

# रात को सोने से पहले नाभि पर लगाएं तेल, शरीर में होंगे यह बदलाव



नाभि पर तेल लगाने के कई तरह के सौंदर्य लाभ भी प्राप्त होते हैं। सबसे पहले तो अगर नियमित रूप से सोने से पहले नाभि पर तेल लगाया जाए तो होंठों के फटने की समस्या दूर होती है और होंठ प्राकृतिक तरीके से मुलायम बनते हैं।

शरीर पर तेल की मालिश करने के फायदों से तो हर कोई वाकिफ है। यूं तो आप शरीर के कई हिस्सों पर तेल लगाते होंगे लेकिन नाभि को अक्सर नजरअंदाज ही कर दिया जाता है। आपको शायद पता

न हो लेकिन नाभि शरीर का केन्द्र बिन्दु है और अगर रात को सोने से पहले नाभि पर तेल लगाया जाए तो इससे आश्चर्यजनक लाभ प्राप्त होते हैं। तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ बेमिसाल फायदों के बारे में-

**दूर करे इंफेक्शन**

आमतौर पर लोग नाभि को जल्दी से साफनहीं करते, जिसके कारण उसमें गंदगी जमा हो जाती है और बैक्टीरिया व कवक उसमें अपना घर बना लेते हैं। लेकिन हर रात नाभि पर तेल लगाने से सभी तरह के

इंफेक्शन दूर हो जाते हैं। यूं तो आप किसी भी तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन टी टी ऑयल की एंटी-बैक्टीरियल व एंटी-फंगल प्रॉपर्टीज के कारण यह काफी लाभदायक है। अगर आपके पास टी टी ऑयल न हो तो आप सरसों के तेल का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

**आंखों के लिए लाभदायक**

रात को सोने से पहले नाभि पर सरसों के तेल का प्रयोग आंखों के लिए बेहद लाभदायक है। ऐसा करने से आपकी आंखों की रोशनी बेहतर होती है। साथ ही आंखों की अन्य समस्याओं से भी निजात मिलती है।

**पेटदर्द का इलाज**

नाभि में तेल का प्रयोग करने से पेटदर्द को काफी हद तक कम किया जा सकता है। खासतौर से, यह अपच, दस्त और फूड पॉयजनिंग जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है। साथ ही यह मतली व ब्लोटिंग के लिए भी एक प्राकृतिक उपचार माना गया है। लेकिन इसके लिए आप पेपरमिंट ऑयल



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

या जिंजर ऑयल को किसी अन्य तेल के साथ मिक्स करके लगाएं। इसके अतिरिक्त महिलाओं में माहवारी के दौरान होने वाले दर्द से निजात दिलाने के लिए यह एक आसान तरीका है।

**सौंदर्य लाभ**

नाभि पर तेल लगाने के कई तरह के सौंदर्य लाभ भी प्राप्त होते हैं। सबसे पहले तो अगर नियमित रूप से सोने से पहले नाभि पर तेल लगाया जाए तो होंठों के फटने की समस्या दूर होती है और होंठ प्राकृतिक तरीके से मुलायम बनते हैं। वहीं

जिन महिलाओं की स्किन हमेशा रूखी रहती है, उन्हें भी नाभि पर तेल अवश्य लगाना चाहिए। इससे स्किन में नमी बनी रहती है और आप खूबसूरत नजर आती हैं। इतना ही नहीं, इसके कारण पिंपल्स, दाग-धब्बे आदि भी दूर होते हैं और आपके चेहरे की रंगत निखरती है। नाभि पर तेल लगाने से स्किन के साथ-साथ बालों को भी फायदा होता है। प्रतिदिन सोने से पहले नाभि पर सरसों का तेल लगाने से बाल मजबूत होते हैं और वह तेजी से बढ़ने लगते हैं।

## कामकाजी महिलाओं को होती है ये बीमारियां जानिए बचने के उपाय

सुपरवुमन बनने के चक्कर में महिलाएं अपने सिर पर ढेर सारी जिम्मेदारियां ले लती हैं और जब वो पूरी नहीं हो पाती तो तनाव और अवसाद का शिकार हो जाती हैं। अध्ययन के मुताबिक, पुरुषों की तुलना में महिलाएं तनाव का शिकार ज्यादा होती हैं, क्योंकि उनके ऊपर ऑफिस के साथ ही घर की भी कई जिम्मेदारियां होती हैं। घर और ऑफिस संभालने के चक्कर में अधिकांश कामकाजी महिलाएं अपनी सेहत को नजरअंदाज करती रहती हैं। इस लापरवाही की वजह से ही कई बार वो गंभीर बीमारियों का शिकार हो जाती हैं। सुबह ऑफिस जाने की जल्दबाजी में ठीक से नाश्ता न कर पाना, वर्कप्रेसर की वजह से लंच जल्बाजी में खत्म करना आदि का असर देर-सबेर उनकी सेहत पर दिखने लगता है। वर्किंग वुमन ज्यादातर लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का शिकार होती हैं। एक सर्वे के मुताबिक, 20 से 40 साल की महिलाएं सबसे ज्यादा लाइफस्टाइल डिसेज का शिकार होती हैं

**डायबिटीज**

कामकाजी महिलाओं को होने वाली यह एक आम बीमारी है। डायबिटीज की वजह से वो कई और बीमारियों की चपेट में आ जाती हैं। डायबिटीज का शिकार होने पर शरीर में इंसुलिन बनना बंद हो जाता है, इसमें पैंक्रियाज ग्रंथी सुचारू रूप से काम करना बंद कर देती है। इस ग्रंथि में इंसुलिन के अलावा कई तरह के हार्मोन निकलते हैं। बचने के उपाय- डायबिटीज होने पर खाने-पीने में बहुत परहेज की जरूरत होती है, साथ ही थोड़ी देर के अंतराल पर कुछ न कुछ खाते रहना जरूरी है। यदि आप इस बीमारी से बचना चाहती हैं तो शुरुआत से ही अपनी सेहत के प्रति सतर्क रहें और डायट के साथ ही एक्सरसाइज के लिए भी थोड़ा समय

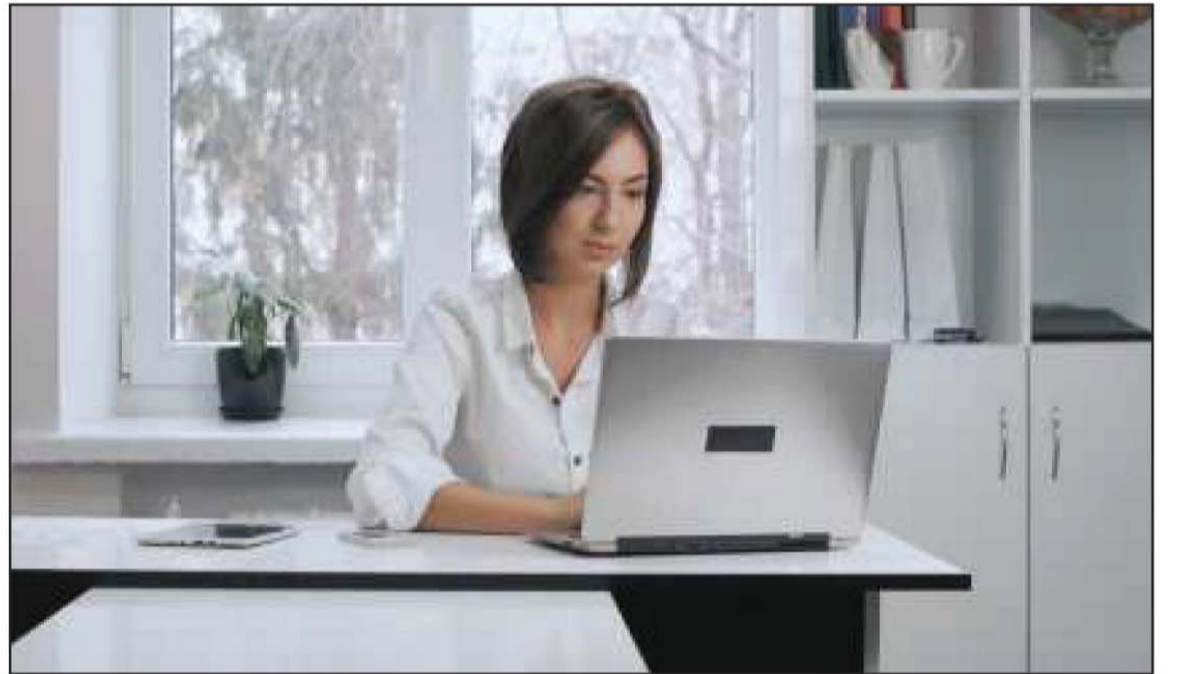
निकालें।

**डिप्रेशन**

सुपरवुमन बनने के चक्कर में महिलाएं अपने सिर पर ढेर सारी जिम्मेदारियां ले लती हैं और जब वो पूरी नहीं हो पाती तो तनाव और अवसाद का शिकार हो जाती हैं। अध्ययन के मुताबिक, पुरुषों की तुलना में महिलाएं तनाव का शिकार ज्यादा होती हैं, क्योंकि उनके ऊपर ऑफिस के साथ ही घर की भी कई जिम्मेदारियां होती हैं। एक रिसर्च के मुताबिक तनावग्रस्त रहने वाले लोगों को दिल की बीमारियां होने का खतरा सामान्य लोगों से 40 फीसदी तक अधिक होता है। बचने के उपाय- महिलाओं को बाकी चीजों के साथ ही अपना भी ध्यान रखना चाहिए, इसलिए जरूरी है कि वह उतनी ही जिम्मेदारी लें जितनी की निभा पाएं। बाकी काम में पति और परिवारवालों की मदद लें। तनाव से बचने के लिए पर्याप्त नींद भी जरूरी है। तनाव कम करने के लिए हफ्ते में एक दिन कोई हॉबी या शौक के लिए थोड़ा समय निकालें।

**मोटापा**

आजकल बच्चों के साथ ही महिलाओं के लिए भी मोटापा गंभीर समस्या बनती जा रही है। वजन बढ़ने पर और भी कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं हो जाती हैं। मोटापा बढ़ने की बड़ी वजह समय पर नहीं खाना, एक्सरसाइज की कमी, जंक फूड की आदत आदि है। वजन बढ़ने पर जोड़ों में दर्द और त्वचा पर स्ट्रेच मार्क्स भी आ जाते हैं। बचने के उपाय- वजन कम करने के लिए सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू और शहद मिलाकर पीएं। डायट में प्रोटीन से भरपूर चीजें जैसे दाल, नट्स और सीड्स को शामिल करें। खाना समय पर खाएं और जंकफूड से पूरी तरह दूर रहें। रोजाना कम से कम आधे घंटे की एक्सरसाइज या वॉक भी जरूरी है।



**ऑस्टियोपोरोसिस**

एक रिसर्च के मुताबिक, हर दस में से चार महिलाएं इस बीमारी का शिकार होती हैं। इसमें हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और जोड़ों में बहुत दर्द होता है। ऑस्टियोपोरोसिस

की वजह से हड्डियां टूटने का भी डर रहता है। इस बीमारी की वजह है कैल्शियम, विटामिन डी और मिनरल्स की कमी। जब लंबे समय तक शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिलता है ऑस्टियोपोरोसिस होता है।

अपनी डायट में कैल्शियम, मिनरल्स से भरपूर चीजें शामिल करें। बादाम और रोजाना दूध जरूर पीएं। सुबह की धूप विटामिन डी का बेहतरीन स्रोत है, हो सके तो सुबह आधे घंटे धूप सेंकें।

## भारत में मोबाइल डेटा की कीमत सबसे कम

दुनिया में सबसे सस्ते डाटा प्लान का लाभ भारतीय उठा रहे हैं। भारतीय ग्राहकों को 1 जीबी मोबाइल इंटरनेट डेटा के लिए औसतन 0.26 डॉलर (करीब 18.35 रुपए) चुकाने होते हैं। दूसरे नंबर पर किर्गिस्तान है जहां इतने ही डेटा की कीमत 19.05 रुपए (0.27 डॉलर) है। यह जानकारी प्राइस कंपैरिजन करने वाली साइट बंडसम.बव.ना की एक रिसर्च में सामने आई है।

**1 जीबी डेटा की औसत वैश्विक कीमत 602 रुपए**

इस रिसर्च में 230 देशों के मोबाइल डेटा की कीमतों की तुलना की गई थी। वैश्विक रूप से 1 जीबी डेटा के लिए लोगों को औसतन 8.53 डॉलर (करीब 602 रुपए) खर्च करने होते हैं। यह भारतीय औसत रेट से लगभग 33 गुना ज्यादा है। रिपोर्ट सभी देशों में अक्टूबर-नवंबर 2018 की कीमतों के आधार पर तय की गई है। भारत में लिया गया सैम्पल डेटा 9 नवंबर का है। इस दौरान यहां 1 जीबी डेटा की सबसे कम कीमत 0.02 डॉलर (करीब 1.41 रुपए) जबकि, सबसे महंगे डेटा की कीमत 1.4 डॉलर (करीब 99 रुपए) पाई गई।

**श्रीलंका, भूटान, म्यांमार से भी पीछे पाकिस्तान**

रिसर्च के मुताबिक, सबसे कम कीमत में 1 जीबी डेटा अवेलेबल कराने वाले शीर्ष 20 देशों में 11 एशिया महाद्वीप से हैं।

टॉप 20 देशों में श्रीलंका (7वें), मंगोलिया (8वें), म्यांमार (9वें), इजराइल (11वें), बांग्लादेश (13वें), मलेशिया (15वें), इंडोनेशिया (17वें), भूटान (18वें), ईरान (19वें) और वियतनाम (20वें) नंबर पर हैं। पाकिस्तान में यूजर्स को 1 जीबी डेटा के लिए 1.85 डॉलर (करीब 131 रुपए) खर्च करने पड़ते हैं। यह 33वें नंबर पर है। वहीं चीन में 1 जीबी डेटा की औसत कीमत 9.89 डॉलर (करीब 698 रुपए) है। यह रेट भारत की तुलना में 38 फीसदी ज्यादा है।

**जिम्बाब्वे में सबसे महंगा डेटा**

रिसर्च के मुताबिक, दुनिया में सबसे महंगा मोबाइल डेटा अफ्रीकी देश जिम्बाब्वे में है। यहां 1 जीबी डेटा के लिए ग्राहकों को औसतन 75.20 डॉलर (करीब 5,307 रुपए) का भुगतान करना होता है। इसके बाद सेंट्रल अफ्रीकी देश इक्वेटोरियल गुएना का नंबर आता है।

यहां 1 जीबी इंटरनेट डेटा का इस्तेमाल करने के लिए यूजर्स को 65.83 डॉलर (करीब 4645 रुपए) खर्च करने होते हैं। वहीं रवांडा (0.56), सूडान (0.68) और डेमोक्रेटिक रिपब्लिक ऑफ कांगो (0.88) जैसे अफ्रीकी देशों में 1 जीबी डेटा की कीमत 1 डॉलर (करीब 71 रुपए) से कम है।