







## एचएयू ने विभिन्न पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए आवेदन की अंतिम तिथि बढ़ाई

एजेंसी

हिसार। हिरयाणा कृषि विश्वविद्यालय में विभिन्न स्नातक, स्नातकोत्तर व पोस्टग्राजुरी पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए उम्पेदवार अब 17 जून तक आवेदन कर सकते। विश्वविद्यालय ने आवेदन करने की अंतिम तिथि पहले 10 जून निर्धारित की थी, लेकिन अब प्रवेश परीक्षा की तारीख में भी बदलाव किया गया। इसके बाहर एक नयी परीक्षा 30 जून को होगी तथा 31 जून को होने वाली प्रवेश परीक्षा 14 जुलाई को आयोजित की जाएगी। विभिन्न पाठ्यक्रमों की प्रवेश परीक्षा संबंधित विस्तृत जानकारी विश्वविद्यालय की वेबसाइट [www.hau.ac.in](http://www.hau.ac.in) और [admissions.hau.ac.in](http://admissions.hau.ac.in) पर उपलब्ध है। वीआर कॉर्पोरेशन ने शुक्रवार को बताया विश्वविद्यालय में इन दिनों शैक्षणिक सत्र 2024-25 के लिए आवेदन प्रक्रिया जारी है जिसमें कृषि महाविद्यालय, यौविल पवित्र विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय, बाबानेनोलोजी महाविद्यालय, समुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, कृषि अभियानिक प्रवेश एवं प्रायोगिक विज्ञान महाविद्यालय एवं इंटर्नेटटूर्य ऑफ विज्ञान मैट्रिजमेट एंड एप्लिएशन्स पुरुषाम में विभिन्न स्नातक व स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में दाखिले किए जाएंगे।

## विधायक बड़ौली ने अंत्योदय परिवारों को वितरित किए हैप्पी कार्ड

सोनीपत। राज विधान सभा क्षेत्र के विधायक मोहनलाल बड़ौली ने कहा कि प्रदेश के लाखों अंत्योदय परिवारों के चेहरे पर खुशी लेकर आएंगी। हैप्पी योजना उन गरीब परिवारों को बहुत बड़ी राशि है जो हर रोज अपना काम धंधा करना लिए के लिए दूसरी जगह पर जाते हैं। सरकार यह बहुत ही महत्वपूर्ण नियन्त्रण है। यह योजना प्रवेश के लाखों परिवारों के चेहरे पर खुशी लाने का काम करेगी। जनवास्थ्य अधिकारियों में हैप्पी कार्ड बनवारी लाल के राज्यवासीय कार्यक्रम में हैप्पी कार्ड ने कहा कि हैप्पी योजना के लाभार्थियों को अंत्योदय परिवारों को वितरित करते हुए कहा। विधायक मोहनलाल बड़ौली ने कहा कि हैप्पी योजना के लाभार्थियों को प्रतिवर्ष एक हजार किलोमीटर तक अब मफ्फ़ विहारीया रोडवेज की बस में यूनियन रिप्पोर्टरों को नौवीं वर्ष के लिए गांगा का रुपरेखा किया गया है। जिला सोनीपत में 26 हजार नागरिकों ने हैप्पी कार्ड के लिए आनन्दाइन अवेदन किया है। अब तक 1800 से अधिक नागरिकों को हैप्पी योजना का कार्ड उद्देश्य जारी किया गया है। जिले में 1.25 लाख लोग इस योजना के दायरे में आएंगे। उद्देश्य जीप्स रोडवेज के निर्देश दिए कि बस स्टैंड पर कारंटों की सेवा आशयकात्मक बड़ौली जाए।

## प्रकृति बिना मानव जीवन संभव नहीं, समझनी होगी ये बात : दोहतास बिठल

हिसार। जिला वन अधिकारी रोहतास बिठल ने कहा है कि प्रकृति बिना मानव जीवन संभव नहीं। ऐसे में यह बड़े जरूरी है कि हम पेंडू-पौधों, जंगलों, नदियों, झीलों, भूमि, पहाड़ सबके महत्व को समझें। उद्देश्य कहा कि हमें ज़ब्दा से ज़ब्दा पौधे लगाने चाहिए। वे यहां के राजकीय वर्षिला महाविद्यालय में आयोजित विद्यालय के माध्यम से अंत्योदय परिवारों को संबोधित कर रहे थे। उद्देश्य विद्यालय के प्राचार्य डॉ. ज्येष्ठ अर्थव्यवस्था की अवधिकारी है और बड़े प्रदूषकों के प्राचार्य डॉ. अश्विनी व्यवस्था की अवधिकारी है। उद्देश्य कहा कि हमें एक विद्यालय के चरतों पर व्यवस्था दृष्टि होता की दम घोट रही है। न्यौवल वार्षिंग बड़ौली जा रही है। खरब द्वारा लोगों के दम घोट रही है। इन सब समस्याओं का एक ही समाधान है, पौधरोपण। उद्देश्य बिठल कि पृथ्वी पर जीवन बचाने के लिए प्रवेश व्यक्ति कम से कम दो पौधे अवश्य लाएं और उनकी देखभाल की जिम्मेदारी ले।

## छह नए 33 केवी सब स्टेशन बनाने के लिए जमीन मांगी

सोनीपत। मुख्यमंत्री के पूर्व मीडिया सलाहकार एवं भाजपा नेता राजीव जैन ने जिला उपयुक्त डॉन्वर्टर मोनोज कुमार को पत्र सौंपकर शहर में प्रस्तावित छ्ह-पर 33 केवी सब स्टेशन बनाने के लिए जमीन उपलब्ध कराने की मांग की है। शहर वासियों को गर्मी में अंत्योदय विज्ञानों के कार्डों, लो बोर्टेज एवं बार-बार तार तर दृटकर गिरने की समस्या से हुए छुक्रिकारा मिल सके। राजीव जैन ने पत्र में लिखा है कि बिजिनी वितरण निमाम ने 23 सिंबंदर 2023 को नगर निमाम आयुक्त को पत्र लिखकर अपने संसाधनों को कहा था। बिजिनी वितरण निमाम ने उपलब्ध कराने को कहा था। बिजिनी वितरण निमाम एवं अनाज मंडी, सुधारा चौक, आर्टीआई चौक, गोहाना रोड, मुरथल रोड, बहावलपुर रोड पर 1000 स्कॉलर यूनियन परिवार से कम से कम दो पौधे अवश्य लाएं और उनकी देखभाल की जिम्मेदारी ले।



## ओलंपिक में छह बॉक्सरों को मिला कोटा, अकेले चार हरियाणा से

हिरयाणा बॉक्सिंग संघ के प्रधान नेंज अस्तपाल सिंह ने गुरुकेबाजों को देखते हुए कोटा, अकेले चार हरियाणा से होने वाली आसाम को ओलंपिक कोटा में लेंगे।

हरियाणा बॉक्सिंग संघ के प्रधान नेंज अस्तपाल सिंह ने गुरुकेबाजों को देखते हुए कोटा में लेंगे। अलंकारी चौक, गोहाना रोड, मुरथल रोड, बहावलपुर रोड पर 1000 स्कॉलर यूनियन परिवार से कम से कम दो पौधे अवश्य लाएं और उनकी देखभाल की जिम्मेदारी ले।

एजेंसी

हिसार। भारत के छह मुकेबाजों को ऐसिस ओलंपिक का कोटा मिल है। ओलंपिक कोटा का लाभ अलंकारी चौक, गोहाना रोड, मुरथल रोड, बहावलपुर रोड पर 1000 स्कॉलर यूनियन परिवार से कम से कम दो पौधे अवश्य लाएं और उनकी देखभाल की जिम्मेदारी ले।

एजेंसी

हिसार। ग्रेटर हिसार चैंबर ऑफ कॉमर्स के एक व्यापारिक प्रतिनिधिमंडल ने प्रोटोकॉल अधिकारी संस्थान अर्थ, जॉइंट वर्किंग रूप और अजय देववाल, तथा 75 करोंगे।

को मुकुलाका की प्रतिनिधिमंडल ने एयरपोर्ट पर एक चर्चा की देखते हुए एक व्यापारिक संघ ही आगामी एयरपोर्ट पर एक एक्सप्रेस व्यापारिक संघ की गई। ग्रेटर हिसार को लाभ देने वाली प्रवेश परीक्षा 30 जून को होगी तथा 31 जून को होने वाली प्रवेश परीक्षा 14 जुलाई को आयोजित की जाएगी। विभिन्न पाठ्यक्रमों की प्रवेश परीक्षा संबंधित विस्तृत जानकारी विश्वविद्यालय की वेबसाइट [www.hau.ac.in](http://www.hau.ac.in) और [admissions.hau.ac.in](http://admissions.hau.ac.in) पर उपलब्ध है। वीआर कॉर्पोरेशन ने शुक्रवार को बताया विश्वविद्यालय में इन दिनों शैक्षणिक सत्र 2024-25 के लिए आवेदन प्रक्रिया जारी है जिसमें कृषि महाविद्यालय, यौविल पवित्र विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय, बाबानेनोलोजी महाविद्यालय, समुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, कृषि अभियानिक प्रवेश एवं प्रायोगिक विज्ञान महाविद्यालय एवं इंटर्नेटटूर्य ऑफ विज्ञान मैट्रिजमेट एंड एप्लिएशन्स पुरुषाम में विभिन्न स्नातक व स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में दाखिले किए जाएंगे।

एजेंसी

हिसार। ग्रेटर हिसार चैंबर ऑफ कॉमर्स के एक व्यापारिक प्रतिनिधिमंडल ने एयरपोर्ट पर एक एक्सप्रेस व्यापारिक संघ की गई। ग्रेटर हिसार को लाभ देने वाली प्रवेश परीक्षा 30 जून को होगी तथा 31 जून को होने वाली प्रवेश परीक्षा 14 जुलाई को आयोजित की जाएगी। विभिन्न पाठ्यक्रमों की प्रवेश परीक्षा संबंधित विस्तृत जानकारी विश्वविद्यालय की वेबसाइट [www.hau.ac.in](http://www.hau.ac.in) और [admissions.hau.ac.in](http://admissions.hau.ac.in) पर उपलब्ध है। वीआर कॉर्पोरेशन ने शुक्रवार को बताया विश्वविद्यालय में इन दिनों शैक्षणिक सत्र 2024-25 के लिए आवेदन प्रक्रिया जारी है जिसमें कृषि महाविद्यालय, यौविल पवित्र विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय, बाबानेनोलोजी महाविद्यालय, समुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, कृषि अभियानिक प्रवेश एवं प्रायोगिक विज्ञान महाविद्यालय एवं इंटर्नेटटूर्य ऑफ विज्ञान मैट्रिजमेट एंड एप्लिएशन्स पुरुषाम में विभिन्न स्नातक व स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में दाखिले किए जाएंगे।

एजेंसी

हिसार। ग्रेटर हिसार चैंबर ऑफ कॉमर्स के एक व्यापारिक प्रतिनिधिमंडल ने एयरपोर्ट पर एक एक्सप्रेस व्यापारिक संघ की गई। ग्रेटर हिसार को लाभ देने वाली प्रवेश परीक्षा 30 जून को होगी तथा 31 जून को होने वाली प्रवेश परीक्षा 14 जुलाई को आयोजित की जाएगी। विभिन्न पाठ्यक्रमों की प्रवेश परीक्षा संबंधित विस्तृत जानकारी विश्वविद्यालय की वेबसाइट [www.hau.ac.in](http://www.hau.ac.in) और [admissions.hau.ac.in](http://admissions.hau.ac.in) पर उपलब्ध है। वीआर कॉर्पोरेशन ने शुक्रवार को बताया विश्वविद्यालय में इन दिनों शैक्षणिक सत्र 2024-25 के लिए आवेदन प्रक्रिया जारी है जिसमें कृषि महाविद्यालय, यौविल पवित्र विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय, बाबानेनोलोजी महाविद्यालय, समुदायिक विज्ञान महाविद्यालय, कृषि अभियानिक प्रवेश एवं प्रायोगिक विज्ञान महाविद्यालय एवं इंटर्नेटटूर्य ऑफ विज्ञान मैट्रिजमेट एंड एप्लिएशन्स पुरुषाम में विभिन्न स्नातक व स्नातकोत्तर पाठ्यक्रमों में दाखिले किए जाएंगे।

एजेंसी

हिसार। ग्रेटर हिसार चैंबर ऑफ कॉमर्स के एक व्यापारिक प्रतिनिधिमंडल ने एयरपोर्ट पर एक एक्सप्रेस व्यापारिक संघ की गई। ग्रेटर हिसार को लाभ देने वाली प्रवेश परीक्षा 30 जून को होगी तथा 31 जून को होने वाली प्रवेश परीक्षा 14 जुलाई को आयोजित की जाएगी। विभिन्न पाठ्यक्रमों की प





# सारकॉइडोसिस को टी.बी न समझें

ट्यूबरकुलोसिस (टी.बी.) से मिलती-जुलती एक अन्य बीमारी है, जिसे सारकॉइडोसिस कहते हैं। टी.बी. की बीमारी की रुद्ध यह भी शरीर के किसी नी भाग को प्रभावित कर सकती है, हालांकि 90 प्रतिशत रोगियों में यह रोग टी.बी. की तरह फेफड़ों को प्रभावित करता है।

पहले ऐसा समझा जाता है कि सारकॉइडोसिस नाम की बीमारी देख में नहीं पायी जाती है, लेकिन पिछले कुछ सालों में इस रोग से काफी लोग ग्रस्त हो चुके हैं, जिसका सिलसिला जारी है। चूंकि इस रोग के लक्षण टी.बी. की बीमारी से मिलते-जुलते हैं, इसलिए दोनों में अंतर करना डॉक्टर और रोगी दोनों के लिए कठिन कार्य है। अंतर करना देखा गया है कि सारकॉइडोसिस के रोगी का इलाज टी.बी.

की दवाओं से होता है। अंततः डॉक्टर को यह पता चलता है कि पीड़ित व्यक्ति को टी.बी. की बीमारी थी ही नहीं और वह सारकॉइडोसिस की बीमारी से प्रभावित था।

## लक्षण

- ग्राहिक स्थिति में अधिकतर रोगियों में सूखी खांसी, हल्का बुखार, हाथ पैरों में दर्द और कभी-कभी सास में इस रोग से काफी लोग ग्रस्त हो चुके हैं, जिसका सिलसिला जारी है। चूंकि इस रोग के लक्षण टी.बी. की बीमारी से मिलते-जुलते हैं, इसलिए दोनों में अंतर करना डॉक्टर और रोगी दोनों के लिए कठिन कार्य है। अंतर करना देखा गया है कि सारकॉइडोसिस के रोगी का इलाज टी.बी.

## विविधा

तकलीफ बढ़ने लगती है। जैसे आखे के प्रभावित होने पर आखों की रोशनी कम हो जाती है। तथा में कभी-कभी लाल रंग के चकते बन जाते हैं। लिवर और तिली का आकार बड़ा हो जाता है।

- कभी-कभी सारकॉइडोसिस से मरिटक और गुर्दे पर भी असर होने लगता है। रोग की चरम अवस्था में हृदय व दुर्घटना भी काम करना बंद कर देते हैं और पूरे शरीर में सूजन आ जाती है।
- शरीर में पानी की मात्रा अधिक होने से शरीर का वजन बढ़ जाता है और रोगी बल-फिर भी नहीं जाता। यह बीमारी की अतिम अवस्था है। वैसे तो यह बीमारी गमी होती है, लेकिन जब गुर्दे और मरिटक पर यह प्रभाव डालता है, तब यह लाइलाज बन जाती है।

## उपचार

प्रारंभिक स्थिति में अधिकतर रोगियों में सूखी खांसी, हल्का बुखार, हाथ पैरों में दर्द और कभी-कभी सास में इस रोग से काफी लोग ग्रस्त हो चुके हैं, जिसका सिलसिला जारी है। चूंकि इस रोग के लक्षण टी.बी. की बीमारी से मिलते-जुलते हैं, इसलिए दोनों में अंतर करना डॉक्टर और रोगी दोनों के लिए कठिन कार्य है। अंतर करना देखा गया है कि सारकॉइडोसिस के रोगी का इलाज टी.बी.



# जब दम घुटता है पैरों का...

वैसे तो सी.बी.आई. नामक रोग पुरुषों और स्त्रियों दोनों को हो सकता है, लेकिन महिलाओं में यह बीमारी सामान्य तौर पर गम्भीरता या बच्चों को जन्म देने के बाद शुरू होती है। पहले यह रोग ज्यादातर ग्रामीण व शहरी अंचलों में रहने वाली महिला गुहणियों तक ही सीमित था, पर मौजूदा दौर में यह रोग युवकों व युवतियों में तेजी से फैल रहा है। इसका कारण आज की आधुनिक जीवन-शैली व नये उत्तरांशों के लिए।

**जांच**

काले वेनसों का कारण जन्मने के लिए वेन्स डॉलर स्टडी, एम. आर. वेनोग्राम, व कभी-कभी एजियोग्राफी का सहारा लिया जाता है। रक्त की जांचें भी कारणी जाती हैं।

## इलाज

इन विशेष जांचों के आधार पर ही सी.बी.आई. के इलाज का निर्धारण करने के बाहर यह प्रत्येक व्यायाम करने से रहने मिल जाती है, लेकिन कुछ रोगियों में ऑपरेशन की आवश्यकता पड़ती है। मौजूदा दौर में वेन्स वाल्वोलास्टर, एक्सीनी वेन ट्रांसफर या देन्स बाइप्स सर्जरी जैसी आधुनिकतम तकनीकों की मदद से रोग को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

## संजगता बरतें

शरीर के अन्य ऊंचों की तरफ टांगों को भी ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है। यह अंकरी नहीं रहती है। टांगों को ऑक्सीजन धमनियों (आर्टरिज) में प्रभावित शुद्ध खून के जरिये पहुंच आती है। टांगों को आकर्षीजन करने के बाद यह ऑक्सीजनहित अशुद्ध रस शिराओं (बेन्स) के जरिये वापस टांगों से ऊपर फेफड़े की तरफ शुद्धीकरण के लिये ले जाया जाता है।

इसका मतलब यह है कि ये शिराओं के इंजेन सिस्टम का निर्माण करती है। शिराओं की कार्यपाली अगर किसी कारण से शिथिल हो जाती है, तो टांग व पैरों का इंजेन सिस्टम वरमरा जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि अशुद्ध खून ऊपर चढ़ाकर फेफड़े की ओर जाने की बजाय टांगों के निलें हिस्से में इकट्ठा होने लगता है। फिर शुद्ध होता है पैरों में सूजन और काले निशानों का उभरना। अगर सर्वत्र रहने का सुझाव नहीं दी गया तो टांगों में ऊपर काले निशान धीरे-धीरे और गहरे व अकार में बढ़ते जाते हैं, जो अंततः लाइलाज खाली में परिवर्तित हो सकते हैं।

## कारण

सी.बी.आई. के पनपने के कई कारण हैं। इनमें सबसे ज्यादा प्रमुख हैं डीप वेन थ्रीबोलोसिस यानी ली.टी.टी. इस रोग में टांगों की (शिराओं) में रक्त के कठरे जाना हो जाता है। ये कठरे बीमारी के बाद अंतर करने के बाद यह अग्र तुरंत रुक जाता है और युवकों के लिये यह अप्रत्याशित होता है। इसका कारण अंतर करने के बाद यह अग्र तुरंत रुक जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि शिराओं के लिये अशुद्ध खून के ऊपर चढ़ने वाले तरह से बाधित हो जाती है। डी.टी.टी. के कुछ रोगियों में खून के कठरे जाने के अंदर स्थानीय रूप से वृद्धरहत है।

## व्यायाम न करना

सी.बी.आई. का दूसरा प्रमुख कारण व्यायाम न करने और पैदल कम चलने से या टांगों की कसरत न करने से टांगों की मासपेशियों द्वारा निर्मित पर्प (जो अशुद्ध खून को ऊपर चढ़ाने में मदद करता है) कमज़ोर पड़ जाता है। कुछ लोगों की शिराओं में स्थित काटन (वाल्व) जम्ब से ही ठीक को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।



# बैलून काइफोलॉस्टी स्पाइन फैक्सर का सटीक इलाज

बैलून की हड्डी (स्पाइन) के फैक्सर के इलाज में बैलून काइफोलॉस्टी रीढ़ की हड्डी की विकृति में भी कारण है, तो किसी हांसे के बलते रीढ़ की हड्डी में होने वाले फैक्सर में भी। इसके अलावा यह स्पाइन के ट्यूबर में और ऑस्टियोपोरोसिस के कारण होने वाले फैक्सर में भी प्रभावी है।

## क्या है यह तकनीक?

बैलून काइफोलॉस्टी रीढ़ की हड्डी की प्रक्रिया है, जिसके अंतर्गत रीढ़ की दूटी हड्डी में सुधार किया जाता है। इसमें बैलून की मदद से दूटी हड्डी को उठाकर सही स्थिति में रखते हैं। फैक्सर ग्रस्त हड्डी को एक दिन तक देखभाल के लिए रखा जाता है, लेकिन रोगी की मैडिकल जरूरत के हिसाब से इसे बदला भी जा सकता है। इसके प्रक्रिया के बाद रोगी को एक घंटे के लिये नियरानी कक्ष में रखने के बाद रिकवरी रूम में ट्रांसफर कर दिया जाता है। इसके अच्छे परिणामों का अदाज इसी बात से लगाया जा सकता है।

## पारंपरिक सर्जरी और बैलून काइफोलॉस्टी

पारंपरिक सर्जरी में ज्यादा चौरा-फाई की जाती है। इस स्थिति में रोगी की रीढ़ की हड्डी के मुलायम टिश्यूज और मासपेशियों को नुकसान पहुंच सकता है। वहाँबैलून काइफोलॉस्टी में बहुत कम चौरा-फाई की जाती है, जिससे रोगी के रीढ़ की हड्डी के मुलायम टिश्यू और मासपेशियों को भी नुकसान पहुंच होती है। इसमें रोगी के रीढ़ की हड्डी के लिए एक घंटे के लिये वेन्स व टांगों के लिए 90 प्रतिशत रोगियों को 24 घंटे में ही दर्द से आराम मिल जाता है। बैलून काइफोलॉस्टी की प्रक्रिया शुल्क करने से पहले रोगी की कई मैडिकल जांचें जैसे एक्सीन आदि करायी जाती हैं।

## क्या है फायदे

बैलून काइफोलॉस्टी के कुछ फायदे इस प्रकार हैं। - रोगी की जल्दी रिकवरी होती है। 24 घंटे के अंदर चलने-फिरने में समर्थ हो जाता है। - रक्त का कम नुकसान होता है। - संक्रमण होने का खतरा कम रहता है।

# स्वास्थ्य रक्षा के अनमोल सूत्र

जो व्यक्ति शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक दृष्टि से स्वस्थ होता है, वही है स्वास्थ्य के सबसे पूर्ण रूप। स्वास्थ्य के काले शोध से कम से कम दो गिलास स्वच्छ जल पीना।

● प्रातः काल शोध से कम से कम दो गिलास स्वच्छ जल पीना स्वास्थ्य के लिए अमृत तुल्य होता है क्योंकि इससे कब्जा की शिकायत दूर होती है। कब्जा की हर बीमारी की जड़ माना जाता है।

● नत्य हल्का-फुल्का व्यायाम करके सम्पूर्ण दिन फुर्ती का अनुभव किया जा सकता है। स्वास्थ्य एवं बल के अनुसार योगासन अवश्य ही करते रहना चाहिए। हृदय रोगी, उच्च रक्तचाप, दमा आदि के रोगियों को व्यायाम नहीं करना चाहिए।



## इस तेल के हैं कई लाजबाब फायदे

**स** रसों का तेल हर किसी की रसों में दिख जाएगा। अधिकांश लोग इसे सिर्फ खाना बनाने वाला तेल ही समझते हैं, लेकिन यह सिर्फ भोजन बनाने के तक ही रीचित नहीं है। यह तेल शरीर की कई छोटी-बड़ी समस्याओं से निजात दिलाता सकता है। इस खास तेल में हमारे साथ जानिए सरसों तेल के शारीरिक फायदों और इस्तेमाल करने के विभिन्न तरीकों के बारे में। आइए जानते हैं कि भोजन बनाने में इस्तेमाल किया जाने वाला यह तेल एक कारबर एंटीऑक्सीडेटरी फैटेट के रूप में काम करता है।

### क्या हैं सरसों का तेल?

सरसों का तेल को सरसों (पीजो) की बीजों से निकाला जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम ब्रैसिका जुनाहा है, जिसे विधिभाषीयों में अल्प-जानी नामों से जाना जाता है। अंगूजी में इसे मस्तिश, तेलुपु, अंगूजन, मलायम में कटुगेना और मराठी में मोहरीच कहा जाता है। सरसों के बीज पूरे और पीले रंग के होते हैं। यहीं की मदद से इनमें से तेल निकाला जाता है। भारत में इसका प्रबलन ज्यादा है और प्रतिदिन बनाने वाले भोजन में इसका इस्तेमाल किया जाता है। यह तेल जायका बढ़ाने के साथ-साथ भोजन को पौष्टिक भी बनाता है।

### रिफाइंड सरसों का तेल

सरसों के बीजों से यह तेल मरीजों के जरिए निकाला जाता है। इसका स्वाद कड़वा होता है। इस प्रकार के तेल का इस्तेमाल भारत में खाना बनाने के लिए निकाला जाता है।

### मांसपेशियां के दर्द में फायदा

आज से नहीं, बहिक वर्षों से सरसों का तेल जोड़ा और मांसपेशियों में होने वाले दर्द के लिए इस्तेमाल किया जाता रहा है। नियमित रूप से इस तेल की मारिश करने से शरीर में रक्त का प्रवाह बना रहता है और जोड़े एवं मांसपेशियों में दर्द की समस्या नहीं रहती।

गतिया से होने वाले दर्द के लिए यह तेल फायदेमंद है। सरसों के तेल में बड़ी मात्रा में ऑमेगा-3 और एपिडी एपिड होता है, जो जोड़े और गतिया के दर्द के लिए एक कारबर एंटीऑक्सीडेटरी फैटेट के रूप में काम करता है।

### हृदय के लिए फायदेमंद

यह तथ्य शायद आपको सुनने में बड़ा अंजीब लगे कि तेल का सेवन किस प्रकार हृदय के लिए फायदेमंद है, लेकिन सरसों का तेल इस मामले में गुणाकारी है। दरअसल, बल्कि शरीर की विटामिन ग्रहण करने की क्षमता बढ़ती है। डॉक्टर के अनुसार हर रोज एक या दो औरे डाइट में खतरे और हृदय रोगों की आशका कम करता है। इसके बिना शरीर ट्रांसफॉलिसिटाइड, कोलेस्ट्रॉल व अन्य फैटी एपिड होनी बना पाता। इसीं वसा का टूना शरीर को विकास और अंगों को सुखा देने के लिए ऊर्जा देता है। शरीर वसा में घुलनशील विटामिन्स को बहातर तरीके से ले पाता है। इवेन्यू कार्डिसेल और एक न्यूट्रिशनिस्ट, मैरिसन एंटीट्रॉटरेड फैटी एपिड (एमप्रैक्ट) और पॉलिअनसेचुरेटेड फैटी एपिडी (पीयूप्रैक्ट) सभी को ब्रावर अनुपात में लेने की सलाह देते हैं। उनके अनुसार बनस्पति तेल थी और मक्खन को अपने आहार में समय-समय पर बदलते रहना चाहिए। डॉक्टर सुखुणा घाटक कहती है, 'मैं कभी मीर्जों को वसा गीर्हित डाइट की सलाह नहीं देती। वसा शरीर के मेटाबोलिज्म, जोड़ व हैंडिडॉयं द्रुतगति से लिए गये हैं।'

**मेवा:** ब्रावर, अखरोट और पिस्टन में एमप्रैक्ट होते हैं, जो रक्तचाप कम करते हैं। ऊर्जा बढ़ाते हैं व कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित रखते हैं। 'इसमें प्रोटीन, आयन और ऑमेगा-3 फैटी एपिड होते हैं। पहाड़ी बादाम में ऑलिव एपिड और मैनीशियम होता है, जो कैंसर की आशका कम करता है। नियमित चार बादाम, दो अखरोट और पापड़ पिस्टन खाएं।'

**बी:** आयुर्वेद में प्राचीन समय से गय के दूध से बना धी उपचार खाने में इस्तेमाल किया जाता रहा है। 2012 में करानाल रिथ्ट नेसनल डेयरी रिसर्च इंस्टीट्यूट के सर्वे के अनुसार गय का थी लिवर में कैंसर के कारक कार्सिनोजेस का सक्रिय होना कम करता है। डॉ. सीमा सिंह के अनुसार, 'सही मात्रा में थी खाने से हृदय रोगों से बचाव होता है। हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी आती है। पाचन तंत्र दूसरा रहता है और त्वचा में चमक आती है। दिव्या चौधरी के अनुसार, 'हर रोज एक चम्पय थी खाना ऊर्जा के स्तर को बढ़ावा देता है और वसा की जरूरत को पूरा करता है।'

**चीज़:** एक दिन ओड़कन 20 ग्राम चीज़ खाना आपकी वसा की जरूरत पूरी करता है। 'इसमें प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन बी-12 होते हैं। यह उत्तरांक कैल्शियम व प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। इसके एक स्लाइस, एक गिलास दूध के बाबर है। चीज़ नहीं खाने तो सफेद मक्खन, 60 ग्राम तक घेरू पूरी और 300 ग्राम दही खा सकते हैं।' डॉ. रुद्धिया कम वसा वाले ग्रोसेसर व फैट फ्री डेयरी ग्रोडरी से परहेज की सलाह देती है। ये उत्तरांक रसायनीकृत होते हैं व पाचन तंत्र पर दबाव डालते हैं।

## टाइम पास

### बॉडी को रोजाना होती है निर्धारित

#### मात्रा में फैट की जरूरत

आहार और पेयजन विशेषज्ञ दोनों ही दोनों नामी की थी-तेल खाने की सलाह को सही मानते हैं। इससे न सिर्फ शरीर की मांसपेशियों एवं दाँतों में रक्त का प्रवाह बना रहता है और जोड़ों एवं मांसपेशियों में दर्द की समस्या नहीं रहती।

गतिया से होने वाले दर्द के लिए यह तेल फायदेमंद है। सरसों के तेल में बड़ी मात्रा में ऑमेगा-3 और एपिडी एपिड होता है। ये दोनों फैट मिलकर इकठेकी हैं रोज रोज तेल की कारण को प्रतिशत तक कम कर सकते हैं।

इनमें से तेल निकाला जाता है। भारत में सरसों के तेल के बारे में आइए जानते हैं कि भोजन बनाने में इस्तेमाल किया जाने वाला यह तेल एक कारबर फायदा पहुंचा सकता है।

**3. कैंसर से बचाव**

सरसों तेल को जोड़े जीर्जी आम समस्या से लेकर कैंसर जीर्जी घाटक थीमारी से बचाने के लिए भी इस्तेमाल किया जा सकता है।

**4. अध्ययनों से पता चलता है कि सरसों के तेल को हृदय के लिए भी एक अच्छा स्रोत है।**

**5. बीज़:** आयुर्वेद में प्राचीन समय से गय के दूध से बना धी उपचार खाने में इस्तेमाल किया जाता रहा है। 2012 में करानाल रिथ्ट नेसनल डेयरी रिसर्च इंस्टीट्यूट के सर्वे के अनुसार गय का थी लिवर में कैंसर के कारक कार्सिनोजेस का सक्रिय होना कम करता है। डॉ. सीमा सिंह के अनुसार, 'सही मात्रा में थी खाने से हृदय रोगों से बचाव होता है। हानिकारक कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कमी आती है। पाचन तंत्र दूसरा रहता है और त्वचा में चमक आती है। दिव्या चौधरी के अनुसार, 'हर रोज एक चम्पय थी खाना ऊर्जा के स्तर को पूरा करता है।'

**6. चीज़:** एक दिन ओड़कन 20 ग्राम चीज़ खाना आपकी वसा की जरूरत पूरी करता है। 'इसमें प्रोटीन, कैल्शियम और विटामिन बी-12 होते हैं। यह उत्तरांक कैल्शियम व प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। इसके एक स्लाइस, एक गिलास दूध के बाबर है। चीज़ नहीं खाने तो सफेद मक्खन, 60 ग्राम तक घेरू पूरी और 300 ग्राम दही खा सकते हैं।' डॉ. रुद्धिया कम वसा वाले ग्रोसेसर व फैट फ्री डेयरी ग्रोडरी से परहेज की सलाह देती है। ये उत्तरांक रसायनीकृत होते हैं व पाचन तंत्र पर दबाव डालते हैं।

## टेसिपी



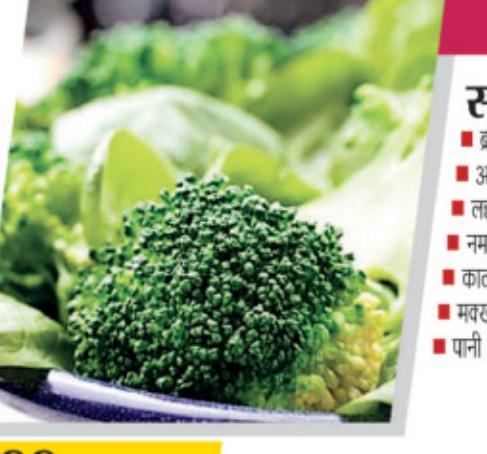
### पुढ़ीना पुलाव

#### सामग्री

- चावतः 1 व्हा ■ पुढ़ीना पत्ते: 2 कप
- हरी मिर्च: 3 कटी
- इमली का पेटर: 1 छोटा चमच
- यादा बारीक कटा: 1 ■ तेल: 2 छोटे चमच
- राई: 1 छोटा चमच
- संदेह उड़द दाल: 1 छोटा चमच
- नमक: स्वाद के अनुसार

#### तिथि

पुढ़ीना के पत्तों को अलग कर अच्छी तरह से थोड़े लें। अब एक मिसार ग्रांडर में पुढ़ीना के पत्ते, हरी मिर्च और इमली का पेस्ट डालें। इसे पीसकर इलाका पेटर में तेल ग्रम करें। इसमें राई डालकर तड़काएं और किर इलाके प्रायः योगदान दें। गैस बंद करे और इस पर गोले घोले करें। रसादानुसार नमक डालकर ग्रम परोसे। रायता, सलाद और पापड़ के साथ इसका स्वाद लगाना जबरदस्त।



### ब्रोकली का सूप

#### सामग्री

- ब्रोकली बारीक कटी हुई: एक कप
- आलू बारीक कटे हुए: 3
- लहसुन: 1 कटी
- नमक: स्वाद के अनुसार
- काली मिर्च पाउडर: 1/2 टीस्पून
- मधुमेह जरूरत के अनुसार
- पानी जरूरत के अनुसार

#### तिथि

ब्रोकली का सूप बनाने के लिए सबसे पहले मीठियम आंव में एक पैस्टर करें। इसमें राई डालकर तड़काएं और किर इलाके प्रायः योगदान दें। गैस बंद करे और इस पर गोले घोले करें। रसादानुसार नमक डालकर ग्रम परोसे। रायता, सलाद और पापड़ के साथ इसका स्वाद लगाना जबरदस्त।

## टाइम पास

## मेजनलाल ने मोदी को राजग संसदीय दल का नेता चुने जाने पर दी बधाई

जयपुर। राजस्थान के मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा ने यहां नेन्द्र मोदी को राष्ट्रीय जननायिक कर्तव्य अधिकारी बनाया। उन्होंने लालू की हारी संविधान सदन (पुणी संसद) के केन्द्रीय कक्ष में श्री मोदी को सर्वसमति से राजग संसदीय दल का नेता चुने जाने के बारे पर मौजूद

श्री शर्मा ने कहा कि पिछले 10 वर्षों में प्रधानमंत्री नेन्द्र मोदी के नेतृत्व में केंद्र सरकार की जनहितकारी योजनाओं पर ऐतिहासिक निर्णयों से किसान, युवा, महिला और गरीब वर्ग का सामर्थिक एवं आर्थिक उत्थान एवं सशक्तीकरण सुनिश्चित हुआ है। साथ ही समर्पण विश्व में भारत की प्रतिष्ठा मजबूत राष्ट्र के रूप में स्थापित हुई है।

## यादव का प्रदेशवासियों से आग्रह, पर्यावरण संरक्षण अभियान से जुड़े

भोपाल। मध्यप्रदेश के मुख्यमंत्री डॉ मोहन यादव ने प्रदेशवासियों से राजग में इन दिनों चलाए जा रहे 'जल गंगा संवर्धन अभियान' से जुड़ें का आह किया। 'मध्यप्रदेश में 5 जून से 16 जून, 2024 तक जल गंगा संवर्धन अभियान चलाया जा रहा है। इस अभियान के अंतर्गत प्रदेश के सभी जिलों में विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन हो रहा है, जिसके अंतर्गत प्रदेश में प्रत्येक नदी, नूर, तालाब, बाढ़ी एवं जल के अन्य स्रोतों की साफ-सफाई के साथ साढ़े 5 करोड़ से अधिक पौधों का रोपण किया जा रहा है। उन्होंने प्रदेशवासियों से आग्रह किया कि पर्यावरण संरक्षण के इस अभियान प्रयास से अधिक से अधिक संख्या में लोग जुड़ें एवं मध्यप्रदेश को स्वच्छ एवं सुरक्षित बनाने में अपना योगदान दें।

## आईआईटी खड़गपुर को मिला देश का घौथ सर्वोच्च उच्च शिक्षा संस्थान का खिताब

कोलकाता। खड़गपुर स्थित भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान ने पिछले साल की तुलना में 49 पायदान की छत्तीस लगा कर भारत के उच्च शिक्षण संस्थानों में चौथी स्थान हासिल किया है। इसके साथ ही संस्थान ने वैश्विक स्तर पर 222वां स्थान हासिल किया है। नवीनतम बहूपयोगी वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग 2025 के अनुसार, आईआईटी खड़गपुर अब आईआईटी में तीसरा स्वर्वर्तेश्वर और देश का चौथी सर्वोच्च शिक्षण संस्थान है। आईआईटी बॉम्बे और आईआईटी दिल्ली की शीरी 150 उच्च शिक्षण संस्थानों में शामिल हैं, जबकि मेस्ट्रोइंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी (एमएटीटी), ने 13वीं बार वैश्विक स्तर पर शीर्ष स्थान बरकरार रखा है। आईआईटी बॉम्बे पिछले साल के 149वें स्थान से 31 पायदान ऊपर चढ़ कर 118वें स्थान पर पहुंच गया, जबकि आईआईटी दिल्ली ने 47 अंकों का सुधार करते हुए वैश्विक स्तर पर 150वां स्थान हासिल किया। क्रांतीकारी समूह द्वारा वर्ल्ड यूनिवर्सिटी रैंकिंग 2025 में दुनिया भर के 1,503 विश्वविद्यालयों का शामिल किया गया और कुल पांच हजार 663 संस्थानों का शामिल किया गया। रैंकिंग का उद्देश्य अपने शैक्षणिक वर्ष के लिए विश्वविद्यालय के प्रदर्शन को प्रोजेक्ट करना है, इसलिए उन्हें अगले वर्ष के लिए नामित किया गया है।

## डोंगरगढ़ राइस निल एसोसिएशन के अध्यक्ष के घर पर ईडी की दबिश

रायपुर। डोंगरगढ़ मां बम्बेवरी मंदिर के लिए विख्यात राजनायिक जिले के डोंगरगढ़ में आज सुबह को प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) ने आज बम्बेवरी मंदिर ट्रस्ट के अध्यक्ष और डोंगरगढ़ राइस मिल एसोसिएशन के अध्यक्ष मनोज अग्रवाल के घर पर दबिश दी है। अधिकारियों के अनुसार मनोज अग्रवाल के घर पर सुबह पाँच बजे से ईडी की कार्रवाई चल रही है। ईडी के अधिकारी-कमेंचरी दो गाड़ियों से मनोज अग्रवाल के घर पहुंचे।

## विंध्यवासिनी देवी के गर्भगृह को दी जा रही है स्वर्णिम आभा

एजेंसी मियापुर। उत्तर प्रदेश के विंध्यवासिनी देवी के गर्भगृह को स्वर्णिम आभा दी जा रही है। स्वर्ण मंडप निर्माण के चलते मां के दर्शन के प्रश्न द्वारा को बढ़ाव कर दिया गया है। गर्भगृह को नवनिर्माण में लाग्य शादी चार करोड़ रुपए का खर्च आ रहा है, जिसे किसी भी विंध्यवासिनी देवी के गर्भगृह को बढ़ाव कर दिया गया है।

जिलाधिकारी प्रियंका निरंजन ने बताया कि भद्री जिले के निवासी तथा मुर्खी के प्रसिद्ध व्यवसायी सजय सिंह ने विंध्यवासिनी देवी के गर्भगृह को स्वर्णिम आभा दी जा रही है। स्वर्ण मंडप निर्माण के चलते मां के दर्शन के प्रश्न द्वारा को बढ़ाव कर दिया गया है। गर्भगृह को नवनिर्माण में लाग्य शादी चार करोड़ रुपए का खर्च आ रहा है, जिसे किसी भी विंध्यवासिनी देवी के गर्भगृह को स्वर्णिम आभा दी जा रही है।

पटना। बिहार में मुजफ्फरपुर शहर के शीशी से प्राइवेट पार्ट को काटने की कोशिश की अवधिक खुन बहे से बोरेश हो गया। खुनीरी बोस के कंद्रीय कारावास में आमतौर पर यात्रा करते थे। उन्हें कारावास के शौचालय के अप्यातर के शौचालय में अपने चश्मे के

## एमबीबीएस की टॉपर मीसा भारती राजनीति में भी बनी टॉपर

### एजेंसी

(जदयू) नेता रंजन प्रसाद यादव (राजद) सुप्रीमो लालू प्रसाद यादव और पूर्व मुख्यमंत्री गबड़ी देवी की बड़ी पुत्री राजसभा संसद मीसा भारती ने पाटलिपुत्र संसदीय सीट से जीत दर्ज कर न सिफर अपने पिता के सपनों के पुराणा किया। जहां उन्हें हार का बाद 2013 में चारा घोटाले मालें में चारा सुनाए जाने के बाद 2014 से लालू के चुनाव लड़ने पर प्रतिवध लग गया।

वर्ष 2009 में पाटलिपुत्र लोकसभा सीट पर पहली बार चुनाव हुआ। पाटलिपुत्र के पहले विधानसभा की पहल हो चुकी थी, ऐसे में मीसा ने एक और जहां उत्तराधिकारी में खड़ा को पेंच किया। मीसा की पहल को एक ऐसी बेटी की पहल माना जा रहा था, जो अपने पिता का हाथ मजबूत

बिखरते साम्राज्य को देखकर करने आगे आ चुकी थी।

मीसा ने वर्ष 2014 के विधान सभा रंजन प्रसाद यादव के देखकर व्यक्ति थी। उन्होंने लालू की हारी

करने आगे आ चुकी थी।

मीसा ने वर्ष 2014 के विधान सभा रंजन प्रसाद यादव के देखकर व्यक्ति थी। उन्होंने लालू की हारी के बाद लोकसभा सीट पर पहले विधानसभा की पहल हो चुकी थी, ऐसे में मीसा ने एक पिता के उत्तराधिकारी में खड़ा को पेंच किया। मीसा की पहल को एक ऐसी बेटी की पहल माना जा रहा था, जो अपने पिता का हाथ मजबूत

लोकसभा सीट पाटलिपुत्र को कहा।

कूछ इस अंदाज में अनामना कि

परिवार के सबसे भरोसेप्रति

व्यक्ति वादावर, रामकृष्णपाल यादव भी

दुश्मन के खेमे भारतीय जनता

पार्टी (भाजपा) में पहुंच गये।

मीसा अपने पिता का हाथ मजबूत

चुनाव में पाटलिपुत्र संसदीय सीट

को चुना जाने से उन्हें लालू

2009 में हार गए थे, जबकि

आसान संट रामकृष्णपाल

को चुना जाने के बाद रामकृष्णपाल

रामकृष्णपाल यादव भी

देखकर वादावर जाना जाना चाहिए।

वर्ष 2014 के विधान सभा रंजन प्रसाद यादव के देखकर व्यक्ति थी। उन्होंने लालू की हारी के बाद लोकसभा सीट पर पहले विधानसभा की पहल हो चुकी थी, ऐसे में मीसा ने एक पिता के उत्तराधिकारी में खड़ा को पेंच किया। मीसा की पहल को एक ऐसी बेटी की पहल माना जा रहा था, जो अपने पिता का हाथ मजबूत

लोकसभा सीट पाटलिपुत्र को कहा।

कूछ इस अंदाज में अनामना कि

परिवार के सबसे भरोसेप्रति

व्यक्ति वादावर, रामकृष्णपाल यादव भी

दुश्मन के खेमे भारतीय जनता

पार्टी (भाजपा) में पहुंच गये।

मीसा अपने पिता का हाथ मजबूत

चुनाव में पाटलिपुत्र संसदीय सीट

को चुना जाने से उन्हें लालू

2009 में हार गए थे, जबकि

आसान संट रामकृष्णपाल

को चुना जाने के बाद रामकृष्णपाल

रामकृष्णपाल यादव भी

देखकर वादावर जाना जाना चाहिए।

वर्ष 2014 के विधान सभा रंजन प्रसाद यादव के देखकर व्यक्ति थी। उन्होंने लालू की हारी के बाद लोकसभा सीट पर पहले विधानसभा की पहल हो चुकी थी, ऐसे में मीसा ने एक पिता के उत्तराधिकारी में खड़ा को पेंच किया। मीसा की पहल को एक ऐसी बेटी की पहल हो चुकी थी, जो अपने पिता का हाथ मजबूत

चुनाव में पाटलिपुत्र संसदीय सीट

को चुना जाने से उन्हें लालू

2009 में हार गए थे, जब

एंगीन दुनिया में हर एंग कुछ बोलता है। बिना एंगों के तो आप अपने जीवन की कल्पना नहीं कर सकते। हर एंग का कुछ अर्थ है, जिसे प्रायः हम नहीं जानते। आपको अपने भाव प्रकट करने हों या किसी को कुछ उपहार में देना हो, इसका चुनाव आप एंगों के माध्यम से ही करते हैं। अगर बात फैशन की हो तो कलए की खाइस करना और भी जरूरी हो जाता है।

### इन्हें चाहिए ब्लैक

बालीयुड के स्टाइल आइकल जांब अद्वालिम, शाहरुख खान, शाहिद कपूर के फैशन उनके ब्लैक कलर को भी फॉलो करते हैं। शारी, रिसेशन, डास पार्टी, कॉकटेल पार्टी सभी जगह ब्लैक को फॉलो किया जा सकता है। ब्लैक कलर के दीवाने अपनी पसंद का यूनिक ब्लैक डिजाइनर पीस चुन रहे हैं।

### व्हाइट फॉर आल

व्हाइट कलर सिर्फ़ यूथ ही नहीं, बल्कि विजेनेसमैन और पालिटिशियन की वांडरेब का भी हिस्सा बना हुआ है। इसीलिए व्हाइट कलर में मेस्स वियर्स जैसे शैट्स, ट्राउजर, टाई, बेल्ट, शेरवानी, सूट, शूज और दूसरी सभी एसेसरीज तक बाजार में आसानी से उपलब्ध हैं।

## सब कुछ कह देता है

# फैवरेट कलर

पहले जहां अलग-अलग डिजाइनर्स के कलेक्शन को एक ही स्टोर में जगह मिलती थी, वहाँ अब एक स्पेसफिक कलर के सभी डिजाइनर कपड़ों और एसेसरीज पर बेस्ड स्टोर भी शुरू हो गए हैं। एक रोचक बात और भी है कि फैशन को ध्यान में रखकर एक सेशल कलर थीम को लेकर अब एक्सप्रेसिंग हो रहे हैं।

इन कलर थीम में इस समय सिर्टी में ब्लैक, व्हाइट और पिंक थीम आ चुकी हैं। इन तीनों कलर्स में अगर आपको किसी भी तरह का आउटफिट, शूज, एसेसरीज और हैंडबैग चाहिए, तो आपको पूरी मैचिंग एक ही शॉप पर मिल जाएंगी। ये तीनों कलर्स ही ऐसे हैं, जिन्हें यूथ के साथ ही विजेनेसमैन और पालिटिशियन भी पसंद करते हैं।



### पिंक कलर बेस्ट

जैलरी, हेयर एसेसरीज के साथ ही गिप्ट आइट्स आदि में पिंक कलर ही खोजती है। ऐसा नहीं है कि उन्हें कोई कलर नहीं भाता, लेकिन पिंक कलर उनकी पहली प्राथमिकता होती है।

पिंक कलर युवतियों का तो हमेशा से ही फैवरेट रहा है। हर गारमेंट शॉप, मेकअप शॉप और एसेसरी शॉप में अपना फैवरेट बेबी और सारकलिंग पिंक ढंगती है। ऐसा माना जाता है कि टीनेजर गर्ल्स के साथ 25 साल तक की गर्ल्स पिंक कलर की ड्रेसेज और एसेसरीज को पसंद करती हैं। ये कलर रोमांस के साथ ही सॉफ्टनेस के लिए भी जाना जाता है। शब्द इसीलिए गर्ल्स फैशन एसेसरीज में, फुर्टिवर्स, बैग, जैलरी, हेयर एसेसरीज के साथ ही गिप्ट आइट्स आदि में पिंक कलर ही खोजती है। ऐसा नहीं है कि उन्हें कोई कलर नहीं भाता, लेकिन पिंक कलर उनकी पहली प्राथमिकता होती है। लड़कियां गुलाबी और लाल तथा लड़के नीले और हरे रंग के प्रति आकर्षित क्यों होते हैं, इसका कारण चीनी वैज्ञानिकों ने पता लगा लिया है। जींजांग यूविलिसिटी के शोधकर्ताओं ने बताया कि लड़कियों के दिमाग की सरचना इस तरह से है कि वे पके हुए लाल फलों जैसे रंगों की ओर आकर्षित हो जाती हैं, जबकि लड़के आसमान जैसे रंगों को पसंद करते हैं। 350 से अधिक विद्यार्थियों पर रंगों को लेकर किए गए शोध के बाद शोधकर्ता इस नीजे पर पहुंचे हैं। इस शोध में विद्यार्थियों पर 11 रंगों की पसंद का पता लगाया गया, साथ ही सभी का व्यक्तित्व परीक्षण भी किया गया। इस शोध में यह खुलासा हुआ है कि लड़कियों ने गुलाबी, बैंगनी और सफेद रंगों को पसंद किया, जबकि लड़कों ने नीले और हरे रंग को महत्व दी। इससे यह भी पता चला है कि अंतर्मुखी लड़के नीले रंग को पसंद करते हैं और लड़कियां ग्रे रंग का चुनाव करती हैं।

कुकर के रबड़ पर विशेष ध्यान दें। यदि रबड़ ढीला होता होगा तो प्रेरण नहीं बनेगा। नया रबड़ होनेता अच्छी कंपनी का ही खरीदी है। कुकर से 15 मिनट तक प्रीज़ेर में रख दें। फिर से प्रेरण बनाना प्रारंभ हो जाएगा। कुकर के ढक्कन की सफाई गोकेट उतारकर पुराने टूथ ब्रश से करें ताकि कोई खाद्य पदार्थ चिपका न रह जाए। इससे भी प्रेरण बनाने में परेशानी होती है। गैस घूलने की हर बार खाना बनाने के पश्चात नीले कपड़े से या सूखे कपड़े से सफाई की जाए तो हम कई परेशानियों से बच सकते हैं।



## रसोई उपकरण को साथी बनाकर रखें

जबसे महिलाओं ने बाहर का मोर्चा संभालना प्रारंभ किया है, विज्ञान ने भी इन्हें उपकरण निकाल दिए हैं कि उन्हें रसोई संभालना, घर की साफकसफाई रखना अधिक मुश्किल न लगे पर बिजली के उपकरण भी देखभाल मांगते हैं ताकि उन्हें लंबे समय तक अपने आराम का साथी बनाया जा सके। माइक्रोवेल, गैस स्टोव, मिक्सर जूसराइंड, फ्रिज, एसी, टोस्टर, प्रेसर कुकर, एक्जास्ट फैन, चिमनी आदि की सफाई का ध्यान नहीं रखेंगे तो ये हमारा जल्दी साथ छोड़ देंगे और हमारी परेशानी बढ़ जाएंगी। तो आइये देखें इनकी देखभाल कैसे की जाए।

कुकर : कुकर हमेशा आई-एस-आई मार्क का खरीदें जो काफी भारी हो। हल्का कुकर जल्दी फट सकता है। कुकर जल्दी खाना बनाने में हाथी मदद करता है और ईंधन की बचत करता है। यदि हम इसके प्रति लापरवाही बरतेंगे तो यह भी हमारे प्रति लापरवाह हो जाएगा। कुकर के ढक्कन का प्रयोग आराम से करें और ढक्कन उपयोग के बाद सावधानीपूर्वक ऐसे स्थान पर रखें ताकि दाल का पानी बाहर न निकले। कुकर के रबड़ पर विशेष ध्यान दें। यदि रबड़ ढीला होगा तो प्रेरण नहीं बनेगा। नया रबड़ हमेशा अच्छी कंपनी का ही खरीदें। कभी रबड़ ढीला हो जाए तो उसे 15 मिनट तक प्रीज़ेर में रख दें। फिर से प्रेरण बनाना प्रारंभ हो जाएगा। कुकर के ढक्कन की सफाई गोकेट उतारकर पुराने टूथ ब्रश से करें ताकि कोई खाद्य पदार्थ चिपका न रह जाए। इससे भी खाद्य पदार्थ चिपका न रह जाए। इससे भी प्रेरण बनाने में परेशानी होती है।

गैस चूल्हा : गैस चूल्हे की हर बार खाना बनाने के पश्चात गीले कपड़े से या सूखे कपड़े से सफाई की जाए तो हम कई परेशानियों से बच सकते हैं।



## फिरनी केसर - बादाम

### सामग्री

दूध एक लीटर, चावल 200 ग्राम, शकर 100 ग्राम, कटी बादाम 20 ग्राम, पिस्ता 15 ग्राम, हरी इलायची छह से आठ, केसर आधा ग्राम, चौदांदी या सोने का बक्का।

### विधि

चावल को कुछ घंटों तक पानी में भिगो लें और पानी नियांत्रकर पीस लें। दूध को थोकी आंच पर उबलें और चावल, शकर, हरी इलायची और केसर मिलाकर तब तक चलाती रहें जब तक दूध गाढ़ा न हो जाए। आंच से हटा कर बादाम और पिस्ता डाल दें। सर्विस बाउल में डालकर ठंडा करें। अब बादाम, पिस्ता व चौदांदी या सोने के बक्के की गार्निश करें और ठंडा करके परोसें।



## लो फैट निराई

### सामग्री

250 ग्राम गेहूँ का आटा, 30 ग्राम ची, 200 ग्राम पिस्ता हुई चीनी या गुड़, एक चम्मच इलायची पावडर, एक चम्मच बादाम पावडर।

### विधि

मोटे तले की कड़ही में आदा भून लें। पिसी चीनी या गुड़ का चूरा कर अटे में मिला लें। मध्यम आंच पर दय निमट तक पकाएं और थोड़ी-थोड़ी देर पर चलाती रहें। बाद में इलायची और बादाम पावडर मिला लें। हाथ पर थोड़ा-सा धी लगाकर इनके लदू बांध लें। और खुलकर खाएँ लो फैट मिठाइएँ।







# तापसी पन्नू

को पति मैथियास बो से नहीं हुआ था पहली नजर का प्यार, बोली- मैंने कई लोगों को डेट किया लेकिन...

अपनी पर्सनल लाइफ को प्राइवेट रखने वालीं तापसी पन्नू ने इसी साल मार्च में उदयपुर में गुप्तपुष्ट तरीके से लॉन्च टाइम ब्वॉयफ्रेंड मैथियास बो के साथ शादी रचाई थी। शादी के बाद तापसी ने मैथियास के साथ अपनी यारी लव स्टोरी बताई है तापसी पन्नू और मैथियास बो ने शादी से पहले एक-दूसरे को करीब एक दशक तक डेट किया है। मगर मजाल है कि एकट्रेस ने कभी अपने रिलेशनशिप के बारे में खुलकर बात की है। उन्होंने भले ही अपने रिलेशनशिप से इनकार नहीं किया, लेकिन कभी अपनी पर्सनल लाइफ पर ज्यादा चर्चा नहीं की।

**मैथियास से तापसी को नहीं हुआ था पहली नजर का प्यार**

एक हालिया इंटरव्यू में तापसी पन्नू ने कहा कि उनके दिल में स्पोर्ट्स पर्सन के लिए एक अलग जगह है, लेकिन ऐसा नहीं कि मैथियास से मिलते ही उन्हें पहली नजर में उनसे प्यार हो गया। कॉर्सोपीयलिटन इंडिया से बात करते हुए एकट्रेस ने कहा- यह पहली नजर का प्यार नहीं था, कम से कम मेरे लिए तो नहीं। मुझे यह टेस्ट करने में समय लगा कि यह प्रैविटल है। मेरे लिए रिश्ते की साध्यता जरूरी है। मुझे वह पसंद थे और मैं उनका



सम्मान करती थी। हम मिलते रहे और मैंने उनसे प्यार करने लगी। ऐसा नहीं है कि एक महीने में या फिर तुरंत मैं प्यार में पड़ गई। मैं कई बार इंटरव्यूज़ में कह चुकी हूं कि जब मैं उनसे मिली तो मुझे लगा कि मैं एक आदमी से मिली हूं।

**मैथियास से पहले कई लोगों को डेट कर चुकी हैं तापसी**

डंकी एकट्रेस ने बताया कि भले वह कई लोगों को डेट कर चुकी हैं, लेकिन मैथियास जैसा कोई नहीं था। बकौल तापसी-मैंने उनसे पहले बहुत से लड़कों को डेट किया था और अचानक मेरी मुलाकात एक ऐसे लड़के से हुई जो मुझे ऐसा नहीं लगा जैसे मैं पहले कभी किसी के साथ डेट पर गई थी। उसके साथ मुझे सिक्सोरिटी और मैच्योरिटी की फीलिंग आई। उनसे मिलकर मुझे ऐसा लगा, अखिरकार तुम्हें वह आदमी मिल गया। 43 साल के मैथियास बो डेनमार्क के पूर्व बैडमिटन प्लेयर हैं। वह यूरोपियन गेम्ज में गोल्ड मेडल जीत चुके हैं। वह अपनी टीम के लिए सिल्वर मेडल भी जीत चुके हैं।



# रणबीर कपूर

ने बताया झगड़े के बाद ऐसा होता है पत्नी Alia Bhatt का रिएक्शन, सबसे पहले सौरी बोलता है ये स्टार

रणबीर कपूर और आलिया भट्ट दो टाउन के पावर कपल में से एक हैं। एनिमल एक्टर रणबीर कपूर ने मिर्ची प्लास के लिए करीना कपूर खान के दोनों की जोड़ी इनके फैंस को काफी पसंद आती है। ऐसे में साथ बातचीत करते हुए कहा था कि अगर हास्पे बीच कभी लड़ाई होती है।

इनके बाहर वाले भी इनसे जुड़ी हर छोटी बड़ी अपडेट हैं, तो मैं वस थोड़ी दूरी बना लेता हूं। हालांकि, आलिया ऐसा नहीं करती।

जानने के लिए उत्साहित रहते हैं कि दोनों साथ में वह बकील को तरह पेस आती हैं। अगर उन्हें लगता है कि कुछ गलत हुआ कैसे टाइम स्पैंड करते हैं और अगर इनके बीच है, तो वह तब तक नहीं छोड़ती, जब तक अपनी बात साक नहीं कर देती।

कभी झगड़ा होता है, तो व्याया करते हैं एक बार रणबीर कपूर ने कजिन करीना कपूर के साथ बातचीत में यह खुलासा करते हुए बताया था कि अगर उनके बीच कभी लड़ाई होती है।

इनके बाहर वाले भी इनसे जुड़ी हर छोटी बड़ी अपडेट हैं, तो मैं वस थोड़ी दूरी बना लेता हूं। हालांकि, आलिया ऐसा नहीं करती।

अगर उनके बीच है, तो मैं वस थोड़ी दूरी बना लेता हूं। हालांकि, आलिया ऐसा नहीं करती।

कभी झगड़ा होता है, तो एसे में उनका रिएक्शन है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कहते हैं, तो शायद नहीं कहती चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई रिएक्शन करती है।