



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

परफेक्ट नेल पॉलिश है खरीदना तो काम आएंगे ये टिप्स

फेस के लिए जैसे मेकअप है वैसे ही हाथों के लिए नेल पॉलिश है। नाखूनों की सुंदरता बढ़ाने और हाथों को और खूबसूरत दिखाने के लिए लड़कियां नेल पॉलिश लगाती हैं। हालांकि, नेलपेंट को खरीदते समय भी कुछ बातों का ध्यान रखना काफी जरूरी है। अगर ऐसा नहीं हुआ तो आपके हाथ खूबसूरत दिखने की जगह अजीब दिख सकते हैं।

स्किन टोन: आपके हाथों कि स्किन टोन कैसी है यह नेल कलर के चुनाव के लिए काफी अहम है। उदाहरण के लिए फेयर स्किन वालों पर सबसे ज्यादा लाइट

कलर की नेल पॉलिश सूट करती है। सांवली स्किन वाले न्यूड शेड, ऑरेंज-रेड, पिंक, लाइट ब्लू जैसे कलर लगा सकते हैं। वहीं डार्क स्किन टोन वाले हाथों पर ब्राइट कलर बेहद खूबसूरत लगते हैं।

मेकअप: अगर आप किसी खास इवेंट के लिए नेल पॉलिश खरीद रही हैं तो कलर चुनते वक्त अपनी ड्रेस के कलर के साथ ही मेकअप में यूज की जाने वाली टोन का भी ध्यान रखें। उदाहरण के लिए अगर आपने बोल्ड मेकअप को चुना है तो नेल के लिए भी आप बोल्ड कलर चुनें।

सीजन: सीजन के हिसाब से भी नेल

कलर को चुना जाता है। विंटर में डार्क कलर की नेल पॉलिश लें क्योंकि आपके कपड़े भी ज्यादातर इसी टोन के होते हैं। वहीं स्प्रिंग में पैस्टेल कलर और समर में ब्राइट कलर की नेल पॉलिश को चुनें।

अकेजन: आप किस अकेशन का हिस्सा बन रहे हैं, नेल पॉलिश चुनते वक्त इसका जरूर ध्यान रखें। उदाहरण के लिए दुख के समय में हाथों पर ब्राइट नेल पॉलिश लगाकर जाना अच्छा नहीं लगेगा। इसी तरह काले रंगी की नेल पॉलिश भी हर अकेशन पर नहीं चल सकती। वहीं शादी में स्पार्कल वाली नेल पॉलिश चुनना बेस्ट रहेगा।

प्रेग्नेंसी के दौरान म्यूजिक सुनने से मजबूत होता है बच्चों का ऑडिटरी सिस्टम

प्रेग्नेंसी के दौरान म्यूजिक सुनने से होने वाले बच्चे का ऑडिटरी सिस्टम (सुनने की क्षमता) मजबूत होता है, यह बात एक स्टडी में सामने आई है। प्लस वन जर्नल में छपी इस रिसर्च में यह पता करने की कोशिश की गई कि गर्भावस्था के दौरान संगीत सुनने से भ्रूण पर कुछ असर पड़ता है या नहीं। स्टडी के बाद रिसर्च से यह नतीजा सामने आया कि पैदा होने से पहले अगर भ्रूण को संगीत सुनाई दे तो ये लंबे वक्त तक बच्चे की यादाश्त में रहता है।

स्टडी में गर्भवती महिलाओं को लर्निंग ग्रुप में आखिरी के तीन महीनों में हर हफ्ते

पांच बार दिवकल दिवकल लिटिल स्टार सुनवाया गया। वहीं दूसरे ग्रुप में कोई म्यूजिक नहीं सुनाया गया।

शोधकर्ताओं ने पैदा होने के तुरंत बाद न्यूबॉर्न बेबीज की स्किन से उनकी ब्रेन ऐक्टिविटीज को नापा फिर चार महीने बाद ऐसा फिर किया।

बच्चों ने ऑरिजनल गाना सुना साथ में बदला हुआ गाना सुना। शोधकर्ताओं ने पाया कि ऑरिजनल गाने के लिए बच्चों के ग्रुप की ब्रेन ऐक्टिविटी ज्यादा थी। यह इफेक्ट चार महीने तक रहा।

27 हफ्तों के गर्भकाल से छह महीने

तक का समय ऑडिटरी सिस्टम के डिवेलपमेंट के लिए अहम होता है। शोधकर्ताओं ने यह पाया कि पैदा होने से पहले अगर म्यूजिकल मेलोडीज सुनाई जाएं तो ये इस अहम वक्त के दौरान दिमाग के विकास को प्रभावित करता है।

रिसर्च के लीड ऑथर इनो पारटेनेन ने बताया कि यह पहले ही पता लग चुका था भ्रूण बातचीत की छोटी से छोटी डिटेल् सीख सकते हैं लेकिन हमें यह नहीं पता था कि यह वे कब तक याद रख सकते हैं। इन नतीजों से यह पता चला कि बच्चे बहुत छोटी उम्र में ही सीखने में सक्षम होते हैं।



कीटो डायट से करें परहेज, परफॉर्मेंस पर पड़ता है असर

एक नई रिसर्च के मुताबिक ऐथलीट्स को केटोजेनिक डायट जिसे कीटो डायट भी कहते हैं से परहेज करना चाहिए। इस स्टडी की मानें तो कीटो डायट जिसमें कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बेहद कम और फैट की मात्रा अधिक होती है उसकी वजह से उनकी परफॉर्मेंस पर बुरा असर पड़ता है। अनुसंधानकर्ताओं की मानें तो कीटो डायट से ऐथलीट्स की परफॉर्मेंस खराब क्यों हो जाती है, इसकी वजह का खुलासा नहीं हो पाया है लेकिन माना जाता है कि कीटो डायट की वजह से इंसान की अवायवीय यानी एनाईरोबिक एनर्जी पर असर पड़ता है।

फैट के टुकड़ों से मिलती है एनर्जी

किटोसिस बॉडी की ऐसी मेटाबॉलिक सिचुएशन है, जिससे बॉडी कार्बोहाइड्रेट के बजाय फैट के टुकड़ों को तोड़कर एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करता है। यूएस न्यूज और वर्ल्ड रिपोर्ट द्वारा जारी की गई 2018 की बेस्ट डायट लिस्ट में कीटो डायट को भी शामिल किया गया है।

क्या है कीटो डायट?

डायटिशन एकता तिवारी बताती हैं, जब आप अपनी डायट में 1 दिन में 30 ग्राम से भी कम कार्बोहाइड्रेट लेने लगते हैं तो आपकी बॉडी कार्बोहाइड्रेट की जगह फैट से मिली एनर्जी से अपना काम करने लगती है। यहां तक कि ब्रेन भी अपना काम इसी एनर्जी से चलाता है। इस डायट में कार्बोहाइड्रेट तो न के बराबर होता ही है, साथ ही शुगर की मात्रा भी 5 फीसदी से ज्यादा नहीं होती। इस डायट में हाई फैट, नॉर्मल प्रोटीन और कम मात्रा में कार्बोहाइड्रेट का सेवन किया जाता है।

भूख लगती है बेहद कम

आसान भाषा में इस डायट में ऐसा खाना खाया जाता है, जिसमें 70 से 80 प्रतिशत फैट, 10-20 प्रतिशत प्रोटीन और सिर्फ 5 प्रतिशत कार्ब्स होते हैं। इसको शुरू करने के 4 से 5 दिन बाद आपकी बॉडी किटोसिस पर चली जाती है, जिससे भूख बेहद कम लगती है। एकता बताती हैं ग्लूकोज और प्रोटीन की सही मात्रा न मिलने की वजह से शरीर किटोसिस प्रोसेस शुरू कर देता है, जिसमें बॉडी का फैट पिघलकर एनर्जी में तब्दील होता है। इस डायट की खासियत यह है कि कम खाने के बाद भी बॉडी मसल्स पर असर नहीं पड़ता है।

एक्सपर्ट की गाइडेंस जरूरी

कीटो डायट एक्सपर्ट की देखरेख में शुरू करें। एक



बार बॉडी जब इसके लिए फिट हो जाए, तो आपको फिर इसमें एक्सपर्ट की राय की जरूरत नहीं पड़ेगी। यह कहना है डायटिशन प्राची का। वह कहती हैं कि एक्सपर्ट की जरूरत इसलिए पड़ती है कि क्योंकि इस डायट को शुरू करने से 2-3 पहले से ही आपकी नॉर्मल डायट में बदलाव लाना शुरू करना पड़ता है।

कीटो डायट के साइड इफेक्ट्स

डायटिशन प्राची कहती हैं, कीटो डायट के साइड इफेक्ट्स की बात करें तो बॉडी को किटोसिस पर जाने में 4-5 दिन लगते हैं। तो हो सकता है कि इस दौरान आप थकान फील करें। लेकिन एक बार बॉडी इस डायट पर चली जाएगी, तो आप सुबह से शाम तक एनर्जेटिक फील करेंगी। वह कहती हैं कि यह डायट ओवरऑल आपको ग्लो देती है। चाहे बाल हों या स्किन। इस डायट से वजन काफी जल्दी कम होता है। कलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर सही रहता है। ज्यादा भूख नहीं लगती और एकाग्रता बढ़ती है।

कीटो डायट में इन चीजों को शामिल करें

- सीफूड खाएं। सैमन और अन्य मछलियों में विटमिन, पोटैशियम और सेलेनियम होता है जिसमें कार्ब नहीं होता।

- ऐसी सब्जियां जिसमें स्टार्च नहीं हैं। इनमें कैलरीज और कार्बोहाइड्रेट कम होता है, लेकिन उनकी न्यूट्रिशन वैल्यू बहुत होती है। इसमें ब्रॉकली, फूलगोभी और पत्तागोभी शामिल है।

- चीज को शामिल करें। चीज में कार्ब काफी कम मात्रा में होता है और फैट में हाई होता है। 28 ग्राम शेडर चीज में 1 ग्राम कार्ब और 7 ग्राम प्रोटीन की प्राप्ति होती है।

- ऐवकाडो एक ऐसा फल है जिसमें लगभग 9 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और कई विटमिन और खनिज के अलावा उच्च मात्रा में पोटैशियम पाया जाता है।

- एक बड़े अंडे में 1 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 6 ग्राम प्रोटीन होता है, जो कि केटोजेनिक डायट के लिए बेस्ट है।

- दही को भी केटोजेनिक डायट के लिए काफी उपयोगी माना गया है। 150 ग्राम दही में सिर्फ 5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 11 ग्राम प्रोटीन होता है।

- इसके अलावा नट्स और सीड्स उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ लो कार्ब की श्रेणी में आते हैं। आप केटोजेनिक आहार में बादाम, काजू, पिस्ता, चिया बीज, सन बीज आदि भी शामिल कर सकती हैं।