इस कारण से बदलता है तिल और मस्से का आकार



ड्राय स्किन हो, ऑयली स्किन, सेंसेटिव स्किन या नार्मल स्किन हो। त्वचा के रंग या त्वचा पर पाए जाने वाले तिल का आकार या रंग बदलने लगे तो यह स्किन कैंसर के लक्षण हैं। अगर आपके शरीर पर मौजूद तिल अथवा मस्सों का आकार बदल रहा है, तो लापरवाही भारी पड़ सकती है। ऐसे में तुरंत डॉक्टर से परामर्श करें, क्योंकि यह मेलानोमा कैंसर भी हो सकता है। मेलानोमा एक किस्म का स्किन कैंसर होता है। त्वचा के रंग का निर्माण करने वाले मेलेनोसाइट्स में यह रोग होता है।

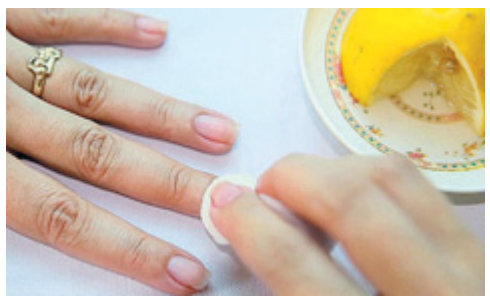
क्या हैं कारण

इस रोग का पहला कारण है सूरज की तेज किरणें। ज्यादा देर तक सूरज की रोशनी में रहने पर त्वचा की कोशिकाओं को नुकसान होता है। इसके अलावा संक्रमण से भी यह रोग फैलता है। अगर घर में किसी एक को हो जाए, तो दूसरे में भी यह रोग होने की संभावना बढ़ जाती है। त्वचा के अन्य कैंसर के मुकाबले यह ज्यादा गंभीर होता है। धीरे-धीरे यह कैंसर शरीर के अन्य अंगो को प्रभावित करने लगता है। यहां तक कि इस रोग के चलते हड्डियों को भी नुकसान पहुंचना शुरू हो जाता है।

लक्षण कहते हैं

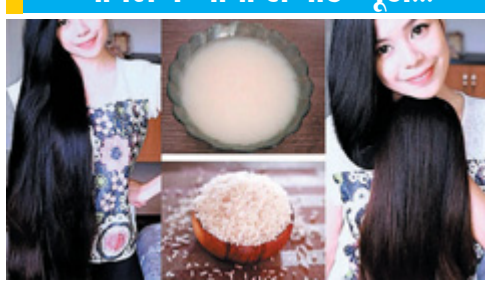
तिल और मस्सों से इस रोग की शुरुआत होती है। सबसे पहले इनके आकार में बदलाव होना शुरू हो जाता है। इसके अलावा त्वचा पर अलग-अलग आकार के दाग-धब्बे बनने लगते हैं। जैसे-जैसे ये दाग पुराने होते हैं, उनमें खुजली होने लगती है। अगर तुरंत इसका इलाज नहीं कराया गया, तो दाग के चारों तरफ काले निशान बनने लगते हैं। खुजलाने पर खून निकलने लगता है। धीरे-धीरे दाग पूरी त्वचा पर फैलने लगते हैं। इनका रंग भी त्वचा के रंग से गहरा या काला होता जाता है। कई बार ये दाग-धब्बे सफेद, गुलाबी, लाल और नीले रंग के भी होते हैं।

दूर करें नाखूनों का पीलापन...



महिलाएं अपने नाखूनों को संवारना पसंद करती हैं। वे इनको ब्राइट और कलरफुल नेल पेंट्स से सजाती हैं लेकिन ये नेल पेंट नाखूनों को नुकसान पहुंचाते हैं जिसकी वजह से नाखून पीले पड़ जाते हैं। ऐसे नाखून देखने में तो खराब लगते ही है साथ ही लुक को खराब कर देते है। इन को छिपाने के लिए फिर नेल पेंट लगाना पड़ता है, लेकिन अब आपको इनको छिपाने की जरूरत नहीं। नींबू आसानी से नाखूनों के पीलेपन को कम कर सकता है। अपने नाखूनों को नींबू के रस में 10-15 मिनट तक डुबोएं और फिर एक मुलायम टूथब्रश से पीले हिस्सों को रगड़ें। इसे तब तक करें जब तक पीलापन दूर न हो जाए। एक बड़ा चम्मच बेकिंग सोडा, आधा चम्मच ऑलिव ऑयल और आधा चम्मच नींबू का रस मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे अपने पीले नाखूनों पर लगाएं। फिर किसी ब्रश से स्क्रब करें और गुनगुने पानी से धो लें। अपने नाखूनों पर थोड़ा सा टूथपेस्ट लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें। एक नेल ब्रश की मदद से स्क्रब करें और कॉटन बॉल को गुनगुने पानी में डुबोकर साफ कर लें। नाखूनों को दिन में 2-3 बार संतरे के छिलके से रगड़े और आपको कुछ ही दिनों में फर्क दिखने लगेगा।

चावल के पानी से पाएं ब्यूटी...



क्या आपने चावल के पानी से होने वाले ब्यूटी फायदों के बारे में सुना है। अगर नहीं तो आज हम आपको बता रहे कि आप कैसे चावल की मदद से अपने बालों को खूबसूरत और स्किन को ग्लोइंग बना सकती हैं। अगर आपके बाल हेयर स्ट्रेटनर और कैमिकल्स के ज्यादा इस्तेमाल से खराब हो चुके है तो शैम्पू करने के बाद चावल के पानी से हल्के हाथों से स्कैल्प का मसाज करें। फिर 5 मिनट के बाद इन्हें पानी से धो लें। जब आप अपने बालों को स्ट्रेट करवाती है तो इससे वे काफी कमजोर हो जाते है। ऐसे में बालों की चावल के पानी से मसाज करें। चावल का पानी बालों में चमक लाने का काम करता है। चावल के पानी में रोजमैरी, लैवेंडर या टी ट्री ऑयल्स मिलाएं और इस्तेमाल करें। चावल का पानी न सिर्फ एक कमाल का कंडीशनर है बल्कि शैम्पू का काम भी करता है। इसमें पिसा हुआ आंवला या शिकाकाई मिलाकर बालों को धोएं। इससे बाल खूबसूरत होंगे। चावल के पानी को कॉटन बॉल्स की मदद से पूरे चेहरे और गर्दन पर सर्कुलर मोशन में लगाएं। इसके बाद अपने चेहरे को इसी चावल के पानी से धो लें। चावल के पानी में मौजूद विटामिन और मिनरल्स स्किन के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। यह स्किन को ग्लोइंग बनाने का काम भी करता है।

छोटी सी लाइन का जादू...

आईलाइनर एक ऐसा जादू है जो आपके लुक को बदल कर आपको ज्यादा कान्फीडेंट बना देता है। आईलाइनर की एक छोटी सी लाइन आपके मेकअप के अंदाज को ही बदल देती है। इसे लगाने के भी बहुत सारे स्टाइलिश तरीके हैं जो आपकी आंखों को खूबसूरत और अट्रैक्टिव बनाते हैं।



आंखों पर लोगों का ध्यान सबसे पहले जाता है। हर महिला अपनी आंखों को आकर्षक और मोहक बनाना चाहती है, ताकि वह सभी का ध्यान अपनी ओर खींच सके। संभवतः आई लाइनर महिलाओं का सबसे पसंदीदा मेकअप प्रोडक्ट होता है। आंखों में काजल तो हर महिला लगाती है लेकिन काजल के साथ अगर आईलाइनर से आंखों को टचअप दे दिया जाए तो चेहरे का लुक पूरी तरह से बदल जाता है। आंखों पर आईलाइनर लगाना एक कला है। यदि आप इसे ठीक से नहीं लगाती हैं तो यह आपके लुक को संवारने के बजाय उल्टा खराब कर देता है। इसके पीछे का कारण यह है कि अधिकतर को यह नहीं पता होता है कि आंखों में लाइनर, आंखों के आकार और अपने व्यक्तित्व के अनुरूप लगाना चाहिए। आई लाइनर को लगाने के लिए बेशक स्किल की जरूरत पड़ती है। आप इसे कई तरह से लगा सकते हैं। ऑफिस में आपको तैयार होकर जाना पड़ता है, लेकिन ऑफिस के लिए आपको इस तरह की तैयारी करनी होती है जिससे आपको फॉर्मल लुक मिले। ऐसे में आईलाइनर का सिंगल स्ट्रोक अच्छा विकल्प है। यह हमेशा से ही ट्रेंड में है और रहेगा। यदि आपकी आंखे बड़ी हैं तो थोड़ा पतला लाइनर लगाएं वही यदि आपकी आंखे छोटी हैं लाइनर को थोड़ा मोटा लगाएं और किनारों तक फैलाएं।

सिंगल स्ट्रोक



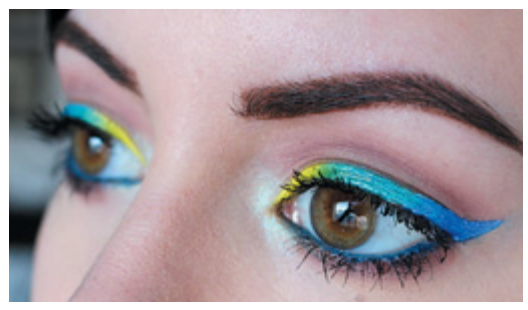
सिंगल स्ट्रोक एक ऐसा लुक है जो हमेशा ट्रेंड में रहता है। ऑफिस में सिंगल स्ट्रोक ही फॉर्मल लुक देता है। आपको शॉपिंग पर जाना हो, तो यह आपके लिए परफैक्ट च्वॉइस है। इसके लिए आप काजल का भी इस्तेमाल कर सकती हैं। छोटी आंखों के लिए लाइनर को थोड़ा मोटा लगाएं और किनारों तक फैलाएं।

डबल लाइनर



महिलाएं डबल लाइनर को ट्राई करने में थोड़ी झिझक महसूस करती हैं, लेकिन नाइट फंक्शंस के लिए यह लुक एकदम परफैक्ट है। इसमें दो लाइनें आंखों के किनारे से होकर गुजरती हैं। एक ऊपर की पलकों से और दूसरी नीचे की कोल लाइन से। ग्लैमर एड करने के लिए ऊपरी पलक पर इसे थोड़ा पंख जैसा आकार दें।

कलर्ड आईलाइनर



आजकल अलग-अलग कलर्स के आईलाइनर भी काफी इन हैं। इन्हें आप अपनी ड्रेस के साथ मैच करके लगा सकती हैं। इससे आपकी आंखें तो आकर्षक लगेंगी ही, साथ ही आपका लुक भी मॉर्डन दिखेगा।

इंकी ब्लैक आईलाइनर



ब्लैक आईलाइनर के साथ आंखें बेहद खूबसूरत दिखती हैं इसके फैलने का भी डर नहीं रहता। स्कैच की तरह लगने वाला यह लाइनर बड़ी आसानी से लग जाता है।

व्हाइट आईलाइनर



व्हाइट आईलाइनर कूलेस्ट आइवेयर ट्रेंड है। व्हाइट आईलाइनर ड्रॉमैटिक लुक देता है अगर इसे ठीक से अप्लाई किया जाए। व्हाइट आइलाइनर डल और थकी आंखों में भी चमक ला देता है। जैसे आप ब्लैक आईलाइनर का इस्तेमाल करती हैं, वैसे ही व्हाइट लाइनर लगाएं। थोड़ा ग्लैमर एड करना चाहें तो आई कॉर्नर को हल्का ब्लैक टच भी दे सकती हैं।

विंग इट



अगर आप बिल्ली जैसी आंख यानी कैटी आई पाना चाहती हैं तो विंग इट का इस्तेमाल करें। आप इससे बोल्ड भी दिखेंगी और आपका नारीत्व भी खुलकर सामने आएगा। यह ट्रिक बेहद आसान है। ऊपर की पलक पर नीचे की पलक की तुलना में मोटी लाइन बनाएं। इसके बाद आंख के बाहरी कार्नर से लाइन को बाहर की ओर निकाल दें। आपका शानदार लुक तैयार है।

स्मजिंग का प्रचलन

लाइनर को लगाने के बाद उसको स्मजिंग करना काफी प्रचलन में है। यह आपकी आंखों को काफी ग्लैमरस बना देता है। दोनों पलकों पर सामान्य रूप से लाइनर लगाएं। अब इसे थोड़ा स्मजिंग करके मुलायम बनाएं। खासकर निचली पलक और ऊपरी पलके के किनारे को। प्राकृतिक और प्रभावशाली लुक देने के लिए डार्कर शैडो लगाएं और इसे स्मज किए हुए लाइनर के साथ अच्छे से मिला लें।

360 डिग्री

आईलाइनर लगाने का 360 डिग्री एक सामान्य और चर्चित तरीका है। आपको बस अपनी आंख के चारों ओर बराबर और एक जैसा आइलाइनर लगाना होगा। आपका शानदार लुक तैयार हो जाएगा। कैजुअल मेकअप और नाइट गैदरिंग में आप इसका इस्तेमाल कर सकती हैं।

केक लाइनर



1930 और 40 के दशक में केल लाइनर काफी लोकप्रिय हुआ था। एक बार फिर यह चलन में लौट रहा है। केक लाइनर से आपके चेहरे का लुक काफी बोल्ड और प्रभावी दिखेगा। और तो और इसके लिए किसी विशेष कौशल की भी जरूरत नहीं होती है। बस इतना ध्यान रखें कि आप इसे सिर्फ और सिर्फ आई लाइनर ब्रश से ही लगाएं।

आंखों को कलर करना

हर तरह के ट्रेंड में कलर देखने को मिल रहा है। फिर चाहे यह कपड़ा हो या मेकअप। काले रंग के ऊपर कलर आइ लाइनर लगाना इस समय काफी प्रचलन में है। अपने पहनावे को और ज्यादा आकर्षक बनाने के लिए अपने ब्लॉउज या टाप के रंग के आई लाइनर का इस्तेमाल करें।

लाइनर के साथ ग्लिटर

फैस्टिव सीजन के लिए ग्लिटर आईलाइनर एक बेहतरीन स्टाइल है। दरहसल ग्लिटरी आई मेकअप ग्लैमर के साथ साथ चमक भी बिखेरता है। यह लगाना कोई मुश्किल काम नहीं है। आपको केवल इतना करना है की आईलाइनर लगाकर उस पर एक लाइन ग्लिटर की एड करनी है।

छोटी आंखों के लिए

यदि आप बिंदास, सुंदर और आधुनिक भारतीय महिला है। इसके अतिरिक्त आप जैसी भी हैं उसमें आप खुश हैं। तो आपका आईलाइनर के प्रति भी आपका नजरिया बोल्ड होना चाहिए। छोटी आंखों पर किनारे तक लिया गया लाइनर बहुत जंचता है। इसके लिए आंखों के किनारे से थोड़ी और ज्यादा लंबी लाइन बनाएं।

स्लिम लुक के लिए ऐसे चुनें कुर्ती...



महिलाएं अक्सर अपने आऊटफिट खरीदते वक्त उसके कलर और डिजाइन्स को देखती हैं। इसी गलती के कारण वे गलत आऊटफिट का चुनाव कर लेती हैं और जो उन पर बिल्कुल सुट नहीं करता। अगर आप भी अपनी कोई कुर्ती खरीदते समय ऐसा करती है तो हम आपको कुछ ऐसी बातें बताएंगे, जिससे आप सही कुर्ती भी खरीद सकेंगी और स्लिम भी दिखेंगी।

साइज का ख्याल

किसी भी आऊटफिट को खरीदते समय साइज का ध्यान जरूर रखें। पहले अपना साइज देख लें और अपनी फिटिंग के हिसाब से कुर्ती खरीदें। कोशिश करें कि अपनी साइज से एक इंच लंबी कुर्ती ही लें।

चिपकने वाले फैब्रिक्स

कभी भी ऐसे फैब्रिक्स न खरीदें जो आपकी बॉडी से चिपक जाए, क्योंकि यह मटीरियल आपको मोटा दिखाने के साथ-साथ आपके सारे कर्व्स भी उभारेगा।

बॉटम चुनें

अगर आप कुर्ती को स्टाइलिश लुक देना चाहती हैं तो इसे पलाजो और पटियाला जैसे अलग-अलग बॉटम वेयर के साथ पहनें। अगर आपकी हाइट छोटी है तो इसे लेगिंग के साथ कैरी करें।

स्ट्रेट कट

अनारकली, ए-लाइन और फ्लेयर-कट्स वाली कुर्ती में आप कभी भी स्लिम नहीं दिखेंगी। अगर आप स्ट्रेट कट वाली कुर्ती पहनेंगी तो आप स्लिम दिख सकती हैं और हाई नैक या ज्यादा कढ़ाही वाली कुर्ती तो बिल्कुल न पहने।

हैवी फैब्रिक

स्टार्च्ड कॉटन, ज्यादा कढ़ाही वाले कपड़े आपकी बॉडी को भारी और बड़ा दिखाते हैं। इसलिए सिंपल, लाइट और कम चमकीली कुर्ती का चुनाव करें।

स्लीव्स पर दें ध्यान

फुल स्लीव्स आपको मोटा दिखाती हैं, इसलिए शॉर्ट स्लीव्स ही पहनें ताकि आप स्लिम लगें। अगर आपको फुल स्लीव्स का शौक है तो आप 5 इंच की स्लीव पहन सकती हैं।

इनरवेयर

इनरवेयर की सही फिटिंग होगी तो ही कुर्ती की फीटिंग अच्छी होगी। हमेशा कुर्ती के अंदर एक अच्छी टी-शर्ट ब्रा और लो-कट लेस ब्रा ही पहनें। इससे फीटिंग परफेक्ट आएगी।

जापानियों की तरह बनाएं खाना...

पतले होने के लिए लोग क्या-क्या नहीं करते। जिम, योग और स्लीमिंग कैप्सूल आम बात हो गई है। जंक फूड़ खाकर बच्चों के साथ अब तो बड़े भी मोटापे का शिकार हो रहे हैं। ऐसे में जरूरी है कि ऐसा खाना बनाया और खाया जाए जो स्वास्थ्य के लिए अच्छा हो। इसके लिए हम जापानी तरीके अपना सकते हैं। ये लोग अपना भोजन इस तरह पकाते हैं कि इनका प्राकृतिक स्वाद और रंग नहीं बदलता। वहां के रेस्तराओं में भी खाने को इस तरह पकाया जाता है कि सब्जियां देखने में बिल्कुल ताजी दिखती हैं। हम स्वस्थ भोजन के मामले में जापानी लोगों से बहुत कुछ सीख सकते हैं। उनके यहां खाना पकाने का अंदाज भी निराला है।



नाम मात्र का तेल

जापान में पालक, चावल, भाप में पकी हुई मछली, हर चीज को बेहद प्राकृतिक तरीके से पकाया जाता है। आचार को सिरका और नमक से बनाया जाता है। खाने में तेल नाम मात्र का प्रयोग किया जाता है। भारत में नाश्ते और लंच के बाद चाय-कॉफी का ज्यादा इस्तेमाल होता है। वहीं जापानी महिलाएं सुबह का नाश्ता करने के बाद चाय-कॉफी जैसी चीजें नहीं लेतीं। काम करने के दौरान भी वे इन चीजों से परहेज रखती हैं। जहां तक खाने की बात है तो खाना कई हिस्सों में थोड़ा-थोड़ा खाया जाता है। एक साथ एक बार में पेट भर खाने की बजाय पूरे दिन थोड़ा-थोड़ा खाना बेहतर होता है। इसमें भूख भी शांत रहती है। नतीजतन हम फालतू चीजें नहीं खाते। ऐसे खाने में शरीर की पाचन क्रिया पूरे दिन सक्रिय रहती है। इससे हम स्वस्थ व पतले रहते हैं।

पानी की ज्यादा मात्रा

जापान के हर घर में जो खाना बनता है उसमें पानी की मात्रा ज्यादा होती है। चाहे वह हरी सब्जियां हों, मछली हो, या फिर नूडल्स। यही इन्हें स्वस्थ रखने में मदद करता है। खाने में सूप और सब्जियां खाना पचाने में मदद करते हैं और पाचन क्रिया भी सही रहती है। पानी की अधिक मात्रा से खाना जल्दी पकता है। खाना भी हेल्दी रहता है। क्योंकि पानी की ज्यादा मात्रा हमें ओवरइटिंग से बचाती है।

डेयरी उत्पाद कम



जहां तक डेयरी उत्पाद की बात है तो जापान में इसकी खपत काफी कम है। ज्यादा डेयरी उत्पाद वजन बढ़ाते हैं। मगर इसकी जगह वहां हरी सब्जियों और मछली का इस्तेमाल किया जाता है, जो उनके खाने में कैल्शियम की भरपाई कर देते हैं। ज्यादातर देशों यहां तक कि भारत में खाने में अत्याधिक तेल का इस्तेमाल किया जाता है। मगर जापानी भोजन में तेल का इस्तेमाल बेहद कम मात्रा में किया जाता है जिससे लोग मोटापे का शिकार होने से बचते हैं। खाने में अधिक तेल मोटापा और दिल की बीमारियां पैदा करता है।

मीठे का कम इस्तेमाल

खाने के बाद मीठा खाना हर भारतीय को पसंद है। मगर जापान में मीठे व्यंजन भी बेहद कम खाए जाते हैं। इसलिए यह ज्यादा हानिकारक नहीं होता। वहां ज्यादातर मीठे का बहुत ही कम मात्रा का पैकेट बनाया जाता है, जो फायदेमंद होता है। इस तरह हम जान सकते हैं कि सुपाच्य और स्वस्थ भोजन का मतलब क्या है?

जानें नियमित सैर के क्या हैं फायदे

डिप्रेशन

शोध के अनुसार जो लोग हर सप्ताह 6-9 मील चलते हैं उनमें बढ़ती उम्र के साथ याददाश्त कम होने की डिमेंशिया जैसी समस्या की आशंका कम हो जाती है।

डायबिटिज

डायबिटिज में आहार पर नियंत्रण करने से काफी राहत मिलती है। यदि इसके साथ-साथ हर दिन 30 मिनट पैदल चलना शुरू किया जाए, तो टाइप-2 डायबिटिज के खतरे को भी कम किया जा सकता है।

हृदय रोग

हर दिन 30 मिनट की सैर हृदय रोग के खतरे को भी कम करती है। साथ ही इससे तनाव, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर पर काबू पाने में भी मदद मिलती है।

दर्द में राहत

हड्डियों और मांसपेशियों में दर्द होने पर भी पैदल चलना एक कारगर उपाय है। इससे दर्द में राहत मिलती है। शरीर की कार्यप्रणाली दुरुस्त होती है और गतिशीलता आती है।

कैंसर

प्रति सप्ताह पैदल चलना ब्रेस्ट कैंसर और प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ितों में मोर्टेलिटी (मृत्यु दर) के खतरे को 50 प्रतिशत कम करता है।

प्रति सप्ताह पैदल चलने वाले प्रोस्टेट कैंसर के मरीजों में मोर्टेलिटी की आशंका 50 प्रतिशत तक कम हो जाती है। जो महिलाएं नियमित सैर करती हैं उनमें कोलेन कैंसर की आशंका व्यायाम या सैर न करने वाली महिलाओं की तुलना में 31 प्रतिशत कम हो जाती है।

तनाव से राहत

सुबह या शाम की सैर एंडोरफिंस नामक न्यूरोपेप्टाइड्स को सक्रिय करती है। इससे शरीर को आराम मिलता है, बेचैनी और चिड़चिड़ेपन जैसे लक्षणों में भी सुधार होता है।

