

## लिपस्टिक शेड को लेकर हैं कंप्यूज, ट्राई करें यह

नाजूकी उस के लब की क्या कहिए, है. कई ब्रांड्स की मैट लिपस्टिक में पंखुड़ी इक गुलाब की सी है मशहूर विटामिन ई, मैकाडामिया और एवोकाडो

शायर मीर तकी मीर ने शायद अपनी प्रेमिका की होठों की सुर्खियों को लेकर यह शेर लिखा होगा. सुर्ख लाल या गुलाबी होंठ भला किसे पसंद नहीं होते हैं. तभी तो कुछ महिलाएं अपने होठों



ऑइल की भी मात्रा होती है. आप इसे लिपस्टिक को अपने लुक में चार चांद लगाने के लिए ट्राई कर सकती हैं.

लॉरिअल की बोल्ड रेंज लिपस्टिक भी महिलाओं को काफी पसंद आती है. इसमें मौजूद तत्व

की खूबसूरती बढ़ाने के लिए कई लिपस्टिक शेड्स ट्राई करती हैं. यह उन्हें काफी अलग लुक देती है और काफी आकर्षक भी बनाती है. लेकिन कई बाद लिपस्टिक के शेड्स के चुनाव को लेकर असमंजस की स्थिति रहती है. कुछ शेड्स बाजार में देखने पर तो अच्छे लगते हैं लेकिन घर पर ट्राई करने के बाद उतनी पसंद नहीं आती. अगर आपके साथ अक्सर ऐसा होता है तो आप आजमा सकती हैं ये तरीके....

वेबसाइट गृहशोभा पर दी गई जानकारी के मुताबिक, आजकल मैट लिपस्टिक लोगों को काफी भा रही

होठों की बरकरार रखते हैं और इसमें मौजूद केमेलिया ऑयल होठों को सॉफ्ट बनाए रखता है. यह लिपस्टिक कम से कम 6 से 7 घंटे आपके होठों पर टिकी रह सकती है. बाजार में यह आपको कम से कम 955 रूपए की कीमत पर उपलब्ध हो सकती है.

होठों के लिए मड फ्लर्ट सेटिंग लिपस्टिक भी अच्छी रहती है. यह आपके होठों को नर्म और मुलायम तो बनाती ही है साथ ही आपको एक नैसर्गिक लुक भी देती है. इसकी खास बात यह है कि अप्लाई करने के घंटों बाद तक यह होठों पर टिकी रहती है.

## गैजेट्स पहुंचा रहे युवाओं की रीढ़ को नुकसान, करें ये उपाय

जो युवा गैजेट्स का इस्तेमाल अधिक करते हैं और लंबे मांसपेशियों में कड़ापन आने लगता है और डिस्क में समस्या होने का खतरा बढ़ जाता है.

समय तक एक ही पोजीशन में बैठकर काम करते हैं, उन्हें रिपिटिटिव इन्जरी होने की आशंका बढ़ जाती है. इस प्रकार के 80 प्रतिशत मामलों का समाधान जीवनशैली में बदलाव से किया जा सकता है, जैसे अच्छा पोषण और भरपूर व्यायाम आदि अपनाकर.

### क्या है कारण-

\*40 साल की उम्र वाले अधिकतर लोग वर्किंग प्रोफेशनल होते हैं जो ऑफिस पहुंचने के लंबी दूरी तक यात्रा करके, ड्राइव करके पहुंचते हैं और इसके बाद पूरा दिन अधिकतर समय एक जगह बैठकर काम करते रहते हैं. वे कम्प्यूटर या लैपटॉप पर काम करते हैं, लंबी मीटिंग के लिए बैठते हैं और अपने मोबाइल पर उपलब्ध हो चुके सोशल मीडिया पर व्यस्त रहते हैं. घर पहुंचने के बाद ये लोग किताबें पढ़ने के लिए गैजेट का इस्तेमाल करते हैं और पढ़ते-पढ़ते सो जाते हैं.

\*स्क्रीन का इतना लंबा और अनावश्यक एक्सपोजर स्पाइन पर बेकार का तनाव डालता है और इससे लिगामेंट में स्प्रेन का खतरा बढ़ जाता है जो वर्टिब्रा को बांधकर रखता है, ऐसे में



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

\*इंसान की रीढ़ को मूवमेंट के सपोर्ट के लिए डिजाइन की गई है और अगर यह इस्तेमाल में रहती है तो स्वस्थ बनी रहती है. आज के युवाओं को समस्या इसलिए हो रही है, क्योंकि वे निष्क्रिय जीवनशैली जी रहे हैं, जिसमें गैजेट पर निर्भरता काफी ज्यादा बढ़ गई है. अधिकतर युवाओं में देखी जा रही आम समस्या है सर्विकल स्पाइन और पीठ की, जैसे कि स्लिप डिस्क, रिपिटिटिव स्ट्रेस इन्जरी, सोर बैक और लिगामेंट की चोट.

### बचाव के लिए क्या करें-

इस मामले में सबसे जरूरी है समय पर समस्या की पहचान, जिससे मेडिकल और सर्जिकल इंटरवेंशन की जरूरत कम पड़ती है और समस्या का

समाधान जीवनशैली में बदलाव लागू किया जा सकता है. इसके तहत अच्छा पोषण, हल्का व्यायाम और नियमित अंतराल में थोड़ी-थोड़ी देर तक टहलकर सिटिंग टाइम को कम करके दिक्कों को दूर किया जा सकता है.

## अरे मैं तो भूल ही गयी सेहत से जुड़े ये फायदे

बात चाहे बच्चों की करें या बड़ों की, सब एक ही कश्ती में सवार हैं. क्या करें कुछ याद ही नहीं रहता, अब कहना आप भूल जाइए. दिमाग के घोंघों की लगाम ढीली छोड़ें और इन्हें दौड़ने दें जब दिमाग करेगा वर्क आउट तभी तो बनेगा चुस्तदुरुस्त. आपको आज भी याद हैं क्या वे बचपन के वे प्यारे-प्यारे से खेल जैसे-जीरो-काटा, जॉइन दा डॉट्स, नाम-वस्तु फिल्म-स्थान आदि जिन्हें खेलते हुए समय कैसे बीत जाता था पता ही नहीं चलता था. इन खेलों से एक और फायदा होता था, वह यह कि इनसे हमारी यादशत मजबूत होती थी. याद है पहले अपनी सेहेलियों के नंबर हमें मुंहजबानी याद होते थे. पर अब स्थिति उलट है. आज हमें दोस्तों के फोन नंबर याद नहीं रहते हैं और कभी-कभी तो किसी परिचित का नाम भी हम भूल जाते हैं. फिर शरमिंदगी उठानी पड़ती है. आज बच्चो एकाग्रता में कमी से जूझ रहे हैं और एंगजाम के दिनों में यादशत बढ़ानेवाली गोलियों पर निर्भर हैं.

समस्या आजकल के लाइफस्टाइल की है. हर व्यक्ति अपनी क्षमता से ज्यादा काम रहा होता है. ऐसे में दिमाग का उलझ जाना लाजिमी है. हम जो काम कर रहे हैं, उस पर ध्यान नहीं देते, बल्कि आगे क्या

करना है उस पर ज्यादा ध्यान रहता है. इसके कारण हम टेंशन में भी रहते हैं।

काम की अधिकता के कारण हमारा



मन कई जगह बंटा होता है. कई बार यह तनाव हम पर इस कदर हावी होता है कि हमारे मस्तिष्क के न्यूरोन्स हमारे चेतन-अवचेतन मन में तालमेल नहीं बिठा पाते, जिसे कारण हम चीजें भूल जाते हैं. इसका कारण एक ओर भी हमारा मस्तिष्क उन चीजों और बातों को ज्यादा याद रखता है, जिनमें हमारी रूचि होती है या जिनसे हमें हंसी आती है. आप टीवी पर लॉफ्टर चैलेंज देखते हैं, तो वह ज्यादा अच्छी तरह से याद रहता है, क्योंकि आप उसे एंजॉय करते हैं।

यही बात हमारी दैनिक रूटीन पर भी लागू होती है. जो काम हमें रोचक लगता है हम उसे याद रखते हैं और जो रोचक नहीं लगता उसे याद नहीं रखते।

### दिमाग की एक्सरसाइज

अगर आप बार-बार भूल जाती हैं तो समय रहते सचेत हो जाएं. किसी अच्छे डॉक्टर या मेमोरी गुरु के पास जाने से पहले अपने दिमाग पर थोड़ा जोर डालें और खेलखेल में करें दिमाग का वर्क आउट।

अपने दिमाग की क्षमता आप भी बेहतर बना सकते हैं. इसके लिए निम टिप्स पर गौर करें-

ऑनलाइन गेम खेलें। इनसे ना सिर्फ एकाग्रता बढ़ती है, बल्कि मस्तिष्क भी विकसित रहता है और मस्तिष्क के न्यूरोन्स का आपसी सम्पर्क बढ़ता है, आज इंटरनेट पर तमाम ऐसी वेबसाइटें मौजूद हैं, जो खासतौर से ब्रेन वर्कआउट के लिए तैयार की गयी हैं। ये न्यूरोप्लास्टिसिटी की नयी थ्योरी पर काम करती हैं, जिसके तहत मस्तिष्क के न्यूरोन्स का आपसी सम्पर्क बेहतर बनता है। रोजाना डायरी लिखने की आदत डालें। कई अध्ययनों में यह सिद्ध हो चुका है कि नियमित कुछ लिखने से मस्तिष्क का व्यायाम होता है।

रोज-रोज दफ्तर में एक जैसे रूटीन और काम के तनाव से परेशान हो चुके हैं तो जरा ब्रेक लें और छुट्टियों पर हो जाएं।

अगर आप समय की कमी या बहुत अधिक काम का बहाना देकर हर बार अपनी छुट्टियां टाल देते हैं तो जान लें कि छुट्टियां न सिर्फ आपको तरौताजा करती हैं बल्कि सेहत के लिहाज से भी इनके कई फायदे हैं।

जानिए, काम के तनाव के बीच छुट्टियां आपकी सेहत को किस-किस तरह से फायदे पहुंचाती हैं।

कम होता है तनाव

अपने व्यस्त रूटीन से थोड़ा समय निकालकर छुट्टी मनाने, आराम करने या मौज-मस्ती का विचार भी न सिर्फ आपको खुशी पहुंचाता है बल्कि आपके शरीर में स्ट्रेस हार्मोन - कोर्टिजोल को कम करता है। यही वजह है कि व्यस्त रूटीन के बावजूद एक छोटा से ब्रेक भी आपको ताजगी से भर देता है।

दिल के रोगों से रहेंगे दूर 'द फ्रैंग्मिंग हार्ट स्टडी' की मानें तो

जो लोग साल में दो बार लंबी छुट्टियां लेते हैं, उन्हें दिल के रोगों का खतरा दूसरों की

अपेक्षा आठ गुना कम होता है। इतना ही नहीं, इस शोध में यह भी माना गया कि जो लोग साल में एक बार भी लंबी छुट्टी नहीं लेते हैं उन्हें दिल के दौरों का रिस्क 32 प्रतिशत अधिक होता है।

अधिक बेहतर होता है काम

अमेरिका के नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ हेल्थ के शोध की मानें तो काम के प्रेशर के बाद एक ब्रेक लेने से निर्णय लेने की क्षमता और मजबूत होती है और कार्यक्षमता बढ़ जाती है। खासतौर पर अगर छुट्टियों के दौरान गैजेट्स से दूर रहें तो दफ्तर के काम के लिए नई ऊर्जा आ जाती है।

आप अधिक खुश रहते हैं

विन्सकोसिन विश्वविद्यालय के एक शोध की मानें तो जो लोग साल में एक से दो बार लंबी छुट्टियां लेते हैं, वे दूसरों की अपेक्षा अधिक सक्रिय और खुश महसूस करते हैं। वहीं डच शोध की मानें तो छुट्टियों के सपने संजोना

