

इन आसान तरीकों से बदले अपने बाइक का इंजन ऑयल

बाइकिंग का शौक हर युवा को होता है, लेकिन बाइकिंग का असली मजा तभी है जब आपकी बाइक भी आपकी ही तरह स्वस्थ हो। इस भाग दौड़ भरी जिंदगी में हर समय अपनी बाइक को मेंटेन रख पाना युवाओं के लिए थोड़ा मुश्किल होता है। क्योंकि पढ़ाई, जॉब, दोस्तों के साथ तफरी और बाद में अपनी भी कुछ निजी जिंदगी। इन सब के बीच दिन का पूरा वक्त कैसे निकल जाता है पता ही नहीं चलता है। इस बीच कई बार हम अपनी बाइक की समय पर सर्विसिंग भी नहीं करा पाते हैं। लेकिन अब आपको घबराने की कोई जरूरत नहीं है। क्योंकि ड्राइवस्पाक आपके लिए पांच आसान उपाय लेकर आये हैं। जिनकी मदद से आप आसानी से अपने घर में ही अपने बाइक की देखभाल कर सकेंगे। आज हम आपको अपने इस टिप्स के कॉलम में बतायेंगे कि आप किस तरह पांच इजी स्टेप्स से खुदी ही अपने बाइक के इंजन ऑयल को बदल सकते हैं। सभी सामग्री/औजार एकत्रित करें: सबसे पहले आप अपने जरूरत के सभी सामान और औजार एकत्रित करें। मसलन नया इंजन ऑयल, कोई पुराना बाक्स, स्पेनर रिच, स्क्रू ड्राइवर आदि। इसके अलावा आप अपने साथ एक फस्ट एड पैकेट या फिर बाक्स रखना कतई न भूलें। क्योंकि कई बार औजारों के साथ

काम करते वक्त हाथा आदि में चोट लगने का भय रहता है। इसके अलावा अपने साथ एक सूती कपड़ा अवश्य रखें।

इन आसान तरीकों से बदले अपने बाइक का इंजन ऑयल सबसे पहले आप आप इंजन के उपर दिये गये कैप को खोलें। इंजन में दिया गया कैप न केवल एक ढक्कन होता है बल्कि उसके साथ ही एक डंडी भी निकली होती है जिसके माध्यम से इंजन में तेल की मात्रा को नापा जाता है। कैप खोलने के बाद आप कपड़े से कैप में दी गई डंडी को पोछ लें। उसके बाद एक बार फिर से कैप को पूरी तरह बंद कर दें। थोड़ी देर बाद कैप एक बार फिर खोल कर डंडी पर लगे इंजन ऑयल के को देखें। यदि इंजन ऑयल डेडी पर दिये गये मानक निसान से नीचे है तो आपको तत्काल इंजन ऑयल

को बदलने की आवश्यकता है। इसके अलावा इंजन ऑयल का रंग यदि काला हो या फिर पतला हो गया हो तो यही समय

आप इंजन का बोल्ट खोलें तो इंजन ऑयल बाक्स में ही गिरे। बाक्स को रखने के बाद आप अपने रिच/पाने को तैयार रखें। जैसे

इसके लिए आप बाइक के साथ दी गई टूल किट के रिच का भी प्रयोग कर सकते हैं। इस दौरान आप बाइक के नीचे एक रद्दी पेपर भी रखें। ताकि इंजन ऑयल यदि गलती से गिरे तो वो फर्श पर न फैले। इंजन ऑयल पुराना होने के साथ ही काला और गाढ़ा हो जाता है जिसका दाग फर्श से जल्दी जाता नहीं है। इस तरह आप अपनी पूरी तैयारी कर लें।

इंजन के ठीक नीचे

बाक्स रखने के बाद आप अपने स्टूल को थोड़ा पीछे और अपने किसी सहयोगी से बाइक को एक तरफ झुकाने को कहे। इस तरह आप बाइक के इंजन के नीचे के बोल्ट को आसानी से ढूँढ सकते हैं। इस दौरान आप अपने दोनों हाथों में सर्जिकल गलव्स पहने लें ताकि इंजन ऑयल आपके हाथों में न लगे उसके बाद आप अपने बायें हाथ में सूती कपड़ा और दायें हाथ में

रिच ले लें। जब आपको इंजन के नीचे दिये गये बोल्ट का पता चल जाये तो आप सावधानी पूर्वक रिच से बोल्ट पर ग्रीप बनाये। यदि बोल्ट पर मिट्टी आदि लगी हो तो उसे भी साफ कर लें। इस दौरान एक बात याद रखें कि आप बोल्ट खोलते समय पूरी बोल्ट न खोलें। बाक्स को ठीक इंजन होल के नीचे रखने के बाद आप आहिस्ते से बोल्ट को खोल दें। आपके बोल्ट के खोलते ही पूरा इंजन ऑयल होल के रास्ते बाक्स में

इसके बाद आप इंजन के नीचे के छेद को उसके बोल्ट से बंद करें। बोल्ट को छेद में डालने से पूर्व उसे कपड़े से एक बार साफ अवश्य कर लें साथ ही देख लें कि बोल्ट की चूड़ी ठीक है या नहीं। क्योंकि कई बार बोल्ट की चूड़ी खराब हो जाने के कारण होल में ग्रीप नहीं बन पाता है जिसके कारण बाद में इंजन ऑयल के रिसने का भय होता है। पूरी तरह आश्वस्त होने के बाद आप बोल्ट को इंजन के नीचे के हीस्से से टाईट कर कस दें। इंजन के नीचे के होल को बंद करने के बाद आप नये इंजन ऑयल को इंजन के उपर दिये गये होल में डाले ध्यान रखें कई मोटरसाइकिलों में इंजन के पास उतनी जगह नहीं होती है कि आप आसानी से ऑयल होल में डाल सकें।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

है जब इंजन ऑयल बदलना जरूरी है। ध्यान रखें कभी भी बाइक का इंजन ऑयल तब बदलें जब बाइक थोड़ी देर से बंद हो यानी की इंजन गर्म न हो।

पूरी तरह आश्वस्त हो जायें के बाद आप इंजन के नीचे एक खाली बाक्स जो आप अपने साथ रखें हो उसे रख दें। ध्यान रखें कि बाक्स इंजन के नीचे दिये गये बोल्ट के ठीक नीचे ही रखें। ताकि जब

युवाओं को जकड़ता अर्थराइटिस

जोड़ों के दर्द की समस्या आज आम होती जा रही है। शहरी युवाओं को तेजी से अपने चंगुल में लेती इस समस्या को अर्थराइटिस के नाम से जाना जाता है।

आखिर यह अर्थराइटिस क्या है, क्यों सताता है, क्या उपचार है, बता रही हैं प्रीति सेठ

हेरानी की बात है, जो बीमारी कभी उम्र ज्यादा होने पर सताती थी, आज बच्चों और युवाओं तक को अपनी चपेट में ले रही है। अर्थराइटिस यानी गठिना नामक इस बीमारी के कई प्रमुख कारण हैं, जिनमें गलत खान-पान की आदतें, अनियमित जीवनशैली और उठने-बैठने के गलत तरीके प्रमुख हैं।

यह क्या है

गठिया का सीधा-सा अर्थ है जोड़ों में दर्द या जलन। दरअसल दो हड्डियां जिस जगह एक-दूसरे से मिलती हैं, उसे जोड़ कहा जाता है। इसी जोड़ में होने वाले दर्द को जोड़ों का दर्द कहते हैं। इसके सौ से अधिक प्रकार हैं। यह रोग किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है। सामान्य रूप से 30-35 की उम्र के बीच इस रोग के लक्षण दिखाई पड़ते हैं। भारत में इसके प्रचलित प्रकार हैं ऑस्टियोर्थराइटिस और र्यूमेटायड अर्थराइटिस।

क्या है कारण

कार्टिलेज का काम हमारी हड्डियों के जोड़ों को सुरक्षा प्रदान करना और उनकी मूवमेंट को आसान बनाना है। इतना ही नहीं, कार्टिलेज शॉक एब्जॉर्बर का भी काम

करती है। चलते या दौड़ते समय दबाव हमारी हड्डियों के जोड़ों पर पड़ता है, कार्टिलेज उससे हमें बचाता है। कार्टिलेज न हो तो हड्डियां किसी भी मूवमेंट में आपस



में टकराएंगी, दर्द होगा, सूजन बढ़ेगी और उस स्थान पर गर्मी और जकड़न का एहसास होगा। जब कार्टिलेज डैमेज होता है तो उसका असर जोड़ों पर पड़ता है।

जोड़ों में परेशानी होती है जब...

ऑटोइम्यून बीमारियां, जिनमें बाँडी का इम्यून सिस्टम यानी रोग प्रतिरोधक प्रणाली गलती से हेल्दी टिशूज को नुकसान पहुंचा देता है। यह प्रणाली शरीर में कुछ अज्ञात प्रेरक एंटीजन पैदा करती है, जिससे कई हानिकारक रसायन जैसे साइटोकाइनिन्स उत्पन्न होते हैं। इन रसायनों से जोड़ों में पाया जाने वाला द्रव्य साइनोवियल सूखने लगता है। इससे उसका आकार बिगड़ने लगता है। यह अर्थराइटिस का मुख्य कारण बनता है।

ये कारण दूर भी होते हैं

वजह दूर होने या इलाज करने पर यह तकलीफ अकसर अपने आप ठीक हो जाती है, लेकिन कई बार ऐसा नहीं होता। यह क्रॉनिक होकर काफी समय तक परेशान भी कर अर्थराइटिस का रूप ले लेती है।

लक्षण

कुछ आम लक्षणों में सूजन, जोड़ों में दर्द, अकड़न, हिलाने-डुलाने में असमर्थता आदि लक्षण हैं। जोड़ों में सूजन, जोड़ों में दर्द आदि भी लक्षण हो सकते हैं।

परीक्षण

ब्लड टेस्ट व एक्सरे द्वारा डॉक्टर सामान्यतः इस रोग का परीक्षण करते हैं। वंशानुगत इतिहास व लक्षणों को देख कर भी विशेषज्ञ इसका अंदाजा लगा लेते हैं।

निदान

विशेषज्ञ दर्द की दवा देकर मूवमेंट को आसान करने की कोशिश करते हैं। हो चुके नुकसान की भरपाई नहीं हो सकती, लेकिन और नुकसान होने से बचाया जा सकता है। इस बीमारी का कोई पक्का इलाज नहीं है।

व्यायाम

लोग इस भ्रम में रहते हैं कि जोड़ों की तकलीफ होने पर व्यायाम नहीं करना चाहिए, जबकि ऐसा बिल्कुल नहीं है। जकड़े और अकड़े हिस्से व्यायाम करने से वापस काम करने लगते हैं। व्यायाम से वजन कम होता है और मांसपेशियां बनाने में मदद मिलती है, जो अर्थराइटिस के दर्द को कम करने में मददगार है।

घर को ऑफिस बनाने के टिप्स

आजकल घर बैठकर काम करने का फैशन इन दिनों काफी चलन में है। बड़े महानगरों में तो लोग अपने घर में ही ऑफिस को ऑपरेट कर रहे हैं। जब भी आप अपने घर में ऑफिस क्रिएट करें तो



आपको कुछ अलग और खास बातों को ध्यान में रखना होगा। ऑफिस के लिए सबसे जरूरी है कि आप घर का एक शांतिभरा एरिया लें। इसके लिए आपको अपने घर के इंटीरियर में कुछ महत्वपूर्ण चेन्ज करवाना होगा।

घर के किन हिस्सों में बना सकते हैं ऑफिस-

अपने घर के किसी एक खास हिस्से को ऑफिस में कन्वर्ट कर सकते हैं। सबसे पहले आपको ये देखना होगा कि घर में खाली स्थान कौनसा है ऐसी जगह जो काम में नहीं आ रही। अगर आपका ऑफिस वर्क कुछ ही घंटों का है तो आप अपने स्टडी और लिविंग स्पेस में भी पार्टिशन कर सकते हैं। अबर आप काम ज्यादा समय का है तो आपको घर में ही एक अलग स्थान की तलाश करनी होगी। आप अपने स्टोर रूम, गैरेज, घर के बेसमेंट या एक्स्ट्रा

बॉलकनी का रेनोवेशन करवाकर उसे ऑफिस की तरह यूज कर सकते हैं।

फर्नीचर हो आरामदायक

घर में खोले जाने वाले ऑफिस का फर्नीचर कम जगह घेरने वाला और कम्फर्टेबल होना चाहिए। अपनी ऑफिस टेबल के लिए कॉम्पैक्ट साइज के कम्प्यूटर, कीबोर्ड और स्मार्ट चेयर का चुनाव करें। ऑफिस में सामान व्यवस्थित रखने के लिए ज्यादा से ज्यादा अलमारियाँ और कैबिनेट होने चाहिए। फर्नीचर कम जगह घेरने वाला हो और थोड़ा सी जगह खाली भी रहे इस बात का खास ध्यान रखें। ऑफिस बनाने के लिए आपको एक ऐसे कमरे का चुनाव करना होगा जहाँ आप डिस्टर्ब ना हों। आप खुद को घर से अलग महसूस कर सकें और घर में होने वाली आवाजें आपके काम में दखल ना डालें। यदि आप फ्लैट में रहते हैं तो आप ऑफिस के लिए साउन्ड प्रूफ सिस्टम का यूज कर सकते हैं। इस आस-पास की आवाजें आपके काम में दिक्कत नहीं करेंगी। अबर आप डबल स्टोरी में रहते हैं तो एक मंजिल की पूरी तरह से ऑफिस के लिए समर्पित कर सकते हैं।

वेंटीलेशन का भी रखे ध्यान

अपने ऑफिस के लिए आपको एक प्रॉपर वेंटीलेशन वाला हवादार कमरा चुनना चाहिए। ऐसा ऑफिस आपकी काम करने की क्षमता को बढ़ाएगा। साथ ही आपके कमरे में ताजी हवा का होना भी जरूरी है। इससे आपका काम बेहतर तरीके से हो पाएगा। वेंटीलेशन के साथ घर के ऐसे कोने में ऑफिस बनाएं जहाँ पर नेचुरल लाइटिंग हो। घर के जिस हिस्से में पूरे साल आपको सूरज की रोशनी मिलती हो वहीं ऑफिस क्रिएट करें।