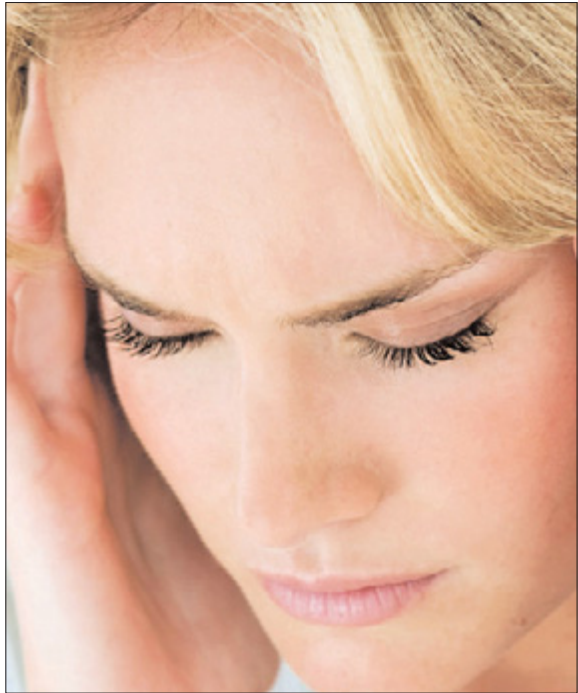


सलाह

सिरदर्द की समस्या को हल्के में ना लें



आए दिन होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं को हम कभी दर्द की दवा खाकर तो कभी दर्द निवारक मलहम लगाकर और कुछ देर आराम करके फिर से काम में जुट जाते हैं, लेकिन कभी आपने गौर किया है कि कुछ समस्याएं आपको लगातार तंग करती हैं और पेनकिलर खाने से भी ठीक नहीं होतीं। अगर ऐसा हो रहा हो तो सतर्क हो जाइए, क्योंकि ये संकेत किसी गंभीर बीमारी के भी हो सकते हैं। आमतौर सिर में दर्द होने को बहुत हल्के में लिया जाता है, लेकिन इस दर्द की कई ऐसी वजहें हो सकती हैं जिनमें जरा सी लापरवाही भी खतरनाक हो सकती है। सिरदर्द को हल्के में नहीं लेना चाहिए। कभी-कभी यह दर्द किसी गंभीर बीमारी पनपने का सूचक भी होता है। वैसे तो सिरदर्द बहुत ही कामन रूप से होता है, परंतु कभी-कभी यह कुछ आगामी बीमारियों के कारण भी हो सकता है। इसकी गंभीरता को समझते हुए सिरदर्द होने पर चिकित्सक से सलाह कर उसका उचित उपचार करवाना चाहिए। क्योंकि कभी-कभी यह माइग्रेन, तनाव एवं ब्रेन में होने वाली बीमारियां जैसे ब्रेन ट्यूमर की वजह से भी हो सकता है और यह घातक हो सकती है। कभी सिर में चोट लगे तो चिकित्सक से तुरंत संपर्क करना चाहिए। जिससे समय पर उसका ठीक प्रकार से इलाज हो सके। लोग इसके लिए पेनकिलर ले लेते हैं और कुछ देर सो लेते हैं तो आराम आ जाता है, किंतु यह अगर लगातार बने रहे तो चिंता का विषय हो सकता है। किसी भी सूरत में इसे नजरअंदाज करना ठीक नहीं है।

बचाव के तरीके

अगर सिरदर्द दवाइयों से ठीक न हो, रात में ज्यादा हो, शरीर में कमजोरी लगे, आंखों के सामने धुंधलापन दिखे तो तत्काल डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। डॉक्टरों की मानें तो सिरदर्द में लगातार दवाई खाने से भी तकलीफ बढ़ती है। इसलिए खुद से दवाइयों न खाकर दर्द के कारणों की जांच जरूर कराएं। सिरदर्द की जांच कुशल एवं अनुभवी विशेषज्ञ से कराएं। सिरदर्द कितना भी पुराना हो दवाइयों से ठीक किया जा सकता है।

फेस शोप पर कौन सा हेयर स्टाइल अच्छा लगेगा

अब हेयरस्टाइल के लिए हर बार आपको अपने बाबर पर डिपेंड नहीं होना पड़ेगा। क्योंकि यहां से आप खुद ही जान पाएंगे कि फेस शोप पर कौन-सा हेयरस्टाइल अच्छा लगेगा। लड़के अपने हेयरस्टाइल को लेकर काफी कॉन्शस रहते हैं। लेकिन सही जानकारी



फेस शोप पर कौन सा हेयर स्टाइल अच्छा लगेगा

अब हेयरस्टाइल के लिए हर बार आपको अपने बाबर पर डिपेंड नहीं होना पड़ेगा। क्योंकि यहां से आप खुद ही जान पाएंगे कि फेस शोप पर कौन-सा हेयरस्टाइल अच्छा लगेगा। लड़के अपने हेयरस्टाइल को लेकर काफी कॉन्शस रहते हैं। लेकिन सही जानकारी

अब हेयरस्टाइल के लिए हर बार आपको अपने बाबर पर डिपेंड नहीं होना पड़ेगा। क्योंकि यहां से आप खुद ही जान पाएंगे कि फेस शोप पर कौन-सा हेयरस्टाइल अच्छा लगेगा। लड़के अपने हेयरस्टाइल को लेकर काफी कॉन्शस रहते हैं। लेकिन सही जानकारी

अब हेयरस्टाइल के लिए हर बार आपको अपने बाबर पर डिपेंड नहीं होना पड़ेगा। क्योंकि यहां से आप खुद ही जान पाएंगे कि फेस शोप पर कौन-सा हेयरस्टाइल अच्छा लगेगा। लड़के अपने हेयरस्टाइल को लेकर काफी कॉन्शस रहते हैं। लेकिन सही जानकारी

क्या होते हैं उच्च रक्तचाप के खतरे

सर्दी के मौसम में रक्तचाप बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। इसमें धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ जाता है। दबाव बढ़ने के कारण धमनियों में रक्त का प्रवाह बनाए रखने के लिए दिल को सामान्य से अधिक काम करने की जरूरत पड़ती है। सिस्टोलिक और डायस्टोलिक पर निर्भर करता है 90/140 mm Hg पर या इसके ऊपर रहे, तो उच्च-रक्तचाप होता है।

आजकल लोगों में ट्रेवल टैटू के प्रति भी दीवानगी देखी जा रही है। आप भी ऐसे टैटू गुदवाकर न सिर्फ अपने पैशन को जी सकते हैं, बल्कि खुद को कुछ अलग लुक भी दे सकते हैं.. खैर भला किसे पसंद नहीं होता है। कहा भी जाता है कि हर किसी में एक मुसाफिर छिपा होता है, मगर अक्सर हम इसे जता नहीं पाते हैं। तमाम क्रेजी लोग इन दिनों आपको जहां-तहां देखने को मिल जाएंगे, जिनकी बांहों पर या कंधों पर ट्रेवल टैटू गुदे होते हैं। दरअसल, सैर-सपाटे के प्रति टशन दिखाने का यह इनका नया तरीका है। ट्रेवल टैटूज अपने क्लासिक डिजाइन से इन युवाओं को न सिर्फ अलग एक्सपीरियंस देते हैं, बल्कि फैशनेबल लुक भी देते हैं। आइए ऐसे ही कुछ लोकप्रिय ट्रेवल टैटू

कम्पास टैटू: यह इन दिनों सबसे ज्यादा कॉमन ट्रेवल टैटू है। बड़ी संख्या में युवा इसे अपने बाइसेप्स पर गुदवाए हुए आपको दिख जाएंगे। दरअसल, कम्पास टैटू घुमक्कड़ लोगों के मनोभाव को अच्छे से दर्शाती भी है। इसका डिजाइन कम्पास की तरह ही सिंपल- सा है, लेकिन इसके सिरे इसे एक अलग लुक देते हैं। यह टैटू कई अन्य डिजाइन में उपलब्ध है। आमतौर पर ऐसे टैटू नॉटिकल लवर्स की बांहों पर देखे जा सकते हैं।

कम्पास ऐंड पॉइंट क्लॉक टैटू: यह टैटू ऐसे ट्रेवलर्स के लिए है, जो पहली बार कोई सिंपल ट्रेवल टैटू गुदवाना चाह रहे हैं या फिर कुछ अलग तरह की डिजाइन चाहते हैं। टैटू दिखने में पुरानी क्लासिक कलाई घड़ी जैसी लगती है। लोग इस टैटू को अपने बाइसेप्स या बांहों पर गुदवाना ज्यादा पसंद करते हैं।

कम्पास ऐंड सैप टैटू: इस टैटू की लोकप्रियता आजकल बहुत है। क्रेजी पर्यटक इसे बाइसेप्स, कंधे या सीने पर गुदवाना ज्यादा पसंद करते हैं। कम्पास टैटू का फैशन जब से आया है,

दुल्हों के लुक में स्टाइलिश लाएंगी ये 6 चीजें

शादी में स्टाइलिश और खूबसूरत नज़र आने की जिम्मेदारी सिर्फ दुल्हन की ही नहीं दूल्हे के ऊपर भी होती है। जहां दुल्हनों के पास खुद को स्टाइल करने के ढेरों ऑप्शन्स होते हैं वहीं दूल्हों के पास गिने-चुने। लेकिन क्या आप जानते हैं इतने कम ऑप्शन में भी आप थोड़ी-बहुत नॉलेज से लुक में वैराइटी लाने के साथ ही उसे कम्प्लीट भी कर सकते हैं। आज ऐसी ही चीजों के बारे में जानेंगे जो आपको फैशनेबल और स्टाइलिश दिखाने में करेंगी आपकी मदद।

एम्बेलिशड शेरवानी: एम्ब्रायडेंड और सीक्रन जैसे हैवी वर्क वाली शेरवानी पहनकर आप अपनी शादी वाले दिन अपना एक अलग स्टाइल स्टेटमेंट सेट कर सकते हैं। अगर मार्केट में आपको अपने मुताबिक वर्क वाली शेरवानी नहीं मिल रही तो आप टेलर से बात करके उसमें कलरफुल स्टोन्स का काम भी करवा सकते हैं। इसके अलावा अगर आपको स्टोन्स वर्क पसंद नहीं तो ज़रदोजी वर्क का भी ऑप्शन है।

आपके पास इसके साथ ही शादी में पहनने वाली शेरवानी का फैब्रिक भी आपके इस दिन को खास बनाता है। सिल्क और वेल्वेट दो ऐसे फैब्रिक हैं जो बिना किसी हैवी वर्क के भी आपके स्टाइल को बरकरार रखते हैं। सिल्वर और गोल्ड

कौकोर चेहरे के लिए

फुटबॉलर डेविड बेकहम का चेहरा कुछ इसी तरह का है। चौकोर चेहरे में जबड़े का हिस्सा काफी चौड़ा होता है इसलिए इसके लिए हेयरस्टाइल चुनते वक्त ध्यान रखना

आवेल चेहरे के लिए आवेल यानी अंडाकार चेहरे पर सामान्यतः हर तरह की हेयरस्टाइल सूट करती है। ऐसे में इस आकार के चेहरे वाले लोगों को चलन के हिसाब से नई हेयरस्टाइल ट्राइ करने में नहीं हिचकिचाना चाहिए। इन दिनों छोटे बालों और साइड मांग के साथ मूछ काफी चलन में है। खासतौर पर ‘दबंग’, ‘राउडी राठौड़’और ‘तलाश’जैसी फिल्मों में सलमान, अक्षय और आमिर खान के लुक्स को देखते हुए इसका क्रेज काफी बढ़ा है। आप बेहिकव इसे आजमा सकते हैं।

पीयर शोप चेहरे के लिए

पीयर यानी नाशापाती के आकार के चेहरे में माथा पतला होता है और जबड़ा चौड़ा होता है। ऐसे में चेहरे का संतुलन बनाने के लिए हेयरस्टाइल का चयन करते वक्त सबसे ज्यादा सावधानी बरतनी पड़ती है। ऐसे चेहरे पर आगे से बहुत लंबे या बिल्कुल सीधे बाल बहुत बुरे दिखते हैं क्योंकि इनसे माथा और भी छिप जाता है। ऐसे में चेहरे के आगे के बालों पर वेक्स, ऊपर उठाकर स्पाइड्स आदि लुक दे सकते हैं।

गोल चेहरे के लिए

गोल चेहरे के लिए हेयरस्टाइल चुनते वक्त यह ध्यान रखना चाहिए कि आपकी हेयरस्टाइल से आपका पूरा लुक संतुलित दिखे। आपस में बालों को पूरी तरह शॉर्ट करवाये या कोई पूरा हेयरकट लेने से बचना चाहिए। आप चाहें तो बालों को आगे से शॉर्ट करवाने के बजाय थोड़ा लंबा रखें और उनपर वेक्स लुक दें। साइड मांग से बाल निकालते वक्त आगे के बालों को माथे पर गिरने दें जिससे आपका चेहरा थोड़ा लंबा दिखेगा। आप चाहें तो इस पर फ्रेंच कट दाढ़ी का प्रयोग भी कर सकते हैं।

कपूर से मिलने वाले इन बेमिसाल फायदों के बारे में जरूर जानें

कपूर सफेद रंग का एक ऐसा पदार्थ है जिसको जलाने पर आग तेज होती है इसलिए ज्यादातर इसका इस्तेमाल पूजा-पाठ और हवन में किया जाता है। इसकी सुगंध से घर का वातावरण शुद्ध हो जाता है जिससे शरीर की कई छोटी-मोटी परेशानियां दूर होती हैं। इसके अलावा कपूर का इस्तेमाल घर के कई कामों के लिए भी किया जा सकता है। आइए जानिए कपूर के फायदों के बारे में

सेहत के लिए

1. एडिथों में दर्द : कई बार हल्की चोट की वजह से पैर में सूजन या एडिथों में दर्द होने लगता है। ऐसे में लोग पेनकिलर दवाईयां और क्रीम का इस्तेमाल करते हैं। इसकी बजाए कपूर को सूजन वाली जगह पर और एडिथों पर रगड़ सकते हैं जिससे दर्द ठीक होगा और सूजन भी कम हो जाएगी।

2. फंगल इंफेक्शन : गर्मियों में अक्सर पसीने की वजह से पैरों पर छाले हो जाते हैं जिसे फंगल इंफेक्शन कहते हैं। इसके लिए गुनगुने पानी में कपूर को पीस कर डालें और उसमें पैरों को कुछ देर के लिए भिगों कर रखें। इससे इंफेक्शन दूर होगी।

3. जोड़ों में दर्द : थकान की वजह से कई बार पूरे शरीर में और जोड़ों में दर्द होने लगता है। इसके लिए नारियल तेल को गुनगुना करें और उसमें कपूर को पीस कर अच्छी तरह मिलाएं। इस तेल से शरीर की मसाज करें जिससे दर्द में राहत मिलेगी। हमेशा नहाने से पहले इस तेल से बॉडी मसाज करने पर फ्रेश महसूस करेंगे।



युवाओं में बढ़ी ट्रेवल टैटू के प्रति दीवानगी

तभी से यह पैटर्न भी खूब पसंद किया जा रहा है। यह टैटू कई डिजाइन में हैं। नॉटिकल लवर्स और मछुवारों के बीच यह पैटर्न ज्यादा लोकप्रिय है।

वाइल्ड लाइफ टैटू: इसमें हाथी, शेर, बाघ, चीता, घोड़ा, गैंडा से लेकर छिपकली और सांप

युवाओं में बढ़ी ट्रेवल टैटू के प्रति दीवानगी

आउटफिट्स का खासतौर से ध्यान रखें। वेल्वेट फैब्रिक वाला साफा आपके रूहम लुक को कम्प्लीट करने के साथ ही उसे ग्लैम लुक भी देगा।

जूती : अगर आप ऐसा सोचते हैं कि शादी में स्टाइल और कम्फर्ट के मामले में शूज से बेहतरीन कोई ऑप्शन नहीं तो ऐसा बिलकुल भी नहीं। लुक में वैराइटी के साथ ही स्टाइल के लिए अब शूज के अलावा जूतियां, मोजूरी और कोल्हापुरी चप्पल भी शामिल किया जा रहा है। लेकिन इन्हें किस के साथ पेयर करना है इसका खास ध्यान रखें।

पर्ल माला : पर्ल हमेशा से ही एलीगेंट और क्लासी लुक का बेस्ट ऑप्शन रहे हैं। तो पर्ल से बनी माला को आपके वेडिंग ड्रेस के साथ कैरी करें। पहले जहां इन्हें राजा-महाराजा ही कैरी किया करते थे वहीं आज फैशन के बदलते दौर में इन्हें नॉर्मल रूहम भी कैरी कर सकते हैं। शेरवानी के साथ इनका कॉम्बिनेशन बहुत ही लुक देता है।

कलगी : साफे में और ज्यादा स्टाइलिश नज़र आने के लिए उसके साथ टीमअप करें कलगी को। स्टोन्स वाली कलगी इसके लिए बेहतरीन ऑप्शन है। इसके अलावा फेदर और कलरफुल पैटर्न में भी ये मार्केट में अवेलेबल है।

रेसिपी



सबसे पहले टमाटर, सूखी लाल मिर्च, प्याज और लहसुन को ग्राइंडर में डाल कर पीस लें। अब इस मिश्रण को बाउल में निकाल लें। उसमें सिरका और नमक ड़ासकर अच्छी तरह से मिव्स करें। अब मिश्रण को गाढ़ा होने तक उबालें। गाढ़ा होने पर सालसा को एक सौस पेन में डालकर थोड़ी देर के लिए पकाएं। सालसा तैयार है इसे पापड़ के साथ सर्व करें।



सबसे पहले टमाटर, सूखी लाल मिर्च, प्याज और लहसुन को ग्राइंडर में डाल कर पीस लें। अब इस मिश्रण को बाउल में निकाल लें। उसमें सिरका और नमक ड़ासकर अच्छी तरह से मिव्स करें। अब मिश्रण को गाढ़ा होने तक उबालें। गाढ़ा होने पर सालसा को एक सौस पेन में डालकर थोड़ी देर के लिए पकाएं। सालसा तैयार है इसे पापड़ के साथ सर्व करें।

सबसे पहले टमाटर, सूखी लाल मिर्च, प्याज और लहसुन को ग्राइंडर में डाल कर पीस लें। अब इस मिश्रण को बाउल में निकाल लें। उसमें सिरका और नमक ड़ासकर अच्छी तरह से मिव्स करें। अब मिश्रण को गाढ़ा होने तक उबालें। गाढ़ा होने पर सालसा को एक सौस पेन में डालकर थोड़ी देर के लिए पकाएं। सालसा तैयार है इसे पापड़ के साथ सर्व करें।

सबसे पहले टमाटर, सूखी लाल मिर्च, प्याज और लहसुन को ग्राइंडर में डाल कर पीस लें। अब इस मिश्रण को बाउल में निकाल लें। उसमें सिरका और नमक ड़ासकर अच्छी तरह से मिव्स करें। अब मिश्रण को गाढ़ा होने तक उबालें। गाढ़ा होने पर सालसा को एक सौस पेन में डालकर थोड़ी देर के लिए पकाएं। सालसा तैयार है इसे पापड़ के साथ सर्व करें।

दाढ़ी समय से पहले सफेद हो, तो ये तरीके अपनाएं



समय से पहले दाढ़ी और सर के बाल सफेद हो जाने से कुछ लोगों को काफी शर्मिंदगी का सामना करना पड़ता है। कम उम्र में दाढ़ी और सर के बाल सफेद होना यह दिखता है कि मेलेनिन जो की एक तरह का कम्पाउन्ड होता है वह बनना बंद हो गया है। दाढ़ी की देखभाल करने के 10 बेहतरीन टिप्स जिसकी वजह से दाढ़ी और सर के बाल सफेद होने लगते हैं। इसके कई कारण हो सकते हैं जैसे आयरन और कॉपर की कमी, हरेडिटी, धूम्रपान, तनाव और एनीमिया। अब इससे कैसे बचे ? इसके लिए अपना खान पान सुधरे, जैसे अपने खाने में प्रोटीन और आयरन की मात्रा बढ़ा दें, साथी ही धूम्रपान करना छोड़ और नियमित रूप से व्यायाम करें जिससे ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है, और तनाव लेना बिलकुल बंद कर दें। असमय सफेद होते हुए बालों को रोकने का आयुर्वेदिक उपचार लीजिये |आज हम आपको कुछ हेयर मार्स्क के बारे में बताते जा रहें हैं जिससे बालों को सफेद होना रोका जा सकता है। पहले इसका पैच टेस्ट जरूर कर लें।

■ आवला और नारियल का तेल में विटामिन सी काफी मात्रा में पाया जाता है जिससे बालों का सफेद होना रुक जाता है। आधा कप नारियल के तेल में 1 चम्मच आवलें का रस मिलाएं और इससे अपनी दाढ़ी पर मालिश करें। रात भर के लिए छोड़ दें सुबह धो लें, इसे हफ्ते में एक बार करें।

■ करी पत्ते -करी पत्ते में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स और जिंक होता है जिससे बाल फिर से काले होने लगते हैं। इसके लिए करी पत्ते लें और उसे धुु में सूखा लें। इसके बाद इसको पीस कर पाउडर बना लें। अब इसे अपने खाने के साथ खाएं। कुछ ही महीनों में आपको फर्क दिखने लगेगा।

■ ब्लैक टी लीस् ब्लैक टी में भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जिसके सेवन से मेलेनिन और केराटिन शरीर में फिर से बनने लगते हैं। एक कप पानी में ब्लैक टी को 5 मिनट के लिए उबालें और गैस बंद कर दें। टंडा करके के बोतल में रखें। अब इसे अपनी दाढ़ी में लगाए और अच्छे से मालिश करें और सूखने के लिए छोड़ दें। 15 मिनट के बाद धो लें।

■ गाय के दूध का धी - गाय के दूध का धी में प्रोटीन होता है जिससे बाल फिर से काले होने लगते हैं। एक चम्मच गाय के दूध का धी लें उससे अपनी दाढ़ी पर अच्छे से मसाज करें और 5 मिनट के बाद धो लें।

■ एलोवेरा एलोवेरा में मौजूद एलीसिन और एंटीऑक्सीडेंट सफेद बालों को फिर से काला करता है। गाय के दूध के धी में आधा चम्मच एलोवेरा मिला कर इसे अपनी दाढ़ी पर अच्छे से मालिश करें। इसे 15 मिनट के लिए सूखने दें फिर धो लें।

■ वलीन शेव करें - जितना हो सके अपनी दाढ़ी को छोटी रखें क्योंकि ज्यादा लंबी दाढ़ी में सफेद बाल ज्यादा दिखते हैं। इसलिए हो सके तो वलीन शेव रखें।

■ आलू के छिलके - आलू के छिलकेमें पाया जाने वाला स्टार्च एक तरह से प्राकृतिक डाई की तरह काम करता है लेकिन इसके परिणाम अस्थायी होते हैं। 6 मध्यम आकार के आलू छील लें। इसके छिलके को 2 कप पानी में उबालें। इसे 5 मिनट के लिए धीमी ऑँच पर उबालें और गैस बंद करके टंडा होने दें। अब इसे छान लें। इस पानी को दाढ़ी पर लाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें। 10 मिनट के बाद एक गीले तौलिये से पोछ दें।

■ छछ- एक चम्मच छछ लें इसमें एक चम्मच करी पत्ते का रस मिलाएं। इस मिश्रण को 30 सेकंड के लिए माइक्रोवेव करें और टंडा होने के लिए रख दें। अब इस मिश्रण से दाढ़ी पर मालिश करें और 20 मिनट के लिए छोड़ दें। इसे आप रोक कर सकते हैं।

■ नारियल का तेल -नारियल का तेल नारियल के तेल में लॉरिक एसिड पाया जाता है जिससे मेलेनिन फिर से बनने लगता है। सोने से पहले रोज रात में नारियल के तेल से दाढ़ी पर मालिश करें।

■ प्रोटीन युक्त आहार लें - बालों को सफेद होने से बचाने के लिए प्रोटीन युक्त आहार लें, इसमें अंडा, पनीर, मछली, और सार्डिन खाएं। या फिर विटामिन बी 12 से भरपूर आहार लें।

■ ध्यान दें - हर्बल उपायों के परिणाम एक रात में नहीं मिलेंगे। इसलिए इसे काफी लंबे समय तक करना होगा। और अगर फिर भी आपके बालों पर कोई असर नहीं हो रहा है तो किसी अच्छे डॉक्टर को दिखाएँ।

