

हाई हील्स खरीदते वक्त इन बातों का रखें ध्यान

आप हाई हील्स पहनने की शौकीन हों या फिर पहली बार पहनने जा रही हों, इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता। जरूरी यह है कि आप जो भी खरीदें वह आपके पैरों में कंफर्टेबल रहे और उसे पहनकर चलने में आपको किसी तरह की तकलीफ महसूस न हो। अगर आपकी हाई हील्स कंफर्टेबल न हो तो इसका नेगेटिव असर सिर्फ पैरों पर ही नहीं बल्कि पूरे शरीर पर देखने को मिल सकता है। लिहाजा हाई हील्स या स्टेलेटोज की शॉपिंग करते वक्त कुछ बातों को ध्यान में रखना बेहद जरूरी होता है...

शाम के वक्त खरीदें हाई हील्स: शाम के वक्त या फिर दिन के आखिर में जब आप काम से थक चुकी हों और आपके पैर थोड़े सूज गए हों, उस वक्त हाई हील्स खरीदें। ऐसा करना इसलिए जरूरी है ताकि आपको आइडिया हो जाए कि आपके शूज दिनभर पैर में ठीक से फिट होंगे या फिर दिनभर की थकान के बाद जब शाम के समय आपके पैर हल्के सूज जाएंगे, उस वक्त आपको तकलीफ और परेशानी देंगे। लिहाजा सुबह-सुबह हाई हील्स खरीदने की बजाए शाम के वक्त काम से लौटते



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

वक्त खरीदें।

सही साइज और फिट की हील्स खरीदें: हर कंपनी और ब्रांड का शू साइज अलग-अलग होता है। लिहाजा अगर आपने पहले भी उस ब्रांड से शूज खरीदें हैं तब तो आप साइज को लेकर रिस्क ले सकती हैं

वरना बिना ट्राई किए हील्स बिलकुल न खरीदें। हील्स को ट्राई करते वक्त ध्यान रखें कि वह सही साइज का हो और पैरों में अच्छी तरह से फिट हो जाए। हील्स अगर थोड़ी सी भी लूज हुई तो आपके स्लिप होकर गिरने का खतरा रहेगा और अगर

ज्यादा टाइट हुई तो पैरों में दर्द के साथ ही फोड़े भी हो सकते हैं।

हील्स पहनकर चलकर जरूर देखें: हाई हील्स खरीदने से पहले उन्हें पहनें और दुकान में ही अगर संभव हो तो अलग-अलग सरफेस जैसे- टाइल्स, वुडन, कार्पेट

या सीमेंटेड फ्लोर जैसी जगहों पर चलकर देखें कि आप कंफर्टेबल फील कर रही हैं या नहीं। हील्स पहनकर चलते वक्त आपको कंफर्टेबल के साथ-साथ सर्पोटेड और बैलेंस भी महसूस होना चाहिए। अगर जूते का पिछला हिस्सा आपके पैरों की हील्स से रगड़ खा रहा हो तो उसे बिलकुल न खरीदें वरना रेग्युलर बेसिस पर इन्हें पहनते वक्त पैरों में छाले होने का खतरा रहेगा।

बाहर निकलने से पहले घर में पहनकर देखें: जब आपने नई हील्स की जूती या शूज खरीदें हैं तो उन्हें बाहर पहनने से पहले घर में पहनकर, चलकर अच्छी तरह से प्रैक्टिस कर लें। अगर किसी तरह की दिक्कत महसूस हुई तो आप उन्हें आसानी से वापस कर सकती हैं। लेकिन अगर आपने हील्स घर के बाहर पहन ली और उसमें कुछ लग गया तो आप हील्स को एक्सचेंज भी नहीं कर पाएंगी। घर में पहनकर देखना इसलिए भी जरूरी है क्योंकि जब आप हील्स पहनकर चलती हैं तो आपके स्टेप्स यानी कदम छोटे हो जाते हैं। लिहाजा जैसे आप स्लीकर्स पहनकर चलती हैं, वैसे चलने की कोशिश न करें।

ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम: दिल टूटने में दिमाग का है हाथ

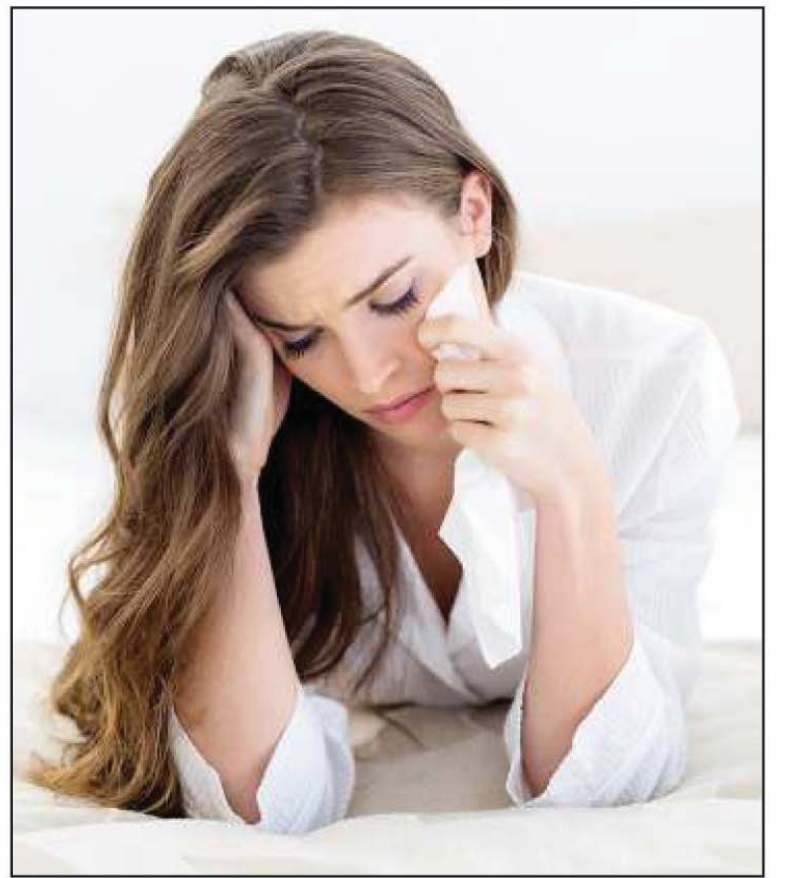
एक ताजा रिसर्च में पहली बार पता चला है कि दिल की एक बीमारी में दरअसल दिल से ज्यादा दिमाग का हाथ होता है। शोधकर्ताओं ने देखा कि ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम के मरीजों के दिमाग के कुछ खास हिस्सों का आपसी तालमेल गड़बड़ा जाता है। ये वही हिस्से हैं जो भावनाओं को नियंत्रित करने के साथ-साथ शरीर की अवचेतन गतिविधियों जैसे दिल की धड़कनों, सांस लेने और पाचन को भी नियंत्रित करते हैं।

यूरोपियन हार्ट जर्नल में छपी इस रिपोर्ट के मुताबिक, ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम एक ऐसी बीमारी है जिसमें अचानक से दिल की कुछ मांसपेशियां अस्थायी तौर पर कमजोर

हो जाती हैं। इस वजह से दिल का बायां निचला भाग फूल जाता है जबकि उसका ऊपरी हिस्सा संकरा रहता है। इसकी आकृति उस पिंजरे जैसी हो जाती है जिसे जापान में ऑक्टोपस को पकड़ने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। उसी के नाम पर से टाकोटसूबो सिंड्रोम या टीटीएस कहते हैं।

महिलाओं में यह बीमारी ज्यादा आम है: इस दुर्लभ बीमारी के बारे में पहली बार 1990 में पता चला था। अध्ययनों से पता चला है कि दुख, गुस्सा, डर या बहुत अधिक खुशी की भावनाओं की वजह से इस सिंड्रोम की शुरुआत होती है। मरीज को छाती में दर्द होता है और सांस लेने में दिक्कत होती है। इससे उसे दिल का दौरा भी

पड़ सकता है। हालात गंभीर होने पर जान तक जा सकती है। उल्लेखनीय रूप से यह रोग महिलाओं में आम है, केवल 10 प्रतिशत पुरुषों में ही यह रोग देखा जाता है। इस रिसर्च में अहम भूमिका निभाने वाले प्रोफेसर क्रिश्चियन टेम्पलिन का कहना है, दिलचस्प रूप से देखा गया कि दिमाग के चार हिस्से जो हैं तो एक-दूसरे से दूर लेकिन वे एक-दूसरे से सूचनाएं साझा करते हैं। हमने देखा है कि टीटीएस के मरीजों में सूचनाओं का यह आदान-प्रदान कम हो जाता है। वैज्ञानिकों का कहना है कि यह जानकारी इस लिहाज से अहम है कि इस बीमारी के जरिए दिल और दिमाग के अहम रिश्ते को समझने की कोशिश की गई है।



अजय, तब्बू के साथ काम से मेरा दायरा बढ़ा: रकुल

अभिनेत्री रकुल प्रीत सिंह ने कहा है कि लव रंजन की फिल्म दे दे प्यार दे में अजय देवगन और तब्बू जैसे कलाकारों के साथ जुड़ने पर उन्हें और कड़ी मेहनत करनी पड़ी और इसने उनके कौशल का दायरा बढ़ाने में मदद की है। अजय और तब्बू फिल्म में विशेष किरदार निभा रहे हैं। रकुल ने बताया, दो ऐसे अद्भुत, उम्दा अभिनेताओं के साथ काम करने से आप अपनी सीमाओं को तोड़ पाते हैं और अपना दायरा बढ़ा पाते हैं। मैं इस फिल्म की रिलीज का इंतजार नहीं कर पा रही हूँ। अब मैं केवल दिनों की गिनती कर रही हूँ। मैं उस फिल्म के लिए बहुत उत्साहित हूँ क्योंकि मेरी भूमिका अद्भुत है और मैंने इस भूमिका में ढलने के लिए बहुत कुछ किया है। फिल्म दे दे प्यार दे मई में रिलीज होगी।

ऊधम सिंह में इरफान की जगह लेंगे विकी कौशल

बॉलिवुड ऐक्टर विकी कौशल की पिछली फिल्म उड़ी: द सर्जिकल स्ट्राइक सुपरहिट रही और इसे लोगों ने काफी पसंद किया। इस फिल्म में विकी के काम की भी काफी तारीफ हुई थी। अब विकी कौशल डायरेक्ट शूजित सरकार के डायरेक्शन में बनने वाली फिल्म ऊधम सिंह में नजर आएंगे। यह फिल्म आजादी से पहले के समय पर आधारित है और इसमें क्रांतिकारी शहीद ऊधम सिंह की कहानी दिखाई जाएगी। अगले महीने से इस फिल्म की शूटिंग शुरू हो जाएगी। फिल्म में विकी को लिए जाने पर शूजित ने कहा, अगर आप विकी का ट्रैक रेकॉर्ड देखें तो आपको बता चलता है कि वह बेहद बहादुरी के साथ अलग तरह के रोल्स का चुनाव कर रहे हैं। मुझे एक ऐसे ऐक्टर की जरूरत थी जो फिल्म के लिए अपना जी जान लड़ा दे। इसके साथ ही विकी एक पंजाबी मुंडा है और फिल्म की कहानी भी एक पंजाबी पुरुष की है। ऐसे कई तरह से विकी ही इस फिल्म के सही चुनाव हैं। विकी ने इस फिल्म में शूजित के साथ काम करने के बारे में कहा, मैं हमेशा से शूजित के साथ काम करना चाहता था और अब फाइनली वह मौका आ गया है।