











### मेंटल हेल्थ को बूट करने में मददगार है अरोमाथेरेपी

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में फिजिकल हेल्थ खराब होने के साथ ही मेंटल हेल्थ की काफी अपेक्षा पड़ रहा है। हर दूसरा बंदा काम के बोझ के तले इतना दब गया है कि उसे अपने लिए टाइम ही नहीं है। तनाव के कारण एंजास्टी और डिप्रेशन जैसी दिक्कत होने लगी है। लोगों की नींद प्रभावित हो रही है, फोकस करने में परेशानी आती है। अगर आप भी इस तरह की परेशानी होती है तो आप मेंटल हेल्थ को बूट करने के लिए अरोमाथेरेपी का सहायता ले सकते हैं।

### क्या होती है अरोमाथेरेपी

अरोमाथेरेपी जैसा की इसके नाम से मालूम चल रहा है अरोमा मतलब खुशबू और थेरेपी मतलब इलाज, खुशबू की मदद से इलाज करने की ही हम अरोमाथेरेपी कहते हैं। यह मानसिक तनाव का इलाज करने का सबसे कारगर तरीका है। एसेंशियल ऑयल्स इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, यह तेल पौधों, जड़ी बूटियों फूलों, पंखुड़ियों जैसी चीजों से निकाले जाते हैं।

### मेंटल हेल्थ को कैसे बूट करता है अरोमाथेरेपी

एकसप्टर्ट के मुताबिक लैवेंडर केमेमाइल जैसे एसेंशियल ऑयल्स में शांत करने वाले गुण होते हैं जो तनाव और चिंता को कम करने में मदद करते हैं। इससे बेहतर नींद को बढ़ावा मिलता है और जब आप सुकून भरी नींद सोते हैं तो इससे मस्तिष्क के सेल्स रिपेयर होते हैं। एसेंशियल ऑयल्स की खुशबू लेने से कॉटिसोल का स्तर कम हो सकता है, जब आपका जिमेदार हार्मोन होता है, तो आपको सुकून भरी नींद आती है इससे मेंटल हेल्थ बूट होता है। एसेंशियल ऑयल्स मूँद पर पर सकारात्मक प्रभाव डाल सकते हैं। अवसाद की भावनाओं को कम कर देवदार की लकड़ी और चदन जैसी सुगंध गहरी, अधिक आरामदायक नींद बढ़ावा देकर नींद की गुणवत्ता को बढ़ा सकती है। वलैरी सेज जैसे एसेंशियल ऑयल नींद का नियन्त्रित करने वाले हार्मोन को सुनुचित करने में मदद कर सकते हैं जिससे नींद का पैटर्न सही हो जाता है। अच्छी खुशबू वाला कमरा एक शांत और आरामदायक वातावरण बनाता है जिससे आराम करना और नींद आना आसान हो जाता है।

## किडनी की बीमारी में आपका शरीर आपको देता है ये संकेत

स्क्रिन और नाखूनों से ये दिखाई देता है कि हमारी किडनी में किस तरह की बीमारी होने जा रही है। आपको ये ध्यान रखना चाहिए कि किडनी के लक्षण काफी गंभीर हो सकते हैं।

हमारा शरीर आने वाले हर खतरे का संकेत पहले से ही देने लगता है। शरीर में अगर आपको कोई बड़ी समस्या होने वाली है तो उससे पहले छोटी-छोटी चीजों से हमें कुछ न कुछ संकेत मिलते रहते हैं।

शरीर का कोई भी बड़ा और्जान खराब हो रहा हो तो कई बार हम स्क्रिन और बालों के जरिए भी उसके संकेत मिलने लगते हैं। ऐसा ही किडनी की बीमारी के साथ भी होता है। किडनी की बीमारी को नियन्त्रित करने से पहले स्क्रिन पर कई तरह के बदलाव देखें को मिलते हैं।

यहां सिर्फ बालों का झड़ना या फिर हैरान लाइन शुरू होते ही पलेंटी स्क्रिन नहीं बल्कि नाखून, पैरों, हाथों आदि पर भी असर दिखता है और आपको ये ध्यान रखना चाहिए कि आप ऐसे कोई लक्षण दिख रहे हैं तो आपको एसपर्ट की सलाह लेनी चाहिए। पर आपको कौन से संकेत हैं जो साफ दिखाई देते हैं।

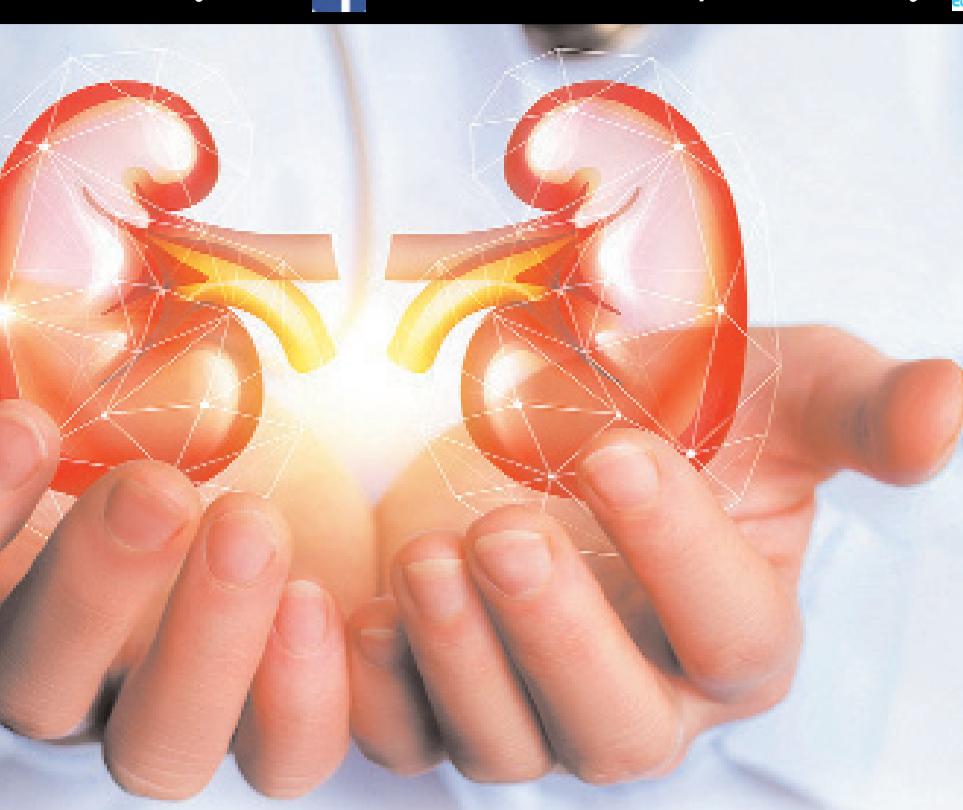
### किडनी की बीमारी के समय

शरीर में होती है ये समस्या स्क्रिन, बाल और नाखून हमारी सेहत को लेकर बहुत ही ज़रूरी संकेत देते हैं। कोई भी छुपी हुई बीमारी जैसे मालन्यूट्रीशन, माइक्रोन्यूट्रिटर्स का ओवरडोज, दवाओं का असाय या बीमारी आदि के संकेत इन दोनों से मिल जाते हैं। जिन लोगों को किडनी की बीमारी या किडनी फैलियर का रिस्क होता है उन्हें ज़िक्र कैरिंग दिख रहे हैं तो आपको एसपर्ट की सलाह लेनी चाहिए। पर आपको कौन से संकेत हैं जो साफ दिखाई देते हैं।

किडनी की बीमारी के कारण नाखूनों पर दिखते हैं ये असर स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर किडनी की बीमारी के कारण नाखूनों पर भी देते हैं और ऐसे में हमें ये ध्यान रखना चाहिए कि हम ऐसे कोई भी लक्षण होते हैं तो इसका दिखने के लिए लागू तरीका होता है।

### किडनी की बीमारी के कारण स्क्रिन पर दिखते हैं ये असर

किडनी की बीमारी के कारण शरीर में टॉकिसन काफी बढ़ जाते हैं और इसके कारण स्क्रिन में



स्क्रिन पर दाने और रेशेज



जैसा कि हम पहले बता चुके हैं कि किडनी की बीमारी के कारण शरीर में टॉकिसन बहुत ज्यादा इकट्ठा हो जाता है और बहुत आसानी से रुद्ध मार्क्स भी आ जाते हैं जो कठोर होते हैं और खुजली वाले भी होते हैं। इसमें आसानी से ल्यूडिंग होने लगती है। ज्यादा साफ़ दिखने लगती है और इसका रंग भी ग्रे, ल्यू पर्पल या येनो शेड का हो जाता है। सिस्ट्रस और स्पॉट्स भी दिख सकते हैं।



हाथों और पैरों में सूजन, घेरे होने में सूजन, ऐडियों में सूजन आना बहुत ही आम लक्षण है जिसे लेकर आपको तुरंत डाक्टर से सलाह लेनी चाहिए। शरीर से टॉकिसन थीक तरह से बाहर न नियन्त्रित पाने के कारण ये होता है और आपको इस बात का ध्यान भी रखना चाहिए कि ऐसा लक्षण गंभीर समस्या की तरफ इशारा करता है इसलिए डॉक्टर से सलाह होती है।

किडनी की बीमारी के कारण नाखूनों पर दिखते हैं ये असर नाखूनों पर भी देते हैं और कैरिंग लेवल में मॉनिटरिंग की चाही या किडनी फैलियर का रिस्क होते हैं तो इसके संकेत भी देते हैं और ऐसे में हमें ये ध्यान रखना चाहिए कि हम ऐसे कोई भी लक्षण होते हैं तो इसका दिखने के लिए लागू तरीका होता है।

## क्या आपको भी बार-बार बर्फ खाने का मन करता है हो सकता है इस बीमारी का संकेत

क्या आपको भी हर बर्त कच्चा बर्फ खाने का दिल करता है। अगर हां तो आपको फौरन डॉक्टर से मिलना चाहिए वयोंकि यह एक गंभीर डिसऑर्डर की तरफ इशारा करता है।

गर्भियों के मौसम में हर किसी को कुछ ना कुछ ठंडा खाने का मन करता है। ठंडा पानी तो हर कोई पीता है, लेकिन आपको इसकी कोरिंग होती है। गर्भी से पीड़ित लोगों में रेड ब्लड सेल्स की कमी होती है।

जाती है ऐसे में लोगों का बर्फ खाने की चाही जाती है। वहीं आगे गमनासिक तनाव से गुजर रहे होते हैं तुर्हें भी बर्फ खाने की कोरिंग होती है। अगर यह कोरिंग लंबे समय तक बनी हुई है तो आपको तुर्हें डॉक्टर से मिलकर इसका इशारा करना चाहिए।

### क्या है इसके नुकसान

► दांतों में दर्द, बर्फ आपके दांत की इनेमल की परत को डैमेज कर सकती है।

► एमिनिया की गंभीर समस्या, इसके कारण हार्ट हेल्थ को नुकसान पहुंचता है।

► पैट में इफेक्शन और कब्ज की समस्या

भी खाते हैं। लेकिन अगर आप बार-बार कच्ची बर्फ खाते हैं तो इसे ज़िनोर ना करें। दरअसल आपकी यह आदत किसी बीमारी की तरफ इशारा करती है। आइप जानते हैं बार-बार बर्फ खाने का मन वर्यों करता है। वयों आपको भी बार-बार बर्फ खाने का मन करता है। आपको भी बार-बार बर्फ खाने का मन करता है। शायद आप पिका डिसऑर्डर से पीड़ित हैं। वैसे तो यह बर्फों या गर्भवती महिलाओं में होता है, लेकिन अगर आप में आयरन की कमी हो तो भी आपको इसकी कोरिंग होती है। एकसप्टर्ट बताते हैं कि एनीमिया से पीड़ित लोगों में रेड ब्लड सेल्स की कमी होती है।

लेकिन, छोटे रोकने से फेफड़ों पर दबाव पड़ता है। इससे श्वसन तंत्र पर बुरा असर हो सकता है।

► छोटे के ज़रिए, बाहर निकलने वाली हवा का प्रेशर काफी तेज होता है। इसे रोकने से, आंख, नाक और कान के लड्डे वेसल्स पर असर पड़ सकता है।

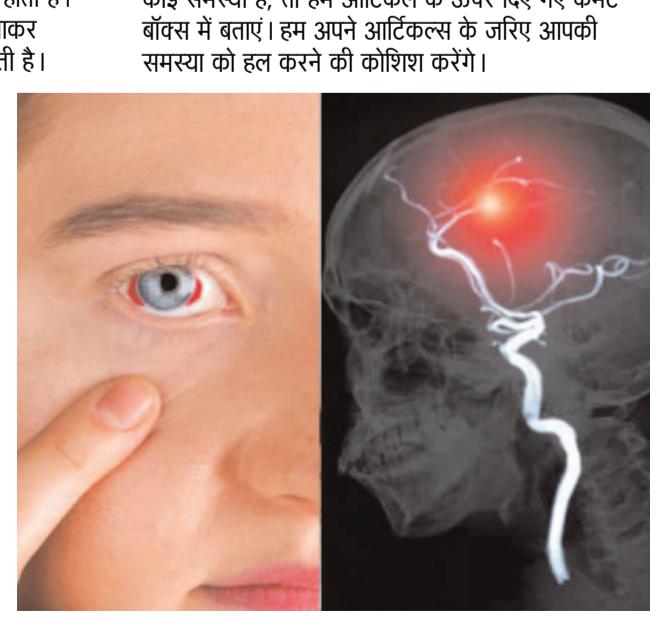
► छोटे के ज़रिए, बैकरीरिया और वायरस नाक से बाहर निकल जाते हैं। इसलिए, यह फायदेमंद होती है।

► छोटे रोकने से सहेत की लिहाज से सही नहीं है। इससे गर्दन अकड़ सकती है और साइनस की दिक्कत भी हो सकती है।

► आप आप छोटे के ज़रिए रोकने की कोशिश करते हैं, तो इससे फेस की नर्स और मसल्स कमज़ोर हो सकती हैं।

► यह शरीर की सफाई का एक नेहुरल प्रोसेस है। इसलिए, इसे होल्ड नहीं करना चाहिए।

► एकसप्टर्ट के मुताबिक, कई बार सोशल पर्टिकेट्स या अन्य कई ज़हाज से लोग छोटे को रोक लेते हैं।



## छोटे क्यों नहीं रोकनी चाहिए

छोटे आना न



# नई संसद भवन की छत से टपक रहा पानी.....कांग्रेस का प्रस्ताव खारिज

नई दिली । (एजेंसी)

कांग्रेस सांसद मणिकम टैगोर ने गुरुवार को लोकसभा में नए संसद भवन की छत टपकने का मुद्दा उठाने का प्रयास किया। सदन में प्रश्नकाल की कार्यवाही के समाप्तने के बाद लोकसभा अध्यक्ष और विरला ने भारत यात्रा पर आए और उस समय सदन के विशेष बॉक्स में बैठे हुए जापानी संसदीय प्रतिनिधिमंडल का स्वागत किया। इसके बाद कांग्रेस सांसद मणिकम टैगोर ने अपने द्वारा दिए गए स्थगन प्रस्ताव का हवाला देकर इस मुद्दे पर चर्चा कराने की मांग की।

अधिकारी विरला ने कांग्रेस नेता टैगोर की मांग को खारिज करते हुए कहा कि वे सभी सांसदों को आगाह करते हैं और भविष्य के लिए भी यह बताते हैं कि नियम और प्रक्रियाओं के तहत भी और कई बार बुलेटिन जारी कर भी यह बताता जाता है कि स्पीकर के बाद अध्यक्ष क्षेत्र से जुँड़े मसले पर नोटिस नहीं लिया जाता। उहोने सांसदों से इसका भविष्य में ध्यान रखने को भी कहा।

इसके पाले नई संसद की भी तस्वीरें सामने आईं, जहां जलवायन के हालात नजर आए। इस दौरान एक ऐसी तस्वीर सामने आई जिसमें नई संसद के अंदर

पानी टपकता दिखाई दिया। इस मुद्दे पर सियासत शुरू हो गई है। लोकसभा में कांग्रेस के सचेतक मणिकम टैगोर ने कहा कि बाहर पेपर लीकेज, संसद में बाटर लीकेज। राष्ट्रीय की ओर से इस्तेमाल की जाने वाली संसद की लाली में पानी का लीकेज चौकाने वाला है। संसद के नए भवन में ऐसा ही आकर मिल सकते थे। बयों ने किर से पुरानी संसद चलें, कम-से-

कम तब तक के लिए, जब तक अबों एक सलाल बाट ही सामने आई है। कांग्रेस सांसद ने गंभीर मुद्दा बताकर लोकसभा में स्थगन प्रस्ताव का नोटिस दिया है। परा घटनाक्रम इसका निर्माण पूरा होने के महज एक सलाल बाट ही सामने आई है। कांग्रेस सांसद ने गंभीर मुद्दा बताकर लोकसभा में स्थगन प्रस्ताव का नोटिस दिया है। कि स्पीकर के लोकर सबल खड़े किए। एक यूजर ने लिया कि अपको पता है नई समाजवादी पार्टी के मुखिया और कन्नी



गैर डिजाइन का हिस्सा होता है या फिर जो सोशल मीडिया पर यूजर्स ने इसके निर्माण कार्यक्रम चल रहा है। जनता पूछ रही है कि भाजपा सरकार में बीनी हर नई छत से पानी टपकना, जनकी सोच-सम्बन्धकर बनाई वाली संसद 1,200 करोड़ में बीनी है।

## गुरुग्राम में बारिश के पानी में फैला करंट, तीन की मौत



गुरुग्राम में पानी में फैला करंट, 3 लोगों की मौत

- 100 करोड़ के प्लैट में धूम पानी, यहां रहते हैं नेता और आईएस अधिकारी

गुरुग्राम में जीवी रात से लापाता भारी बारिश हो रही है। हरियाणा के गुरुग्राम में बिजली विभाग की लापरवाही के चलते एक बड़ा हादसा में तीन लोगों की कार्रवाई जारी रही। हादसे में तीन लोगों की कार्रवाई जारी रही। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित कर दी और अनलाइन लालस के आदेश जीवी रात के दिए हैं। रात को लोगों को एक फ्लैट में बिका था, लेकिन इस बारिश में उस फ्लैट में रहने वाले लोगों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा ब्योकिं देर रात हुई बारिश में गोल्फ कार्बन रेड पर गोल्फ लिंक्स शहर का सबसे ऊँची आईपी क्षेत्र है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां लोग शहर के इस हालात के बाद यहां सड़कों को जिम्मेदार रहने रहे हैं।

पिछले साल ही एक फ्लैट 100 करोड़ रुपये में बिका था, लेकिन इस बारिश में उस फ्लैट में रहने वाले लोगों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा ब्योकिं देर रात हुई बारिश में गोल्फ कार्बन रेड पर गोल्फ लिंक्स शहर का सबसे ऊँची आईपी क्षेत्र है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित कर दी और अनलाइन लालस के आदेश जीवी रात के दिए हैं। रात को लोगों को एक फ्लैट में बिका था, लेकिन इस बारिश के लिए एक फ्लैट में रहने वाले लोगों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा है। उहोने बारिश के लिए एक फ्लैट में रहने वाले लोगों को भारी दिक्कतों का सामना करना पड़ा है। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े नेताओं, आईएस अधिकारियों के अलावा बड़े बिल्डरों के घर हैं। इस इलाके के साथ सुशांत लोक, ओल्ड दिल्ली रोड, दिल्ली गुरुग्राम एक्सप्रेस-वे और डीएलएफ फेस के साथ साथ पुराने गुरुग्राम में भी यह गया। यही बजार रही कि गुरुवार को कई स्कूलों के बीची धोपित करने की मांग की है। यहां प्रदेश और देश के बड़े न

