

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



चुड़ंगम चबाने से थकान और स्ट्रेस दूर होता है, जानिए सेहत से जुड़े ऐसे ही अजीबो-गरीब फैक्ट्स

सेहत से जुड़े फैक्ट्स के बारे में बताने जा रहे हैं। जिन्हें जानकर आप हैरान हो जाएंगे और सोच में पड़ जाएंगे कि बताई गई चीजें सही होती भी हैं। हार्वर्ड स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में हुए एक शोध से पता चला है कि एक दिन में चार कप कॉफी पीने से डिप्रेशन का खतरा तकरीबन 20 फीसदी तक कम होता है। कॉवेंट्री यूनिवर्सिटी में हाल ही में हुए शोध से पाया गया है कि चुड़ंगम चबाने से थकान और स्ट्रेस दूर होता है। दफ्तर या दुकान पर अपना काम ज्यादा ध्यान से कर पाते हैं। पूरा दिन सक्रिय महसूस करते हैं और याददाश्त 35 प्रतिशत तक बढ़ती है। यूनिवर्सिटी ऑफ सिडनी के

एक रिसर्च में ये पाया गया कि एक दिन में दस घंटे से ज्यादा बैठने वालों में मरने का खतरा तकरीबन 50 फीसदी तक बढ़ता है। काम करने की जगह पर अपनी सीट से जरा कम ही चिपकें। बीच-बीच में ब्रेक लेते रहे। यूनिवर्सिटी ऑफ सिडनी के एक रिसर्च में ये पाया गया कि एक दिन में दस घंटे से ज्यादा बैठने वालों में मरने का खतरा तकरीबन 50 फीसदी तक बढ़ता है। काम करने की जगह पर अपनी सीट से जरा कम ही चिपकें। बीच-बीच में ब्रेक लेते रहे। जैसे निकालने के लिए हम ज्यादातर एटीएम का इस्तेमाल करते हैं। क्या आप जानते हैं एटीएम मशीन को कितने लोग न जाने कैसे हाथों से इस्तेमाल करते हैं? एक शोध से पता चला है कि एटीएम मशीन और टॉइलट एक बराबर गंदे होते हैं। इन



दोनों ही चीजों पर एक जैसे बैक्टीरिया लगते हैं। कहते हैं रोज एक सेब खाने से कई समस्याओं से बचाव होता है लेकिन ये बात कितनी सच है क्या आपने इस पर ध्यान दिया है? एक शोध से पता चला है कि रोज हरा सेब सूंघने से क्लॉस्ट्रोफोबिया, सिरदर्द और माइग्रेन से बचा जा सकता है। इसलिए अब केवल सेब खाना ही नहीं, सूंघना भी है लाभकारी। कहते हैं थकान होने पर हमें आराम करना चाहिए। एक

शोध के अनुसार थकने के बाद एक्सरसाइज करने से बाँड़ी में ऑक्सिजन और खून का दौरा बेहतर होता है जिससे आप सक्रिय महसूस करते हैं। एक शोध से पता चला है कि शरीर के तापमान से ज्यादा गर्म ड्रिंक पीने से पसीना निकलता है जिससे रिलैक्स महसूस करते हैं। इसलिए जब भी गुस्सा आए तो गर्म ड्रिंक का सेवन करें ना कि पानी का।

सेहत सबसे पहले हैं। ये अगर स्वस्थ नहीं रही तो इससे काफी नुकसान हो सकता है। खाने-पीने की चीजों को लेकर हमने कई शोध देखे और पढ़े होंगे। हर किसी शोध के दो पहलू होते हैं। एक सकारात्मक और दूसरा नकारात्मक। इसका मतलब ये नहीं ये सभी सच या झूठ होंगे। आज हम आपको अजीबो-गरीब

महिलाओं के लिए बड़े काम की हैं ये शेविंग टिप्स...

शरीर पर बाल निकलना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है। कुछ महिलाओं को शरीर पर अनचाहे बाल बिल्कुल नहीं पसंद होते, तो कुछ को इनसे कोई फर्क ही नहीं पड़ता। शरीर पर अनचाहे बाल निकलने के लिए अनेक तरीके हैं।

दर क्या होगी, यह हर व्यक्ति में अलग-अलग होती है। आइए जानते हैं महिलाओं के लिए कुछ ऐसी ही टॉप शेविंग टिप्स-
वेट शेविंग

वेट शेविंग सबसे परंपरागत तरीकों में से एक है। इसमें फोमिंग क्रीम या सोप के जरिए अनचाहे बालों को वेट करिए और फिर रेजर के जरिए उन्हें हटा दीजिए। शेविंग के बाद शेव्ड एरिया पर क्रीम या मॉइश्चराइजर लगाना ना भूलें।

काफी बढ़ा है और मार्केट में कई अलग-अलग तरह के ट्रिपर मौजूद हैं।
क्रीम



ड्राई शेविंग

ड्राई शेविंग एक तरह से शार्प ट्रिमिंग होती है, इसमें ट्रिपर या ऐसी ही किसी मशीन से अनचाहे बालों को काटकर अलग कर सकते हैं। बीते कुछ सालों में इसका चलन

क्रीम, लोशन, रोल ऑन के जरिए शेविंग महिलाओं में बेहद पॉप्युलर है। इसके जरिए त्वचा पर बालों को पहले ढीला किया जाता है और बाद में उन्हें हटा दिया जाता है। आप भी इसे ट्राई कर सकती हैं।

वैक्सिंग

हाथ और पैर के अनचाहे बालों को हटाने के लिए वैक्सिंग सबसे बढ़िया तरीका है। वैक्सिंग हॉट और कोल्ड दो तरह की होती है। इसके जरिए स्किन पर पहले वैक्स क्रीम लगाकर उस पर वैक्सिंग पैड रखा जाता है और फिर उसे अपोजिट डायरेक्शन में खींचकर बालों को निकाल दिया जाता है। हालांकि इटीमेट एरिया पर वैक्स करने से पहले अन्य उपलब्ध विकल्पों पर विचार कर लेना चाहिए, क्योंकि वहां वैक्स करना थोड़ा तकलीफदेह हो सकता है।

लेजर हेयर रिमूवल

बीते कुछ सालों में लेजर हेयर रिमूवल का चलन भी काफी बढ़ा है, जिसके जरिए लेजर बीम से लंबे समय के लिए बालों के निकलने को रोका जाता है।



सर्दियों के मौसम में बाजार में हैं कई स्टाइलिश स्कार्फ आजमा कर देखिये

सर्दी के मौसम में सिर्फ महिलाएं ही नहीं, पुरुष भी स्कार्फ पहनते हैं। जैकेट से लेकर टी-शर्ट, कोट आदि के ऊपर इसे पहन सकते हैं। बस जरूरत है तो इसे सही तरीके से पहनने की। स्कार्फ को कई तरह से कैरी किया जा सकता है। सर्दी के मौसम में सिर्फ महिलाएं ही नहीं, पुरुष भी स्कार्फ पहनते हैं। जैकेट से लेकर टी-शर्ट, कोट आदि के ऊपर इसे पहन सकते हैं। बस जरूरत है तो इसे सही तरीके से पहनने की। स्कार्फ को कई तरह से कैरी किया जा सकता है और हर दिन एक नया लुक क्रिएट करें। तो चलिए जानते हैं कि सर्दी के मौसम में किस तरह से कैरी करें स्कार्फ-
डेप लुक

यह एक बेहद ही सिंपल लुक है, लेकिन फिर भी देखने में काफी स्टाइलिश लगता है। इस लुक में आपको स्कार्फ को गांठ नहीं बांधनी होती। बस स्कार्फ को गले में कुछ इस तरह डालें कि दोनों ओर लेंथ बराबर हो। स्कार्फ डेपिंग का यह लुक ओवरकोट के ऊपर बेहद जंचता है।
अराउंड लुक

अगर आपने स्वेटर पहना है तो उसके

साथ स्कार्फ को कुछ इसी तरह कैरी करें। इस लुक में पहले स्कार्फ को गले में कुछ इस तरह पहनें कि एक साइड छोटी व दूसरी थोड़ी लंबी हो। उसके बाद जो साइड लंबी है, उसे गले से लपेटते हुए एक बार घुमाएं। यह देखने में स्टाइलिश तो लगता है ही, साथ ही आपकी गर्दन व उसके आसपास के एरिया को भी ठंड से बचाता है।
ओवर हैंड लुक

यह स्कार्फ डेपिंग का ऐसा लुक है, जिसमें स्कार्फ से गांठ बांधी जाती है। इसके लिए सबसे पहले स्कार्फ को गले में कुछ इस तरह पहनें कि अराउंड लुक की तरह यह एक तरफसे छोटी व दूसरी तरफसे बड़ी हो। अब बड़ी वाली साइड से स्कार्फ को गले में लपेटें। इसके बाद उसी साइड से स्कार्फ की मदद से एक गांठ बांधें।
रिवर्स स्कार्फ डेपिंग

स्कार्फ की इस तरह की डेपिंग लेयरिंग में काफी अच्छी लगती है। अगर आप ओवरकोट पहनें या जैकेट, इस तरह से स्कार्फ को डेप किया जा सकता है। इस लुक में पहले स्कार्फ को गले में पहनें। ध्यान रखें कि



दोनों साइड की लेंथ बराबर हो। इसके बाद दोनों साइड से स्कार्फ को इस तरह लपेटें कि उसका बचा हुआ सिरा पीछे की तरफ आए, सामने की ओर नहीं। अगर आपके पास मीडियम या लॉन्ग लेंथ स्कार्फ है तो आप यह स्टाइल ट्राई कर सकते हैं।
पेरिस स्कार्फ नॉट

इस तरह की डेपिंग के लिए आपके

स्कार्फ की लेंथ लंबी होनी चाहिए। सबसे पहले तो आप अपने स्कार्फ को फेल्ड करें। इसके बाद स्कार्फ को गले में पहनें। उसके बाद एक साइड से स्कार्फ को दूसरी तरफकी गांठ में डालें।
रिवर्स डेप टक

स्कार्फ की इस तरह की डेपिंग आमतौर पर लोग नहीं करते लेकिन अगर इस तरह

की डेपिंग की जाए तो यह देखने में बेहद ही शानदार लगती है। स्कार्फ की इस तरह की डेपिंग में स्कार्फ को गर्दन के चारों ओर पहनें। इसकी एक साइड दूसरे से थोड़ी लंबी होनी चाहिए। अब स्कार्फ का लंबा अंत लें और इसे अपनी गर्दन के चारों ओर एक बार लूप करें। अब इसे टक करें। इसके बाद स्कार्फ के दूसरे हिस्से से भी यही प्रक्रिया दोहराएं।