

मैं आपकी आदर्श वेब उपभोक्ता नहीं हूँ: तमन्ना भाटिया



अभिनेत्री तमन्ना भाटिया ने कहा कि वह आदर्श वेब उपभोक्ता (दर्शक) नहीं हैं क्योंकि 'वह लंबे समय तक ध्यान नहीं दे पाती' जबकि जनता की उम्मीदों पर खरा उतरने के लिए उन्हें ऐसा नहीं करना चाहिए। इस समय भाटिया तमिल क्राइम थ्रिलर 'नवंबर स्टोरी' की पटकथा में व्यस्त हैं। यह सात कड़ी का धारावाहिक है जिसने उनका ध्यान आकर्षित किया। उन्होंने 'पीटीआई-भाषा' को दिए साक्षात्कार में कहा, "कोविड-19 महामारी से पहले मेरे पास वेब शो की कई पटकथाएं थी क्योंकि मेरी ऑनलाइन मंच की संभावनाओं का इस्तेमाल करने में रुचि थी लेकिन मैं नयी

दिल्ली, 13 मई (भाषा) अभिनेत्री तमन्ना भाटिया ने कहा कि वह आदर्श वेब उपभोक्ता (दर्शक) नहीं हैं क्योंकि 'वह लंबे समय तक ध्यान नहीं दे पाती' जबकि जनता की उम्मीदों पर खरा उतरने के लिए उन्हें ऐसा नहीं करना चाहिए। इस समय भाटिया तमिल क्राइम थ्रिलर 'नवंबर स्टोरी' की पटकथा में व्यस्त हैं। यह सात कड़ी का धारावाहिक है जिसने उनका ध्यान आकर्षित किया। उन्होंने 'पीटीआई-भाषा' को दिए साक्षात्कार में कहा, "कोविड-19 महामारी से पहले मेरे पास वेब शो की कई पटकथाएं थी क्योंकि मेरी ऑनलाइन मंच की संभावनाओं का इस्तेमाल

करने में रुचि थी लेकिन मैं आपकी आदर्श वेब उपभोक्ता नहीं हूँ क्योंकि मैं बहुत ही कम ध्यान दे पाती हूँ। उन्होंने मुंबई से टेलीफोन पर बताया, "अगर मैं वेबसीरीज देखती हूँ तो 15 मिनट में बंद कर देती हूँ या पूरी देख लेती हूँ। यह मेरे काम में भी मदद करता है क्योंकि किसी के देखने से पहले यह एक दर्शक के रूप में मेरा ध्यान भी आकर्षित करता है।" गौरतलब है कि डिजनी-हॉटस्टार वीआईपी शो में 31 वर्षीय अभिनेत्री तमन्ना भाटिया अनुराधा नामक हैकर का किरदार निभा रही हैं। भाटिया कई तेलुगु, तमिल और हिंदी फिल्मों में काम चुकी हैं।

फैमिली के साथ बिकिनी में पोज देती दिखीं किम कार्दशियन



जानी-मानी मॉडल और रिएलिटी टीवी स्टार किम कार्दशियन सोशल मीडिया पर अपनी बोल्डनेस के जरिए अकसर सुर्खियां बटोरती दिखाई दे जाती हैं।

एक्ट्रेस संजना सांघी एनजीओ के साथ मिल कर करेंगी ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों की मदद

अभिनेता संजना सांघी कोविड-19 महामारी से प्रभावित भारत के दूरदराज के हिस्सों में वंचित समुदायों के बच्चों और परिवारों की मदद के लिए एनजीओ सेव द चिल्ड्रन के साथ सहयोग करेंगी। अभिनेता संजना सांघी कोविड-19 महामारी से प्रभावित भारत के दूरदराज के हिस्सों में वंचित समुदायों के बच्चों और परिवारों की मदद के लिए एनजीओ सेव द चिल्ड्रन के साथ सहयोग करेंगी। भारत में कोरोनावायरस महामारी की दूसरी लहर ने भारी तबाही मचाई है। मामलों में हालिया उछाल से पता चला है कि वायरस देश के दूरदराज के हिस्सों में भी जा रहा है और कई वंचित समुदायों को प्रभावित कर रहा है। ऐसे में इस तरह की पिछछड़ी जगह जहां संसाधनों की कमी है वहां पर यह एनजीओ लोगों की मदद कर रही है। संजना सांघी कर रही है सामाजिक कार्य संजना सांघी ने भारत के दूरदराज के हिस्सों में कमजोर और वंचित समुदायों के बच्चों और परिवारों का समर्थन करने के लिए एनजीओ सेव द चिल्ड्रन के साथ हाथ मिलाया है, जो कोविड-19 महामारी से प्रभावित हुए हैं। संजना एनजीओ के साथ इन वंचित समुदायों के बच्चों और परिवारों की मदद करने पर ध्यान केंद्रित करेगी। अपने प्रोटेक्ट ए मिलियन मिशन के माध्यम से, उन्होंने ऐसे एक मिलियन लोगों तक पहुंचने का लक्ष्य रखा है। संजना ने अपने सोशल मीडिया पर लोगों से मानवता के तौर पर लोगों का समर्थन करने की अपील की। उन्होंने एक वीडियो साझा किया, जिसमें कहा एक साथ हम सबसे अयोग्य और कमजोर समुदायों को ऑक्सीजन, महत्वपूर्ण देखभाल, आवश्यक दवा, मनो-सामाजिक सहायता और पोषण पैकेज के रूप में कोविड सहायता प्रदान करेंगे, जो बच्चे हैं और भारत के 57 जिलों में दूरदराज के हिस्सों में उनके परिवार। हमारा लक्ष्य ऐसे दस लाख बच्चों और परिवारों तक पहुंचना है और हम आपके बिना ऐसा नहीं कर सकते।



रेड साड़ी में आमना शरीफ ने इंटरनेट पर ढाया कहर



एक्ट्रेस आमना शरीफ सोशल मीडिया पर अक्सर अपनी तस्वीरें फैंस के साथ साझा करती रहती हैं। लेकिन इस बार आमना शरीफ का अंदाज देखने लायक है, जी हां रेड साड़ी में आमना शरीफ का ये दिलकश अंदाज देख फैंस उनकी तारीफ करते नहीं थक रहे हैं।



घर पर बनाएं 2 खास डेजर्ट, दोगुना हो जाएगा त्योहार का मजा

आज का पावन त्योहार है। इस खास दिन पर लोग एक-दूसरे को ईद की बधाई देने के साथ मुंह मीठा करवाते हैं। ऐसे में आज हम आपके लिए खास खजूर की बर्फी और गुड़ की रबड़ी की रेसिपी लेकर आए हैं। ऐसे में आप इसे ईद की दावत में बनाकर इस पर्व का दोगुना मजा उठा सकती है। तो आइए जानते हैं इसे बनाने का तरीका...

- खजूर बर्फी सामग्री**

 - खजूर— 400 ग्राम (पिसा हुआ)
 - बादाम— 50 ग्राम (कटा हुए)
 - काजू— 50 ग्राम
 - सूखे अंगूर— 50 ग्राम
 - नारियल— 25 ग्राम (कट्टकस)
 - इलायची पाउडर—1/2 छोटा चम्मच
 - खसखस— 20 ग्राम
 - घी— 75 ग्राम
 - विधि

- पैन में धीमी आंच पर खसखस भूनकर प्लेट में निकाल लें।
- अब उसी पैन में घी गर्म करके ड्राई फ्रूट्स भूनें।
- इसमें नारियल, इलायची पाउडर मिलाएं।
- फिर खजूर का पेस्ट, सूखे अंगूर डालकर 2 से 3 मिनट तक पकाएं।
- तैयार मिश्रण को प्लेट में फैलाएं।
- थोड़ा ठंडा होने पर इसके स्लाइस काट लें।
- ऊपर से खसखस छिड़के और ठंडा करके सर्व करें।
- बाकी की खजूर बर्फी एयर टाइट कंटेनर में भर कर स्टोर कर लें।

- गुड़ की रबड़ी सामग्री**

 - गुड़— 2 कप (पिसा हुआ)
 - दूध — 3 लीटर
 - केवड़ा जल — 2 बड़े चम्मच
 - इलायची पाउडर— छोटा चम्मच
 - गार्निश के लिए
 - ड्राई फ्रूट्स— जरूरत अनुसार (बारीक कटे)
 - विधि

- पैन में दूध डालकर लगातार चलाते हुए उबालें।
- दूध गाढ़ा होने पर इसमें केवड़ा, इलायची और गुड़ पाउडर मिलाकर धीमी आंच पर पकाएं।
- धीरे-धीरे दूध पक कर बेहद गाढ़ा होकर रबड़ी बन जाएगा।
- तैयार रबड़ी को ठंडा करने के लिए अलग रख दें।
- अब इसे सर्विंग डिश में निकाल कर ड्राई फ्रूट्स से गार्निश करके सर्व करें।

16 मई को भारत में नेशनल डेंगू डे के तौर पर मनाया जाता है। हालांकि भारत में मच्छरों से फैलने वाली इस बीमारी का प्रसार बरसात के दिनों में ज्यादा होता है। फिर भी समय रहते इस पर जागरूकता फैला कर इसे कंट्रोल करना जरूरी है। डेंगू से हर साल 5 से 10 करोड़ लोग संक्रमित होते हैं। जिनमें से कईयों की प्लेटलेट्स कम होने के कारण मृत्यु हो जाती है। ऐसे में जरूरी है कि आप मरीज के प्लेटलेट्स काउंट पर लगातार नजर रखें और जरूरी घरेलू उपाय अपनाएं।

खुआर आने पर क्या करें
इसका उपाय एक ही है, ऐसी स्थिति में खुआर के समय मरीजों को उनका प्लेटलेट काउंट समय-समय पर चौक करवाते रहना चाहिए। जिससे आप अपने प्लेटलेट्स को कम होने से रोक सकें। इसके साथ-साथ आपको अपने आहार में प्लेटलेट्स बढ़ाने वाले पौष्टिक आहार को शामिल करना चाहिए।

प्लेटलेट्स छोटी रक्त कोशिकाएं होती हैं, जो खासतौर पर बोनमैरो में पाई जाती हैं। हमारे शरीर में प्लेटलेट्स की कमी इस बात को दिखाती है कि खून में बीमारियों से लड़ने की ताकत कम हो रही है। प्लेटलेट्स कम होने की इस स्थिति को थ्रोम्बोसाइटोपेनिया कहा जाता है।

एक स्वस्थ व्यक्ति में सामान्य प्लेटलेट काउंट 150 हजार से 450 हजार प्रति माइक्रोलीटर होता है। जब ये काउंट 150 हजार प्रति माइक्रोलीटर से नीचे चला जाता है, तो इसे लो प्लेटलेट माना जाता है।

प्लेटलेट्स कम होने का कारण दवाओं के सेवन से आनुवंशिक रोगों कुछ प्रकार के कैंसर कीमोथेरेपी ट्रीटमेंट

डेंगू में अगर प्लेटलेट्स घटने लगें, तो इन घरेलू उपायों की लें मदद

खुआर जैसे डेंगू, मलेरिया व चिकनगुनिया डेंगू बुखार में सबसे ज्यादा जरूरी है कि आप प्लेटलेट्स काउंट पर नजर रखें। चित्ररू शटरस्टॉक डेंगू बुखार में सबसे ज्यादा जरूरी है कि आप प्लेटलेट्स काउंट पर नजर रखें। चित्ररू शटरस्टॉक

अगर प्लेटलेट्स घटने लगें, तो इन घरेलू उपायों की लें मदद

1 चुकंदर
प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए सबसे पहले चुकंदर को आप अपने खाने में शामिल कर सकती हैं। आप इसका सलाद और जूस बनाकर भी सेवन कर सकती हैं। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर चुकंदर में प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए सभी जरूरी गुण मौजूद होते हैं। इसका सेवन करने से आपका इम्यून सिस्टम मजबूत रहता है।

2 पीपे के पत्ते
पीपे के पत्तों को पानी में उबालकर उसे ग्रीन टी के रूप में पीने से काफी लाभ होता है। साल 2009 में मलेशिया के शोधकर्ताओं ने ये दावा किया था कि प्लेटलेट्स बढ़ाने में पीपता ही नहीं, उसकी पत्तियां भी मददगार साबित होती हैं। खासतौर पर डेंगू बुखार के कारण कम हुए प्लेटलेट्स को संतुलित करने में

पपीता फायदेमंद होता है। पीपे के फायदे तो हम सभी जानते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं पीपे के पत्ते में है गुणों का भंडार। चित्र- शटरस्टॉक। 3 आंवला

ये एक आयुर्वेदिक उपचार है। आंवले में मौजूद विटामिन-सी शरीर में प्लेटलेट्स का उत्पादन बढ़ाता है, इससे शरीर की इम्युनिटी बढ़ती है। इसका नियमित सेवन करना बेहद जरूरी है। इसके लिए हर दिन सुबह खाली पेट 3 से 4 आंवला खाएं। आप इसका सेवन चुकंदर के जूस में डालकर भी कर सकती हैं।

प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए कीवी का सेवन करें। ग्राजर का नियमित सेवन करें। नारियल पानी का सेवन करें। इसमें मौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स और मिनरल्स प्लेटलेट्स बढ़ाने में बेहद मददगार साबित होते हैं। बकरी का दूध भी प्लेटलेट्स बढ़ाने में बहुत लाभकारी होता है।

नोट— प्लेटलेट्स बढ़ाने के लिए इन खाद्य पदार्थों को पका कर खाने की जगह कच्चा ही खाएं। साथ ही ध्यान रहे कि डेंगू एक खतरनाक बीमारी है। इसलिए यह जरूरी है कि इसके लिए अपनी मर्जी से कोई भी उपचार न करें। बल्कि होम रेमेडीज के लिए भी डॉक्टर के परामर्श पर भरोसा करें।

कोरोना वायरस से बचने के लिए खाने में शामिल करें ये इम्युनिटी बूस्ट फूड

देश के डॉक्टर और एक्सपर्ट का कहना है कि अगर कोरोना वायरस से बचना है तो आपको अपनी इम्युनिटी स्ट्रॉंग करनी होगी ऐसे में हम आपको कुछ ऐसे हैंल्थी फूड के बारे में बता रहे हैं जिनका सेवन कर आप अपने घर में ही रह कर अपनी इम्युनिटी के पहले से स्ट्रॉंग बना सकते हैं तो आइए जानते हैं कुछ इम्युनिटी बूस्ट फूड के बारे में—

मुनक्का— मुनक्का का सेवन करने से हड्डियों और दांतों को तो मजबूती मिलती ही है इसके अलावा इम्युनिटी बढ़ाने के लिए भी मुनक्का काफी फायदेमंद है। मुनक्का किशमिश से थोड़ा अलग होता है, ये लाल और बड़े अंगूर को सुखाकर तैयार किया जाता है। इसमें काफी मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है, और इसके अलावा इसमें प्रोटीन, वसा, कार्ब्स, फाइबर, कॉपर और आयरन जैसे पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं।

अलसी— अलसी या प्लेक्स सीड्स ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होता है। अलसी का सेवन बैड कोलेस्ट्रॉल को घटाकर हमारे हार्ट को भी हेल्दी रखता है।

मशरूम— इसमें विटामिन डी और कई सारे पोषक तत्व होते हैं। ये स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है, इम्युनिटी को मजबूत करने के लिए आप खाने में मशरूम को शामिल कर सकते हैं।



ब्रोकली— खाने में ब्रोकली का इस्तेमाल आप सलाद, सब्जी और सूप के रूप में कर सकते हैं। ब्रोकली पोषक तत्व का भंडार

है। इसे खाने से शरीर को की सारे विटामिन और एंटी-ऑक्सीडेंट गुण मिलते हैं। इसके साथ ही शरीर के इम्युनिटी को भी स्ट्रॉंग करता है।



घर पर भूलकर भी न रखें ये चीजें, रुक सकता है धन का आगमन

आपने कई बार लोगों को यह कहते सुना होगा कि घर में ढान नहीं टिकता है। बिना मतलब के खर्च होते रहते हैं। वहीं घर में हमेशा तनाव भरा माहौल रहता है। ऐसे में लोग अक्सर खुद की किस्मत को दोष देते हैं। मगर वास्तु के अनुसार, घर पर मौजूद कुछ चीजों भी धन हानि व परेशानियों को न्योता देती है। जी हां, घर पर पड़ी कुछ चीजें नकारात्मक ऊर्जा फैलाती है। इसके कारण व्यर्थ का खर्च व तनाव का सामना करना पड़ता है। तो आइए आज हम आपको कुछ ऐसी ही चीजों के बारे में बताते हैं, जिसे तुरंत हटा देने में ही भलाई है... पानी टपकता हुआ नल अगर आपके घर का कोई नल खराब है। साथ ही उससे लगातार पानी टपकता है तो उस तुरंत ठीक करवा लें। वास्तु के अनुसार,

ऐसा नल घर पर होने से नकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। ऐसे में धन हानि होने का खतरा रहता है। ऐसे पौधों ना रखें घर पर पौधे रखने से वातावरण शुद्ध होने के साथ पॉजिटिविटी बढ़ती है। मगर इसे हमेशा फूलों व पत्तों वाला लगाएं। कांटेदार पौधों के घर पर लगाने से बचना चाहिए। घर पर कांटेदार पौधे होने से रिश्तों में खटास आने लगती है। वहीं बेकार के कामों में धन खर्च होने लगता है। घर पर ना लगाएं ऐसी तस्वीर भले ही पानी वाला झरना देखने में खूबसूरत लगता है। मगर घर पर झरना या इसकी तस्वीर लगाने से नेगेटिव असर होता है। माना जाता है कि इससे आर्थिक तौर पर परेशानियां झेलनी पड़ सकती है। बाथरूम गीला न रखें अक्सर लोग नहाने के बाद बाथरूम

गीला छोड़ आते हैं। वहीं चीजों को भी इधर-उधर रख आते हैं। मगर वास्तु के अनुसार, यह धन हानि की ओर संकेत करता है। इसलिए बाथरूम को हमेशा साफ व सूखा रखें। रसोई में दवा रखना गलत रसोई में दवाओं को रखना भी अशुभ माना जाता है। वास्तु के अनुसार, इससे व्यर्थ की बीमारियां जन्म लेती है। ऐसे में पैसा बीमारियों पर खर्च होता है। गैस या चूल्हे पर बर्तन न रखें आमतौर पर महिलाएं रात किचन साफ किए बिना ही सो जाती है। वहीं गैस व चूल्हे पर भी गंदे बर्तन रख देती है। मगर ऐसा करने से पैसों की किल्लत का सामना करना पड़ सकता है। साथ ही घर में कलह होने का खतरा रहता है। इसलिए रोजाना झूठे बर्तनों को धोकर ही सोएं। इस दिशा में ना रखें कूड़ेदान कभी भी घर की उत्तर दिशा पर कूड़ेदान न रखें। वास्तु के अनुसार, यह दिशा धन के देवता कुबेर की कहलाती है। ऐसे में यहां पर डस्टबिन रखने से आर्थिक तौर पर समस्या झेलनी पड़ सकती है। कांच की टूटी चीजें ना रखें वास्तु के अनुसार, कोई भी कांच की वस्तु टूटने पर उसे तुरंत फेंक दें। असल में, टूटा हुए शीशे से नकारात्मक ऊर्जा निकलती है। ऐसे में घर से बकरत चली जाती है। खराब बिजली का सामान घर पर बिजली की खराब चीजें रखने से भी बचना चाहिए।

