



# हाई हील पहनने से पैरों में उठा भयानक दर्द तो ऐसे पहुंचाए राहत

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



ऐसा कई बार देखा गया है कि लड़कियों को हाई हील या वेजेस पहनने के बाद पैरों में बहुत ज्यादा दर्द होता है। हाई हील्स पहनने से खुशी तो मिलती है लेकिन उसके साथ दर्द भी मुफ्त में मिलता है इसलिए आज हम इस आर्टिकल में आपको कुछ ऐसे घरेलू उपचार के बारे में बताएंगे जिससे पैरों के दर्द में राहत मिलेगी।

हाई हील्स तकरीबन हर लड़की के वार्डरोब में सबसे खास माना जाता है। ये लड़की की पर्सनालिटी को बेहतर बनाकर उन्हें हॉट भी बनाता है। लेकिन सेक्सी और हॉट दिखने की चाहत में उन्हें कुर्बानी भी देनी पड़ती है।

लड़कियां ये समझ नहीं पाती हैं कि लंबे समय तक हील्स पहनने से ज्यादा कुछ तो नहीं लेकिन दर्द जरूर मिल जाता है। एक सर्वे से ये बात पता चली है कि 73 प्रतिशत महिलाएं जो हाई हील्स पहनती हैं उनमें से 69 प्रतिशत को भयानक दर्द झेलना पड़ता है।

बहरहाल, इस दर्द के बावजूद वो फिर से हाई हील्स पहनने के लिए तैयार हो जाती हैं। अगर आपका भी नाम इस फेहरिस्त में शामिल है जो भयानक दर्द के बावजूद भी हाई हील्स पहनने के लिए तैयार रहते हैं तो आप इन आसान उपचार से अपने दर्द को कम कर सकती हैं।



तकिये की एक्सरसाइज जब तक आप इस दर्द से उबरकर नॉर्मल स्थिति में आने का प्रयास कर रही हैं तब तक आप अपने पैरों के नीचे तकिया रखें और कुछ देर इंतजार करें। पैरों

आइस पैक

हील के दर्द को कम करने में आइस पैक एक सबसे कारगर उपाय है। आइस पैक दर्द को कम करने में काफी असर दिखाता है क्योंकि ये इन्फ्लेमेशन को कम करके पैरों को राहत देता है। इसके लिए आपको एक बोतल को फ्रीज करना है और फिर इस जमी हुई बोतल को अपनी हील के नीचे रखना है। इसे अपने पैरों के नीचे रोल करें, थोड़ी देर रुक कर फिर से ऐसा करें। दोनों पैरों के साथ ऐसा करें जब तक आपको आराम ना मिले।



के नीचे तकिया रखने से नर्वस सिस्टम को दोबारा ठीक से काम करने का

समय मिल पाता है। इससे पैरों में हुई सूजन भी कम होती है। आप रात में

इसे ट्राई करें और आपको अगली सुबह इसका फर्क पता चलेगा।

विनेगर पैरों के दर्द में राहत पाने में विनेगर दूसरा बड़ा उपचार है। ये स्किन के इन्फ्लेमेशन को कम करके दर्द में आराम देता है। एक टब में गर्म पानी लें और उसमें तीन चार चम्मच विनेगर मिला लें। अब इसमें अपने पैरों को रखें और 15 से 20 मिनट तक इंतजार करें। जब आपके पैरों को सुकून मिल जाए तब अपने पैरों को टब से बाहर निकाल लें।

लौंग का तेल एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होने की वजह से लौंग का तेल हील की वजह से पैरों में उठने वाले दर्द में राहत देता है।

आप लौंग का तेल लें और सोने जाने से पहले इसे अपने तलवों में लगा लें। लौंग का तेल सिर्फ पैर के दर्द में ही नहीं बल्कि सिर दर्द और शरीर के दर्द में भी आराम देता है। आपको लौंग के तेल का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए क्योंकि ये शरीर में ब्लड सर्कुलेशन को ठीक करता है जिससे आप रिलैक्स फील करते हैं।

सेंधा नमक पैरों में हो रहे दर्द से छुटकारा पाने के लिए थोड़ा सा सेंधा नमक गर्म पानी में डाल दें और उसमें अपने पैरों को डूबा दें। 20 मिनट के लिए उस पानी में

ही पैरों को रखें और फिर हल्के गुनगुने पानी से धो लें। आपको तुरंत ही अंतर पता चल जाएगा क्योंकि सेंधा नमक में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाने की क्षमता है जिससे आपकी स्किन को भी राहत मिलती है। मगर सेंधा नमक का इस्तेमाल करते समय आपको एक बात का ध्यान जरूर रखना चाहिए। दरअसल सेंधा नमक का ज्यादा देर प्रयोग करने से आपकी स्किन ड्राई हो सकती है इसलिए आप पानी से पैर बाहर निकालने के बाद तुरंत माइशचराइजर का इस्तेमाल करें।

## दिखने में लीची जैसा होता है



## रामबुतान फल

फल तो हर सीजन में खाना चाहिए लेकिन क्या आपने रामबुतान फल के बारे में सुना है? ये फल लीची जैसा दिखता है हालांकि आम बाजार में ये कम देखने को मिले लेकिन सुपरमार्केट्स और ऑनलाइन स्टोर से आप इसे आसानी से प्राप्त कर सकते हैं।

इस फल की बाहरी परत पर बाल जैसे रेशे निकले होते हैं। दक्षिण-पूर्व एशिया में बहुतायत पाया जाने वाला रामबुतान स्वादिष्ट और गुणकारी फल है।

इसमें भरपूर मात्रा में विटामिन सी, कॉपर, प्रोटीन, आयरन पाया जाता है। धीरे-धीरे दुनियाभर में इस फल को लेकर डिमांड

काफी बढ़ी है। इस फल के सेवन से कई गंभीर बीमारियों से सुरक्षित रहा जा सकता है।

ये पोषक तत्व होते हैं 100 ग्राम रामबुतान में लगभग 84 कैलोरी और 0.1 ग्राम फैट होता है। इसमें 0.9 ग्राम प्रोटीन और लगभग 28 प्रतिशत आयरन होता है। इस फल के 100 ग्राम में विटामिन-सी का 40 प्रतिशत हिस्सा होता है।

लीची और रामबुतान में अंतर लीची, रामबुतान से थोड़ी छोटी होती है। इसकी भी त्वचा लाल रंग की होती है, लेकिन रामबुतान की तुलना में खुरदरी होती है। लीची का गुदा भी सफेद होता है, लेकिन



## फायदे सुन आप भी इसे खाना चाहें

इसका स्वाद रामबुतान से अलग होता है। इसके गुदे के अंदर भी बड़ा बीज होता है। लीची की त्वचा ज्यादा मोटी नहीं होती है यानी आप इसे आसानी से छिल सकते हैं।

हड्डियों को मजबूत बनाता है रामबुतान फल में भरपूर मात्रा में फास्फोरस पाया जाता है, जो हड्डियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके सेवन से लंबे समय तक हड्डियां मजबूत रहती हैं।

डायबिटीज में फायदेमंद एक चीनी स्टडी के मुताबिक, इस फल के साथ इसका छिलका भी काफी गुणकारी है। इसके छिलके में एंटी-डायबिटिक गुण पाए जाते हैं, जो डायबिटीज की बीमारी में

फायदेमंद साबित होते हैं।

स्किन के लिए फायदेमंद रामबुतान फल का बीज स्किन को हेल्दी बनाने के काम करता है, इसके बीजों से बने पेस्ट को चेहरे पर लगाने से स्किन के दाग-धब्बे दूर होने के साथ स्किन में निखार भी आता है। ये फल स्किन को हाइड्रेट करने का काम भी करता है। रोजाना चेहरे पर इसके बीज का पेस्ट लगाने से स्किन कोमल और मुलायम बनती है। नियमित रूप से बीज का पेस्ट उपयोग करने से आपकी त्वचा नरम और चिकनी हो सकती है और चेहरे के टेक्स्चर में भी सुधार हो सकता है। ड्राइजेशन को बेहतर करता है

रामबुतान फल में मौजूद फाइबर डाइजेशन में सुधार करता है, जिससे कब्ज की समस्या दूर हो जाती है। इसमें मौजूद एंटी बैक्टीरियल गुण आंतों में मौजूद बैक्टीरिया को नष्ट करते हैं।

आयरन का स्रोत रामबुतान फल आयरन से भरपूर होता है। ये शरीर की कार्यप्रणाली को दुरुस्त बनाने के लिए जरूरी होता है। इसके जरिए ही शरीर फेफड़ों तक ऑक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। इसकी कमी से आयरन की कमी से कई समस्याएं हो सकती हैं।

इस फल के सेवन से आपको भरपूर मात्रा में आयरन मिलता है।