

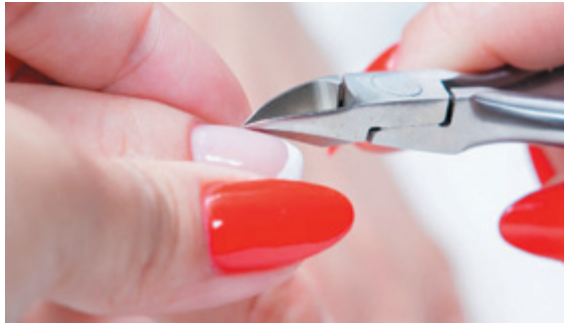
अलीगढ़ में एक अजीबो गरीब मामला सामने आया है। यहां पुलिस ने सड़क हादसे के आरोप में एक भैंस को गिरफ्तार किया है। भला भैंस कैसे किसी का एक्सीडेंट कर सकती है। लेकिन यह सच है। हादसा मंगलवार शाम का है जब एक भैंस अपने मालिक के साथ सड़क पर जा रही थी तभी अचानक पीछे से आ रही एक गाड़ी के हॉर्न से वो इस कदर धबरा गई कि पुल से नीचे कूद

पुलिस ने भैंस को किया गिरफ्तार

गई और सीधे पुल के नीचे खड़े ऑटो पर जा गिरी। एक दैनिक अखबार के मुताबिक भैंस जिस ऑटो पर गिरी उसमें चार लोग बैठे थे जो घायल हो गए और ऑटो भी पूरी तरह से टूट गया। हादसे के बाद भगदड़ मचने पर मौके पर पहुंची

पुलिस को देख भैंस का मालिक तो गायब हो गया लेकिन पुलिस भैंस को अपने साथ थाने ले गई और वहीं उसे बांध दिया। हादसे में घायल लोगों को अस्पताल भिजवा दिया गया है। ऐसे में पुलिस के सामने बड़ा सवाल खड़ा हो गया है कि इस एक्सीडेंट में आगे क्या कार्रवाई की जाए। हालांकि अभी तक कोई भैंस लेने नहीं आया है।

रूखे हाथों को संवारने के आसान उपाय



स्वस्थ और साफ-सुथरे हाथ न केवल देखने में सुंदर लगते हैं, बल्कि ये आपके स्वास्थ्य की कुंजी भी हैं। गंदे हाथ हमारे शरीर में संक्रमण फैला सकते हैं। अपने चेहरे और बालों की खूबसूरती का आप कितना खयाल रखती हैं। लेकिन, क्या इतनी ही संजीदा आप अपने हाथों को लेकर भी हैं। अगर आप चाहती हैं कि लोग आपके हाथों की तरीफ करें, तो इसके लिए आपको उनका खास खयाल रखने की जरूरत होती है।

आसान है देखभाल: हाथों की सही केयर कोई मुश्किल काम नहीं है और हैंडवॉश तथा माइश्राईजिंग का डेली सिम्पल रूटीन काफी है तथा जरूरत होने पर नाखूनों की ट्रिमिंग की जानी चाहिए। आपके हाथों को साफ रखने के लिए सोप बार और लिक्विड क्लींजर्स समान रूप से अच्छे हैं लेकिन अपने नाखून और अंगुलियों को रूक़ब करना मत भूलें जिससे नाखूनों के नीचे मैल न रहे।

फिंगरनेल ब्रशेज से निकालें नाखूनों की पैल: फिंगरनेल ब्रशेज नाखूनों को अच्छी तरह साफ करते हैं। सप्ताह दो सप्ताह में अपने नाखूनों की ट्रिमिंग भी करते रहें। इसे करते समय सावधानी बरतें कि क्यूटिकल्स न कटने पाएं जो नेल बेड की सुरक्षा करते हैं इसके बजाय अपने नाखूनों के नेचुरल कर्व को फॉलो करें।

पिंगमेंटेशन होने पर क्या करें: हाथों पर पिंगमेंटेशन डेवलप होने से वे एंजिंग के संकेत प्रदर्शित कर सकते हैं इसलिए माईश्राईजर के अलावा अपने हाथों को डैमेज होने से बचाने के लिए सनस्क्रीन का उपयोग करना चाहिए।

मैनीक्योर से संवारेें हाथ: हर महीने मैनीक्योर करवाया जा सकता है। इससे न केवल हाथ संवर्तते हैं बल्कि आपकी ओवरऑल एपीयरेंस और हाइजीन का स्तर भी सुधरता है।

टमाटर का रस: हाथ बहुत ही रूखे हैं, तो 1 टमाटर और नींबू का जूस निकाल कर अच्छी तरह मिला लें। इसमें अच्छी तरह ग्लिसरीन मिलाकर पेस्ट बना लें। पांच मिनट अपने हाथ अच्छी तरह धो लें।

अंडे की सफेदी: कटोरी में अंडे का सफेद हिस्सा, आधा चम्मच शहद, 1 चम्मच बाली पाउडर, 1 चम्मच ग्लिसरीन को अच्छी तरह से मिलाकर हाथ पर लगा लें। थोड़ी देर बाद अपने हाथ धो लें। इससे आपके हाथ पर जमा गंदगी साफ हो जाएगी। और आपके हाथ चमक उठेंगे।

गुलाब जल और ग्लिसरीन: 1/3 कप ग्लिसरीन और 2/3 कप गुलाबजल को मिला लें। इसे बोतल में भर कर फ्रिज में रख दें। कुछ काम करने के बाद हाथ रूखे लंगें तो इससे हाथों की मसाज करें। इससे आपके साथ स्वच्छ और सेहतमंद रहेंगे।

नींबू का रस: नींबू का रस 1 बड़ा चम्मच, चीनी 1 छोटा चम्मच में थोड़ा सा पानी मिलाकर इसका पेस्ट बना लें। इस मिश्रण के हाथों पर 5 मिनट के लिए लगा कर छोड़ दें। फिर हाथों को गुनगुने पानी से साफ कर लें। हमारे हाथों में ऑयल ग्लैइड कम होते हैं, इसलिए हाथ, विशेषकर सर्दियों के मौसम में रूखे हो जाते हैं। घर के काम जैसे कपड़े और बरतन आदि धोते रहने से भी हालत खराब हो जाती है। ऐसे में हमें हाथों को नियमित तौर पर एक्सफोलिएट और माईश्राइज करते रहना चाहिए।



LIFE-STYLE

वे डरूम हमारे घर का बहुत ही खास हिस्सा होता है।

कई बार बेडरूम में वास्तु दोष होने से उसका बुरा असर हमारे दांपत्य जीवन पर भी पड़ता है। वास्तु टिप्स का उपयोग हमारे बेडरूम में करें तो दांपत्य जीवन में खुशहाली बनी रह सकती है। ये वास्तु टिप्स इस प्रकार हैं ...

दाम्पत्य को खुशहाल बनाते बेडरूम में सुंदर चित्र

दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनाए रखने के लिए पलंग के सामने की दीवार पर सुंदर चित्र लगाने चाहिए। सुंदर चित्रों से मन में शांति की अनुभूति होती है और पलंग के सामने दर्पण नहीं होना चाहिए। अगर पलंग के सामने दर्पण होगा तो आप हमेशा परेशान रहेंगे। बेडरूम में पलंग हमेशा दक्षिण दिशा में रखना चाहिए। सोते समय सिर उत्तर दिशा की ओर होना चाहिए। यदि ऐसा नहीं कर सकते तो पश्चिम दिशा में पलंग रखना चाहिए। इस स्थिति में सोते समय मुंह पूर्व की ओर व सिरहाना पश्चिम की ओर रहना चाहिए। पूर्व की ओर व उत्तर की ओर मुंह करके सोना सुखदायक होता है। दक्षिण की ओर मुख करके नहीं सोना चाहिए। दक्षिण की ओर मुंह करके सोने से नींद नहीं आती है।



दरवाजे से दूरी

बेडरूम में आपका बेड दरवाजे के पास नहीं होना चाहिए यदि ऐसा करेंगे तो चित्त में अशांति व वायुलता बनी रहेगी। बेडरूम में खिड़की अवश्य होना चाहिए। सुबह की किरणें बेडरूम में प्रवेश करने से स्वास्थ बेहतर रहता है। कभी भी मुख्य द्वार की ओर पैर करके न सोएं।

योग्याताएं जरूरी

एयरोस्पेस इंडस्ट्री में अक्सर मैनेजर्स की शुरुआत साइंटिफिक या टेकिनकल बैकग्राउंड से होती है, जिसके पश्चात वे टीम या प्रोजेक्ट मैनेजमेंट पोजीशंस पर पहुंचते हैं, लेकिन इस कार्य के लिए उनमें कुछ विशिष्ट गुण, कौशल तथा योग्यताएं होनी जरूरी होती हैं। एयरोस्पेस मैनेजमेंट में एमबीए उन्हें वह कौशल देगा, जिसकी उन्हीं इस क्षेत्र में सफल होने के लिए जरूरत पड़ेगी। एयरोवर्ल्ड एमबीए नामक यह प्रोग्राम एक वर्षीय कोर्स है, जिसे एयरोस्पेस में महाारत रखने वाले इबीसी एयरोवर्ल्ड इंस्टीट्यूट के अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञों के साथ मिल कर कवाया जाएगा।

नईदुनिया

पुलिस को देख भैंस का मालिक तो गायब हो गया लेकिन पुलिस भैंस को अपने साथ थाने ले गई और वहीं उसे बांध दिया। हादसे में घायल लोगों को अस्पताल भिजवा दिया गया है। ऐसे में पुलिस के सामने बड़ा सवाल खड़ा हो गया है कि इस एक्सीडेंट में आगे क्या कार्रवाई की जाए। हालांकि अभी तक कोई भैंस लेने नहीं आया है।

शिशु को जानने के लिए समझें उनके इशारे



की वजह से भी होते हैं। ये कुछ ऐसे सामान्य कारण हैं, जिन्हें आप आसानी से पहचान कर यह अंतर समझ सकती हैं कि आपका बच्चा किस कारण से रो रहा है।

सावधानी है जरूरी

जन्म के बाद शुरूआती छह महीने में बच्चे बहुत जल्दी-जल्दी नैपी गीला करते हैं। इसलिए इस उम्र में

थायराइड के उपचार के लिए एक्स्प्रेशर थायराइड हार्मोन वयापचय की दर को सही बनाने में मुख्य भूमिका निभाते हैं। इसके ठीक से काम न करने से वजन का बढ़ना, थकान, हाथों और पैरों में ठंडापन,चिंता, बालों को झड़ना जैसे लक्षण दिखाई देने लगते है। घबराइए नहीं एक्स्प्रेशर थेरेपी से इसका इलाज किया जा सकता है। शरीर के विभिन्न हिस्सों खासकर हथेलियों और पैरों के तलवों के बिन्दुओं पर दबाव डालकर इलाज करने को एक्स्प्रेशर चिकित्सकहा जाता है।



बदलते समय आप इन बातों का मालिश से न केवल बच्चे के शरीर को आवश्यक पोषण मिलता है बल्कि उसके शरीर की कसरत भी होती है। साथ ही मां के हाथों का प्यार भरा स्पर्श बच्चे को सुरक्षा का अहसास दिलाता है। इसलिए बच्चे के लिए मालिश बहुत जरूरी है और रोजाना बच्चे को नहलाने से पहले उसकी मालिश जरूर करनी चाहिए। बच्चे की मालिश करने का सबसे सही तरीका यह है कि आप जिस कमरे में बच्चे की मालिश करने जा रही हैं, उसकी खिड़कियां और दरवाजे अच्छी तरह बंद कर दें ताकि बाहर की हवा से बच्चे को ठंड न लगे। फिर आप अपने पैर फैलाकर बच्चे को अपने दोनों पैरों के बीच लिटाएं और अपने हाथों में बेबी ऑयल लगा कर बच्चे की मालिश शुरू करें। मालिश की शुरुआत हमेशा बच्चे के पैरों से करें। फिर हलकें हाथों से उसके पेट और छाती की मालिश करें। उसके बाद बच्चे को पेट के बल उलटा लिटाकर उसकी पीठ और कमर की मालिश करें और सबसे अंत में बच्चे के सिर की मालिश करें।

मालिश के बाद नहलाएं

हर मौसम में बच्चे की मालिश करने के बाद उसे प्रतिदिन नहलाना चाहिए। बच्चे को नहलाने के लिए पहले उसके नहाने से संबंधित सारा जरूरी सामान जैसे बेबी सोप, शैंपू, तैलिया, बच्चे के कपड़े और बाथ टब को एक जगह एकत्र करके फिर बच्चे को नहलाना शुरू करना चाहिए। बच्चे को नहलाने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करना चाहिए।



की समस्या, महिलाओं की समस्या, डायबिटीज, कैंसर, हीमोग्लोबिन का स्तर सामान्य करना, किडनी को मजबूत बनाने जैसे सभी तरह की समस्याओं को दूर करने की क्षमता होती है। यानी यह एक ऐसा आसन है जो सभी तरह की समस्याओं का उपचार करता है।

थोड़ी सावधानी

- कपालभाती व्यायाम सभी आयु वर्ग के लोग कर सकते हैं, लेकिन जिन लोगों को सांस संबंधी समस्या हो उनको चिकित्सक की सलाह के बाद ही यह आसन करना चाहिए।
- कपालभाती आसन एक ऐसा आसन है जिसमें सभी योगासनों का फायदा मिलता है। इसलिए इसे अपनी दिनचर्या बनायें और निरोग रहें।



रेसिपी



विधि

पैन में तेल गरम करें और जीरा डालें। जब बीज चटकने लगे, हरी मिर्च, अदरक और प्याज डालकर 2-3 मिनट या प्याज के पार्दर्शी होने तक भुन लें। बची हुई सामग्री डालकर अच्छी तरह मिलाएं और 2 मिनट तक भुन लें। आंच से हटाकर मिश्रण को ठंडा करने रख दें। मिश्रण को 8 बराबर भाग में बांटकर प्रत्येक भाग की गोल चपटी टिकी बना लें। हर टिकी को ब्रेड क्रम्ब्स में लपेटकर सभी तरफ से कोट कर लें। मध्यम आंच पर कढ़ाई में तेल गरम करें और टिकी को दोनों तरफ से सुनहरा होने तक तल लें। तेल सोखने वाले कागज में निकालकर गरमा गरम परोसें।



विधि

कढ़ाई में तेल गरम करें, प्याज डालकर, लगातार हिलाते हुए उनके पार्दर्शी होने तक, लगातार हिलाते हुए मध्यम आंच पर भुन लें। लाल मिर्च पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें और धिमी आंच पर कुछ सेकन्ड तक भुन लें। आलू, 11/2 कप पानी और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर आलू के पक जाने तक ढक्कर पका लें, बी में एक बार मिला लें। इमली का पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें और 5 से 7 मिनट तक धिमी आंच पर उबाल लें। धनिया से सजाकर गरमा गरम परोसें।

पट्टो सॉन्ग

सामग्री

1 1/2 टेबल-स्पून नारियल का तेल/ अन्य तेल, 1 1/4 कप बारिक कटा हुआ प्याज, 2 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 1/2 कप कटे हुए आलू, नमक स्वादअनुसार, 1/4 कप इमली का पानी, 2 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया, सजान के लिए