



रोशनी छीन सकता है आईलाइनर लगाने का गलत तरीका

आईलाइनर आंखों की खूबसूरती में चार चांद लगा देता है। छोटी आंखें भी आईलाइनर लगा लेने भरी से और खूबसूरत लगने लगती हैं। लेकिन इसे लगाने का भी एक सही तरीका होता है। लगत तरीके से आईलाइनर नगाने से न सिर्फ मेकअप खराब होता है, बल्कि आपकी आंखों को काफी नुकसान पहुंचा सकता है। आई एंड कांटेक्ट लेंस जर्नल में प्रकाशित एक नए शोध के अनुसार यदि लैश लाइन की रेखा के भीतर आईलाइनर लगाया जाए तो ये नजर को धुंधला कर सकता है।

क्या है गोलगप्पे की असलियत?



गोलगप्पे का नाम सुनते ही मुंह में पानी आने लगता है। चटाखेदार मसाला पानी, उबले आलू मटर से भरे गोल-गोल गोलगप्पों को बच्चे से लेकर बड़े सभी बहुत शौक से खाते हैं। चटपटे पानी से भरे इन गोलगप्पों को हर अवसर के मेन्यू में शामिल किया जाता है। लेकिन हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि इसे ज्यादा मात्रा में लेने से आपके शरीर का पाचन तंत्र भी प्रभावित होता है यह सूजी से भी बनाएं जाते हैं और आटे से भी। ये जायकेदार गोलगप्पे भारत के कई राज्यों में खाए जाते हैं और इन्हें हर जगह अलग-अलग नामों से पुकारा जाता है।

गोलगप्पे के अलग-अलग नाम

दिल्ली शहर मे बिना सूजी के गोलगप्पे खाए और बिना चटपटा पानी पिए खरीददारी अधूरी लगती है। वहीं यह मुंबई में पानी पुरी के नाम से जाने जाते है और कोलकाता मे फुफुके। इसके अलावा गुजरात के कुछ हिस्सों में इन्हें पकोड़ी भी कहा जाता है। यहां इसमें सेव और प्याज भी डाली जाती है। इसका पानी पुदीना और हरी मिर्च के पेस्ट से तैयार किया जाता है जो गाढ़ा होता है। चटक मसाले वाला पानी गोलगप्पे में डाल कर खाने का मजा ही कुछ और है लेकिन इसको बनाने की विधि शायद आप नहीं जानते हों। लेकिन आज हम आपको इसके बनाने का तरीका बताने वाले हैं, जिसको देखकर शायद आप गोलगप्पे खाना छोड़ दें और आपके मुंह में जो गोलगप्पों को देखकर पानी आ जाता है वह भी आना बंद हो जाएगा।



गोलगप्पे बनाने का गलत तरीका

जी हां गोलगप्पों के पीछे छिपी एक ऐसी सच्चाई जो अगर आपको पता चल जाए तो शायद आप अगली बार गोल गप्पे खाने की हिम्मत न कर सकें। और ऐसा देखकर ये तो पक्का है कि आपके मुंह में पानी नहीं आएगा लेकिन हॉ उबकाई जरूर आ सकती है। तो देर किस बात की आइए जानें क्या है वह सच्चाई। दरअसल हर पत्ती मोहल्ले में बिकने वाले इस स्वादिष्ट गोलगप्पे को जिस आटे से तैयार किया जाता है उसे गूथने के लिए काफी समय और मेहनत लगती है। इसे हाथों से गूथना थोड़ा मुश्किल होता है इसलिए इसे बनाने वाले कारीगर इसे जमीन पर रखकर पैरों से गूथते हैं। साथ ही गोलगप्पों का लजीज स्वाद आपकी सेहत के लिए काफी नुकसानदायक हो सकता है। डीप फ्राई की हुई ये पूरियां आपके लिए पूरी तरह से हानिकारक हैं। क्योंकि इन्हें तलने के लिए बार-बार एक ही तेल का इस्तेमाल किया जाता है। इसके अलावा इसकी चटनी और पानी आपको पेट के लिए हानिकारक होते हैं। क्यों अब क्या कहना है आपका इन गोलगप्पों के बारे में! जी हां, आप इसे कितना भी साफ सुथरा मान लें लेकिन यह उतना साफ होता नहीं है। तो देर न करें बल्कि अपने परिवार के लोगों और दोस्तों के साथ भी इस जानकारी को शेयर करें, क्योंकि जिसे आप अच्छा समझ कर खा रहे हैं वह आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

लीक से हटकर करियर के बहुत सारे ऐसे विकल्प भी होते हैं, जहां अपनी मातृभाषा के अलावा दूसरी भाषा का ज्ञान फायदेमंद हो सकता है। अगर आपको नई भाषाएं सीखना पसंद हैं, तो आप विदेशी भाषाओं को सीखकर उनमें अपना करियर बना सकते हैं। आज भारत के विभिन्न देशों से बढ़ते व्यापारिक एवं पर्यटन संबंधों ने देश के युवाओं के लिए सुनहरे भविष्य का रास्ता खोल दिया है। वैश्विक परिदृश्य में लगातार भारत में विदेशियों की आवाजाही बढ़ी है। दिन-प्रतिदिन बढ़ते वैश्वीकरण के चलते भारत में विदेशों से बहुत काम आ रहा है। इसके लिए कंपनियों को ऐसे लोगों की जरूरत है, जिन्हें विदेशी भाषाओं का अच्छा ज्ञान हो। किसी भी भाषा का पुख्ता ज्ञान आपकी सफलता में सहायक सिद्ध हो सकता है। अब यह पुरानी बात हो गई कि जब अंग्रेजी और हिंदी भाषाओं में ही करियर बनाया जा सकता था। जर्मन, चाइनीज, स्पेनिश, फ्रेंच और अरबी भाषाओं की अंतरराष्ट्रीय बाजार में बड़ी मांग रहती है। किसी भी विदेशी भाषा का कोर्स करने के लिए किसी खास विषय या स्ट्रीम से जुड़े होने की बाध्यता नहीं है।

अवसरों का खजाना

इस क्षेत्र में कई तरह के अवसर उपलब्ध हैं, जिनमें टूरअर अपरेटर ऑनलाइन विषय लेखक, तकनीकी ट्रांसलेटर, डिक्शेनरी इंटरप्रेटर एवं ट्रांसलेटर आते हैं। विदेशी भाषाओं में शैक्षिक योग्यता टूरिज्म, मनोरंजन, जनसंपर्क एवं अन्य जनसंचार माध्यम, अंतरराष्ट्रीय संस्थाएं, एंबेसी, डिप्लोमेटिक सेवाएं, प्रकाशन और बीपीओ क्षेत्रों में करियर बनाने में महत्वपूर्ण साबित होती है। टूरिज्म एवं कॉल सेंटर ऐसे क्षेत्र हैं जहां विदेशी भाषा के कुशल ज्ञान ने करियर के नए आयाम विकसित किए हैं। सरकारी कामों में फ्रेंच, जर्मन, स्पेनिश और जापानी के अलावा पर्सी, उज्बेक, ताजिक और पुर्तगाली जानने वालों की भी आजकल काफी मांग है। अनुवादक एवं दुभाषिए से संबंधित नौकरियों के अलावा सचिव, एग्जीक्यूटिव और जनसंपर्क में भी रोजगार की असीम संभावनाएं हैं।

कोर्स के लिए योग्यता

इस कोर्स के लिए 12वीं होना अनिवार्य है। अलग-अलग संस्थान के लिए सीमाएं अलग-अलग है। प्रवेश परीक्षा से लेकर किसी में कट ऑफ लिस्ट या फिर सीधे दाखिले का भी चयन है। कई छात्रों का मानना है कि अगर उनकी अंग्रेजी अच्छी है तभी वे इस कोर्स में दाखिला ले सकते हैं लेकिन ऐसा सोचना गलत है। अगर आप हिंदी भाषा में निपुण हैं तो भी आप विदेशी भाषा को सहजता से सीख सकते हैं। बस आपकी किसी भी एक भाषा पर अच्छी पकड़ होनी जरूरी है और आपकी बातचीत का अंदाज अच्छा होना चाहिए ।

काम के हिसाब से वेतन

इस क्षेत्र में वेतन कार्य के हिसाब से मिलता है। अगर आप शिक्षण के क्षेत्र में कार्य करना चाहते हैं, तो 25 से 30 हजार तक मासिक वेतन मिलता है। ट्रांसलेटर को 100 से 150 रुपए प्रति पेज के हिसाब से मिलते हैं। इंटरप्रेटर को घंटों के



ज्यादा डकार आना गंभीर बीमारियों का संकेत



बदहजमी की समस्या

जिन लोगों को बहुत ज्यादा डकार आती हैं, उनमें से लगभग 30 प्रतिशत लोगों को कब्ज की समस्या होती है। इस समस्या के होने पर खाने में उपयुक्त मात्रा में फाइबर शामिल करें और ईसबगोल का भी सेवन करें। इसके अलावा हाजुमा खराब होना, जिसे हम बदहजमी कहते हैं, की वजह से भी ज्यादा डकार आने की समस्या होती है। ऐसे में डकार आने के साथ पेट में दर्द भी हो सकता है।

डिप्रेशन का संकेत

तनाव कई समस्याओं का अकेला कारण होता है। तनाव या किसी बड़े भावनात्मक परिवर्तन का प्रभाव हमारे पेट पर भी पड़ता है।



कई अध्ययनों में भी ये बात सामने आई है कि लगभग 65 प्रतिशत मामलों में मूड में त्वरित व बड़ा बदलाव या तनाव का बढ़ना ज्यादा डकार आने का कारण बनता है।

जीइआरडी

गैस्ट्रोसोफेजिकल रिफ्लक्स डिजीज या सीने में तेज जलन के कारण भी ज्यादा डकार आती हैं। इस बीमारी से आंतों में जलन होने लगती है और आहार नलिका (फूट पाईप)में एसिड बनने लगता है। इसमें बचाव के लिए खानपान और जीवनशैली में कई



अपने मनपसंद खाने को देखकर किसी का भी मन ललचा सकता है। और कभी-कभी अगर ज्यादा खा भी लिया जाए तो कोई बात नहीं, लेकिन अगर यह आदत बन जाए तो फिर आपको बार-बार भूख लगती है जो आपके लिए अच्छा नहीं है।



मेडिकल भाषा में बार-बार भूख लगने को फूड एडिक्शन कहते हैं। रोजाना जरूरत से ज्यादा खाने को इस श्रेणी में रखा जा सकता है। फूड एडिक्शन एक तरह का इटिंग डिसऑर्डर है। इसमें लोगों को बार-बार भूख लगती है। हालांकि ज्यादातर लोग इसे गंभीरता से नहीं लेते, लेकिन इस पर अगर कंट्रोल न किया जाए, तो यह स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह भी साबित हो सकता है।

बिना भूख के खाना: बार-बार खाने की आदत

प्रमुख संस्थान	
■ अलीगढ़ मुस्लिम विश्वविद्यालय, अलीगढ़	
■ दिल्ली विश्वविद्यालय, दिल्ली	
■ जेएनयूए नई दिल्ली	
■ आगरा विश्वविद्यालय, आगरा	
■ बीएचयू, वाराणसी	
■ कोलकाता विश्वविद्यालय, कोलकाता	
■ पंजाबी विश्वविद्यालय, पटियाला	
■ उत्कल विश्वविद्यालय, ओडिशा	
■ पुणे विश्वविद्यालय, पुणे	
■ लखनऊ विश्वविद्यालय, लखनऊ	
तीन तरह के कोर्स	
■ सर्टिफिकेट कोर्स	अवधि दो साल
■ डिप्लोमा कोर्स	अवधि दो साल
■ डिग्री कोर्स	अवधि तीन साल
■ बहुत से संस्थानों में बैसिक लेवल और एडवांस्ड लेवल दोनों ही कोर्स कवाए जाते हैं।	
■ इनमें स्नातकोत्तर डिग्री भी ली जा सकती है।	

किस भाषा का है चलन

यूं तो विदेशी भाषा में कई भाषाएं शामिल हैं, जिनमें जापानी, अरेबिक, चाइनीज, स्पेनिश आदि शामिल हैं लेकिन अधिक चलन फ्रेंच और जर्मन भाषा सीखने का है। कई संस्थान ऐसे भी हैं जो केवल फ्रेंच या जर्मन भाषा ही सिखाते हैं और आप यहां से डिप्लोमा से लेकर एडवांस्ड डिप्लोमा, डिग्री और चाहें तो मास्टर्स भी कर सकते हैं। इन भाषाओं में कोर्स करने के बाद आपके सामने रोजगार का खुला आसमान होता है।



डिग्री के साथ संवाद क्षमता

इस क्षेत्र में करियर बनाने के लिए डिग्री के साथ-साथ संवाद की बेहतर क्षमता का होना जरूरी है। इसके लिए भाषा और संस्कृति का ज्ञान आवश्यक है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर कंपनियों के व्यवसाय का विस्तार होने से मांग बढ़ेगी। तकनीकी और फार्मास्यूटिकल कंपनियां, कार कंपनियां सभी जगह विदेशी भाषा के विशेषज्ञों की जरूरत पड़ रही है।

पास्ता खाने का शौक बना सकता है डिप्रेशन का मरीज

अगर आप पास्ता खाने के शौकीन हैं तो आपको सावधान होने की जरूरत है क्योंकि पास्ता खाने से आप डिप्रेशन के मरीज बन सकते हैं। जी हां, ज्यादा मात्रा में कार्बोहाइड्रेट आपके भीतर बिड़बिड़ापन और चिंता बढ़ा सकता है। एक रिसर्च के मुताबिक चावल और पास्ता जैसी खाने की चीजें आपको डिप्रेशन का शिकार बना सकती हैं, पर इस खतरे को अनाज और हरी सब्जियां कम कर सकती हैं।



अचानक कॉफी पीना बंद करने से बढ़ती है निगेटिविटी

इसमें कोई संदेह नहीं है कि कॉफी, डायबटीज, कैंसर और कई गंभीर बीमारियों को होने से बचाती है। कॉफी में एल्काॉयड होता है जिसकी वजह से ब्रेन सक्रिय रूप से कार्य करता है। एक कप कॉफी को सुबह-सुबह पीने के बाद आपको अच्छा महसूस होता होगा, फ्रेश लगता होगा। कई लोगों को दिन में कई बार या दो बार कॉफी पीने की आदत भी होती है। पर तब क्या होता है जब आप अचानक से कॉफी पीना बंद कर देती हैं या देते हैं, तब शरीर कैसे रिएक्ट करता है।

जब आप लम्बे समय तक कॉफी का सेवन करते आ रहे होते हैं और अचानक से उसे पीना छोड़ देते हैं, तो आपका शरीर एक असंतुलन महसूस करता है। इस वजह से उन दिनों आलस बना रहता है और दिन भर बौझिलता सी महसूस होती है। साथ ही व्यक्ति की प्रोडक्टिविटी भी कम हो जाती है। आप किसी प्रकार अपने दैनिक कार्यों को करने लग जाएंगे, लेकिन आपकी मानसिक गतिविधियों पर नकारात्मक असर पड़ने लगेगा। आपको लगेगा कि अब आप पहले की तरह फास्ट तरीके से नहीं सोच पाते हैं। साथ ही आपको अपनी ऊर्जा में भी गिरावट महसूस होगी। बेहतर होगा कि आप उस समय मिटे फल अवश्य खाएं। ऐसे में एकदम कॉफी न छोड़ें। रात को सोते समय चाहें तो कॉफी पी लें। हर्बल टी भी सबसे अच्छा विकल्प है। इससे आपको रिलैक्स महसूस होगा और नींद भी अच्छी आएगी। साथ ही आप खुद को ऊर्जावान भी महसूस करेंगे।

जानें क्यों लगती है बार-बार भूख...

होने पर व्यक्ति खाता ही चला जाता है। वह खाने पर पूरी तरह कंट्रोल खो बैठता है। बिना भूख के भी थोड़े-थोड़े समय के बाद वह खाना खाता ही रहता है। उसे भार हुआ पेट अच्छा लगने लगता है। पहले का खाना थोड़ा सा डाइजैस्ट होते ही वह दोबारा खा लेता है। कई बार तो वह खाना डाइजैस्ट होने का इंतजार भी नहीं करता और दोबारा खा लेता है।



एनर्जी लेवल: फूड एडिक्शन की एक खास वजह न्यूरोबायलॉजिकल इम्बैलेंस है। एक बार इसका लेवल बाँधी में गिरता है, तो व्यक्ति को कमजोरी महसूस होती है। वह फिर से खाना शुरू कर देता और फिर उसे बाँधी में एनर्जी बनाए रखने के लिए हमेशा खाना पड़ता है।

हालांकि, बार-बार खाने वाला व्यक्ति अपनी इस आदत से गिल्ट महसूस करता रहता है, लेकिन सिचुएशन ऐसी बन जाती है कि वह चाहकर भी कुछ नहीं कर सकता।

वजन बढ़ना व मोटापा: फूड एडिक्शन से वजन बढ़ना व मोटापा होता है। वजन बढ़ने से कई और बीमारियां आपको जकड़

लेती है। जैसे शरीर की काम करने की क्षमता कम हो जाती है और आप जल्दी थकने लगते हैं।

ब्लड में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना: वह न चाहते हुए भी कई चीजें ऐसी ज्यादा खा लेता है जिनके ज्यादा खाने से कोलेस्ट्रॉल का खतरा बढ़ जाता है और इससे दिल का दौरा, हृदयघात जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

रेसिपी



विधि

सूखी लाल मिर्च को उपयुक्त मात्रा के गरम पानी में डालकर एक बाउल में रखें, ढक्कन से ढककर 15 मिनट के लिए एक तरफ रख दें। अच्छी तरह छान लें। लाल मिर्च के साथ, सभी सामग्री को मिलाकर मिक्सर में पीसकर मुलायम मिश्रण बना लें। कम से कम 1 घंटे के लिए फ्रिज में रखकर, हर्बड पीटा स्ट्रिप्स के साथ टंडा परोसें।



विधि

सभी सामग्री को एक गहरे बाउल में लगभग 1 कप पानी के साथ अच्छी तरह मिला लें। एक नॉ-स्टिक तवा गरम करे और द टी-सपून तेल से चुपड़ लें चम्मच भर घोल डालकर गोल घुमाते हुए 125 मिमी (5) व्यास के आकार का पैनकेक बना लें। द टी-सपून तेल का प्रयोग कर, दोनो तरफ सुनहरे दाग पड़ने तक पका लें। हरी चटनी के साथ तुरंत परोसें।

नाचनी पनीर पैनकेक

सामग्री

1 कप रागी/नाचनी का आटा, 1/2 कप कसा हुआ लो-फैट पनीर, 2 टेबल-सपून बेसन, 1 टी-सपून तिल, 1/2 कप बारीक कटा हुआ प्याज, 1/4 कप कटा हुआ हरा धनिया, 1 टी-सपून हरी मिर्च का पेस्ट, 1/2 टी-सपून अदरक का पेस्ट, नमक स्वादअनुसार, **चुपड़ने और पकाने के लिए:** 2 1/2 टी-सपून तेल, **परोसने के लिए:** हरी चटनी