संक्षिप्त

सेंट लुईस में गोलीबारी, 3 की मौत, 2 घायल

सेंट लुईस। अमेरिका के सेंट लुईस के उत्तरी क्षेत्र में हुई गोलीबारी में तीन लोगों की मौत हो गई जबकि दो अन्य घायल हो गये। सेंट लुईस पुलिस ने यह जानकारी दी। अधिकारियों ने कहा कि यह गोलीबारी श्रेवे में सोमवार रात 9 बजे से कुछ देर पहले हुई। पुलिस ने कहा कि घायलों में से एक पीड़ित की हालत गंभीर है, जबकि दूसरी की भी हालत गंभीर लेकिन स्थिर है। इस घटना से संबंधित तत्काल कोई और जानकारी अभी तक उपलब्ध नहीं हो सकी है।

भारतीय मूल की महिला सौतेली बेटी की हत्या की दोषी

न्यूयॉर्क। अमेरिका में भारतीय मूल की एक महिला को 2016 में नौ साल की सौतेली बेटी की हत्या के जुर्म में दोषी ठहराया गया है और उसे आजीवन कारावास की सजा सुनायी जा सकती है। न्यूयॉर्क के क्वींस की रहने वाली 55 वर्षीय शमदाई अर्जुन को जूरी ने शुक्रवार को हत्या का दोषी ठहराया। इससे पहले क्वींस सुप्रीम कोर्ट में एक घंटे से कुछ कम समय तक बहस चली। न्यायाधीश केनेथ होल्डर ने इसके बाद यह संकेत दिया कि वह 3 जून को उसे सजा सुनाएंगे। इस मामले में अर्जुन को 25 साल तक जेल की सजा हो सकती है। अगस्त 2016 में नौ वर्षीय सौतेली बेटी अशदीप कौर की गला घोंट कर हत्या करने के लिए अर्जुन को दोषी ठहराया गया। कौर को उस महिला के पास देखभाल के लिए रखा गया था।

दीवार गिरने से एक ही परिवार के तीन लोगों की मौत

जोधपुर। राजस्थान के जोधपुर में अंधड़ के बाद एक निर्माणाधीन घर की दीवार गिरने से एक ही परिवार के तीन सदस्यों की मौत हो गई और एक अन्य जख्मी हो गया। जिलाधिकारी प्रकाश राजपुरोहित ने मंगलवार को बताया कि सोमवार रात को जब यह घटना हुई तब तीनों अपने घर की छत पर सो रहे थे। राजपुरोहित ने बताया कि पड़ोस के निर्माणाधीन घर की दीवार अंधड़ की वजह से भरभरा कर सो रहे लोगों पर गिर गया। उन्होंने बताया कि मृतकों की पहचान नैनी देवी (50) उनका बेटा विनोद (23) और बहू कोमल (25) के तौर पर हुई है। कोमल गर्भवती थी। सभी ने अस्पताल में दम तोड़ा है। परिवार का एक अन्य सदस्य जख्मी हो गया है और अस्पताल में भर्ती है।

पत्नी को आत्महत्या के लिए मजबूर करने पर पति को जेल

मुजफ्फरनगर। उत्तर प्रदेश के मुजफ्फरनगर में एक त्वरित अदालत ने एक व्यक्ति को दहेज की खातिर अपनी पत्नी को आत्महत्या के लिए उकसाने के मामले में पांच साल जेल की सजा सुनाई है। न्यायाधीश बलराज सिंह ने दोषी अजय कुमार पर 5,000 रुपये का जुर्माना भी लगाया। अभियोजन पक्ष ने बताया कि महिला के ससुर बलबीर सिंह और सास निर्मला देवी को सबूतों की कमी के कारण बरी कर दिया गया। जिले के जानसठ में 31 जुलाई, 2011 को कुमार की पत्नी पुष्पा ने दहेज के लिए प्रताड़ित किए जाने के कारण आत्महत्या कर ली थी। पुलिस ने उसके पति और ससुराल वालों के खिलाफ आत्महत्या के लिए उकसाने का मामला दर्ज किया था।

झोंपड़ी में आग लगने से एक बच्ची की मौत, दो ग्रामीण झुलसे

बहराइच। बहराइच के सुजौली थाना क्षेत्र में एक गांव स्थित एक झोंपड़ी में आग लगने से डेढ़ वर्षीय एक बच्ची की मौत हो गई और आग को काबू करने के प्रयास के दौरान दो अन्य व्यक्ति झुलस गए। पुलिस उपाधीक्षक अरुण चन्द्र ने बताया कि गुलरीपुरवा गांव के धर्मेन्द्र सिंह की झोंपड़ी में सोमवार को आग लग गई जिससे उसके भीतर सो रही डेढ वर्षीय बच्ची शिवानी की मौत हो गई। उन्होंने बताया कि आग बुझाने के प्रयास में दो लोग मामूली रूप से झुलस गए। इस दौरान झोंपड़ी के पास के दो अन्य घर भी जलकर खाक हो गए। ग्रामीणों और पुलिस ने किसी तरह आग पर काबू पाया।

पीएम मोदी की नैया डूब रही है, आरएसएस ने भी साथ छोड़ा

लखनऊ। बहुजन समाज पार्टी सुप्रीमो मायावती ने मंगलवार को एक बार फिर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी पर जोरदार हमला करते हुये कहा कि उनकी नैया डूब रही है और राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ ने भी उनका साथ छोड़ दिया है । मायावती ने आज सिलसिलेवार ट्वीट करते हुए लिखा, पीएम नरेंद्र मोदी की सरकार की नैया डूब रही है, और इसका जीता जागता प्रमाण यह है कि (राष्ट्रीय स्वयं सेवक संघ) आरएसएस ने भी इनका साथ छोड़ दिया है। इनकी घोर वादा खिलाफी के कारण भारी जनविरोध को देखते हुये संघी स्वंय सेवक झोला लेकर चुनाव में कही भी मेहनत करते नजर नही आ रहे है, जिससे मोदी के पसीने छूट रहे है। उन्होंने एक अन्य ट्वीट में कहा, जनता को बरगलाने के लिये देश ने अब तक कई नेताओं को सेवक, मुख्य सेवक, चायवाला व चौकीदार आदि के रूप में देखा है। अब देश को संविधान की सही और कल्याणकारी मंशा के साथ चलाने वाला शुद्ध पीएम चाहिये। जनता ने ऐसे बहुरूपियों से बहुत धोखा खा लिया है और अब आगे धोखा खाने वाली नही है। ऐसा साफ लगता है। मायावती ने कहा, रोड शो व जगह जगह पूजा पाठ एक नया चुनावी फैशन बन गया है जिस पर भारी खर्च किया जाता है।

शी और पुतिन से जून में मुलाकात करेंगे ट्रंप

वाशिंगटन। अमेरिका के राष्ट्रपति डोनाल्ड ट्रंप ने कहा है कि वह जापान में अगले महीने होने वाले जी 20 शिखर सम्मेलन के इतर अपने चीनी समकक्ष शी चिनफिंग और रूस के राष्ट्रपति व्लादिमीर पुतिन से मुलाकात करेंगे। भारत में 23 मई को लोकसभा चुनाव परिणाम घोषित होने के बाद यह भारत के प्रधानमंत्री और ट्रंप के बीच मुलाकात का पहला मौका होगा। हालांकि ट्रंप ने अपने ओवल कार्यालय में मीडिया के साथ बातचीत के दौरान जी-20 सम्मेलन के इतर शी और पुतिन के अलावा किसी और नेता से मुलाकात का जिक्र नहीं किया। इस बीच, ट्रंप ने अमेरिका के विदेश मंत्री माइक पोम्पिओ की पुतिन से मुलाकात की पूर्व संध्या पर सोमवार को कहा कि अमेरिका और रूस के बीच अच्छे संबंध होना उचित है। ट्रंप ने हाल में पुतिन से फोन पर लंबी-चौड़ी बातचीत की थी। उन्होंने पत्रकारों से कहा, 'मैं राष्ट्रपति पुतिन से भी मुलाकात करूंगा।' उन्होंने कहा, 'मेरे ख्याल से, संदेश यह है कि पहले कोई रूस को लेकर इतना सख्त नहीं रहा, लेकिन इसी के साथ हम रूस को साथ भी ला रहे हैं।' ट्रंप ने एक सवाल के जवाब में कहा कि उनके पूर्ववर्तियों में से कोई भी ऐसा नहीं था जिसने रूस पर वैसे प्रतिबंध लगाए हों जैसे उन्होंने लगाए हैं। उन्होंने कहा, 'किसी ने भी जर्मनी और अन्य स्थानों पर जा रही पाइपलाइन के बारे में बात नहीं की, लेकिन मैंने की। मैंने कहा है कि अमेरिका और नाटो के साथ यह करना बहुत अनुचित है।' ट्रंप ने कहा, 'ऐसा कोई नहीं था जिसने यह किया हो। हमारा ऊर्जा कारोबार दुनिया में सबसे बड़ा है। हमारा कारोबार रूस से अधिक है। यह सऊदी अरब से अधिक है। यह सब मेरे राष्ट्रपति बनने के बाद हुआ क्योंकि मैंने ऐसा किया। हम बहुत धन ला रहे हैं।' गौरतलब है कि पोम्पिओ को मंगलवार को सोची में पुतिन और रूसी विदेश मंत्री सर्गेई लवरोव से मिलना है। विदेश मंत्रालय ने सोमवार को कहा कि पोम्पिओ मास्को की यात्रा नहीं करेंगे और सीधे सोची जाएंगे, जहां वह यूक्रेन, वेनेजुएला, ईरान, सीरिया और उत्तर कोरिया सहित वैश्विक मुद्दों पर रूसी नेतृत्व के साथ चर्चा करेगा। इसके साथ ही वे द्विपक्षीय संबंधों में चुनौतियों पर भी बातचीत करेंगे। पोम्पिओ ने सीएनबीसी को दिए साक्षात्कार में कहा, 'राष्ट्रपति ट्रंप ने मुझसे रूस जाकर विभिन्न मुद्दों पर बातचीत करने के लिए कहा।' उन्होंने कहा, 'मुझे याद है कि मैंने सीआईए निदेशक के तौर पर रूस के साथ आतंकवाद रोधी अभियान में करीब से काम किया है। मुझे यकीन है कि ये प्रयास उनके लिए अहम थे। उन्होंने अमेरिकी और रूसी लोगों की जान बचाई है।' पोम्पिओ ने कहा कि अमेरिकी चुनाव में रूस के कथित दखल का विषय भी चर्चा में होगा।

सीपीईसी की आलोचना करने वाली आवाजों को दबा रहा पाकिस्तान

वॉशिंगटन। अमेरिका में पूर्ववर्ती ओबामा प्रशासन की एक अधिकारी ने कहा कि पाकिस्तानी लोग और मीडिया चीन पाकिस्तान आर्थिक गलियारे (सीपीईसी) के खिलाफ बोलने से डरने हैं क्योंकि इसकी आलोचना करने वाली आवाजों को राष्ट्र विरोधी बताकर दबाया जा रहा है।

जॉन्स हॉप्किंस यूनिवर्सिटी स्कूल की शमीला चौधरी ने कांग्रेस में अमेरिकी सांसदों से कहा, 'पाकिस्तानी मीडिया में आपको बमुश्किल ही कोई ऐसा लेख दिखेगा जिसमें सीपीईसी की आलोचना की गई हो। ऐसा बहुत दुर्लभ है।' पूर्ववर्ती ओबामा प्रशासन में सेवाएं दे चुकी चौधरी ने कहा कि स्थानीय स्तर पर जो लोग सीपीईसी की आलोचना करते हैं, उन्हें अक्सर आतंकवादी करार दे दिया जाता है। उन्होंने कहा, 'उनके खिलाफ आतंकवाद रोधी कानून का इस्तेमाल किया जा सकता है। उनके साथ बहुत बुरा किया जा सकता है।' चौधरी ने सांसदों के प्रश्नों के उत्तर में कहा कि अमेरिका के विपरीत चीन का विकास मॉडल लोगों के बीच आपसी संबंधों को बढ़ावा नहीं देता। उन्होंने कहा कि चीन पाकिस्तान में धन कमाने के लिए है। पाकिस्तान को दी जाने वाली चीनी वित्तीय सहायता गोपनीय रखी जा रही है और अब पाकिस्तान ने यह सूचना अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) से साझा की है ताकि वह मौजूदा वित्तीय संकट से उबर सके। चौधरी ने कहा कि सीपीईसी भारत-पाकिस्तान के बीच नाजुक संबंधों को बिगाड़कर अमेरिका के क्षेत्रीय हितों को नुकसान पहुंचाता है।

अमेरिका में दो विमान आपस में टकराए, पांच की मौत

वाशिंगटन। अमेरिका के अलास्का में पानी में उतरने में सक्षम दो विमान हवा में आपस में टकरा गए जिससे पांच लोगों की मौत हो गई और एक अन्य लापता है। इन विमानों में क्रूज पोत के पर्यटक सवार थे। प्रिन्सेस क्रूज कंपनी ने अमेरिकी मीडिया में जारी अपने बयान में कहा कि बीवर और ऑटर विमानों में रॉयल प्रिंसेस क्रूज के 16 यात्री सवार थे। दोनों विमान सोमवार को स्थानीय समयानुसार दोपहर एक बजे केटचिकन के पास हादसे के शिकार हो गए। बयान में कहा गया कि मृतकों में चार यात्री और एक पायलट शामिल हैं। 10 लोगों को बचा लिया गया है और उनका इलाज चल रहा है। अमेरिका तटरक्षक बल ने कहा कि तीन लोगों की मौत की पुष्टि हुई है और वे जॉर्ज इंटेल के पास तीन अन्य की तलाश में जुटे हुए हैं। इसके लिए वे अन्य एजेंसियों की भी मदद ले रहे हैं। खोज एवं बचाव अभियान के लिए तटरक्षक बल ने हेलीकॉप्टर और नौकाओं को तैनात किया है।

सूडान में एक मेजर और चार प्रदर्शनकारियों की गोली मारकर हत्या

खरतूम। सूडान में अस्थायी सरकार पर सत्तारूढ़ जनरलों और प्रदर्शनकारियों के बीच बातचीत में अहम कामयाबी मिलने के कुछ घंटों बाद राजधानी में चार प्रदर्शनकारियों और सेना के एक मेजर की गोली मारकर हत्या कर दी गई। इससे पहले महा अभियोजक कार्यालय से मिली जानकारी में कहा गया कि अपदस्थ राष्ट्रपति उमर उल बशीर पर सरकार विरोधी प्रदर्शनों के दौरान कई प्रदर्शनकारियों की हत्या का आरोप लगाया गया है। इन्हीं प्रदर्शनों की वजह से पिछले महीने उनके शासन का अंत हो गया था। खरतूम में सेना मुख्यालय के बाहर धरना स्थल पर मेजर और प्रदर्शनकारियों की हत्या की गई। हजारों प्रदर्शनकारी यहां डेरा डाले हुए हैं। सत्तारूढ़ सैन्य परिषद ने कहा कि खरतूम में धरना स्थल पर अज्ञात तत्वों ने गोलीबारी की जिसमें तीन सैनिक और कई प्रदर्शनकारी जख्मी भी हुए हैं। प्रदर्शन से संबंधित डॉक्टरों की एक समिति ने बाद में कहा कि तीन और प्रदर्शनकारियों की गोली मारकर हत्या कर दी गई, लेकिन अभी स्पष्ट नहीं है कि उनका कत्ल धरना स्थल पर किया गया है। विभिन्न प्रदर्शनकारियों के संगठन 'अलायंस फॉर फ्रीडम एंड चेंज' ने कहा कि सोमवार को हुई हिंसा सैन्य जनरलों के साथ बातचीत में मिली कामयाबी को बाधित करने की कोशिश है। इससे पहले, सोमवार को सैन्य जनरलों और प्रदर्शनकारियों के बीच असैन्य प्रशासन को सत्ता सौंपने को लेकर बातचीत में कामयाबी मिली थी। इस बीच, सैन्य परिषद ने मंगलवार को कहा बशीर का एक भाई सेना की हिरासत में नहीं है। हालांकि पहले बताया गया था कि उसे सेना ने अपनी हिरासत में ले लिया है। सैन्य परिषद ने 17 अप्रैल को कहा था कि उसने बशीर के पांच में से दो भाइयों को हिरासत में ले लिया है।

जेट एयरवेज के उप सीईओ एवं सीएफओ अमित अग्रवाल ने दिया इस्तीफा

मुंबई। वित्तीय संकट से जूझ रही विमानन कंपनी जेट एयरवेज के उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी (सीईओ) और मुख्य वित्तीय अधिकारी (सीएफओ) अमित अग्रवाल ने इस्तीफा दे दिया है। विमानन कंपनी ने मंगलवार को बताया कि अग्रवाल का इस्तीफा 13 मई से प्रभावी है । जेट एयरवेज ने एक नियामक दाखिल में कहा, 'हम सूचित करना चाहते हैं कि कंपनी के उप मुख्य कार्यकारी अधिकारी और सीएफओ अमित अग्रवाल ने व्यक्तिगत कारणों से अपने पद से इस्तीफा दे दिया है जो 13 मई से प्रभावी है।' विमानन कंपनी ने मध्य अप्रैल में नकदी की समस्या के कारण अस्थायी तौर पर परिचालन बंद कर दिया था। पिछले एक महीने में कंपनी के अधिकतर बोर्ड सदस्यों ने इस्तीफा दे दिया है।

फि ल मी ना मा

मां बनना चाहती हैं प्रियंका चोपड़ा

प्रियंका चोपड़ा के प्रेग्नेंट होने की रिपोर्ट्स कुछ ही समय पहले सुर्खियों में छा गई थी, वजह थी उनकी ड्रेस जिसमें उनके टमी का लुक बेबी बंप जैसा लग रहा था। हालांकि ऐक्ट्रेस और उनकी मां की ओर से इसे महज अफवाह करार दिया गया। अब प्रियंका ने एक इंटरव्यू के दौरान मां बनने की इच्छा और फैमिली प्लान को लेकर बात की है। रिपोर्ट्स के मुताबिक, अमेरिका में एक इंटरव्यू के दौरान प्रियंका से सवाल किया गया कि वह फैमिली कब आगे बढ़ाने वाली हैं। इस पर ऐक्ट्रेस ने कहा कि मुझसे यह सवाल कई बार पूछा जाता है। मेरे दोस्तों के बच्चे हो चुके हैं इसलिए वे भी मुझे फैमिली स्टार्ट करने की सलाह देते रहते हैं। प्रियंका ने आगे कहा मैं भी मां बनने के अनुभव को इंजॉय करना चाहती हूं। भगवान जब ऐसा चाहेगा तब यह जरूर होगा। बता दें कि कुछ समय पहले निक से भी फैमिली बढ़ाने को लेकर सवाल हुआ था जिस पर उन्होंने कहा था कि वह खुद की फैमिली जरूर चाहेंगे और इस एक्सपीरियंस को इंजॉय करना चाहेंगे। उन्होंने यह भी कहा था कि वह अपने जिंदगी के अनुभव भी अपने बच्चों के साथ शेयर करेंगे।

जब सारा अली खान का हुआ एक्स बॉयफ्रेंड से सामना

सारा अली खान बीटाउन की ऐसी खूबसूरत अदाकारा हैं जिन्हें डेट करने का सपना कई लोग देखते हैं। हालांकि इस ऐक्ट्रेस ने सबके सामने यह माना है कि उन्होंने आज तक सिर्फ एक ही लड़के को डेट किया है, जिससे उनका कुछ समय पहले ब्रेकअप हो चुका है। अपने एक्स को पास्ट का हिस्सा बना चुकी सारा का हाल ही में फिर से उससे सामना हुआ तो स्थिति बहुत ही अजीब सी हो गई। जानकारी के मुताबिक, सारा अली खान जब स्टूडेंट ऑफ द इयर 2 की स्क्रीनिंग में पहुंची थी तो वहां पर उनके एक्स बीएफ वीर पहाड़िया भी शरीक होते दिखे थे। रिपोर्ट्स की मानें तो जब वीर बैठने के लिए जगह तलाश रहे थे तो उसी दौरान उनका सामना सारा से हुआ।

सूडोकू

			7	5	4	3		
8		5		3				9
2		3						7
	8	4	3		5			1
	2						5	
5			6		2	7	8	
7						9		2
9				2		8		6
		2	8	9	6			

↑

1	9	6	7	5	4	3	2	8
8	7	5	2	3	1	4	6	9
2	4	3	9	6	8	5	1	7
6	8	4	3	7	5	2	9	1
3	2	7	1	8	9	6	5	4
5	1	9	6	4	2	7	8	3
7	6	8	5	1	3	9	4	2
9	5	1	4	2	7	8	3	6
4	3	2	8	9	6	1	7	5

8	7	1	9	2	5	4	3	6
9	4	5	6	3	8	2	7	1
6	2	3	4	1	7	9	8	5
2	8	6	7	9	1	5	4	3
3	1	9	2	5	4	7	6	8
4	5	7	8	6	3	1	2	9
1	6	8	5	4	2	3	9	7
5	9	4	3	7	6	8	1	2
7	3	2	1	8	9	6	5	4

↓

		1	9	2			3	
	4	5				2		
6			4		7	9		
2				9	1			
3								8
			8	6				9
		8	5		2			7
		4				8	1	
	3			8	9	6		

महिला जगत

गर्मियों में ताजगी और स्फूर्ति देगा मॉकटेल ड्रिंक

चुभती गर्मी और कड़क धूप में लोग अक्सर लू और डिहाइड्रेशन का शिकार हो जाते हैं तथा दस्त, उल्टी, गलझ सूखना जैसी बीमारियों का सामना करना पड़ता है। इनके बचाव के लिए हम अक्सर कोल्ड ड्रिंक, जूस और गन्ने का रस जैसे ठंडे पेयजलों का सहारा लेते हैं लेकिन बाजार में बिकने बाले ज्यादातर ठंडे पदार्थ जहां महंगे होते हैं वहीं स्वास्थ्य वर्धक भी नहीं होते। समर सीजन में हमें ज्यादातर थकान तथा ऊर्जा की कमी महसूस होती है जबकि बाजार में बिकने बाले ज्यादातर ठंडे पेय पदार्थों में न केवल पौषाहार की कमी होती है, चीनी, कैलोरी और केमिकल्स, कृत्रिम रंग, आदि की अधिकता होती है जोकि सेहत के अनुकूल नहीं होते।

गर्मियों में अक्सर ठंडा पीने का मन करता है ऐसे में ऊर्जावर्धक मॉकटेल ड्रिंक्स आपको दिनभर तरोतजा रख सकते हैं तथा आपकी जेब पर भारी भी नहीं पड़ते क्योंकि इन्हें आप अपनी रसोई में उपलब्ध खीरे, नींबू, काली मिर्च, हल्दी,जीरा, सेंधे नमक, आइस क्यूब आदि की मदद से घर पर ही बना सकते हैं और अपने मेहमानों को भी प्राकृतिक सुगन्ध के पेयजल प्रदान करके अच्छी मेहमानबाजी कर सकते हैं।

खुबसूरत आईस क्यूब : अत्यंत सुन्दर और असानी से बनने वाले आईस क्यूब से आप अपने ड्रिंक का स्वाद और लुक, दोनों बढ़ा सकते है। आईस-ट्रे के प्रत्येक खाने में कोई हरी पत्ती जैसे-पुदीना, धनिया या बेजिल की पत्ती रखें और पानी से भर दें। पानी से भरकर फ्रीज करें। आप चाहें तो पत्ती की जगह टिन चेरी या पाइन एप्पल या गुलाब की पंखुडियां भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

पानी के स्थान पर आप जूस या आईस टी यदि इस्तेमाल करते हैं तो आपका ड्रिंक फीका नहीं पड़ता।

फ्रूट पंच : 1 कप ओरेंज जूस,1 कप पाइनएप्पल जूस, 1/2 कप फ्रेश क्रीम, 1/2-1 छोटा चम्मच, रूहअफजा

सजावट के लिए: आम और तरबूज के बॉल, काले अंगूर, पुदीने की पत्तियां ठण्डे पानी में भीगी हुई।

♦मैंगों बॉल, अंगूर और तरबूज बॉल को पुदीने की पत्तियों के साथ एक लकड़ी के स्कूअर में डालो और स्टर करने के लिए एक साइड रखें।

♦पंच की सारी सामग्री को एक साथ मिक्सी में चलायें।

♦बर्फ के टुकड़ों को एक ग्लास में रखें। पंच मिक्सचर को ऊपर डालें।

♦फलों से बनी हुई स्टिक को ग्लास में रखें। स्ट्रा के साथ सर्व करें।

जिंजर पंच : 100 ग्राम अदरक-धेकर, छिल्के सहित कूट लें। 1 कपचीनी, 3 कप पानी। 6-8 अदरक के पतले स्लाइस-ग्लास में रखने के लिए, ब्लैक टी, 2 कप पानी, 4 छोटे चम्मच साधरण चाय पत्ती,

अन्य सामाग्री-1 कप ओरेंज जूस, 8 बड़े चम्मच नीबूं का रस, 3 कप कूटी हुई बर्फ

♦कुटी हुई अदरक, अदरक के स्लाईस, चीनी और 3 कप सॉस पैन में उबालें। उबाला आने के बाद धीमी आंच पर 10 मिनट पकायें। जिंजर सिरप छान लें। अदरक के स्लाइस ऊपर डालने के लिए अलग रखें।

♦ब्लैक टी बनाने के लिए चाय पत्ती पर 2 कप उबलता पानी डालें। ठंडा होने दें।

♦जिंजर सिरप में ब्लैक टी और अन्य सामग्री मिलायें।

♦ग्लास में जिंजस स्लाईस डालें और ऊपर से जिंजर पंच डालकर परोसें।

- : नीता मेहता

तेज धूप से स्किन को बचाएंगे ये घरेलू फेस पैक

गर्मियों में सबसे ज्यादा दिक्कत होती है स्किन की। पसीने, तेज धूप और सड़ी गर्मी से स्किन पर बुरा प्रभाव पड़ता है। टैनिंग के अलावा स्किन पर रैशेज, कील-मुंहासे और स्किन बर्न जैसी कई समस्याएं पैदा हो जाती हैं। ऐसे में जरूरी है कि गर्मियों में स्किन की सही और अच्छी तरह से देखभाल की जाए। स्किन के लिए वैसे तो मार्केट में कई तरह के सनस्क्रीन और अन्य प्रॉडक्ट्स मौजूद हैं, लेकिन जरूरी नहीं कि ये सभी की स्किन पर सूट करें। ऐसे में आप घर पर भी कुछ फेस पैक्स बनाकर इस्तेमाल कर सकती हैं। हालांकि इन्हें बनाने और लगाने का सही तरीका पता होना जरूरी है। आज हम आपको 3 ऐसे फेस पैक्स के बारे में बताने जा रहे हैं जो झुलसती गर्मी में आपकी स्किन के लिए एक शील्ड का काम करेंगे-

मुल्तानी मिट्टी फेस पैक : मुल्तानी मिट्टी में कुछ ऐसे तत्व होते हैं जो स्किन में मौजूद ऑइल को सोख लेते हैं। इसकी वजह से स्किन पर कील-मुंहासे नहीं होते। इतना ही नहीं, मुल्तानी मिट्टी स्किन के डेड सेल्स को भी रिमूव करने में मदद करती है, ब्लड सर्कुलेशन सुधारती है और स्किन को टोन भी करती है। ऐसे बनाएं फेस पैक: मुल्तानी मिट्टी में थोड़ा सा गुलाब जल और चंदन मिक्स करके चेहरे पर अच्छी तरह से लगाएं। एक घंटे बाद ठंडे पानी से धो दें। हफ्ते में कम से कम 3 दिन इस फेस पैक को लगाएं।

चावल और हल्दी का फेस पैक : हल्दी में ऐंटी-बैक्टीरियल प्रॉपर्टीज होती हैं जो स्किन को हर तरह के इंफेक्शन से बचाती हैं। साथ ही यह कैंसर सेल्स का खात्मा करने में भी कारगर है। वहीं चावल स्किन को टाइट रखने में मदद करता है और उसकी चमक बरकरार रखता है।

फेस पैक बनाने का तरीका: फेस पैक बनाने के लिए 2 चम्मच चावल का पाउडर लें और उसमें एक चुटकी हल्दी मिलाएं और थोड़ा सा गुलाब जल मिला लें। इस पैक को चेहरे पर लगाकर 1 घंटे के लिए छोड़ दें और फिर धो दें।

तरबूज और दही का फेस पैक : आप मानो या न मानो लेकिन स्किन की सेहत के लिए तरबूज से बेहतर कुछ नहीं। ऐसा इसलिए क्योंकि तरबूज में 90 फीसदी पानी होता है और स्किन को हाइड्रेट और ग्लोइंग रखने के लिए पानी बेहद जरूरी है। पानी के अलावा तरबूज में विटामिन सी, लाइकोपीन, विटामिन ए, अमीनो ऐसिड्स और अन्य पोषक तत्व होते हैं। यही वजह है कि कोरियन ब्यूटी थेरपी में तरबूज अहम हिस्सा है। दही में ऐसे बैक्टीरिया मौजूद होते हैं जो आपकी स्किन को जरूरी पोषण देते हैं और नैचरल ग्लो बरकरार रखते हैं। दही में प्रोटीन और कैल्शियम के अलावा विटामिन डी भी होता है जो स्किन के कॉम्प्लैक्शन को सही करता है।

ऐसे बनाएं पैक: तरबूज और दही का मास्क बनाने के लिए 2-4 टुकड़े लेकर उन्हें पीस लें। उसमें 2 चम्मच दही मिलाएं। थोड़ा सा दूध भी मिक्स कर लें।

बच्चों के दूध की बोतल में खतरनाक केमिकल

अपने छोटे बच्चों को स्वस्थ रखने के लिए पैरंट्स क्या-क्या नहीं करते हैं। उनकी सेहत के लिए मां-बाप हर छोटी-छोटी चीजों का ध्यान रखते हैं। उन्हें समय पर नहलाना, सुलाना या दूध पिलाना, बच्चों की हर जरूरत के लिए पैरंट्स हमेशा सतर्क रहते हैं। लेकिन अब एक रिसर्च में एक हैरानी वाली बात सामने आई है। जिस बोतल में आप बच्चे को दूध पिलाते हैं, उसमें खतरनाक केमिकल्स पाए गए हैं।

बच्चों की दूध की बोतल और सिपर में जहरीला केमिकल बिसफेनाल-ए पाया गया है। टॉक्सिक लिंक ने अपनी स्टडी में दावा किया है कि दिल्ली समेत देश के अलग-अलग राज्यों में बिक रही दूध की बोतल और सिपर बच्चों के लिए सेफ नहीं है। टॉक्सिक लिंक ने दूसरी बार यह स्टडी जारी की है। इससे पहले 2014 में भी इसी तरह की स्टडी की गई थी। इस स्टडी में साफ किया गया है कि बीआईएस (ब्यूरो ऑफ इंडियन स्टैंडर्ड) का खुलेआम उल्लंघन किया जा रहा है। ताजा रिसर्च में अलग-अलग राज्यों से दूध बोतल और सिपर के 20 सैंपल लिए गए। इनमें 14 बोतल और 6 सिपर शामिल थे। यह सैंपल दिल्ली के अलावा गुजरात, राजस्थान, केरल, आंध्र प्रदेश, झारखंड, महाराष्ट्र, मणिपुर से लिए गए। इनकी टेस्टिंग इंडियन इंस्टिट्यूट ऑफ टेक्नॉलजी, गुवाहाटी में करवाई गई। स्टडी में सामने आया कि दूध की बोतल और सिपर में मौजूद बीपीए खाने में जा रहा है। इन सभी 20 सैंपलों में पहली बार में 0.9 पीपीबी और 10.5 पीपीबी मिला जबकि दूसरी बार में 0.008 पीपीबी और 3.46पीपीबी तक मिला है। टॉक्सिक लिंक के असोसिएट डायरेक्टर सतीश सिन्हा के अनुसार इस तरह की पहली स्टडी 2014 में की थी, लेकिन अब इतने सालों बाद भी इस खतरनाक केमिकल की मौजूदगी चौंकाने वाली है। टॉक्सिक लिंक के प्रोग्राम को-ऑर्डिनेटर डॉ. प्रशांत राजनकर ने बताया कि पॉली कार्बोनेट से बनी बेबी बॉटल पर बीआईएस ने 2015 में ही रोक लगा दी थी, लेकिन इसके बावजूद यह अब भी इंडियन मार्केट में उपलब्ध है।