

महिलाओं को कम उम्र में हो रही हैं झाइयां, बचे रहने के लिए अपनाएं ये टिप्पणी



हर कोई खूबसूरत दिखाना चाहता है। ऐसे में ज्यादातर लोग दमकती स्किन पाने के लिए तरह-तरह की चीजों का इस्तेमाल करते हैं। हालांकि, इन दिनों कम उम्र में महिलाओं को स्किन पर झाइयां हो रही हैं। झाइयों स्किन पर मेलानिन के ज्यादा बढ़ने के कारण नजर आती है। इससे त्वचा की ऊपरी परत पर गहरे धब्बे नजर आने लगते हैं। जो सुरक्षा को खराब कर सकता है। झाइयां धूप, केमिकल वाले प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल और हार्मोन में बदलाव के कारण हो सकती हैं। आगे आप इस समस्या से बचना चाहते हैं तो इन टिप्पणी को अपनाएं।

झाइयों से कैसे बचें-

- सूरज की रोशनी से त्वचा की सतह के नीचे स्किन खराब होना शुरू हो जाती है। ऐसे में सनक्रीन लगाना जरूरी है। फिक्न को झाइयों से बचाए रखने के लिए सनक्रीन लगाना जरूरी है।

- झाइयों से बचे रखने के लिए सुबह और शाम स्किन को अच्छे से सफाकरें। साफ स्किन पर सीरीस सबसे जरूरी है। आगे आप स्किन को अच्छी तरह से सफान होनी करते हैं तो स्किन पर गंभीर या जामाव हो सकता है।

- ज्यादातर महिलाएं सोचती हैं कि हाइड्रेशन आपके द्वारा लागू होने वाली क्रीम या सीरम से मिलता है। जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है, महोने रेखाएं तेजी से दिखाई देने लगती हैं, ऐसा हाइड्रेशन की वजह से होता है। स्किन को कई तरह से हाइड्रेट करना जरूरी है। इसलिए रात में स्टीम लें, पानी पीएं और टोनर लगाएं।

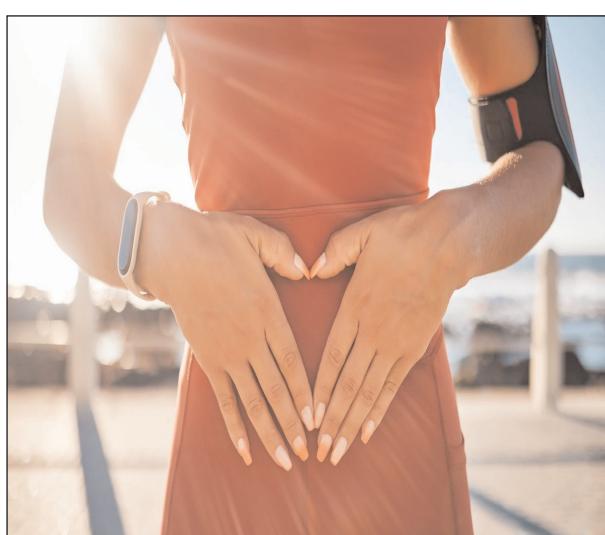
गर्भियों में खराब पाचन से हैं परेशान? आयुर्वेद के एक्सपर्ट की इन टिप्पणी से दूर होगी परेशानी

गर्भियों के भौमास में खाना खाने के बाद अक्सर हमें पेट फूलने, भारी लगाने और जलन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ऐसा अक्सर खराब पाचन स्वास्थ्य की वजह से होता है। गर्भियों के दिनों में अधिकर लोगों का पाचन समस्याएं हो जाती हैं। आपातकर पर ये समस्याएं ज्यादा पसीने, शरीर में पानी की कमी और ताप-भूषा खाना खाने की वजह से होती है, जो बेहद ही आम बात है। लेकिन सवाल ये है कि खराब पाचन को ठीक कैसे किया जाए वो भी किसी दवाई का को सेवन किए बिना? डॉक्टर दीक्षा भावतार सावलिया ने अपने सोशल मीडिया हैंडल पर कुछ आयुर्वेदिक टिप्पणी साझा की है, जो पाचन का स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करेगी।

डॉक्टर दीक्षा ने बताया कि अच्छे पाचन के लिए रात के खाने और आगले दिन के नाश्ते के बीच 12 घंटे का अंतर रखना जरूरी है। इस समय के दौरान खाना भी अच्छे से पच जाएगा। इसके अलावा इस समय के अंतर से शरीर को आराम करने के लिए लंबा समय मिलेगा और अंत और हृदय सहित सभी अंगों की अच्छे से रमरमत हो जाएगी। पर्यास रूप से आराम पाने के पाचन तंत्र अच्छे से काम करता है। यदि आप कब्ज के पीड़ित हैं, तो इस अभ्यास से बेहतर ढंप की संभावना में कोपी सुधार होगा। इस अभ्यास से पेट फूलने की समस्या में जुँड़ रहे लोगों के भी मदद करेगी।

आयुर्वेद के अनुसार, जो प्रतिदिन तक का उपयोग करता है वह रोगों से प्रस्त नहीं होता है, और तक से ठीक हुआ रोग दोबार नहीं होता है; जैसे अमृत देवताओं के लिए है, तक मनुष्यों के लिए है। डॉक्टर दीक्षा ने लोगों को दोपहर के भोजन के साथ या उत्तर के 3 मिनट बाद 1 गिलास छाल धोने की सलाह दी। उन्होंने बताया कि छाल स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है। यदि आपका बच्चा थका हुआ या सुसूर रहता है, पूरी नींद होने के बाद भी

तानाव प्रबंधन तकनीकों को लागू करके, स्वस्थ जीवन शैली अपनाकर अपने नींद को प्राथमिकता देकर, आप हृदय रोगों के जोखिम को कम कर सकते हैं और अपने हृदय को स्वस्थ रख सकते हैं। ऋणिक तानाव और हृदय संबंधी जोखिम को कैसे कम करें। कुछ परिस्थितियों में लंबे समय तक तानाव हमारे समग्र स्वास्थ्य, विशेष रूप से हृदय प्रणाली के लिए हानिकारक हो सकता है। ऑफिस की तग समय-सीमाओं और हमारी खराब लाइफस्टाइल के कारण तानाव हमारे दैनिक जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा बन गया है। हालांकि थंडी में तानाव होना कोई ज्यादा नहीं होता है, लेकिन कुछ परिस्थितियों में लंबे समय तक तानाव हमारे समग्र स्वास्थ्य, विशेष रूप से हृदय प्रणाली के लिए हानिकारक हो सकता है।



सहेत खराब कर सकता है मिलावटी शहद, ऐसे करें असली नकली की पहचान



आयुर्वेद में शहद का इस्तेमाल कई रोगों को दूर करने के लिए किया जाता है। शहद में मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण सर्वांगी की समस्या दूर करने के साथ त्वचा का निखार बनाए रखने तक में मदद करते हैं। यही वजह है कि शहद को लिंकिड गोल्ड भी कहा जाता है। लेकिन सहेत के लिए बदान माने जाने वाले इसी शहद में अगर मिलावट का जह भिल दिया जाए तो ये सहेत को फायदे की जगह नुकसान पहुंचाने लगता है। ऐसे में आइए जानते हैं बाजार से शहद खरीदें समय कैसे करें असली नकली शहद की पहचान।

मिलावटी शहद की पहचान करने के लिए अपनाएं ये टिप्पणी-

बाटर टेस्ट-

मिलावटी शहद की पहचान करने के लिए शहद को पानी में डालकर चेक करें। इस टेस्ट को करने के लिए एक गिलास

पानी में एक चम्मच शहद डालकर अच्छे से हिला लें। अगर शहद असली होगा तो गिलास के नीचे जम जाएगा और पानी में नहीं घुलेगा। जबकि नकली शहद पानी में पूरी तरह घुल जाता है।

अंगूठे से करें टेस्ट-

मिलावटी शहद की पहचान करने के लिए बदान माने जाने वाले इसी शहद में अगर मिलावट का जह भिल दिया जाए तो ये सहेत को फायदे की जगह नुकसान पहुंचाने लगता है। ऐसे में आइए जानते हैं बाजार से शहद खरीदें समय कैसे करें असली नकली शहद की पहचान।

फायर टेस्ट-

आप चाहें तो आग से भी शहद की शुद्धता परख सकते हैं। इसके लिए एक बूंद डालकर उसमें 2-3 बूंद सिरका और थोड़ा-सा पानी डालकर 2 से 3 मिनट तक के लिए छोड़ दें। आगर इसमें झाग उठ रहा है, तो समझ जाएं शहद शुद्ध होगा। जबकि मिलावटी शहद त्वचा पर एंजर्जब होने लगेगा।

पेपर से करें चेक-

पेपर पर कुछ चूंचे शहद की डालकर चेक करें। अगर शहद पेपर ने सोखा लिया है तो शहद नकली है और अगर शहद अपनी जगह पर ही जस का तस जमा हुआ है तो शहद शुद्ध है।

बच्चों में दिख रहे ये लक्षण तो हो जाएं सतर्क, हो सकता है ल्यूकेमिया का संकेत

कैंसर से पीड़ित बच्चे स्लोबली चाइल्ड डेथ का पांचवा मुख्य कारण है। वहीं 15 साल से कम उम्र के बच्चों में ल्यूकेमिया यानी की ब्लड कैंसर का अधिक खतरा होता है। यह ब्लड सेल्स असर डालता है।

बच्चों में ल्यूकेमिया के लक्षण

बच्चाना काफी हद तक संभव हो जाता है। ऐसे में इस अर्थिकल के जरिए हम आपको बच्चों में ल्यूकेमिया के शुरुआती लक्षणों के बारे में बताने जा रहे हैं।



आलस बना रहता है। तो यह ब्लड कैंसर का लक्षण हो सकता है।

इसके अलावा मसूरों से नाक से खून आना या गिलास पर लाल रंग के छेंटे-छेंटे स्पॉट होना भी ल्यूकेमिया का एक लक्षण है।

ल्यूकेमिया के कारण पीठ या हैंड्जूनों में तेज दर्द हो सकता है।

बगल या गले पर गांठ होना, त्वचा के अंदर लिफ्स नोइस महसूस होना आदि ल्यूकेमिया का संकेत हो सकता है। वहीं इनमें दर्द नहीं होता है अगर यह खुद से नहीं घुलती है।

बैचैनी, सूजन या पेट दर्द भी इसकी निशानी हो सकती है। इसके अलावा लिवर या शरीर के अन्य किसी अग्र में सूजन भी महसूस हो सकती है।

यदि बच्चे को भूख कम लग रही है या उसका तेजी से बेट कम हो रहा है, तो यह भी कैंसर का लक्षण हो सकता है।

लगातार या बार-बार आने वाला फीवर भी कैंसर की रफ़ इशारा करता है, इसलिए इसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

यदि आपका बच्चा थका हुआ या सुसूर रहता है, पूरी नींद होने के बाद भी

जिसपरे उम्रे प्लाक बनने और संकृचन होने की सभावना बढ़ जाती है, जो कोरोनारी धूमनी रोग की एक पहचान है। इसके अतिरिक्त, दीर्घकालिक तानाव उच्च रक्तचाप के विकास के लिए एक प्रमुख जोखिम करके है। इसके अलावा, लंबे समय तक तानाव में रहने से बदल की खतरा बढ़ जाता है, जोकि यह समय के साथ हृदय को मजबूत कर सकता है।

ओषधीय गुणों से भरपूर हरड़ पर जाने के साथ-साथ कैब्ज में बेहद फायदेमंद हैं हरड़।

हरड़ में एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर हरड़ पाड़दर आपको आसानी से दवाओं के दुकान पर खिलाफ़ लिया जाएगा। वजन घटाने के लिए इसका सेवन गुनगुने पानी के साथ किया जा सकता है। इसके लिए 1 ग

स्वच्छ छवि, विशाल हृदय वह व्यक्ति धरणी धीर है
श्रम दिवस के दिन जन्में मोहन भैया श्रमवीर है

यशस्वी जननायक बृजमीहन अग्रवाल जी को जन्मदिन की हार्दिक शुभकामनाएं



1 मई

समस्त मित्रगण : अनूप कर्मा, चंद्रकांत बाबटिया, संतोष मिश्रा, प्रवीण बुटड़, महेन्द्र गोलछा, महेश कोचर,
शांतिलाल बटड़िया, कमल गोलछा, तरल मोदी, नंदकिशोर बागड़ी, डॉ. कृष्ण कुमार डागा,
नितिन ढोलकिया, सुभाष अग्रवाल, प्रदीप अग्रवाल, कीर्ति व्यास, प्रवीण गर्ज (बिल्लू), महेश लिंगराज,
राजेन्द्र थुक्का, अश्विन बटावीया, ललित जैसिंह, विजय दुग्गड़, अलण खेतान, तारिणी आचार्य