

इन नेचुरल उपायों को अपनाकर अपने नाखूनों को रख सकते हैं हेल्दी

लेकर एक्सपर्ट कहते हैं कि गुलाब जल में एंटी-सेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल व एंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज पाई जाती हैं, जिसके कारण यह नाखूनों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। यह नाखूनों के अंदरूनी करता है और इसे हर समय पोषण और नमी वुक रखता है। आज के समय में महिलाएं अपने नेल्स को आकर्षक बनाने के लिए जेल मेनीकोर से लेकर नेल एक्सटेंशन का सहारा लेती हैं। इसके कारण कुछ समय के लिए नेल्स भले ही खुबसूरत लगे, लेकिन कारण आपके नेल्स कमज़ोर हो जाते हैं। ऐसे में जरूर होती है कि आप अपने नेल्स को अतिरिक्त खाल रखें। नेल्स को हेल्दी बनाए रखने के लिए उनकी केयर करनी बहद जरूरी होती है।



पपीते का कमाल

पपीते में पंजाइम होते हैं, जो प्रोटीन टिश्यू को साफ्ट बनाते हैं और इसलिए यह घैरुटिकल्स के लिए लाभदायक है। स्किन करते एक्सपर्ट बताते हैं कि बस आप पपीते को मैंश वरदान से कम नहीं है। यह नाखूनों के अंदरूनी भाग करके इसमें नींबू का रस और विनेगर मिक्स करें। अपने नाखूनों को इस मिश्रण में कम से कम 20 मिनट के लिए को अच्छी तरह से साफ करने के बाद नियमित रूप से

गुलाब जल

नेल केर एक्सपर्ट कहते हैं कि गुलाब जल में एंटी-सेप्टिक, एंटीबैक्टीरियल व एंटीऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज पाई जाती हैं, जिसके कारण यह नाखूनों के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। यह नाखूनों के अंदरूनी भाग करके इसमें नींबू का रस और नमी वुक रखता है। बस अपापको केवल अपनी उंगलियों को अच्छी तरह से साफ करने के बाद नियमित रूप से

मालिश करें। इस उपचार को प्रभावी परिणाम के लिए कम से कम सात दिनों तक इस उपाय को अपनाएं।

का करें इस्तेमाल

काकाई को बालों के लिए काफी अच्छा माना गया है। यह डैंड्रफ को मैनेज करने के साथ-साथ बालों के रोम को मजबूती प्रदान करता है। यह स्कैल्प की खुजली को दूर करने के लिए एक बेहतरीन उपाय है। आप शिकाई की पाउडर में थोड़ा पानी डालकर एक पेस्ट बना लें। बया आप स्कैल्प पर होने वाली खुजली से परेशान होता है? यह सिर की जूँ से निपटने में भी है? बया यह आपको सबसे सामने शर्मिन्दा

अपनी स्कैल्प पर लगाएं। यह एक बेहतरीन कंडीशनर के रूप में भी काम करता है और खुजली और रस्सी को कम कर सकता है।

पेपरमिंट ऑयल है कारगर

पेपरमिंट ऑयल डैंड्रफ को कम करने और स्कैल्प को शांत करने, खुजली को शांत करने में प्रभावी है। आप इसे किसी अन्य कैरियर ऑयल जैसे कि जैतून का तेल या कोकोनट ऑयल के साथ मिक्स करके स्कैल्प पर लगाएं। आप हल्के हाथों से स्कैल्प की मसाज करें और कुछ देर के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अब आप बालों को शैम्पू करें।

अखरोट से दूर करें खुजली

अगर आपको स्कैल्प इचिंग की समस्या है तो ऐसे में आप अखरोट के पत्तों का इस्तेमाल करें। इसके लिए आप अखरोट के पत्तों को धीमी आंच पर 15-20 मिनट तक उबालें। अब पत्तियों को छान लें और इस पानी को अपनी स्कैल्प पर अप्लाई करें। यह आपको यह नहाने के पानी में मिला लें। अखरोट के पत्तों के पानी से बालों व स्कैल्प को रिंस करने से स्कैल्प की खुजली की समस्या दूर होती है।

आंवला से स्कैल्प को मिलेगा आराम

आंवला में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन और खनिज पाए जाते हैं। साथ ही, इसमें एंटी-माइक्रोबायल और कूलिंग इफेक्ट होते हैं। इसलिए, आप स्कैल्प की खुजली को शांत करने के लिए आंवला का तेल या आंवला के रस का इस्तेमाल करें। आप आंवला के पाउडर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह आपके सिर की खुजली में तुरंत राहत प्रदान कर सकता है। आप सुखे आंवला को पीसकर आंवला पाउडर बना सकते हैं। अब आप इसे

जाते हैं। साथ ही, इसमें एंटी-माइक्रोबायल और कूलिंग इफेक्ट होते हैं। इसलिए, आप स्कैल्प की खुजली को शांत करने के लिए आंवला का तेल या आंवला के रस का इस्तेमाल करें। आप आंवला के पाउडर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। यह आपके सिर की खुजली में तुरंत राहत प्रदान कर सकता है। आप खुजली को खाता है। आप सुखे आंवला को पीसकर आंवला पाउडर बना सकते हैं।

शिकाकाई है बालों के लिए लाभकारी

शिकाकाई को बालों के लिए काफी अच्छा माना गया है। यह डैंड्रफ को मैनेज करने के साथ-साथ बालों के रोम को मजबूती प्रदान करता है। यह स्कैल्प की खुजली को दूर करने के लिए एक बेहतरीन उपाय है। आप शिकाकाई पाउडर में थोड़ा पानी डालकर एक पेस्ट बना लें। बया आप स्कैल्प पर होने वाली खुजली से परेशान होता है। लेकिन बार-बार सिर खुजलीना आपको परेशान कर सकता है।

आर्गेनिक कोकोनट ऑयल

करता है? अगर इसका जवाब हाँ है, तो जरूरत है कि आप अपनी स्कैल्प की खुजली को दूर करने के लिए कुछ उपाय अपनाएं। रस्सी व जूँ के अलावा भी ऐसे कई कारण हैं, जिसकी वजह से व्यक्ति को स्कैल्प में खुजली का अहसास होता है।

जिसके कारण इसे बहुत गंभीर नहीं माना जाता है। जिस तरह महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा सबसे अधिक होता है, ठीक उसी तरह पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर का खिलाफ रहता है। यह एक ऐसा कैंसर है, जो धीरे-धीरे बढ़ता है। हालांकि, यह केवल प्रोस्टेट ग्रैथ तक ही सीमित होते हैं जो वीर्य का उत्तरान करती है जो शुक्रुण को पोषण और परिवर्तन करती है। पुरुषों में है प्रोस्टेट कैंसर के आकार, ही जो धीरे-धीरे बढ़ता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण इसे बहुत गंभीर नहीं माना जाता है।

जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है जो वीर्य का उत्तरान करती है जो शुक्रुण को पोषण और परिवर्तन करती है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, जिसके कारण यह वीर्य को अधिक बढ़ाता है।

प्रोस्टेट कैंसर के लिए कैंसर का अधिक बढ़ाता है। हालांकि, यह कैंसर होने पर यह विवरण नहीं है, ज

KASHYAP'S DENTAL CLINIC



Dr. Vaibhav Kashyap

Oral & Dental Surgeon, C.c. Endodontist & Implantologist Certified Orthodontist, MIDA



"Smiles & More"

छात्र-छात्राओं के लिए

50% की छूट

न्यूज गैलरी

बीएसएफ ने हथियार और गोला-बारूद का जखीरा किया बरामद

फिरोजपुर (एजेंसी)। बीएसएफ की 136 बदायियां के जवानों ने इस सेक्टर में भारी मात्रा में हथियार और गोला-बारूद जब किया है। जानकारी के मुताबिक, सीमा और्की के पास गश्त डूरी पर तैनात बीएसएफ के जवानों को भारत-पाकिस्तान सीमा पर जीरो लाइन के पास एक बैग मिला। इस बैग की तलाश के दौरान छह मैगजीन के साथ तीन एके राइफल, पाच मैगजीन घाली तीन मिनी एके-47 राइफल, छह खाली मैगजीन के साथ तीन पिस्टल (बेरेटा) और 200 जिंदा कारबूस बरामद हुए। बाद में फ़ाइलता में स्टेट प्रेशन औरेशन सेल में अज्ञात लोगों के खिलाफ़ आर्म्स लॉन्चर के तहत

प्राथमिकी दर्ज की गयी।

सड़क हादसे में एक ही परिवार के पांच की मौत कोलकाता (एजेंसी)। पश्चिम बंगाल के नदिया जिले में शुक्रवार को दो वाहनों की आमने-सामने की टक्कर में दो बच्चों समेत एक ही परिवार के पांच सदस्यों की मौत हो गयी। पुलिस ने बताया कि नकाशियार में राष्ट्रीय राजमार्ग 34 सुबह करीब साढ़े आठ बजे एक यात्री वाहन का एक ट्रक से आमने-सामने की टक्कर हो गयी। इस दृष्टीनामे पांचों लोगों की मौत पर ही यात्री हो गयी। यात्री वाहन पर सवार लोग थे बताये तो परिवार के पांच की आमने-सामने की टक्कर की आमने-सामने की टक्कर हो गयी। पुलिस ने बताया कि डबल लेने की मरम्मत के कारण ट्रक विपरीत दिशा से आ रहा था, तभी यह दुर्घटना हुई। हादसे के बात ट्रक लालक और हेल्पर वाहन छोड़कर फ़रार हो गये। पुलिस ने कहा कि मृतकों में दो नाबालपन बच्चे एक मृतला और दो बयरक शामिल हैं।

केरल में बीते वर्ष पांच लाख से अधिक प्राथमिकी दर्ज की गयी : विजयन
तिरुवनंतपुरम (एजेंसी)। केरल के मुख्यमंत्री पिण्डार्इ विजयन ने कहा है कि बीते वर्ष में राज्य में 5.2 लाख से अधिक प्राथमिकी दर्ज की गई। श्री विजयन ने गुरुवार को कहा कि हमारी नीति है कि रिपोर्ट किए गए हर एक अपार्टमेंट का पंजीकरण सुनिश्चित किया जाए। इसके परिणामस्वरूप वर्ष 2021 में 5.2 लाख से अधिक प्राथमिकी दर्ज की गई। उन्होंने कहा कि केरल सरकार का ध्यान एक ऐसे पुलिस बल के सूजन का प्रयास करने पर रहा है जो सेवा उत्सुख, नागरिक हितपूर्ती तथा एक आधुनिक लोकताक्रिक समाज की आवश्यकताओं को पूरा करता है। केरल के सभी पुलिस स्टेशनों को जननीती (सामुदायिक पुलिस) पुलिस स्टेशन के रूप में नामित किया गया है। उन्होंने कहा कि सार्वजनिक सुरक्षा सुनिश्चित करने में पुलिस और जनता समान भागीदार है।

रूस के पास है महाविनाशकारी डेड हैंड सिस्टम, परमाणु हमले के बाद भी हमला कर सकेगा डेड हैंड

मांसको (एजेंसी)। रूस और यूक्रेन के बीच लगातार युद्ध जारी है। इस बीच पुराने परमाणु युद्ध की धमकी दे चुके हैं। इनमां ही नर्ती, रूस के पास 'डेड हैंड' सिस्टम भी है, जो एक बार में 1,600 न्यूक्लियर मिसाइल द्वारा सकता है। इस सिस्टम के कारण कोई भी देश रूस पर हमला करने से पहले हजार बार सोचता है। इरिपोर्ट के मुताबिक रूस के पास 6000 परमाणु हथियार हैं, जिनमें से 1,600 हमेशा दोगे जाने के लिए तैयार हैं। ये रूस के डेड हैंड परमाणु हथियार प्रणाली से जुड़े हैं। डेड हैंड तुनिया के सबसे विनाशकारी न्यूक्लियर सिस्टम में से एक माना जाता है, जिसे शीत युद्ध के दौरान बनाया गया था। विशेषज्ञ इस सिस्टम को डूम्सडे डिवाइस भी कहते हैं

■ न्यूक्लियर हमला हुआ तो दुर्गम 1,600 परमाणु मिसाइल
■ डेड हैंड एक्टिवेट होते ही 1600 परमाणु हथियार लॉन्च होंगे
■ पूरी तरह ऑटोमेटिक है डेड हैंड सिस्टम

हैंड एक ऑटोमेटिक हथियार प्रणाली है, जिसे परमाणु हमले का जावाब देने के लिए डिजाइन किया गया है। अगर रूस परमाणु हमला हो जाता है तो ये सिस्टम पहले वरिष्ठ सैन्य अधिकारियों के संकरों की जांच करता है। अगर सिस्टम को किसी के जिंदा होने का सबूत नहीं मिलता तो ये परमाणु हमले के संकेतों की जांच विकास इसलिए किया गया है कि अगर



एक परमाणु हमले में सभी रूसी अधिकारी मारे जाएं तो भी दुश्मन पर हमला हो सके।

ऐसे काम करता है सिस्टम : ये सिस्टम पहले वरिष्ठ सैन्य अधिकारियों के संकरों की जांच करता है। अगर सिस्टम को किसी के जिंदा होने का सबूत नहीं मिलता तो ये परमाणु हमले के संकेतों की जांच शुरू कर देगा। डेड हैंड प्रकाश, रेडिएशन के स्तर, भूकंप, वायु दाव गर्मी को मापकर अपमाण्य हमले का पाता लगाएगा। अगर हमले की पुष्टि होती है तो डेड हैंड एक्टिवेट हो जाता है। इसके एक्टिवेट होते ही सेना के जनरल स्टाफ के पहले से एंटर किए हुए आदेश को देश के सभी न्यूक्लियर कमांड साइलों को भेज दिया

जाएगा। माना जाता है कि संकेत बॉम्बर और परमुचियों को भी पहुंचेंगे। इसके बाद मिसाइल के साइलों में परमाणु हमले से सुरक्षित बचे लोग अंतर्राष्ट्रीय प्रैलिस्टिक मिसाइलों को लॉन्च कर देंगे। रिपोर्ट के मुताबिक ये खतराह हथियार प्रणाली मॉस्को के दक्षिण में कहीं एक सैन्य बंकर में स्थित है।

पूरी तरह ऑटोमेटिक है सिस्टम डेलीस्टर की रिपोर्ट के प्राविष्टि साल 2018 में अमेरिकी वायरसों के परमाणु प्रक्षेपण अधिकारी डॉ ब्रूस लेवर ने कहा था कि ये सिस्टम तीन सदस्यों के जरिये ऑपरेट किया जाता है, जिसका एकमात्र काम ये सुनिश्चित करना है। उन्होंने कहा था कि इसे ऑपरेशन थार्ड टार्गेट के लिए वैश्व योग्य करा दिया जाएगा। माना जाता है कि संकेत बॉम्बर और परमुचियों को भी पहुंचेंगे। इसके बाद मिसाइल के साइलों में परमाणु हमले से सुरक्षित बचे लोग अंतर्राष्ट्रीय प्रैलिस्टिक मिसाइलों को लॉन्च कर देंगे। रिपोर्ट के मुताबिक ये खतराह हथियार प्रणाली मॉस्को के लिए बहुत ताकदीरी से उपलब्ध करता है। ये तीन क्रमांक काई हाई रैकिंग अधिकारी नहीं होती है। ये सिर्फ़ कुछ बेकलिंस फॉलों करते हैं। इस सिस्टम में इसारों का दखल न के बावर है, जो इसे परमाणु युद्ध रोकने के लिए वैश्व और नैतिक बनाते हैं। हालांकि ये सिस्टम सकंत के समय एक्टिवेट होता है। उन्होंने कहा था कि इसे परमाणु युद्ध करने के लिए बहुत ताकदीरी से उपलब्ध करता है। ये तीन क्रमांक विद्युतीय सालों के लिए वैश्व योग्य करा दिया जाएगा। माना जाता है कि संकेत बॉम्बर और परमुचियों को भी पहुंचेंगे। इसके बाद मिसाइल के साइलों में परमाणु हमले से सुरक्षित बचे लोग अंतर्राष्ट्रीय प्रैलिस्टिक मिसाइलों को लॉन्च कर देंगे। रिपोर्ट के मुताबिक ये खतराह हथियार प्रणाली मॉस्को के लिए बहुत ताकदीरी से उपलब्ध करता है। ये तीन क्रमांक काई हाई रैकिंग अधिकारी नहीं होती है। ये सिर्फ़ कुछ बेकलिंस फॉलों करते हैं। इस सिस्टम में इसारों का दखल न के बावर है, जो इसे परमाणु युद्ध रोकने के लिए वैश्व और नैतिक बनाते हैं। हालांकि ये सिस्टम सकंत के समय एक्टिवेट होता है। उन्होंने कहा था कि इसे परमाणु युद्ध करने के लिए बहुत ताकदीरी से उपलब्ध करता है। ये तीन क्रमांक विद्युतीय सालों के लिए वैश्व योग्य करा दिया जाएगा। माना जाता है कि संकेत बॉम्बर और परमुचियों को भी पहुंचेंगे। इसके बाद मिसाइल के साइलों में परमाणु हमले से सुरक्षित बचे लोग अंतर्राष्ट्रीय प्रैलिस्टिक मिसाइलों को लॉन्च कर देंगे। रिपोर्ट के मुताबिक ये खतराह हथियार प्रणाली मॉस्को के लिए बहुत ताकदीरी से उपलब्ध करता है। ये तीन क्रमांक काई हाई रैकिंग अधिकारी नहीं होती है। ये सिर्फ़ कुछ बेकलिंस फॉलों करते हैं। इस सिस्टम में इसारों का दखल न के बावर है, जो इसे परमाणु युद्ध रोकने के लिए वैश्व और नैतिक बनाते हैं। हालांकि ये सिस्टम सकंत के समय एक्टिवेट होता है। उन्होंने कहा था कि इसे परमाणु युद्ध करने के लिए बहुत ताकदीरी से उपलब्ध करता है। ये तीन क्रमांक विद्युतीय सालों के लिए वैश्व योग्य करा दिया जाएगा। माना जाता है कि संकेत बॉम्बर और परमुचियों को भी पहुंचेंगे। इसके बाद मिसाइल के साइलों में परमाणु हमले से सुरक्षित बचे लोग अंतर्राष्ट्रीय प्रैलिस्टिक मिसाइलों को लॉन्च कर देंगे। रिपोर्ट के मुताबिक ये खतराह हथियार प्रणाली मॉस्को के लिए बहुत ताकदीरी से उपलब्ध करता है। ये तीन क्रमांक काई हाई रैकिंग अधिकारी नहीं होती है। ये सिर्फ़ कुछ बेकलिंस फॉलों करते हैं। इस सिस्टम में इसारों का दखल न के बावर है, जो इसे परमाणु युद्ध रोकने के लिए वैश्व और नैतिक बनाते हैं। हालांकि ये सिस्टम सकंत के समय एक्टिवेट होता है। उन्होंने कहा था कि इसे परमाणु युद्ध करने के लिए बहुत ताकदीरी से उपलब्ध करता है। ये तीन क्रमांक विद्युतीय सालों के लिए वैश्व योग्य करा दिया जाएगा। माना जाता है कि संकेत बॉम्बर और परमुचियों को भी पहुंचेंगे। इसके बाद मिसाइल के साइलों में परमाणु हमले से सुरक्षित बचे लोग अंतर्राष्ट्रीय प्रैलिस्टिक मिसाइलों को लॉन्च कर देंगे। रिपोर्ट के मुताबिक ये खतराह हथियार प्रणाली मॉस्को के लिए बहुत ताकदीरी से उपलब्ध करता है। ये तीन क्रमांक काई हाई रैकिंग अधिकारी नहीं होती है। ये सिर्फ़ कुछ बेकलिंस फॉलों करत

