# 6 कारणों से उम्र से पहले आंखों की रोशनी हो जाती है कम

बढ़ती उम्र के साथ आंखों की रोशनी कम होने से थोड़ी मुश्किलें तो बढ़ती हैं पर हम चश्मे की मदद से अपनी दिनचर्या को सामान बनाने की कोशिश में लगे रहते हैं। लेकिन अगर समय से पहले आंखों की रोशनी का कम होना हमारी लाइफस्टाइल और मेडिकल कंडीशन पर भी निर्भर करता है। ऐसे तो बहुत सारी वजह हैं जिनसे आखों की रोशनी कम होती है पर हम इसके 6 मुख्य कारण से आपको अवगत करा रहे हैं।

उम्र के अलावा इन चीजों से कम होती है आंखों की रोशनी

1 दिनभर स्क्रीन के सामने बैठना, आधी से ज्यादा आबादी दिनभर में 7 से 8 घंटे स्मार्ट फोन्स् , कंप्यूटर, लैपटॉप, टैबलेट और अन्य इलेक्ट्रोनिक गैजेट के सामने बिता देते हैं। जिसका दुष्परिणाम डीईएस - डिजिटल आई स्ट्रेन है, इससे आंखों में थकान के साथ धुंधला दिखने लगता है। मुसीबत की बात ये है कि इस दौरान हम अपनी पलकें 70 प्रतिशत कम झपकाते हैं। और नतीजतन आंखें ड्राई होने के साथ थकान से भर जाती हैं। डीईएस के इलाज के लिए आपको सिंपल फॉर्मूला 20-20-20 अपनाना होगा। हर 20 मिनट के अंतराल पर आंखें बंद करें या फिर 20 फुट की दूरी पर 20 सेकेंड तक लगातार देखने से भी आपकी आंखों को आराम मिलेगा।

2 देर तक कांटैक्ट लेंस का प्रयोग - ज्यादा देर तक कांटैक्ट लेंस का प्रयोग करने से आंखों में गंदगी, म्यूकस, प्रोटीन और मिनरल्स जमा होने लगते हैं। जिसकी वजह से धुंधलापन होता है और आंखों में ड्राईनेस हो जाता है। लेकिन अगर आपको चश्मे से सब साफ दिख रहा है तो इसका मतलब है कि आपके कांटैक्ट लेंस गंदे हो चुके हैं। कोशिश करें कि लेंस को रोजाना साफकरें या फिर जैसा आपके लेंस की बॉक्स पर उन निर्देशों का पालन करें।

3 आपकी कॉर्निया में स्क्रैच - कई बार ऐसा होता है कि हमारी आंखों को हम मलते हैं, जिससे सामने की सतह में स्क्रैच आ जाती है। हमें धुंधला दिखने लगता हैं और आंखें लाल हो जाती हैं। साथ ही आंखों में चुभन होने लगती है जो हमें बेहद परेशान करती है। ऐसी स्थिति में तुरंत डॉक्टर से सलाह ले ताकि वो आपको एंटीबॉयोटिक आई ड्रॉप्स दें जिससे इंफेक्शन खत्म हो जाएं और आपको राहत मिले।

4 गर्भाधारण के दौरान - सामान्यता महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान धुंधलापन की शिकायत होती है और दो दिखने की बीमारी भी शुरू हो जाती है। पर घबराने की कोई ज़रूरत नहीं है, ये सिर्फ शरीर में हॉर्मोनल बदलाव की वजह से होता है। कभी-कभी ये समस्या गंभीर भी हो जाती है और डिलिवरी के ठीक बाद महिलाओं को नजदीक या दूर का चश्मा भी लग जाता है। गर्भवती महिलाओं को आंखों में ड्राईनेस की भी शिकायत होती है जिससे कांटैक्ट लेंस का प्रयोग करना कंफर्टेबल नहीं होता है।

5 ऐन्टीहिस्टमीन - हताशारोधी या ब्लड प्रेशर की गोली का सेवन, महिलाएं ज्यादातर ड्राई आंखों से ग्रसित रहती हैं। डॉयबिटीज और अर्थराइटीज में आंखों की रोशनी कम होने का खतरा बढ़ जाता है। अगर आपको आंखों में जलन और पानी आने की समस्या हो रही हो तो डॉक्टर से सलाह लें।

6 ग्लूकोमा - ये सच है कि ग्लूकोमा ज्यादातर 50 या 60 साल के बाद ही होता है पर हमारी जेनेरेशन में ग्लूकोमा बचपन से बुढ़ापे के बीच में कभी भी हो सकता है। आंखों से पानी बहने की समस्या से आंखों के अंदर प्रेशर बढ़ जाता है जिससे ऑप्टिक नर्व डैमेज हो सकता है। इसलिए हर 2 साल पर आंखों का चेकअप जरूर कराएं।

इस आर्टिकल में जो भी बातें बताई गई हैं वो आपकी जानकारी एवं सुविधा के लिए लिखी गई हैं। आपकी ऑखे अनमोल हैं, इसलिए किसी भी बात को लेकर अपनी धारणा न बनाएं और डॉक्टरी सलाह लें।

# पढाई के लिए टिप्स

## जाने... आप भी आ सकते हैं प्रथम

अगर आपको Exam में अच्छे Marks लाने हैं तो आपको पढाई के लिए एक रूटीन बनना होगा और उसे कड़ाई से खुद पर लागू करना होगा। और आपको ये रूटीन एक्ज़ाम के समय नहीं बनाना चाहिए, बल्कि पहले हीं बना लेना चाहिए और उसे फॉलो करना चाहिए। और अगर आप क्लास में पहले या दूसरे स्थान पर आते हैं तो अपने प्रतिशत बढाने के लिए आपको गहन अध्ययन की जरुरत होगी। आपको अच्छे राईटर की किताबें पढनी चाहिए, जिसमें विश्वसनीय तथ्य दिए हुए हों। आपको अपना एक अच्छा सा नोट्स तैयार करना चाहिए, ताकि एक्ज़ाम के समय आप महत्वपूर्ण तथ्यों को आसानी से एक नजर में देख सकें। पूरी किताब पलटने की जरुरत न पड़े। आपने जो भी पढा है उसे बार-बार लिख कर दोहराते रहें। हर दिन पढने के अलावा मनोरंजन के लिए भी पर्याप्त समय दें। याद रखें जितनी भी देर पढें, एकाग्रता से पढें, क्योंकि एकाग्रता के बिना ज्यादा सफलता नहीं पाई जा सकती है। परीक्षा के नाम से न डरें,पर्याप्त नींद लें, पर्याप्त नींद लिए बिना आप कोई भी काम अच्छे से नहीं कर सकते हैं। खास तौर पर पढाई के लिए अच्छी नींद बहुत जरूरी है। एक्ज़ाम हॉल में हमेशा समय से पहले पहुंचें, ताकि आप समय से परीक्षा लिखना शुरू कर सकें, परीक्षा में पहले उन प्रश्नों को बनाएँ जिन्हें आप अच्छे से जानते हैं, हार्ड प्रश्नों को बाद में बनाएँ। सेल्फ स्टडी आपकी क्षमता को बढाता है, परीक्षा से पहले ऐसी गॉसिप न करें, जिससे आपको अनावश्यक रूप से तनाव हो जाए, क्योंकि आप विद्यार्थी हैं इसलिए आपको विद्यार्थी की तरह ही संयमित जीवन व्यतीत करना चाहिए, तभी आप एक सफल विधार्थी बन सकते हैं और जीवन में सफलता पा सकते हैं। और याद रखें आज की तारीख में खुद को हर दिन अपडेट करते रहना बहुत ही ज्यादा जरूरी है। याद रखिये आपका मुख्य काम पढाई है, इसलिए आपको पढाई पर हीं ज्यादा ध्यान देना चाहिए।

# सुन्दर त्वचा के लिए घरेलू नुस्खे

सुदर त्वचा क लिए इन घरेलू नुस्खे का घर पर प्रयोग करें – **पानी** : पर्याप्त मात्रा में पानी पीजिए, क्योंकि यह आपके शरीर की गंदगी को बाहर निकालता है, जिससे Body में नए सेल्स बनते हैं। रोज 1-2 गिलास जूस पीने से आपकी त्वचा को भीतर से पोषण मिलता है। 8 घंटा नींद लिए बिना चमकती-दमकती त्वचा पाना बिल्कुल सम्भव नहीं है।

**निम्बू** : प्रतिदिन निम्बू का उपयोग खाने में सलाद के साथ करें, या निम्बू पानी पिएँ। निम्बू आपके शरीर में विटामिन सी की कमी नहीं होने देगा, जो आपकी त्वचा के लिए बहुत लाभदायक है।

**खाना** : समय से खाना खाएँ, और कब्ज न हो इस बात का ध्यान रखें क्योंकि कब्ज होने पर आपकी त्वचा में कभी भी निखार नहीं आ सकता है।

**आलू के छिलके** : अगर आपके चेहरे में मुहांसे हैं, तो आलू को उबाल लें, 3 आलू के छिलकों को मुहांसे वाले स्थानों में लगाएँ। आपके मुंहासे खत्म हो जायेंगे।

**टमाटर** : टमाटर के रस में रुई को भिंगाकर दाग-धब्बों पर लगाएँ, इससे दाग-धब्बे मिट जायेंगे।

**शहद** : त्वचा में कसाव लाने के लिए शहद से चेहरे पर मसाज करना फायदेमंद होता है।

मसाज करने के बाद चेहरे को गुनगुना पानी से धो लीजिए।

**सनस्क्रीन लोशन** : सनस्क्रीन ग्लासेस और सनस्क्रीन लोशन का उपयोग अपनी त्वचा को धूप से बचाने के लिए जरुर करें।

**लाल चन्दन** : चोट का निशान हटाने के लिए लाल चन्दन को पानी में घिसकर लगाएँ, लगातार 20-25 दिन चोट के निशान वाले स्थान पर लाल चन्दन लगाने से आपको फर्क खुद नजर आने लगेगा।

**फेसियल** : महीने में 1 या 2 बार नेचुरल तरीके से अपना फेसियल घर में करें। हल्दी लें उसे महीन पाउडर बना लें, फिर हल्दी पाउडर, बेसन और मलाई को मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। पेस्ट को 10-15 मिनट तक चेहरे में लगा रहने दें, फिर अपने चेहरे को पानी से धो लें।

# संतरे से जीवन में लाभ

1 संतरा हाई बीपी के मरीज के लिए फायदेमंद है।

2 गर्भवती महिला के लिए भी संतरा का जूस बहुत फायदेमंद होता है।

3 संतरा कफ को बाहर निकालने में मदद करता है।

4 यह मौसम परिवर्तन के कारण होने वाले संक्रमण से भी हमें बचाता है।

5 संतरा में विटामिन सी और विटामिन डी होता है, जिसके कारण इसका जूस हमें तराताजा रखता ह।

6 गठिया के मरीज के लिए भी संतरे का जूस फायदेमंद है।

7 संतरे का रस हमारे शरीर में नई कोशिकाएँ बनाने में मदद करता है।

8 पेचिस होने पर संतरे के जूस में बकरी का दूध मिलकर पीने से फायदा पहुंचता है।

9 संतरे का नियमित सेवन बवासीर रोगियों के लिए भी फायदेमंद है।

10 बच्चों को संतरे का जूस जरुर पिलाना चाहिएए यह उनके विकास में मदद करता है।

11 संतरे के छिलके को सुखाकर चूर्ण बनाकर, उस चूर्ण को गुलाबजल के साथ मिलाकर थोड़ी देर चेहरे पर लगाने से चेहरा साफ और चमकदार हो जाता है।

# क्या आपके पसीने में बदबू है?

यांद हां तो अपनाए य उपाय - एक सेब, कुछ अजवाइन् के पत्ते, थोड़ी सी पत्तागोभी, 2 इंच अदरक का टुकड़ा और एक कटा हुआ नींबू लें। सारी सामग्री को अच्छे से धोकर साफ करें। फिर सभी को ब्लेंडर में डालकर पीस लें। जब जूस खुरदुरा सा लगने लगे तो एक गिलास में डालकर रोजाना सुबह खाली पेट इसका सेवन करें। ग्रीन जूस में शामिल सभी सामग्री त्वचा में पीएच संतुलन को बनाए रखती है। साथ ही इसके एंटीबैक्टीरियल व एंटी ऑडर प्रॉपर्टीज बैक्टीरिया को शरीर मे पनपने नहीं देती जिससे बदबू आने की संभावना कम हो जाती है। और धीरे-धीरे गंध खतम हो जाती है।

# मस्सों को दूर करने के घरेलू नुस्खें

केले से करें मस्से दूर : केला पौष्टिक तत्वों से भरपूर फल है। केला स्वास्थ्य लाभ देने के साथ ही मस्सों को भी सफाया करता है। केले के छिलके में ऑक्सीकरण रोधी तत्व पाए जाते हैं, जो मस्सों के लिए काल साबित हुए हैं। केले के छिलके से मस्सों को हटाने के लिए अपने मस्से को केले के छिलके के साथ अच्छी तरह बांध लें। ध्यान रहें इसे इस तरह बांधें कि यह लंबे समय तक टिक सके। करीब 24 घंटे तक मस्से को बंधा रहने दें। कुछ ही दिनों तक ऐसा करने से मस्सा हमेशा के लिए झड़ जाएगा। सेब का सिरका भी करता छूमंतर : सेब का सिरका भी मस्सों को छूमंतर करने का एक अचूक उपाय है। दरअसल सेब के सिरके में मस्से के जीवाणुओं को मारने की शक्ति होती है। साथ ही सेब का सिरका मस्सों को फैलने से भी बचाता है। रोजाना कॉटन या किसी सूती कपड़े में सिरके को रखें और इसे मस्से पर लगाएं। ऐसा करने से ही मस्से की समस्या से छुटकारा मिलता है।

# सामान्य ज्ञान General Knowledge

1 प्रथम भारतीय महिला क्रिकेट टीम कप्तान - **शांतारंगा स्वामी, कर्नाटक**

2 भारत की प्रथम महिला शासक-**रजिया सुल्तान ,1236**

3 भारतीय राष्ट्रीय कांग्रेस की प्रथम महिला अध्यक्ष - **एनी बेसेन्ट, 1917**

4 प्रथम महिला शिक्षिका - **सावित्री बाई फुले**

5 प्रथम क्रान्तिकारी महिला **-मैडम कामा**

6 देश के किसी राज्य विधायिकी की प्रथम महिला विधायिका - **डॉ. एस. मुत्तुलक्ष्मी रेड्डी, मद्रास विधान परिषद् , 1926**

7 भारत के किसी राज्य की विधान सभा की प्रथम महिला अध्यक्ष - **श्रीमती शन्नो देवी**

8 देश के किसी राज्य के मंत्रिमण्डल में प्रथम महिला मंत्री - **विजय लक्ष्मी पंडित, संयुक्त प्रांत, 1937**

9 देश के किसी राज्य की प्रथम महिला मुख्यमंत्री - **सुचेता कृपलानी, उत्तर प्रदेश, 1963**

10 देश के किसी राज्य की प्रथम महिला राज्यपाल - **सरोजिनी नायडू , उत्तर प्रदेश**

11 देश के किसी राज्य की प्रथम दलित मुख्यमंत्री - **मायावती, उत्तर प्रदेश**

12 भारत की प्रथम महिला प्रधानमंत्री इंदिरा गांधी, 1966

13 केन्द्रीय व्यवस्थापिका का प्रथम महिला सांसद - **राधाबाई सुबारायन ,1938**

14 राज्य सभा की प्रथम महिला उपसभापति - **बायलेट अल्बा ,1962**

15 राज्य सभा की प्रथम महिला सचिव - **बी. एस. रमा देवी –1993**

16 देश के किसी राज्य की मुख्यमंत्री बनने वाली प्रथम महिला अभिनेत्री - **जानकी रामचंद्रन, तमिलनाडु 1987**

17 देश के किसी शहर की प्रथम महिला मेयर- **तारा चेरियन, मद्रास 1957**

18 देश की प्रथम महिला राजदूत - **विजयलक्ष्मी पंडित सोवियत रूस 1947**

19 देश की प्रथम महिला न्यायिक अधिकारी मुंसिफ **अन्ना चांडी भूण , ट्रावनकोर राज्य 1937**

20 संयुक्त राष्ट्र के महासभा की प्रथम महिला अध्यक्ष **विजयलक्ष्मी पंडित, 1953**

21 देश की प्रथम महिला **अधिवक्ता – रेगिना गुहा**

22 देश की प्रथम महिला बैरिस्टर - **कोर्नोलिया सोराबजी, इलाहाबाद उच्च न्यायालय 1923**

23 उच्च न्यायालय की प्रथम महिला न्यायाधीश - **न्यायमूर्ति अन्ना चांडी, केरल उच्च न्यायालय, 1959**

24 देश के किसी राज्य की प्रथम महिला मुख्य सचिव **पद्मा**

25 उच्च न्यायालय की प्रथम महिला मुख्य न्यायाधीश **न्यायमूर्ति लीला सेठ, हिमाचल प्रदेश उच्च न्यायालय 1991**

26 सर्वोच्च न्यायालय की प्रथम महिला न्यायाधीश **न्यायमूर्ति मीरा साहिब फातिमा बीबी 1989**

27 आयकर न्यायाधिकरण की प्रथम महिला सदस्य - **न्यायमूर्ति मीरा साहिब फातिमा बीबी**

28 देश की प्रथम महिला सत्र न्यायाधीश - **अन्ना चांडी, केरल, 1949**

29 उच्च न्यायालय बार एसोसिएशन की प्रथम महिला सचिव - **प्रिया हिमोरानी**

30 प्रथम महिला मजिस्ट्रेट, **ओमना कुंजम्मा**

31 संघीय लोक सेवा आयोग की प्रथम महिला अध्यक्ष - **रोज मिलियन बैथ्यू, 1992**

32 वेनिस फिल्मोत्सव में सर्वश्रेष्ठ फिल्म का गोल्डन लॉयन पुरस्कार पाने वाली प्रथम भारतीय महिला, **मीरा नायर फिल्म – मानसून वैडिंग, 2001**

33 सेना मेडल प्राप्त करने वाली प्रथम महिल - **विमला देवी, 1988**

34 योजना आयोग की प्रथम महिला अध्यक्ष - **इंदिरा गांधी**

35 देश की प्रथम महिला सर्जन- **डॉ. प्रेमा मुखर्जी**

36 अशोक चक्र, वर्तमान के शौर्य चक्र प्राप्त करने वाली प्रथम महिला, **ग्लोरिया बेरी मरणोपरान्त**

37 किसी विश्वविद्यालय के छात्र संघ की प्रथम महिला अध्यक्ष, **अंजु सचदेव दिल्ली विश्वविद्यालय**

38 अशोक चक्र से सम्मानित प्रथम महिला - **नीरजा मिश्र, मरणोपरान्त**

39 नोबेल पुरस्कार विजेता प्रथम महिला - **मदर टेरेसा,1978**

40 भारतरत्न से सम्मानित हाने वाली प्रथम महिला - **इंदिरा गांधी ,1971**

41 ज्ञानपीठ पुरस्कार पाने वाली प्रथम महिला - **आशापूर्णा देवी, 1976**

42 साहित्य अकादमी सम्मान पाने वाली प्रथम महिला - **अमृता प्रीतम, 1956**

43 मूर्ति देवी पुरस्कार से सम्मानित प्रथम महिला - **प्रतिभा राय**

44 अर्जुन पुरस्कार से विभूषित प्रथम महिला - **एन. लम्सडेन – हॉकी, 1961**

45 लेनिन शांति पुरस्कार से सम्मानित प्रथम महिला - **देविका रानी रोरिक–1969**

46 ऑस्कर पुरस्कार प्राप्त करने वाली प्रथम भारतीय व प्रथम महिला - **भानु अथैवा वेशभूषा सज्जा हेतु – फिल्म गांधी, 1983**

47 मैग्सेसे पुरस्कार पाने वाली प्रथम सम्मानित महिला - **डॉ. अमृता पटेल 1992**

48 अन्तर्राष्ट्रीय पुरस्कार प्राप्त करने वाली प्रथम अभिनेत्री - **नरगिस दत्त, कार्लोबी बेरी** फिल्मोत्सव का सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री पुरस्कार - फिल्म मदर इंडिया, 1958

49 बर्लिन फिल्मोत्सव में पुरस्कार पाने वाली **प्रथम महिला – मधुर जाफरी**

50 सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री की राष्ट्रीय सम्मान प्राप्त करने वाली प्रथम अभिनेत्री - **नरगिस दत्त** फिल्म - रात और दिन 1968

51अन्तर्राष्ट्रीय तैराकी मैराथन को जीतने वाली प्रथम महिला तैराक - **अर्चना भारत कुमार पटेल , 1988**

52 पावर लिफ्टिंग में विश्व कीर्तिमान कायम करने वाली प्रथम महिला - **सुमिता लाहा 1989**

53 प्रथम महिला रैफरी - मुक्केबाजी , **रजिया शबनम**

54 प्रथम अभिनेत्री जिसकी फिल्मों का सिंहावलोकन विदेश में सम्मानित किया गया - **स्मिता पाटिल**

55 विश्व की प्रथम कर्मशियल टेस्ट पायटल - **कैप्टन सुसन डार्सी एवं कैप्टन रोज लोपर**

56 वह प्रथम महिला जो केन्द्रीय उत्पाद शुल्क एवं सीमा शुल्क बोर्ड सदस्य बनीं - **सुश्री ईला चटर्जी**

57 प्रथम भारतीय महिला जो प्रधानमंत्री की सचिव बनीं - **श्रीमती सरला ग्रेवाल**

58 वह प्रथम भारतीय महिला जिसने उल्लेखनीय नागरिक सेवा के लिए रैमन मैग्सेसे पुरस्कार प्राप्त किया - **श्रीमती किरण बेदी**

59 भारत की प्रथम लेनिन शांति पुरस्कार पाने वाली महिला - **राजेश्वरी नेहरू 1960**

60 सर्वाधिक बार राष्ट्रीय स्क्वैस खिताब जीतने का श्रेय किसको है - **भुवनेश्वरी कुमारी**

61 भारत की प्रथम महिला चुनाव आयुक्त - **श्रीमती बी.एस. रामादेवी – नवम्बर से दिसम्बर 1990**

62 महिलाओं में सर्वाधिक बार सर्वश्रेष्ठ अभिनेत्री का राष्ट्रीय पुरस्कार पाने वाली **महिला शबाना आजमी**

63 भारत की प्रथम नेत्रहीन महिला सरंपच - **सुश्री सुधाबेन काशी भाई पटेल**

64 भारत की प्रथम महिला अंतरिक्ष यात्री - **कल्पना चावला**

65 मध्य प्रदेश की प्रथम महिला जज - **सरोजी सक्सेना**

66 मिस यूनीवर्स का खिताब पाने वाली प्रथम भारतीय महिला - **सुष्मिता सेन**

67 भारत में प्रथम शास्त्रीय संगीत पर विदेशी भाषा में पुस्तक लिखने वाली - **इन्द्राणी रहमान**

68 भारत की प्रथम महिला विमान नियन्त्रक - **सुश्री मुक्ति श्रीवास्तव**

69 वह भारतीय महिला जो सबसे कम उम्र 19 वर्ष, में एवरेस्ट पर चढ़ने में सफलता पाई - **डिकी डोल्मा**

70 भारत की प्रथम महिला मुख्य महाडाकपाल - **पद्मा बाला सुब्रह्मण्यम, चेन्नई**

71 एवरेस्ट शिखर पर दो बार चढ़ने वाली भारत की एकमात्र महिला - **संतोष यादव**

72 मुम्बई की प्रथम महिला नगर प्रमुख - **निर्मला सामंत**

73 केरल उच्च न्यायालय में नियुक्त होने वाली प्रथम महिला मुख्य न्यायाधीश - **सुजाता बसन्त मनोहर**

74 भारतीय उड्डयन के इतिहास में प्रथम बार हेलीकॉप्टर उड़ाने वाली महिला - **फ्लाइट कैडेट चेरिल दत्ता**

75 भारतीय वायु सेना की प्रथम महिला पायलट - **हरित कौर देवल**

76 भारत की प्रथम भारतीय रेल चालिका - **सुरेखा यादव**

77 भारत की प्रथम महिला ट्रैफिक कण्ट्रोलर ट्रेन - **कविता कालरा अरोड़ा**

78 भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परषिद् की प्रथम महानिदेशक -**जी.वी. सत्यवती**

79 प्रथम महिला मुख्य सचिव - **निर्मला बुच**

80 भारत की प्रथम एशियाई खेल में स्वर्ण पाने वाली महिला - **कमलजीत संधू**

81 वह प्रथम भारतीय महिला जिसका गाना रिकॉर्ड हुआ - **शशिमुखी**

82 भारत की प्रथम महिला जिसे जवाहरलाल नेहरू पुरस्कार दिया गया - **मदर टेरेसा**

83 भारत की प्रथम मुस्लिम आईएपीएसण् महिला - **कु. नुजहत खान**

84 कांग्रेस की अध्यक्ष बनने वाली प्रथम भारतीय महिला - **सरोजिनी नायडू 1925**

85 पदम्श्री पुरस्कार पाने वाली प्रथम भारतीय ल्मि कलाकार - **नरगिस दत्त,1958**

86 भारत की प्रथम महिला क्रिकेट कमेंटेटर का नाम दृ चंद्रा नायडू ,1977 इंदौर मे

87 भारत की प्रथम महिला डाकिया - **के पद्माक्षी अम्मा**

88 राष्ट्रीय महिला कोष के प्रथम संचालन मंडल की अध्यक्ष - **बासब राजेश्वरी**

89 प्रथम भारतीय महिला लेखिका जिसे ब्रिटेन का बुकर पुरस्कार दिया गया - **अरुन्धती राय – दि गॉड ऑफस्माल थिंग्स**

90 भारत की प्रथम महिला जिन्हें भारत एवं स्काउट गाइड के मुख्य आयुक्त पद पर निर्वाचित होने का गौरव प्राप्त हुआ - **माणिक वर्सले**

91 पंजाब की प्रथम महिला मुख्यमंत्री - **राजिन्दर कौर भट्टल**

92 भारत की प्रथम महिला उपन्यासकार - **स्वर्णकुमारी देवी**

93 मजिस्ट्रेट बनने वाली प्रथम भारतीय महिला - **मार्गरेट**

94 भारत की प्रथम अंतरिक्ष विज्ञानी महिला- **सविता रानी**

95 साहित्य अकादमी का फैलोशिप पाने वाली प्रथम भारतीय महिला - **महादेवी वर्मा 1979**

96 एवरेस्ट पर चढ़ने वाली प्रथम भारतीय महिला - **बछेन्द्री पाल**

97 प्रथम भारतीय महिला नौचालन इंजीनियर बनने का गौरव पाया - **सोनाली बनर्जी**

98 भारत की प्रथम महिला मर्चेन्ट नेवी ऑफिसर - **सोनाली बनर्जी जुलाई 2001**

99 भारत की प्रथम महिला विदेश सचिव - **चोकिला अय्यर**

100 केन्द्रीय फिल्म सेंसर बोर्ड की प्रथम महिला अध्यक्ष - **आशा पारिख**