

बॉलीवुड के कुछ कपल ऐसे हैं जो अपने रिलेशनशिप को लेकर काफी चर्चा में रहते हैं। इन्हीं कपल में से एक हैं अर्जुन कपूर और मलाइका अरोड़ा। अर्जुन कपूर और मलाइका एक स्थिर रिश्ते में हैं। शुरू में दोनों ने अपने रिश्ते के बारे में चुप्पी साधी हुआ थी।



साइनस एक ऐसी बीमारी है जिसमें साँस लेने में तकलीफ, आवाज में बदलाव, तेज सिरदर्द, बलगम आना जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं। सर्दियों में साइनस की समस्या बढ़ जाती है। कई लोग साइनस के लिए दवाइयाँ लेते हैं लेकिन इस बीमारी को घरेलू उपचारों की मदद से भी ठीक किया जा सकता है।

सर्दी-जुकाम होना एक आम बात है। लेकिन कई लोगों को हमेशा सर्दी-जुकाम रहता है जो साइनस या साइनोसाइटिस के कारण हो सकता है। साइनस एक ऐसी बीमारी है जिसमें साँस लेने में तकलीफ, आवाज में बदलाव, तेज सिरदर्द, बलगम आना जैसे लक्षण देखने को मिलते हैं। सर्दियों में साइनस की समस्या बढ़ जाती है। कई लोग साइनस के लिए दवाइयाँ लेते हैं लेकिन इस बीमारी को घरेलू उपचारों की मदद से भी ठीक किया जा सकता है। आज के इस लेख में हम आपको ऐसे घरेलू नुस्खे बताते जा रहे हैं जो साइनस से छुटकारा दिलाने में आपको मदद करेंगे -

क्या है साइनस
साइनस विशेष तरह का दर्द है, लेकिन इसे सामान्य दर्द की तरह समझा जाता है और इसका इलाज भी उसी तरह से किया जाता है। यही कारण है कि यह बढ़ता चला जाता है। शुरुआत में साइनस का दर्द बिल्कुल माइग्रेन की तरह लगता है, लेकिन ध्यान से देखा जाये तो साइनस और माइग्रेन के दर्द अलग-अलग होते हैं। जब चेहरे पर स्थित साइनस कैविटीज से जुड़े टिशुज में सूजन आ जाती है तो इसे ही साइनस या साइनोसाइटिस कहते हैं। आम भाषा में कहें तो जिसमें आपको स्वास नली में सूजन आ जाती है या नाक की हड्डी बढ़ जाती है और साँस लेने

में दिक्कत होती है। साइनस का दर्द चेहरे के अगले हिस्से मसलन गले, नाक, आँखों के आसपास के हिस्से और गालों में होता है। इससे सिर भारी-भारी सा लगता है और बोलते समय आवाज भी साफ नहीं निकलती।

साइनस के कारण
साइनस का मुख्य कारण साइनस के अंदर की चिपचिपी झिल्ली में सूजन आ जाना है। साइनस की झिल्ली में सूजन की कई सारी वजहें हैं,



मसलन नाक की हड्डी का टेढ़ा होना या फिर नाक की हड्डी बढ़ जाना,

साइनस की समस्या

इन घरेलू उपायों से तुरंत मिलेगी राहत

बढ़ता हुआ प्रदूषण, धूल मिट्टी से एलर्जी, दाँतों में दर्द, दूषित पानी का सेवन आदि, जो साइनस की वजह बन जाते हैं।



मास्क पहनकर बाहर निकलें
ठंड के मौसम में बाहर निकलते समय मास्क पहनें और अपना चेहरा ढँक लें क्योंकि धूल, प्रदूषक और एलर्जी साइनस की समस्या को बढ़ा सकते हैं।

हाथों को धोएं
खाने से पहले और बाहर से आने के बाद अपने हाथों को अच्छी तरह धोएं ताकि मुँह में कीटाणु ना घुसें और सर्दी-जुकाम ना हो।

स्टीम
साइनस के दर्द के इलाज का सबसे आसान व प्रभावी घरेलू उपाय है स्टीम। स्टीम नाक के मार्ग को खोलने में मदद करती है। साथ ही इससे साइनस प्रेशर भी कम होता है। स्टीम लेने के लिए पहले आप एक बर्तन में पानी डालकर उसे उबालें और अब उस बर्तन के उपर अपना मुँह रखें। इसके बाद आप अपने सिर के उपर तौलिया रखें। साथ ही यह भी सुनिश्चित करें कि भाप आपके नाक के रास्ते भीतर जाए।

संतुलित आहार
साइनस की समस्या से बचने के लिए ताजे फल, सब्जियों और साबुत

अनाज से भरपूर संतुलित आहार लें। प्रोसेस्ड, जंक और तैलीय खाद्य पदार्थों से बचें क्योंकि यह साइनस की समस्या पैदा कर सकते हैं। इसके साथ ही शराब और धूम्रपान से दूरी बनाकर रखें।

गर्म तरल पदार्थ का सेवन
अगर आप साइनस से बचना चाहते हैं तो खुद को हाइड्रेटेड रखें। इसके लिए आप गुनगुने पानी, कॉफी, चाय या फलों के रस का सेवन



करें। गर्म तरल पदार्थों का सेवन करने से नाक आसानी से खुल जाती है।

वार्म कंप्रेस
वार्म कंप्रेस साइनस के दर्द व प्रेशर से राहत पाने का एक प्रभावी उपाय है। इसके लिए आप एक तौलिया को गर्म पानी में डिप करें। अब इसे हल्का सा निचोड़कर अपने नाक व चीक्स के उपर रखें। इससे आपको काफी राहत महसूस होगी।



एक्सरसाइज के बिना भी रहना चाहते हैं फिट तो अपनाएं यह आसान टिप्स

एक्सरसाइज के बिना भी रहना चाहते हैं फिट तो अपनाएं यह आसान टिप्स

आमतौर पर, लोग अपनी फिटनेस के लिए अलग से समय नहीं निकाल पाते हैं। लेकिन अगर आप खुद को अधिक हेल्दी व एक्टिव बनाना चाहते हैं तो इसका आसान तरीका है कि आप अपने लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करें।

आपने अक्सर लोगों को यह कहते हुए सुना होगा कि अगर अपनी सेहत का ख्याल रखना है तो एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए। सेहतमंद रहने और एक्सरसाइज करने का आपस में एक गहरा नाता है। लेकिन फिर भी ऐसे कई लोग होते हैं, जो एक्सरसाइज नहीं कर पाते। किसी के पास समय का अभाव है तो किसी को एक्सरसाइज करने में बहुत अधिक आलस्य आता है।



जिसके कारण लोगों को कम उम्र से ही कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएँ होने लगती हैं। लेकिन अगर आप एक्सरसाइज किए बिना भी खुद को अधिक फिट व एक्टिव बनाना चाहते हैं तो ऐसे में आपको कुछ आसान तरीकों को अपनाना चाहिए, जिसके बारे में आज हम आपको इस लेख में बता रहे हैं-

लिफ्ट को कहें नो
आमतौर पर, लोग अपनी फिटनेस के लिए अलग से समय नहीं निकाल पाते हैं। लेकिन अगर आप खुद को अधिक हेल्दी व एक्टिव बनाना चाहते हैं तो इसका आसान तरीका है कि आप अपने लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करें। मसलन, अगर आपकी बिल्डिंग में लिफ्ट है तो आप उसका इस्तेमाल करने से बचें। जहाँ तक संभव हो, सीढ़ियों से ही

जाएँ। इससे आप अपेक्षाकृत अधिक चहलकदमी कर पाएँगे, जिससे आपकी सेहत सुधरेगी।

साइकिल को बनाएं व्हीकल
आज के समय में लोगों को कहीं पर भी जाना होता है तो बाइक, स्कूटी या कार का इस्तेमाल करना अधिक पसंद करते हैं। लेकिन अगर आपको आसपास कहीं पर जाना है तो इन व्हीकल्स की जगह आप साइकिल लेकर जाएँ। साइकिल की मदद से आपका अच्छा वर्कआउट हो जाएगा और आपको पता भी नहीं चलेगा। ना तो फिटनेस के लिए अलग से समय निकालना पड़ेगा, वहीं दूसरी ओर साइकिल चलाने से आपको बहुत अधिक आनंद भी आएगा।

अगर हो सिलिंग जॉब
आज के समय में अधिकतर लोग सिलिंग जॉब करते हैं, जिसके कारण उनका फिजिकल वर्कआउट बिल्कुल भी नहीं हो पाता।



स्किन का रखना है ख्याल तो ऐसे करें जोजोबा ऑयल इस्तेमाल

जोजोबा ऑयल में फैटी एसिड मौजूद होते हैं, इसलिए यह आपके क्यूटिकल्स के लिए भी उतनी ही बेहतरीन तरीके से काम करता है। बस आप अपने क्यूटिकल्स पर जोजोबा ऑयल लगाएं और मालिश करें। जोजोबा तेल एक बेहतरीन मॉइस्चराइजर की तरह काम करता है।

इन दिनों महिलाएँ अपने ब्यूटी केयर रूटीन में ऑयल्स का इस्तेमाल करना बेहद पसंद करती हैं। फेस ऑयल से लेकर हेयर ऑयल, बॉडी ऑयल आदि का काफी इस्तेमाल किया जाने लगा है। लेकिन अगर आप एक ऑयल-इन-वन ऑयल की तलाश में हैं तो सबसे अच्छा ऑप्शन है जोजोबा ऑयल। यह आपके बालों और त्वचा दोनों पर अद्भुत तरीके से काम करता है। इतना ही नहीं, अगर आप चाहें तो इसे कई अलग-अलग तरीकों से इस्तेमाल कर सकती हैं। मसलन, जोजोबा तेल का उपयोग मॉइस्चराइजर से लेकर मेकअप रिमूवर, क्यूटिकल ट्रीटमेंट, फुट सॉफ्टनर, लिप बाम और सनबर्न रिलीफ ट्रीटमेंट के



रूप में किया जा सकता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको जोजोबा ऑयल को अपने स्किन केयर रूटीन में शामिल करने के कुछ बेहतरीन आइडियाज आपके साथ शेयर कर रहे हैं-

रूखी त्वचा को करे मॉइस्चराइज
जोजोबा तेल एक बेहतरीन मॉइस्चराइजर की तरह काम करता है। इसलिए अगर आपकी स्किन रूखी है तो ऐसे में आपको जोजोबा ऑयल को अपनी स्किन केयर रूटीन का हिस्सा अवश्य बनाना चाहिए। आप अपनी स्किन में हाइड्रेशन को और बढ़ाने के लिए इस तेल की कुछ बूँदों को अपने पसंदीदा मॉइस्चराइजर में मिलाकर करें। हालाँकि, इस बात का भी ध्यान रखें कि जोजोबा ऑयल चाटर बेस्ड फार्मुलों के साथ अच्छी तरह से मिश्रित नहीं होता है।

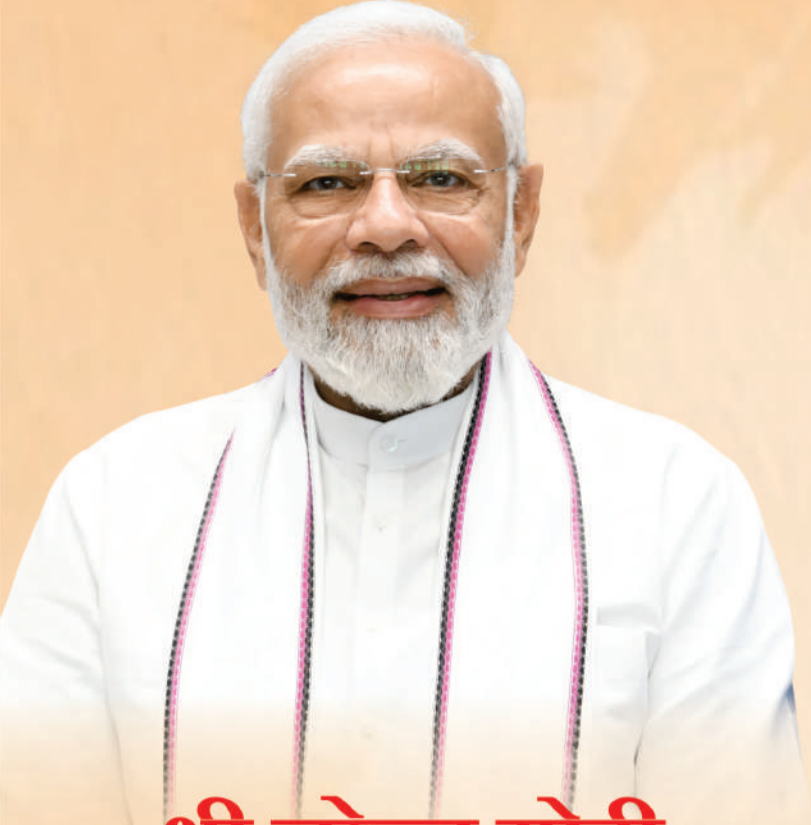
खुरदरे क्यूटिकल्स को करे नर्म
चूँकि जोजोबा ऑयल में फैटी एसिड मौजूद होते हैं, इसलिए यह आपके क्यूटिकल्स के लिए भी उतनी ही बेहतरीन तरीके से काम करता है। बस आप अपने क्यूटिकल्स पर जोजोबा ऑयल लगाएं और मालिश करें। यदि कोई अतिरिक्त तेल बच जाता है, तो उससे अपने हाथों और

हथेलियों के पिछले हिस्से में मालिश करें ताकि हाथ हाइड्रेटेड व चिकने रहें।

सूखे हाँठों को दें पोषण
ठंड के मौसम में हाँठों का सूखना बेहद आम बात है। ऐसे में जोजोबा ऑयल की मदद से उसे अतिरिक्त पोषण दिया जा सकता है। आप चाहें तो इसे अपने लिप बाम में मिलाकर लें या फिर इसे वूँ ही इस्तेमाल कर लें। यह बहुत आसानी से अवशोषित हो जाता है, इसलिए आपको अपने हाँठों के ऑयली नजर आने की चिंता करने की जरूरत नहीं है। आप रोजाना रात को सोने से पहले सूखे, फटे हाँठों पर जोजोबा तेल लगाएं।

बढ़ाएं स्किन की चमक
कई बार स्किन में डिहाइड्रेशन के कारण डरनेस नजर आती है। ऐसे में आप अपनी स्किन की नमी को बढ़ाकर उसकी चमक को बढ़ा सकते हैं और इसमें जोजोबा तेल यकीनन आपकी मदद करेगा। आपको बस इतना करना है कि क्लींजिंग के बाद सुबह और शाम पांच-पांच बूँद अपने चेहरे पर लगाएं। यह जल्दी से अवशोषित हो जाएगा और आपको फिर अपने फेस को पानी से भी धोने की आवश्यकता

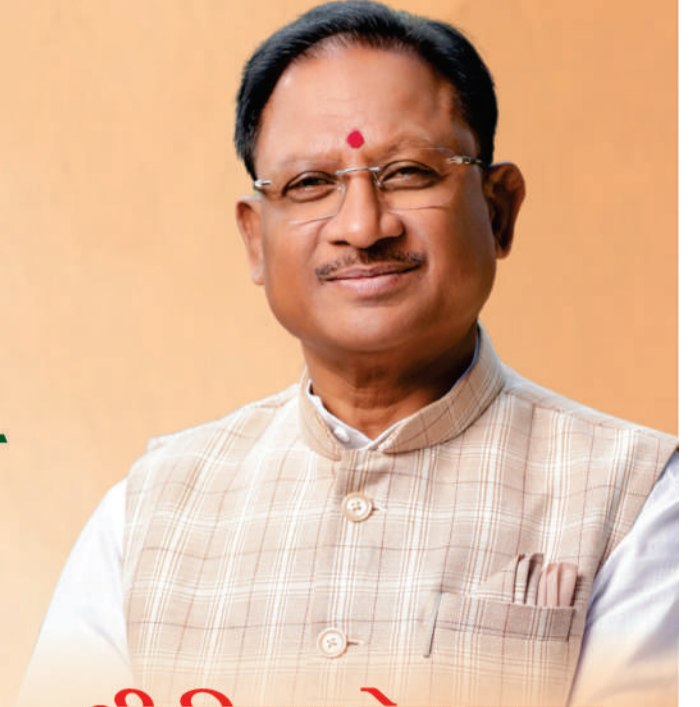




श्री नरेन्द्र मोदी
माननीय प्रधानमंत्री



मोदी की गारंटी
विष्णु देव साय का सुशासन



श्री विष्णु देव साय
माननीय मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़

राज्य स्तरीय महापंचायत

11 मार्च 2024,
साइंस कॉलेज मैदान, रायपुर

श्री कपिल मोरेश्वर पाटिल

राज्यमंत्री, पंचायती राज मंत्रालय, भारत सरकार
की गरिमामयी उपस्थिति में

विभिन्न योजनाओं की राशि का अंतरण

- प्रधानमंत्री ग्रामीण आवास योजना के हितग्राहियों हेतु राशि का अंतरण
- 833 ज्ञानोदय वाचनालय हेतु 25 करोड़ रुपए की राशि का अंतरण
- अनुसूचित क्षेत्र की 600 ग्राम पंचायतों में कंप्यूटर प्रदाय हेतु राशि का अंतरण

सम्मान समारोह

- सतत विकास लक्ष्यों के स्थानीयकरण के विविध कार्यों के लिए सरपंचों का सम्मान
- लखपति दीदियों का सम्मान
- ड्रोन दीदी का सम्मान
- नियद नेल्लानार ग्राम पंचायतों के सरपंचों का सम्मान

सशक्त पंचायत | मजबूत छत्तीसगढ़ | सुदृढ़ भारत



मुख्यमंत्री कार्यालय का
व्हाट्सएप चैनल सब्सक्राइब
करने के लिए
यह क्यूआर कोड स्कैन करें



सबका साथ, सबका विकास, सबका विश्वास और सबका प्रयास