

शत्रुघ्न सिन्हा का स्टाइल कॉपी कर रजनीकांत बन गये थे साउथ और बॉलीवुड के सुपरस्टार



शत्रुघ्न सिन्हा का स्टाइल कॉपी कर रजनीकांत बन गये जैसे एक बात बताऊं अगर आप ये सोच रहे हैं कि सिगरेट हवा में उछलने वाला आइकॉनिक स्टेप रजनीकांत का है, तो बिल्कुल गलत हैं आप। दरअसल, ये स्टेप उन्होंने कॉपी किया है और असल में ये सिग्नेचर स्टेप अभिनेता शत्रुघ्न सिन्हा का है।

बॉलीवुड सुपरस्टार और साउथ के लोगों के भगवान

अभिनेता रजनीकांत का पूरी दुनिया में बोलबाल है। रजनीकांत न सिर्फ एक उम्दा अभिनेता हैं, बल्कि बेहद नेक दिल इंसान भी हैं। शायद यही वजह है कि जब-जब रजनीकांत की फिल्म रिलीज होने वाली होती है, साउथ के लोगों का उत्साह डबल हो जाता है। वहीं बॉलीवुड से लेकर साउथ सिनेमा तक हर कोई उनके अनोखे अंदाज और एक्टिंग का फैन है। लोग एक्टर के इस कदर

दीवाने हैं कि थियेटर में उनकी एक्टिंग और स्टाइल पर लोगों की तालियों की बौछार होने लगती है। रजनीकांत की स्टाइल पर जनता का यूँ पागल होना बनता भी है, आखिरकार वो बाकि सबसे काफ़ी यूनिक्स जी हैं।

खैर, अगर आप इस सुपरस्टार के फैन हैं, तो सिगरेट हवा में उछलने वाला स्टाइल भी काफ़ी पसंद होगा, जिसे अकसर लोगों को कॉपी करते हुए भी देखा जा सकता है। मतलब वो स्टाइल में घुमाकर चश्मा

पहनना और फिर सिगरेट हवा में उछलकर होठों से लगाना और जलाना ये सब करना हर किसी के लिये आसान काम नहीं है। वैसे एक बात बताऊं अगर आप ये सोच रहे हैं कि सिगरेट हवा में उछलने वाला आइकॉनिक स्टेप रजनीकांत का है, तो बिल्कुल गलत हैं आप। दरअसल, ये स्टेप उन्होंने कॉपी किया है और असल में ये सिग्नेचर स्टेप अभिनेता शत्रुघ्न सिन्हा का है। शत्रुघ्न सिन्हा ने ही पहली बार ये स्टेप बॉलीवुड फिल्म

इस बारे में खुद रजनीकांत ने एक इंटरव्यू में बताया था कि सिगरेट को हवा में उछलाना उन्होंने शत्रुघ्न सिन्हा से सीखा और धीरे-धीरे उसमें काफ़ी सुधार भी किया। इसके साथ ही उन्हें इस स्टाइल पर काफ़ी मेहनत भी करनी पड़ी। इस स्टेप के लिये टाइमिंग का खास ध्यान रखना होता है। कई दफ़ा ऐसा होता था कि एक्टिंग करते हुए सिगरेट को उछाल कर वापस पकड़ना होता था।

में किया और इसे ट्रेंड में ला दिया। इस बारे में खुद रजनीकांत ने एक इंटरव्यू में बताया था कि सिगरेट को हवा में उछलाना उन्होंने शत्रुघ्न सिन्हा से सीखा और धीरे-धीरे उसमें काफ़ी सुधार भी किया। इसके साथ ही उन्हें इस स्टाइल पर काफ़ी मेहनत भी करनी पड़ी। इस स्टेप के लिये टाइमिंग का खास ध्यान रखना होता है। कई दफ़ा ऐसा होता था कि एक्टिंग करते हुए सिगरेट को उछाल कर वापस पकड़ना होता था। इसके बाद रजनीकांत ने शत्रुघ्न के स्टाइल को ऐसे कॉपी किया कि ये उनके हिट स्टाइल में से एक बन गया और साउथ का हर हीरो इसे कॉपी करने लगा। वैसे रजनी सर के बारे में एक बात कहनी पड़ेगी कि उनके जैसे बेहतरीन कलाकार न पहले कभी हुआ है और न आगे कभी हो पाएगा।

तेजपत्रे के इन बेहतरीन लाभों के बारे में जानकर हैरान रह जाएंगे

मधुमेह रोगियों के लिए तेजपत्रा किसी वरदान से कम नहीं है। खासतौर से, टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित व्यक्ति में यह बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करके गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। साथ ही रक्त में शर्करा से स्तर को नियंत्रित करने में भी यह सहायक है।



कुछ अध्ययन यह बताते हैं कि तेजपत्रे के एंटीफंगल गुणों के कारण यह फंगल संक्रमण से लड़ने में काफ़ी मददगार है, खासतौर से, कैंडिडा संक्रमण को दूर करने में यह काफ़ी सहायक है। इसलिए, अगर आप इसका सेवन करते हैं तो आप काफ़ी हद तक संक्रमण

से लड़ सकते हैं।

विशिष्ट खुराक व स्वाद के लिए अक्सर विभिन्न व्यंजनों में तेजपत्रे का प्रयोग किया जाता है। इसकी महक इतनी तेज होती है कि भोजन पकाने के बाद इसे निकाल दिया जाता है, फिर भी इसका स्वाद बरकरार रहता है। आपने भोजन में तो कई बार तेजपत्रे का इस्तेमाल किया होगा, लेकिन क्या आप इसके स्वास्थ्य लाभों से वाकिफ़ हैं। नहीं न, तो चलिए जानते हैं इसके बारे में-

कई तरह के पोषक तत्व

तेजपत्रे में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जैसे मैग्नीज, मैग्नीशियम, आयरन, विटामिन ए, कार्ब्स, प्रोटीन व फाइबर आदि भी होता है। इन सभी पोषक तत्वों की मौजूदगी के कारण तेजपत्रा स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।

करे मधुमेह का इलाज

मधुमेह रोगियों के लिए तेजपत्रा किसी वरदान से कम नहीं है। खासतौर से, टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित व्यक्ति में यह बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करके गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। साथ ही रक्त में शर्करा से स्तर को नियंत्रित करने में भी यह सहायक है।

लड़ें संक्रमण से

दूर करे कैंसर

तेजपत्रे में सिनोल नामक एक तत्व पाया जाता है, जो ल्यूकेमिया कैंसर सेल्स को दबाने में मदद करता है। इतना ही नहीं, यह स्तन कैंसर व कोलोन कैंसर को खत्म करने में भी प्रभावी तरीके से काम करता है।

इसका रखें ध्यान

यूँ तो तेजपत्रा स्वास्थ्य के लिए बेहद लाभदायक है, लेकिन कई बार इसके कारण कुछ नुकसान भी उठने पड़ सकते हैं। इसलिए कुछ बातों का विशेष ध्यान रखें। मसलन, गर्भवती व स्तनपान कराने वाली महिलाओं को इसके सेवन से पहले एक बार डॉक्टर से परामर्श अवश्य लेना चाहिए।

इसके अतिरिक्त तेजपत्रे का सेवन आपके ब्लडशुगर को कम कर सकता है, जिसके कारण कुछ विपरीत परिणाम देखने को मिल सकते हैं। इसलिए अगर आप किसी तरह की दवाई ले रहे हैं तो एक बार डॉक्टर से अवश्य पूछें। तेजपत्रा सेंटल नर्वस सिस्टम को भी धीमा कर देता है। ऐसे में अगर आपकी किसी तरह की सर्जरी होनी है तो सर्जरी से कम से कम से दो सप्ताह पहले तेजपत्रे का सेवन बिल्कुल बंद कर दें।

बार-बार ज्यों टूटते हैं महिलाओं के लम्बे नाखून, बचाने के लिए करें यह उपाय



आज के समय में महिलाओं को लम्बे नाखून रखना काफ़ी पसंद होता है क्योंकि लंबे नाखूनों पर नेल आर्ट के जरिए वह न सिर्फ अपने नाखून बल्कि हाथों की खूबसूरती में भी चार-चांद लगाती है। लेकिन ऐसी भी कुछ महिलाएँ हैं, जो चाहकर भी लंबे नाखून नहीं रख पाती क्योंकि उनके नाखून कमजोर होने के कारण बार-बार टूटते हैं। अगर आप भी इसी समस्या के कारण परेशान रहती हैं नाखूनों की मालिश करने से उनमें मजबूती आती है। इस उपाय को अपनाने के लिए आप ग्लिसरीन से करीबन पांच मिनट तक अपने नाखूनों की मालिश करें। उसके बाद इसे करीबन दस से पन्द्रह मिनट के लिए यूँ ही छोड़ दें। अंत में पानी की मदद से हाथों को वाँश करें। अगर आप प्रतिदिन इस उपाय को अपनाते हैं तो कुछ ही दिनों में नाखूनों का टूटना बंद हो जाता है। वैसे मालिश करने के लिए आप विटामिन ई ऑयल या नारियल के तेल का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।

बार-बार क्यों टूटते हैं महिलाओं के लम्बे नाखून, बचाने के लिए करें यह उपाय

जैतून का तेल-जैतून का तेल भी नाखूनों को मजबूती प्रदान करता है। इसके लिए एक कटोरी में जैतून का तेल लें और करीबन पन्द्रह मिनट के लिए अपने नाखूनों को इसमें डुबोकर रखें। इसके बाद हल्के गुनगुने पानी से हाथों को धो लें। इस उपाय को प्रतिदिन अपनाएं।

नींबू का रस-नींबू का रस भी कमजोर नाखून की समस्या को दूर करता है। इसके लिए एक कटोरी में नींबू का रस निकालें और फिर इस रस से नाखूनों को मसाज करें। अब पांच मिनट के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें और फिर पानी से इसे साफ करें। आप एक दिन छोड़कर इस उपाय को अपना सकते हैं।

इसका भी रखें ध्यान-नाखूनों को प्राकृतिक रूप से मजबूत बनाने के लिए कुछ बातों पर विशेष रूप से ध्यान देना आवश्यक है। मसलन, पानी पर्याप्त मात्रा में पीएँ। शरीर में पानी की कमी होने पर प्राकृतिक नमी खो जाती है, जिससे नाखून कमजोर होकर टूटने लग जाते हैं। पानी के साथ-साथ पौष्टिक आहार पर भी फोकस करें। महिलाओं के हाथ धर के काम के दौरान काफ़ी देर तक पानी के संपर्क में रहते हैं, जिससे नाखून कमजोर हो जाते हैं और टूटने लगते हैं। इसलिए, कोशिश करें कि आप पानी का काम करते समय ग्लव्स पहनकर रखें।