













# सारकोइडोसिस को टी.बी न समझें

ट्यूबरकुलोसिस (टी.बी.) से मिलती-जुलती एक अन्य बीमारी है, जिसे सारकोइडोसिस कहते हैं। टी.बी. की बीमारी की तरह यह भी शरीर के किसी भी 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 था कि सारकोइडोसिस नाम की बीमारी देश 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। अक्सर ऐसा देखा गया है कि सारकोइडोसिस 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 सारकोइडोसिस की बीमारी से प्रभावित था।

## लक्षण

- प्रारंभिक स्थिति में अधिकतर रोगियों में सूखी खांसी, हल्का बुखार, हाथ पैरों में दर्द और कभी-कभी सांस फूलना आदि लक्षण प्रकट होते हैं।
- जब बीमारी कुछ बढ़ने लगती है, तब फेफड़े के अंदर बड़ी-बड़ी गांठें बन जाती हैं और फेफड़े का आकार छोटा होता जाता है।
- रोगी की लगातार सांस फूलने लगती है और खांसी में आराम नहीं मिलता।
- जब शरीर के दूसरे अंग प्रभावित होते हैं, तब रोगी की

तकलीफें बढ़ने लगती हैं। जैसे आंख के प्रभावित होने पर आंखों की रोशनी कम हो जाती है। त्वचा में कभी-कभी लाल रंग के चकते बन जाते हैं। लिवर और तिल्ली का आकार बढ़ा हो जाता है।

- कभी-कभी सारकोइडोसिस से मस्तिष्क और गुर्दे पर भी असर होने लगता है। रोग की चरम अवस्था में हृदय व गुर्दे 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 चल-फिर भी नहीं पाता। यह बीमारी की अंतिम अवस्था है। ऐसे तो यह बीमारी गंभीर नहीं होती है, लेकिन जब गुर्दे और मस्तिष्क पर यह प्रभाव डालती है, तब यह लाइलाज बन जाती है।

## उपचार

प्रारंभिक अवस्था में अधिकतर रोगियों में बीमारी स्वयं ही समाप्त हो जाती है, लेकिन रोग की अवस्था बढ़ने पर अधिकतर मामलों में दवाओं के नाम पर स्टेरॉयड का प्रयोग लगभग एक वर्ष तक किया जाता है। थोड़ी-सी सावधानी और जानकारी से इस बीमारी को प्रारंभिक अवस्था में ही पहचाना जा सकता है।



# जब दम घुटता है पैरों का...

वैसे तो सी.वी.आई. नामक रोग पुरुषों और स्त्रियों दोनों को हो सकता है, लेकिन, महिलाओं में यह बीमारी सामान्य तौर पर गर्भावस्था या बच्चों को जन्म देने के बाद शुरू होती है। पहले यह रोग ज्यादातर ग्रामीण व शहरी अंचलों में रहने वाली महिला गृहणियों 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 उभरते रोजगारों से संबंधित अपेक्षाएँ हैं। शारीरिक व्यायाम व पैदल चलना आज के युग में नगण्य हो गया है। काल सेक्टर या रिसेशन काउन्टर पर काम करने वाले युवक व युवतियाँ इस रोग की शिकार हो रही हैं। स्टाफ एक्सचेंज व बहुराष्ट्रीय कंपनियों के दफ्तरों में कंप्यूटर के सामने घंटों पैर लटकाकर बैठने वालों में यह रोग तेजी से पनप रहा है। ट्रैफिक पुलिसमैन, व होटलों के रसोईघर में काम करने वाले लोग भी सी.वी.आई. से ग्रस्त हो रहे हैं।

## वर्षों बनते हैं ये निशान

शरीर के अन्य अंगों की तरह टांगों को भी ऑक्सीजन की जरूरत पड़ती है। यह ऑक्सीजन धमनियों (आर्टरीज) में प्रवाहित शुद्ध खून के जरिये पहुँचायी जाती है। टांगों को ऑक्सीजन देने के बाद यह ऑक्सीजनरहित अशुद्ध रक्त शिराओं (वेन्स) के जरिये वापस टांगों से ऊपर फेफड़े की तरफ शुद्धीकरण के लिये ले जाया जाता है। इसका मतलब यह हुआ कि ये शिराएँ टांगों के ड्रेनेज सिस्टम का निर्माण करती हैं। शिराओं की कार्यप्रणाली अगर किसी कारण से शिथिल हो जाती है, तो टांग व पैर का ड्रेनेज सिस्टम चरमरा जाता है। इसका परिणाम यह होता है कि अशुद्ध खून ऊपर चढ़कर फेफड़े की ओर जाने की बजाय टांगों के निचले हिस्से में इकट्ठा होने लगता है। फिर शुरू होता है पैरों में सूजन और काले निशानों का उभरना। अगर समय रहते इनका समुचित इलाज किसी वैद्यकीय सर्जन से नहीं कराया गया, तो टांगों में उभरे काले निशान धीरे-धीरे और गहरे व आकार में बढ़ते जाते हैं, जो अंततः लाइलाज घावों में परिवर्तित हो सकते हैं।

## कारण

सी. वी. आई. के पनपने के कई कारण हैं। इनमें सबसे ज्यादा प्रमुख हैं डीप वेन थ्रोम्बोसिस यानी डी.वी.टी.। इस रोग में टांगों की (शिराओं) में रक्त के कतरे जमा हो जाते हैं। ये कतरे बीमारी के बाद अक्सर पूरी तरह गायब नहीं हो पाते और अगर कुछ हद तक गायब हो भी जाते हैं, तो भी वेन के अंदर स्थित कपाटों को नष्ट कर देते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि शिराओं के जरिये अशुद्ध खून के ऊपर चढ़ने की प्रक्रिया बुरी तरह से बाधित हो जाती है। डी. वी. टी. के कुछ रोगियों में खून के कतरे शिराओं के अंदर स्थायी रूप से मौजूद रहते हैं।

## व्यायाम न करना

सी. वी. आई. का दूसरा प्रमुख कारण व्यायाम न करने और पैदल कम चलने से संबंधित है। रोजाना पैदल कम चलने से या टांगों की कसरत न करने से टांगों की मांसपेशियों द्वारा निर्मित पम्प (जो अशुद्ध खून को ऊपर चढ़ाने में मदद करता है) कमजोर पड़ जाता है। कुछ लोगों की शिराओं में स्थित कपाट (वाल्व) जन्म से ही ठीक से विकसित नहीं हो पाते, ऐसे रोगियों में सी.वी.आई. के लक्षण कम

उम्र में ही प्रकट होने लगते हैं।

## जांचे

काले निशानों का कारण जानने के लिए वेन्स डॉप्लर स्टडी, एम. आर. वेनोग्राम, व कभी-कभी एंजियोप्लास्टी का सहारा लिया जाता है। रक्त की जांचें भी करायी जाती हैं।

## इलाज

इन विशेष जांचों के आधार पर ही सी. वी. आई. के इलाज का निर्धारण किया जाता है। ज्यादातर रोगियों में दवा देने से और विशेष व्यायाम करने से राहत मिल जाती है, लेकिन कुछ रोगियों में ऑपरेशन की आवश्यकता पड़ती है। मौजूदा दौर में वेन्स वाल्वोप्लास्टी, एक्सिलरी वेन ट्रांसफर या वेन्स बाईपास सर्जरी जैसी आधुनिकतम तकनीकों की मदद से रोग को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

## सजगता बरतें

अगर आपकी टांगों पर काले निशान हैं, तो ये सावधानियाँ बरतें।

- टांग व कमर के चारों ओर कसे हुए कपड़े न पहनें। पुरुष टाइट अंडरवियर व महिलाएँ टाइट पैंटी न पहनें। कमर बेल्ट टाइट न बांधें। टाइट बेल्ट खून की वापसी में रुकावट डालती है।
- ऊंची एड़ी के जूते व सैंडल का इस्तेमाल न करें। नीची एड़ी वाले जूते टांगों की मांसपेशियों को हमेशा क्रियाशील रखते हैं। यह स्थिति वेन्स व टांगों के ड्रेनेज सिस्टम के लिए लाभदायक है।
- जॉगिंग, एरोबिक्स या ऐसा कोई उछल-कूद वाला व्यायाम न करें, जिसमें पैर के घुटनों पर बार-बार झटके लगें। इस तरह के व्यायाम वेन्स को फायदा पहुँचाने के बजाय नुकसान ज्यादा पहुँचाते हैं। बगैर झटके वाले, पैर उठाने वाले और टांगों मोड़ने वाले व्यायाम वेन्स के लिये लाभप्रद हैं।
- ऐसी शारीरिक मुद्रा (पोस्चर्स) से बचें, जिसमें लंबे समय तक बैठना या खड़े रहना पड़ता हो। ऑफिस में या घर पर एक घंटे से ज्यादा वक्त तक न तो पैर लटकाकर बैठें रहें और न ही लगातार खड़े रहें। इस तरह की स्थितियों में एक घंटा पूरा हो जाने पर पांच मिनट का अंतराल लें। इस अंतराल के दौरान दोनों पैरों को अपने सामने किसी स्टूल के सहारे ऊंचा रखें।
- खाने में तेल व घी का प्रयोग बहुत कम मात्रा में करें। कम कैलोरी वाले और रेशेदार खाद्य पदार्थ वेन्स के लिए लाभप्रद हैं।
- अपने वजन पर नियंत्रण रखें। वजन कम करने से वेन्स पर पड़ने वाला अनावश्यक दबाव कम हो जाता है।
- रात में सोते समय पैरों के नीचे एक या दो तकिये लगाएँ जिससे पैर छाती से दस या बारह इंच ऊपर रहें। ऐसा करने से पैरों में ऑक्सीजनरहित खून के इकट्ठा होने की प्रक्रिया शिथिल पड़ जाती है जो सी.वी.आई. रोग से ग्रस्त पैरों के लिये अत्यंत लाभकारी है।
- दिन के समय विशेष तकनीक से निर्मित दबाव वाली जुराबें टांगों में पहनें। इस संदर्भ में विशेषज्ञ डॉक्टर से परामर्श लें। सुबह बिस्तर से उठते ही इन विशेष जुराबों को अपनी टांगों पर चढ़ा लें और दिन भर पहनें रखें। ये जुराबें पैरों में खून का प्रवाह बढ़ाती हैं और गुरुत्वाकर्षण से नीचे की तरफ होने वाले खून के दबाव को कम करती हैं। इस वजह से सी.वी.आई. रोग को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

# बैलून काइफोप्लास्टी स्पाइन फ्रैक्चर का सटीक इलाज

रीढ़ की हड्डी (स्पाइन) के फ्रैक्चर के इलाज में बैलून काइफोप्लास्टी बेहतरीन तकनीक के रूप में सामने आ चुकी है। बैलून काइफोप्लास्टी रीढ़ की हड्डी की विकृति में भी कारगर है, तो किसी हादसे के चलते रीढ़ की हड्डी में होने वाले फ्रैक्चर में भी। इसके अलावा यह स्पाइन के ट्यूमर में और ऑस्टियोपोरोसिस के कारण होने वाले फ्रैक्चर में भी प्रभावी है।

## क्या है यह तकनीक?

बैलून काइफोप्लास्टी तकनीक एक घंटे की प्रक्रिया है, जिसके अंतर्गत रीढ़ की टूटी हड्डी में सुधार किया जाता है। इसमें बैलून की मदद से टूटी हड्डी को उठाकर सही स्थिति में रखते हैं। फ्रैक्चर ग्रस्त हड्डी को ठीक रखने के लिए बोन सीमेंट लगाया जाता है। इसके बाद रोगी को एक दिन तक देखभाल के लिए रखा जाता है, लेकिन रोगी की मेडिकल जरूरत के हिसाब से इसे बदला भी जा सकता है। इस प्रक्रिया के बाद रोगी को एक घंटे के लिये निगरानी कक्ष में रखने के बाद रिकवरी रूम में ट्रांसफर कर दिया जाता है। इसके अछे परिणामों का अंदाजा इसी बात से लगाया जा सकता है कि 90 प्रतिशत रोगियों को 24 घंटे में ही दर्द से आराम मिल जाता है। बैलून काइफोप्लास्टी की प्रक्रिया शुरू करने से पहले रोगी की कई मेडिकल जांचें जैसे एक्सरे, एमआरआई, सीटी स्कैन और टेक्सा स्कैन आदि करायी जाती हैं।

## पारंपरिक सर्जरी और बैलून काइफोप्लास्टी

पारंपरिक सर्जरी में ज्यादा चीर-फाड़ की जाती है। इस स्थिति में रोगी की रीढ़ की मुलायम टिश्यूज और मांसपेशियों को नुकसान पहुँच सकता है। वहीं बैलून काइफोप्लास्टी में बहुत कम चीर-फाड़ की जाती है, जिससे रोगी के रक्त का ज्यादा नुकसान नहीं होता। इसमें रोगी के रीढ़ की हड्डी के मुलायम टिश्यू और मांसपेशियों को भी ज्यादा क्षति नहीं पहुँचती।

## क्या हैं फायदे

बैलून काइफोप्लास्टी 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।

- शरीर पर निशान नाममात्र के पड़ते हैं।
- रीढ़ की हड्डी के टिश्यूज और मांसपेशियों का नुकसान कम होता है।
- ऑपरेशन के बाद रोगी को दर्द कम होता है।
- जल्द ही व्यक्ति रोजमर्रा की जिंदगी के काम करने में सक्षम हो जाता है।

# स्वास्थ्य रक्षा के अनमोल सूत्र

जो व्यक्ति शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक दृष्टि से स्वस्थ होता है, वही पूर्ण स्वस्थ कहलाता है। स्वास्थ्य को सबसे पहला सुख माना गया है।

- उदय होता हुआ सूर्य हृदय रोगियों के लिए अमृत तुल्य होता है। उदय होते सूर्य की हल्की लाल किरणों में जीवनी-शक्ति हुआ करती है जिसमें अनेक रोगों को नष्ट करने की क्षमता होती है। पीलिया (जॉन्डिस), रक्ताल्पता, सिर के सभी रोग तथा अंगों के दर्द को दूर करने की इसमें अद्भुत क्षमता होती है।
- प्रातः कालीन शुद्ध वायु प्राणशक्ति को प्रदान कर दीर्घायु प्रदान करती है। शुद्ध वायु में टहलना, प्राणायाम करना, मंदाग्नि एवं कब्ज से छुटकारा दिलाता है। शुद्ध वायु हृदय रोगियों के लिए अनमोल औषधि है क्योंकि वह हृदय को शक्ति प्रदान कर शरीर के दोषों को निकालती है, अतः प्रातः काल टहलना आवश्यक है।

- प्रातः काल शौच से पूर्व कम से कम दो गिलास स्वच्छ जल पीना स्वास्थ्य के लिए अमृत तुल्य होता है क्योंकि इससे कब्ज की शिकायत दूर होती है। कब्ज को हर बीमारी की जड़ माना जाता है।
- नृत्य 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।
- कम खाने वालों की अपेक्षा अधिक खाने वालों की संसार में अधिक मृत्यु होती है। खाने के लिए जीने से बेहतर होता है जीने के लिए खाना। आदत डालकर प्रतिदिन भोजन समय पर ही करना चाहिए। प्रोटीन, विटामिन, वसा, खनिज लवण युक्त संतुलित पदार्थों को ही खाएँ। तनाव रहित होकर स्थिर मन से भोजन करने से स्वास्थ्य में वृद्धि होती है। तन्मय होकर प्रसन्न मुद्रा में स्वाद के साथ भोजन करने से आंतरिक संतुष्टि तो होती ही है साथ ही पाचन संबंधी बीमारियाँ भी दूर होती हैं।
- स्वस्थ जीवन के लिए विधिवत नींद का आना भी बहुत जरूरी है। विधिवत निद्रा के सोने से संतोष, सुख, ज्ञान तथा जीवनी-शक्ति प्राप्त होती है। इसके विपरीत अनिद्रा अनेक विकारों तथा रोगों को जन्म देती है। नियत समय के विपरीत सोने से भी आयु क्षीण होती है, साथ ही स्मरण शक्ति, निर्णय शक्ति जैसी उपयोगिताओं का भी ह्रास होता है।









रंगीन दुनिया में हर रंग कुछ बोलता है। बिना रंगों के तो आप अपने जीवन की कल्पना भी नहीं कर सकते। हर रंग 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 रंगों के माध्यम से ही करते हैं। अगर बात फैशन की हो तो कलर की च्वाइस करना और भी जरूरी हो जाता है।

### इन्हें चाहिए ब्लैक

बॉलीवुड के स्टारल आइकल जॉब अब्राहम, शाहरुख खान, शाहिद कपूर के फैन्स उनके ब्लैक कलर को भी फॉलो करते हैं। शादी, रिसेप्शन, डॉस 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 सिर्फ यूथ ही नहीं, बल्कि बिजनेसमैन और पॉलिटिशियन की वॉइस का भी हिस्सा बना हुआ है। इसीलिए व्हाइट कलर में मेन्स वियर्स जैसे शर्ट्स, ट्राउजर, टाई, वेल्ट, शेरवानी, सूट, शूज और दूसरी सभी एसेसरीज तक बाजार में आसानी से उपलब्ध हैं।

सब कुछ कह देता है

# फेवरेट कलर

पहले जहां अलग-अलग डिजाइनर्स के कलेक्शन को एक ही स्टोर में जगह मिलती थी, वहीं अब एक स्पेसिफिक कलर के सभी डिजाइनर कपड़ों और एसेसरीज पर बेस्ट स्टोर भी शुरू हो गए हैं। एक रोचक बात और भी है कि फैशन को ध्यान में रखकर एक स्पेशल कलर थीम को लेकर अब एक्सपेरिमेंट हो रहे हैं। इन कलर थीम में इस समय सिटी में ब्लैक, व्हाइट और पिंक थीम आ चुकी है। 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 जाएगी। ये तीनों कलर्स ही ऐसे हैं, जिन्हें यूथ के साथ ही बिजनेसमैन और पॉलिटिशियन भी पसंद करते हैं।



पिक कलर बेस्ट

ज्वेलरी, हेयर एसेसरीज के साथ ही गिफ्ट आइटम्स आदि में पिंक कलर ही खोजती हैं। 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। झीजांग यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने बताया कि लड़कियों के दिमाग की संरचना 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 नतीजे 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 महत्ता दी। इससे यह भी पता चला है कि अंतर्मुखी लड़के पीले रंग को पसंद करते हैं और लड़कियां ग्रे रंग का चुनाव करती हैं।

पिंक कलर युवतियों का तो हमेशा से ही फेवरेट रहा है। हर गारमेंट शॉप, मेकअप शॉप और एसेसरी शॉप में अपना फेवरेट बेबी और स्मारकलिंग पिंक ढूंढती है। ऐसा माना जाता है कि टीनेजर गर्ल्स के साथ 25 साल तक की गर्ल्स पिंक कलर की ड्रेसिंग और एसेसरीज को पसंद करती हैं। ये कलर रोमांस के साथ ही सॉफ्टनेस के लिए भी जाना जाता है। शायद इसीलिए गर्ल्स फैशन एसेसरीज में, फुटवियर्स, बैग, ज्वेलरी, हेयर एसेसरीज के साथ ही गिफ्ट आइटम्स आदि में पिंक कलर ही खोजती हैं। ऐसा नहीं है कि उन्हें कोई कलर नहीं भाता, लेकिन पिंक कलर उनकी पहली प्राथमिकता होती है।



## चटनी प्याज की

### सामग्री

1 स्लाइस में कटा हुआ प्याज, 1 चम्मच हल्दी, 1 चम्मच तेल, 1 चम्मच मैथीदाना, 1 चम्मच जीरा, 1 चम्मच सौंफ, आधा चम्मच कलौंजी, 100 ग्राम बैंगन, 10 ग्राम कटी हुई हरी मिर्च, 100 ग्राम कटी हुई शिमला मिर्च, 500 ग्राम पत्ता गोभी, 1 चम्मच सिरका, 150 ग्राम सेम की फली, स्वाद के अनुसार चीनी।

### विधि

तेल गरम करें उसमें प्याज को भूनें। इसमें मैथी दाना, जीरा, सौंफ, हल्दी, हरी मिर्च, और कलौंजी मिलाएं और थोड़ी देर तक भूनें रहें। अब इसमें कटी हुई पत्तागोभी डालें और धीमी आंच पर पकने के लिए ढंककर रख दें ऊपर से सिरका और चीनी डालें। कुछ देर पकने के बाद गैस बंद कर दें। अब सब्जी तैयार हो गई। चटनी के साथ गरम गरम परोसें।

## खाएं स्वाद से...



## 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, चाँदी या सोने का वर्क।

### विधि

चावल को कुछ घंटों तक पानी में भिगो लें और पानी निधारकर पीस लें। दूध को धीमी आंच पर उबालें और चावल, शकर, हरी इलायची और केसर मिलाकर तब तक चलाती रहें जब तक दूध गाढ़ा न हो जाए। आँच से हटा कर बादाम और पिस्ता डाल दें। सर्विस बाउल में डालकर ठंड कर लें। अब बादाम, पिस्ता व चाँदी या सोने के वर्क की गार्निश करें और ठंड करके परोसें।



## लो फैट मिठाई

### सामग्री

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

### विधि

मोटे तले की कढ़ाही में आटा भून लें। पिंसी चीनी या गुड़ का चूरा कर आटे में मिला लें। मध्यम आँच पर दस निमट तक पकाएँ और थोड़ी-थोड़ी देर पर चलाती रहें। बाद में इलायची और बादाम पावडर मिला लें। हाथ पर थोड़ा-सा घी लगाकर इनके लड्डू बाँध लें। और खुलकर खाएँ लो फैट मिठाईयाँ।



कुकर के रबड़ पर विशेष ध्यान दें। यदि रबड़ ढीला होगा तो प्रेशर नहीं बनेगा। नया रबड़ हमेशा अच्छी कंपनी का ही खरीदें। कभी रबड़ ढीला हो जाए तो उसे 15 मिनट तक फ्रीजर में रख दें। फिर से प्रेशर बनना प्रारंभ हो जाएगा। कुकर के ढक्कन की सफाई गाकेट उतारकर पुराने दूध बरा से करें ताकि कोई भी खाद्य पदार्थ चिपका न रह जाए। इससे भी प्रेशर बनने में परेशानी होती है। 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।



## रसोई उपकरणों को साथी बनाकर रखें

जबसे महिलाओं ने बाहर का मोर्चा संभालना प्रारंभ किया है, विज्ञान ने भी इतने नये उपकरण निकाल दिए हैं कि उन्हें रसोई संभालना, घर की साफसफाई 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। माइक्रोवेव, गैस स्टोव, मिक्सर जूसग्राइंडर, फ्रिज, एसी, टोस्टर, प्रेशर कुकर, एकजास्ट फैन, चिमनी आदि की सफाई का ध्यान नहीं रखेंगे तो ये हमारा जल्दी साथ छोड़ देंगे और हमारी परेशानी बढ़ जाएगी। तो आइये देखें इनकी देखरेख कैसे की जाए।

**कुकर :** कुकर हमेशा आईएसआई मार्क का खरीदें जो काफी भारी हो। हलका कुकर जल्दी फट सकता है। कुकर जल्दी खाना बनाने में हमारी 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 वो गिरे नहीं और दबे नहीं। गिरने से ढक्कन टूट हो जाता है और प्रेशर बनने में मुश्किल होती है। कुकर में दाल बनाते समय थोड़ा सा रिफाईंड तेल अवश्य डालें ताकि दाल का पानी बाहर न निकले। कुकर के रबड़ पर विशेष ध्यान दें। यदि रबड़ ढीला होगा तो प्रेशर नहीं बनेगा। नया रबड़ हमेशा अच्छी कंपनी का ही खरीदें। कभी रबड़ ढीला हो जाए तो उसे 15 मिनट तक फ्रीजर में रख दें। फिर से प्रेशर बनना प्रारंभ हो जाएगा। कुकर के ढक्कन की सफाई गाकेट उतारकर पुराने दूध बरा से करें ताकि कोई भी खाद्य पदार्थ चिपका न रह जाए। इससे भी प्रेशर बनने 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।







# 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 वाली तापसी पन्नू ने इसी साल मार्च में उदयपुर में गुपचुप तरीके से लॉन्ग टाइम व्वायफ़ेंड मैथियास बो के साथ शादी रचाई थी। शादी के बाद तापसी ने मैथियास के साथ अपनी प्यारी 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 एक्ट्रेस 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। कॉस्मोपॉलिटन इंडिया से बात करते हुए एक्ट्रेस 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 प्रैक्टिकल 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 में प्यार में पड़ गई। मैं कई बार इंटरव्यूज में कह चुकी हूँ कि जब मैं उनसे मिली तो मुझे लगा कि मैं एक आदमी से मिली हूँ।

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

डंकी एक्ट्रेस 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 सिब्योरिटी और मैच्योरिटी की फीलिंग आई। उससे मिलकर मुझे ऐसा लगा, आखिरकार तुम्हें वह आदमी मिल गया। 43 साल के मैथियास बो डेनमार्क के पूर्व बैडमिंटन प्लेयर हैं। वह यूरोपियन गेम्स 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 साँरी बोलता है ये स्टार

रणबीर कपूर और आलिया भट्ट बी टाउन के पावर कपल में से एक हैं। एनिमल एक्टर रणबीर कपूर ने मिर्ची प्लस के लिए करीना कपूर खान के दोनों की जोड़ी इनके फैंस को काफी पसंद आती है। ऐसे में इनके चाहने वाले भी इनसे जुड़ी हर छोटी बड़ी अपडेट जानने के लिए उत्साहित रहते हैं कि दोनों साथ में कैसे टाइम स्पेंड करते हैं और अगर इनके बीच कभी झगड़ा हो, तो क्या करते हैं। एक बार रणबीर कपूर ने कजिन करीना कपूर के साथ खास बातचीत में यह खुलासा करते हुए बताया था कि अगर उनके और आलिया के बीच में कभी झगड़ा होता है, तो ऐसे में उनका रिएक्शन कैसा होता और एक्ट्रेस इस पर किस तरह से रिएक्ट करती हैं।

रणबीर ने पत्नी आलिया के लिए कही ये बात



है, तो कभी-कभी वह एक-दूसरे को चोट पहुंचाने के लिए ऐसी बातें कह देते हैं, जो शायद नहीं कहनी चाहिए। हालांकि, आपको वो कहने का कोई इरादा नहीं होता, लेकिन सामने वाले को लगता है कि आप सोच समझ कर ही बोल रहे हैं।

सिकंदर' के आगे नहीं टिक पाएगा कोई! सलमान खान ने शुरू कर दी है जीत की तैयारी



सुपरस्टार सलमान खान इस साल अपनी कोई फिल्म लेकर नहीं आ रहे हैं। इस साल की ईद भी बिना भाईजान की फिल्म के गुजर गई। लेकिन अगले साल ईद पर बड़ा धमाका करने के लिए सलमान खान अपनी पूरी शिष्ट के साथ काम कर रहे हैं। अपनी अपकॉमिंग फिल्म 'सिकंदर' के जरिए सलमान इस साल की कमी को पूरा कर देंगे। 'सिकंदर' एक कॉंपलीट एक्शन फिल्म होने वाली है। इस फिल्म के लिए भाईजान स्टैंड और एक्शन पर अपनी कड़ी मेहनत करने वाले हैं। सलमान खान 27 जून के आसपास 'सिकंदर' की शूटिंग शुरू करेंगे। तीन हफ्ते बाद ये फिल्म फ्लोर पर उतर जाएगी। एअर मुरुगादास के साथ पहली बार सलमान खान काम करने जा रहे हैं। एक रिपोर्ट की मानें तो सलमान फिल्म के लिए काफी इन्टेंस मेहनत कर रहे हैं। इतना ही नहीं वो इस हफ्ते चेन्नई के लिए रवाना हो जाएंगे। माना जा रहा है कि सलमान का अगले हफ्ते चेन्नई जाने के पीछे का एजेंडा ये है कि वहां वो दमदार फाइट के लिए रिहर्सल करेंगे।

अपने तीन दशक के करियर में सलमान ने कई एक्शन फिल्मों में काम किया है। लेकिन फिर भी वो 'सिकंदर' के साथ किसी भी तरह की कोई कसर नहीं छोड़ना चाहते हैं। फिल्म में एक्टर एक ऐसा किरदार निभाने जा रहे हैं, जिसके लिए उन्हें फिजिकल ट्रांसफॉर्मेशन की जरूरत है। इसकी तैयारी सलमान ने पिछले महीने से ही शुरू कर दी है। वहीं फिल्म के डायरेक्टर ने सलमान के लिए कुछ खास एक्शन कोरियोग्राफियों को शामिल किया है। उन्होंने फिल्म के लिए कुछ खास फाइट सीक्वेंस डिजाइन किए हैं। जिन्हें अगले कुछ हफ्तों के अंदर सलमान खान को परफेक्ट बनाना होगा।

सलमान के साथ-साथ ये स्टंट पूरा करवाना पूरी टीम के लिए एक बड़ा चैलेंज होने वाला है। चेन्नई के अलावा कुछ रिहर्सल हैदराबाद में भी होंगी। फिल्म की शूटिंग मुंबई के अलावा हैदराबाद और यूरोप की कई लोकेशन पर की जाएगी। हालांकि अभी तक कुछ लोकेशन को सीक्रेटरखा गया है ताकि प्रोजेक्ट से जुड़ी कोई जानकारी लीक न हो। मुरुगादास पहले फिल्म के एक्शन सीन्स को प्रायोरिटी पर रखना चाहते हैं। सलमान खान खुद अपने स्टंट करने वाले हैं इसलिए डायरेक्टर चाहते हैं कि पहले उन्हें ही शूट किया जाए।

**बेटी समारा के लिए इस बात से डरती हैं Ranbir Kapoor की बहन रिद्धिमा कपूर, डिलीट करवाना चाहती हैं इंस्टाग्राम अकाउंट**



सोशल मीडिया के चलन के साथ चुनौतियां भी बढ़ रही हैं। ऐसे में सोशल मीडिया का इस्तेमाल समझदारी से करने में ही भलाई है। हाल ही में, रणबीर कपूर क बहन रिद्धिमा कपूर साहनी ने अपनी बेटी को लेकर ऑनलाइन सुरक्षा को लेकर चिंता जताई है रिद्धिमा कपूर खुद सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव हैं। भले ही वह फिल्मी दुनिया से दूर रहती हैं, लेकिन ग्लैमर वर्ल्ड में उनका नाम है। भले ही उनकी दिलचस्पी लाइमलाइट में रहना न हो, लेकिन उनकी बेटी समारा को सुर्खियों में रहना पसंद है। वह अक्सर खुलकर पैपराजी के सामने पोज देती हुई नजर आती हैं।

**रिद्धिमा कपूर डिलीट करवाना चाहती हैं बेटी का इंस्टाग्राम**

हाल ही में, रिद्धिमा कपूर ने बताया कि वह अपनी बेटी के लिए बहुत परेशान रहती हैं और वह कुछ भयानक लोगों से अपनी बेटी को बचाना चाहती हैं। इसीलिए वह चाहती हैं कि उनकी बेटी अपना इंस्टाग्राम अकाउंट डिलीट कर दें। गलाटा इंडिया के साथ बातचीत में रिद्धिमा ने कहा- हर बार जब मैं समारा से कहती हूँ कि अपना अकाउंट प्राइवेट करो, लेकिन वह पब्लिक कर देती है। सबसे पहले मैं नहीं चाहती थी कि उसका अकाउंट हो। इसलिए मैं निगरानी करती रहती हूँ। रिद्धिमा कपूर ने आगे कहा कि वह चाहती हैं कि समारा अपना इंस्टाग्राम अकाउंट डिलीट कर दें। उनका कहना है कि जब समारा बड़ी हो जाएगी तो पक्का ऐसा करेगी।

**रिद्धिमा कपूर के पति**

रिद्धिमा कपूर ने साल 2006 में दिव्ही बेस्ट बिजनेसमैन भरत साहनी से शादी की थी। रिद्धिमा और भरत को एक बेटी समारा हैं। 43 साल की रिद्धिमा कभी बॉलीवुड में नहीं आईं। वह अपना ज्वेलरी ब्रांड चलाती हैं। मगर अब वह ग्लैमर वर्ल्ड में कदम रख रही हैं। अब वह फैबुलस लाइव्स वर्सेज बॉलीवुड वाइव्स में नजर आएंगी, जो जल्द ही नेटफ्लिक्स पर रिलीज हो रहा है। यह सीरीज का तीसरा सीजन है।