सर्दी-जुकाम से लेकर कमर दर्द, हर तरह की

परेशानियों को दूर करता है अदरक

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

अदरक हर घर में पाई जाने वाली एक बेहतरीन औषधि है। सुबह की चाय से लेकर रात की सब्जी तक में लोग अदरक का प्रयोग करते हैं। वहीं कई छोटी-मोटी स्वास्थ्य परेशानियां होने पर भी अदरक का प्रयोग लोग बतौर घरेलू नुस्खों के रूप में करते हैं। इससे पैसों की बचत तो होती है ही, साथ ही शरीर पर किसी तरह का साइडइफेक्ट नहीं होता। तो चलिए जानते हैं अदरक के कुछ बेजोड़ घरेलू नुस्खों के बारे में-

अपच की समस्या

अगर आपको भोजन के डाइजेशन में परेशानी हो रही है तो आप अदरक का सेवन करें। इसके लिए अदरक के रस को नींबू के रस में मिलाकर गर्म पानी के साथ भोजन के पश्चात लें। इससे आपको भोजन के डाइजेशन में आसानी होगी। वैसे अदरक अपच के अतिरिक्त पेट संबंधी अन्य परेशानियों को भी दूर करता है। इसके लिए आप भोजन से पहले अदरक के ऊपर नमक छिड़क इसका सेवन करें। ऐसा करने से आपके मुंह में लार बढ़ती है जो पेट की सभी समस्याओं से बचाव करने में सक्षम करता है। वहीं अगर आपको पेट फूलने या पेट की गैस को कम करना है, तो आप भोजन के कुछ देर बाद अदरक की चाय पीएं।

खांसी-जुकाम

खांसी-जुकाम को दूर करने में अदरक से बेहतर दूसरा कोई उपाय हो ही नहीं सकता। इसके लिए अदरक का रस निकालकर उसे शहद में मिलाकर सेवन करें। इससे गले की खराश, खांसी व जुकाम से आराम मिलेगा। वहीं अगर आपको खांसी के साथ बलगम की भी समस्या है तो आप दूध में अदरक उबालें और रात को सोने से पहले इस गरमा-गरम दूध का सेवन करें। कुछ दिनों तक ऐसा करने से आप पूरी तरह ठीक हो जाएंगे। बस अदरक का दूध पीने के बाद पानी पीने से परहेज करें।

दर्द से आराम

अदरक में कुछ ऐसे तत्व होते हैं जो बॉडी पेन को कम करने में मददगार होता है। अगर आपको अक्सर कमर व पीठ में दर्द की शिकायत रहती है तो आप अदरक व गुड़ को मट्ठे में मिलाकर पीएं।

हिचकी होगी गायब

जब किसी को लगातार काफी देर तक हिचकी आती है तो व्यक्ति खुद को काफी असहज महसूस करता है। इस परेशानी को प्राकृतिक तरीके से दूर करने के लिए अदरक का टुकड़ा मुंह में रखकर चूसें। कुछ देर में आपकी हिचकी बंद हो जाएगी।

अगर नहीं लगती भूख

कुछ लोगों को भूख न लगने की शिकायत होती है और पोषक तत्वों के अभाव में उन्हें कई प्रकार की परेशानियां हो जाती हैं। अगर आपका नाम भी ऐसे ही लोगों की लिस्ट में शुमार है तो आप अदरक को काटकर उस पर नमक लगाइए व लगातार एक सप्ताह तक दिन में एक बार इसका सेवन कीजिए। यह नुस्खा आपका पेट साफकरता है, जिससे व्यक्ति की भूख खुलती है।

10वीं से ही करें इन एग्जाम्स का प्रिपरेशन

सबजेक्ट सिलेक्शन से लेकर कॅरियर तक होगी आसानी

10वीं के स्टूडेंट्स स्कूल के साथ-साथ फ्यूचर एग्जाम की तैयारी भी करते हैं तो फाइनल एग्जाम तक उन्हें सिर्फ रिवीजन ही करना पड़ेगा। इन एग्जाम्स की अनिश्चितता भी उन्हें परेशान नहीं कर सकती। स्कूल एजुकेशन का बेस क्लास 10वीं को माना जाता है। कॅरियर के लिए सारी राहें यही से खुलती हैं। इसलिए इसी दौरान ही फ्यूचर में फेस करने वाले एग्जाम्स की प्रिपरेशन भी शुरू कर देनी चाहिए। 10वीं के बाद जिन एग्जाम्स को सबसे ज्यादा इम्पोर्टेन्स दिया जाता है। उनकी ब्रीफ इन्फॉर्मेशन के साथ जानिए कि इन एग्जाम्स को क्रैक करने की स्ट्रेटेजी कैसे बनाई जा सकती है। ताकि 10वीं लेवल से ही तैयारी पक्की होती जाए।

नीट फॉर मेडिकल फील्ड

यह एमबीबीएस / बीडीएस में एडमिशन का एंट्रेन्स एग्जाम है। यह एग्जाम साइंस से 12वीं पास करने के बाद दिया होता है। इससे पहले, सीबीएसई ने ऑल इंडिया प्री मेडिकल टेस्ट (एआईपीएमटी) का आयोजन किया था। लेकिन अब एनईईटी यूजीसी ने एआईपीएमटी और ग्रेजुएट स्तर की अन्य मेडिकल प्रवेश परीक्षा की जगह ले ली है, यह परीक्षा सीबीएसई कंडक्ट करवाता है।

जेईई फॉर इंजीनियरिंग फील्ड

यह पीसीएम के साथ 12वीं साइंस स्ट्रीम के स्टूडेंट्स के लिए सामान्य इंजीनियरिंग एंट्रेन्स एग्जाम है। इसमें हिस्सा लेने वाले स्टूडेंट देश के विभिन्न इंजीनियरिंग कॉलेजों में एडमिशन के लिए अप्लाय कर सकते हैं जैसे एनआईटी, आईआईटी। जेईई एडवांस इसका सैकेंड फेज है। यह आईआईटी में प्रवेश लेने के लिए फाइनल स्क्रीनिंग है। इसके बाद काउंसिलिंग होती है।

एनडीए एग्जाम फॉर आर्मी

यह एक ऑल इंडिया लेवल एंट्रेन्स एग्जाम है और उन युवाओं के लिए सबसे अच्छा विकल्प है जो देश के लिए काम करना और देश की सेवा करना चाहते हैं। एनडीए और एनए एग्जाम पास करने के बाद सेना, वायुसेना और नौसेना में रोजगार के अवसर मिल सकते हैं। लेकिन स्टूडेंट्स का फिजिक्स और मैथ्स से 12वीं पास होना चाहिए। तीन से चार साल तक ट्रेनिंग होती है।

क्लैट फॉर लॉ फील्ड

यह ग्रेजुएट और पोस्ट ग्रेजुएट (एल.एल.बी. और एल.एल.एम.) के तहत एडमिशन के लिए कंडक्ट होने वाला एग्जाम है। यह भी ऑल इंडिया लेवल एग्जाम है, जो 12वीं के बाद देना होता है। लॉ कोर्सेस और एग्जाम 14 नेशनल लॉ यूनिवर्सिटीज (एनएलयू) के द्वारा आयोजित की जाती है।

निफ्ट फॉर फैशन फील्ड

यह फैशन डिजाइन में प्रोफेशनल बिजनेस के डेवलपमेंट के लिए फैशन डिजाइन, टेक्नोलॉजी और मैनेजमेंट फील्ड का एक प्रमुख इंस्टीट्यूट है। एनआईएफटी के पास 15 डोमेस्टिक प्रोफेशनल मैनेजमेंट सेंटर हैं। जो पूरे भारत के प्रमुख शहरों में स्थित हैं।

एसएससी फॉर सेंट्रल गवर्नमेंट जॉब

यह उन छात्रों के लिए एक अच्छा विकल्प है जो सरकारी नौकरी चाहते हैं। इसमें पास होने पर विभिन्न सरकारी मंत्रालयों और विभागों में चयनित उम्मीदवार सरकारी सेवा में सशस्त्र बलों या रेलवे में किसी भी केटेगरी के क्लर्क के रूप में शामिल हो सकते हैं। जिसमें 12वीं वाले स्टूडेंटस एसएससी एग्जाम में बैठ सकते हैं।

सीपीटी फॉर कॉमर्स फील्ड

कॉमन प्रोफिशिएंसी टेस्ट (सीपीटी) का आयोजन चार्टर्ड एकाउंटेंट्स ऑफ इंडिया (आईसीएआई) द्वारा किया जाता है। कोई भी कॉमर्स स्टूडेंट जो इस एग्जाम को पास करता है वह अपने बी-कॉम स्नातक पाठ्यक्रम के साथ चार्टर्ड अकाउंटेंसी कोर्स कर सकता है। इन सभी एग्जाम की तैयारी के लिए कोचिंग और प्रिपरेशन 10वीं से ही शुरू करना बेहतर होता है। तभी आप भीड़ में अलग हो सकते हैं। इन सभी एग्जाम्स की गाइडलाइन समय-समय पर रिलेटेड डिपार्टमेंट की वेबसाइट पर अपलोड होती रहती है। मार्केट में भी इससे जुड़ा स्टडी मैटेरियल अवेलेबल होता है। इसलिए आसानी से इन सभी बड़े एग्जाम्स की तैयारी हो सकती है।

कक्षा 10वीं के बाद स्ट्रीम चयन करने के कुछ आसान टिप्स

कक्षा 10वीं के बाद सही स्ट्रीम का चुनाव करना बहुत आवश्यक हैद्य क्यूंकि करियर प्लानिंग का सबसे उचित समय कक्षा 10वीं के बाद से ही शुरू होता है यदि इस समय आपने सही स्ट्रीम का चुनाव नहीं किया तो आपको इस कारण आगे भी परेशानी का सामना करना पड़ सकता है ऐसा भी देखा गया है कि अधिकांश छात्र केवल उन विषयों का चयन करते हैं जो फैशन में हैं। हालांकि इसके अलावा ऐसे छात्र भी होते हैं जो पूरी तरह अपने स्ट्रीम के चयन को लेकर दुविधा में होते हैं स्पष्ट रूप से कहने का यह मतलब है कि छात्र यूपी बोर्ड, सीबीएसई या किसी अन्य बोर्ड से हों, हमेशा अपने स्ट्रीम का चुनाव करते समय अपनी रूचि तथा उसके करियर ऑप्शन देख कर ही स्ट्रीम का चुनाव करें वरना आगे यह आपके करियर के ऑप्शन्स को खराब कर सकता है।

आत्म जागरूकता आपको अपनी रुचि और अपनी योग्यता के बारे में अच्छे से पता होना चाहिएद्य अपनी योग्यता पर पर्याप्त ध्यान देना बहुत जरुरी हैद्य उदाहरण के लिए, यदि कोई छात्र जोकि भौतिक विज्ञान, रसायन विज्ञान, गणित और जीवविज्ञान जैसे किसी भी विषय में कमजोर है और वह यदि यूपी बोर्ड, सीबीएसई या अन्य बोर्ड से इंटरमीडिएट में विज्ञान स्ट्रीम का चयन कर के पढ़ना चाहे तो उसके लिए बहुत मुश्किल साबित होगाद्य यही कारण है कि आपको विस्तृत रूप से अपनी रूचि को सही तरीके से जान कर स्ट्रीम के चुनाव की सलाह दी जा रही हैद्य जोकि आपके आगे के करियर गोल्स को भी पूरा करने में काफी मददगार साबित होगा।

सभी स्ट्रीम के बारे में पूरी जाँच कर लें अपने निर्णय को सुनिश्चित करने से पहले छात्रों को इस बात का भी ध्यान देना बहुत आवश्यक है कि जिस विषय का वह चयन कर रहें हैं उसमें उन्हें किन-किन कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है तथा उस फील्ड में आगे करियर ऑप्शन कितने हैंद्य यह जानना अत्यंत आवश्यक है की जिस फील्ड में आप आगे बढ़ना चाहते हैं उसमें आपका भविष्य कैसा हो सकता हैद्य सभी चीजों को सही तरीके से सुनिश्चित कर लें ताकि आगे चल कर आपके लिए करियर ऑप्शन्स सिमित न रह।

कोउन्सेलर्स की मदद लें यदि आप दुविधा में हैं कि आपके लिए कौन सा स्ट्रीम सही हो सकता है तो आप यह जानने के लिए काउंसलर्स की मदद लें सकते हैं इसके लिए आप करियर सेमिनार या एजुकेशन फेयर में जा सकते हैं जहाँ एजुकेशन काउंसलर्स आपकी क्षमता और योग्यता के अनुसार सही मार्गदर्शन दे सकते हैं आप चाहें तो अधिक स्पष्टीकरण के लिए काउंसलर्स से सीधे परामर्श कर सकते हैं जो एक परिक्षण के माध्यम से आपको आपकी रूचि के मुताबिक एक सही मर्गदर्शन दे सकते हैं जिससे आपके लिए सही चुनाव करना आसान हो जायेगा।

अपने माता-पिता और अपने शिक्षक से सलाह लें अनुभवी लोगों से सलाह लेना भी आपके लिए काफी हद तक सहायक साबित हो सकता हैद्य जिन ऑप्शन्स को लेकर आप दुविधा में हैं उनके बारे में अपने माता-पिता से मदद लेंद्य आपकी रूचि जिस भी फील्ड से जुड़ी है उसके बारे में आप अपने पेरेंट्स से पूछें, आगे उस फील्ड में क्या करियर है या वह फील्ड आपके लिए कितना सही हो सकता है इसमें आपके पेरेंट्स भी आपकी मदद कर सकते हैं।