

आज बड़े बड़े देश अंतरिक्ष की यात्रा कर रहे हैं और एलियन की खोज में लगे हुए हैं, आज यहां ऐसे नाइजीरियन एस्ट्रोनॉट की बात हो रही है जो 25 सालों से अंतरिक्ष में ग्रहों के चक्कर लगा रहा है। जानकारी के लिए बता दें इस एस्ट्रोनॉट का नाम अबाचा टुंडे है, जो सालों पहले यु एस एस आर के साथ सोवियत स्पेस क्राफ्ट में स्पेस गए थे, और अब तक नहीं लौटे और बाकी साथी धरती पर वापस आ



नार्कोलेप्सी से जुड़े हैं ये जोखिम

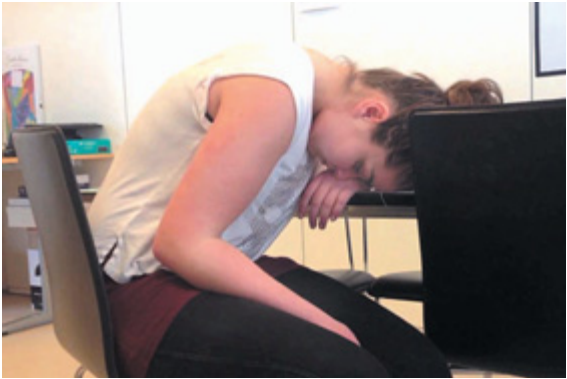
नार्कोलेप्सी नींद से जुड़ी एक ऐसी समस्या है जिसमें रोगी कभी भी और कहीं भी अचानक से सो जाता है। इस बीमारी में रोगी कभी भी बैठे-बैठे या काम करते हुए सो जाता है, यहां तक कि हंसते या रोते हुए भी। साथ ही रोगी दिन भर उर्नीदा और थका हुआ रहता है। कितना भी सो लेने के बाद रोगी को लगता है, कि वह सोया ही नहीं है। यह बीमारी अधिकांशतः 15 से 25 साल की आयु के लोगों को अपना शिकार बनाती है। नार्कोलेप्सी से कई प्रकार के जोखिम भी जुड़े होते हैं। चलिए जानें नार्कोलेप्सी और इससे जुड़े जोखिम क्या हैं

क्या है नार्कोलेप्सी

नार्कोलेप्सी के रोगी हमेशा सुस्त महसूस करते हैं और उन्हें अधिक समय तक जागने में कठिनाई होती है। हालांकि अभी तक वैज्ञानिक इस बीमारी का ठोस कारण पता लगाने में सफल नहीं हो पाए हैं। लेकिन वैज्ञानिकों का मानना है कि अनुवांशिकी और वायरस के संयोग से ऐसी स्थिति पैदा होती है। महिलाओं इस बीमारी के लक्षण मरीज में लम्बे समय से हो सकते हैं लेकिन बीमारी का पता बहुत दिनों बाद चलता है।

मोटोपा

नार्कोलेप्सी से पीड़ित रोगी के ओवर वेट होने की आशंका सामान्य लोगों से दो गुना तक अधिक होती है। वजन बढ़ाने की ये घटना निष्क्रियता, ज्यादा खाने, हाइपोसर्टेन की कमी या अन्य कारकों के संयोजन से संबंधित हो सकती है। नार्कोलेप्सी के मरीज



ह्यूमेनिटीज में भरपूर रोजगार...

दसवीं और बारहवीं के स्तर पर साइंस और कॉमर्स के बाद छात्रों या अभिभावकों के सामने ह्यूमेनिटीज स्ट्रीम शेष रह जाती है। इस स्ट्रीम को हालांकि छात्र और अभिभावक अपनी ग्राथमिकता में पहले या दूसरे स्थान पर नहीं एखते, लेकिन बदलते वक्त के साथ इस स्ट्रीम पे जुड़ी संभावनाओं का आकाश भी काफी वेस्तृत हो गया है। ह्यूमेनिटीज को कुछ वर्ष पहले तक एक ऐसे स्ट्रीम के रूप में देखा जाता था, जो या तो कम बुद्धिमान लोगों के लिए है या शिक्षक बनने की इच्छा रखने वालों के लिए। लेकिन मौजूदा वक्त में यह धारणा अप्रासंगिक ग्रे चुकी है। अब ह्यूमेनिटीज की बदौलत ऊंचे रद, बड़ी उपलब्धियों और तरक्की पाई जा सकती है। शिक्षण के अलावा इसमें सैकड़ों तरह के रोजगार उपलब्ध हैं, जो रुचिकर होने के साथ-साथ अपनी कार्य-प्रकृति में विशिष्ट भी हैं। ह्यूमेनिटीज स्ट्रीम आपके सामने असीमित वेकल्प रखती है। यकीन न हो, तो मानवीय गतिविधियों से जुड़े किसी भी क्षेत्र को देख लीजिए, आप हर क्षेत्र में ह्यूमेनिटीज के छात्रों को सफलता के साथ काम करता हुआ पाएंगे।

IIA बॉम्बे के स्टूडेंट्स ने बनाई विस्फोटक ढूँढने वाली इलेक्ट्रॉनिक नाक

जिन जगहों पर भीड़ ज्यादा हो, वहां पर विस्फोटकों का पता लगाने के लिए स्निफर डॉग्स को इस्तेमाल करना सुविधाजनक नहीं होता। मगर अब एक आसान तरीका ढूँढा गया है। आईआईटी बॉम्बे ने नैनो टेक्नॉलजी पर आधारित एक पोर्टेबल इलेक्ट्रॉनिक नोज (नाक) तैयार किया है, जो भीड़भाड़ वाली जगहों पर भी विस्फोटकों को सूंघ लेता है। इसका नाम ईनोज (eNose) रखा गया है। आईआईटी बॉम्बे के 4 विभिन्न विभागों के 15 छात्रों की टीम ने इसे डिवेलप किया है। इसे भारत सरकार के प्रिंसिपल साइंटिफिक अडवाइजर के ऑफिस ने फंड किया है। ईनोज को दूर से संचालित करने के लिए मोबाइल फोन के साथ लिंक किया जा सकता है।

आईआईटी बॉम्बे के 15 छात्रों की टीम ने इसे डिवेलप किया है। इसे भारत सरकार के प्रिंसिपल साइंटिफिक अडवाइजर के ऑफिस ने फंड किया है। ईनोज को दूर से संचालित करने के लिए मोबाइल फोन के साथ लिंक किया जा सकता है।

25 सालों से अंतरिक्ष में है ये नाइजीरियन

गए। पिछले एक हफ्ते में ब्रिटिश वेबसाइट अनरोक पर जो मैसेज आया जिसने सभी को हिला कर रख दिया है , मैसेज में लिखा था की वे अंतरिक्ष में फंस गया है और उसे धरती पर आने के लिए 3 मिलियन की जरूरत है, इस मैसेज के आते ही

मानो हड़कम्प सा मच गया और खबर हवा की तरह फैलती चली गई। यु एस एस आर के सगे साथियों ने बताया की हो सकता है टुंडे का 25 साल अंतरिक्ष में रहना एक मिशन का हिस्सा हो,हालांकि की अभी तक इस बात की पुष्टि नहीं हो पाई है। जब से अबाचा टुंडे की अंतरिक्ष में गए है तबसे उनकी सैलरी 15 मिलियन हो चुकी है जो लेगोस नेशनल सेविंग्स एंड ट्रस्ट एसोसिएशन में जा रही है,

आंखों के रंगों में बदलाव सामान्य समस्या नहीं है, बल्कि यह खतरनाक हो सकता है, इसे हल्के में न लें और आंखों की जांच कराएं। आंखें कुदरत का सबसे अनमोल तोहफा हैं, न केवल हम इनसे दुनिया को देखते हैं बल्कि आपकी आंखों में ही आपके सेहत का राज छिपा है। आपकी आंखें बहुत कुछ कहती हैं, अगर आपको कोई बीमारी है तो उसका पता आपकी आंखों से आसानी से चल जाता है। अगर आपकी आंखों का रंग बदल रहा है तो इसे हल्के में न लें, हो सकता है यह किसी गंभीर बीमारी के संकेत हों।

मानसिक स्वास्थ्य में

कुछ दिमागी बीमारियां हैं जिनके बारे में आंखें बताती हैं। सीजोफ्रेनिया और बाइपोलर डिस्ऑर्डर जैसी मानसिक बीमारी होने पर आपकी आंखों का रंग अलग होगा। जैसे सीजोफ्रेनिया होने पर व्यक्ति अपनी आंखों को एक ही बिंदु पर स्थिर नहीं रख सकता है। लेकिन हाल में हुए शोध के अनुसार ग्लूकोमा होने पर भी व्यक्ति को ऐसी परेशानी होती है।

ब्रेन ट्यूमर होने पर

दिमाग में ट्यूमर होने पर सिरदर्द, थकान, आलस, जैसी स्थिति इसके सामान्य लक्षण हैं। लेकिन ब्रेन ट्यूमर होने पर आंखों का रंग बदलता तो है साथ ही देखने में परेशानी होती है, धुंधला दिखाई देता है।

थायराइड होने पर

थायराइड ग्रंथि का सुचारु रूप से काम करना हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। थकान, वजन कम होना या बढ़ना, बार-बार भूख लगना थायराइड ग्रंथि के ठीक से काम न करने के लक्षण हैं, लेकिन थायराइड ग्रंथि में समस्या होने पर आंखें उभरी हुई दिखती हैं। अगर आपकी आंखों में उभार हो तो यह थायराइड के संकेत हैं।

डायबिटीज की समस्या

मोटापे और अनियमित दिनचर्या के कारण डायबिटीज के लोगों की संख्या लगातार बढ़ रही है। डायबिटीज होने पर आंखों पर भी असर पड़ता है, इसके कारण आंखों की पुतलियों का रंग बदल जाता है और आंखों की रक्त वाहिकायें भी प्रभावित होती हैं, इसके कारण नकसीर भी हो सकता है।

पीलिया होने पर

पीलिया होने पर उसका पता नाखूनों के अलावा आंखों के रंग से भी चल जाता है। पीलिया होने पर आंखों में एक किस्म का पीलापन और भूरापन आ जाता है। हालांकि अधिक मात्रा में वसायुक्त भोजन करने और फलों और हरी सब्जियों का सेवन कम करने के कारण भी आंखों का पीलापन बढ़ने लगता है। इससे देखने की क्षमता पर असर नहीं पड़ता। परंतु यदि आंखों का पीलापन लगातार बढ़ रहा है तो पीलिया की जांच कराएं।



क्या है ह्यूमेनिटीज

इस स्ट्रीम के अंतर्गत मुख्य रूप से मानव समाज और उसकी मान्यताओं का अध्ययन किया जाता है। इसके जरिए यह समझने का प्रयास किया जाता है कि लोग स्वयं को कैसे कला, धर्म, साहित्य, वास्तुकला और अन्य रचनात्मक कार्यों आदि के जरिए अभिव्यक्त करते हैं? इस कार्य के लिए इस स्ट्रीम के शोधार्थी एनालिटिकल और हाइपोथेटिकल मेथड का प्रयोग करते हैं। इस स्ट्रीम को मोटे तौर पर परफॉर्मिंग आर्ट्स (म्यूजिक), विजुअल आर्ट्स, रिलिजन, लॉ, एंथ्रॉप/ मॉडर्न तैयरेजेस, फिलॉसफी, लिटरेचर, हिस्ट्री, जियोग्राफी, पॉलिटिकल साइंस, इकोनॉमिक्स, सोशियोलॉजी, साइकोलॉजी आदि विषयों में बांटा जाता है। ह्यूमेनिटीज में कई ऐसे विषय हैं, जिनकी पढ़ाई के बाद लॉ, जर्नलिज्म, बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन, मीडिया



टेक्नॉलजी के बारे में बात करते हुए इलेक्ट्रिकल इंजिनियरिंग के प्रफेसर वी. रामगोपाल राव ने बताया, 'ईनोज के सरफेस पर खास कोटिंग लगी हुई है। इसान के बाल की मोटाई के बराबर संरचनाएं इसमें हैं, जो सेंसर का काम करती हैं। इसपर लगे नैनो पार्टिकल्स पर विस्फोटक सामग्री के वाष्प कण चिपक जाते हैं।' यह RDX और

नईदुनिया

मानो हड़कम्प सा मच गया और खबर हवा की तरह फैलती चली गई। यु एस एस आर के सगे साथियों ने बताया की हो सकता है टुंडे का 25 साल अंतरिक्ष में रहना एक मिशन का हिस्सा हो,हालांकि की अभी तक इस बात की पुष्टि नहीं हो पाई है। जब से अबाचा टुंडे की अंतरिक्ष में गए है तबसे उनकी सैलरी 15 मिलियन हो चुकी है जो लेगोस नेशनल सेविंग्स एंड ट्रस्ट एसोसिएशन में जा रही है,

आंखों के रंगों में बदलाव सामान्य समस्या नहीं है, बल्कि यह खतरनाक हो सकता है, इसे हल्के में न लें और आंखों की जांच कराएं। आंखें कुदरत का सबसे अनमोल तोहफा हैं, न केवल हम इनसे दुनिया को देखते हैं बल्कि आपकी आंखों में ही आपके सेहत का राज छिपा है। आपकी आंखें बहुत कुछ कहती हैं, अगर आपको कोई बीमारी है तो उसका पता आपकी आंखों से आसानी से चल जाता है। अगर आपकी आंखों का रंग बदल रहा है तो इसे हल्के में न लें, हो सकता है यह किसी गंभीर बीमारी के संकेत हों।

मानसिक स्वास्थ्य में

कुछ दिमागी बीमारियां हैं जिनके बारे में आंखें बताती हैं। सीजोफ्रेनिया और बाइपोलर डिस्ऑर्डर जैसी मानसिक बीमारी होने पर आपकी आंखों का रंग अलग होगा। जैसे सीजोफ्रेनिया होने पर व्यक्ति अपनी आंखों को एक ही बिंदु पर स्थिर नहीं रख सकता है। लेकिन हाल में हुए शोध के अनुसार ग्लूकोमा होने पर भी व्यक्ति को ऐसी परेशानी होती है।

ब्रेन ट्यूमर होने पर

दिमाग में ट्यूमर होने पर सिरदर्द, थकान, आलस, जैसी स्थिति इसके सामान्य लक्षण हैं। लेकिन ब्रेन ट्यूमर होने पर आंखों का रंग बदलता तो है साथ ही देखने में परेशानी होती है, धुंधला दिखाई देता है।

थायराइड होने पर

थायराइड ग्रंथि का सुचारु रूप से काम करना हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी है। थकान, वजन कम होना या बढ़ना, बार-बार भूख लगना थायराइड ग्रंथि के ठीक से काम न करने के लक्षण हैं, लेकिन थायराइड ग्रंथि में समस्या होने पर आंखें उभरी हुई दिखती हैं। अगर आपकी आंखों में उभार हो तो यह थायराइड के संकेत हैं।

डायबिटीज की समस्या

मोटापे और अनियमित दिनचर्या के कारण डायबिटीज के लोगों की संख्या लगातार बढ़ रही है। डायबिटीज होने पर आंखों पर भी असर पड़ता है, इसके कारण आंखों की पुतलियों का रंग बदल जाता है और आंखों की रक्त वाहिकायें भी प्रभावित होती हैं, इसके कारण नकसीर भी हो सकता है।

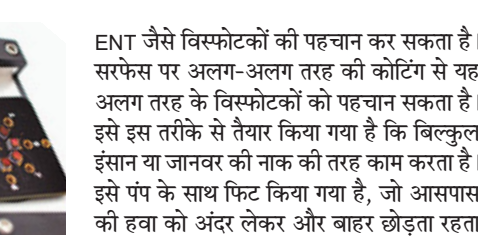
पीलिया होने पर

पीलिया होने पर उसका पता नाखूनों के अलावा आंखों के रंग से भी चल जाता है। पीलिया होने पर आंखों में एक किस्म का पीलापन और भूरापन आ जाता है। हालांकि अधिक मात्रा में वसायुक्त भोजन करने और फलों और हरी सब्जियों का सेवन कम करने के कारण भी आंखों का पीलापन बढ़ने लगता है। इससे देखने की क्षमता पर असर नहीं पड़ता। परंतु यदि आंखों का पीलापन लगातार बढ़ रहा है तो पीलिया की जांच कराएं।



क्या है ह्यूमेनिटीज

इस स्ट्रीम के अंतर्गत मुख्य रूप से मानव समाज और उसकी मान्यताओं का अध्ययन किया जाता है। इसके जरिए यह समझने का प्रयास किया जाता है कि लोग स्वयं को कैसे कला, धर्म, साहित्य, वास्तुकला और अन्य रचनात्मक कार्यों आदि के जरिए अभिव्यक्त करते हैं? इस कार्य के लिए इस स्ट्रीम के शोधार्थी एनालिटिकल और हाइपोथेटिकल मेथड का प्रयोग करते हैं। इस स्ट्रीम को मोटे तौर पर परफॉर्मिंग आर्ट्स (म्यूजिक), विजुअल आर्ट्स, रिलिजन, लॉ, एंथ्रॉप/ मॉडर्न तैयरेजेस, फिलॉसफी, लिटरेचर, हिस्ट्री, जियोग्राफी, पॉलिटिकल साइंस, इकोनॉमिक्स, सोशियोलॉजी, साइकोलॉजी आदि विषयों में बांटा जाता है। ह्यूमेनिटीज में कई ऐसे विषय हैं, जिनकी पढ़ाई के बाद लॉ, जर्नलिज्म, बिजनेस एडमिनिस्ट्रेशन, मीडिया



टेक्नॉलजी के बारे में बात करते हुए इलेक्ट्रिकल इंजिनियरिंग के प्रफेसर वी. रामगोपाल राव ने बताया, 'ईनोज के सरफेस पर खास कोटिंग लगी हुई है। इसान के बाल की मोटाई के बराबर संरचनाएं इसमें हैं, जो सेंसर का काम करती हैं। इसपर लगे नैनो पार्टिकल्स पर विस्फोटक सामग्री के वाष्प कण चिपक जाते हैं।' यह RDX और

आईआईटी बॉम्बे के 15 छात्रों की टीम ने इसे डिवेलप किया है। इसे भारत सरकार के प्रिंसिपल साइंटिफिक अडवाइजर के ऑफिस ने फंड किया है। ईनोज को दूर से संचालित करने के लिए मोबाइल फोन के साथ लिंक किया जा सकता है।

आईआईटी बॉम्बे के 15 छात्रों की टीम ने इसे डिवेलप किया है। इसे भारत सरकार के प्रिंसिपल साइंटिफिक अडवाइजर के ऑफिस ने फंड किया है। ईनोज को दूर से संचालित करने के लिए मोबाइल फोन के साथ लिंक किया जा सकता है।

प्याज की चाय घटाती है तेजी से वजन

प्याज की चाय वजन कम करने के साथ डायबिटीज को दूर करती है। प्याज की चाय प्याज के छिलके से बनती है। इसमें क्रैरसेटिन नाम का पिग्मेंट होता है जिसके कई सारे फायदे हैं। ये खून का थक्का बनने से रोकता है जिससे हाइपरटेंशन का खतरा कम होता है। इसके अलावा अमर नींद ना आने की समस्या से परेशान हैं तो प्याज की चाय बहुत फायदा करती है।



आंखें खोलती हैं

सेहत से जुड़े राज



मोतियाबिंद	तनाव होने पर
मोतियाबिंद आंखों की बीमारी है, इसके कारण आंखों की रोशनी जा सकती है और आदमी अंधा भी हो सकता है। इसकी शुरुआत धुंधला दिखाई देने से होती है। यह बीमारी आंखों के पर्दे पर धुंधला धब्बे बनने के कारण होता है। अगर आंखों पर धुंधले धब्बे दिखे तो यह मोतियाबिंद हो सकता है।	आदमी को यदि तनाव या अवसाद हो तो उसकी आंखें इसके बारे में बता देती हैं। तनाव के कारण अनिद्रा की समस्या होती है और इसकी वजह से आपकी आंखों का रंग लाल हो जाता है। हालांकि कभी-कभी यह लक्षण थायराइड के कारण भी हो सकते हैं।
पैरालिसिस या लकवा	
लकवा जैसे गंभीर स्ट्रोक होने पर पलकें लटकी हुई दिखाई देती हैं, हालांकि यह समस्या बुढ़ापे में होती है। लेकिन कुछ मामलों में लटकी पलकें गंभीर स्ट्रोक के संकेत हो सकते हैं। पलकों के लटकने के अलावा आवाज में भी लड़खड़ाहट होने लगती है। इस स्थिति में खानपान पर विशेष ध्यान देना चाहिए।	
एलर्जी होने पर	उच्च रक्तचाप में
अगर आपकी आंखें लाल हैं और उनमें खुजली हो रही है तो यह एलर्जी के संकेत हो सकते हैं। एलर्जी होने पर आंखें लाल हो जाती हैं और छींक भी आती है। इस समय नाक बंद हो जाती है और नाक से पानी भी आता है।	उच्च रक्तचाप की समस्या होने पर भी आंखों के रंग में बदलाव होता है। हाई ब्लड प्रेशर के दौरान आंखें लाल हो जाती हैं। इसके अलावा रक्त वाहिकाओं यानी ब्लड वेसेल्स के फैलने के कारण आंखों में सूजन भी हो सकती है। उच्च रक्तचाप के कारण होता है।

रेसिपी	चॉकलेट पराठा
	सामग्री 1 कप चॉकलेट पेस्ट 3 कप गेहूं का आटा तेल तलने के लिए नमक स्वादानुसार
विधि	सबसे पहले एक कटोरे में आटाएं नमक और पानी मिला कर नरम गूथ लें। अब गूथे हुए आटे में से थोड़ा सा हिस्सा निकालें और उसे मसल कर बेल लें। बेले हुए हिस्से में चॉकलेट पेस्ट बीच में रख कर फैलाएं। अब आटे को सब तरफसे बंद करें और दुबारा बेलें। अब गरम तवे पर तेल लगा कर पराठे सेकें। पराठे को दोनों ओर गोल्डन ब्राउन होने तक सेकें। आपका पराठा सर्व करने के लिए तैयार है।
	होल व्हीट ब्रेड रोल्स सामग्री 2 कप गेहूं का आटा 1 टी.स्पून सूखा खमीर 1 टी.स्पून शक्कर 1 टेबल.स्पून नरम मक्खन नमक स्वादानुसार
विधि	एक छोटे बाउल मेंएं खमीरएं शक्कर और 2 टेबल.स्पून गुनगुने पानी को मिला लें और ढक्कन से ढककर 10 मिनट के लिए रख दें। एक गहरे बाउल में गेहूं का आटा मक्खन नमक और खमीर.शक्कर के मिश्रण को मिला लें और लगभग 3-4 कप गुनगुने पानी का प्रयोग कर नरम आटा गूंथ लें। आटे को हल्के गीले सूती कपड़े से ढककर 20 मिनट के लिए रख दें। बकिंग ट्रे को तेल से चुपड़कर रख दें। आटे को 8 भागो में बांट लें और प्रत्येक भाग के गोले बनाकर चुपड़ी हुई बकिंग ट्रे पर रख दें। हल्के गीले सूती कपड़े से ढककर 45 मिनट या एनके अच्छी तरह फूल जाने तक 45 मिनट के लिए गरम जगह पर रख दें। पहले से गरम अवन में 200°C ,400°C'h के तापमान पर 20 मिनट के लिए बेक कर लें। हल्का ठंडा कर परोसे।