

## क्या आपको बार-बार आती है छींक?

दिन में कभी भी छींक आना एक नॉर्मल प्रक्रिया है। हालांकि कई बार ये परेशानी का कारण भी बन जाता है। सर्दी-जुकाम के दौरान छींक आना एक आम बात है (जब तक ये गंभीर न हो) क्योंकि सामान्य सर्दी-जुकाम समय के साथ ठीक हो जाता है। वैसे कई बार छींक आने के पीछे कोई गंभीर समस्या हो सकती है, जो आपको लंबे समय तक प्रभावित कर सकती है। क्या आपके साथ अक्सर ऐसा होता है कि आपको कभी भी छींक आ जाती है। आप कहीं पर भी छींकने लगते हैं? यह बहुत चिंताजनक नहीं है क्योंकि यह बहुत सामान्य है और यह बहुत से लोगों के साथ ऐसा होता है। ऐसे कई कारण हैं जो छींक को बढ़ावा देते हैं। आइए आपको बताते हैं कि छींक आने के पीछे क्या कारण होता है।

### मौसमी एलर्जी

मौसमी एलर्जी को एलर्जिक राइनाइटिस कहा जाता है। यह घर की धूल, जानवरों के बालों और फंगल बैक्टीरिया के प्रति अति संवेदनशील होते हैं। यहां तक कि किसी के तक्रिए या बिस्तर से भी एलर्जी हो सकती है। जब आप सोते हैं तो लक्षण बढ़ जाते हैं क्योंकि आपकी नाक का मार्ग लंबे समय तक सोने के दौरान इन कारकों को ट्रिगर करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

### क्या आपका कमरा ड्राई है?

एयर कंडीशनर की वजह से ड्राई नोज की समस्या हो सकती है। लंबे समय तक एयर कंडीशनर वाले रूम में बैठने के कारण शरीर में शुष्कता बढ़ती है। यह छींक आने का एक बड़ा कारण हो सकता है।

### क्या आपको साइंस है?

साइंस की वजह से नाक के अंदर एक लाइनिंग होती है, उसको नैजल लाइनिंग बोलते हैं उसमें समस्या होती है, जिसकी वजह से नाक से म्यूकस निकलता है और हल्का दर्द होता है। यह भी छींक का कारण बन सकता है।

वासोमोटर राइनाइटिस नाक के अंदर की झिल्लियों में एक प्रकार सूजन है। यह अक्सर तापमान में बदलाव या नौद के दौरान शरीर की इम्यूनोटी सिस्टम में बदलाव के बाद छींकने का कारण बनता है। यदि आपको भी यह समस्या है, तो आपको ठंडी/गर्म हवा के संपर्क में आने से छींक का कारण बन सकता है।

## लेगिंग्स के साथ पहनें ये 6 तरह के फुटवियर, बदल जाएगा आपका लुक

आज की लाइफस्टाइल में लड़कियां लेगिंग्स का इस्तेमाल सबसे ज्यादा करती हैं। लेगिंग्स को शर्ट, टॉप और कुर्ती के साथ टीम अप किया जा सकता है। इसके अलावा लेगिंग्स को ऑफिस से लेकर पार्टी तक कहीं भी पहना जा सकता है। चाहे वह इंडियन ड्रेस हो या फिर वेस्टर्न ड्रेस, लेगिंग्स सब तरह के कपड़े पर अच्छा लगता है। हालांकि जब बात फुटवियर की आती है तो समझ नहीं आता कि लेगिंग्स के साथ क्या पहना जाए। आइए आपको बताते हैं कि आखिर आप लेगिंग्स के साथ किस तरह के फुटवियर कैरी कर सकती हैं ताकि आपका लुक परफेक्ट बना रहे।

### वेजेस फुटवियर

अगर आपको लगता है कि आप लेगिंग्स के साथ इंडियन ड्रेस टीम अप कर रही हैं तो आप वेजेस फुटवियर पहन सकती हैं। अगर आप ब्लैक वेज लेती हैं तो ये न सिर्फ आपके लिए कम्फर्टेबल होगी बल्कि ये हर ड्रेस के साथ पेयर भी की जा सकेगी। कैजुअल वेजेस को आप अपनी लेगिंग्स के साथ पेयर कर सकती हैं। ये शॉर्ट कुर्ती, लॉन्ग कुर्ती या फिर शर्ट के साथ अच्छी लगती है।

### स्लीकर्स

अगर आपको लगता है कि लेगिंग्स को किसी वेस्टर्न आउटफिट के साथ मैच करना है यानी लॉन्ग शर्ट, टीशर्ट या टॉप के साथ तो आप कंफर्टेबल वॉकिंग शूज ट्राई कर सकती हैं। ये अलग-अलग कलर और कंफर्ट के हिसाब से आते हैं। आप अपनी पसंद के स्लीकर्स खरीद सकती हैं। आप अगर वर्कआउट के लिए लेगिंग्स पहन रही हैं तो स्लीकर्स ही सबसे बेस्ट रहेंगे।

### सैंडल

लेगिंग्स के साथ चाहे वेस्टर्न या फिर इंडियन आउटफिट को कैरी करें तो ब्लॉक हील वाले सैंडल आप पर अच्छे लग सकते हैं। आप किसी पार्टी में लेगिंग्स पहन कर जा रही हों तो ब्लॉक हील सबसे अच्छे नजर आएंगे। इस तरह की हील्स कंफर्टेबल भी होती हैं।

### लोफर

लोफर काफी कंफर्टेबल होते हैं और साथ ही साथ लगभग हर तरह के आउटफिट के साथ पहने जा सकते हैं। आप अपने लिए कोई बेस्ट लोफर फुटवियर भी खरीद सकती हैं। इन्हें लेगिंग्स के साथ वेस्टर्न और इंडियन दोनों तरह के लुक के साथ पेयर किया जा सकता है।

### फ्लैट सैंडल

लेगिंग्स के साथ आप फ्लैट सैंडल चुन सकती हैं। किसी भी तरह की फ्लैट सैंडल लेगिंग्स के साथ अच्छी लगेंगी। अगर एंक्ल लेंथ लेगिंग्स हैं तो आप डोरी वाली सैंडल भी पहन सकती हैं।

### पंप हील्स

बेली शैप वाली फुटवियर के साथ छोटी पंप हील्स काफी अच्छी लगती हैं और अगर आप उन लोगों में से हैं जिन्हें हील्स में समस्या होती है तो आप खास तौर पर इस तरह की हील्स पहन सकती हैं। ये ज्यादा बढ़ी नहीं होती हैं और आपके पैर का कंफर्ट भी बना रहता है।

## नैचुरल चीजों से धोएं अपना चेहरा, नजर आएगा ग्लो

चेहरे से गंदगी साफ करनी हो या मेकअप, ज्यादातर लोग फेशवांश का इस्तेमाल करते हैं। आपको बता दें कि नियमित रूप से फेशवांश का इस्तेमाल करने से आपकी स्किन को नुकसान पहुंच सकता है। इससे स्किन ड्राई हो जाती है और त्वचा पर रेशेज आ जाते हैं। आइए आपको बताते हैं चेहरे को धोने के नैचुरल तरीकों के बारे में जिससे आपकी स्किन को बिल्कुल नुकसान नहीं पहुंचेगा।

### शहद

शहद एक नैचुरल क्लींजर की तरह काम करता है। यह स्किन को हाइड्रेट और मॉइश्चराइज रखता है। इससे चेहरे के पोर्स साफ होते हैं जिससे चेहरा क्लीन नजर आता है। चेहरे को साफ करने के लिए आप शहद का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए सबसे पहले अपना चेहरा गीला करें और फिर शहद की कुछ बूंदें अपने चेहरे पर लगा लें और पांच मिनट के लिए छोड़ दें। फिर चेहरे को पांच मिनट के लिए छोड़ दें।

### दही

दही एक नैचुरल मॉइश्चराइजर है जो स्किन को नमी प्रदान करता है और साथ ही गंदगी भी साफ करता है। यह टैनिंग की समस्या को भी दूर करता है। फेशवांश की



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

जगह आप चेहरे को दही से धो सकते हैं।

### एलोवेरा

एलोवेरा स्किन के लिए बहुत अच्छा होता है। एंटी एजिंग गुण से भरपूर एलोवेरा में एंटी ऑक्सिडेंट की मात्रा भी मौजूद होती है। इससे किसी भी प्रकार के स्किन इन्फेक्शन से छुटकारा मिलता है। साथ ही यह त्वचा को पोषण भी देता है। आप चेहरा साफ करने के लिए एलोवेरा जेल को इस्तेमाल कर सकते हैं।

### नारियल का तेल

अगर आपको अपने चेहरे से मेकअप रिमूव करना है तो आप फेशवांश की जगह

नारियल के तेल का इस्तेमाल कर सकते हैं। नारियल का तेल स्किन के लिए बहुत अच्छा होता है। इसे कुछ देर के लिए अपने चेहरे पर मलें और फिर गुनगुने पानी से धो लें।

### कच्चा दूध

दूध न सिर्फ हेल्थ के लिए अच्छा होता है बल्कि यह स्किन को भी ग्लोइंग बनाता है। आप कच्चे दूध की मदद से स्किन की गंदगी को साफ कर सकते हैं। यह त्वचा की खूबसूरती को भी बढ़ाता है। चेहरे पर कॉटन की मदद से कच्चा दूध लगाएं और सूखने के बाद पानी से धो लें।

## हम होंगे कामयाब

मलेरिया, चेचक और पोलियो जैसे रोगों के खिलाफ यदि हमने कामयाबी हासिल की है तो उसमें जनसहयोग की बड़ी भूमिका रही है। निस्संदेह यह हमारे लिये चेतने का समय भी है। इटली का उदाहरण हमारे सामने है कि कोरोना वायरस को गंभीरता से नहीं लेने की वजह से वहां यह महामारी का रूप ले चुका है। बावजूद इसके कि वहां जनसंख्या का घनत्व भी कम है और चिकित्सा सुविधाएं विकसित देशों के अनुरूप उन्नत किस्म की हैं। निस्संदेह भारतीयों ने स्वतन्त्रता कर्फ्यू को सफल बनाकर पूरी दुनिया को रचनात्मक संदेश दिया है कि हम सरकारी आदेश के बिना

भी लॉकडाउन जैसी परिस्थितियों का लाभ ले सकते हैं। निस्संदेह यह कोरोना वायरस से लड़ने का लोकतांत्रिक तरीका है, जिसकी पूरी दुनिया में मिसालें दी जायेंगी। वाकई जनचेतना के बिना महामारियों से मुकाबला संभव भी नहीं है।

निस्संदेह कोरोना वायरस के बढ़ते खतरे के खिलाफ यात्री ट्रेनों को स्थगित करने और कोरोना संक्रमित पाये गये देशभर में लॉकडाउन के आदेश समय की जरूरत है। हाल के दिनों में देश में ही रहने वाले लोगों के इस वायरस से संक्रमित होने के मामले सामने आना खतरे की घंटी है। इससे पहले ही यह गांव-देहात के लोगों तक पहुंचे

इस तरह के उपाय तर्कसंगत और जरूरी हैं। इसके लिये सरकार के प्रयास और नागरिकों की सतर्कता व एकजुटता जरूरी है। पंजाब सरकार विदेशों से आए अनेक ऐसे लोगों की तलाश में जुटी है जो देश में आकर लापता हो गये। इसमें दो राय नहीं है कि यदि शुरुआत में ही सावधानी बरती जाये और सख्त कदम उठा लिये जायें तो वायरस का प्रसार रोक जा सकता है। इस मुश्किल वक्त में केंद्र सरकार द्वारा योग्य चिकित्सकों की उपस्थिति में निजी लैबों को कोरोना वायरस की जांच की अनुमति देना स्वागतयोग्य कदम है।

## शब्द सामर्थ्य -085

(भागवत साहू)

### बाएं से दाएं

1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो 3. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति 4. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव 6. अंधेरा, अंधकार 7. लिपाई करना 9. शरीर, काया, जिस्म 10. मां के पिता, विभिन्न 12. महीना, मास 14. प्रियतम, बलमा, सजना

15. पांडवों का सबसे छोटा भाई 17. नशा, घमंड, खाता 19. वनोपज, वन से प्राप्त सामग्री 21. शक्तिशाली, बलवान 24. तीव्र इच्छा 25. हथेली।

### ऊपर से नीचे

1. निंदा, बुराई 2. निर्जीव, निष्प्राण 3. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक 4. झुका हुआ, विनीत 5.

रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना 8. आश्रय, शरण 11. जन्म, जिंदगी 12. ईसानियत, मनुष्यता 13. रास्ता, मार्ग 14. एक हिंदी महीना, श्रावण 15. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो 16. पति का छोटा भाई 18. गहरा कीचड़, पंक 20. आत्मा, अंतःकरण (उ.) 22. बीता हुआ या आने वाला दिन 23. बगुला।

1		2		3		4	
		5				6	
7	8			9			
	10					11	
12			13		14		
		15		16		17	18
				19		20	
21	22		23				
		24				25	

### शब्द सामर्थ्य क्रमांक 84 का हल

गु	मा	न			प	यो	द
न		ह	क	दा	र	ल	य
ह	वा	ला	त		च		द
गा			रा	ज	म	ह	ल
र	ई	स		ग		स	अ
	मा		प	त	वा	र	ल
ख	न	क	ना		ह	त	बे
स	दा		ह		वा		शो
रा	र				ही	र	क