



सलाह

चाहते है फिट बाँडी तो इन बातों का रखें ख्याल

- सेहतमंद रहने के लिए अच्छे डाइट के साथ ही एक्सरसाइज भी बहुत जरूरी है। आज कल की भाग वोट भरी जिंदगी में कुछ देर के लिए अपने लिए समय जरूर निकालें। इससे आपकी सेहत तो अच्छे रहेगी और बाँडी भी फिट रहेगी। लड़के जल्दी बाँडी बनने के चक्कर में इतने प्रोटीन खाते का सेवन करते हैं। जिससे 'प्रि-प्रि' सेहत को नुकसान भी पहुँच सकता है। फिट रहने के लिए और एक्सरसाइज करने के भी कुछ नियम होने चाहिए।
- अपनी मज्जी में ही एक्सरसाइज की शुरुआत न करें, इसके नुकसान भी हो सकता है। किसी एक्सपर्ट को सलाह से ही वर्कआउट की शुरुआत करें।
- जल्दी बाँडी बनाने के लिए हेवी वर्कआउट करने से बेहतर है कि फिट रहने के लिए हल्के वर्कआउट से शुरुआत करें।
- हेवी वर्कआउट के बाद अगर कोई मसल टूट जाए तो वह अपने आप 48 घंटे के भीतर ठीक हो जाती है।
- वर्कआउट के साथ अपनी डाइट में भी बदलाव करें। प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और विटामिन को अपनी डाइट में जरूर शामिल करें।
- किसी तरह की कोई गैडजेट प्रॉब्लम है तो तुरंत के पुराणिक वर्कआउट करें।
- नहरत से ज्यादा वर्कआउट न करें। उतने ही डाइट करें जितने आप आसानी में कर सकते हैं।
- योजना शॉर्ट इंटरवल के साथ 10-15 मिनट के लिए जर्न आउट करें।
- हर रोज एक ही तरह की एक्सरसाइज न करें। एक दिन लेग्स की एक्सरसाइज कर रहे हैं तो दूसरे दिन आर्म वा फेट की एक्सरसाइज करें।
- होम में रहने के लिए लेग्स के लिए स्क्वाटिंग, चैट के लिए पुराण और फेट के लिए फ्रेंच प्रेस एक्सरसाइज करें।
- वेट ट्रेनिंग एक्सरसाइज मसल फ्लिडिंग के लिए और फुल बाँडी वर्कआउट के लिए करें।
- जिन में की जाने वाली एक्सरसाइज के अलावा जॉइंट स्वीमिंग एरोबिक्स नक्श करें। इससे बाँडी का सेमिना बेहतर रहता है।



सोशल नेटवर्किंग साइटों एक अलग दुनिया है। यहां अकाली जुड़ नहीं होता। हर चीज गहरी है। सोशल नेटवर्किंग साइटों में देखें ही हम एक प्रोफाइल और लेते हैं। वहीं मुझे हमें डिजिटल और एंगल से भर देता है।

मौजूदा दौर में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जो तनाव से न घिरा हो। लेकिन युवाओं की बात करें तो सबसे ज्यादा तनाव इन्हीं में नजर आता है। इसके असंख्य उदाहरण आए दिन हमारे इर्द-गिर्द दिख जाते हैं। आपको यह जानकर हैरानी होगी कि तलाक की संख्या में दिनों दिन हो रहे इजाफे का मुख्य कारण भी तनाव ही है। बहरहाल सवाल यह उठता है कि आखिर युवा पीढ़ी इस कदर तनाव से भरी क्यों है? इसके पीछे एक बड़ी वजह हमारी बदली जीवनशैली है। आइये इन पर ज़रा गौर फरमाते हैं।

'कूल' दिखने के लिए सिगरेट पीते हैं ज्यादातर युवा

देश के 50 फीसदी से भी अधिक किशोर-किशोरियाँ इसलिए धूम्रपान करते हैं क्योंकि उनका मानना है कि यह तनाव को कम करता है, साथ ही सुझान से बचने का भी एक तरीका है। एक सर्वेक्षण के नतीजे में कहा गया है कि 52 फीसदी से अधिक किशोर-किशोरियाँ का मानना है कि धूम्रपान से एकाग्रता बढ़ाने में मदद मिलती है जबकि 90 फीसदी किशोर-किशोरियाँ का मानना था कि अगर उनके माता-पिता ने शैकीक नही की तो वे धूम्रपान जारी रखेंगे। वहीं, 80 फीसदी से ज्यादा किशोर-किशोरियाँ का कहना था कि कम से कम एक बार धूम्रपान करने में कोई बुराई नहीं है।

युवाओं में बढ़ रहा है तनाव

यू तो तकनीक ने जिंदगी को हमारी अंगुलियों में साकर स्प्रेड दिया है। जी, हाँ! जहाँ एक ओर तकनीक के जरिये हमारी जिंदगी सरल व सहज हुई है, वहीं दूसरी ओर हमने हमारे अणुओं से दूर कर दिया है। हम दोस्तों से बच निकलकर मिलने नहीं जाते, अपने दिल की बात किसी से साझा नहीं करते। परिणामस्वरूप घर या एक्टर की तमाम समस्याएँ दिल में बंद की तरह लिये बैठे रहते हैं। निश्चित रूप से जीवनशैली का यह बड़ा बदलाव हमारे इर्द-गिर्द तनाव का जाल बिछा देता है।

काम का बोझ

जैसे जैसे हमारी क्रय-विक्रय क्षमता बढ़ रही है, वैसे वैसे हम पर काम का दबाव भी बढ़ रहा है। असल में कहने की बात यह है हमारी वित्तीय स्थिति तो दिनों दिन बेहतर हो रही है और जा रही है लेकिन हमारी मानसिक स्थिति बदतर हो रही है। काम का अतिरिक्त बोझ हमेशा हमें तनाव के कण्ठ में लालक खड़ा कर देता है। ...और हकीकत यह है कि युवा अक्सर काम के बोझ से लदे रहते हैं।

नाइट लाइफ

आजकल युवाओं में एक नया चलन देखने को मिल रहा है। वह है, नाइट लाइफ। युवाओं में रात को जगने की, काम करने की यहाँ तक अपने शौक पूरा करने के लिए भी रात में जगने की बात बढ़ती जा रही है। शायद आप यह नहीं जानते कि नाइट लाइफ हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। यही कारण है कि रातभर की थकान सुबह तनाव में परिवर्तित हो जाती है।

खेल कूद की कमी

कुछ दशकों पहले तक घर के इर्द-गिर्द मौजूद सभी पार्कों में, खासकर छुट्टियों के दिन, युवाओं का ताता लगा रहता था। वहीं कोई फुटबाल खेलता था तो वहीं कोई जालीबाल खेलता था। किसी के हाथ में बल्ला होता था तो किसी पैरों में स्केट्स के पहिए नजर आते थे। कहने की जरूरत नहीं है कि खेल कूद से न सिर्फ हम तंदुरुस्त रहते हैं बल्कि मानसिक तनाव से भी दूर रहते हैं। आज जब खेल-कूद से हमारा रिश्ता न के बराबर हो गया है, ऐसे में तनाव का बढ़ना लाजमी है।

सोशल नेटवर्किंग साइटें

बेशक सोशल नेटवर्किंग साइटों ने हमारे सामने दोस्तों का भण्डार ला खड़ा किया है। हमें क्या पसंद है, क्या नहीं। सब कुछ बड़ी ही

हैंडसम दिखने अपनाएं ये टिप्स

- क्या आपने खुद को हैंडसम बनाने के लिए धीरे धीरे मेकअप नहीं किया है? अगर हाँ तो आप किसी का ध्यान नहीं खींच पाएंगे। अगर ऐसा है तो ये सलाह है कि आपने ये सब सही ढंग से नहीं किया। ये भी हो सकता है कि आपका नास सही जानकारी हो और सारा सामान भी हो लेकिन आपको सही तरीका न पता हो। अगर ऐसा कुछ है तो हम आपके लिए यहां लॉकर हैं कुछ ऐसी जानकारी जो आपको हैंडसम बनाने में मदद करेगी।
- जीन्स: अच्छे दिखने के लिए काटरीज में जीन्स और ट्राउजर्स को शामिल करें। जीन्स का भी आउट ऑफ ट्रेड नहीं होती है। अच्छे रंग की काटरीज जीन्स को काटरीज में जरूर शामिल करें।
- आइडो: आपके चेहरे लुक के लिए आइडो काफी महत्व रखती है। फालो आइडो न रहें। फिक्सेड लुई आइडो ही तो थोड़ा टिप बता दें।
- दाढ़ी: अगर चेहरे भी भरी हुई दाढ़ी होती है तो अच्छे से सेट करा लें। लेकिन अगर चेहरे पर भरी हुई दाढ़ी नहीं है तो क्लीन शेव करें। ऐसे लोग दाढ़ी के साथ एक्सपेरिमेंट भी न करें।



शिफ्टिंग जॉब

वर्कलाइफ संस्कृति ने जहाँ एक ओर युवाओं में बेरोजगारी की स्थिति दी है, वहीं दूसरी ओर बढ़े ही आराम से तनाव भी परेशा है। दरअसल जिन लोगों की शिफ्टिंग जॉब होती है, वे अक्सर सोशल लाइफ यानी सामाजिक जिंदगी से दूर रहते हैं। दिन के समय सोते हैं

शौक की कमी

काम से फूरवत हो तो थोड़ा आराम कर लें। अब जीवन का यही फंडा रह गया है। जबकि शौक का कोई किसी भी तन्वु शिफ्ट में खास रुचि करना हमेशा से हमें सकारात्मक ऊर्जा से भर देता है। लेकिन अब ऐसा नहीं होता। क्योंकि अब हमें जितना बक मिलता है, उतने कामों की वॉशिंग करते हैं और वन-क्यूरे समय में आराम की। ऐसे में शौक की जगह हमारे जीवन से नदारत हो चुकी है। ऐसे में थका तनाव न हो तो और क्या है।

प्रेग्नेंसी में ऐसे करेंगे दांतों की देखभाल नहीं होगी ओरल प्रॉब्लम

- सफ-सफ़ा लव-बेकजका क्लेनिंग में किसी तरह की लवफरमिंग ब्रशान भी नुसुआनक हो सकता है। इसके अलावा प्रेग्नेंसी में डेंटल केयर भी बहुत जरूरी है। दरअसल, इस समय कई माइ के प्रमेनिस टवन चहुन आते हैं, जिसके अलावा दांत पर भी यह प्रभाव है। कमजोर दांत-मुहों में हई आदि बेसी प्रमेनिसों से बचने के लिए धार्मिक ध्यान देना भी बहुत जरूरी है जबकि यह न किसी तरह की कौड रिफाल न हो।
- ब्रशिंग और फ्लॉसिंग: दांत सफ करने में किसी तरह का कौड आलस न करें। इसके अलावा समय-समय पर जलमिनिंग भी ध्यान रखें। ब्रशिंग न करने से मुह में संक्रमण फैलने का खतरा रहता है। जिससे माइने के दांतों की देखभाल जरूर करें।
- एंटीसेप्टिक्स न खाएं: दांत में यह प्रभाव हो रहा है तो प्रेग्नेंसी में किसी भी दांत की सेवन डॉक्टर सलाह के बिना न करें। इससे बच्चे को नुकसान हो सकता है। डॉक्टर की सलाह के बिना कोई भी इवर्ट न खाएं।
- कैविटी से बचाएं दूरी: दांटे जग्यों का अधिभ रोजन करने से दांतों की कैविटी होने का खतरा रहता है। इससे दांतों के स्मैकल रूपान होने का खतरा रहता है। जिससे दांत में खरोंद का सेवन कम करें।
- हेल्दी लाइफस्टाइल: प्रेग्नेंसी प्रसिंग और माइने को सफ करने के लिए हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं। योजना प्रसिंग और माइने को सफ करें। अतिरिक्त प्रसिंग शिफ्टे भी नैड है।
- फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट: मुह की अम्लता को दूर करने के लिए फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का इस्तेमाल करें। इससे दांतों की सतहों को सूटकरता पर्याप्त हो सकता है।

पुरुषों के लिए भी जरूरी हैं ये चीजें...



इन चीजों से आपकी त्वचा में निखार तो आएगा साथ ही आपको त्वचा संबंधी समस्यायें भी नहीं होंगी। आइये हम आपको बताते हैं कि पुरुषों के बॉडीकेयर कैबिनेट में क्या-क्या होना चाहिए।



वलीजिंग जेल: चेहरे की त्वचा शरीर के दूसरे अंगों की तुलना में अधिक मुलायम और स्वच्छनील होती है। अगर चेहरे पर सख्त सख्त का प्रयोग किया जाए तो इससे त्वचा को नुकसान हो सकता है। इसलिए त्वचा को जादूकिक नमी बरकरार रखने के लिए वलीजिंग जेल का प्रयोग करना चाहिए।

अमूमन पुरुष सौंदर्य को लेकर उतने सजग नहीं होते जितनी महिलायें होती हैं। यहां तक कि पुरुषों के शेविंग किट में भी सभी जरूरी चीजें नहीं होती हैं। लेकिन भले ही पुरुष ग्रूमिंग के उत्पादों को लेकर बहुत अधिक ध्यान नहीं देते फिर भी उनके बॉथरूम कैबिनेट में कुछ जरूरी चीजें जरूर होनी चाहिए।

शैंपू और कंडीशनर: बालों को हाइने से बचाने के लिए और बालों संबंधित दूसरी समस्या से बचाने के लिए जरूरी है, कि नियमित रूप से बालों की सही तरीके से देखभाल की जाए। अमूमन पुरुष बाल धोने के लिए शैंपू में लगाने वाले सलून का प्रयोग करते हैं जो बालों को नुकसान पहुंचाता है। इसलिए नियमित रूप से शैंपू और कंडीशनर का प्रयोग पुरुषों के लिए करना भी जरूरी है। शैंपू और कंडीशनर से स्केल्प माइक्रोबायोज बचना है और बालों के बढ़ने की समस्या नहीं होती।

स्टाइन का है तो इसके कारण कट लग सकता है या फिर संक्रमण हो सकता है। इसलिए आधुनिक घाले (वीन या पांच ब्लेड लगे) रेजर का ही प्रयोग करें। इसके अलावा बैटरी वाले ट्रिपर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

टूथपेस्ट और टूथब्रश: मुह और दांतों को सही तरीके से धोने के लिए नियमित रूप से टूथपेस्ट का प्रयोग करना जरूरी है। लेकिन अगर सॉफ्ट और टूथब्रश का प्रयोग न किया जाए तो दांत अच्छे से साफ नहीं हो पाते और दांतों में संक्रमण हो सकता है। इसलिए ऐसे दांत का मुह कौडिंग जो मुलायम हो और दांतों पर अधिक दाब न डाले। ऐसे टूथपेस्ट का प्रयोग करें जिसमें ब्रॉथिम ब्लेडवर्ड से जो कैविटी से बचाता है।