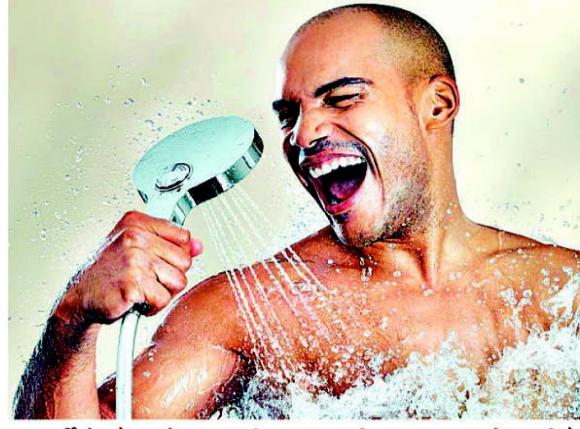


गर्मीों में दानों से बचने के लिए खास टिप्पणी



गर्मी के मौसम में अक्सर स्किन सम्पर्की समस्याएं पॉपपे लगती हैं। यही नहीं इस मौसम के खत्म होने के बाद आने वाली बारिश कई बार इन समस्याओं में और भी बढ़ाती कर डालती है। ऐसे में जल्दी है कि इसे लेकर जाग रहा जाए।

बढ़ जाए तकलीफ़: कई बार घ्यान न देने पर छोटी-सी फुस्तीया या फोड़ की तकलीफ़ भी हो सकती है। कुछ लोगों को गर्मी के मौसम में सर, आंखों या चेहरे पर पीली-लाल बड़ी फुस्तीया होने की समस्या होती है। ये फुस्तीया पक्कर पक्की हैं तो संक्रमण के फैलने की आशंका भी हो सकती है। इसके अलावा तीव्रीय या ऑइटी स्क्रिन वालों को भी फिल्मल्स ज्यादा उभरते हैं। ये फुस्तीया दर्द, जलन, खुजली आदि जैसी तकलीफ़ दे सकती हैं। यह ऐसे में पर्याप्त साफ-सफाई का घ्यान न रखा जाए तो यह घाव बढ़कर गधीर हो सकता है।

जरूरी हो रोना नहाना: गर्मी ही या अन्य मौसम, साफ पानी से नियमित नहाना सबसे पहली जरूरत है। इससे शरीर पर लगी धूल-स्ट्री और पर्सीने की गंदी साफ होती है। यही नहीं अन्य शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। साथ ही पर्याप्त मात्रा में पानी पीने की भी आदत डालें। इससे शरीर को अंदर से साफ रखने में मदद मिलती।

भोजन में खाएं ताजे फल: कोई भोजन की भोजन में ताजे फल और सलाद खाएं। साथ ही ताजे-गाले और गरिमा भोजन से बचें। व्यायाम जरूर अपनाएं और सबह ताजी हवा के सम्पर्क में आएं। जिम या अन्य एक्सरसाइज के दौरान आने वाले पर्सीने को साफ कराएं ये थपथपकर पांच। इसके बाद अच्छे से नहाएं। कटने के या पर्सीने को सोखने वाले मटरियल के काढ़े पहनें। अमर हो सकते हैं तो दो बार नहाएं। केवल के पानी में एंटीसेप्टिक या अन्य संक्रमण से बचने वाले तेल आदि डालने से पर्सीने में दुर्घट्या और संक्रमण से बचा जा सकता है, ऐसे उपाय अपनाएं।

आप से हो सकता संक्रमण: यदि आपको किसी प्रकार के संक्रमण की दृष्टिंगत होती है तो डॉक्टर से सलाह जरूर लें। यदि 3-4 दिन में फोड़-फुस्ती लीक हो तो भी डॉक्टर से सलाह जरूर लें। आप से होने वाले संक्रमण के मालूम में भी आमों को खाने से पहले अच्छी तरह धूने की ओर सावधानी से उत्तरा ऊपरी सिरा फ्लॉट होने की आदत डालें। हाथों को भी भी सफ रखने और अच्छे से धोने का घ्यान रखें। साथ ही अंडरवर्गेंट्स और अन्य कपड़ों को भी साफ रखें। ये भी संक्रमण का कारण बन सकते हैं।

पर्सीना, प्रदूषण और बहुत कुछ: गर्मी के मौसम में पर्सीना फोड़-फुस्तीया या रेशेज के होने के बड़ा कारण बन सकता है। लगातार बाले वाले पर्सीने से कैफ जाह पर हुई तकलीफ़ शरीर में दूसरी जगहों पर भी पहुंच सकती है। इसके अलावा सीधे खाने की किरणों या तेज़ पर्सीने के सम्पर्क में आने, धूल-धूंध-से, किसी खाने को मॉस्टिक से, स्थिरेटिक या मौसम के डिलाइज से अन्य तरह के गलत मटरियल के काढ़े पहनने से भी फोड़-फुस्तीया या संक्रमण हो सकते हैं। घमीरियां तो इस मौसम में आम हैं ही। कई बार तो आप को गलत तरीके से खाने से भी लोगों को चेहरे पर घाव जैसा पतन जाता है। इन सभी के पीछे असल कारण मौसम और बड़ा हुआ तापमान ही है।



आपकी ये आदत गले के कैंसर को देती है न्यौता

चाय की गर्म चुस्कियाँ हो सकती हैं Dangerous

चाय की गर्म-गर्म चुस्कियाँ आपके लिए खतरनाक साखित हो सकती हैं। इरान में हुए एक अध्ययन के मुताबिक फटाफट बेहद गर्म चाय पीने से गले के कैंसर की संभावना से अधिक जाती है। यह खबर गर्म चाय के शैकीनों और यालों में तूफान की बात करने वाली चाय को परेशान कर सकती है। अगर गर्म चाय पर शोध करने वालों की मानें तो बेहद गर्म चाय फटाफट पीने से गले के कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। तो एस आइए हम आपको जाते हैं कि गर्म पीने के खतरों का खतरा बढ़ जाता है।

पहले भी कर चुके हैं दावा
वैज्ञानिकों का कहना है कि चाय को थोड़ा-सा ठंडा होने दें, यानि उबलती हुई चाय पीने से बहुत कूछ शोधकर्ता भी बेहद गर्म पीये पदार्थ से बचने की बढ़ती है। शाय करने वाले कहते हैं कि 70 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा गर्म चाय पीने पर गले के कैंसर का खतरा आढ़ गुणा बढ़ जाता है। रिसर्च के मुताबिक 65 डिग्री सेल्सियस से कम ठंडी चाय पी जाए तो खतरा की सभावना न के बराबर है। तेहरान यूनिवर्सिटी ऑफ मेडिकल साइंस के रेजा मलेकिजावेह का दावा है कि उन्होंने उत्तरी इरान में 571 स्वास्थ लोगों के चाय पीने की आदत का अध्ययन किया।



ज्यादातर लोगों की मौत

इस दौरान हर व्यक्ति ने एक दिन में एक लीटर बिना दूध की चाय पी। रेजा का दावा है कि जिन लोगों ने चाय दो मिनट से भी कम समय में पी, उनमें गले के कैंसर की सभावना थीरे-थीरे चाय पीने वालों से चार गुना ज्यादा पाई गई। उत्तरी ईरान के गोलेस्तान प्रांत में लोग उम्रावारी के बीच रेजा के बाद गुणान बहुत कम करते हैं, लेकिन बायोडू इसके इस इलाके में कैंसर के सबसे ज्यादा मामले सामने आते हैं। वैसे दुनियाभर में गले के कैंसर के हर साल पांच लाख नए मामले सामने आते हैं, जिनमें ज्यादातर लोग दम तोड़ देते हैं।

समर फैशन एक बार फिर से रंगत बिखेर रहा है। खासकर साड़ियों में ऐसे फैशिन के पसंद किए जा रहे हैं, जो सीजन में कूल रहते हैं। इन फैशिन में लिनन का क्रेज खास नजर आ रहा है। हालांकि लिनन की साड़ियों का ट्रैंड नया है, लेकिन यह धीरे-धीरे काफी लोकप्रिय हो रहा है। चंदेरी और कोटा डोरिया में भी खास इनोवेशन देखे जा रहे हैं, वहीं समर में ऐसे और भी कलेक्शन आप अपना सकते हैं, जिसने आप काफी कूल महसूस करेंगे।



कैपी की डिमांड बढ़ी

मूरी देखने जाना हो या फिर शोधिया करने जाना का इंडिप्ट छोड़ अब गर्ल्स की और शार्ट्स परबद्ध कर रही है। उनके मुताबिक गर्मी में सबसे कंफर्टबल ड्रेस है। यही वजह की मार्केट में लोकल ब्रांड से लेकर ब्रॉडेड कैपी और शार्ट्स की मार्ग बढ़ गई है। गर्मी में शार्ट्स व कैपी की डिमांड कुछ ज्यादा ही बढ़ जाती है। इन दिनों मार्केट में शार्ट्स, लॉगिंस, कैपी, जैगिंस और हैरम पैंट्स छाए हुए हैं।

कॉन्टॉन घैव्यस थोर्ट्स

विभिन्न रसों, डिजाइनों और मैटरियल में उपलब्ध ये समर वियर इन दिनों फैशन का पार्या बन गई है। कॉन्टॉन घैव्यस शार्ट्स की डिमांड गर्ल्स में सबसे ज्यादा है। ये कॉफर्ट और कूल लुक देती हैं। कॉलेज कैपस में अमूमन गर्ल्स की इसी इसे देखे जा सकता है। इससे नया और स्टाइलिश लुक मिलता है। इसके साथ योग्यता के लिए कॉन्टॉन घैव्यस की जा सकती है। बड़े-बड़े पॉलोवर प्रिंट, कार्टून, पोलाक डॉट्स में ये लुभावने लगते हैं।



लाइट ब्रेड और पास्ता से बढ़ सकता है डिप्रेशन



लाइट ब्रेड और पास्ता से बढ़ सकता है डिप्रेशन ऐसी रिसर्च सम्पर्क में आई है जिनसे पता चला है कि यदि लाइट ब्रेड और पास्ता चीजों का इस्तेमाल अधिक किया जाए तो ब्लड शुगर घटने से डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

मत खाइए लाइट ब्रेड और चावल

हाल में ही सामने आयी एक रिसर्च की मानें तो लाइट ब्रेड और चावल के घाने से बड़ी उम्र की महिलाओं को डिप्रेशन की समस्या हो सकती है। लेकिन आगे आप साकुल अनाज, चावल और साब्जियों से भर्भू भेजन करें तो इसके असरों को घटाया जा सकता है। इसी तरह रिफाइब खाद्य से ब्लड शुगर लेबल घट जाता है। इसे इस्तुलिन की मदद से कट्टोल किया जाता है। पर उससे डिप्रेशन बढ़ने के चांसें होते हैं इसलिए इनसे बचें वही बेहतर है।

लगभग हर 100 में से तीन को होता है डिप्रेशन

एक अमेरिकन जनरल कंपनील न्यूट्रीशन में छापी रिपोर्ट्स की मानें तो लाइटेन में किए गए सर्वे में पाया गया कि खाने के चलते हर 100 में से तीन लोगों को डिप्रेशन का सिकारा किया जाता है। शोककांती कहते हैं कि इसे रोकेने का एक ही तरीका है। आप रोकने के लिए एक ट्रॉन घास लेने के लिए एक ट्रॉन घास कर सकते हैं।

खटात लाइट शुगर बढ़ाना डिप्रेशन

अध्ययन में बताया गया कि रिफाइब कोलोहाइड्रेट जैसे लाइट ब्रेड और चावल इसके प्रभाव से अपार असर लेता है। इसके असरों के स्वाक्षर न्यूट्रीशन लेना ये स्टडी बताती है। मासिक धर्म से सिलसिला खात्म कर रखने के लिए एक लाइट ब्रेड या चावल की बहुत ज्यादा जाती है। आपको रिफाइब खाद्यों और ब्लड शुगर का कानून लाइनांग करना चाहिए। इसके अपार एक लाइट ब्रेड या चावल की बहुत ज्यादा जाती है। आपको रिफाइब खाद्यों से बचने