

सेहत, ज्ञान और मनोरंजन की संपूर्ण पारिवारिक पत्रिका



बॉलीवुड एक्ट्रेस
नोरा फतेही

की स्किन इतनी
ग्लोइंग है कि हर
कोई उनकी
दमकती स्किन
का राज जानना
चाहता है।



प्रेमिका- हैलो! कहाँ हो?
प्रेमी - मोटीवेट कर रहा हूँ।



प्रेमिका- किसे?

प्रेमी - किसे क्या मतलब? तेरा वेट कर रहा हूँ एक घंटे से .. मोटी!

मेरे एक पड़ोसी है, जिनका नाम है रूभगवानर और उनकी लड़की का नाम है भक्ति.

मम्मी बोलती है कि, बेटा भगवान की भक्ति में मन लगाया कर

अब मम्मी को कैसे समझाऊँ की भक्ति में तो मन लगाता हूँ, पर भगवान नहीं मान रहे.



टीवी विज्ञापन में मम्मी कितनी अच्छी होती है. बच्चे कपड़े गंदे करके आए तो भी हँस के धो देती है. लेकिन, बचपन में जब हम कपड़े गंदे कर के आते थे, तो पहले हम धुलते थे, बाद में कपड़े धुलते थे.

इसे बचा ले भगवान वरना मेरा पैसा.....



ज़िंदगी में इतना

" उधार "

ले लो की दूसरे भी आपकी

" सलामती "

की रोज़ दुआ माँगे

उससे शादी करके काम मेने संभाल लिया



पप्पू अपने आँगन की सफाई कर रहा था

बबलू : यार तूने तो काम वाली बाई रखी थी ना

फिर तू क्यों सफाई कर रहा है ???

पप्पू : वो मेने उससे

" शादी "

कर ली है !!!

अकेले अकेले कहाँ जा रहे हो हमें साथ ले लो.....



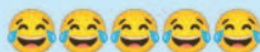
जब तक मोहल्ले में

" छेड़खानी "

ना चालू कर दो तब तक घरवाले

" शादी "

के बारे में सोचते ही नहीं.....???



औरतें शादी के बाद भर भर कर

" गहने और मंगलसूत्र "

पहनती है ताकि उनके शादी शुदा का

पता चल सके

आदमियों का क्या है उनके

" थोबड़े "

से ही पता चल जाता है !!!



आजकल के बिजी शेड्यूल में अपने और अपनों के लिए समय निकालना बहुत मुश्किल हो जाता है। लेकिन अगर हम अपने समय को 8-8-8 रूल के मुताबिक बिताएं, तो हम वर्क, घर और फिटनेस को अच्छे से मैनेज कर सकते हैं।

बिजी शेड्यूल में हेल्थ और परिवार के लिए नहीं मिल पाता समय! तो अपनाएं 8-8-8 रूल

अपने समय को इस तरह करें मैनेज

अपने बिजी शेड्यूल का असर हमारे जीवनशैली पर असर पड़ता है और हम लाइफ में बैलेंस नहीं बना पाते। अपने वर्क और जिम्मेदारियों के बीच हम इतना ज्यादा उलझ जाते हैं कि अपने और अपनों के लिए समय ही नहीं निकाल पाते हैं। जिसका सीधा असर हमारी रिश्तों और सेहत पर पड़ता है। लेकिन अगर आप 24 घंटों को सही से मैनेज करेंगे, तो आप अपने और परिवार के लिए समय निकाल सकते हैं।

इसके लिए आप 8-8-8 रूल को फॉलो कर सकते हैं। जिससे आपको टाइम को मैनेज करने में मदद मिलेगी। इस तरह आप अपने वर्क के साथ ही परिवार के लिए भी समय निकाल पाएंगे। यानी का वर्क, घर और फिटनेस को अच्छे से मैनेज कर पाएंगे।

8-8-8 रूल क्या है?

एक दिन में 24 घंटे होते हैं और 8-8-8 रूल एक टाइम मैनेजमेंट तकनीक है, जो आपको अपने दिन को तीन बराबर भागों में विभाजित करने में मदद करती है। जैसे कि 24 घंटों में से 8 घंटे आपके काम, 8 घंटे अच्छी नींद और 8 घंटे दूसरी एक्टिविटी के लिए आप मैनेज कर सकते हैं। चलिए इस रूल के बारे में विस्तार से जानते हैं।

8 घंटे काम के लिए

इसमें दिन में 8 घंटे अपने प्रोफेशनल और एकेडमिक ग्रोथ में लगाना होता है। रोजाना 8 घंटे बिना ध्यान भटकाए आप अपने करियर से जुड़े गोल्स के लिए निकलेंगे तो अच्छा होगा। लेकिन इस दौरान ध्यान रखें कि आपको काम की क्वालिटी पर नहीं बल्कि क्वालिटी पर ध्यान देना है। साथ ही ये भी ध्यान रखना है कि ऐसा करने से आपको किसी तरह का अनावश्यक तनाव और

आपकी सेहत पर गलत प्रभाव न पड़े।

8 घंटे की नींद है जरूरी

आपके शरीर और दिमाग को हेल्दी रखने के लिए नींद बहुत जरूरी है। इससे दिनभर को थकावट से आपको आराम मिलता है। जिससे आपका मूड और एनर्जी का लेवल सही रहता है। इसलिए रोजाना 8 घंटे की नींद जरूर लें। अगर आपको देर रात तक नींद नहीं आती है, तो उसके कारण का पता लगाएं, जैसे कि रात में चाय या कॉफी पीना, देर रात कर स्क्रीन का इस्तेमाल और चिंता करने से नींद में रुकावट आ सकती है। नींद न आने के कारण का पता लगाकर उसे मैनेज करें।

8 घंटे बाकी के काम

बचे 8 घंटों में आप अपने बाकी के काम कर सकते हैं जिससे आपको खुशी मिले। इसे आप 3एफ, 3एस और 3एस की कैटेगरी में बांट सकते हैं। चलिए जानते हैं उसके बारे में।

3एफ, 3एच और 3एस क्या है?

3एफ में आप परिवार और दोस्तों के लिए समय निकाल सकते हैं। क्योंकि अपने बिजी शेड्यूल में अपने रिश्तों को बनाए रखने के लिए उनके लिए समय निकालना भी बहुत जरूरी होता है, नहीं तो रिश्तों में दरार आने लग जाती है। अगर आप अपने दिन के महज तीन घंटे भी अपने रिश्तों को देंगे, तो ये इनके बिच स्नेह और प्यार को बरकरार रखने में मदद कर सकता है।

3एच में आपको अपने स्वास्थ्य, स्वच्छता और शौक के लिए समय निकालना है। इसलिए ऐसी एक्टिविटी अपनाएं जो आपकी फिजिकल और मेंटल हेल्थ के लिए बेहतर साबित हो। आप फिट रहने के लिए एक्सरसाइज कर सकते हैं। इसमें से कुछ समय साफ-सफाई के लिए निकाल सकते हैं।

3एस में आप अपने लिए समय निकालें। ऐसे काम करें जिससे आपको खुशी मिले। इसमें आप एंटरटेनमेंट के लिए मूवी, टीवी सीरियल, वेब सीरीज और किताबें पढ़ना जैसे काम कर सकते हैं। साथ ही आप कुछ नया सीख सकते हैं, जो आपके प्रोफेशन में आपकी मदद करें। जिन लोगों का ज्यादातर समय जैसे की 2 घंटे ऑफिस आने जाने में लगते हैं अगर वो लोग पब्लिक ट्रांसपोर्ट से जाते हैं, तो सफर में किताबें पढ़ना और मूवी देखने जैसी एक्टिविटी कर सकते हैं।

बिजी शेड्यूल में हेल्थ और परिवार के लिए नहीं मिल पाता समय!

तो अपनाएं 8-8-8 रूल



कोई महंगी क्रीम नहीं बल्कि ये सीक्रेट है नोरा फतेही की खूबसूरती का राज

बॉलीवुड एक्ट्रेस नोरा फतेही अपनी खूबसूरती और कातिल अदाओं से फैस को दीवाना बना देती हैं। एक्ट्रेस की स्किन इतनी ग्लोइंग है कि हर कोई उनकी दमकती स्किन का राज जानना चाहता है। खासतौर पर लड़कियां तो उनकी चमकती हुई स्किन की दीवानी हैं। आज एक्ट्रेस अपना जन्मदिन मना रही हैं। ऐसे में आज आपको इस आर्टिकल के जरिए नोरा की फ्लॉलेस स्किन का राज बताते हैं। आइए जानते हैं।

स्किन को रखती हैं फ्रेश

नोरा फतेही जब भी घर होती हैं वह अपनी त्वचा को फ्रेश रखने की कोशिश करती हैं। मेकअप रिमूव करने के बाद वह त्वचा को अच्छी तरह से साफ करती हैं। इसके बाद वह अपने पसंदीदा क्लींजर का इस्तेमाल करती हैं। रिपोटर्स की मानें तो एक्ट्रेस का पसंदीदा ऑर्गन माइल्ड फेस क्लींजर है। इसका इस्तेमाल करने से उनकी त्वचा साफ और डर्ट फ्री रहती है। एक्ने, झुर्रियां और डॉक स्पॉट्स जैसी परेशानियों से निपटने के लिए एक्ट्रेस फेस क्लींजर को सुबह और दोपहर दोनों समय इस्तेमाल करती हैं।

सीरम भी करती हैं इस्तेमाल

नोरा अपनी त्वचा के लिए वॉटर युक्त टोनर का इस्तेमाल करती हैं। इसके लिए वह त्वचा पर इससे स्प्रे करती हैं और फिर कॉटन बॉल से टैप करते हुए उसे साफ करती हैं। इसके बाद वह त्वचा पर सीरम लगाती हैं। खास बात यह है कि उनके यह ब्यूटी प्रोडक्ट्स नैचुरल इंग्रीडिएंट से बने होते हैं जो उनके स्किन टाइप के लिए बिल्कुल परफेक्ट हैं।

इस फेस मास्क से करती हैं स्किन को हाइड्रेट

एक्ट्रेस का मानना है कि यदि आप अपनी त्वचा को हाइड्रेट नहीं करते तो आप समय से पहले ही बूढ़े दिखने लगते हैं फिर चाहे उम्र 20 की हो या 30 की। ऐसे में जरूरी है कि आप त्वचा को हाइड्रेट रखें। एक्ट्रेस त्वचा को हाइड्रेट रखने के लिए ग्रीन टी एंटीऑक्सीडेंट मास्क लगाती हैं। वह रोजाना की जगह हफ्ते में 1-2 बार इसे अप्लाई करती हैं। 10-15 मिनट बाद वह त्वचा को पानी से साफ कर लेती हैं। नोरा ने बताया कि उनके ब्यूटी प्रोडक्ट्स में ऑर्गन ऑयल मुख्यतौर पर शामिल होता है जो उनकी त्वचा को हेल्दी बनाए रखने में मदद करता है।

इस तरह से करें फेस स्क्रब

त्वचा को एक्सफोलिएट करने के लिए नोरा ग्रीन टी युक्त स्क्रब इस्तेमाल करती हैं। यह स्क्रब उनके फेस को न सिर्फ डीप क्लीन करता है बल्कि एक्ट्रेस को स्ट्रेस फ्री भी रखता है। आपको बता दें कि नोरा की त्वचा जेनेटिकली बहुत ही मुलायम है ऐसे में वह हार्श की जगह क्रीम टेक्सचर वाले स्क्रब का इस्तेमाल ज्यादा करती हैं। हैक्टिक शैड्यूल के बाद भी वह यह स्क्रब इस्तेमाल करती हैं। हल्के हाथों से सर्कुलर मोशन में इसको त्वचा पर लगाएं। 5-6 मिनट के बाद त्वचा को साफ कर लें।

यह भी है ग्लोइंग स्किन का राज

नोरा के अनुसार, वह स्किन केयर रूटीन फॉलो करने के अलावा रोज डांस भी करती हैं जिससे उनका मूड अच्छा रहता है और त्वचा ग्लो करती है। इसके अलावा वह खूब सारी पानी पीती हैं और कोशिश करती हैं कि डाइट में फल और लिक्विड पदार्थों को ज्यादा से ज्यादा शामिल करें। उन्हें हर समय एक्टिव रहना पसंद है इससे उन्हें अंदर से खुशी मिलती है और स्किन भी ग्लो करती है।

सिर पर बोर्ड एग्जाम का प्रेशर बच्चों का बढ़ा सकता है स्ट्रेस

पेरेंट्स आज से फॉलो करें ये टिप्स



बोर्ड एग्जाम के प्रेशर को कम करने के लिए माता-पिता को कुछ जरूरी बातों पर ध्यान देने की आवश्यकता होती है। आइए जानते हैं इस विषय के बारे में विस्तार से-

बचपन में लगभग हर किसी को अपनी परीक्षाओं की चिंता होती है। वहीं, अगर बोर्ड एग्जाम हो, तो यह किसी बड़ी घटना से कम नहीं होता है। हम में से कई लोग बोर्ड एग्जाम का प्रेशर अपनी लाइफ में झेल चुके हैं। ऐसे में इसका प्रेशर कितना ज्यादा होता है, ये आपसे अच्छा कोई नहीं समझ सकता है। इसलिए अगर आपका बच्चा बोर्ड एग्जाम देने जा रहा है या फिर देने वाला है, तो ऐसे में आपको उनकी स्थिति को समझना चाहिए और बोर्ड एग्जाम के प्रेशर को कम करने की कोशिश करनी चाहिए। आज हम आपको इस लेख में बच्चों को बोर्ड एग्जाम के प्रेशर को किस तरह कम करें, इस विषय के बारे में विस्तार से बताएंगे। आइए जानते हैं इस बारे में-

हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने में करें मदद

बच्चों के बोर्ड एग्जाम के प्रेशर को अगर आप कम करना चाहते हैं, तो सबसे पहले उनके लाइफस्टाइल पर फोकस करें। हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने से न सिर्फ शरीर स्वस्थ रहता है, बल्कि इससे मेंटल हेल्थ पर भी पॉजिटिव असर होता है। इसलिए कोशिश करें कि बच्चों को हेल्दी आहार दें और उन्हें जंकफूड्स से दूर रखें। साथ ही मेडिटेशन और योग कराने की आदत डालें।

अच्छी नींद है जरूरी

अच्छी याददाश्त के लिए अच्छी नींद भी बेहद जरूरी होता है। साथ ही अच्छा पोषण और नियमित व्यायाम भी उतना ही जरूरी है। बच्चों के मस्तिष्क को आराम देने और अधिक प्रभावी ढंग से कार्य करने के लिए नींद की काफी

जरूरत होती है। नींद की कमी से एकाग्रता की समस्या और स्वास्थ्य संबंधी जोखिम बढ़ने की संभावना अधिक होती है। अगर आपका बच्चा बोर्ड एग्जाम देने जा रहा है, तो पढ़ाई के साथ-साथ उन्हें अच्छी नींद लेने की सलाह दें।

टाइम मैनेजमेंट पर करें फोकस

पढ़ाई को बेहतर ढंग से करने के लिए और एग्जाम के प्रेशर को कम करने के लिए टाइम को अच्छे से मैनेज करना बहुत ही जरूरी होता है। इसलिए अगर आपका बच्चा एग्जाम की तैयारी कर रहा है, तो उसकी पढ़ाई का एक टाइम टैबल जरूर तैयार करें और इस बात पर भी फोकस करें कि आपका बच्चा उसे अच्छे ढंग से फॉलो कर रहा है या नहीं। अगर आपका बच्चा समय पर हर कार्य को करता है, तो इससे एग्जाम का प्रेशर नहीं बढ़ता है। साथ ही समय पर सारे काम भी हो जाते हैं।

बच्चों पर नंबरों को लेकर न बढ़ाएं दबाव

अगर आप चाहते हैं कि आपका बच्चा बोर्ड एग्जाम का प्रेशर ज्यादा फील न करें, तो उनके ऊपर नंबर लाने का प्रेशर न बनाएं। अगर आप पढ़ाई को लेकर उनपर ज्यादा दबाव डालते हैं, तो इससे उनकी आईक्यू लेवल पर असर पड़ता है। साथ ही उनके प्रदर्शन करने की क्षमता कम होती है। इसलिए कोशिश करें कि उनकी पढ़ाई में सपोर्ट करें न ही प्रेशर।

बच्चों की पढ़ाई को बेहतर करने के लिए आप उनका साथ दें, ताकि उनपर एग्जाम का प्रेशर क्रिएट न हो और वे अच्छे से अपने सभी एग्जाम दे सकें।

न रखें अपने पार्टनर से कुछ उम्मीदें



अमूमन जब आप किसी रिश्ते में बंधे होते हैं तो एक-दूसरे से काफी उम्मीदें भी बढ़ जाती हैं। रिश्ता चाहे पति-पत्नी, प्रेमी-प्रेमिका का हो या फिर फैमिली, दोस्तों का हो, हर रिश्ते में एक-दूसरे से कुछ उम्मीदें भी होती हैं। यह उम्मीद हर कदम साथ निभाने का, सपोर्ट करने का, एक-दूसरे के साथ सुख-दुख शेयर करने की हो सकती है। कई बार रिलेशनशिप में किसी एक-दूसरे से उम्मीदें लगाना रिश्ते में दूरियां भी ला देता है। उम्मीदें पूरी ना होने पर लोग काफी ज्यादा दुखी हो जाते हैं। वहीं, कई लोग उम्मीदें पूरी ना होने पर पार्टनर को दोषी मानते हैं और उनसे लड़ाई-झगड़ा करने लगते हैं। ऐसा करने से आपका रिलेशनशिप काफी खराब होने लगता है और रिश्तों में दूरियां बनने लगती हैं।

आप अक्सर अपने साथी को अपने जैसा बनाने की उम्मीद रखते हैं, जबकि सच्चाई ये है कि दो अलग लोग एक जैसे कभी नहीं हो सकते हैं। उनके विचारों में बदलाव हमेशा

देखने को मिलता है। लेकिन अगर आप ये सोचते हैं कि साथी से आपके विचारों को लेकर कभी भेदभाव न हो, तो ऐसा रीयल लाइफ में मुमकिन नहीं है। आप अपने साथी के आपके जैसा बनने की उम्मीद न रखें, बल्कि उन्हें वही रहने दें जो वह हैं। इससे आपको उनका बेस्ट वर्जन मिलेगा। आइए जानते हैं ऐसी कौन सी उम्मीदें हैं, जो आपके रिश्ते में दरार ला सकती हैं-

- रिलेशनशिप में सबसे बड़ी गलती जो अधिकतर लोग करते हैं, वो ये सोचना है कि पार्टनर को हमारे साथ अपना सारा समय बिताना चाहिए। ऐसा जरूर नहीं है। प्यार के अलावा आपकी प्रोफेशनल लाइफ भी होती है, जो आपकी जिंदगी में बेहद महत्व रखती है। कई बार आप पार्टनर से पूरा वक्त आपको ही देने की उम्मीद कर बैठते हैं, जो बिल्कुल भी ठीक नहीं है। हमेशा आप प्यार में डूबे नहीं रह सकते।

- जब आप अपने लाइफ पार्टनर से परफेक्ट होने की अपेक्षा करने लगते हैं, तो इससे सामने वाले को ठेस पहुंच सकता है। उन्हें ऐसा महसूस हो सकता है, जैसे वे परफेक्ट नहीं हैं, उनके अंदर कोई खामी या कमी है। याद रखें, कोई भी व्यक्ति पूर्ण नहीं होता है। इस तरह की उम्मीद रखने से केवल निराशा और आक्रोश ही पैदा होगा। पूर्णता की अपेक्षा करने की बजाय अपने साथी से प्यार करना सीखें। उन्हें उसी रूप में स्वीकार करें जैसे वो हैं।



■ कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो अपने पार्टनर से हमेशा सही होने की उम्मीद लगाए रहते हैं। छोटी-सी भी गलती उन्हें बर्दाश्त नहीं होती है। एक बात याद रखें कि इंसान से ही गलती होती है। ऐसे में सामने वाले को अपनी गलती को सुधारने का मौका दें, न कि एक ही बात को लेकर कमेंट पास करते रहें। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो खुद को हर काम में सही साबित करने पर लग रहते हैं। फिर चाहे उनसे ही गलती क्यों ना हुई हो। इस तरह की बातें जब हर दिन होने लगती हैं तो रिश्ते में प्यार कम, कड़वाहट ज्यादा घुल जाती है।

■ एक शोध के अनुसार, जो जोड़े हर बात पर एक-दूसरे से सहमत होते हैं। उनके बीच तलाक होने की संभावना उन कपल्स के मुकाबले अधिक होती है, जो ऐसा नहीं करते हैं। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि जब हम अपने पार्टनर से हमेशा हमारे साथ सहमत होने की उम्मीद करते हैं। इसका मतलब ये होता है कि हम उनकी राय को उतना महत्व नहीं दे रहे हैं, जितना हम अपने को देते हैं।

ऐसा करना किसी भी रिश्ते के लिए हेल्दी नहीं होता। ऐसे में जब भी आपके बीच बहस हो तो उन्हें आपस सहमत होने के लिए उकसाने की कोशिश करने की बजाय, उनकी बातों को सुनने की कोशिश करें। इससे आप एक-दूसरे के और भी ज्यादा करीब आ सकते हैं।

■ कुछ लोग ऐसे भी होते हैं जो चाहते हैं कि सामने वाला बिना चीजों को जाने-समझे उनके मन-मस्तिष्क में क्या चल रहा है, उसे पढ़ ले, समझ ले। लेकिन, किसी के दिमाग में क्या चल रहा है, इस बात को पढ़ना, जानना असंभव है। यदि आप चाहते हैं कि आपके साथी को पता चले कि आपके दिमाग में क्या चल रहा है, तो आपको उनसे डायरेक्ट बात करनी होगी। ऐसा ना करके आप खुद को ही नुकसान पहुंचाएंगे। पार्टनर से इस तरह की उम्मीद करना कहीं से भी सही नहीं है।

■ कुछ लोग चाहते हैं कि

हर हाल में लाइफ पार्टनर खुश रहे। यह स्वीकार करने का प्रयास करें कि कभी-कभी जीवन और रिश्तों में उतार-चढ़ाव आते हैं और ऐसी स्थिति में खुश रह पाना थोड़ा मुश्किल हो जाता है।

रिलेशनशिप में होने का ये मतलब नहीं है कि आप हर समय खुश ही रहेंगे। कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो दिन-रात अपने जीवनसाथी को बार-बार हर बात पर ताना देते हैं और चाहते हैं कि वो चुप और खुश रहकर सब कुछ सहे। ऐसा करना भी ठीक नहीं, इससे रिश्तों में दूरात आ सकती है।

■ आप चाहते हैं कि आपका रिश्ता न टूटे, तो हमेशा एक-दूसरे की अपेक्षाओं को समझने की कोशिश करें। संबंधों को मजबूत करने के लिए उन्हें सही तरीके से मैनेज करने की कोशिश करें। आप किसी नए रिश्ते में बंधने वाले हैं या फिर किसी मौजूदा रिश्ते को बनाए रखना चाहते हैं। विश्वास और स्थायी खुशी के निर्माण के लिए यथार्थवादी अपेक्षाएं करना आवश्यक है।

■ शादी एक समझौता होता है। इसमें दोनों को ही एक दूसरे की भावनाओं का सम्मान करना पड़ता है। जहां सम्मान और जिम्मेदारी में कमी आ जाती है वही रिश्ते खत्म होते देर नहीं लगती है। जहां अहम सबकुछ हो जाता है। उन घरों में रिश्ते टूटते देर नहीं लगती है। दोनों जब बाहर की दुनियाँ का सामना एक साथ करते हैं।

तब उन्हें घरेलू जिम्मेदारी भी एक साथ निभानी चाहिए। थकान के सिद्धांत को जो समझ जाता है। उसके लिए घर चलाना आसान हो जाता है।

थके हारे इंसान से यदि आप मुस्कुराहट की उम्मीद करोगे तब हमेशा आपको अपना साथी खीझा हुआ और झल्लाया हुआ मिलेगा। उसकी थकान कम करने के लिए उसके कामों में मदद कीजिए। तब वह आपके कामों में भी सहयोगी साबित होगा।



लेफ्टिनेंट जनरल कविता सहाय ने यहां कमांडेंट आर्मी मेडिकल कोर सेंटर (एमसी) एवं कॉलेज, ऑफिसर-इन-चार्ज एमसी रिकॉर्ड्स तथा कर्नल कमांडेंट एमसी का पदभार संभाल लिया है। सेना मेडल और विशिष्ट सेवा मेडल से विभूषित लेफ्टिनेंट जनरल कविता सहाय 74 साल पहले स्थापित एमसी सेंटर और कॉलेज की कमान संभालने वाली पहली महिला जनरल ऑफिसर हैं। इससे पहले वह महानिदेशक सशस्त्र बल चिकित्सा सेवा (डीजीएफएमएस), दिल्ली में अपर डीजीएफएमएस (एचआर) थीं।

सशस्त्र बल मेडिकल कॉलेज (एफएमसी), पुणे की पूर्व छात्रा रही लेफ्टिनेंट जनरल कविता सहाय को 30 दिसंबर 1986 को आर्मी मेडिकल कोर (एमसी) में कमीशन किया गया था। उन्होंने एफएमसी पुणे से 1994 में एमडी (पैथोलॉजी) और 1997 में डीएनबी (पैथोलॉजी) किया था। जनरल ऑफिसर ने 2000-2002 तक एम्स, नई दिल्ली में ऑन्कोपैथोलॉजी में 2 साल की फेलोशिप और यूके के फैमर कील यूनिवर्सिटी से वर्ष 2020-22 में हेल्थ प्रोफेशनल एजुकेशन में डिप्लोमा भी किया। अपनी 37 वर्षों की सेवा के दौरान, लेफ्टिनेंट जनरल कविता सहाय ने विभिन्न महत्वपूर्ण प्रशासनिक और स्टाफ नियुक्तियों पर काम किया है, जिनमें बेस अस्पताल, दिल्ली कैंट में लैब मेडिसिन विभाग के एचओडी और प्रोफेसर, एफएमसी में पैथोलॉजी विभाग के प्रोफेसर, आर्मी हॉस्पिटल (आर एंड आर) नई



कविता सहाय 74 साल में पहली बार किसी महिला ने संभाली एमसी सेंटर की कमान



दिल्ली में लैब मेडिसिन विभाग के एचओडी और प्रोफेसर शामिल है।

कविता सहाय सेना अस्पताल (आर एंड आर) नई दिल्ली में सलाहकार (पैथोलॉजी), उत्तरी कमान के कमान अस्पताल में डिप्टी कमांडेंट और वरिष्ठ कार्यकारी चिकित्सा अधिकारी (एसईएमओ) और महानिदेशक सशस्त्र बल चिकित्सा सेवा (डीजीएफएमएस), नई दिल्ली के कार्यालय में अपर डीजीएफएमएस (एचआर) जैसी कई स्टाफ नियुक्तियों पर भी काम किया है। वह राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय पत्रिकाओं में प्रकाशित 100 से अधिक शोध पत्रों की लेखिका रही हैं।

उनकी उत्कृष्ट और मेधावी सेवा, निर्धारित लक्ष्यों को प्राप्त करने के प्रति मेहनती गुणों और विभिन्न क्षेत्रों में विशिष्टता के साथ प्रदर्शन करने की क्षमता के लिए, उन्हें 26 जनवरी 2024 को 'नारी शक्ति' वर्ष के रूप में मनाए जाने पर 2024 में 'सेना मेडल' से सम्मानित किया गया। केंद्र सरकार ने वर्ष 2018 में उन्हें 'विशिष्ट सेवा मेडल' से अलंकृत किया। वर्ष 2008 और 2012 में उन्हें 'सीओएस प्रशस्ति' से भी सम्मानित किया जा चुका है। जनरल ऑफिसर का विवाह मेजर जनरल राजेश सहाय, एवीएसएम, एसएम (सेवानिवृत्त) से हुआ है।

इन 3 गलतियों के कारण तांबे में रखा पानी बन जाएगा जहर

पीने पर बढ़ेगी ये समस्याएं



तांबे के बर्तन में रखा पानी शरीर के लिए किसी दवा जैसा ही माना जाता है। मुख्यतौर पर सर्दियों के दिनों में क्योंकि तांबे की तासीर गर्म होती है ऐसे में इसमें रखी चीजों का सेवन करने से गर्माहट के अलावा एनर्जी, हल्कापन और ताजगी महसूस होती है। इसके अलावा तांबे में रखा पानी पीने से इम्यूनिटी और पाचन क्रिया भी मजबूत होती है। इसके अलावा यह पानी वेट लॉस, अर्थराइटिस के दर्द, कोलेस्ट्रॉल और हाई बीपी में भी बेहद फायदेमंद होता है। लेकिन एक्सपर्ट्स की मानें तो यह फायदे तभी मिलेंगे यदि आप तांबे का सही तरीके से इस्तेमाल करेंगे।

सही तरीके से इस्तेमाल करें तांबे के बर्तन में रखा पानी

एक्सपर्ट्स के अनुसार, तांबे के बर्तन में रखा पानी शरीर के लिए तभी फायदेमंद होगा यदि आपका उसका सेवन उचित तरीके से करते हैं। ऐसे में तांबे के बर्तन या फिर बोतल में पानी पीते समय इन 3 गलतियों से बचना चाहिए।

नींबू और शहद मिला पानी

यह बात सही है कि सुबह खाली पेट नींबू और शहद पानी स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है परंतु यदि आप इसी पानी को तांबे के बर्तन में पीते हैं तो यह आपके लिए जहर साबित हो सकता है क्योंकि नींबू में पाए जाने वाला अम्ल कॉपर से मिलकर शरीर में एसिड बनाता है जिसके कारण पेट दर्द, गैस और उल्टी जैसी समस्याओं का खतरा रह सकता है।

सारा दिन तांबे की बोतल से पानी पीना

इसके अलावा यदि आप सारा दिन तांबे की बोतल या

फिर इस बर्तन में रखा पानी पीते हैं तो इससे आपके शरीर में कॉपर की मात्रा जरूरत से ज्यादा हो सकती है। ऐसे में इसके कारण आपको गंभीर मतली, चक्कर आना, पेट दर्द के अलावा लिवर और किडनी फेल जैसी समस्याओं का खतरा रह सकता है।



रोज बर्तन को धोना

तांबे के बर्तन को रोज नहीं धोना चाहिए। रोज इसको धोने से इसमें मौजूद लाभकारी गुण कम होने लगते हैं। ऐसे में इसे रोजाना इस्तेमाल करने के बाद सिर्फ साफ पानी से धोएं। इसके अलावा महीने में एक बार नमक और नींबू का इस्तेमाल करके आप बर्तन को अच्छी तरह से साफ कर सकते हैं।



पुराना स्टाइल छोड़ इन नए मंगलसूत्र के डिजाइन करें ट्राई बदल जाएगा पूरा लुक

हिन्दू धर्म में मंगलसूत्र शादीशुदा महिलाओं के लिए बहुत ही शुभ माना जाता है। विवाह के समय दुल्हन को मंगलसूत्र पहनाने की प्रथा सदियों से चली आ रही है, इसे 16 श्रृंगार का भी हिस्सा माना जाता है। काले मोतियों और सोने से बने इस आभूषण को पहनने के बाद हर महिला की सुंदरता में चार-चांद लग जाते हैं। अगर आप नया मंगलसूत्र खरीदने जा रही हैं तो ये आर्टिकल आपकी मदद कर सकता है, क्योंकि इसमें हम आपको नए से नए डिजाइन्स दिखाने जा रहे हैं। चलिए डालते हैं एक नजर

छोटे साइज का मंगलसूत्र

लाइट वेट और छोटे साइज के मंगलसूत्र की डिमांड इस समय सबसे ज्यादा है। सिंपल सोबर दिखने वाले ये मंगलसूत्र काफी स्टाइलिश दिखते हैं जिन्हें आप ट्रेडीशनल, वेस्टर्न, इंडो-वेस्टर्न हर तरह की ड्रेस के साथ कैरी कर सकते हैं।

काले मोतियों में छोटे पेंडेंट सोना व डायमंड जड़े होते हैं। खास बात यह है कि अगर आपका बजट कम है तो इसे कम पैसों में अच्छे डिजाइन में तैयार करवाया जा सकता है।

डबल चैन मंगलसूत्र

डबल चैन वाले काले मोतियों का पारंपरिक टच देने वाला

मंगलसूत्र उन महिलाओं के लिए परफेक्ट है जो एकदम इंडियन ट्रेडीशनल लुक चाहती हैं। इस तरह के मंगलसूत्र पहनने के बाद आपको गले में नेकलेस पहनने की जरूरत नहीं पड़ती। उम्रदराज महिलाएं इस तरह के हैवी मंगलसूत्र पहनना बहुत पसंद करती हैं।

यूनिक स्टाइल

आलिया ने अपनी शादी के दिन बेहद बारीक मंगलसूत्र पहना था, जिसके डिजाइन का उनके लाइफ पार्टनर रणवीर कपूर से खास कनेक्शन है। उनके मंगलसूत्र में इन्फिनिटी साइन पेंडेंट डिजाइन बना हुआ है। इस यूनिक स्टाइल के मंगलसूत्र में काले मोती और सोने की चेन के साथ टियर ड्रॉप शोप में डायमंड का पेंडेंट लटका हुआ था। आप चाहें तो चैन के साथ हैवी पेंडेंट रख सकती हैं।



राशि साइन वाला मंगलसूत्र

जमाना मॉडर्न है इसलिए मंगलसूत्र के डिजाइन भी यूनिक और मॉडर्न पसंद किए जा रहे हैं। इन्हीं में से जॉडिक यानि राशि साइन वाले मंगलसूत्र भी डिजाइन करवाए जा रहे हैं।



ब्रेसलेट स्टाइल मंगलसूत्र

अब तो मंगलसूत्र को सिर्फ गले में ही नहीं हाथ में भी पहनने का ट्रेंड चल रहा है। कुछ महिलाएं बार-बार टूटने के चलते गले में मंगलसूत्र पहनने से बचती हैं, ऐसे में ब्रेसलेट वाला मंगलसूत्र उनके लिए बेस्ट रहेगा।

डायमंड मंगलसूत्र

डायमंड के शौक को पूरा करने के लिए आप काले और सोने के मोतियों से सजी डोर के बीच हीरे लगवा सकती हैं। इसे बहुत बड़े साइज का ना रखते हुए छोटे ही रखें, जिससे मंगलसूत्र डिसेंट और यूनिक दिखेगा।



इन बातों का भी रखें याद

अपना मंगलसूत्र, अन्य महिला के साथ शेयर न करें।

मंगलसूत्र में काले मोती जरूर होने चाहिए।

वहीं मंगलसूत्र डिजाइन और साइज चूज करें जिसे पहनने में आप कंफर्टेबल हो।



अपने हाथ से बना रहे हैं खाने को जहर! भूलकर न गर्म करें ये चीजें

अगर आपको आदत है रखे हुए खाने को दोबारा से गर्म करके खाना, तो जरा अपनी इस आदत से बचें, क्योंकि ये आपको बीमारियों का शिकार बना सकती है।

हम में से कई लोगों को आदत होती है कि रात का खाना जो बच जाता है, उसे फिर से गर्म करके बड़े मजे से खा लेते हैं, लेकिन ये नहीं सोचते हैं हम अपनी सेहत को लेकर कितना गलत कर रहे हैं। अक्सर हमें यही आदत होती है कि जो बच गया, उसको फ्रिज में रख देते हैं और अगले दिन इस्तेमाल कर लेते हैं। कोई नई चीज ट्राई की और अगर ज्यादा बन जाती है, तो सोचते हैं कि बर्बाद न हो, इसलिए अगले दिन के रख देते हैं। कभी सोचा है, जो ये आप कर रहे हैं, वो आपकी सेहत के लिए बिल्कुल ठीक नहीं है।

आजकल की लाइफस्टाइल जो चल रही है, उसमें किसी के पास समय नहीं है। ऑफिस जाने वाले अक्सर खाने की चीजों को एक्स्ट्रा बनाकर रख देते हैं, ये सोचकर कि अगले दिन कम आ जाएगा, लेकिन उन्हें यह नहीं पता है कि वो अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं, क्योंकि आप अगर नहीं जानते हैं, तो जान लें, अगर बचे हुए खाने को दोबारा गर्म करके खा रहे हैं, तो हेल्थ को कई साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं। जी हां, यह बात बिल्कुल सच बात है। बार-बार उसी खाने को गर्म करके खाने से उसके पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं और फिर से गर्म करने पर कई ज्यादा जहरीले बन जाते हैं। आइए जानें कौन-कौन सी खाने की चीजें हैं, जिन्हें दोबारा गर्म नहीं करना चाहिए-

चाय

अगर आप चाय पीना भूल जाते हैं और फिर पीने के लिए

गर्म करते हैं, तो दोबारा गर्म करने पर चाय अपने पोषण खो देती है। चाय में फफूंदी और बैक्टीरिया होने लगते हैं, जो हमारी हेल्थ को नुकसान पहुंचाते हैं। इससे पेट खराब, वोमिटिंग, लूज मोशन, ऐंठन और पाचन से जुड़ी समस्याएं हो जाती हैं।

कुकिंग ऑयल

अगर खाने का तेल दोबारा गर्म करके इस्तेमाल करते हैं, तो सेहत के लिए काफी नुकसानदायक साबित हो सकता है। असल में जब तेल को दोबारा गर्म करते हैं, तो इसमें मौजूद फैट ट्रांस फैट में चेंज हो जाता है, जो हेल्थ के लिए सही नहीं है। तेल में कई तरह के एंटीऑक्सीडेंट खत्म हो जाते हैं और कैंसर फैक्टर में बना देते हैं। इससे पेट का कैंसर, लिवर कैंसर जैसी गंभीर परेशानी होती है।

पालक

पालक में भरपूर मात्रा में आयरन मौजूद होता है, जो दोबारा गर्म करने पर ऑक्साइड में चेंज हो जाता है। इसके अलावा अगर पालक को दोबारा गर्म करते हैं, तो इसमें नाइट्रो जैमिन नाम का तत्व बनता है, जो पेट, फेफड़े और ब्रेस्ट कैंसर जैसी गंभीर परेशानियां की वजह बनता है।

मशरूम

मशरूम एक हेल्दी फूड माना जाता है, जो सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है। इसमें भरपूर प्रोटीन पाया जाता है, लेकिन इसे बनाने के बाद ही खा लेना चाहिए। अगर आप ऐसा नहीं करते हैं, तो इसमें मौजूद प्रोटीन खत्म हो जाता है और हमारे पाचन को भारी नुकसान होता है।

चावल

चावल एक ऐसा फूड प्रोडक्ट है, जिसे ज्यादातर दोबारा गर्म करके सभी खाते हैं, लेकिन आप नहीं जानते हैं चावल को फिर से गर्म करने से सेहत पर भारी नुकसान उठाना पड़ता है। चावल को दोबारा गर्म करने से फूड प्वाइजनिंग हो सकती है और लूज मोशन या डायरिया का शिकार हो सकते हैं।



बाबा साहेब की पत्नी रमाबाई को कैसे मिला 'त्यागवंती रमाई' नाम

धार्मिक और जातिगत भेदभाव का सामना कर चुके बाबा साहेब इनके खिलाफ खड़े हीरो की तरह दिखते हैं पर इस लड़ाई में वह अकेले नहीं थे. देशवासी तो साथ थे ही, उनकी धर्मपत्नी भी कदम-कदम पर साथ देती रहीं. इससे बाबा साहेब अपने रास्ते पर आगे बढ़ते रहे.

बाबा साहेब की पहली पत्नी रमाबाई का जन्म सात फरवरी 1898 को गरीब परिवार में हुआ था.

बाबा साहेब डॉक्टर भीमराव आंबेडकर का नाम आते ही सबसे पहले संविधान की याद आती है. संविधान निर्माता के रूप में पूरा देश उन्हें जानता है और यह भी जानता है कि आजादी की लड़ाई के साथ ही उन्होंने दबे-कुचले, पिछड़े वर्ग को आगे लाने के लिए भी लंबी लड़ाई लड़ी. धार्मिक और जातिगत भेदभाव का सामना कर चुके बाबा साहेब इनके खिलाफ खड़े हीरो की तरह दिखते हैं पर इस लड़ाई में वह अकेले नहीं थे. देशवासी तो साथ थे ही, उनकी धर्मपत्नी भी कदम-कदम पर साथ देती रहीं. इससे बाबा साहेब अपने रास्ते पर आगे बढ़ते रहे.

यह बाबा साहेब की धर्मपत्नी का त्याग ही था, जिसने मृत्यु के बाद भी बाबा साहेब के विचारों को आगे बढ़ाया. यह और बात है कि उनके बारे में उतनी चर्चा नहीं होती है. मराठियों की मातोश्री और बाबा साहेब की धर्मपत्नी रमाबाई आंबेडकर को बाद में लेखकों ने नाम दिया त्यागवंती रमाई. जयंती पर आइए जान लेते हैं उनकी कहानी.

गरीब परिवार में हुआ था जन्म

बाबा साहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर की पहली पत्नी रमाबाई का जन्म सात फरवरी 1898 को गरीब परिवार में हुआ था. उनके पिता का नाम भीखू धोत्रे और मां का नाम रुक्मिणी था. परिवार की आर्थिक तंगी झेलते हुए रमाबाई बचपन को पूरी तरह से जी भी नहीं पाई थीं कि माता-पिता दोनों का ही निधन हो गया था. इसके बाद रमाबाई के मामा ने उन्हें और उनके सभी भाई-बहनों का पालन किया.

तत्कालीन समाज में व्याप्त प्रथा के अनुसार साल 1906 में

केवल नौ साल की ही उम्र में उनकी शादी हो गई. तब उनके पति भीमराव आंबेडकर की उम्र भी 14 साल ही थी. परिवार के लोग उन्हें भीमा कहकर बुलाते थे. भीमराव अपनी पत्नी को प्यार से रामू कहकर बुलाते थे. रमाबाई ने उन्हें साहेब संबोधन दिया था, जो आगे चलकर उनकी पहचान ही बन गया.

आखिरी दम तक दिया साथ

शादी कर भीमराव आंबेडकर के घर पहुंचीं रमाबाई को तुरंत समझ में आ गया था कि समाज के दबे-कुचले तबकों को ऊपर उठाना ही साहेब के जीवन का एकमात्र लक्ष्य है. इसलिए उन्होंने इसमें कभी भी रोड़ा बनने की कोशिश नहीं की, बल्कि इस संघर्ष में अंतिम सांस तक उनका साथ दिया.

बाबा साहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर ने खुद ही अपने संघर्ष में रमाबाई के योगदान को पूरी विनम्रता के साथ माना है. बाबा साहेब की लिखी एक किताब है, जिसका नाम है थॉट्स ऑन पाकिस्तान. इस किताब को बाबा साहेब ने अपनी पत्नी को ही समर्पित किया है. उन्होंने लिखा है कि साधारण भीमा को डॉक्टर आंबेडकर बनाने में सारा योगदान रमाबाई का है और इसका सारा श्रेय उन्हीं को जाता है.

उपले बेचकर जुटाए पैसे

बाबा साहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर को लगता था कि शिक्षा के बिना सामाजिक न्याय के लिए उनका संघर्ष आगे ही नहीं बढ़ सकता है. उनकी यह बात रमाबाई अच्छे से समझती थीं. इसलिए जब अपनी पढ़ाई के लिए बाबा साहेब सालों घर से बाहर रहे तब भी उन्होंने उफ तक नहीं की. लोगों ने उन्हें ताने मारे, घर में अभाव भरे पड़े थे पर वह सबकुछ संभालती रहीं. घर चलाने के लिए कभी-कभी वह घर-घर जाकर उपले भी बेचती थीं. कई बार तो यहां तक नौबत आ गई उन्हें दूसरों के घरों में जाकर काम करना पड़ा पर वह हिम्मत नहीं हारतीं और हर काम कर बाबा साहेब की पढ़ाई के लिए पैसे जुटाती रहीं.

चार बच्चों की मौत का गम झेला

यही नहीं, ऐसे हालात में जिंदगी उनकी और भी परीक्षा लेती रही. रमाबाई और बाबा साहेब के पांच बच्चे हुए, बेटी इंदु और चार बेटे यशवंत, गंगाधर, रमेश और राजरत्न. इनमें से चार की मौत हो गई. केवल सबसे बड़े बेटे यशवंत आंबेडकर ही जीवित रहे. संतान की मौत से बड़ा आघात भला और क्या हो सकता है, फिर भी रमाबाई ने हिम्मत नहीं छोड़ी, बल्कि बाबा साहेब का भी मनोबल बढ़ाती रहीं. इसके कारण देश-विदेश में पढ़ाई कर भीमराव आंबेडकर बाबा साहेब डॉ. भीमराव आंबेडकर बनकर सामने आए.

त्याग और बलिदान के कारण मिला त्यागवंती रमाई नाम

लगातार 29 सालों तक रमाबाई ने बाबा साहेब का साथ दिया. आखिरकार लंबी बीमारी ने उन्हें हरा दिया और 27 मई 1935 को मुंबई में उनका देहांत हो गया. उन्हीं रमाबाई को महाराष्ट्र ही नहीं, पूरे देश में मातोश्री यानी माताश्री कहकर संबोधित किया जाता है, जिनके त्याग, बलिदान और समर्पण को देखते हुए लेखकों ने त्यागवंती रमाई की संज्ञा दी.

मीठा खाने का मन करें तो घर पर बनाए स्वाद और सेहतमंद गुड़ के चावल

सर्दियों में खासतौर पर गुड़ के चावल बनाए जाते हैं। मुख्य तौर पर ये डिश उत्तर भारत के पंजाब और हरियाणा में बनाई जाती है। इस डिश को बनाने में 30 मिनट से भी कम समय लगाता है। ये स्वादिष्ट ही नहीं बल्कि सेहतमंद भी है। ऐसे में अगर आपका भी मीठा खाने का मन है तो झटपट से इस रेसिपी को ट्राई जरूर करें।

गुड़ के चावल बनाने की सामग्री

बासमती चावल- 1 कप

दालचीनी स्टिक- 1 इंच

हरी इलायची- 2

काजू- 2 बड़े चम्मच

घी- 2 बड़े चम्मच

बादाम- 2 बड़े चम्मच

गुड़- 150 ग्राम

लौंग- 2

सौंफ- 1/2 छोटा चम्मच

किशमिश- 2 बड़े चम्मच

केसर- 4 टेबल स्पून

नमक- 2 चुटकी

गुड़ के चावल बनाने की विधि

सबसे पहले एक कप चावल को धोकर पानी में 20 मिनट के भिगो दें। 4 टेबल स्पून गर्म पानी में केसर के धागों को भिगोकर अलग रख दें।

अब गुड़ की चाशनी बनाने के लिए एक बर्तन लें। उसमें गुड़, सौंफ, दालचीनी, कुटी हुई इलायची और 1 कप पानी डालें। इसे अच्छी तरह मिलाएं और लगभग 10-15 मिनट तक पकने दें। अब इसमें 2 चुटकी नमक और भिगोया हुआ केसर डाल दें और मिलाएं।

अब सूखे मेवे को भूनने के लिए एक कढ़ाई में घी डाल कर गर्म कर लें।

इसमें काजू, बादाम, किशमिश डालकर भून लें। इसे अच्छे से मिलाएं और तब तक पकाएं जब तक कि किशमिश फूल न जाए और काजू, बादाम हल्के भूरे रंग के न हो जाएं।



सूखे मेवे निकाल कर एक तरफ रख दें।

चावल को पकाने का लिए बचे हुए घी में 1 कप पानी के साथ भीगे हुए चावल डालकर ढक्कन से ढक दें। तब तक चावल को पकाएं जब तक कि सारा पानी सोख न ले। चावल थोड़े कच्चे लग सकते हैं लेकिन चिंता न करें इन्हें गुड़ की चाशनी में और पकाया जाता है।

गुड़ की चाशनी को चावलों में डालकर लगभग डालें 6-8 मिनट तक या चावल गुड़ की चाशनी को सोखने तक पकने दें। साथ ही भुने हुए मेवे भी डाल दें और एक अच्छा मिश्रण तैयार करें। आखिरी दो मिनट तक पकाएं और आंच बंद कर दें। अब आप इसे 2 मिनट बाद परोस सकते हैं।





दुनियाभर में करोड़ों लोग डायबिटीज से परेशान हैं। जब बीमारी गंभीर हो जाती है तो रोगी को रोज इंसुलिन का इंजेक्शन लेना पड़ता है। नाँवें और सिडनी की यूनिवर्सिटी ने मिलकर शुगर से निपटने के लिए इंसुलिन चॉकलेट विकसित की है जिससे डायबिटीज के इलाज में मदद मिलेगी।

वैज्ञानिकों ने डायबिटीज के मरीजों के लिए एक खास तरह की चॉकलेट विकसित की है। यह ऐसी चॉकलेट है जो शरीर में इंसुलिन की जरूरतों को पूरा करेगी। आर्कटिक यूनिवर्सिटी ऑफ नाँवें और यूनिवर्सिटी ऑफ सिडनी ने साथ मिलकर इसे तैयार किया है।

दुनियाभर में 42.5 करोड़ लोग डायबिटीज से परेशान हैं। इनमें से 7 करोड़ से ज्यादा रोगी रोज इंसुलिन का इंजेक्शन लेते हैं। लेकिन अब डायबिटीज से निपटने का एक क्रांतिकारी तरीका विकसित किया गया है। ऐसी दवा बनाई गई है जिससे बिना इंजेक्शन के दर्द से डायबिटीज के इलाज में मदद मिलेगी। जानिए कैसे काम करेगी यह इंसुलिन चॉकलेट।

डायबिटीज वाली चॉकलेट के अंदर क्या है?

सिडनी और नाँवें यूनिवर्सिटी की यह रिसर्च रिसर्च के मुताबिक, डायबिटीज के रोगी अब चॉकलेट या कैप्सूल लेकर भी इंसुलिन की कमी को पूरा कर सकते हैं। इस चॉकलेट में इंसानों के बालों से भी बारीक साइज के नैनो-कैरियर हैं, जिनमें इंसुलिन है।

जब शरीर पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बना पाता, तो हमारे खून में मौजूद शुगर प्रोसेस नहीं हो पाती। सेल्स में जाने की बजाय वो शुगर ब्लड में रह जाती है। इसे ही डॉक्टर डायबिटीज की बीमारी बताते हैं। वैज्ञानिकों की बनाई गई नई चॉकलेट शरीर में इंसुलिन के संतुलन को सुधारने काम करेगी।

कैसे काम करते हैं चॉकलेट के नैनो-कैरियर?

नैनो-कैरियर के आइडिया पर काफी समय से विचार चल रहा था। इसमें एक बड़ी दिक्कत यह थी कि इंसुलिन के नैनो-कैरियर पेट के एसिड के संपर्क में आने से टूट जाएंगे और अपने तय टारगेट पॉइंट पर नहीं पहुंच पाएंगे। लेकिन अब इसका हल निकाल लिया गया है। यूआईटी आर्कटिक यूनिवर्सिटी ऑफ नाँवें में प्रोफेसर पीटर मैककोर्ट कहते हैं,

खत्म होगा इंजेक्शन का डर... क्या है इंसुलिन चॉकलेट जो शुगर को करेगी कंट्रोल? कैसे करती है काम

‘हमने एक ऐसी कोटिंग बनाई है जो इंसुलिन को पेट के एसिड में टूटने से बचाएगी और इंसुलिन को उसके टारगेट पॉइंट, मुख्य रूप से लीवर, तक पहुंचने तक सुरक्षित रखती है।’

जब ब्लड शुगर लेवल बढ़ेगा, तो खाने का पचाने वाले एंजाइम सक्रिय होंगे और उस कोटिंग को तोड़ देंगे। कोटिंग के टूटने से इंसुलिन निकलेगा जो खून से शुगर को बाहर करने का काम करेगा। इस तरह शुगर बढ़ने पर अपने आप शरीर में इंसुलिन बन जाया करेगा।

क्या इंजेक्शन लेने से बेहतर है चॉकलेट खाना?

एक वाजिब सवाल मन में उठता है कि क्या इंसुलिन चॉकलेट वर्तमान के इंजेक्शन के तरीके से बेहतर है। इस पर प्रोफेसर पीटर मैककोर्ट बताते हैं, ‘इंसुलिन लेने का यह तरीका ज्यादा सटीक है क्योंकि यह शरीर के उन हिस्सों में तेजी से इंसुलिन पहुंचाता है जहां इसकी सबसे ज्यादा जरूरत होती है।’ उन्होंने कहा कि इंजेक्शन के जरिए इंसुलिन लेते से वो पूरे शरीर में फैल जाता है, जिससे साइड इफेक्ट हो सकते हैं।

वैज्ञानिकों ने बताया कि यह डायबिटीज को मैनेज करने का सबसे व्यवहारिक तरीका है, जो रोगी के लिए भी अच्छा रहता है। दावा किया जा रहा है कि इससे जरूरत के हिसाब से इंसुलिन को कंट्रोल किया जा सकेगा, जबकि इंजेक्शन में इंसुलिन एक ही बार में रिलीज हो जाता है। इस तरह इंसुलिन से भरी चॉकलेट खाने से जोखिम को घटाया जा सकता है।

कब तक बन जाएगी चॉकलेट?

इंसुलिन चॉकलेट के टेस्ट अभी तक जानवरों पर किए गए हैं। आखिरी बार बबून पर इसका टेस्ट हुआ है। टेस्ट में अच्छे परिणाम आए हैं और 20 बबून के ब्लड शुगर में गिरावट दर्ज हुई है। इस शुगर-फ्री चॉकलेट को डायबिटीज वाले चूहों पर भी टेस्ट किया गया। उनमें भी सकारात्मक असर देखा गया। शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि अब तक कोई भी साइड इफेक्ट नहीं देखा गया। रिपोर्ट के मुताबिक, 2025 में इंसानों पर इसका टेस्ट किया जाएगा। उम्मीद है कि 2 से 3 साल आम लोगों के लिए उपलब्ध हो जाएगी।

दिल की बीमारियों से लेकर कैंसर तक को रोकता है कटहल

इसके बेशुमार स्वास्थ्य सुविधाएं

कटहल एक पौष्टिक गुणों से भरपूर सब्जी है। खासकर की जो लोग शाकाहारी हैं, उनके लिए कटहल एक बेस्ट protein सब्सीट्यूड है। कटहल की सब्जी को बनाने के प्रोसेस भी काफी हद तक नॉनवेज भी तरह ही होता है। ढेर सारे मसालों को डालकर बनाई गई कटहल की सब्जी में विटामिन बी जैसे की राइबोफ्लेविन, थियामिन के साथ ही मैग्नीशियम, पोटेशियम, कॉपर, मैंगनीज और फाइबर भी मौजूद होते हैं। हमारे शरीर के अलग-अलग फंक्शन्स के लिए ये सारे पोषक तत्व बेहद जरूरी होते हैं। आइए आपको बताते हैं विस्तार में कटहल की सब्जी खाने के फायदों के बारे में।

कैंसर का खतरा होता है कम

आजकल जहां कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी लोगों को लगातार अटैक कर रही है तो ऐसे में कटहल का सेवन करके इस बीमारी के खतरे को कम करें। कटहल में फाइटोन्यूट्रिएंट्स, एंटीहाइपरटेंसिव, एंटीकैंसर और एंटीअल्सर तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में कैंसर सेल्स को बनने के रोकते हैं और पेट में अल्सर होने पर भी काफी हद तक फायदेमंद हैं।

एनीमिया की बीमारी से रहेंगे दूर

खराब लाइफस्टाइल और गलत खान-पान की वजह से एनीमिया की बीमारी से कई लोग जूझ रहे होते हैं। ऐसे में कटहल को अपनी डाइट में शामिल करें। इसमें मौजूद विटामिनस, मिनरल्स कॉपर, मैग्नीज, मैग्नीशियम, विटामिन ए, सी, ई होते हैं जो शरीर में खून बनाने का काम भी करती है। आयरन की कमी की वजह से ज्यादातर औरतें एनीमिया का शिकार हो जाती है। कटहल खाने से एनीमिया की परेशानी दूर हो जाएगी।

पाचन तंत्र रहता है स्ट्रॉंग

कटहल में अच्छी- खासी मात्रा में फाइबर मौजूद होता है। इसके सेवन से आंतों में गुड़ बैक्टीरिया की मात्रा बढ़ती है। ये बैक्टीरिया डाइजेस्टिव सिस्टम को स्ट्रॉंग और हेल्दी रखने का काम करता है और इम्यूनिटी को भी बूस्ट करता है। पाचन तंत्र के सही काम करने से शरीर से कई सारी बीमारियां दूर रहती हैं।

बल्ड शुगर लेवल रहता है कंट्रोल में

कटहल में फाइबर भरपूर मात्रा में मौजूद होता है, इससे पेट काफी देर तक भरा हुआ रहता है और बल्ड शुगर लेवल भी कंट्रोल भी रहता है। इसके साथ ही इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स काफी कम होता है, जो डायबिटीज के मरीजों के लिए एक हेल्दी ऑप्शन है।

हार्ट रहता है हेल्दी

इसमें मौजूद फाइबर, पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट दिल को हेल्दी रखते हैं और दिल से जुड़ी समस्याओं को भी काफी हद तक कम कर देते हैं।

आंखों को रखता है हेल्दी

कटहल में मौजूद बीटा कैरोटीन आंखों के लिए काफी ज्यादा फायदेमंद है। यह कॉर्निया की फंक्शनिंग में काफी मदद करता है।

स्किन भी बनती है ग्लोइंग

इसमें एंटीऑक्सीडेंट, एंटीएजिंग के साथ ही विटामिन सी की भी भरपूर मात्रा मौजूद होती है। ये दोनों पोषक तत्व त्वचा को हेल्दी रखने के लिए जरूरी होते हैं। साथ ही इसके सेवन से बढ़ती उम्र के असर को भी कम करती है।



शादीशुदा रिश्ते में मिठास घोलने के लिए अपनाएं ये बातें

पति-पत्नी का रिश्ता बेहद ही खास होता है। ये एक ही गाड़ी के दो पहिए होते हैं।

अगर दोनों में से एक पहिए में भी कोई खराबी आती है तो गृहस्थी की गाड़ी को संभालाना मुश्किल हो जाता है। इसलिए यह दोनों की जिम्मेदारी बनती है कि वे अपने रिश्ते को संभालें और उसमें प्यार और मिठास बरकरार रखने की कोशिश करें। आज हम आपको 5 ऐसे तरीके बता रहे हैं, जिनसे आप अपने रिश्ते में मिठास घोल सकती हैं।

एक-दूसरे के प्रति सम्मान

हर रिश्ते की नींव सम्मान और प्यार पर ही टिकी होती है, खास कर पति-पत्नी का रिश्ता। अगर किसी रिश्ते में सम्मान नहीं होता, तो उस रिश्ते को चलाना काफी मुश्किल भरा काम हो जाता है। अक्सर देखा जाता है कि रिश्ते को बेहतर बनाने की सारी जिम्मेदारी केवल पत्नी के ऊपर ही होती है, लेकिन पति-पत्नी के रिश्ते में मिठास घोलना है, तो जितनी जिम्मेदारी पत्नी की होती है, उतनी ही जिम्मेदारी पति की भी बनती है कि वह अपनी पत्नी का सम्मान करे।

पार्टनर की परेशानियों को हल करना

कई बार ऐसा भी देखा जाता है कि पति-पत्नी के बीच प्यार तो काफी होता है, लेकिन वे एक-दूसरे की परेशानियों में एक-दूसरे की मदद नहीं करते हैं या फिर उसकी तरह ध्यान नहीं देते हैं। यह अच्छी बात है कि पार्टनर को स्पेस देते हैं और उन्हें सक्षम बनाते हैं। ऐसा करने के अलावा यह जिम्मेदारी बनती है कि पार्टनर की समस्या की ओर ध्यान दें, उसे सुनें और उस समस्या का समाधान निकालने की कोशिश करें। ऐसा करने से न

केवल रिश्ते में मजबूती आएगी बल्कि एक-दूसरे के लिए प्यार और भी ज्यादा बढ़ेगा।

एक-दूसरे की तारीफ करना

पति-पत्नी एक-दूसरे के साथ काफी ज्यादा समय बिताते हैं, जिसकी वजह से वे कई बार एक-दूसरे की तारीफ करना भूल जाते हैं। उन्हें ऐसा लगता है कि उनका पार्टनर बिना बोले ही यह बात समझ जाएगा, इसमें बोलने की क्या बात है। ऐसा करने के बजाए छोटी-छोटी बातों पर पार्टनर की तारीफ करें। इससे पार्टनर को अच्छा लगेगा और उन्हें खास होने का एहसास भी होगा।

पार्टनर पर विश्वास करना

पति-पत्नी का रिश्ता कितना भी मजबूत क्यों ना हो, लेकिन एक छोटे से शक के कारण रिश्ता बड़ी आसानी से टूट जाता है। इसलिए हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि अपने पार्टनर से झूठ ना बोलें या फिर चीजों को छुपाने की कोशिश ना करें। आपसे कोई गलती हो गई है तो उसे स्वीकार करने में बिलकुल भी ना डरें।

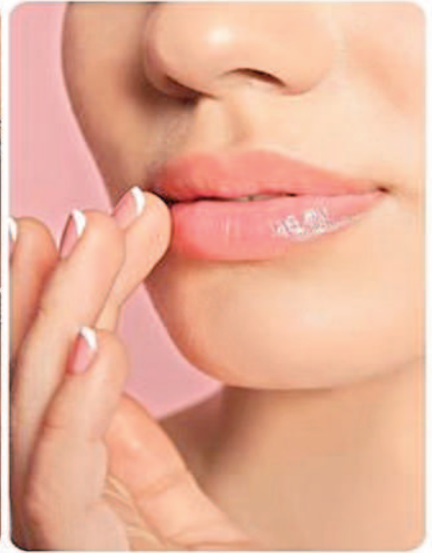
पार्टनर को प्रोत्साहित करना

कभी-कभी ऐसा भी होता है कि कपल्स एक-दूसरे को प्रोत्साहित करने के बजाए बात-बात पर टोकते हैं, जिसकी वजह से उनका आत्मविश्वास कम होने लगता है। आप ऐसा करने के बजाए एक-दूसरे को प्रोत्साहित करें, क्योंकि पार्टनर के साथ से हर चुनौती आसान हो जाती है और जीवन की हर चुनौती का सामना करने की हिम्मत मिलती है।

पति-
पत्नी दोनों की
जिम्मेदारी बनती है कि वे
अपने रिश्ते को संभालें और
उसमें प्यार और मिठास
बरकरार रखने की
कोशिश करें।



चुकंदर से घर में बनाएं लिप बाम, होंठ बनेंगे सॉफ्ट और गुलाबी



अक्सर आप अपने चेहरे की केयर तो करते हैं, लेकिन होठों की देखभाल करना भूल जाते हैं। सर्दियों में खासकर इससे होठ ड्राई होने लगते हैं, क्योंकि शुष्क हवाएं होठों से नमी छिन लेती हैं। इससे होठों में दर्द और खून आने की समस्या का सामना करना पड़ता है। वैसे तो बाजार में कई सारी लिप बाम मिलती हैं, लेकिन इनमें केमिकल्स होते हैं जिससे होठ और काले- ड्राई हो सकते हैं। बेहतर होगा कि आप घरेलू नुस्खे का इस्तेमाल करें। आप चुकंदर से बने लिप बाम का इस्तेमाल करें...

होठों के लिए क्यों फायदेमंद है चुकंदर

होठों की खूबसूरती बढ़ाने के लिए आप चुकंदर का लिप बाम लगा सकते हैं। यह होठों के लिए नेचुरल मॉइस्चराइजर के रूप में काम करता है। साथ ही, चुकंदर आपके लिप्स को नेचुरल पिंक कलर भी देता है। इसे लगाने से होंठ मुलायम बनते हैं।

ऐसे बनाएं चुकंदर का लिप बाम

चुकंदर से लिप बाम बनाने के लिए आपको चुकंदर, घी,



विटामिन ई कैप्सूल और चीनी की जरूरत पड़ेगी।

- चुकंदर से लिप बाम बनाने के लिए सबसे पहले 1 चुकंदर को छीलकर छोटे टुकड़ों में काट लें।

- चुकंदर को टुकड़ों में काटने के बाद इसे मिक्सी में डालकर अच्छी तरह से पीस लें। इसके बाद इस

पेस्ट को छन्नी या किसी सूती कपड़े से छानें।

- पेस्ट को छानकर इसका रस निकाल लें। अब 2 चम्मच घी और चीनी पाउडर में एक विटामिन ई कैप्सूल मिलाकर हल्का गुनगुना कर लें।

- इतना करने के बाद 2 से 3 चम्मच चुकंदर के रस को विटामिन ई कैप्सूल ऑयल और घी में अच्छे से मिलाएं।

- इस मिश्रण को एक छोटी बोतल में स्टोर करके फ्रिज में रख लें। हल्का जमने के बाद इसे लिप बाम की तरह लगाएं।

- बस अब तैयार है आपका चुकंदर का लिप बाम।

कई बार लोग अपने वजन को कम करने के लिए बहुत से प्रयास करते हैं। लेकिन फिर भी वो कामयाब नहीं हो पाते। ऐसे में इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं। चलिए जानते हैं उनके बारे में

पर्याप्त नींद न लेना

जिस तरह हेल्दी रहने के लिए सही नींद लेना बहुत जरूरी है। उसी तरह वजन को नियंत्रित रखने के लिए भी पर्याप्त नींद लेना जरूरी होता है। क्योंकि नींद न पूरी होने की वजह से आपको हार्मोनल इंबैलेंस की समस्या हो सकती है। ऐसे में कई बार वजन बढ़ने लगता है। इसलिए रात में 7 से 8 घंटे की नींद जरूरी लें।

तमाम कोशिशों के बाद भी नहीं हो पा रहा वजन कम! तो इसके पीछे हो सकते हैं ये कारण

वजन कम न हो पाने के कारण

बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए लोग कितना कुछ करते हैं। लेकिन फिर भी कुछ लोग अपने वजन तो कम करने में असफल रहते हैं। जिसके कारण वो निराश होने लगते हैं कि इतनी कोशिशों के बाद भी उनका वजन क्यों कम नहीं हो पा रहा है। लेकिन जरूरी नहीं एक समय का खाना छोड़ने, जीम जाकर एक्सरसाइज या फिर वॉक करने से वजन कम हो जाए।

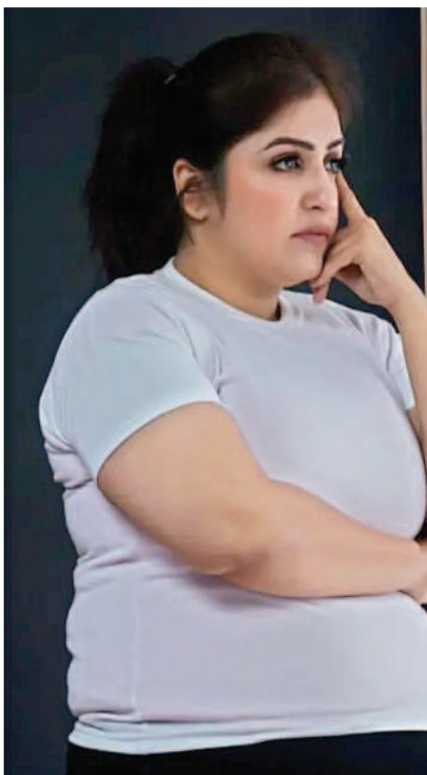
दरअसल इस दौरान आप अनजाने में ऐसी कई गलतियां करते हैं, जिसकी वजह से आपका वजन कम नहीं हो पा रहा होता है। अगर आप भी इसी चिंता में हैं कि इतनी कोशिश करने के बाद वजन क्यों नहीं कम हो पा रहा है। तो इसके पीछे ये कारण भी हो सकते हैं।

कैलोरी का ज्यादा सेवन

अगर आप डाइट में कैलोरी का ज्यादा सेवन कर रहे हैं, तो ये भी वजन न कम हो पाने का कारण हो सकता है। यहां तक कि अगर आप हेल्दी खाना खा रहे हैं, तब भी आपको वजन कम करने में परेशानी हो सकती है।

प्रोटीन का सेवन न करना

प्रोटीन हमारे शरीर के लिए बहुत जरूरी होता है। ये मसल्स मांस को बनाए रखने के लिए भी जरूरी है। क्योंकि जब आप वजन कम करते हैं, तो आप न केवल फैट बल्कि मसल्स को भी खो देते हैं। तो प्रोटीन खाने से शरीर का वजन कम होने के दौरान आपकी मसल्स सही बनी रहती हैं।



पर्याप्त पानी नहीं पीना

वजन को कम करने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरूरी है। पानी आपके मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है। जो भूख को कम करने और शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालने में मदद करता है। इसलिए हर दिन 3 से 4 गिलास पानी जरूरी पीना चाहिए।

कंसिस्टेंसी न रखना

वजन कम को कम करने के लिए कंसिस्टेंसी काफी जरूरी है। अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो आपको अपना डाइट, एक्सरसाइज और लाइफस्टाइल को कंसिस्टेंट रहना चाहिए। यानी की अपनी इस कोशिश को बीच में नहीं छोड़ना चाहिए। यदि आप केवल कुछ समय में ही अपना वजन कम

करना चाहते हैं तो बिना अपना ध्यान भटकाए बिना अपने वेट लॉस के रूटीन को फॉलो करते रहें।

मेडिकल कंडीशन

कुछ मेडिकल कंडीशन में वजन बेवजह बढ़ने लगता है और उसे कम करने में परेशानी हो जाती है। जैसे कि हाइपोथायरायडिज्म, पीसीओएस जैसे कुछ समस्याएं वजन बढ़ने का कारण बन सकती हैं। यदि काफी कोशिशें करने के बाद भी आपका वजन कम नहीं हो रहा है और लगातार वजन बढ़ता जा रहा है तो हो सकता है कि इसके पीछे किसी तरह की मेडिकल कंडीशन जिम्मेदार हो सकती हैं। ऐसे में आपको डॉक्टर से इसके बारे में सलाह जरूरी करनी चाहिए।

इन लोगों के लिए जहर है रागी फायदे की जगह देगी नुकसान

सेहतमंद रहने के लिए ज्यादातर लोग गेहूं के आटे की जगह जौ, बाजरे या रागी का आटा इस्तेमाल करते हैं। रागी को फिंगर मिलेट भी कहा जाता है। इसका सेवन इसे डाइट में शामिल करने से कई बीमारियों का खतरा कम होता है। रागी में एमिनो एसिड, एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर जैसे गुण पाए जाते हैं जो तनाव मुक्त करने, माइग्रेन से बचाने, वजन कम करने और डायबिटीज की समस्या से राहत दिलवाने में मदद करते हैं। लेकिन रागी के नुकसान भी होते हैं। कुछ लोगों के लिए इसका सेवन हानिकारक हो सकता है। तो चलिए आज आपको इस आर्टिकल के जरिए बताते हैं कि किन लोगों को रागी का सेवन नहीं करना चाहिए।

थायराइड के मरीज



जो लोग थायराइड से जूझ रहे हैं उनके लिए रागी का सेवन नुकसानदायक हो सकता है। ज्यादा मात्रा में इसका सेवन करने से थायराइड से जूझ रहे मरीजों की समस्या बढ़ सकती है।

किडनी के मरीज

यदि आपकी किडनी में स्टोन या फिर किडनी से जुड़ी आपको कोई समस्या है तो भी रागी का सेवन न करें।

किडनी से जूझ रहे मरीजों के लिए रागी का सेवन

नुकसानदायक हो सकता है।

कब्ज में

कब्ज से जूझ रहे लोगों के लिए भी रागी का सेवन नुकसानदायक हो सकता है। क्योंकि रागी आसानी से पच नहीं पाती जिसके कारण कब्ज की समस्या और भी ज्यादा बढ़ने लगती है।

पेट में गैस बनने पर

रागी में ऐसे तत्व मौजूद होते हैं जिनका ज्यादा मात्रा में इस्तेमाल करने के कारण डायरिया और पेट में गैस की समस्या हो सकती है। ऐसे में यदि आपको पेट में गैस बनने की दिक्कत है तो रागी का सेवन न करें।



फूड एलर्जी होने पर

यदि आपको किसी तरह की फूड एलर्जी है तो भी रागी का सेवन एक्सपर्ट्स की सलाह पर ही करें।

एक दिन में कितनी मात्रा में खानी चाहिए रागी

रागी में कैल्शियम की मात्रा ज्यादा पाई जाती है। ऐसे में रोज 100 ग्राम रागी का सेवन करने से शरीर में से 50% तक कैल्शियम की कमी पूरी हो सकती है। एक्सपर्ट्स की मानें तो दिन भर में 100 ग्राम तक रागी का सेवन करना फायदेमंद साबित हो सकता है। आप खिचड़ी, रोटी, परांठा और सूप के तौर पर इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।



पैरों की स्किन हो रही है ड्राई?

इन तरीकों का करें इस्तेमाल, मिनटों में त्वचा दिखने लगेगी सॉफ्ट

त्वचा का खास ख्याल रखने के लिए लोग स्पेशल स्किन केयर रूटीन फॉलो करते हैं। मगर ज्यादातर लोग पैरों की देखभाल करना अवाँयड कर देते हैं। जिससे पैरों की त्वचा रूखी और डल दिखने लगती है। वहीं ड्राइनेस के कारण एड्रियां भी फटना शुरू हो जाती है। ऐसे में कुछ घरेलू नुस्खों की मदद से आप पैरों की ड्राइनेस से पूरी तरह निजात पा सकते हैं।

पैरों का रूखापन दूर करने के लिए लोग मार्किट में मिलने वाले कई महंगे प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। मगर इनका असर कुछ देर तक ही रहता है। जिसके बाद पैर फिर से ड्राई होने लगते हैं। तो आइए हम आपको बताते हैं पैरों के डेड स्किन सेल्स रिमूव करने के तरीके, जिसकी मदद से आप पैरों को फिर से मुलायम और खूबसूरत बना सकते हैं।

प्यूमिक स्टोन यूज करें

पैरों के डेड स्किन सेल्स निकालने के लिए प्यूमिक स्टोन की मदद ले सकते हैं। इसके लिए पैरों को गुनगुने पानी से धोएं। फिर साबुन लगाकर पैरों को प्यूमिक स्टोन से रब करें। अब पैरों को पानी से वाँश करके लोशन या ऑयल अप्लाई करें। इससे पैरों पर मौजूद ड्राई स्किन सेल्स रिमूव हो जाएंगे और पैर बिल्कुल साफ दिखने लगेंगे।

एप्पल साइडर विनेगर की मदद लें

पैरों को साफ करने के लिए आप एप्पल साइडर विनेगर का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसमें मौजूद एसिडिक तत्व

डेड स्किन सेल्स को एक्सफोलिएट करने का काम करते हैं। जिससे त्वचा की ड्राइनेस कम होने लगती है। इसके लिए 1 बाल्टी पानी में 3-4 ढक्कन एप्पल साइडर विनेगर मिलाएं। अब पैरों को इस पानी में डुबाएं और आधे घंटे बाद पैरों को बाहर निकालकर स्क्रब करें। इससे पैर तुरंत चमक जाएंगे।

नींबू और चीनी रगड़ें

पैरों की ड्राइनेस दूर करने के लिए आप नींबू और चीनी का मिक्सचर यूज कर सकते हैं। इससे स्किन एक्सफोलिएशन में मदद मिलती है और पैर मुलायम दिखने लगते हैं। इसके लिए चीनी में नींबू का रस मिलाकर पैरों पर लगाएं और हल्के हाथों से रब करके ठंडे पानी से पैरों को धो लें। इससे पैरों की त्वचा तुरंत साफ हो जाएगी।

बेकिंग सोडा होगा बेस्ट

बेकिंग सोडा को एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्वों का बेस्ट सोर्स माना जाता है। जिससे स्किन के डैमेज होने का खतरा नहीं रहता है। वहीं एक्सफोलिएटिंग प्रॉपर्टीज से युक्त बेकिंग सोडा डेड स्किन सेल्स को रिमूव करने में मददगार होता है। इसके लिए आधी बाल्टी पानी में 1-2 कप बेकिंग सोडा मिक्स करें। अब इसमें पैरों को डुबाकर बैठ जाएं। वहीं 15-20 मिनट बाद पैरों को बाहर निकालकर स्टोन से रगड़ें। इससे त्वचा के डेड स्किन सेल्स निकल जाएंगे।



श्रेडिंग के बाद जलन महसूस होती है तो करें ये काम

श्रेडिंग, चेहरे के अनचाहे बालों को हटाने की एक लोकप्रिय विधि, कभी-कभी जलन छोड़ सकती है, जिससे कुछ व्यक्तियों को परेशानी हो सकती है। यदि आप श्रेडिंग के बाद इस असुविधा का अनुभव कर रहे हैं, तो जलन को कम करने और अपनी त्वचा को आराम देने के लिए आप कई कदम उठा सकते हैं। राहत पाने में आपकी मदद के लिए यहां कुछ प्रभावी सुझाव और उपाय दिए गए हैं:

1. कोल्ड कंप्रेस लगाएं

जलन को कम करने का सबसे तेज तरीका प्रभावित क्षेत्र पर ठंडा सेक लगाना है। एक साफ कपड़े में कुछ बर्फ के टुकड़े लपेटें और इसे अपनी त्वचा पर धीरे से दबाएं। ठंडा तापमान उस क्षेत्र को सुन्न करने, सूजन को कम करने और तुरंत राहत प्रदान करने में मदद करता है।

2. एलोवेरा जेल का प्रयोग करें

एलोवेरा जेल अपने सुखदायक गुणों के लिए प्रसिद्ध है, जो इसे चिढ़ त्वचा को शांत करने के लिए एक उत्कृष्ट उपाय बनाता है। धागे वाली जगह पर शुद्ध एलोवेरा जेल की एक पतली परत लगाएं और सूखने दें। जेल न केवल त्वचा को ठंडा करता है बल्कि लालिमा और सूजन को कम करने में भी मदद करता है।

3. खीरे के टुकड़े आजमाएं

खीरे के टुकड़े सिर्फ आपकी आंखों के लिए नहीं हैं; वे चिढ़ त्वचा को भी राहत दे सकते हैं। ठंडे खीरे के टुकड़ों को धागे वाली जगह पर कुछ मिनट के लिए रखें। खीरे में मौजूद उच्च पानी की मात्रा त्वचा को हाइड्रेट करती है, जबकि उनके प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट जलन और लालिमा को कम करने में मदद करते हैं।

4. गुलाब जल का प्रयोग करें

गुलाब जल में सूजन-रोधी और शीतलन गुण होते हैं जो त्वचा की जलन को शांत करने में मदद कर सकते हैं। तुरंत राहत के लिए गुलाब जल में भिगोई हुई रुई को धागे वाली जगह पर थपथपाएं या सीधे अपनी



त्वचा पर स्प्रे करें। गुलाब जल एक ताजगीभरी खुशबू भी छोड़ता है।

5. ठंडा दूध लगाएं

ठंडा दूध जलन को शांत करने में अद्भुत काम कर सकता है। एक कॉटन पैड को ठंडे दूध में भिगोएं और इसे धीरे-धीरे प्रभावित जगह पर लगाएं। दूध में मौजूद प्रोटीन और वसा त्वचा पर एक सुरक्षात्मक परत बनाते हैं, असुविधा को कम करते हैं और उपचार को बढ़ावा देते हैं।

6. क्षेत्र को छूने से बचें

धागे वाले क्षेत्र को छूने या रगड़ने की इच्छा का विरोध करें, क्योंकि इससे त्वचा में और अधिक जलन हो सकती है और जलन बढ़ सकती है। इसके बजाय, त्वचा को स्वाभाविक रूप से सांस लेने और ठीक होने दें। आगे की जलन को रोकने के लिए श्रेडिंग के तुरंत बाद कोई भी मेकअप या त्वचा देखभाल उत्पाद लगाने से बचें।

7. नारियल तेल से मॉइस्चराइज करें

नारियल का तेल अपने मॉइस्चराइजिंग और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के लिए जाना जाता है, जो इसे जलन वाली त्वचा को आराम देने के लिए एक बेहतरीन विकल्प बनाता है। श्रेडिंग क्षेत्र पर थोड़ी मात्रा में नारियल तेल से गोलाकार गति में मालिश करें। लंबे समय तक राहत के लिए तेल को त्वचा में अवशोषित होने दें।

8. एक ओटीसी दर्द निवारक लें

यदि जलन विशेष रूप से तीव्र है, तो आप इबुप्रोफेन या एसिटामिनोफेन जैसी ओवर-द-काउंटर दर्द निवारक

दवा लेने पर विचार कर सकते हैं। पैकेजिंग पर दिए गए खुराक निर्देशों का पालन करें और यदि आपको कोई अंतर्निहित स्वास्थ्य स्थिति या चिंता है तो स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से परामर्श लें।

9. धूप में निकलने से बचें

श्रेडिंग के बाद, आपकी त्वचा सूरज की रोशनी के प्रति अधिक संवेदनशील हो सकती है, जिससे जलन और जलन बढ़ सकती है। सूर्य के संपर्क में आने को सीमित करें, विशेष रूप से व्यस्त घंटों के दौरान, और अपनी त्वचा को और अधिक नुकसान से बचाने के लिए उच्च एसपीएफ वाला सनस्क्रीन पहनें।

10. हाइड्रेटेड रहें

खूब पानी पीने से आपकी त्वचा अंदर से बाहर तक हाइड्रेटेड रहती है, तेजी से ठीक होती है और परेशानी कम होती है। त्वचा के सर्वोत्तम स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए प्रतिदिन कम से कम आठ गिलास पानी पीने का लक्ष्य रखें।

श्रेडिंग के बाद जलन का अनुभव होना असामान्य बात नहीं है, लेकिन यह परेशान करने वाला हो सकता है। इन युक्तियों और उपचारों का पालन करके, आप असुविधा को कम कर सकते हैं और चिकनी, स्वस्थ दिखने वाली त्वचा के लिए उपचार को बढ़ावा दे सकते हैं। याद रखें कि अपनी त्वचा के प्रति कोमल रहें और कठोर रसायनों या अपघर्षक उपचारों से बचें जो जलन को बढ़ा सकते हैं। यदि जलन बनी रहती है या बिगड़ जाती है, तो आगे के मूल्यांकन और उपचार के लिए त्वचा विशेषज्ञ से परामर्श लें।

स्वाद ही नहीं सेहत का भी खजाना है ये साउथ इंडियन डिश



साउथ इंडियन डिश डोसा जितना स्वादिष्ट होता है, उतना ही सेहतमंद भी। इसके अनगिनत फायदे हैं। यही कारण है कि इस डिश की पूरी दुनिया दीवानी है। इसे बड़े ही चाव से खाया जाता है। इस डिश को वर्ल्ड की बेस्ट टॉप 10 पैनकेक की लिस्ट में रखा गया है। टेस्ट एटलस की 50 बेस्ट पैनकेक की लिस्ट में डोसा का स्थान 10वां है। इसे 4.14 रेटिंग मिली है। ऐसे में आइए जानते हैं

डोसा आखिर क्यों इतना पसंद किया जा रहा है।

वजन कम करे : डोसा खाकर आप अपना वजन कम कर सकते हैं। एक प्लेन डोसा में 37 कैलोरी पाई जाती है। हालांकि, मसाला डोसा में कैलोरी थोड़ा ज्यादा होती है। इसलिए यह बाकी कैलोरी वाले फूड्स की तुलना में बेहतर माना जाता है। डोसा खाने से वजन तेजी से कम हो सकता है।

प्रोटीन: मसाला डोसा में प्रोटीन की अच्छी-खासी मात्रा होती है, जो शरीर के लिए बेहद जरूरी है। ये बालों, हड्डियों और मांसपेशियों के लिए बेहद आवश्यक है। प्रोटीन के लिए मसाला डोसा खाना फायदेमंद हो सकता है।



शुगर लेवल कंट्रोल करे: डोसा में प्रोटीन अच्छी मात्रा में मिलता है, जो शुगर वालों के लिए बेहद फायदेमंद होता है। इसे खाने के बाद पेट लंबे समय तक भरा रहता है। यह आपको चीनी खाने से भी रोकता है। यह आपके ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल रखते हैं।

कार्बोहाइड्रेट: मसाला डोसा में हेल्दी कार्बोहाइड्रेट पाए जाते हैं, जो शरीर को एनर्जी देने का काम करते हैं। अगर आप भी हेल्दी कार्बोहाइड्रेट अपनी डाइट में रखना चाहते हैं तो मसाला डोसा सबसे बेस्ट हो सकता है। इसके कई फायदे शरीर को मिल सकते हैं।

कई तरह के खनिज से भरपूर: मसाला डोसा स्वाद और सेहत के लिए बढ़िया स्रोत हो सकता है। इससे शरीर को कई तरह के खनिज पदार्थ शरीर को मिलते हैं। डोसे के बैटर में पनीर, प्याज, पालक, गाजर, लो-फैट पनीर, तोफू और ओट्स डाले जाते हैं, इससे शरीर को

कई जबरदस्त फायदे मिलते हैं।



कुकर में चावल बनाते हैं तो जान लीजिए इसका सही तरीका खिल उठेगा एक-एक दाना

कई लोगों की यह परेशानी होती है कि उनसे लाख कोशिशों के बाद भी खिले हुए चावल नहीं बनते, आज हम आपको चावल बनाने का सही तरीका बताने जा रहे हैं जिससे आपके चावल एक दम खिले हुए बनेंगे



भारत विविधताओं का देश है। भारत शायद दुनिया का इकलौता ऐसा देश है जहां हर 100 किलोमीटर पर भाषा, रहन सहन और खानपान बदलता है। हर राज्य का अपना अलग अलग खानपान होता है। कई राज्यों में रोटियां ज्यादा खाई जाती हैं तो कई हिस्सों में चावल को भोजन के तौर पर प्राथमिकता दी जाती है। नॉर्थ ईस्ट में तो चावल के बिना खाने की कल्पना भी नहीं की जा सकती। भारत में चावल बहुत अधिक मात्रा में बोया जाता है और देश के अलग अलग हिस्सों में इसे पकाने का तरीका भी अलग है।

कई लोगों की यह परेशानी होती है कि उनसे लाख कोशिशों के बाद भी खिले हुए चावल नहीं बनते। आज का दौर प्रेशर कुकर का है। तो आज हम आपको प्रेशर कुकर में एक दम खिले हुए चावल कैसे बनाए जाते हैं इसके बारे में बताने जा रहे हैं। जैसे रोटियां बेलना और बनाना एक कला है उसी तरह से चावल को पकाना भी एक कला है। चावल को थोड़ी सी मेहनत से आप एक दम खिले हुए बना सकते हैं। जल्दी और फटाफट चावल बनाना है तो उसके लिए बेस्ट ऑप्शन है प्रेशर कुकर में चावल बनाना। जल्दी खाना बनाना के लिए प्रेशर कुकर सबसे ज्यादा अच्छा होता है। प्रेशर कुकर दबाव बनाने और खाने को तेजी पकाना के लिए यूज किया जाता है। भाप को यह अंदर तक सील कर देता है और खाने को जल्दी से पका देता है।

आइए जानते हैं

प्रेशर कुकर में चावल बनाने के लिए चावल को पर्याप्त पानी में आधे घंटे के लिए भिगो दें। आधे

घंटे बाद चावल को अच्छी तरह छानने के बाद एक प्रेशर कुकर में चावल की मात्रा से दोगुने उबलते हुए पानी में डाल दें। जैसे अगर आपको एक ग्लास चावल बनाने हैं तो आप उसमें दो ग्लास पानी डालें। अगर आप चाहते हैं कि चावल खिले हुए बनें तो चावल को पकाते वक्त उसमें आधे नींबू का रस और एक टी स्पून तेल डाल दें इससे चावल में एक नया खिलापन आएगा।

अच्छी क्वालिटी के हों चावल

अगर आप चावल बनाने का प्लान कर रहे हैं तो अच्छे और थोड़े महंगे चावल का चयन करें। खासकर बासमती चावल एक दम खिले हुए बनते हैं तो आपको बासमती चावल ही खरीदने चाहिए।

मीडियम फ्लेम पर पकाएं

चावल को हमेशा मीडियम फ्लेम पर पकाएं जिससे की चावल अच्छे से पक जाएंगे और कुकर के तले पर चिपकने से बच जाएंगे। चावल को और स्वादिष्ट बनाने के लिए चावल के पकने के बाद उपर से देसी घी का तड़का लगा दें।



ग्रीन टी पीने का सही समय क्या है?

अ प ने

दिन की शुरुआत

एक कप ग्रीन टी के साथ करना

स्फूर्तिदायक हो सकता है। ग्रीन टी में मौजूद मध्यम कैफीन सामग्री धीरे-धीरे ऊर्जा को बढ़ावा दे सकती है, जिससे आपको कॉफी से जुड़े घबराहट वाले प्रभावों के बिना अधिक सतर्क और केंद्रित महसूस करने में मदद मिलती है। इसके अतिरिक्त, हरी चाय में एल-थेनाइन, एक एमिनो एसिड होता है जो विश्राम और मानसिक स्पष्टता को बढ़ावा देता है, जिससे यह एक शांत लेकिन उत्पादक सुबह के लिए एक आदर्श विकल्प बन जाता है।

व्यायाम से पहले

वर्कआउट से पहले ग्रीन टी पीने से आपका प्रदर्शन और सहनशक्ति बढ़ सकती है। हरी चाय में कैफीन एक प्राकृतिक उत्तेजक के रूप में कार्य करता है, एंड्रेनालाईन के स्तर को बढ़ाकर शारीरिक प्रदर्शन में सुधार करता है और वसा ऊतकों से फैटी एसिड को ऊर्जा के रूप में उपयोग करने के लिए एकत्रित करता है। इसके अलावा, ग्रीन टी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट व्यायाम से प्रेरित ऑक्सीडेटिव तनाव और सूजन को कम करने में मदद कर सकते हैं, जिससे व्यायाम के बाद तेजी से रिकवरी में मदद मिल सकती है।

सुबह के दौरान

सुबह-सुबह एक कप ग्रीन टी का आनंद लेने से आपकी ऊर्जा के स्तर को बनाए रखने और पूरे दिन ध्यान केंद्रित करने में मदद मिल सकती है। यह एक ताज़ा पिक-मी-अप के रूप में कार्य करता है जो मीठे स्नैक्स या अत्यधिक कैफीन की खपत से जुड़ी गिरावट के बिना मध्य-सुबह की मंदी का मुकाबला कर सकता है। ग्रीन टी के हाइड्रेटिंग गुण आपको पर्याप्त रूप से हाइड्रेटेड रखकर समग्र स्वास्थ्य में भी योगदान करते हैं।

दोपहर

दोपहर में, जब ऊर्जा का स्तर कम होना शुरू हो सकता है, हरी चाय शाम को आपकी नींद में खलल डाले बिना



प्राकृतिक बढ़ावा दे सकती है। इसकी मध्यम कैफीन सामग्री आपकी सर्कैडियन लय में हस्तक्षेप किए बिना काम या अध्ययन सत्र के दौरान सतर्क और केंद्रित रहने में आपकी मदद कर सकती है। इसके अतिरिक्त, हरी चाय पीने से लालसा को रोकने और बिना सोचे-समझे नाश्ता करने से रोकने में मदद मिल सकती है, जिससे वजन प्रबंधन के प्रयासों में मदद मिलती है।

खाने से पहले

भोजन से पहले हरी चाय पीने से पाचन में सहायता मिल सकती है और वजन घटाने को बढ़ावा मिल सकता है। हरी चाय में पाए जाने वाले कैटेचिन और पॉलीफेनोल्स को चयापचय को बढ़ावा देने और वसा ऑक्सीकरण को बढ़ाने के लिए दिखाया गया है, जो स्वस्थ आहार और नियमित व्यायाम के साथ संयुक्त होने पर संभावित रूप से वजन घटाने की सुविधा प्रदान करता है। इसके अलावा, ग्रीन टी का हल्का उत्तेजक प्रभाव भूख को दबाने में मदद कर सकता है, जिससे भोजन के दौरान कैलोरी की मात्रा कम हो जाती है।

शाम

जबकि शाम को हरी चाय का आनंद लिया जा सकता है, नींद के पैटर्न में खलल डालने से बचने के लिए डिक्वैफ़िनेटेड किस्मों का चयन करने की सलाह दी जाती है। डिक्वैफ़िनेटेड हरी चाय में अभी भी कैफीन के उत्तेजक प्रभावों के बिना लाभकारी एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्व होते हैं, जिससे यह सोने से पहले आराम करने के लिए एक सुखदायक पेय बन जाता है। इसके अतिरिक्त, हरी चाय के शांत गुण तनाव को कम करने और आराम को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं, जिससे रात की आरामदायक नींद के लिए मंच तैयार हो सकता है।

परीक्षा देने के लिए घर से निकलते वक्त बच्चे से क्या कहना है और क्या नहीं

मयंक को वार्षिक परीक्षा का टाइम टेबल मिल गया था। स्कूल से घर लौटते वक़्त उसे पिछले साल की परीक्षा का पहला पेपर याद आ गया। वह घर से निकल ही रहा था कि पीछे से पिताजी की आवाज़ आई थी, 'इस बार कुछ ढंग के नंबर ले आना, वरना फिर से पड़ोसियों के सामने नाक कट जाएगी।' उनका ताना सुनकर मयंक का मनोबल टूट-सा गया। मन इतना भारी हो गया कि जो याद किया था, लगा जैसे परीक्षा कक्ष में वह भी भूल जाएगा। इन्हीं बातों को सोचते हुए वह इस साल की परीक्षा के लिए मेहनत करने को भी कुछ खास उत्साहित नहीं हो पा रहा था।

अव्वल तो 'परीक्षा' शब्द ही ऐसा है जिसे सुनकर बच्चे अक्सर तनावग्रस्त हो जाते हैं। फिर परीक्षा का सामना करने के ठीक पहले, घर से निकलते समय अभिभावकों की चेतावनी, नसीहत या समझाइश उनके डर और तनाव को चरम पर पहुंचा देती है। यहां तक कि माता/पिता का कठोर लहजा या घूरती आंखें भी उनके प्रदर्शन पर गहरा नकारात्मक असर डाल सकती हैं।

हालांकि, निश्चित रूप से कोई भी अभिभावक यह नहीं चाहता कि उसकी बातों से बच्चा हतोत्साहित हो जाए और उसके प्रदर्शन पर असर पड़े, परंतु न चाहते हुए भी अक्सर ऐसी बातें मुख से निकल आती हैं, जिनसे बचा जाना चाहिए। इसकी जगह, हौसला और आत्मविश्वास बढ़ाकर तनाव को कम करने वाली बातें कहनी चाहिए।

क्या न कहें?

ये सारे वाक्य बच्चों के मन में नकारात्मक विचार ला सकते हैं। ऐसा कभी न कहें, परीक्षा के दौरान तो बिल्कुल नहीं-शंका पैदा कर देना : 'पढ़ा हुआ सब याद है न, सोने के बाद भूल तो नहीं गए?'

भ्रम में डाल देना : 'तुम्हारी सहेली कह रही थी कि चौथा-पांचवां चैप्टर अहम है। तुम्हारी तैयारी है न?'

सहज न रहने देना : 'दांत क्यों दिखा रहे हो? कभी तो परीक्षा को गंभीरता से लिया करो!'

डराना : 'ध्यान रहे, ये क्लास बहुत महत्वपूर्ण है। इसके मार्क्स से भविष्य तय होता है।'

तुलना करना : 'अपने भाई/बहन को देखो, कितने अच्छे नंबर से पास होता/होती है, और एक तुम हो!'

हतोत्साहित करना : 'इससे तो कोई उम्मीद ही नहीं है मुझे, पास हो जाए बस।'

धमकाना : 'अच्छे नंबर नहीं लाई तो स्कूल से नाम कटवा दूंगा।'

एहसान जताना : 'इतने पैसे खर्च कर रहे हैं, अपनी ज़रूरतों में कटौती करके तुम्हें पढ़ा रहे हैं, पर तुम्हें क्या फ़र्क पड़ता है!'

खुद से दूर करने की धमकी देना : 'इस बार परिणाम अच्छे नहीं आए तो हॉस्टल भेज देंगे, वहां सब समझ में आ जाएगा।'

जैसा कि पहले भी कहा गया है, कोई भी अभिभावक



जानबूझकर, बच्चे को डराने-धमकाने के लिए कुछ नहीं कहता। किंतु, बच्चे को लेकर चिंता या उससे अपेक्षा के चलते अच्छे इरादे से भी कुछ शब्द या वाक्य ऐसे कह दिए जाते हैं, जिनका असर उल्टा हो जाता है, यानी बच्चा सतर्क/जागरूक होने के बजाय डर जाता है।

क्या कहें?

'परीक्षा हॉल में सिर्फ पेपर पर ध्यान देना। परिणाम की चिंता को साइड में रखकर प्रश्नपत्र हल करना।'

'खुद पर विश्वास रखो, तुम अच्छा कर सकते हो।'

'हमने देखा है, तुमने पर्याप्त मेहनत की है। बिल्कुल मत घबराओ।'

'हमें तुम पर पूरा यकीन है। तुम जीवन में बहुत आगे जाओगे।'

'जिंदगी में बहुत सारी परीक्षाएं आती हैं। हम सब भी रोज परीक्षा देते हैं। इसलिए बहुत ज़्यादा मत सोचो।'

'हमारा आशीर्वाद हमेशा तुम्हारे साथ है। ईश्वर भी तुम्हारी सहायता करेगा।'

'सारी चीजें ध्यान से बैग में रख ली हैं न?'

'आराम से जाना। हम तुम्हें लेने समय पर आ जाएंगे।'

माता-पिता की कही हुई हर छोटी से छोटी बात भी एक बच्चे के मन पर काफ़ी प्रभाव डालती है। यदि आप उससे सकारात्मक शब्द कहेंगे तो उसकी ऊर्जा दोगुनी हो जाएगी और वह निश्चित होकर परीक्षा देगा।

घर का माहौल कैसा है?

शब्दों और लहजे के अलावा, परीक्षा के समय घर का वातावरण भी खुशगवार बनाए रखना अभिभावकों की ज़िम्मेदारी है। घर के सदस्यों में आपसी मतभेद, खासकर माता-पिता के बीच झगड़े होना बच्चे के अंतर्मन को विचलित कर सकता है, जिससे उसका ध्यान पढ़ाई पर केंद्रित नहीं हो पाएगा। जब बच्चा परीक्षा के लिए निकल रहा हो तो घर के सदस्य वाद-विवाद, खट-पट, शोर (नल/मिक्सी/मोटरपंप की ध्वनि), तेज़ आवाज़ में बातचीत को कुछ समय के लिए रोक दें।

पर्सनल लोन के लिए आवेदन करते समय न करें ये गलतियां, नहीं तो होगा बड़ा नुकसान

पर्सनल लोन अनपेक्षित और बड़े खर्चों को पूरा करने में मदद करता है। और इसे पाना इतना मुश्किल भी नहीं है। बस कुछ गलतियां हैं जिन्हें करने से बचना है ताकि आप बिना किसी अड़चन के लोन हासिल कर सकें।

व्यक्ति बच्चों की पढ़ाई, शादी, परिवार में किसी की बीमारी का इलाज कराने या घर में कोई सुधार करने जैसी अप्रत्याशित या बड़े खर्च वाली स्थिति के लिए पर्सनल लोन लेता है।

चुकाते की क्षमता का करें आकलन

जब बहुत ज़रूरत हो और कहीं से मदद की उम्मीद न हो तो ही लोन के बारे में सोचना और आवेदन करना चाहिए। लोन से आसानी से मिले पैसों को कम से कम 10 से 24 प्रतिशत वार्षिक ब्याज के साथ वापस भी करना होता है। इसलिए, अपनी आय और ज़रूरी खर्चों को ध्यान में रखते हुए विचार करें कि क्या ब्याज सहित लोन की मासिक क्रिस्ट अदा करने के लिए हर माह पैसा उपलब्ध रहेगा? अगर आप पहले से इस पर ध्यान नहीं देंगे तो आगे चलकर लोन चुकाने में तकलीफ़ होगी और आप कर्ज के जाल में फंसते चले जाएंगे।

लोन की शर्तों को भी जान लें

हर बैंक और लोन देने वाली कंपनी अलग-अलग ब्याज दर और शर्तों पर लोन देते हैं, जैसे कुछ लोन शर्तों में अलग से भी कुछ शुल्क जैसे प्रोसेसिंग फीस, प्री क्लोजर चार्ज, लेट पेमेंट चार्ज, अदायगी समय बदलने पर चार्ज आदि भी देय होता है। इसलिए लोन के लिए लागू सभी शर्तों को पढ़ना और समझना ज़रूरी है।

क्रेडिट स्कोर पर ध्यान दें

क्रेडिट स्कोर कम होने की वजह से लोन अस्वीकार हो सकता है। जब क्रेडिट स्कोर 750 से अधिक होता है तो सभी तरह के लोन मिलना आसान होता है। ज़्यादा स्कोर होने से बेहतर



रीपेमेंट शर्तों जैसे कम ब्याज दर और बिना प्रोसेसिंग चार्ज आदि पर लोन मिल जाता है। इसलिए लोन के लिए आवेदन करने से पहले अपना क्रेडिट स्कोर जांचें और उसे बेहतर बनाने की कोशिश करें।

ज़रूरत के अनुसार लें लोन

बड़ा लोन लेने का मतलब है हर माह ज़्यादा ब्याज और लोन चलने के पूरे समय तक एक अतिरिक्त बोझ। बड़े लोन के लिए नियमानुसार योग्य होने का मतलब यह नहीं है कि पूरा ही लोन लेना ज़रूरी है। मूल्यांकन करके तय करें कि असल में आपको कितने लोन की ज़रूरत है और फिर उतनी ही रकम के लिए आवेदन करें।

एक बार में एक आवेदन

कुछ लोग लोन के लिए एक से ज़्यादा बैंक में आवेदन कर देते हैं। उन्हें लगता है कि अगर एक ने अस्वीकार किया तो दूसरे से मिल ही जाएगा। परंतु ऐसा करने से आवेदन नामंजूर होना तय है क्योंकि इसका असर क्रेडिट स्कोर पर पड़ता है। जब आप बैंक में लोन के लिए आवेदन करते हैं तो बैंक क्रेडिट ब्यूरो से आपकी क्रेडिट रिपोर्ट मांगता है। इसे हार्ड इंकवायरी कहा जाता है।

जब भी हार्ड इंकवायरी होती है तो क्रेडिट स्कोर थोड़ा नीचे आ जाता है। आपकी क्रेडिट रिपोर्ट में जितनी बार यह इंकवायरी होगी, उतना ही बुरा असर आपकी प्रोफाइल पर पड़ेगा।

बार-बार नौकरी बदलना

कुछ लोग वेतन बढ़ाने के लिए हर साल नौकरी बदलते हैं। परंतु इसके कारण लोन नामंजूर हो सकता है। बैंक लोन देते समय आपकी नौकरी की स्थिरता देखती है। वे देखते हैं कि आप कहां काम करते हैं, किस पद पर हैं, कितना कमा लेते हैं और कितने सालों से हैं या कितने सालों में नौकरी बदल लेते हैं, उसके आधार पर आवेदन को मंजूरी और नामंजूरी मिलती है। इसलिए हमेशा अपनी नौकरी में स्थिरता बनाकर चलें। इससे वर्तमान और भविष्य में लोन मिलने में आसानी होगी।

कर्ज चुकाकर करें आवेदन

अगर आपके ऊपर कई कर्ज हैं या आपने कई लोन पहले से लिए हुए हैं, तब भी आपका आवेदन अस्वीकृत किया जा सकता है। आप अपने सभी क्रेडिट कार्ड भुगतान या कार लोन ईएमआई आदि चुकाकर ही ऋण के लिए आवेदन करें।

नकार दिए जाने पर निराश होने के बजाय इसे प्रगति की एक सीढ़ी बनाएं और आगे बढ़ें

एक एनजीओ में अकाउंटेंट के पद के लिए इंटरव्यू देने गई सोनाली बहुत खुश हुई जब उसने अपनी पुरानी सहपाठी शैला को वहां देखा। शैला ही उम्मीदवारों के इंटरव्यू ले रही थी। सोनाली को पूरी आशा थी कि उसका चयन अब पक्का है। लेकिन अगले दिन पता चला कि वहां किसी अन्य को चुन लिया गया है।

सोनाली ने परेशान होकर अपनी मम्मी से कहा- 'लगता है मुझे कभी नौकरी नहीं मिलेगी। हर कोई रिजेक्ट कर देता है। पता नहीं क्या कमी है मुझमें! मेरी ज़िंदगी का समाधान क्या है, समझ में नहीं आता।'

मम्मी ने उसे समझाया- 'बेटी, वहां तुम्हारे अलावा भी तो कई लोग गए थे। क्या सबका चयन हो गया? चुना तो सिर्फ एक ही व्यक्ति गया न! बाक़ी सबको दोबारा कहीं प्रयास करना ही पड़ेगा। वैसे ही तुम भी करना। सबसे बड़ी बात यह कि दार्शनिक सोरेन किएकगार्ड की कही एक बात गांठ बांध लो। उन्होंने कहा है कि जीवन कोई समस्या नहीं है जिसका समाधान किया जाए। यह एक वास्तविकता है जो अनुभव करने की चीज़ है। स्वीकृति-अस्वीकृति, पास-फेल, खुशी-गम जीवन के खट्टे-मीठे अनुभव हैं जो हमें बहुत कुछ सिखाते हैं। रही बात नकार दिए जाने की, तो इसका प्रबंधन सीखना होगा। इसके लिए दिल से नहीं दिमाग से काम लेना होगा।'

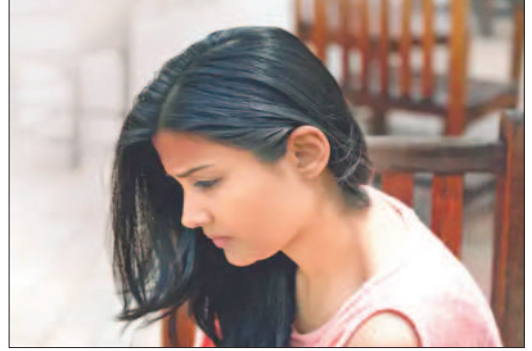
उनकी बातों से सोनाली को काफ़ी राहत मिली। उसकी मम्मी ने बिलकुल सही सलाह दी थी। रिजेक्शन से हताश होकर बैठना उचित नहीं। इसे सहना, स्वीकार करना और अपने लाभ के लिए इस्तेमाल करना आना चाहिए।

सबसे ना करें हां की उम्मीद

माना कि किसी नौकरी के लिए इंटरव्यू देते समय, किसी स्टार्टअप के लिए निवेश प्रस्ताव रखते या किसी से सहयोग मांगते वक़्त हमें सकारात्मक मानसिकता के साथ जाना चाहिए और हां की उम्मीद ही करनी चाहिए। लेकिन साथ ही यह भी याद रखना चाहिए कि हमारे जैसे दूसरे लोग भी वहां होते हैं। जाहिर है, सबको हां नहीं कहा जा सकता। इसलिए ना को दिल पर ना लें और निराश ना होकर अगले प्रयास की तैयारी करें।

समझें एक उपयोगी सबक

किसी प्रस्ताव या कार्य में अस्वीकृति मिलने पर आपको इसे अपनी डायरी में एक अनुभव के तौर पर दर्ज करना चाहिए। जाने-माने लाइफ़ कोच रॉबिन शर्मा कहते हैं कि चुनौतियां अच्छी होती हैं। हम इनके माध्यम से विकास करते हैं। ख़तरे या बुरे वक़्त में हम सबसे ज़्यादा सक्रिय रहते हैं। आपको समीक्षा करनी चाहिए कि किस आधार पर आपको अस्वीकृत किया गया। संभव हो तो संबंधित व्यक्ति से विनम्रतापूर्वक स्पष्ट रूप से कारण पूछ लेना चाहिए। अगर आप किसी ठोस कारण या अपनी कमी के



बारे में जान पाएं तो इसे एक सबक के रूप में लेते हुए अगली बार उससे बचने की कोशिश करें।

देखें, कहीं यह पूर्वग्रह तो नहीं

कई बार आपके नौकरी, विवाह, सेवा, उत्पाद या वित्त संबंधी प्रस्ताव अथवा प्रेम निवेदन का रिजेक्ट होना ना तो आपके कम योग्य होने का परिचायक होता है, ना ही आपकी सेवा या उत्पाद के ख़राब होने का। ना ही इसका अर्थ यह है कि आपके प्रस्ताव में ख़ामियां थीं। समाजशास्त्री रेखा श्रीवास्तव कहती हैं कि कभी-कभी प्रपोज़ल, प्रोडक्ट या सर्विस चाहे जितने अच्छे हों अगर सामने वाला व्यक्ति आपके प्रति पूर्वग्रह से ग्रस्त है तो वह उन्हें नकारेगा ही। इसलिए इस तरह की अस्वीकृति को दिल पर लेने की ज़रूरत नहीं है।

पहले गुस्सा ख़त्म होने दें

कभी-कभी पार्टनर, दोस्त, क्लाइंट, बॉस या आपके किसी पूर्व परिचित के रिजेक्शन की एक वजह आपसे क्षणिक नाराज़गी भी हो सकती है। अगर ऐसे लोगों से किसी प्रस्ताव पर ना सुनने को मिले तो तुरंत बौखलाहट में प्रतिक्रिया देने से बचें। नेपोलियन हिल ने इस संबंध में बहुत अच्छी बात कही है कि आप किसी से असहमत होकर भी उससे झगड़े से बच सकते हैं। इससे बात बाद में बन सकती है। आप उस वक़्त चुप रह जाएं तो जब उनका गुस्सा ठंडा होगा तो उनका रिजेक्शन स्वतः ही सेलेक्शन में तब्दील हो जाएगा।

नए अवसरों की राह खोलें

यह लगती तो फिल्मी बात है, परंतु कई बार 'तू नहीं तो और सही' वाला बेपरवाह रवैया काफ़ी लाभकारी साबित होता है। आपको कोई नकार दे तो निराश या दुखी होने के बजाय इसे सहज रूप में लें और खुद को आगे की प्रक्रिया के लिए तैयार करें। निराश या हताश होने पर आप पूरी तरह सक्रिय नहीं रह पाते। व्यवहार विशेषज्ञ प्रीति सुराणा कहती हैं कि एक रिजेक्शन कभी भी आपकी सफलता की यात्रा में अड़चन नहीं बन सकता। आपको तो इससे ज़्यादा मेहनत और प्रयास करने की प्रेरणा लेनी चाहिए।

लक्ष्मी अर्जित करने के लिए सरस्वती की कृपा भी जरूरी

हमें बचपन से ही बताया जाता रहा है कि लक्ष्मी और सरस्वती में कभी नहीं बनती और इसलिए वे एक साथ रहने से परहेज करती हैं। यह मान्यता इसलिए है कि कई अत्यंत धनवान व्यवसायी अशिक्षित रहे, जबकि कई मध्यमवर्गीय लोग अपनी उच्च शैक्षणिक योग्यता के अनुरूप धन नहीं कमा पाए। यह मान्यता एक और पूर्वधारणा पर आधारित है कि सरस्वती शिक्षा की देवी हैं। लेकिन सरस्वती की यह समझ अंतर्दृष्टिरहित है। सरस्वती शब्द का संस्कृत मूल 'सरस' है। इसका अर्थ है वह जो तरल है और जो सरोवर में समाया जा सकता है या नदी (सरिता) जैसे प्रवाहित किया जा सकता है। उसका अर्थ कल्पनाशक्ति भी है। यह एक क्षमता मनुष्यों को प्राणियों से अलग करती है। हम कह सकते हैं कि डॉल्फिन और बंदर भी कल्पना कर सकते हैं। लेकिन इन प्राणियों और मनुष्यों की कल्पनाशक्ति में बहुत अंतर है। मनुष्य कल्पनाशक्ति से समस्याओं का पूर्वानुमान कर उन्हें हल करने के लिए नई तकनीकों का आविष्कार कर सकते हैं। वे यह ज्ञान पीढ़ी दर पीढ़ी सौंपते जाते हैं। किसी दूसरे प्राणी में यह क्षमता नहीं है। इस प्रकार प्रत्येक पीढ़ी अतीत में अर्जित ज्ञान का लाभ उठाकर पनपती है और



मानव जाति में कौशल तथा ज्ञान की लगातार उन्नति होती रहती है। इसी से मानव संस्कृति बनती है। अलग-अलग पीढ़ियों ने अग्नि का नियंत्रण सीखा और कृषि, पहिए, बिजली, कम्प्यूटर इत्यादि का आविष्कार किया। सभी आविष्कारों ने हमारे जीवन को सुधारा है। हालांकि एक लाख वर्षों में मनुष्यों की अनुवांशिक संरचना में कोई परिवर्तन नहीं आया है, लेकिन कल्पनाशक्ति के कारण हमारी जीवनशैली बहुत बदली है। हम सरस्वती की मदद के बिना लक्ष्मी केवल तब अर्जित करते हैं, जब हमें कोई संपत्ति विरासत में मिलती है या हम कोई लॉटरी जीतते हैं। इस मामले में हम कह सकते हैं कि हमारे पिछले जन्म के अच्छे कर्म या भगवान की कृपा के कारण हम सौभाग्यशाली बने हैं। लेकिन अन्य सभी मामलों में लक्ष्मी प्राप्त करने के लिए सरस्वती आवश्यक हैं। वे ज्ञान और कौशल का प्रतीक हैं। धन कमाने की संभावना ज्ञान और कौशल की गुणवत्ता पर आधारित होती है।

यह सभी लोगों पर लागू होती है, चाहे वे किसान, शिल्पकार हों या कोई और। सरस्वती संपत्ति के निर्माण के लिए ही नहीं, बल्कि उसे बनाए रखने के लिए भी महत्वपूर्ण हैं। इसलिए यदि किसान और शिल्पकार में व्यवसायी कुशाग्रता न हो तो वे अपनी अर्जित संपत्ति खो देंगे। व्यापारी, बैंकर यहां तक कि गृहिणी को भी अपना घर चलाने के लिए सरस्वती की आवश्यकता होती है। यह मान्यता है कि हम केवल स्कूलों में ज्ञान और कौशल प्राप्त करते हैं। लेकिन यह सरस्वती की सीमित समझ है। अंग्रेजों के आने तक भारत में आधुनिक शिक्षा प्रणाली नहीं थी और केवल शिक्षार्थी प्रणाली प्रचलित थी। कुम्हार अपना ज्ञान अपने बेटे को देता था और गृहिणी पाक-कला का ज्ञान अपनी बेटियों को देती थी। जितना श्रेष्ठ ज्ञान दिया जाता था, कुम्हार और बेटियां उतनी अधिक सफल होती थीं। इस प्रकार सरस्वती के कई रूप हैं। ज्ञान और कौशल, जो शिक्षा और शिक्षक/शिक्षिका के माध्यम से सौंपे जा सकते हैं, उनके मुख्य रूप हैं। लेकिन सरस्वती का एक रूप सौंपा नहीं जा सकता। वास्तव में यह रूप विरासत में नहीं दिया जा सकता, बल्कि तपस्या

करके ही प्राप्त किया जा सकता है। यह रूप है बुद्धिमत्ता। जब हम बुद्धिमान नहीं होते हैं, तब लक्ष्मी प्राप्त करने पर हम सरस्वती को कम महत्व देने लगते हैं। हमें लगता है कि हमने जादुई ढंग से धन कमाया है और वह जादुई ढंग से हमारे साथ रहेगा भी। लेकिन बुद्धिमान व्यक्ति जानता है कि सौभाग्य स्थायी कभी नहीं होता है और इसलिए हमें भविष्य के संकटों के लिए तैयार रहना आवश्यक है। लोक परंपरा में एक कहावत है: अच्छे समय में लक्ष्मी हमारी ओर आती हैं और सरस्वती हमसे दूर जाती हैं, जबकि बुरे समय में सरस्वती हमारी ओर आती हैं और लक्ष्मी हमसे दूर जाती हैं। इसलिए दोनों समय सरस्वती पर ध्यान देने में समझदारी है। अच्छे समय में वे हमें दीर्घकाल तक विकास बनाए रखना सिखाती हैं। बुरे समय में वे हमें दुर्भाग्य से सौभाग्य तक कैसे जाना है, यह सिखाती हैं। हमारे साथ लक्ष्मी हों या न हों, यदि हमें जीवित रहकर पनपना है तो हमें सरस्वती का साथ हमेशा लगेगा।

अपने संकल्प पहले न बताएं, उन्हें निभाना दोगुना कष्ट देगा - जॉन सेल्डन

1. पुराने दोस्त ही सर्वश्रेष्ठ होते हैं।
2. शादीशुदा जीवन में खुशी निर्भर करती है छोटे-छोटे त्याग और उत्साह पर।
3. अपने संकल्प पहले कभी न बताएं वरना उन्हें निभाना दोगुना कष्ट देगा।
4. विनम्रता वह गुण है जिसका उपदेश तो सभी देते हैं लेकिन धारण नहीं करते।
5. प्रसन्नता और कुछ नहीं, दुखों का मध्यांतर भर है।
6. वो जो सबसे ज्यादा शासन करते हैं, सबसे कम शोर मचाते हैं।
7. अपनी गरिमा बनाए रखने के लिए थोड़े घमंड का होना भी जरूरी है।
8. पैसा मनुष्य के होठों पर हंसी ले आता है।



9. बुद्धि और बुद्धिमानी मनुष्य के साथ ही पैदा होते हैं।

कैरियर को आगे बढ़ाने के लिए ये उपाय कर सकते हैं

आमतौर पर मैनेजर आपको और आपके करियर को सपोर्ट ही करते हैं। वे आपके लिए नए अवसर तलाशते रहते हैं और आपको हमेशा सफलता की दिशा में लेकर जाने की कोशिश करते रहते हैं। लेकिन ऐसा हमेशा नहीं हो सकता है। कभी-कभी ऐसा भी हो सकता है कि वो मैनेजर्स जिन्होंने शुरुआत में भले ही आपको बहुत सहयोग दिया हो, वो अचानक ही बदल जाएं। ऐसे में आप क्या करेंगे? अपने कैरियर को किस तरह आगे बढ़ाएंगे?

1) अपनी आशंकाओं पर दोबारा विचार करें

सबसे पहले तो आप इस बात की पुष्टि करने की कोशिश करें कि क्या वाकई आपके बॉस आपके साथ औरों से कुछ हटकर व्यवहार कर रहे हैं। या यह केवल आपकी गलतफहमी है? यह जानना बेहद जरूरी है कि क्या आपके साथ काम करने वाले साथी भी

वह देख पा रहे हैं जो आप देख रहे हैं? क्या वाकई उनकी तकनीक और तरीके से बेहतर नतीजे हासिल किए जा सकते हैं?

2) रिश्तों को सुधारने की कोशिश करते रहें

अपने बॉस को महसूस करवाएं कि वो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं। इस बात की भी पड़ताल करें कि कहीं आपने अनजाने में किसी बात से उन्हें नीचा तो नहीं दिखाया है। उन्हें बताएं कि आप उनके बताए रास्ते पर चलना पसंद करते हैं। सीधे सवाल करें कि क्या आपकी किसी बात से उनके सम्मान को ठेस पहुंची है? आगे बढ़कर बातचीत शुरू करें, भले इससे आपको निगेटिव फीडबैक मिलने की पूरी उम्मीद हो।

3) वह करें जिससे आपके काम में सुधार हो

रिश्तों को तुरंत तो नहीं सुधारा जा सकता। लेकिन अपने बॉस पर बहुत ज्यादा ऊर्जा भी नष्ट न करें। इसके

बजाय वह करें जो सही है। जितना हो सके अपने काम में सुधार लेकर आएं, संस्थान को आगे बढ़ाने में अपना ज्यादा से ज्यादा योगदान दें। ज्यादा रचनात्मक बनने का प्रयास करें और नए मौकों की तलाश करते रहें। नए साथियों से संबंध जोड़ने की कोशिश भी करते रहें।

4) भविष्य में सुधार लाने के लिए सलाह दें

मीटिंग में बोलने से कभी हिचकिचाएं नहीं। किसी भी बातचीत में हमेशा आगे होकर हिस्सा लें। वर्तमान में चल रही नीतियों की आलोचना किए बगैर ही भविष्य में सुधार लाने के लिए कुछ महत्वपूर्ण सलाह देने की कोशिश करें। अपने मेंटर्स को आकर्षित करना न भूलें। खास असाइनमेंट्स लेने के लिए हमेशा आगे आते रहें। यह सब करने से आपको वर्तमान में और भविष्य में भी बहुत फायदा होगा।

लालची कुत्ता



एक बार एक कुत्ता बहुत भूखा था। वह भोजन की तलाश में इधर-उधर गया। उसे कसाई की दुकान के पास हड्डी का एक टुकड़ा मिला। वहाँ पानी का एक नाला था।

नाले के ऊपर एक पुल था। वह पुल को पार कर रहा था। कुत्ते ने अपनी परछाई पानी में देखी। कुत्ते ने सोचा कि हड्डी का टुकड़ा लिये हुए यह दूसरा कुत्ता

कौन है? कुत्ता लालची था। वह उस टुकड़े को भी लेना चाहता था। वह उसकी तरफ भौंका। इसका टुकड़ा पानी में गिर गया। वह बहुत दुःखी हुआ।

लोमड़ी और अंगूर

एक बार एक लोमड़ी भूखी थी। वह भोजन की तलाश में इधर-उधर भटक रही थी। वह अंगूरों के एक बगीचे में गई। उसने पके हुए और मीठे अंगूरों का एक गुच्छा देखा। वह प्रसन्न हुई। वह उन्हें खाना चाहती थी। किन्तु गुच्छा

ऊँचा था। लोमड़ी उन तक नहीं पहुँच सकी। वह इसकी ओर बार-बार कूदी। वह थक गई। वह उनको नहीं पकड़ सकी। वह चली गई। उसने कहा, अंगूर खट्टे हैं। वह बहुत दुःखी हुई। शिक्षा : हाथ नहीं आने वाले अंगूरों को खट्टा बताया जाता है।



कौन से हैं 5 भारतीय शहर जो टेस्ट एटलस की लिस्ट में बने 'बेस्ट फूड सिटी' ?

किसी भी शहर की पहचान वहां के संस्कृति और लोकल फूड से होती है। स्थानीय लोगों की खाने- पीने से जुड़ी आदतें ही उस शहर के इतिहास और वर्तमान के बारे में काफी कुछ कह जाती हैं। शहरों के लोकल व्यंजनों को अहमियत देते हुए ट्रैवल ऑनलाइ गाइड टेस्ट एटलस ने हाल ही में दुनियाभर के 'बेस्ट फूड सिटी' की लिस्ट जारी की है। मजेदार बात ये है कि इसमें एक नहीं बल्कि 5 भारतीय शहरों के नाम हैं, जहां के लोकल व्यंजनों ने लोगों के दिलों में अपनी जगह बनाई है। चलिए आपको बताते हैं इनके बारे में...

इन पांचों शहरों ने 'बेस्ट फूड सिटी इन द वर्ल्ड' टॉप 100 लिस्ट में अपनी जगह बनायी है। इस लिस्ट की टॉप 50 में मुंबई और हैदराबाद ने अपनी जगह पक्की की है। लिस्ट में मुंबई ने 35वां और हैदराबाद ने 39वां स्थान पाया है। वहीं अपने लाजवाब स्ट्रीट फूड के लिए मशहूर दिल्ली ने 56वां, चेन्नई ने 65वां और लखनऊ 92वें नंबर पर है।

लखनऊ

उत्तर प्रदेश की राजधानी लखनऊ, अपनी समृद्ध पाक विरासत के लिए प्रसिद्ध है, जिसे अवधी रेसिपीज के रूप में जाना जाता है। यहां पर खाने को लंबे समय में खास विधि के साथ ढेर सारे मसाले डाल कर बनाया जाता है, जो की इसके लाजवाब स्वाद का राज है, इसमें कबाब, बिरयानी और कोरमा जैसी टेस्टी डिशें हैं।

नई दिल्ली



नई दिल्ली तो अपने चटपेट स्ट्रीट के लिए जाना जाता है, जिसमें गोलगप्पे, पापड़ी चाट और आलू टिक्की जैसे टेस्टी फूड्स के नाम आते हैं। स्थानीय लोगों और tourist को यहां के खाने का स्वाद बहुत लुभाता है।

चेन्नई

समुद्री के पास बसा ये शहर अपने सी फूड के लिए जाना जाता है। यहां कि मछली करी और झींगा मसाला जैसे डिशें



इस क्षेत्र की ताजा पकड़ को प्रदर्शित करते हैं। शहर का स्ट्रीट फूड में टेस्टी स्नैक्स जैसे बज्जी (डीप-फ्राइड पकौड़े) और बोंडा (डीप-फ्राइड पकौड़ी) लोगों के मुंह में पानी लाने के लिए काफी है।

मुंबई

मुंबई का नाम सुनते ही यहां का वड़ा पाव की तस्वीर दिमाग में आती है। ये शहर पाव से जुड़े अलग- अलग स्ट्रीट फूड के लिए जाना जाता है। वड़ा पाव, मिसल पाव और पाव भाजी जैसे फूड्स यहां की खासियत हैं। वड़ा पाव में जहां चटनी के साथ एक पाव में मसालेदार आलू पकौड़ा परोसा जाता है। पाव भाजी एक और पसंदीदा डिश है, जिसमें मक्खन लगे पाव के साथ परोसी जाने वाली मसालेदार सब्जी मैश होती है।

हैदराबाद

निजामों के शहर अपनी खास बिरयानी के लिए बहुत फेमस है, जिसमें रसीले मांस के साथ सुगंधित बासमती चावल और मसालों का मिश्रण होता है जो स्वादों का एक मिश्रण बनाता है। हलीम, मांस, दाल और गेहूं का धीमी गति से पकाया जाने वाला स्टू, एक और टेस्टी डिश है जिसका स्वाद रमजान के दौरान भी लिया जाता है।



कभी मेधा शंकर के पास नहीं था काम... पापा से मांगती थी पैसे, 12वीं फेल के बाद चमकी किस्मत



टेक्नोलॉजी से फैशन मैनेजमेंट में डिग्री हासिल की।

उन्होंने अपने करियर की शुरुआत मॉडलिंग और टीवी एड्स से की थी। साल 2015 में रिलीज हुई शॉर्ट फिल्म 'विथ यू फोर यू ऑलवेज' से मेधा ने एक्टिंग की दुनिया में कदम रखा। इसमें वह माया नाम के किरदार में नजर आई थीं।

इन दिनों विक्रान्त मैसी की फिल्म 12वीं फेल का जलवा बॉक्स ऑफिस पर देखने को मिल रहा है। ये फिल्म पिछले साल अक्टूबर में सिनेमा घरों में रिलीज हुई थी, उस वक्त किसी ने सोच नहीं था कि महज 20 करोड़ के बजट में बनी फिल्म इतनी ताबड़तोड़ कमाई करेगी। ये फिल्म लोगों को इतनी पसंद आई की 100 दिनों से लगातार सिनेमघारों में चल रही हैं। आईपीएस मनोज कुमार की जिंदगी पर बनी इस फिल्म की कहानी जितनी ज्यादा प्रेरणादायक है, उतने ही बेहतरीन काम फिल्म में एक्टर ने किया है। विक्रान्त मैसी की एक्टिंग की तारीफ तो हो ही रही है, साथ में मेधा शंकर ने जिस तरह से बतौर लीड एक्ट्रेस फिल्म में जान डाली है वो वाकई लाजवाब है। फिल्मों की कमयाबी के साथ एक्ट्रेस भी रातों- रात फेमस हो गई हैं। कई लोगों ने तो एक्ट्रेस को नेशनल क्रश का टैग भी दे दिया है। लेकिन बहुत कम लोगों को मेधा के बारे में पता है। आपको बता दें वो फिल्म इंडस्ट्री में नई नहीं हैं। उन्होंने अपना एक्टिंग का सफर साल 2015 में शुरू किया और काफी स्ट्रगल के बाद उन्हें ये मुकाम मिला है। आइए नजर डालते हैं एक्ट्रेस की जिंदगी पर...

मेधा शंकर महाराष्ट्रीयन परिवार से हैं और दिल्ली एनसीआर में नोएडा की रहने वाली हैं। वो एक एक्ट्रेस होने के साथ- साथ एक क्लासिकल सिंगर और मॉडल भी हैं। उनके परिवार में मम्मी रचना राज और पापा अभय शंकर और भाई अपूर्व शंकर हैं। एक्ट्रेस ने दिल्ली यूनिवर्सिटी से ग्रेजुएशन की पढ़ाई की और उसके बाद नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ फैशन

साल 2019 में रिलीज हुई ब्रिटिश हिस्टोरिकल ड्रामा टीवी सीरीज 'बीचम हाउस' के दो एपिसोड में एक्ट्रेस नजर आईं। इसके बाद साल 2021 में रिलीज हुई कीर्ति कुल्हारी की फिल्म 'शादिस्तान' से उन्होंने बॉलीवुड में डेब्यू किया।

उनको काम को मिल रहा था पर बहुत कम और उसके लिए बहुत ज्यादा स्ट्रगल करना पड़ रहा था। कोई खास पहचान भी नहीं मिल रही थी। वो लगातार ऑडिशन दे रही थी और कई बार उन्हें रिजेक्शन का भी सामना करना पड़ रहा था। इसके चलते वो इतनी हताश हो गई थी कि दोस्तों से भी मिलने नहीं जाती थीं। वो अपने पापा से पैसे मांग थी, ये बात उन्होंने खुद एक इंटरव्यू में बताई है। एक्ट्रेस बताती है कि पापा की वजह से ही वो मुंबई में सर्वाइव कर पाईं। हालांकि बाद में मेधा की किस्मत रंग लाई और विधु विनोद चोपड़ा ने उन्हें अपनी फिल्म के लिए कास्ट किया।

फिल्म में लोगों को मेधा का काम इतना पसंद आया कि वो उन्हें ढूँढ कर फॉलो करने लगे। एक मीडिया रिपोर्ट के मुताबिक 12वीं फेल की ओटीटी रिलीज से पहले मेधा के ऑफिशियल इंस्टाग्राम हैंडल पर 200K के करीब फॉलोअर्स थे और महज 7 दिन के अंदर 1 मिलियन से ज्यादा फॉलोअर्स का इजाफा हुआ है। वहीं अब एक्ट्रेस के फॉलोअर्स 2.2 मिलियन हो गए हैं। कहना गलत नहीं होगा कि एक्ट्रेस की किस्मत चमक गई है। फैस उनके आने वाले प्रोडक्ट्स का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं।



आपके सुझावों का स्वागत है

स्वतंत्र वार्ता का रविवारीय 'स्वतंत्र वार्ता लाजवाब' आपको कैसा लगा?

आपके सुझाव और राय का हमें इंतजार रहेगा।

कृपया आप निम्न पते पर अपने विचार भेज सकते हैं

स्वतंत्र वार्ता लोअर टैंक बंड हैदराबाद 80

फोन 27644999, फैक्स 27642512