

अनूठी

सनैक टूरिज्म साफर और स्वाद का नया संगम

किसी शहर को समझने के लिए अब केवल इमारतें या म्यूजियम नहीं, बल्कि उसका लोकल स्वाद भी अहम हो गया है। इस साल तेजी से उभरता ट्रेंड सनैक टूरिज्म उन यात्रियों का है, जो स्ट्रीट फूड और लोकल स्नेक्स के जरिए किसी जगह को जानना चाहते हैं:

जय जात्रा का माकसद घूमने से ज्यादा लोकल जायकों का स्वाद और अनुभव बन जाए, उसे सनैक टूरिज्म कहते हैं। तेजी से उभरता यह ट्रेंड फास्ट स्टार रेस्टोरेंट या फाइन डाइनिंग तक हो सीमित नहीं है, बल्कि लोकल मार्केट, गली-मोहाल्ले, स्ट्रीट स्टॉल्स और छोटे बेकरी स्टॉल्स तक फैला हुआ है।

इंडियन एंथ्रोपियोलॉजी और फूड अंथ्रोपॉलॉजी (IATO) के प्रेसिडेंट रवि नेमाई कहते हैं, "सनैक टूरिज्म आज के यात्रियों, खासकर युवाओं में तेजी से लोकप्रिय हो रहा है। अब लोग सिर्फ घूमने की जगह नहीं देखते, बल्कि किसी शहर के लोकल स्ट्रीट फूड, चीकलेट और पारंपरिक स्नेक्स का स्वाद लेना और उसे साध लेना भी पसंद कर रहे हैं। इससे यात्रा का अनुभव और मजेदार बनता है और यह प ही स्थानीय दुकानों व कारोबार को भी अधिक फायदा मिलता है।"

ट्रैवल एंजेंट सुनिता कुमर बताते हैं, "अब खाद्य ऐसे शहरों को धुन रहे हैं, जहां घूमने के साथ-साथ लोकल स्नेक्स और स्ट्रीट फूड का अनुभव भी मिल सके। यही वजह है कि सनैक टूरिज्म आज ट्रैवल प्लानिंग का अलग हिस्सा बनता जा रहा है।"

यह असल में ऐसे यात्रियों का टूरिज्म रोमांच पसंद करने वाले को आकर्षित करता है, एंथ्रो टूरिज्म आसमान के तारे से जोड़ता है, वैसे ही सनैक टूरिज्म जगह के लोकल को किसी जगह की संस्कृति से जोड़ता है, जो भी एक वाद है।

क्यों इस साल का बड़ा ट्रैवल ट्रेंड है सनैक टूरिज्म?

स्टडीज बावली है कि इस ट्रेंड को सबसे ज्यादा 90% के मिलेनिअल्स और Gen Z 35% बढ़ा रहे हैं। एक ट्रैवल ऐप के मुताबिक, यूके के करीब 49% यात्री यात्रा के दौरान लोकल खाने और स्नेक्स को सबसे अहम मानते हैं। 59% मिलेनिअल्स किसी जगह को चुनने समय वह के लोकल स्नेक्स पर ध्यान देते हैं। 170% लोग खास डिशें खाने के लिए अलग से बजट बनाते हैं। 38% Gen Z ने कहा कि वे एरिअल टिकट देखने से ज्यादा शोध खान खान पसंद करते हैं।

सनैक टूरिज्म युवाओं के बीच तेजी से लोकप्रिय हो रहा है, जहां पर्यटक स्थानीय स्ट्रीट फूड और पारंपरिक स्नेक्स का स्वाद लेने के साथ उन्हें साध ले जाना भी यात्रा का अहम हिस्सा मानते हैं, जिससे स्थानीय अर्थव्यवस्था को मजबूती मिलती है।

-रवि नेमाई, IATO के प्रेसिडेंट



सनैक टूरिज्म क्यों बढ़ रहा है?

- **यंग जनरेशन का असर:** मिलेनिअल्स और Gen Z के लिए खाना सिर्फ भेट भरने का चीज नहीं, बल्कि एक्सपेरियंस है।
- **सांस्कृतिक जुड़ाव:** किसी जगह का स्वाद वहां की परंपरा, मेराम और लोगों की अद्विती को दर्शाता है।
- **आसान और किफायती:** महंगे रेस्टोरेंट की बजाय लोकल बाजारों में सस्ते, ऑथेंटिक और खदकर फ्लेवर मिल जाते हैं।
- **सोशल मीडिया फैक्टर:** लोकल स्नेक्स की रील्स, ब्लॉग्स और फूड डॉस, स्वाद को और तेज कर रहे हैं।

स्वाद के साथ शहरों की सैर

इंदौर: यहां के पोहा-जलेबी, भुईं का कीस, मसालू चट, सब्जियां खिचड़ी केन्द्र प्युलर हैं।
कहा जाए: सराफा बाजार

अमृतसर: हर मित्राले में पंजाब की रिच फ्लेवर। अमृतसरी तुल्सा, आलू टिक्की, फनीर पकोड़ा, लस्सी यहां जरूर कानसर।
कहा जाए: हावड़ा बाजार, गुरु बाजार

कोलकाता: यहां के स्नेक्स का स्वाद बांग्ला शहरों से किचनल अलग। पुरुषा, काजी रोल, इमरनुरी, तेलमांगा यहां को जलनमो स्वादिष्ट पड़ेगी है।
कहा जाए: गरिबाहाट बाजार, न्यू मार्केट

अहमदाबाद: रावाहाली स्नेक्स का स्वर्ग। यहां आचार खखुर, फाकड़ा-जलेबी, खाकड़ी, डोकला जरूर ट्राई करें।
कहा जाए: मानिक चौक, लाल नरबाजा बाजार

बंगलुरु: दक्षिण भारतीय स्नेक्स का फ्लेवर हब। यहां के लोकप्रिय स्नेक्स में बेन्ने जोसा, मल्लू चट, पटनी पुड़ी इतली, मैंगलूर बन्स आदि हैं।

क्या है इरिटेबल बाउल सिंड्रोम और कैसे इस बीमारी से करें बचाव?



बाँलिटुड फेस्टिवल यूसी काफूर ने हाल ही में खुलासा किया कि वह इरिटेबल बाउल सिंड्रोम (IBS) से जूझ रही है। यह किस तरह की बीमारी है और इससे कैसे बचाव निकलता है, जानिए।

आईबीएस क्या है?
आईबीएस या एंटीरल बाउल सिंड्रोम एक लंबे समय तक चलने वाली पाचन संबंधी समस्या है, जिससे आती समस्याएं तब तक काम नहीं कर पातीं। यह गैर सम रोज़िएटल में रोज़िनाक कमस्टेंट-नैस्ट्रोएटरेली, डॉ. पिचुब रत्न बताते हैं कि यह एक आम बीमारी है, जो आती और पाचन तंत्र को प्रभावित करती है। यह ट्रांस-ग्रेन इंटेरेक्शन डिस्टॉर्ड की श्रेणी में आती है, जिसमें दिमाग और आंत के बीच तालमेल बिगाड़ जाता है। इसके मुख्य लक्षणों में पेट की आवाजों में बदलाव (दस्त या कब्ज) शामिल है, जो अक्सर मल त्याग के बाद कम हो जाते हैं। साथ ही पेट फूलना, गैस, ऐंठन और खाने के बाद पेट दर्द जैसे दिक्कों भी हो सकते हैं।

आईबीएस का उपचार
आईबीएस के लिए कोई खास डॉयमेन्टिक ट्रेटमेंट नहीं है। इसका पता ROME IV क्राइटेरिया के तहत लक्षणों और मॉडल

बीमारी होने की वजह
डॉ. पिचुब रत्न बताते हैं कि गलत खानपान, अतीव तेज अचो-चूरे केवटीय का अत्युत्पन्न, फूट एलर्जी, अल्टी का इन्फेक्शन और पाचन प्रणाली का क्षीय होना, तनाव, चिंत और डिप्रेशन इसके होने की वजह हैं। यह बीमारी कम उम्र में भी हो सकती है और 20 साल के बाद इसके लक्षण ज्यादा दिखने लगते हैं, क्योंकि तनाव पेट की नसों को प्रभावित कर आईबीएस के लक्षण बढ़ा देता है।

डिप्टी के आधार पर लक्षण जाह है, जिसमें पेट दर्द और मल त्याग में बदलाव शामिल है। स्वस्थ जीवनशैली, टिफ़ फूड से परहेज और दवाओं से इसके लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है। जकतर पढ़ने पर CBT भी मददगार होती है।

उपचार के दौरान क्या करें?
इस बारे में फोर्बिडन सनय शर्म कहते हैं कि हल्का भोजन करें, मसालेदार और प्रोसेस्ड फूड कम लें। जो खाद्य पदार्थ पचाना मुश्किल हैं, उनसे परहेज करें। समय पर खाना खाएं और पानी पीएं। योग, ध्यान और तनाव से बचने का प्रयास करें।

Adventorial, Entertainment Promotional Feature

Enterटेनमेंटmasalamix

इरफान खान बोले, तुम डी डे में भी गाना डाल दोगे: निश्चिंत

ओटीटी पर इन दिनों अपनी वेब सीरीज के जरिए लगातार इतिहास के पन्ने पलट रहे फिल्मकार निश्चिंत आडवाणी हाल ही में अपनी सीरीज फ्रीडम एंट मिन्हाइट 2 को लेकर चर्चा में रहे। ऐसे में हमने निश्चिंत से उनके सिनेमाई सफर पर की खास बातचीत:

Ujma.Singh@timesofindia.com

आपने करियर के शुरुआत में सॉफ्ट मिरर, सुधीर मिश्रा, फिर करण जोहर, अजयि चौधक जैसे लोकप्रिय विपरीत पक्षाओं के फिल्मकारों को अतिरिक्त किया। उसने आपके भीतर के फिल्मकार को कैसे दिखा?

मैं इंसान से इंसाने बन रहा हूँ। मैं 12वीं में फेल हो गया था क्योंकि बहुत फिल्में देखता था। मैं दिन में पंच वा लाइव फिल्में देखता था तो मैं अंदर फिल्में का बीड़ा भी। इरफान, पांडे साहनीर ने ही वो इंसान बनेला, रोज़ाना सिनेमा को पचा फेवराट मैंने सबसे फिल्में देखी हैं। बाद में खुद बनाया कि और जैविकों से पचा आता हुआ तो उस समय एक जेला, एक जगह था कि हम देना-बुनिक को बनाने। इरफान सॉफ्ट मिरर, सुधीर मिश्रा के चलते मैं जबरन पिया गया और वे सही बायने में मेरे शुरू हैं। आज भी मैं कुछ करते हुए ये सोचता हूँ कि सॉफ्ट और सुधीर क्या करते। लेकिन आज ये इंसान हैं, जहाँ मैंने प्रोडक्शन सीखा है वे करण जोहर और पचा फेवराट के फेनर ही हैं तो दोनों के बीच ही चलता रहता है। मुझे चार हैं, इरफान खान जब डी डे करी के लिए मन बना रहे थे तो उन्होंने कहा था कि यह, नू सरामे बनाना चाहते हैं। नू कैसे विविधता बना सकता है।

आपकी फिल्में की दुनिया में 30 साल हो गए। इन सब-रहित इतिहास करने के बाद अब क्या लक्ष्य है?

मैं अब सिर्फ लीडरन चाहता हूँ। मेरा मानन है कि अगर हम उस इंडस्ट्री को काम नहीं देते जिससे हमें हानि कुछ पाया है तो

हम बहुत छोटी सोच करते हो रहे हैं। इरफान, मैं दूसरे राउटर-पासेजर्स को सपोर्ट कर रहा हूँ। हमने साबर कोटा जैसी फिल्में बनाई। हमने राउटर को मानसुत करने के लिए राउटर नेटवर्किंग प्रोग्राम बनाया था तो मैंने फिर सामने जगह मारवा की सज्जता है कि मैं कैसे इंडस्ट्री को मानसुत करने में अलग बेस्ट डे करूँ।

इरफान, आप लगातार इतिहास के पन्नों को अपनी सीरीज के जरिए पलट रहे हैं। रॉबर्ट बॉयड, द एक्सायर, फ्रीडम एंट मिन्हाइट के बाद आपकी अगली सीरीज री-विजलैन्स की स्वागतक सोनमियाँ के बारे में है। ऐसा क्यों?

मुझे इतिहास के पौराणिकत सुनना, इतिहास को फिल्में पढ़ना बहुत पसंद है। मेरी जात है कि मैं ऐसा काम क्यों जिससे लोगों को अलग इतिहास कर रहे। मेरी बेटी 19 साल की है। मैं चाहता हूँ कि उसे अपने देश का इतिहास पता हो। वह उसे भुले नहीं। मेरा मुद्रा का परिवार सिंध और कराचि से है तो मैं चाहता हूँ कि उसे पता हो कि हमारे उदा-दादा ने बंदोबस्ते के दौरान क्या दुस्ता 7 इरफान मेरे प्रोड्यूसर एंट मिन्हाइट बनाया। जबकि री-विजलैन्स में सोनमियाँ सनमियाँ जै की फिल्म पर आधारित है। वह गंधी जी से पहले पहले के जेब्रितसरी रहे हैं, उन पर ही लेखिका डार प्रोड्यूसर एंट मिन्हाइट से बहुत अलग है। वह ज़ांती की फरान्त हैं, मगर उसमें 5 वर्षों में हैं, 11 एकलन सितारें हैं, सब स्टोरी भी है तो उसमें मैं सब कुछ कर रहा हूँ। उसमें मैं बड़े बड़ मोशन डुमस करने की कोशिश कर रहा हूँ।

फिल्मों के रोज़ान पर अख़बार करना जटिल काम होता है। फिर इस बारे में गांधी जी, नेहरू, जेठल, पटेल जैसे ऐतिहासिक हस्तियों का चित्रण और अपनी इतिहासी आकांक्षी के बीच कैसे तालमेल बिखारा?

अपने सरी सरी कि फिल्मों को रोज़ान पर उलटन चुननेकी काम है। फिर प्रोड्यूसर एंट मिन्हाइट केतक बहुत उम्दा फिल्म है, मगर ऐसे भी लोग हैं जिन्हें लगता है कि इसमें कवानी पेशवनी नज़रिए से कही गई है। उसे अलगे में रिखा है तो क्या वास्तव में यह हमारा इतिहास है? लेकिन हम फिलम बहुत पसंद आते हैं हमने इसे अख़बार करने का फैसला किया और किसी किताब को अच्छे से पढ़े अख़बार कर सकते हैं अगर वादेंट मालूम हो। हमने जो मैं छह राउटर्स का डेवेलप है। इनके साथ औरों की भी मज्दना है। इसे सिर्फ लिखने में डेड सलन रहे। वहीं बात इसे पढ़े पर दिखाने की तो मेरा मानन है कि कभी मैं इतिहास एक नहीं हो सकता है। असल-असल लोग का उसे देखने का अलग प्पेक्शन हो सकता है। इरफान, मैंने ये क्या किया था कि मैं इसमें अलग जगहमें नहीं देने कावा कि वे सही है या ये गलत है। मैं अडिगस को उन जगहों के अंदर लेकर जाना चाहता था, उन टर्न, बिना के अंदर लेकर जाना चाहता था कि आप खुद उस कर कि क्या, हिन्ना, पटेल, मउडटमन, केनस सबको वही जगहसरी मिल रही थी वो अलगको अभी मिल रही है तो आप खुद उस कर कि उन्होंने सही फैसले लिए या नहीं? मेरा बेतन जजमेंटल न होने से अलग।

धुरंधर के बाद आगे क्या करूंगी, पता नहीं: सारा अर्जुन

सा

य अर्जुन का कहना है कि उन्होंने फिल्म धुरंधर के सौभाग्य के बाद का अपना अलग काम तय कर लिया है। धुरंधर में सारा ने पूरा गाया कि धुरंधर की सफलता के बाद फिफ्ट चूने समय उनके सामने सबसे बड़ी चुनौती क्या होगी है, तो उन्होंने कहा, "मैं जो हर दिन के बदलाव के रूप में देखती हूँ, क्योंकि हम सब कुछ करते हैं।" और मुझे इस बात का एहसास है कि एंजेल को अपने फेले के रूप में अलग-अलग एक बहुत बड़ा सौभाग्य है।

धुरंधर 2 के बाद सारा किन प्रोजेक्ट्स में दिखेंगी? इस पर वह कहती हैं, "मेरे अगले काम के बारे में फिलहाल कुछ तय नहीं है। मुझे नहीं पता कि मैं मार्च के बाद क्या करूंगी। मैं वह बात खान सारासमय तक तो कर रही हूँ। हालाँकि सारा कहती है कि मुझे वह अनिश्चितता की स्थिति पसंद है। उन्होंने कहा, "मुझे यह अनिश्चितता बहुत पसंद है क्योंकि यह मुझे सारासमय की स्थिति में रखती है। मैं ऐसी कहानी को लिखना बना चाहती हूँ जो बहुत दमदार हो, बहादुरी पर निर्भर भावनात्मक साराई हो।"

एक ही फ्रेम में नज़र आए शाहरुख-कैटी

शा

हमने खान हाल ही में सऊदी अरब के रिवाट में हुए नौव अर्धशायी में शामिल हुए। अब इस छोटे से जुड़ा एक ऐसा मेसैज सामने आया है, जो शाहरुख के पैर के लिए खास बन गया है। दरअसल इस अर्धशायी फंक्शन में से उनके फेले रत्न का एक फोटो रोज़ाना मीडिया पर सब्र बन रहा हो रहा है, जिसमें वह ग्लोबल पौर पौर कैटी पेरी संग खड़े हैं। इस दौरान मंच पर शाहरुख से जब पूछा गया कि उन्हें सऊदी अरब आकर कैसा लगता है, तो उन्होंने कहा कि वह यहाँ एक बर काम के मिलसले में नहीं, बल्कि छुटियाँ बिताते भी आन पाते हैं।

शाहरुख ने कहा, "यह जगह बहुत खूबी होती है कि यहाँ के लोग मेरे काम को पसंद करते हैं। मैंने यहाँ एक फिल्म की शूटिंग की है, इरफान मुझे वहाँ की लोकेशन बहुत अच्छी लगती है। यहाँ का कानवर, लोग और खाना भी बहुत शानदार है। अब मैं यहाँ काम के लिए नहीं, बल्कि छुटियों के लिए आन चाहता हूँ।" इस ट्रेटमेंट में शाहरुख के अलग-अलग मंचन ट्रेटमेंट नीचे मिली बॉबी ब्रदर और ली जंग ने भी शामिल की। यहाँ फोटो पर शाहरुख के पैर के फोटो बुरा बन आ रहे हैं और कई सारे फिल्लमन में दे रहे हैं। कुछ पैर बहलान को अंतरराष्ट्रीय मंच पर भारत का प्रतिनिधित्व करने वाले सुपरस्टार बन होने से अलग।

मैंने यहाँ (सऊदी अरब) एक फिल्म की शूटिंग की है, इसलिए मुझे यहाँ की लोकेशन्स बहुत अच्छी लगती हैं।

जब फ्लास्टर गिरा, तब
मैं GDA की सिरिज
दाख है यधिका

NOTE :-

[: राजस्थान पत्रिका , दैनिक जागरण delhi, नवभारत टाइम्स delhi, अमर उजाला delhi, हिन्दुस्तान delhi, Pioneer hindi delhi, जनसत्ता delhi,]

English NEWSPAPERS

[Times Of India delhi, Indian Express delhi, The Hindu delhi, Financial Express delhi, economic times delhi , the Pioneer english delhi , the tribune delhi] ETC.

We are providing all news paper pdf hindi and English want to read daily newspapers by pdf please msg me on telegram

2. आकाशवाणी (AUDIO)

whatsapp Group ka link pane ke liye
Newspaper_pdf_bot par jaye.

Click here to contact:- https://t.me/Newspaper_pdf_bot

Or type in Search box of Telegram

@Newspaper_pdf_bot And you will find a channel

BACKUP GROUP LINK

<https://t.me/joinchat/5P9EL1JaQoYzNTI1>

Hindi-English News Paper

Website:- onlineftp.in