

ऊंची हील पहनती हैं तो यह आपके हैं काम के टिप्स

आजकल फैशन के चलते ऊंची हील के फुटवेअर पहनना आम बात है। किसी पार्टी या शादी में इस तरह के फुटवेअर पहनना तो ठीक है, लेकिन रोज की दिनचर्या में ऊंची हील के जूते चप्पल पहनना बेहद खतरनाक साबित हो सकता है। इसके अलावा आपको पैरों के साथ-साथ शरीर के अन्य हिस्सों में भी दर्द की समस्या हो सकती है। इसके लिए कुछ सावधानियां रखना बेहद आवश्यक है। आइए जानते हैं कुछ उपाय जो आपको

ऊंची हील्स के दर्द से छुटकारा दिला सकते हैं -तकलीफ से बचने के लिए आप फुट कुशनस का प्रयोग कर सकते हैं, यह एक बेहतरीन विकल्प है। इन्हें जूते या सैंडल के अंदरूनी हिस्से में लगाकर आप पैरों को अतिरिक्त तकलीफ देने से बच जाएंगे। बाजार में उपलब्ध बैंडेड ब्लिस्टर ब्लॉक का

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



प्रयोग भी आप कर सकते हैं। यह आसानी से आपके पर्स में भी आ जाता है। यह पैरों की उन जगहों पर असर करता है, जहां फफोले पड़ने की

संभावना होती है। बाजार में सिलिकॉन से बने जैल इन्सर्ट भी उपलब्ध हैं जिनका इस्तेमाल कर आप ऊंची हील से होने वाली तकलीफों से बच सकते हैं। यह

काफी आरामदायक होते हैं, जिन्हें पहनने के बाद आपको दर्द का अहसास नहीं होता। कई बार टाइट या कसे हुए जूते चप्पल पहनने से आपके पैर पर निशान

बन जाते हैं, जो बाद में बहुत तकलीफ देते हैं। इनसे बचने के लिए आप जूते पहनने से पहले पैर के उन स्थानों पर टेप चिपका सकते हैं, जहां ये निशान बनने की संभावना होती है। इससे कसाव भी महसूस नहीं होगा और निशान भी नहीं पड़ेंगे। पैर के पंजे वाले भाग के नीचे आप जूते या सैंडल में फोम, रूई या कोई सूती कपड़े का टुकड़ा रख सकते हैं, जिससे चलने में आज सहज रहें और पैरों में दर्द की समस्या अधिक न हो। योग, स्ट्रेचिंग तथा पैरों के व्यायाम को अनिवार्य तौर पर दिनचर्या में शामिल करें जिससे रक्त का संचार अच्छे से हो।

प्रतिदिन हल्के गर्म पानी में एप्सोम नमक डालकर पैर डुबोएं। इससे रक्त वाहिनियां खुलेंगी और पैर की त्वचा जल्दी ठीक होगी। हो सके तो किसी आरामा तेल का प्रयोग करें, जिससे आप रिलैक्स महसूस करें।

घर में किस दिशा में लगाए घड़ी, ये 6 बातें याद रखें

घड़ी हम सबके घर में होती है। लेकिन घर की किस दिशा में घड़ी लगाना शुभ होता है यह हममें से कम लोग जानते हैं। आइए जानें घड़ी की वास्तु अनुसार कुछ खास बातें...

- आपके घर में घड़ी अगर दक्षिण दिशा में लगी है तो इसको अभी उतार दें क्योंकि यह आपके व परिवार के लिए सही नहीं है। ये ठहराव की दिशा है और इसके कारण आपके घर के मुख्य सदस्य की सेहत पर बुरा असर पड़ता है।

- आपके घर में किसी दरवाजे के ऊपर घड़ी लगी है, तो इसको आज ही उतार दें। ये वास्तु शास्त्र के अनुसार

सही नहीं है। ऐसा करने से उसके नीचे से गुजरने वाले व्यक्ति पर नकारात्मक ऊर्जा का प्रभाव पड़ता है।

-घड़ी के लिए सबसे अच्छी दिशा पूर्व मानी गई है। अगर आपके घर में पूर्व दिशा में घड़ी लगी है इससे घर में लक्ष्मी की आगमन होता है। अगर आप घड़ी को पश्चिम दिशा में लगाएंगे तो घरवाले के मन में हमेशा सकारात्मक विचार आते हैं।

-वास्तु के हिसाब से घड़ियां भी अलग होती है। वास्तु में ये माना गया है कि अगर आपके घर में पेंडुलम वाली घड़ी है तो ये आपके लिए अच्छी होती है। इससे लोगों की तरक्की होती है। इस

घड़ी को पश्चिम दिशा में लगाना चाहिए। - अगर आपके घर में कोई ऐसी घड़ी है जो चलती नहीं है और पड़ी रहती है। आपको इस तरह की घड़ियां निकालकर तुरंत घर के बाहर फेंक देना चाहिए। इससे घर में नकारात्मक ऊर्जा आती है।

- घर में काले, नीले और केसरिया कलर की घड़ी नहीं लगानी है। ये वास्तु के हिसाब से नहीं है। इसके साथ ही आपके घर में लगी घड़ी चौकोर और गोल है, तो शुभ संकेत हैं। ऐसी घड़ी आपके लिए शुभ होती है। इनको लगाने से घर में सुख और शांति आती है। इससे घरवालों की तरक्की भी होती है।



कई हेल्थ बेनिफिट्स के साथ सेक्स ड्राइव भी बढ़ाता है अनार का जूस

दिन की शुरुआत करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? कुछ लोगों के लिए वर्काउट, कुछ के लिए मेडिटेशन और ऐसा ही बहुत कुछ। लेकिन हेल्दी ब्रेकफास्ट और ग्लास भर जूस दिन की बेहतरीन शुरुआत दे सकता है।

ओवरऑल हेल्थ सुधरने के साथ बढ़ती है लिबिडो: क्या आपको पता है कि एक ग्लास अनार का जूस आपकी सेक्सुअल ड्राइव बढ़ा सकता है! जी हां यह सच है और कुछ स्टडीज की मानें तो अनार का जूस पीने वालों की ओवरऑल हेल्थ और लिबिडो में सुधार देखा गया।

पहले भी होता था इस्तेमाल: पुराने

समय में इसको नैचर ऐफोडिसिएक (प्राकृतिक रूप से सेक्स ड्राइव बढ़ाने वाला) के रूप में इस्तेमाल किया जाता था। एक ग्लास अनार का जूस न सिर्फ आपकी सेक्स करने की इच्छा बढ़ाता है बल्कि आपकी यादाश्त और मूड भी अच्छा करता है।

सुपरफूड: अनार में एंटीऑक्सिडेंट्स, पॉलिफिनॉल्स, विटमिन सी होते हैं साथ ही इसमें एंटी-इन्फ्लेमेटरी और एंटी बैक्टीरियल गुण भी होते हैं। इन सारे हेल्थ बेनिफिट्स के अलावा इसे सुपरफूड भी माना जाता है।

क्या कहती है रिसर्च: एडिनबर्ग की क्वीन मार्गरेट यूनिवर्सिटी की रिसर्च के

मुताबिक, जिन लोगों ने इस जूस को डेली पिया उनमें टेस्टोस्टेरोन का लेवल बढ़ा पाया गया। यह स्टडी 58 लोगों पर किया गया इसमें दोनों जेंडर के लोग थे, इनकी उम्र 21 से 64 साल थी।

अच्छी होती है आवाज: इन सबके अलावा यह भी देखा गया कि अगर इसे रोजाना पिया जाए तो पुरुषों की आवाज अच्छी होती है साथ ही फेशल हेयर की ग्रोथ भी बढ़ती है। वहीं महिलाओं में सेक्स ड्राइव बढ़ने के अलावा इससे हड्डियां और मसल्स मजबूत होती हैं। हालांकि अगर आप ब्लड प्रेशर के मरीज हों तो डॉक्टर से पूछकर ही अनार का जूस पिएं।