

## तीखी-तीखी हरी मिर्च से पाएं खूबसूरत ग्लोइंग स्किन

तीखी हरी मिर्च और वह भी स्किन की खूबसूरती के लिए? सुनकर अजीब लगा ना? लेकिन यह सच है। हरी मिर्च खाने से हेल्थ को कितने फायदे होते हैं इस बारे में तो आपने काफी सुना होगा लेकिन हरी मिर्च स्किन को भी कई तरह से फायदा पहुंचाते हुए उसे खूबसूरत बने रहने में मदद करने के साथ ही ग्लो बढ़ाने में भी मदद करती है। जानें कैसे:



**पिंपल और ऐक्ने की समस्या होगी दूर:** हरी मिर्च में एंटीऑक्सिडेंट प्रॉपर्टीज होती हैं। इससे शरीर को और स्किन को टॉक्सिन फ्री होने में मदद मिलती है। साथ ही में इसमें एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज भी होती हैं। इसकी यही खासियत स्किन को भी हेल्दी रहने में मदद करते हुए उसे पिंपल फ्री और ऐक्ने फ्री रखती है।

**झुर्रियों को रखे दूर:** मिर्चों में मौजूद विटामिन सी कोलेजन को बढ़ाता है जो चेहरे पर आने वाली झुर्रियों और फाइन लाइन्स से लड़ने में मदद करता है।

**ग्लो के लिए:** हरी मिर्च ब्लड फ्लो को सही रखने में भी मदद करती है। इससे सेल्स पर पॉजिटिव असर पड़ता है जो चेहरे पर नैचुरल ग्लो बढ़ाने में भी मदद करता है।

**दाग-धब्बे होंगे दूर:** हरी मिर्च में फाइटोन्यूट्रिएंट्स मौजूद होते हैं जो स्किन को दाग-धब्बों और रैशेज से फ्री रखने में मदद करती हैं।

**स्किन दिखेगी जवां:** मिर्च में कैप्साइसिन होता है जो सेल्स के न्यूक्लियर ट्रांस्क्रिप्शन फैक्टर्स को ब्लॉक करता है, इससे स्किन को यंग बने रहने में मदद मिलती है।



## डायबीटीज से लेकर पीरियड्स को रेग्युलर करने में मदद करता है सोआ पौधा

क्या आप फोटो में दिख रहे इस पौधे के बारे में जानते हैं? इसका नाम है सोआ यानी डिल जो सेहत के लिए बहुत ही गुणकारी है। इसका इस्तेमाल सरसों और पालक के साग में किया जाता है। इससे साग न सिर्फ खुशबूदार बनता है बल्कि स्वाद भी दोगुना हो जाता है। सर्दियों में इसे बड़े चाव से खाया है। यहां जानिए कि सोआ या डिल के सेहत के लिए क्या फायदे हैं:

1- सोआ में विटामिन से लेकर मिनरल्स और अन्य पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं। साथ ही यह फ्लेवोनॉइड्स का एक अच्छा स्रोत भी है और इसमें भरपूर मात्रा में आयरन, फोलेट और कैल्शियम होता है। इस वजह से इसे हड्डियों की मजबूती के लिए फायदेमंद माना जाता है।

2- डायबीटीज को कंट्रोल करने में भी सोआ अहम भूमिका निभाता है। यह ब्लड में सीरम लिपिड्स और इंसुलिन के घटते-बढ़ते स्तर को रेग्युलेट करता है, जिसे ब्लड शुगर कंट्रोल में रहता है।

3- सोआ में कुछ ऐसे तत्व भी होते हैं जो पाचन क्रिया को दुरुस्त करने में मदद करते हैं। इसके अलावा यह डायरिया में भी मदद करता है।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

इसमें मोनोटर्पीन्स और फ्लेवोनॉइड्स होते हैं जो डायरिया फैलाने वाले कीटाणुओं को जड़ से सफाया कर देते हैं।

4- इसे कैंसर के इलाज में कारगर माना गया है। कई स्टडीज में दावा किया गया है कि इसमें कुछ एंटी-कैंसर प्रॉपर्टीज होती हैं जो कैंसर को दूर रखती हैं।

5- ज्यादातर महिलाएं अनियमित माहवारी से ग्रस्त होती हैं। वे महिलाएं

अगर सोआ का सेवन करें तो उनकी पीरियड साइकल रेग्युलर हो जाती है। इसमें मौजूद तत्व हॉर्मोन्स का बैलेंस बनाए रखने में मदद करते हैं।

6- सोआ में एंटी-ऑक्सिडेंट प्रॉपर्टीज होती हैं जो शरीर में मौजूद टॉक्सिन्स और फ्री रैडिकल्स को फ्लश आउट करने में मदद करती हैं। इस वजह से हार्ट डिजीज से लेकर कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा कम होता है।

## करियर में तरक्की के नियम

लड़कियां पढ़ रही हैं और करियर के क्षेत्र में भी अच्छा प्रदर्शन कर रही हैं। पर, अभी भी ऊंचे पदों पर महिलाओं की उपस्थिति कम ही देखने को मिलती है।



घर-परिवार की दोहरी जिम्मेदारी और करियर संबंधी मार्गदर्शन के अभाव के अलावा कुछ और भी ऐसे कारण हैं जो उन्हें आगे बढ़ने से रोक देते हैं। विशेषज्ञों के अनुसार कई बार इसका एक बड़ा कारण उन स्किल्स का अभाव होता है, जो ऊंचे पदों तक पहुंचने और मैनेजमेंट का ध्यान अपनी और आकर्षित करने के लिए जरूरी

हैं। करियर में आगे बढ़ने में मददगार नियम बता रही हैं पुनम जैन

मेहनत करो  
बेहतर परिणाम देने वाला अच्छा काम करना खुद को बेहतर कर्मी साबित करने की दिशा में सबसे प्रभावी तरीका है। जो काम आपको सौंपा गया है, वह तो अच्छी तरह करें ही, साथ ही कंपनी के दूसरे प्रोजेक्ट्स के लिए स्वतंत्र रूप से अपनी सेवाएं प्रस्तुत करें। इन प्रोजेक्ट्स की मदद से आपकी स्किल्स तो विकसित होगी ही, साथ ही आपके मजबूत पक्ष भी उभरकर सामने आएंगे। सिर्फ उतना ही काम न करें,

जि त न  
जि म्मे दार  
आपको दी गई है।  
खुद से आगे बढ़कर कुछ नए काम करने की इच्छा भी जताएं।

जो चाहती हैं, उसके लिए प्रयास करें। यदि आप यह नहीं जानती कि आप कहां जाना चाहती हैं, तो आप यह कैसे जान पाएंगी कि वहां तक कैसा पहुंचा जाएगा? अगर आपके करियर का यह शुरुआती दौर है और भविष्य की रूपरेखा आपके सामने स्पष्ट नहीं हो पा रही है तो इसके लिए अपने किसी सीनियर की मदद लें। अपने करियर लक्ष्यों और

महत्वाकांक्षाओं को समझने का प्रयास करें और उसके बाद वहां तक पहुंचने के लिए जरूरी शैक्षिक योग्यता व स्किल्स के बारे में जानकारी हासिल करें। इन सूचनाओं को हासिल करने के बाद आप योजनाबद्ध तरीके से प्रभावी ढंग से कदम बढ़ा सकेंगे।

आगे बढ़ने के लिए छोड़ना सीखें  
ऐसी कंपनी या संस्थान जहां आपकी प्रतिभा की कद्र न हो या कुछ अधिकारी आपके करियर में बाधा बन रहे हों तो बेहतर होगा कि आप किसी दूसरी जगह अपनी तरक्की की संभावनाओं को टटोलें। सब कुछ ठीक हो जाएगा, इस आशा में एक ही जगह कई साल तक टिके रहना बिल्कुल भी बुद्धिमानी नहीं है। दूसरी जगह नौकरी करना आपके वेतन के साथ आपकी पोजिशन में भी बढ़ोत्तरी कर सकता है। इसके अलावा नई जगह काम करना आपके अनुभव को बढ़ाने में भी मददगार साबित होगा।

सहकर्मियों के साथ हो अच्छा नेटवर्क  
चाहे आप अपने करियर की शुरुआत कर रही हैं या किसी बड़े पद पर हैं, अपने सहकर्मियों के साथ अपने संबंधों को अच्छा बनाएं। अनावश्यक रूप से अपने सहकर्मियों की निजी जिंदगी में हस्तक्षेप करने से बचें। इसके अलावा ऑफिस गॉसिपिंग से खुद को दूर रखते हुए हमेशा अपने सहकर्मियों की मदद के लिए तैयार रहें।

## खूबसूरत आंखों को आप क्या देती हैं!

कहते हैं आंखों की भाषा जबान के मुकाबले ज्यादा असर करती हैं, वह मूक बोलती हैं लेकिन आंखें जबान से ज्यादा कहती हैं, बोलती हैं और समझाती हैं। आंखों ही आंखों में सब बातें हो जाती हैं। चाहे प्यार का इजहार हो या किसी और बात का, आंखों उसे व्यक्त कर ही देती हैं। आंखों की यह भाषा बच्चों, युवा और वृद्ध सभी समझते हैं। आंखें कुदरत का



दिया एक नायाब तोहफा है, पर कुछ महिलाएं इन की कदर ना कर सदैव इन्हें टेक फोर ग्रांटेड लेती हैं और इन के लिए कुछ भी प्रयोग कर लेती हैं। वह विजुअल एक्ज्यूटी जांच के द्वारा उन्हें चश्मे का नम्बर देदेते हैं। ऐसी महिलाओं के लिए यह समझ लेना जरूरी है कि यह दृष्टिदोष चेक करने का परफेक्ट तरीका नहीं है। यही नहीं, कम्प्यूटर आई टेस्टिंग को भी परफेक्ट नहीं माना जा सकता, क्योंकि इस में चश्मे का जो नम्बर आता है, जरूरी नहीं कि वह पूरी तरह सही हो, गलत नम्बर का चश्मा पहनना आंखों के लिए घातक साबित हो सकता है। इसलिए ऐसा करने से बचें। आंखों को दिन में 2 बार से ज्यादा ना धोएं।

मौसम में परिवर्तन आने के साथ-साथ कुछ महिलाओं की आंखों में पानी आता

है, आंखें लाल होजाती हैं ऐसा हो तो अपनी मरजी से कोई दवा ना डालें, क्योंकि इससे आंखों को नुकसान पहुंच सकता है। वेहतर

यही है कि तुरंत नेत्र विशेषज्ञ से सम्पर्क करें।  
अगर आप की नजर कमजोर है तो डॉक्टर की सलाह के बिना गुलाबजल नहीं डालें।  
किचन में काम करते समय या सफाई करते हुए आंखों में खुजली हो तो हाथों से खुजली ना करें, क्योंकि इस से हाथों पर लगी धूलमिट्टी या कीटाणु आंखों के अन्दर प्रवेश कर जाएंगे, जिस से एलर्जी या इन्फेक्शन होने का भय रहता है।

सौन्दर्य  
आंखों की खूबसूरती बढ़ाने हेतु आई मेकअप जरूरी है। पर जो भी प्रोडक्ट यूज करें, वे सभी अच्छी कम्पनी के होने चाहिए। घटिया प्रसाधन आंखों के लिए बेहद नुकसानदेह साबित हो सकते हैं।