

गले की अकड़न को दूर करने में मदद कर सकते हैं ये नुस्खे

कई बार असामान्य गतिविधियों या कुछ बीमारियों के कारण कई तरह की शारीरिक समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इन्हीं समस्याओं में से एक है गले का अकड़ना, जिसे अक्सर कई लोग सामान्य समझकर नजरअंदाज कर देते हैं और यही लापरवाही भविष्य में उन्हें भारी पड़ सकती है। आइए आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में बताते हैं, जिन्हें अपनाकर आप गले की अकड़न से छुटकारा पा सकते हैं।

ठंडी सिकाई करें

ठंडी सिकाई की मदद से गले में होने वाली अकड़न से काफी राहत मिल सकती है। राहत के लिए कोल्ड पैड से प्रभावित हिस्से की सिकाई करें। अगर आपके पास कोल्ड पैड नहीं है तो एक तौलिये का थोड़ा सा हिस्सा ठंडे पानी में डुबो लें, फिर इसे निचोड़कर चार-पांच मिनट तक इसे प्रभावित जगह पर लगाकर रखें। ऐसा दिन में दो से तीन बार करने से आपको काफी आराम मिलेगा।

तेल मालिश से मिलेगा आराम

अगर आपको गले में अकड़न महसूस हो तो इससे छुटकारा दिलाने में तेल मालिश काफी

मदद कर सकती है। इसके पहले किसी भी मालिश वाले तेल की कुछ बूंदें हथेली पर लें, फिर अपनी उंगलियों की मदद से प्रभावित हिस्से पर इसे लगाएं। इसके बाद हल्के हाथ से उस

जगह को दबाएं और गोलाकार में मालिश करें। इस तरह करीब 10-15 मिनट तक रोजाना मालिश करें। ऐसा करने से गले की अकड़न कुछ ही दिनों में ख़ुमंतर हो जाएगी।

सेब के सिरके का करें इस्तमाल

सेब का सिरका एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से समृद्ध माना जाता है, जिसकी वजह से यह गले की अकड़न से राहत दिलाने में सहायक है। राहत के लिए आप एक छोटी बाल्टी में हल्का गर्म पानी और सेब के सिरके की कुछ बूंदें अच्छे से मिलाएं, फिर इस मिश्रण में एक तौलिये को डुबोकर निचोड़ दें। इसके बाद उस तौलिये को गले पर अच्छे से लपेटकर 15-20 मिनट के लिए छोड़ दें। इससे आपको काफी आराम मिलेगा।

योग और स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज भी है प्रभावी

अगर गले में अकड़न की समस्या होने लगे तो घरेलू नुस्खे के तौर पर योग और स्ट्रेचिंग करना अच्छा विकल्प हो सकता है। जब भी आपको गले में अकड़न महसूस हो तो कम से कम 15 मिनट तक वीरासन, गोमुखासन और वृक्षासन आदि योगासनों का अभ्यास करें। वहीं, योगाभ्यास से पहले और बाद में स्ट्रेचिंग करना न भूलें क्योंकि इसके अभ्यास से मांसपेशियों में लचीलापन आता है, जिससे गले को आराम मिलता है।



व्यापार-समाचार

टाटा और बिड़ला ग्रुप के स्टॉक अपने निवेशकों पर कर रहे नोटों की बारिश

नई दिल्ली। टाटा और बिड़ला ग्रुप के दो स्टॉक अपने निवेशकों को जमकर रिटर्न दे रहे हैं। टाटा ग्रुप के टाटा टेलिसर्विसेज (महाराष्ट्र) लिमिटेड (टीटीएमएल) ने जहां अपने निवेशकों को एक साल में 3078 फीसद का रिटर्न दिया है तो वहीं, बिड़ला ग्रुप के मल्टीबेगर स्टॉक एक्सप्रो इंडिया ने एक साल में 2,609 प्रतिशत से अधिक की छलांग लगाई है। एक साल पहले एक्सप्रो इंडिया बीएसई पर लगभग 39 रुपये पर था और आज यह स्टॉक 1,087 रुपये के आसपास कारोबार कर रहा है। यानी एक साल पहले अगर किसी निवेशक ने एक लाख रुपये इसमें लगाए होंगे और अभी तक इस स्टॉक में बना हुआ है तो उसके एक लाख रुपये अब 27 लाख हो गए होंगे। एक्सप्रो इंडिया लिमिटेड बिड़ला समूह का हिस्सा है, जो कई डिवीजनों का एक समूह है। अकेले छह महीने की अवधि में एक्सप्रो इंडिया के शेयरों में 503 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि हुई है, जबकि पिछले 5 दिनों में स्टॉक में 16 प्रतिशत से अधिक की वृद्धि हुई है।

एसईजेड में सुधार पर गोयल ने की बैठक

नयी दिल्ली। वाणिज्य एवं उद्योग मंत्री पीयूष गोयल ने विशेष आर्थिक जोन (एसईजेड) योजनाओं में सुधार पर एक विशेष बैठक की अध्यक्षता की।

उन्होंने टिवटर पर कहा, भारत के विशेष आर्थिक क्षेत्रों में सुधार के विषय पर चर्चा के लिए एक बैठक की। श्री गोयल ने आगे लिखा कि उन्होंने इस बैठक में भारत से निर्यात को और बढ़ावा देने तथा आर्थिक वृद्धि तेज करने के लिए कारोबार तथा नियमन व्यवस्था को और सरल बनाने पर विचार विमर्श किया।



वित्तीय वर्ष 2020-21 में, एसईजेड से निर्यात कोविड-19 के कारण वित्तीय गिरकर 7.6 लाख करोड़ रुपये के बराबर रहा। इससे पिछले वर्ष इन क्षेत्रों से निर्यात 7.97 लाख करोड़ रुपये था। जून 2021 तक, सरकार द्वारा अनुमोदित कुल 427 एसईजेड में से 267 चालू थे जिनमें लगभग 6.25 लाख करोड़ रुपये का निवेश हुआ था और लगभग 25 लाख लोग कार्यरत थे।

सस्ता हो गया सोना, चांदी आ गई 60000 के नीचे

नई दिल्ली। सरफा बाजारों में सोने-चांदी के भाव में बदलाव नजर आ रहा है। 24 कैरेट शुद्ध सोना और चांदी हाजिर आज दोनों सस्ते हुए हैं। अब 14 कैरेट सोने का भाव कम होकर 27827 रुपये प्रति 10 ग्राम पर आ गया है। इस बदलाव के बाद अब 24 कैरेट शुद्ध सोना अपने ऑल टाइम हाई रेट 56126 रुपये से 8687 रुपये प्रति 10 ग्राम सस्ता और चांदी पिछले साल के अधिकतम रेट 76004 रुपये से 16207 रुपये प्रति किलो सस्ती है। इंडिया बुलियंस एसोसिएशन द्वारा जारी हाजिर रेट के मुताबिक आज सरफा बाजारों में 24 कैरेट शुद्ध सोने का भाव गुरुवार के बंद रेट के मुकाबले 265 रुपये प्रति 10 ग्राम सस्ता होकर 47567 रुपये पर खुला। वहीं, आज 22 कैरेट सोने का भाव 43571 रुपये प्रति 10 ग्राम पर खुला। जबकि, 18 कैरेट गोल्ड की कीमत अब 35667 रुपये है। इन पर 3 फीसद जीएसटी और मेकिंग चार्ज अलग से है।



सरसों, सोयाबीन की कीमतों में तेजी, सस्ती हुई अरहर दाल

नई दिल्ली। विदेशी बाजारों में मंदी के रुख के बावजूद दिल्ली तेल-तिलहन बाजार में गुरुवार को सरसों, सोयाबीन तेल-तिलहन, बिनाली, सीपीओ एवं पामोलीन के भाव में सुधार दर्ज हुआ। इसका कारण शिकागो एक्सचेंज में तेजी है जो बुधवार रात लगभग दो प्रतिशत मजबूत बंद हुआ था। बाकी तेल-तिलहनों के भाव पूर्वस्तर पर बंद हुए। इंदौर के संयोगिता गंज अनाज मंडी में गुरुवार को तुआर (अरहर) के भाव में 100 रुपये प्रति चिटल की कमी आयी। हालांकि मसूर 50 रुपये प्रति चिटल महंगी बिकी। मूंग की दाल के भाव में 50 रुपये प्रति चिटल की वृद्धि हुई। बाजार सूत्रों ने कहा कि मलेशिया एक्सचेंज में लगभग एक प्रतिशत नीचे था जबकि शिकागो एक्सचेंज फिलहाल आधा प्रतिशत नीचे है। देश की मंडियों में आवक निरंतर घट रही है और किसान सोयाबीन की बिक्री कम भाव पर करने से कतरा रहे हैं। उन्होंने कहा कि सोयाबीन की प्लांट डिलीवरी कम होने से मिल वाले सीधा मंडियों से सोयाबीन दाना की ऊंचे भाव पर खरीद कर रहे हैं। इस वजह से सोयाबीन तेल तिलहनों के भाव में सुधार है। सूत्रों ने कहा कि सरसों की उपलब्धता काफी कम रह गई है। मौजूदा बरसात सरसों के लिए फायदेमंद है पर इसके कारण आगली फसल में देर हो सकती है। सरसों की अगली परिपक्व फसल मार्च के आरंभ तक मंडियों में आने की संभावना है।

शेयर बाजार की मजबूत शुरुआत

नई दिल्ली। आज घरेलू शेयर बाजार की शुरुआत मजबूती के साथ हुई है। सप्ताह के आखिरी कारोबारी दिन शुक्रवार को तीस शेयरों पर आधारित बीएसई सेंसेक्स 174 अंक ऊपर 59776 के स्तर पर खुला तो वहीं, निफ्टी ने 17797 के स्तर से आज दिन के कारोबार की शुरुआत की। अगर अमेरिकी शेयर बाजार की बात करें तो गुरुवार को डाऊजोस 170 अंक लुढ़ककर 36236 और स्पेडक 19 अंकों की गिरावट के साथ 15080 के स्तर पर बंद हुआ।

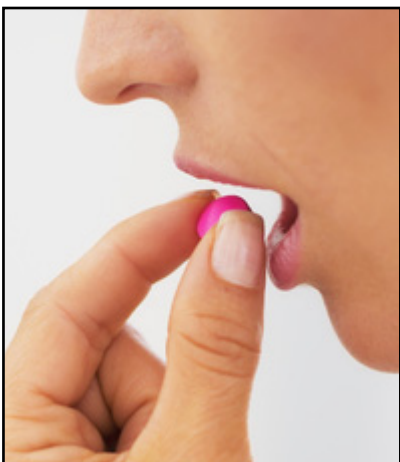
अपने मेकअप किट को बनाएं मल्टीपरपस



अगर आप संपूर्ण मेकअप किट के सामानों पर ज्यादा पैसे नहीं खर्च करना चाहती हैं तो आप सीमित सौंदर्य उत्पादों को ही बहुउद्देशीय रूप में इस्तेमाल कर सकती हैं। इन्हें मेकअप करते समय विभिन्न प्रकार से इस्तेमाल में लाया जा सकता है। आल्पस ग्रुप की सौंदर्य विशेषज्ञ इशिका तनेजा ने बजट के अनुरूप मेकअप किट का प्रबंध करने के संबंध में ये सुझाव दिए हैं स्मोकी लुक के लिए स्मज्ड जेल वाले कोल (काजल) को लगाएं, इसे आप मस्कारा के रूप में भी पलकों को घना दिखाने के लिए इस्तेमाल कर सकती हैं।- आप भूरे रंग की लिपस्टिक को ब्रॉन्जर्स के रूप में भी इस्तेमाल कर सकती हैं, जो आपके चेहरे के ब्लश को और आकर्षक दिखाएगा। गालों के डिंपल को हाईलाइट करने के लिए लिप ग्लॉस को भी इस्तेमाल कर सकती हैं। गुलाबी या पीच रंग की लिपस्टिक को उंगलियों पर लेकर हल्के हाथों से गालों पर लगाएं।- अगर आपके पास परिधान से मैचिंग करती आई शैडो नहीं है तो फिर आप परिधान से मैचिंग करती लिपस्टिक लगाएं और फिर अपने पास मौजूद आईशैडो लगाएं, लिपस्टिक को सिंदूर और बिंदी के रूप में भी इस्तेमाल किया जा सकता है।- काजल आईलाइनर का बढिया विकल्प हो सकता है। इसे मस्कारा की तरह इस्तेमाल करने से पहले

विटामिन डी की कमी के लक्षण

दरअसल सर्दियों के मौसम में जब धूप पूरी तरह नहीं मिलती तो शरीर में सेरोटोनिन की मात्रा बढ़ जाती है जिसका असर शरीर पर होता है और आप पूरा दिन काफी लो फील करते हैं। जहां तक बात शरीर में विटामिन डी की है तो शरीर में विटामिन डी की कमी और डिप्रेशन का काफी गहरा नाता है। कुछ शोध बताते हैं कि जिन लोगों के शरीर में विटामिन डी की कमी होती है उनको आम लोगों की अपेक्षा ग्यारह गुना अधिक अवसाद ग्रस्त होने की संभावना रहती है।



यह तो हम सभी जानते हैं कि विटामिन डी हमारे शरीर के लिए काफी महत्वपूर्ण है। इसके जरिये न सिर्फ शरीर में आवश्यक तत्वों की पूर्ति होती है बल्कि यह अन्य तत्वों को भी शरीर से विघटित होने में मदद करता है। सूर्य की किरणें विटामिन डी का एक अच्छा स्रोत हैं लेकिन वर्तमान की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोगों का अधिकतर समय ऑफिस के अंदर ही बीत जाता है। ऐसे में शरीर के लिए आवश्यक सूर्य की किरणों की आपूर्ति नहीं हो पाती। शायद यही कारण है कि आजकल अधिकतर लोग विटामिन डी की कमी के शिकार हैं। वैसे तो इसका पता लगाना काफी मुश्किल होता है लेकिन हमारा शरीर कुछ ऐसे संकेत देता है जिससे आप अपने शरीर में विटामिन डी की कमी के बारे में जान सकते हैं।

बदलात मूड दू हालांकि यह संकेत पूरी तरह से आपके शरीर में विटामिन डी की कमी को नहीं दर्शाता लेकिन अगर आपका मूड बार-बार बदलता रहता है तो आपको सतर्क हो जाने की आवश्यकता है। दरअसल सर्दियों के मौसम में जब धूप पूरी तरह नहीं मिलती है तो शरीर में सेरोटोनिन की मात्रा बढ़ जाती है जिसका असर शरीर पर होता है और आप पूरा दिन काफी लो फील करते हैं। जहां तक बात शरीर में विटामिन डी की है तो शरीर में विटामिन डी की कमी और डिप्रेशन का काफी गहरा नाता है। कुछ शोध बताते हैं कि जिन लोगों के शरीर में विटामिन डी की कमी होती है उनको आम लोगों की अपेक्षा ग्यारह गुना अधिक अवसाद ग्रस्त होने की संभावना रहती है। पाचन में गड़बड़ दू शायद आपको पता न होए लेकिन विटामिन डी वसा में घुलनशील विटामिन है। जब हमारे जठरांत्र शरीर में मौजूद वसा को अवशोषित नहीं करता तो पाचन में गड़बड़ होती है। इस प्रकार से यदि नवजात शिशुओं को पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी प्राप्त नहीं होता तो उनमें यह लक्षण देखा जाता है।

सर्दियों में खुद को फिट एंड फाइन रखने इन वैरायटीज चाय का लें मजा

भारतीय ज्यादातर अपने दिन की शुरुआत चाय पीकर करते हैं। इससे सुस्ती दूर होकर एनर्जी मिलती है। वहीं देशभर में चाय की ढेरों वैरायटीज मिलती है। ऐसे में आपको कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक आप अलग-अलग स्वाद की चाय चख सकते हैं। बता दें, हर चाय का अपना अलग टेस्ट और फायदे हैं। इसके अलावा कई पेय पदार्थ चाय ना होते हुए भी उन्हें बनाने का तरीका चाय की तरह का ही है। ऐसे में आप सर्दियों में खुद को फिट एंड फाइन रखने के लिए इन वैरायटीज की चाय पीने का मजा ले सकते हैं। चलिए जानते हैं इसके बारे में...



मसाला चाय
लोग ज्यादातर मसाला चाय पीना पसंद करते हैं। इसे तुलसी, लौंग, सोंफ दालचीनी, छोटी व बड़ी इलायची आदि जड़ी-बूटियां डालकर बनाया जाता है। ऐसे में आप सर्दियों में शरीर को गर्म रखने व इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए इसका सेवन कर सकते हैं। इसे बनाने में असम के ममरी चाय के पौधों का इस्तेमाल भी होता है।

ब्लैक टी
ब्लैक टी को बनाने में दूध का इस्तेमाल नहीं होता है। यह चाय बेहद स्ट्रॉंग होती है। इसे पीने से थकान, कमजोरी, सुस्ती मिनटों में दूर हो जाती है। इम्यूनिटी बढ़ाने में भी

मदद मिलती है। बता दें, ब्लैक टी को बनाने में असम के चाय पौधों का इस्तेमाल किया जाता है। इसे बनाने के लिए पानी में 1 या 1/2 चम्मच चाय पत्ती डालकर उबालें। फिर इसे छानकर गर्मा-गर्म चाय पीने का मजा लें।

ग्रीन टी
हेल्थ कॉन्सियस लोग ग्रीन टी पीना पसंद करते हैं। इसके सेवन से इम्यूनिटी तेजी से बूटती है। शरीर पर जमा एक्स्ट्रा चर्बी तेजी से कम होकर बाँडी शेष में आती है। इसके अलावा पाचन तंत्र दुरुस्त रहने के साथ

दिनभर एनर्जेटिक महसूस होता है। इसे बनाने में 1 कप पानी में 1 या 1/2 चम्मच ग्रीन टी पाउडर उबालें। फिर इसे छानकर 1 चम्मच शहद मिलाकर पीएं। आप बाजार से ग्रीन टी बैग भी ले सकते हैं।

तंदूरी चाय
क्या आपने कभी तंदूरी चाय का स्वाद चखा है? महाराष्ट्र के पुणे में मिलने वाली यह अनोखी चाय आपको पसंद जरूर आएगी। इस खास वैरायटी की चाय को तंदूर में बनाकर कुल्हल में पीया जाता है। इसे पीने से शरीर में गर्माहट का एहसास होता है। ऐसे में ठंड से बचाव रहेगा।

हर्बल टी
कोरोना से बचने के लिए लोगों ने भारी मात्रा में हर्बल टी का सेवन किया। इसे बनाने के लिए गर्म पानी में काली मिर्च, दालचीनी, लौंग, अदरक, नींबू, धनिया बीज आदि डालकर उबालें। पानी का रंग बदलने पर इसे कप में छानकर पीने का मजा लें। इस हर्बल टी का सेवन करने से इम्यूनिटी व पाचन तंत्र मजबूत होता है। थकान, कमजोरी दूर होकर तरोताजा महसूस होता है। इसके साथ ही शरीर में गर्माहट पैदा होती है ऐसे में आप इस सर्दियों शरीर को गर्म रखने व बीमारियों से सुरक्षित रहने के लिए इन खास वैरायटी की चाय पी सकते हैं। अगर किसी भी चीज का जरूरत से ज्यादा सेवन करने से फायदे की जगह नुकसान झेलना पड़ता है। इसके लिए इनमें किसी भी चाय का सेवन रोजाना 1-2 कप ही करें।

आखिरी स्टेज में हड्डियों में फैलता है कैंसर

बोन कैंसर को लेकर इन दिनों एम्स में काफी वेंटिंग देखने को मिल रही है। एम्स के मुताबिक, मरीजों की संख्या ज्यादा और डॉक्टर कम होने के कारण ऑपरेशन की वेंटिंग बढ़ती जा रही है। इसी बीमारी के बारे में एम्स के आर्थो विभाग के डॉक्टर प्रवीण गुप्ता ने बताया कि अक्सर उम्र बढ़ने के साथ ही बोन कैंसर की आशंका भी होने लगती है। लेकिन एक कैंसर ऐसा भी है, जो 40 फ्लस आयु वाले लोगों में सबसे ज्यादा देखने को मिल रहा है, इसका नाम है सेकंडरी बोन कैंसर। डॉक्टर गुप्ता ने बताया कि इस बीमारी को मेटा स्टैटिक कार्सिनोमा भी कहा जाता है। दरअसल, सेकंडरी बोन कैंसर के लक्षण उन लोगों में ज्यादा देखने को मिलते हैं, जिन्हें ब्रेस्ट, फेफड़े, प्रोस्टेट, थायरॉइड जैसे कैंसर की परेशानी है। अंतिम स्टेज में पहुंचने पर ये कैंसर हड्डियों में फैलने लगता है। जिससे हड्डियां कमजोर होती हैं इसका बुरा असर यह पड़ता है कि अगर इसके मरीज को हल्की चोट भी लग जाए तो उसे फ्रैक्चर होना नॉर्मल है। इस बीमारी के लक्षण को लेकर डॉक्टर गुप्ता कहते हैं कि जोड़ों में दर्द, आकस्मिक फ्रैक्चर, रीढ़ की हड्डी में दर्द बोन कैंसर के प्रमुख लक्षण होते हैं। कई बार अचानक फ्रैक्चर होने से ही कैंसर का पता चलता है। बढ़ती उम्र में सेहत का विशेष ख्याल रखना चाहिए। दूध, हरी सब्जियां, सीजनल फ्रूट्स का सेवन नियमित करें इससे हड्डियों में कैल्शियम बना रहता है। बाँडी को फिट बनाए रखने के लिए हल्की एक्सरसाइज और योग जरूर करें। प्राइमरी कैंसर के साथ-साथ बोन कैंसर का भी ऑपरेशन कर मरीज ठीक हो सकता है। इसके लिए जरूरी है कि डॉक्टर व मरीज समय पर पहचान कर लें।

