

केमिकल्स से पके फलों की कैसे करें पहचान?

दूध और हरी सब्जियों के अलावा फल भी हमारी सेहत के लिए अच्छे माने जाते हैं। सेब, आजर, केला, सराज और पीपल ऐसे फल हैं, जो पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। अगर आप सप्ताह में दो दिन किसी भी फल का सेवन करते हैं, तो आप शैमानियों से बचे रहने के साथ आपकी इम्युनिटी भी बढ़ती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि डियोडरेट, परफ्यूम, जैसे केमिकल अरेस्ट पड़ सकता है। रिपोर्ट के मुताबिक डॉक्टर्स ने रहने वाले 12 साल के लड़कों को कथित तौर पर परसीना रोकने वाला डियोडरेट सूखना भारी पड़ गया। वह सोशल मीडिया पर चल रहा ट्रेड फोलों कर रहा था, जिसमें डियोडरेट की कैसे करें पहचान करते हैं।

क्रोमिंग कैसे करते हैं? दर्शक विल्डन्स हॉस्पिटल मेलबर्न के मुताबिक क्रोमिंग का असली मतलब क्रोम-बेर्स पेट को

डियोडरेट-परफ्यूम को ऐसे सूखने से काम करना बंद कर देगा दिल मजे में जा सकती है जान

शरीर की पांच इंद्रियों में से एक सूखने की शक्ति है। कुछ चीजों की गंभीर और दिमाग को बहुत पसंद आती है। फूल, गीली मिट्टी से शुरू होकर यह डियोडरेट, परफ्यूम, पेट, नेल पेट रिमूवर, पेट्रोल, मिट्टी का तेल तक जा सकती है। मगर क्या आप जानते हैं कि डियोडरेट, परफ्यूम, जैसे केमिकल अरेस्ट पड़ सकता है। रिपोर्ट के मुताबिक डॉक्टर्स ने रहने वाले 12 साल के लड़कों को कथित तौर पर परसीना रोकने वाला डियोडरेट सूखना भारी पड़ गया। अस्पताल में पहुंचकर और दोस्रे पेट और कोमा की रिथित में पहुंच गया। डॉक्टर अभी भी उसके इलाज में लगे हुए हैं।

क्रोमिंग कैसे करते हैं? दर्शक विल्डन्स हॉस्पिटल मेलबर्न के मुताबिक क्रोमिंग का असली मतलब क्रोम-बेर्स पेट को



है। स्किन एलर्जी फूड एलर्जी से काफी अलग होती है और काफी परेशन भी करती है। स्किन एलर्जी में कई बार शरीर में दाने, या फिर हल्के लाल धब्बे आने लगते हैं। स्किन एलर्जी खासकर तब होती है, जब कोई इरिटेटर या फिर एलर्जी आपकी त्वचा के संपर्क में आती है और आपका इम्यून सिस्टम उड़े रोकने के लिए एटीबोडी रिलीज करती है। कई बार यह एलर्जी सामान्य तो कभी गंभीर हो सकती है। अगर आप आपकी त्वचा की एलर्जी के लक्षण खुद में नजर आ रहे हैं, तो तुरंत राहत पाने के लिए आप इन घरेलू उपायों को अपना सकते हैं।

स्किन एलर्जी आज-कल हर किसी के लिए समस्या बनी हुई है। कभी किसी खाने के चलते तो कभी किसी क्रीम या कॉस्मेटिक के चलते स्किन पर रैशेज, पिंपल और खुजली की समस्या होने लगती है, जो कई बार चेहरे और शरीर पर पानी से धोकर ही खाए।

रखें सावधानियां

- आपको बाजार से लाकर फल को और भी अच्छी तरह धी लेना चाहिए। फल खरीदकर लाने के तुरंत बाद उसे पानी से अच्छी तरह धी लें।
- खाने से पहले आप को गुन्हाजी पानी में कम से कम 5 मिनट के लिए भिंगोकर जलूर रखें। उसके बाद उड़े दोबारा दूसरे पानी से धोकर ही खाए।

अपके शरीर पर थकान का सबसे पहला असर आपकी आंखों पर दिखता है।

आंखें इतनी अधिक संवेदनशील होती हैं कि आप शारीरिक और मानसिक तौर पर कैसा अनुभव कर रहे हैं, इसकी साफ-साफ झलक आपकी आंखों में देखी जा सकती है। थकान होने पर आंखों के चारों तरफ काले धेरे अधिक ढाक हो जाते हैं और आंखों की चमक फीकी पड़ जाती है। यहाँ जाने इस स्थिति में किस तरह आंखों में तुरंत चमक बढ़ाई जा सकती है और थकान को दूर किया जा सकता है।

आंखों में ताजगी भरकर शरीर को बनाए एनजीटिक

आपके शरीर पर थकान का सबसे पहला

असर आपकी आंखों पर दिखता है। आंखें इतनी अधिक संवेदनशील होती हैं कि आप शारीरिक और मानसिक तौर पर कैसा अनुभव कर रहे हैं, इसकी साफ-साफ झलक आपकी आंखों में देखी जा सकती है। थकान होने पर आंखों के चारों तरफ काले धेरे अधिक ढाक हो जाते हैं और आंखों की चमक फीकी पड़ जाती है। यहाँ जाने इस स्थिति में किस तरह आंखों में तुरंत चमक बढ़ाई जा सकती है और थकान को दूर किया जा सकता है।

आंखों की थकान दूर करने का सबसे आसान तरीका

- बोझिल आंखों में नई जान फूंककर फिर से चमक बढ़ानी है तो अपने दोनों हाथों की हथेलियों को

आपस में रगड़ें।

- थेली रगड़ने की शुरुआत हीमी गति से करें और फिर धीरे-धीरे स्पीड बढ़ा दें। जब हथेलियां पूरी तरह गर्म हो जाती हैं, इसकी साफ-साफ झलक आपकी आंखों में देखी जा सकती है। थकान होने पर आंखों के चारों तरफ काले धेरे अधिक ढाक हो जाते हैं और आंखों की चमक फीकी पड़ जाती है। यहाँ जाने इस स्थिति में किस तरह आंखों में तुरंत चमक बढ़ाई जा सकती है और थकान को दूर किया जा सकता है।
- एक समय पर आप दो बार इस प्रक्रिया को दोहराएं। आपकी बहुत अधिक लाभ प्राप्त हो जाती है।
- हथेलियों की गर्महट से आंखों का तनाव कम होता है और शरीर में ल्वाड सर्कुलेशन बढ़ने से स्फूर्ति आती है।

लंबे समय तक काम करने, नोबाइल पर ब्यास्ट रहने या टीवी देखने के कारण भी आंखों में थकान हो जाती है। इस कारण परे देहों का नूर गायब हो जाता है। साथ ही आप मानसिक रूप से भी थका हुआ अनुभव करने लगते हैं। यहाँ बताए गए तरीकों से आंखों में ताजगी भरकर आप पूरे शरीर को एनजीटिक बना सकते हैं।

आंखों की थकान दूर करने का तरीका

आंखों को ठंडे पानी से धोएं

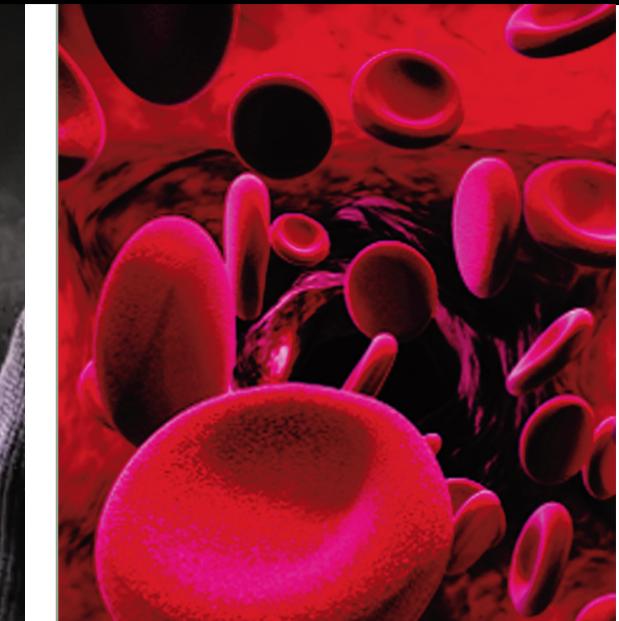
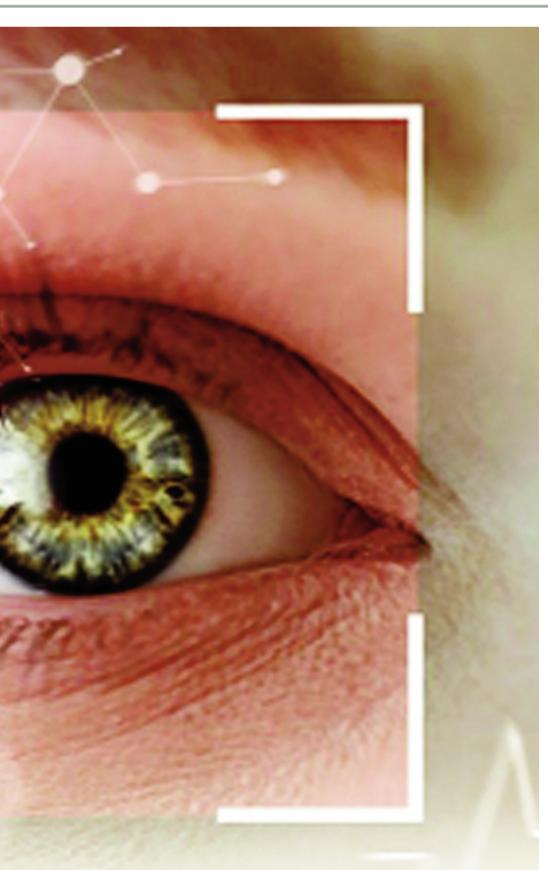
- आंखों की थकान दूर करने का दूसरा आसान तरीका है कि आप अपनी आंखों को ठंडे पानी से धूले। इसके लिए फिज का पानी से आंखों पर धूल लें। अब इस पानी से आंखों पर छीटे दें। आपको तुरंत ताजी हो जाएगी।

ठंडे दूध का उपयोग

- फिज में रखे हुए दूध को दो चमच निकाल लें। अब इस दूध में रुई की भिंगोकर दोनों आंखों पर रखने लें। करीब 3 से 4 मिनट के लिए रुई को आंखों पर रखें। और आंखों को ताजी पानी से धूल करें। आप एक नई ऊर्जा का संचार अपने अंदर अनुभव करें।

बर्फ से सेक करें

- आंखों के नीचे की सूजन कम करने, डार्क सर्कल का असर हटाने के लिए आप आइस व्यूब का उपयोग करें।
- फिज से आइसव्यूब की निकालें उसे हल्का-सा धूल लें। इसके बाद कॉटन के साफ रूप में लेपेटक आंखों की सिकाइ करें। बर्फ 2 से 3 मिनट की सिकाइ काफी है और आपकी आंखों में ताजगी नजर आएगी।



खानपान के माध्यम से आसानी से बढ़ाए प्लेटलेट्स

एक स्वतंत्र शरीर की निशानी है शरीर में प्लेटलेट्स की सही मात्रा होना एवं उनका सही तरीके से काम करना। लैकिन प्लेटलेट्स की कमी होने का नुकसान आपके शरीर एवं स्वास्थ्य को भुगतान करता है। अपने खानपान के माध्यम से आसानी से बढ़ाए प्लेटलेट्स की कमी को अच्छी तरह उबाल और काढ़ा तैयार करें। इस काढ़े का रोजाना प्रयोग लाभदायक होगा।

आम तौर पर खून की कमी को एक रसायन के रूप में देखा जाता है। अपने शरीर की कमी होना भी इसका एक प्रमुख कारण है। छोटे बच्चे, महिला खिलाड़ियों या एक्सीटेंट के मरीजों में एनीमिया का खतरा अधिक होता है। वही महिलाओं में माहवार के दौरान होने वाले रक्तस्राव एवं गर्भार्स्था के कारण यह समस्या हो सकती है।

प्लेटलेट्स की संख्या में इजाफा कर सकते हैं।

- प्रोटीन, विटामिन ए, सी, के, फॉलेट, जिक, फॉलिक एसिड, सेलेनियम आदि पोषक तत्वों से भरपूर आहार लेना, लैटलेट्स में वृद्धि करने के कारण उपर तुरंत खुन नहीं मिला पाता और बेहोशी या मौत हो सकती है। इसकी वजह से एनीमिया का तुरंत रुकाव करता है।
- अपनी डाइट में दी, आंवल, प्रीन टी के साथ ही नारियल पानी और अनार, पीपीता, सेब, चुकंदर जैसे फलों को भी शरीर में साथ ही पीपीते के पत्तों का रस पीना भी एक लाभदायक उपाय है।
- रोजाना एलोवेरा का सेवन भी इसके लिए फायदेमंद है। 20 से 25 ग्राम की मात्रा में प्रतिदिन एलोवेरा का गुडा खाएं या फिर इसका जूस बनाकर सेवन करें।
- क्लीट्राग्रास यानि ज्वारों का उत्पाद भी एक अलग-अलग अलग-अलग आंदोलनों के दालों को अपने भजन में शामिल करें। इससे शरीर में आपने भजन की कमी नहीं होगी, जो एनीमिया का प्रमुख कारण है।
- नासे रखने में फलों का शामिल करें। इसमें म

इजरायल में आधी रात को अचानक बजने लगे मोबाइल, साइबर अटैक की आशंका

तेलअवीव। लेबनान का आतंकी संगठन हिजबुल्ह ऐजर और वॉकी-टॉकी अटैक से बेलूह है। उसने आरोप लगाया है कि इजरायली खुफिया ऐजेंसी मासाद ने इस परे काड के रखा। एसी बीच खबर आई की इजरायल पर साइबर अटैक हुआ है। यहां मानक मोबाइल लगे तो और हमले का अलगत दिया गया। लोकल मीडिया की रिपोर्ट है कि आधी रात को अचानक इजरायलियों के फोन बदले लगे। उन पर इजरायेंसी मैसेज दिखने लगा। मैसेज में इजरायलियों को सुरक्षित जगह भाग जाने के लिए कहा गया था। इस तरह के हजारों मैसेज मिलने के बाद अफां-तफरी जीर्णी स्थिति पैदा हो गई। इजरायली अधिकारी इस तरह के मैसेज की जाच कर रहे हैं। बताया जा रहा है कि ये ईरानी हैकर्स द्वारा प्रायोजित हो सकते हैं। वहीं, इजरायली सेना आईडीएफ ने इस तरह के मैसेजों को फर्जी करार देते हुए कहा कि उन्हें इजरायलियों को इस तरह का कोई संदेश नहीं भेजा। यह साइबर अटैक हो सकता है। आईडीएफ के बयान में कहा गया, अपातकालीन घोषणा वाला मैसेज हमारी ओर से नहीं किया गया। होम फंट कांड की रक्षा नीति में कोई बदलाव नहीं हुआ है। गोरतबत है कि इजरायल पर साइबर हमले की खबर लेबनान में लगातार दो दिन पेजर और वॉकी-टॉकी विस्टोटों में मारे गए 20 से अधिक लोगों की जान जाने के बाद आई है। हिजबुल्ह के अधिकारियों के मुताबिक, बेरूत और दक्षिणी लेबनान के कई इलाकों में लोगों की जेब में रखी पेपर में अचानक विस्टोट होने लगे। लेबनान मालवार को हुए हमले से संभला भी नहीं था, तभी अगले दिन बुधवार को वॉकी-टॉकी विस्टोट में कई लोगों की जान लगी गई। इन दोनों हमलों के पीछे इजरायल को खुफिया ऐजेंसी मासाद का हाथ बताया जा रहा है। पेजर और वॉकी-टॉकी में विस्टोट कभा हुआ था। इजरायली मीडिया ने बताया कि बुधवार दर रात देखभर के इजरायलियों को अपातकालीन अलंतरे में फर्जी मैसेज प्राप्त हुआ। जिनमें उसरे कहा गया कि वे जहां हैं, वहां से चले जाएँ और किसी सुरक्षित क्षेत्र में चले जाएँ। संदेश के व्यापक रूप से प्रसारित होने के बाद बताया कि इसके पीछे ईरान का हाथ है।

गाजा में इजरायली हमलों में लगभग 42 हजार की मौत 34,344 लोगों की हुई पहचान

रामलाल। गाजा में इजरायली हमलों में लगभग 42,957 लोगों की मौत हुई है जिसमें से 34,344 लोगों की हुई पहचान कर ली गई है। उनके शब अप्स्ताल, मूर्दूघर में रखे गए हैं। गाजा के स्वास्थ्य मंत्रालय के अधिकारियों ने बताया कि मत्रालय ने नाम, आयु, लिंग और पहचान संख्या की एक सी प्रक्रिया ली है, जिसमें अब तक युद्ध में मारे गए 80 प्रतिशत से अधिक फिलिस्तीनियों के नाम शामिल हैं। स्थानीय शामिल नामों के अलावा इजरायल के साथ संघर्ष में मारे गये शेष 7,613 लोगों को मिलाकर मृतकों की संख्या अब 41,957 से अधिक हो गई है। उनके शब अप्स्ताल के अपर मूर्दूघर में रखे गए हैं, लेकिन 3 बात कर पक्षाचार नहीं हुआ है। जिनमें 34,344 मृतकों की रक्षा नीति में कई बदलाव नहीं हुआ है। गोरतबत है कि इजरायल पर साइबर हमले की खबर लेबनान में लगातार दो दिन पेजर और वॉकी-टॉकी विस्टोटों में मारे गए 20 से अधिक लोगों की जान जाने के बाद आई है। हिजबुल्ह के अधिकारियों के मुताबिक, बेरूत और दक्षिणी लेबनान के कई इलाकों में लोगों की जेब में रखी पेपर में अचानक विस्टोट होने लगे। लेबनान मालवार को हुए हमले से संभला भी नहीं था, तभी अगले दिन बुधवार को वॉकी-टॉकी विस्टोटों में कई लोगों की जान लगी गई। इन दोनों हमलों के पीछे इजरायल को खुफिया ऐजेंसी मासाद का हाथ बताया जा रहा है। पेजर और वॉकी-टॉकी में विस्टोट कभा हुआ था। इजरायली मीडिया ने बताया कि बुधवार दर रात देखभर के इजरायलियों को अपातकालीन अलंतरे में फर्जी मैसेज प्राप्त हुआ। जिनमें उसरे कहा गया कि वे जहां हैं, वहां से चले जाएँ और किसी सुरक्षित क्षेत्र में चले जाएँ। संदेश के व्यापक रूप से प्रसारित होने के बाद बताया कि इसके पीछे ईरान का हाथ है।



पुरुगाल में जंगल की आग के बाद उठा हुआ धूआं।

नेतन्याहू को मारने का प्लान फेल... शिन बेट का दावा

-इजरायली व्यवसायी का इस्तेमाल कर रहा था ईरान



वाशिंगटन (एजेंसी)। तेल अवीव (ईएमएस)। इजरायल ने दावा किया है कि उसने ईरान की बड़ी साजिश को नाकाम कर दिया है। इजरायल की आतंकिक सुरक्षा बोर्ड द्वारा एसी व्यवसायी का प्रधानमंत्री ने बोला कि विस्टोट के बाद ईरानी विस्टोट को नाकाम किया है। शिन बेट के लिए जिम्मेदार एजेंसी शिन बेट ने कहा है कि प्रधानमंत्री बोला कि विस्टोट के बाद ईरायल ने बोला कि विस्टोट को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 डिसंबर आतंकालीन बाद ईरायल को मार पाया है। उसने गाजा में मारे गये आम अपारिकों का गोरतबत है, उनमें 11,355 बच्चे; 60 साल या उससे अधिक आये के 2,955 लोग, और 6,297 महिलाएं मासिल हैं। लडाई की उमीं के कई नागरिक पुरुष भी भी मारे गए हैं। इजरायल ने बिना कोई सुरक्षत दिए दावा किया है कि उसने 17 ड

