

जीत ने साबित कर दिया मैं फेक नहीं हूँ: दीपिका कक्कड़

बिग बॉस 12 की विनर के रूप में दीपिका कक्कड़ को चुना गया। दीपिका ने अपनी इस जीत के लिए परिवार और चाहने वालों का धन्यवाद करते हुए कहा कि यह जीत फैंस के सपोर्ट के कारण है। दीपिका कहती हैं कि उनकी जीत से यह साबित हो गया है कि इमानदारी और मेहनत से किए गए काम का फल जरूर मिलता है। यह जीत उनकी इमानदारी को साबित करता है। दीपिका के साथ रनर-अप रहे श्रीसंत।

दीपिका बताती हैं, जब सलमान खान ने मस्ती करते हुए मेरा हाथ ऊपर किया तो पता ही नहीं चला कि मैं जीत चुकी हूँ, लेकिन जब जीत के लिए धमाका हुआ तो मैं समझ गई कि मेरी जीत हुई है। जिन लोगों ने मुझे फेक कहा, मेरे बारे में बुरा-भला कहा, मुझे उनसे किसी भी तरह की कोई भी शिकायत नहीं है। मैं पूरे सीजन में खुद को फ्रूब करने में लगी रही कि मैं फेक नहीं हूँ। मैंने घर के अंदर कोई भी काम किसी अजेंडे के लिए नहीं किया, जब जिस काम की जरूरत थी, उस समय वह काम किया। फिर चाहे बाथरूम साफ



करना हो झाड़ू लगाना हो या फिर किचन में रहना हो। किचन में रहने को लेकर लोगों ने यह भी कहा कि मैंने जानबूझकर एक रणनीति के तहत किचन में काम कर रही थी, जो पूरी तरह गलत था। 10-15 या 20 लोगों के लिए रोज-रोज खाना बनाना

करना हो झाड़ू लगाना हो या फिर किचन में रहना हो। किचन में रहने को लेकर लोगों ने यह भी कहा कि मैंने जानबूझकर एक रणनीति के तहत किचन में काम कर रही थी, जो पूरी तरह गलत था। 10-15 या 20 लोगों के लिए रोज-रोज खाना बनाना

करना हो झाड़ू लगाना हो या फिर किचन में रहना हो। किचन में रहने को लेकर लोगों ने यह भी कहा कि मैंने जानबूझकर एक रणनीति के तहत किचन में काम कर रही थी, जो पूरी तरह गलत था। 10-15 या 20 लोगों के लिए रोज-रोज खाना बनाना

में हैं। जीत के बाद श्रीसंत के फैंस के ट्रोलर्स का निशाना बनी दीपिका कहती हैं, ट्रोलर्स पर मैं यही कहूंगी कि जब आप शाइन करते हैं, तब कुछ लोग होते हैं जो आप पर ब्लेम करते हैं। सच तो यह है इन बातों से कोई फर्क नहीं पड़ता है।

अपनी जीत की वजह बताते हुए दीपिका ने कहा, मेरी जीत की काफी सारी वजहें हैं। सबसे पहली यह कि मैंने अपनी इमानदारी कभी भी नहीं छोड़ी। जब रात में सोती थी तो इस बात को लेकर संतुष्ट रहती थी कि खेल के दौरान मैंने कभी किसी को नीचे दिखाने की कोशिश नहीं की। मेरे परिवार का सपोर्ट भी था, जो बाहर से इस खेल में मेरे साथ था। मेरी जीत यह साबित करती है कि इमानदारी की जीत हमेशा होती है। बिग बॉस के घर में क्या सीखा यह बताते हुए दीपिका ने कहा, मैंने बिग बॉस के घर में रहकर धैर्य रखना सीखा है क्योंकि असल जिंदगी में हम ऐसे माहौल का सामना नहीं करते हैं, जहां बार-बार आपको नीचा दिखाया जाए और ब्लेम किया जाए।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सर्दी और पलूशन से बचाएंगे ये स्किनकेयर टिप्स

हमारा फेस एक ऐसा बॉडी पार्ट है जो ज्यादातर समय बाहरी वातावरण के एक्सपोजर में रहता है। सर्दियों के मौसम में तो खासकर शरीर के अन्य हिस्से अक्सर कवर्ड रहते हैं लेकिन फेस खुला ही रहता है जिससे सर्दी और पलूशन की सबसे ज्यादा मार चेहरे को ही झेलनी पड़ती है। ऐसे में सर्दी के समय हवा में पलूशन का स्तर भी बढ़ जाता है जो स्किन के लिए बेहद नुकसानदेह है।

स्किन पर पलूशन और सर्दी का असर - पलूशन से स्किन पर समय से पहले झुर्रियां पड़ने लगती हैं।

- स्किन पर पिंपल और ड्राइनेस की समस्या होने लगती है।

- स्किन से ग्लो भी चला जाता है और आपकी स्किन हेल्दी नहीं रह जाती।

- सर्दी के समय ड्राई और ठंडी हवाओं से स्किन की नमी चली जाती है।

- इस दौरान स्किन बिल्कुल ड्राई हो

जाती है और स्किन से सूखी परतें छूटने लगती हैं।

ऐसे में हम आपको कुछ ऐसे स्किनकेयर टिप्स के बारे में बता रहे हैं जिससे आपकी त्वचा पलूशन और सर्दियों में भी हेल्दी और ग्लोइंग रहेगी...

गर्म पानी से ज्यादा न नहाएं

सर्दी में गर्म पानी से नहाना काफी मजेदार होता है।

ऐसे में लोग 20 मिनट से आधे घंटे तक गर्म पानी में नहाने रहते हैं। लेकिन हम आपको बता दें कि सर्दी में 5 मिनट से ज्यादा गर्म पानी से नहाना आपकी त्वचा के लिए नुकसानदेह हो सकता है। इससे स्किन से नमी चली जाती है और स्किन ड्राई हो जाती है।

मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल

सर्द मौसम और पलूशन से स्किन ड्राई होकर फटने लगती है जो काफी दर्दनाक होता है और इससे झुर्रियां भी पड़ने लगती

है। इसलिए इस मौसम में ठंड और पलूशन की मार से बचने के लिए ज्यादा से ज्यादा मात्रा में इश्वराइजर का इस्तेमाल करें। मॉइश्चराइजर आपके स्किन में नमी बनाए रखता है जिससे स्किन ड्राई नहीं होती और हेल्दी रहती है। नहाने के तुरंत बाद पूरी बॉडी में मॉइश्चराइजर लगाना न भूलें। इससे स्किन की फाइन लाइन्स और रिंकल्स भी कम होते हैं।

हेल्दी फूड लें

इस समय स्किन में नमी बनाए रखने के लिए हेल्दी खाना खाएं। अपनी डायट में विटमिन और मिनरल्स से भरपूर चीजों को शामिल करें। हार्ड ऐंटीऑक्सिडेंट वाली चीजें जैसे फ्रेश फ्रूट, वेजिटेबल्स और नट्स ज्यादा मात्रा में लें। हरी सब्जियों का ज्यादा से ज्यादा सेवन करें। इसके अलावा सर्दी के मौसम में फिश, नट्स, ऑलिव ऑइल और फ्लैक्स सीड्स स्किन के लिए काफी सेहतमंद होते हैं।



चेहरे को कवर करके निकलें पलूशन, ठंडी हवाओं और सूरज की नुकसानदेह किरणों से बचने के लिए बाहर निकलते समय चेहरे को अच्छी तरह से ढक लें। इसके अलावा घर से निकलने से 20 मिनट पहले सनस्क्रीन का इस्तेमाल जरूर करें। हर ढाई घंटे पर सनस्क्रीन लगाते रहें। इससे त्वचा में नमी बनी रहेगी।

होंठों का रखें खास ध्यान इस समय होंठों को डिहाईड्रेटेड होने से बचाने के लिए अपने साथ हमेशा एक लिप बाम रखें। जब भी आपको अपने होंठ ड्राई महसूस हों तो इस लिप बाम का इस्तेमाल करें। इसके अलावा होंठ और बॉडी को डिहाईड्रेशन से बचाने के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं।

तेज दिमाग चाहिए तो आजमाएं यह आसान उपाय

तेज दिमाग और बेहतर याददाश्त की खाहिश रखते हैं तो कंप्यूटर पर काम करते वक्त यह उपाय आजमाएं।

यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन के आधार पर दावा किया है कि कंप्यूटर पर काम करते वक्त फाइल को सेव करते रहने की आदत आपकी याददाश्त को बेहतर बना सकती है।

शोधकर्ता बेंजामिन स्टॉर्म के अनुसार, हमने शोध में पाया कि काम



के दौरान बार-बार फाइल सेव करते रहने वाले लोगों का दिमाग अधिक सक्रिय रहता है और याददाश्त बेहतर होती है।

शोध के दौरान 20 छात्रों के ऊपर यह परीक्षण किया गया और निष्कर्ष निकाला गया कि फाइल को बार-बार सेव करके पढ़ने से उन्हें उसमें दी गई चीजें अधिक याद रहती हैं। यह शोध साइकोलॉजिकल साइंस जर्नल में प्रकाशित हुआ है।