। जिसकी वजह से आपके शरीर में कई बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। ऐसे में अपनी डाइट में ब्लैक टी शामिल करें जिससे आपका स्ट्रेस लेवल कम होगा। ब्लैक टी पीने से यादाशद भी मजबूत होती है।

**कैंसर से लड़ने में फायदेमंद:** ब्लैक टी पीने से कैंसर होने की आशंका बहुत कम हो जाती है। रोजाना एक कप ब्लैक टी कैंसर से बचाव में मददगार है।

## सुझाव

## फोबिया को रोकते हैं शरीर के नैसर्गिक दर्द निवारक



किसी हालात को देखकर या सोचकर डर जाना। उससे बचने की हर संभव कोशिश करना। उन हालात में आते ही हाथ-पैर फूल जाना। फोबिया एक ऐसी समस्या है, जो किसी भी व्यक्ति को हो सकती है। लेकिन, ज्यादातर लोग इसे पहचान नहीं पाते। वे इससे बचने का हर संभव प्रयास करते हैं। आइये जानें क्या है फोबिया और कैसे शरीर के दर्द निवारक ही इससे बचने का उपाय हो सकते हैं।

**क्या है फोबिया:** फोबिया एक प्रकार का मानसिक रोग है। इसमें व्यक्ति को किसी खास चीज, काम अथवा हालात के प्रति डर उत्पन्न हो जाता है। व्यक्ति उन चीजों से बचने की कोशिश करता है। फोबिया में अपने डर के बारे में सोचते ही इन्सान की मानसिक व शारीरिक क्षमताओं पर बुरा प्रभाव पड़ने लगता है। जरूरी नहीं कि यह डर वास्तविक हो। कई बार काल्पनिक डर भी काफी भयावह कर देता है। आमतौर पर किसी भी तरह के फोबिया से ग्रस्त रोगी अपने डर पर पर्दा डाले रहते हैं। अपने डर व उस परिस्थिति से सामना करने की बजाय बचने की हर संभव कोशिश करते हैं।

**दर्द निवारकों में छुपा इलाज:** मानव शरीर की दर्द निवारक प्रणाली में ही फोबिया (किसी चीज का भय) से लड़ने की क्षमता होती है। शोधकर्ताओं के नेतृत्व में एक अंतरराष्ट्रीय दल ने यह अध्ययन किया। इन लोगों ने पाया कि लोगों में भय को बढ़ाने वाले कारक की स्थिति शरीर की दर्द निवारक प्रणाली के चलते ही एक सीमा के बाद कम हो जाती है। शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में 30 पुरुषों को शामिल किया। ब्रेन स्कैन से पता चला कि इस दौरान जिन लोगों की ओपायडेल (उन्माद पैदा करने वाली तंत्रिकाएं) प्रणाली सक्रिय थी, उनके एमाइडेला (मस्तिष्क का एक खास हिस्सा) में भय के लक्षण दिखाई दिए। ऐसे लोगों ने जब भी दर्द के संकेत देखे, उनके एमाइडेला में तेज प्रतिक्रिया देखी गई।

## फोबिया के लक्षण

- फोबिया पीड़ित आम लोगों की ही तरह ही नजर आते हैं। रोग का पता तभी चल पाता है जब व्यक्ति का या तो अपने डर से सामना होता है या फिर वह कोई उसके बारे में बात करता है। फोबिया पीड़ित व्यक्ति अपने डर से बचने का ही प्रयास करते रहते हैं। वे उन हालातों से दूर रहने की कोशिश करते हैं, जिनसे उन्हें डर लगता है। लेकिन, अनजाने में अपना डर सामने आने पर फोबिया का दौरा पड़ने की आशंका बढ़ जाती है।
- फोबिया का दौरा पड़ने पर तनाव, बेचैनी, बहुत ज्यादा पसीना आना, हालात से दूर भागने की कोशिश करना, सिर में दर्द व भारीपन, अजीब-अजीब सी आवाजें सुनाई देना। फोबिया पीड़ित व्यक्ति की दिल की धड़कन काफी तेज भागने लगती है। उनकी सांसों की रफतार तेज हो जाती है और उन्हें चक्कर आने की शिकायत भी हो सकती है। डायरिया, पेट खराब और शरीर में दर्द जैसी परेशानियाँ भी नजर आ सकती हैं।
- इन हालात में रोगी बहुत ज्यादा पैनिक हो जाता है। ऐसी स्थिति में रोगी के साथ किसी भी तरह की जबर्दस्ती उसके लिए खतरनाक हो सकती है। जबर्दस्ती करने से रोगी और भी ज्यादा पैनिक हो जाता है और उसका डर कोई भी भयंकर रूप ले सकता है।

## रेसिपी



## सौंठ के लड्डू का सेवन

## सामग्री

एक तिहाई कप पीसी हुई सौंठ - 1/3 कप (25 ग्राम), तीन कप गूँदा का आटा, दो कप गुड़ या फिर चीनी, आधा कप देशी घी, एक कप कड़कूस किया हुआ नारियल, आधा कप छोटे-छोटे टुकड़ों में गोंद, पीसा हुआ बादाम, बारीक कटे थोड़ा काजू, या फिर आप अपनी पसंद के कोई भी मेवा ल सकते हैं

## विधि

सबसे पहले एक कढ़ाई में घी डालकर गर्म करें। फिर गैस का आंच धीमी करके इसमें गोंद डालकर भूनें। इसके बाद जब यह धून जाए तो इसे एक प्लेट में निकाल लें। इसके बाद घरे हुए घी में आटा डालकर हल्का ब्राउन होने तक भूनें। फिर इसे जल्द ही एक प्लेट में निकाल लें। अब फिर कढ़ाई में थोड़ा सा घी डालकर गर्म करें और उसमें सौंठ डालकर कम से कम दो मिनट भूनें। इसके बाद इसे आटा में डालकर मिलाकर लें। ठंडी हो चुकी गोंद को बेलन की सहायता से कूट लें। इसके बाद एक कढ़ाई में गुड़ डालकर थोड़ा पानी डालें और इसे पिघलने दें। जब यह एक तार का बन जाए तो गैस बंद करके इसमें घी से आटा, सौंठ, गोंद, बादाम पाउडर, नारियल और पिस्ते डालकर अच्छी तरह से मिला लें। इसके बाद हाथ में थोड़ा सा पानी लगाकर इस मिश्रण को थोड़ा लेकर लड्डू के आकार में बना लें। हाथ में पानी सिर्फ इतना लगाए कि हाथ न जल पाए। इसके बाद सभी मिश्रण का लड्डू बनाकर एक हवा बंद कंटेनर में रख लें। जिसे आप कई दिनों तक खा सकते हैं।

## कोकोनट कवाब

## सामग्री

2-3 गाजर कटी हुई, दो आलू कटे हुए, तीन अंडे, एक चम्मच बारीक कटी हुई हरी मिर्च, एक चम्मच लाल मिर्च पाउडर, एक चम्मच काली मिर्च पाउडर, एक चम्मच मेशी दाना, एक कप मैदा, एक कप कड़कूस किया हुआ नारियल, ऑयल तलने के लिए



## विधि

सबसे पहले सभी सब्जियाँ को एक गहरे पैन में डालें और आवश्यकतानुसार पानी डालकर अच्छी तरह से उबाल लें। उबलने के बाद इसमें हरी मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, काली मिर्च पाउडर और मेशी दाने डालकर अच्छी तरह से मेश करके मिला लें। इसके बाद अपने हाथों में थोड़ा सा तेल लगाकर इस मिश्रण से टिकियाँ बना लें। इसके बाद एक बाउल में अंडा डालकर फेंट लें और इसमें मैदा डाल कर अच्छी तरह से मिलाकर लें। आपने जो टिकियाँ तैयार की है उन्हें अंडे और मैदे के इस मिश्रण में डिप करें और फिर इन्हें कड़कूस किए हुए नारियल से लपेटकर तलने के लिए तैयार कर लें। अब एक कढ़ाई में तेल डालकर गर्म करें। जब गर्म हो जाए तो आंच धीमी करके इसमें टिकियाँ डाल दें और दोनों साइड से गोल्डन ब्राउन होने तक तलें। आपके कोकोनट कवाब बनकर तैयार हैं।