

ब्रिटेन में एक चार साल की बच्ची ने अपने माता पिता का गाना सुनकर मौत को भी मात दे दी और कोमा से बाहर आ गई। इस बच्ची का नाम है मिली मोरन। मिली मोरन को कई बीमारियों ने जन्म से ही घेर रखा है। मिली जब पैदा हुई थी तब से ही उसकी रीढ़ की हड्डी के बीच आठ सेंटीमीटर का गैप था। इसके साथ ही उसके पैक्रियाज क्षतिग्रस्त थे। इसके अलावा भी उसको कई

मां-बाप का गाना सुन कोमा से जागी 4 साल की बच्ची

समस्याएं थी। मिली मोरन के अब तक 27 आपव्हेशन हो चुके हैं। मिली मोरन को 22 दिसंबर 2014 को अस्पताल में भर्ती कराया गया था। उस समय उसके चेस्ट इंफेक्शन था। क्रिसमस के दिन उसके लंग्स ने भी काम करना बंद कर दिया

था जिससे वह कोमा में चली गई। चिकित्सकों ने हार मान ली लेकिन उसके माता पिता ने हार नहीं मानी। मोरन की मां एम्मा जेनी और पिता माइकल मोरेन पे मशीन के माइक्रोफोन पर डिब्जी का म्यूजिकल सॉन्ग गाया। वे फ़ोजन सॉन्ग गाते रहे क्योंकि बच्ची को यह गाना बहुत पसंद था। यह गाना सुनकर मिली कोमा से बाहर आ गई।

हाथ ऊपर ले जाने पर हो दर्द तो हो सकता है रोटेटर कफ



कंधे से जुड़ी रोटेटर कफ की परेशानी ज्यादातर टेनिस, फुटबॉल प्लेयर, स्वीमर और पहलवानों को हो सकती है। गंभीर डायबिटीज के मरीजों में भी इसके मामले देखे जाते हैं। रोटेटर कफ कंधों के जॉइंट्स को हाथ से जोड़ने वाली चार मांसपेशियों (सुपरास्पिनेटस, इंफ्रास्पिनेटस, टेरेस माइनर और सब्सकेपुलरिस) के क्षतिग्रस्त होने पर होती है। जानें कारण व इलाज-**कारण-** खेल के दौरान गोल करते हुए जोड़ों में खिंचाव, कंधे के बल गिरना, हाथ का गलत दिशा में मुड़ना, अधिक वजन उठाते समय कंधे पर दबाव मुख्य कारण हैं। इस दौरान अचानक खिंचाव से कंधे की मांसपेशियां क्षतिग्रस्त हो जाती हैं। ऐसे व्यवसाय जिनमें कंधे के जोड़ों का अधिक प्रयोग हो जैसे पेंटर को भी यह समस्या होती है। ड्यार्याबटिज के मरीजों में अक्सर मांसपेशियों में सूजन या दर्द की समस्या रहती है। जिससे इनकी मसल्स में हल्का खिंचाव भी परेशानी को बढ़ाता है।

लक्षण- हाथ को ऊपर या पीछे लाने पर तेज दर्द, सूजन, सोते समय करवट लेने पर दर्द मुख्य लक्षण हैं। दिनचर्या से जुड़े काम जिसमें कंधे के जोड़ों का मूवमेंट जरूरी है, करते



समय दर्द होना।**इलाज-** पेन मैनेजमेंट दर्द व सूजन कम करने के लिए एंटीबायोटिक दवाएं या स्टेरॉयड इंजेक्शन देते हैं। यदि प्लेयर के पास इलाज के लिए 30 दिन से कम का समय है तो स्टेरॉयड इंजेक्शन के बजाय पेनकिलर देते हैं। ऐसे में इस इंजेक्शन से खिलाड़ी का डॉपिंग टैस्ट पॉजिटिव आ सकता है।**सावधानी-** कंधे से व्यायाम करते रहें खिलाड़ी या कंधे के जोड़ों का अधिक प्रयोग करने वाले लगातार काम न करें। कोशिश करें कि हर दो घंटे में 10-15 मिनट का ब्रेक लें। कंधे से जुड़े व्यायाम रेगुलर करें। स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज इस इजरी में फायदेमंद है। अचानक दर्द होने पर कपड़े में बर्फ रखकर प्रभावित हिस्से की 10-15 मिनट तक सिकाई करें।**सर्जरी-** एंथ्रोस्कोपी कंधे के जोड़ों में पांच माह से लगातार दर्द हो तो क्षतिग्रस्त मसल्स व दर्द की स्थिति के अनुसार एंथ्रोस्कोपी करते हैं। जिसमें मसल्स के प्रभावित हिस्से को रिपेयर करते हैं। इसके बाद करीब 20-22 दिन मरीज को देखरेख में रखकर कुछ व्यायाम कराते हैं व दवाएं देते हैं।**टेस्ट-** ज्यादातर मामलों का फिजिकल चेकअप कर लक्षणों के आधार पर इलाज करते हैं। इसके अलावा मस्कुलर स्केलेटल अल्ट्रासाउंड और एमआरआई से क्षतिग्रस्त मांसपेशी का पता लगाते हैं।**एक्सरसाइज-** दर्द कम होने के बाद मसल्स स्ट्रेचिंग व स्ट्रेंथनिंग एक्सरसाइज कराते हैं। इजरी से जो मांसपेशी जुड़ी हैं उसके अनुसार व्यायाम कराते हैं। इससे क्षतिग्रस्त मांसपेशी रिपेयर होती है।

जूतों की शॉपिंग ऐसी हो कि आपको देखकर सब हो जाएं हैरान

हिलाओं की पसंदीदा एक्सेसरीज में से एक हैं इनके फुटवियर्स। इस गढ़े कितनी भी खूबसूरत थों न हो, सही फुटवियर ा बिना अधूरी रह जाती

। अब इसका यह मतलब भी नहीं है कि आप ढेरों जूते खरीद कर र ले आए। हम आपको नूतों की शॉपिंग के लिए सि टिप्स देंगे कि आपकी वाईशेब देखकर आपकी सहलियां भी आपसे ईर्ष्या करने लगें। वो पेयर्स हैं जो आपकी र आउटफिट की प्रपीयरेंस और भी लैमरस बना देंगे।

फुटवियर्स से आउटफिट बनाएं ग्लैमरस

ईवनिंग पार्टी के लिए क्लासी ब्लैक

ईवनिंग पार्टी और आम मौकों पर पहनने के लिए हर लड़की के पास क्लासी ब्लैक पम्पस का एक पेयर जरूर होना चाहिए। इसे आप किसी भी अवसर पर पहन सकती हैं। दोस्तों के साथ आउटिंग पर जा रही हैं, तो भी ये फुटवियर बढ़िया च्वाइस रहेगी। ये शूज फॉर्मल हैं, लेकिन ईवनिंग वियर के साथ बेहतरीन लुक देंगे। हल्की हील वाले ये शूज काफी आरामदायक होते हैं और पैरों को आराम भी देते हैं। इन्हें पहन कर चलना आसान रहता है। आजकल ट्रेंडी फुटवियर में कोलहापुरी चप्पलें और मोजरी का फैशन इन है।



बैली निखारेगी पर्सनैलिटी, पैरों के लिए आरामदायक

अगर आप फुटवियर्स के मामले में ज्यादा झमेले में नहीं पड़ना चाहती और बहुत सिंपल शूज चाहती हैं लेकिन साथ ही एलिंगेंट लुक भी चाहती हैं तो बैली आपकी सभी अजमाइशों पर खरी उतरती है। ये आपकी पर्सनैलिटी को भी निखारेगी। आप इन्हें सारा दिन पहन सकती हैं, इसके बावजूद आपके पैरों में दर्द नहीं होगा क्योंकि ये बेहद आरामदेय होती हैं। आप इन्हें फॉर्मल आउटफिट के साथ पहन सकती हैं और अगर चाहें तो फ्रॉक के साथ भी कैरी कर सकती हैं।

स्ट्रेपी सैंडल्स से मिलेगा बोल्ड लुक

अगर आप सोशल हैं तो बहुत सारे विशेष अवसरों पर आपको जाना पड़ता है, ऐसे में आप अपना फैशन दिखा सकती हैं। फंक्शंस में थोड़ी-सी एक्सट्रा ब्लिंग की जरूरत होती है। ग्लैम लुक के लिए गोल्ड या सिल्वर में स्ट्रेपी सैंडल्स ट्राई करें। इस पर बड़े बोल्ड स्टोस लगे हो सकते हैं। मोती भी इनकी चमक को और बढ़ाएंगे और आपको सेक्सी व बोल्ड लुक देंगे। अगर आपको एथनिक वियर्स ज्यादा पसंद हैं या जींस और स्कर्ट पहनना आपको ज्यादा भाता है तो बेसिक कलर्स जैसे बेज, ब्लैक या कैमल ट्राई करने चाहिए। ये भारतीय परिधानों और लॉन्ग स्कर्ट्स के साथ सुंदर दिखते हैं। न्यूट्रल कलर्स से आप अधिकतर आउटफिट्स के साथ पेयर कर सकती हैं।

अधिक पोषक...

चूंक कीट ब्रान साबुत अनाज में से हटाया नहीं बढ़िया स्रोत है जो हमारी आंतों को हैं इसलिए खिलाड़ियों, बढ़ रहे बच्चों, मां बनने वाली महिलाओं तथा स्वस्थ भोजन की इच्छा रखने वाले प्रत्येक व्यक्ति को इसकी सलाह दी जाती है। साबुत अनाज का ग्लाइसेमिक इंडेक्स स्फेद आटे के मुकाबले ब्लड शुगर को बेहतर तरीके से नियंत्रित करता है। कीट ब्रान भोजन को ब्लड शुगर में धीरे-धीरे परिवर्तित करता है और इसे शरीर के प्राकृतिक इंसुलिन हार्मोन मैकेनिज्म के लिए आसानी से मैनेज करता है।

कैंसर का खतरा कम

साबुत अनाज का आटा फाइबर का बहुत स्रोत है जो हमारी आंतों की गतिविधियों को नियंत्रित करता है। भोजन में फाइबर वाला हिस्सा अधिक होना चाहिए ताकि यह पानी अधिक सोख सके। आंतों के प्रो-बायोटिक बैक्टीरिया को पेट स्फेद आटे के मुकाबले ब्लड शुगर को बेहतर तरीके से नियंत्रित करता है। फाइबर पेट में प्रविष्ट होता है तो फ्रैक्ली बैक्टीरिया इसे इसके स्वास्थ्यवर्धक तत्व मैकेनिज्म के लिए आसानी से मैनेज करता है। रिलीज करने के लिए तोड़ देता है।



लिवर को बनाता है स्वस्थ

एक स्वस्थ लिवर के लिए एक ऐसे पेट की जरूरत होती है, जिसमें भोजन आसानी से इश्वर-उधर आ-जा सके और जो विषैले तत्वों के निर्मित होने से रंहित हो। साबुत अनाज का ब्रान वाला हिस्सा इस बात को यकीनी बनाता है कि इन विषैले तत्वों को प्रभावी ढंग से साफ किया जाए।

नईदुनिया

त्वचा के लिए फायदेमंद है कोकोआ बटर

कोकोआ बटर को हम सभी सौंदर्य में निखार पाने के लिए अपनाते है। इसमें पोटेशियम, कैल्शियम, जिंक, आयरन पाया जाता है। साथ ही ये हमारे स्वास्थ्य लाभ के लिए भी फायदेमंद है। कोकोआ बटर को कोको बीन्स से प्राप्त किया जाता है। इसका रंग पीला होता है और इसे थियाब्रोमा तेल के नाम ले जाना जाता है। इससे त्वचा सम्बंधी समस्याएं जैसे कि परतदार और फटी त्वचा की मरम्मत की जाती है।



सेहत पर कैसे भारी पड़ सकता है पापड़ खाना



हम अक्सर होली पर अपने घरों की छतों पर आलू या साबूदाने के पापड़ सुखाया करते थे। पर जब से बाजार में पापड़ मिलने शुरू हो गए हैं, हमने अब घर पर पापड़ बनाना बंद कर दिए हैं। आज कल आपको बाजार में तरह तरह के स्वाद और रंग वाले पापड़ और चिप्स बिकते हुए दिख जाएंगे। अक्सर लोग अपने भोजन के साथ साथ एक रोस्टेड पापड़ या फिर फ्राई किया हुआ पापड़ खाना पसंद करते हैं, जो सेहत के लिए काफी हानिकारक हो सकता है। यहाँ तक कि कॉकटेल स्नैक के तौर पर भी मसालेदार पापड़ ही सर्व किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ये पापड़ हमारी सेहत के लिए कितने खराब हैं, आइए जानते हैं...

पापड़ बढ़ा सकता है मोटापा

दो पापड़ एक रोटी के समान होता है। अगर आप कैलरी नहीं बढ़ाना चाहते हैं तो पापड़ खाने की गलती कभी ना करें। 13 ग्राम पापड़ में 35-40 कैलोरी, सोडियम- 226 एमजी और कार्बोहाइड्रेट 7.8 ग्राम पाया जाता है।

प्रीजर्वेटिव का होता है प्रयोग

पापड़ को लंबे समय तक ताजा बनाए रखने के लिए पापड़ बनाने वाली फैक्ट्रिरियां उसमें प्रीजर्वेटिव आदि मिलाती हैं। साथ ही इसमें नमक के साथ साजी नामक सोडियम साल्ट मिलाया जाता है, जिससे इसका स्वाद तो बढ़ता है। यह साल्ट हार्ट और किडनी की बीमारी के साथ हाई बीपी भी पैदा कर सकता है।



एसिडिटी की समस्या

दुकान से खरीदे हुए पापड़ों में अक्सर आर्टिफिशियल फ्लेवर और मसाले मिलाए जाते हैं जो कि पेट के लिये खराब तो होते ही हैं साथ में ज्यादा खाने पर एसिडिटी भी हो जाती है।

फ्राई किए पापड़ और भी घातक

फ्राई किए पापड़ों में तेल और फैट दोनों ही हाई होते हैं। रिसर्च के अनुसार पाया गया है कि फ्राई और आग पर भुने हुए पापड़ में एंक्रिलामाइड जो एक टॉक्सिन है, उसकी मात्रा बढ़ जाती है, इसे कासीनोजिन भी कहते। इससे आपको बेचैनी, घबराहट और मूड सर्बिंग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। मगर माइक्रोवेव में पकाए पापड़ आपकी सेहत को कभी नुकसान नहीं पहुंचा सकते।

पापड़ बनाने की प्रक्रिया

पापड़ बनाई जाने वाली फैक्ट्रियां कभी साफ नहीं होती। इन्हें हाथों से बनाया जाता है और फिर इन्हें सुखाने के लिए धूप में खुले स्थान पर रखा जाता है, जहां इनमें धूल मिट्टी पड़ती रहती है।

रेसिपी



विधि

एक नॉन-स्टिक कढ़ाई में घी गरम करिए और उसमे जीरा डालिए। जब जीरा चटखने लगे, तब उसमे लहसुन, लाल मिर्च का पाउडर और अदरक डालिए और मध्यम आंच पर 1 मिनट भूलिए। उसमे पालक की घ्युरी, पालक, कॉर्न, नमक, 1/4 कप पानी, ताजी क्रीम, गरम मसाला और लाल मिर्च का पाउडर डालिए, अच्छे से मिलाइए और मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट बीच-बीच में हिलाते हुए, पकाइए। गरमा गरम परोसिए।

पालक कॉर्न सब्जी

सामग्री

3/4 कप पालक की घ्युरी, 1/2 कप हल्की उबाली और कटी हुई पालक, 1 कप उबले हुए मीठी मकई के दाने, 1/2 टेबल-स्पून घी, 1/2 टी-स्पून जीरा, 2 टी-स्पून बारीक कटा हुआ लहसून, 2 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 1 टी-स्पून कसा हुआ अदरक, नमक , स्वाद अनुसार, 2 टेबल-स्पून ताजा क्रीम, 1/4 टी-स्पून गरम मसाला, 1/2 टी-स्पून लाल मिर्च का पाउडर



विधि

रोस्टड वेंजिटेबल्स के लिए: एक चौड़े नॉन-स्टिक पेन में जैतून का तेल गरम करें, लहसुन का पेस्ट डालकर मध्यम आंच पर 30 सेकन्ड तक भूनें। लाल और हरी शिमला मिर्च के टुकड़े और 2 टेबल-स्पून पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें और बीच-बीच मे हिलाते हुए, धीमी आंच पर 2 से 3 मिनट के लिए पका लें। टमाटर, आरिंगानो, लाल मिर्च के फ्लेक्स और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और बीच-बीच मे हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट के लिए पका लें। एक तरफ रखें। **आगे बढ़ने की विधि:** रोस्टड वेंजिटेबल्स और व्हाइट सॉस को एक चौड़े नॉन-स्टिक पेन में डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर, बीच-बीच मे हिलाते हुए 1 मिनट के लिए पका लें। एक तरफ रख दें। बेकिंग डिश के बेस पर 1/2 कप पिज्जा सॉस डालकर अच्छी तरह फैला लें और सॉस के उपर समान अंतर पर 2 लजानीया शीट रखें। व्हाईट सॉस-रोस्टड वेंजिटेबल्स के मिश्रण को डालकर फैला लें और इसके उपर 1/4 कप पिज्जा सॉस फैलाकर उपर और 2 लजानीया शीट्स रखें। बचा हुआ 1/4 कप पिज्जा सॉस डालकर अच्छी तरह फैला लें और ऊपर अच्छी तरह से चीज छिड़कें। पहले से गरम अवन में लजानीया को 200°C (400°F) के तापमान पर 8 मिनट के लिए बेक करें या मारिक्रोवेव में उच्च पर 2 मिनट के लिए पका लें। गर्लिक ब्रेड के साथ तुरंत परोसें।