



विद्यार्थी की सच्ची सुंदरता उसके गुणों और योग्यता में है, न कि बाहरी फैशन में है।
- प्रेमचंद

इंटीग्रेटेड ट्रेड



पंचांग

मार्गशीर्ष शुक्ल पक्ष
षष्ठी, गुरुवार 22
विक्रम, संवत् 2078




मौसम

सूर्योदय/सूर्यास्त	6:49/5:34
चर्चा/बादल %	00 %
नमी %	46 %
वायु (किमी/घं.)	13
तापमान प्रातः/रात्रि (किमी से.)	

स्वर्ण दर 24 कैरेट

प्रति 10 ग्राम/1 टोला

₹ 49,380



शेयर सूचकांक

बीएसई 58649.68	+1016.03
निफ्टी 17469.75	+293.05

सार्वजनिक एवं निजी संपत्ति को नुकसान पहुंचाने वालों से होगी वसूली : मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रा

वसूली के लिये होगा अधिकरण गठित

आईटीडीसी इंडिया ई-प्रेस/
आईटीडीसी न्यूज भोपाल

मध्यप्रदेश में लोक एवं निजी संपत्ति को नुकसान पहुंचाने वालों के खिलाफ सरकार सख्त कदम उठाने जा रही है। गृह, विधि-विधायी और संसदीय कार्य मंत्री डॉ. नरोत्तम मिश्रा ने बताया है कि प्रदेश सरकार एक नया कानून लाने जा रही है। कानून का ड्राफ्ट तैयार कर लिया गया है। कानून लागू होने के बाद लोक एवं निजी संपत्ति को नुकसान



पहुंचाने वालों से वसूली की जाएगी। मंत्री डॉ. मिश्रा ने बताया है कि उपद्रवियों से संपत्ति को होने वाले नुकसान की भरपाई के लिए तैयार कानूनी ड्राफ्ट को मंजूरी के लिए आगामी

केबिनेट की बैठक में लाया जाएगा। केबिनेट के अनुमोदन के बाद इसे विधानसभा के पटल पर रखा जाएगा। विधानसभा से पारित होने के बाद प्रदेश में लोक एवं निजी संपत्ति को नुकसान का निवारण एवं नुकसानी की वसूली विधेयक, 2021 लागू हो जाएगा।

दावा अधिकरण का होगा गठन

गृह मंत्री डॉ. मिश्रा ने कहा कि तैयार किये गये ड्राफ्ट में दावा अधिकरण के गठन का भी प्रावधान किया गया है। यह अधिकरण सामान्य जन-जीवन में अशांति के दौरान

उपद्रवियों द्वारा सम्पत्तियों को पहुंचाये गये नुकसान की वसूली एवं किये गये नुकसान का निर्धारण करेगा। अधिकरण द्वारा निर्धारित की गई राशि नुकसान करने वाले आन्दोलनकारियों/प्रदर्शनकर्ताओं से वसूल की जायेगी। मंत्री डॉ. मिश्रा ने बताया कि इस विधेयक में व्यक्ति अथवा व्यक्तियों के समूह के द्वारा साम्प्रदायिक दंगा, हड़ताल, बन्द, प्रदर्शन, मार्च, जुलूस, सड़क यातायात अवरुद्ध करना या ऐसे किसी भी जमाव से, जिससे किसी सम्पत्ति को नुकसान हो, ऐसे कृत्य

से हुए नुकसान का निर्धारण दावा अधिकरण द्वारा किया जायेगा। अधिकरण को सिविल न्यायालय की समस्त शक्तियाँ प्राप्त होंगी। राशि की वसूली के अतिरिक्त अपराधिक प्रकरण पृथक से दर्ज किया जा सकेगा। मंत्री डॉ. मिश्रा ने कहा कि सार्वजनिक सम्पत्ति के नुकसान के मामले में जिला मजिस्ट्रेट या उस सम्पत्ति के प्रभारी शासकीय अधिकारी द्वारा याचिका प्रस्तुत की जायेगी और निजी सम्पत्ति के मामले में सम्पत्ति के स्वामी द्वारा याचिका प्रस्तुत की जायेगी।

सीडीएस हेलिकॉप्टर क्रैश

जनरल बिपिन रावत की हालत गंभीर; 11 शव मिले

राजनाथ दिल्ली में सीडीएस के परिवार से मिले, हृदय से बयान कल देंगे

आईटीडीसी इंडिया ई-प्रेस/
आईटीडीसी न्यूज नई दिल्ली

तमिलनाडु में कुन्नूर के जंगलों में बुधवार दोपहर 12:20 बजे सेना का सु-17V5 हेलिकॉप्टर क्रैश हो गया। घने जंगलों में हुए इस हादसे के बाद हेलिकॉप्टर में आग लग गई। इसमें चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ जनरल बिपिन रावत समेत सेना के 13 अफसर सवार थे। रावत के साथ उनकी पत्नी मधुलिका भी थीं। रिपोर्ट्स के मुताबिक, अब तक 11 शव बरामद किए गए हैं, जो बुरी तरह जल चुके हैं। हादसे के करीब एक घंटे बाद यह जानकारी दी गई कि जनरल रावत को वेलिंगटन के मिलिट्री अस्पताल ले जाया गया है। उनकी स्थिति कैसी है, इस बारे में कोई आधिकारिक बयान जारी नहीं किया गया है। कुछ रिपोर्ट्स में दावा है कि वे गंभीर रूप से घायल हैं। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह जनरल रावत के दिल्ली स्थित घर उनके परिवार से मिलने पहुंचे। इस हादसे पर वे संसद में गुरुवार को



85 फीसदी तक जल गए शव

न्यूज एजेंसी ANI के मुताबिक, हेलिकॉप्टर सुलूर एयरबेस से वेलिंगटन जा रहा था। यह हादसे के समय लैंडिंग स्पॉट से महज 10 किलोमीटर दूर था। मौके पर डॉक्टर, सेना के अफसर और कोबरा कमांडो की टीम मौजूद है। जो शव बरामद किए गए हैं, उनकी पहचान की कोशिश की जा रही है, क्योंकि ये 85 फीसदी तक जल गए हैं। हादसे के जो विजुअल सामने आए हैं, उनमें हेलिकॉप्टर पूरी तरह क्षतिग्रस्त नजर आया और उसमें आग लगी थी।

रावत का हेलिकॉप्टर पहले भी क्रैश हुआ था, बच गए थे

जनरल बिपिन रावत एक बार पहले भी हेलिकॉप्टर हादसे का शिकार हो चुके हैं। 3 फरवरी 2015 को उनका चीता हेलिकॉप्टर नगालैंड के दीमापुर में क्रैश हुआ था। तब बिपिन रावत लेफ्टिनेंट जनरल थे। एक महीने के अंदर देश में दूसरा सु-17 हेलिकॉप्टर क्रैश हुआ है। पिछला चॉपर 19 नवंबर को अरुणाचल प्रदेश में क्रैश हुआ था। उस घटना में चॉपर में सवार सभी 12 लोग मारे गए थे।

बयान देंगे। जनरल बिपिन रावत देश के पहले चीफ ऑफ डिफेंस स्टाफ हैं। उन्होंने 1 जनवरी 2020 को यह पद संभाला। रावत 31 दिसंबर 2016 से 31 दिसंबर 2019 तक सेना प्रमुख के पद पर रहे।

रिटायर्ड लेफ्टिनेंट जनरल एचएस पनाग ने श्रद्धांजलि दी

अभी जनरल बिपिन रावत के बारे में कोई आधिकारिक बयान जारी नहीं किया गया है, लेकिन सेना के सूत्र और कुछ पूर्व अफसरों ने जनरल बिपिन रावत की मौत को लेकर ट्वीट किया। रिटायर्ड लेफ्टिनेंट जनरल

एचएस पनाग ने जनरल बिपिन रावत को ट्वीट कर श्रद्धांजलि दी।

हेलिकॉप्टर में वे लोग सवार थे

1. जनरल बिपिन रावत
2. मधुलिका रावत
3. ब्रिगेडियर एलएस लिह्र
4. लेफ्टिनेंट कर्नल हरजिंदर सिंह
5. नायक गुरसेवक सिंह
6. नायक जितेंद्र कुमार
7. लांस नायक विवेक कुमार
8. लांस नायक बी. साई तेजा
9. हवलदार सतपाल

किसान आंदोलन की टाइमलाइन : पंजाब से शुरुआत, 375 दिन दिल्ली की घेराबंदी; हिंसा की बड़ी घटना नहीं

फिर भी 700 जानें गईं


आईटीडीसी इंडिया ई-प्रेस/
आईटीडीसी न्यूज नई दिल्ली

17 सितंबर 2020 को लागू किए गए तीन नए कृषि कानूनों के विरोध में दिल्ली की सीमाओं पर देश के इतिहास में सबसे लंबा किसान आंदोलन जारी है। पंजाब से सुलगती आंदोलन की चिंगारी पूरे देश में फैली। हजारों किसानों ने %दिल्ली चलो% अभियान के हिस्से के रूप में कानून को पूरी तरह से निस्त करने की मांग की



और दिल्ली कूच किया था। पंजाब, हरियाणा, यूपी, राजस्थान समेत देश के


अन्य राज्यों के किसानों ने 375 दिन से दिल्ली की घेराबंदी कर रखी है। आंदोलन में कोई बड़ी हिंसा नहीं होने के बावजूद 700 किसानों की मौत हो चुकी है। 19 नवंबर 2020 को प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने गृह नानक देव के प्रकाश पर्व पर तीनों कृषि कानून वापस लेने का ऐलान किया। संसद में कानून वापस लेने के बाद 1 दिसंबर को राष्ट्रपति भी अंतिम मुहर लगा चुके हैं। तीनों कृषि कानून खत्म होने के बाद अब किसान संगठन सभी केस वापस करने समेत कई अन्य मांगों पर अड़े हैं।



इंटीग्रेटेड ट्रेड

अर्थव्यवस्था, शिक्षा, नियोजन, उद्भव, पर्यावरण, मनोरंजन.

आपकी बात आपके साथ



Me Are One Year

कोरोना की तीसरी लहर से बचाव के लिए टीकाकरण आवश्यक : मुख्यमंत्री श्री चौहान

कोरोना की तीसरी लहर से बचाव के लिए राज्य सरकार दो स्तर पर कार्य कर रही है

मुख्यमंत्री श्री चौहान ने स्मार्ट उद्यान में मीडिया प्रतिनिधियों से की चर्चा

आईटीडीसी इंडिया ई-प्रेस/
आईटीडीसी न्यूज भोपाल

मुख्यमंत्री श्री शिवराज सिंह चौहान ने कहा है कि कोरोना की संभावित तीसरी लहर का सामना करने में सबसे महत्वपूर्ण कदम टीकाकरण है। आज प्रदेश में टीकाकरण के लिए महाअभियान चल रहा है। प्रदेश की 94 प्रतिशत पात्र जनसंख्या को पहला डोज और 71 प्रतिशत पात्र जनसंख्या को

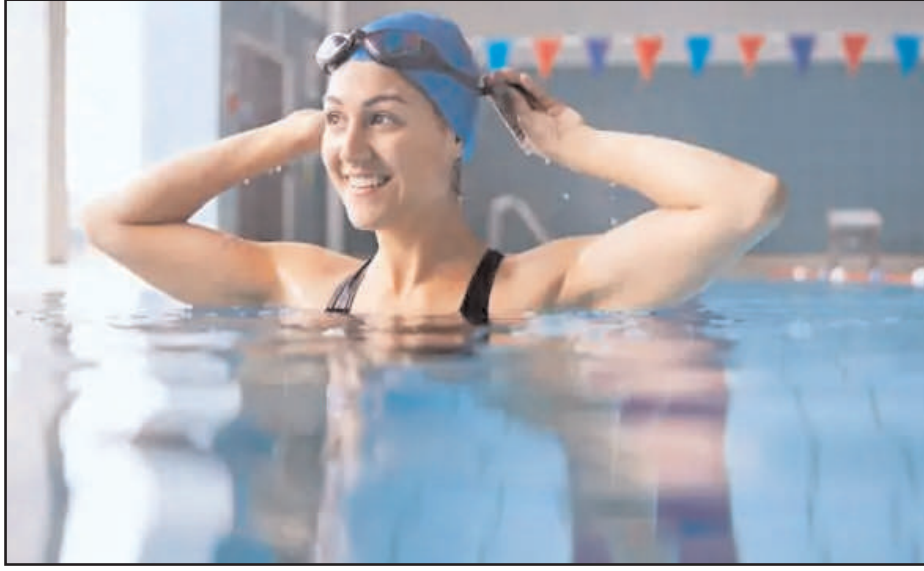
बचने के लिए जागरूकता अभियान चलाया गया है। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि अस्पतालों में सभी व्यवस्था जैसे ऑक्सिजन प्लांट, ऑक्सिजन की लाइन, ऑक्सिजन बेड आदि का मॉक ड्रिल कर व्यवस्थाओं का परीक्षण कर लिया गया है। अन्य व्यवस्थाओं में उपकरण, दवाई, वेंटीलेटर, कंसट्रेंटर, कोविड केयर सेंटर आदि को तैयार कर रखा जा रहा है। सभी प्रभारी मंत्री अपने-अपने प्रभार के जिलों के अस्पतालों की व्यवस्था स्वयं जाकर देख

रहे हैं। हम यह सुनिश्चित कर रहे हैं कि कोरोना संक्रमण की तीसरी लहर का सामना करने की पूरी तैयारी रहे। मुख्यमंत्री श्री चौहान ने कहा कि राज्य सरकार दो स्तर पर कार्य कर रही है। प्रथम प्रयास यह है कि संक्रमण फैल ही न पाए। इसके लिए आवश्यक व्यवस्थाएँ करना, सावधानियाँ बरतना, जनता के सहयोग से कोरोना गाईड लाइन का पालन करवाने के प्रयास जारी हैं। प्रदेश में क्राइसिस मैनेजमेंट ग्रुप सक्रिय हो गए हैं। पंचायत, ब्लॉक और जिला क्राइसिस मैनेजमेंट ग्रुप प्रशासन के साथ जुड़े होंगे। राज्य सरकार सभी व्यवस्थाएँ बेहतर बनाने का प्रयास कर रही है। हमारा प्रयास है कि एक तो लहर आए ही नहीं और यदि कुछ प्रभाव होता भी है तो राज्य सरकार उसका सामना कर सके।



ये 4 स्पोर्ट्स एक्टिविटी फैट बर्न करने के साथ ही आपको देंगी फ्लैट बैली

मजबूत, टॉड और सपाट पेट हर स्त्री का सपना होता है। लोग जिम में घंटों बिताते हैं, खूब पसीना बहाते हैं और सिर्फ एक टॉड पेट पाने के लिए कई तरह के व्यायाम करते हैं। लेकिन कभी-कभी जिम में कसरत करना बहुत उबाऊ हो सकता है, ऐसे में कुछ खेलों के जरिए आप अपने पेट की मांसपेशियों को टोन कर सकती हैं। खेल खेलना न सिर्फ आपकी मनोदशा और स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है, बल्कि आपकी मांसपेशियों को टोन करने और आपके शरीर को मजबूत बनाने के लिए भी अच्छा है। यदि आप पारंपरिक एक्स एक्ससाइज किए बिना खुद को फिट रखना चाहती हैं, तो आप इन खेलों को ट्राय कर सकती हैं। ये आपकी कोर की मांसपेशियों को सक्रिय रूप से शामिल करते हैं।



यहां ऐसे 4 खेल हैं जो आपकी पेट की मांसपेशियों को मजबूत करने में मदद कर सकते हैं

1. जिमनास्टिक्स

हर कोई इस बात से सहमत होगा कि जिमनास्ट दुनिया के सबसे मजबूत एथलीटों में शामिल हैं। इसके लिए मजबूत एक्स और कोर मसलस की जरूरत होती है। तो ऐसे में एक टॉड पेट पाने के लिए, जिम्नास्ट वर्कआउट से बेहतर कुछ भी नहीं हो सकता है। यह पेट और कोर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने का एक प्रभावशाली तरीका है। शुरुआत थोड़ी मुश्किल हो सकती है, लेकिन निरंतर अभ्यास के साथ, आप इसे आसानी से कर पाएंगी।



2. वॉलीबॉल

हवा में वॉलीबॉल को हिट करने के लिए बहुत अधिक कोर और पेट की ताकत की आवश्यकता होती है। इसलिए, यदि आप नियमित रूप से वॉलीबॉल खेलती हैं, तो इससे

आपको अपने पेट की मांसपेशियों को टोन करने में मदद मिलेगी। जब आप गेंद को हिट करने के लिए उछलती हैं, तो आपका ऊपरी शरीर, कंधे और हाथ पूरी ताकत के साथ शामिल होते हैं।

3. रिमिंग

यह एक और ऐसा व्यायाम है, जो एक्स को अनुबंधित किए बिना आपकी पेट की मांसपेशियों को लक्षित करता है। स्विमिंग करते समय अलग-अलग आर्म स्ट्रोक करने के लिए मजबूत कोर होना आवश्यक है। यह कैलोरी को तेजी से बर्न करने और आपके एक्स को टोन करने में मददगार है। यह आपके पैरों और बाजूओं की मांसपेशियों के लिए भी अच्छा है।

4. फुटबॉल

फुटबॉलों की फिटनेस और टॉड बांडी साबित करती है कि यह खेल एक बेहतरीन एक्स बिल्डिंग गतिविधि है। बड़ी ताकत से गेंद को किक करने के लिए, कोर और पैरों का मजबूत होना जरूरी है। इसके अलावा, जिस गति से इस खेल को खेला जाता है, उसके लिए आपकी मजबूत मांसपेशियों की आवश्यकता होती है।



नेचुरल ब्यूटी पाने के लिए जबरदस्त है कोकोनट मिल्क, जानें फेस मास्क और हेयर कंडीशनर के लिए कैसे करें इस्तेमाल

नारियल के दूध को गुणों से भरपूर माना जाता है। इसमें एंटीबैक्टीरियल प्रॉपर्टीज हैं। साथ ही इसमें विटामिन सी और ई होता है जिससे स्किन जवां नजर आती है। यही नहीं, इसमें विटामिन बी, खनिज, कॉपर, सेलेनियम, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस की प्रचुर मात्रा होती है, जो स्किन के अलावा बालों के लिए काफी फायदेमंद हैं। आइए, जानते हैं इसके फायदे-



हेयर स्या
ताजे नारियल के दूध को अपने सिर और बालों के सिरों में मसाज करते हुए अग्लाई करें। इसके बाद बालों पर गर्म पानी का तौलिया लपेट लें। पांच मिनट बाद हटा दें, इसके बाद तीन से चार बार इस प्रक्रिया को दोहराएं।

फेस मास्क बनाएं
आप नारियल दूध से फेस मास्क भी बना सकते हैं। इसके इस्तेमाल से आप झुर्रियों, दाग-धब्बे से छुटकारा पा सकते हैं। आपको दूध में बादाम का पीसकर डालना है। इसे आप मास्क या स्क्रब की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं।

कोकोनट मिल्क की तरह करें इस्तेमाल
आप नारियल के दूध का इस्तेमाल कंडीशनर की तरह भी कर सकते हैं। शैंपू करने के बाद इसे हाथों में लेकर बालों की मसाज करें। 2-3 मिनट छोड़कर ठंडे पानी से धो लें।

इसके अलावा आप बादाम, शहद, मिलाकर इसे मास्क की तरह 20 मिनट तक अपने चेहरे पर लगा सकते हैं।

सनबर्न की क्रीम के तौर पर करें इस्तेमाल
अगर आप कहीं बीच एरिया पर घूमने जा रहे हैं, तो आप सनबर्न की क्रीम के तौर पर भी नारियल के दूध का इस्तेमाल कर सकते हैं।

प्रेगनेंसी में कैल्शियम की पूर्ति करने के लिए जरूर खाएं ये आठ चीजें

प्रेगनेंसी में लगभग सभी विटामिन्स की जरूरत गर्भवती को होती है। जैसे, भ्रूण के विकास, गर्भवती महिला के स्वीस्ने और मां और बच्चे में किसी तरह के विकार को दूर करने के लिए विटामिन-सी की आवश्यकता होती है। विटामिन-सी में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर को संक्रमण और विषाक्त पदार्थों से बचाते हैं। वहीं विटामिन-डी और कैल्शियम से हड्डियां मजबूत होने के साथ बच्चे की ग्रोथ पर भी असर पड़ता है। ऐसे में डाइट में ऐसी चीजें जरूर खानी चाहिए जिससे कि गर्भवती को कैल्शियम की पूर्ति हो सके।

संतरा

संतरा विटामिन सी का मुख्य स्रोत होता है और इसके सेवन से कैल्शियम की कमी पूरी की जा सकती है। गर्भावस्था के समय कैल्शियम पाने के लिए इससे अच्छा विकल्प कुछ नहीं है। इससे इम्यून सिस्टम बढ़ता है। संतरा में कैल्शियम की लगभग 50 मिलीग्राम मात्रा पाई जाती है।

पालक

पालक में 250 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। यह गर्भावस्था में कैल्शियम की कमी को पूरा करता है, इसे खाने से आयरन भी मिलता है।

खजूर

खजूर में मिलने वाला कैल्शियम बच्चे की हड्डियां और दांत बनाने में मददगार होता है। इसमें मौजूद फोलेट दिमाग से जुड़ी संभावित बीमारियों और कमजोरियों से बच्चे की रक्षा करता है।

बादाम

कैल्शियम की कमी के इलाज के लिए बादाम बढ़िया विकल्प है। 100 ग्राम बादाम में 264 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। कैल्शियम की कमी को पूरा करने के साथ दिमाग भी तेज करता है।

मसूर की दाल

प्रेगनेंसी की कैल्शियम डायट में मसूर की दाल को शामिल करना चाहिए। मसूर दाल में 19 मिलीग्राम कैल्शियम की मात्रा पाई जाती है।

दूध और इससे बनी चीजें

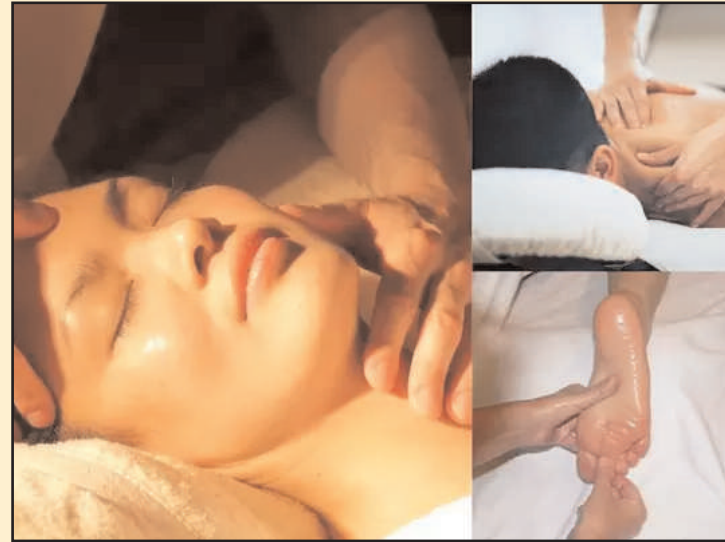
दूध तथा दही दोनों में 125 मिलीग्राम कैल्शियम पाया जाता है। कम वसा वाले दही यानी योगर्ट में कैल्शियम भरपूर मात्रा पाया जाता है।

सोयाबीन

सोयाबीन, सोया मिल्क या टोफू में भरपूर कैल्शियम है। एक कप पकी हुई सोयाबीन में लगभग 175 मिलीग्राम कैल्शियम होता है।

शरीर की करें इन पांच तेल से मालिश, उतर जाएगी सारी थकान : स्किन बनेगी ब्यूटीफुल

अच्छे स्वास्थ्य के लिए शरीर की तेल से मालिश करना एक प्रचलित थेरेपी है। लेकिन विभिन्न तेलों से मालिश करने के क्या हेल्थ बेनेफिट्स हैं, यह जानना भी जरूरी होता है। NC-पुष्ट स्वास्थ्य के लिए मालिश करना हेल्थ ट्रीटमेंट की एक तकनीक है, जिसे लगभग 200 वर्षों से आजमाया जा रहा है। भारत में इसकी लोकप्रियता आयुर्वेद के कारण है, लेकिन यह अन्य संस्कृतियों का भी हिस्सा रहा है। मसाज थेरेपी (मालिश चिकित्सा), में मूल रूप से शरीर के विभिन्न हिस्सों पर तेल लगाने के बाद उनकी मालिश की जाती है, जिससे मांसपेशियों को आराम मिलता है, बॉडी के उस अंग की अच्छी एक्ससाइज हो जाती है, इससे विभिन्न प्रकार की बीमारियों का इलाज किया



जता है। हड्डियों की मजबूती के लिए और दिमाग को शांत रखने के लिए तिल के तेल की मालिश से बेहतर कुछ नहीं। तिल के बीजों से बनाया जाने वाला तिल का तेल मैग्नीशियम, कैल्शियम, कॉपर, ओमेगा -3 फैट और प्रोटीन से भरपूर होता है। तिल का तेल त्वचा को मॉइस्चराइज करने में भी मदद करता है और इसमें मौजूद विटामिन ई त्वचा पर स्ट्रेच मार्कस को कम करने के साथ बढ़ती उम्र के निशान पड़ने से भी रोक सकते हैं।

नारियल का तेल

पुराने जमाने से ही लोग अपने बालों को मजबूत, आकर्षक और चमकदार बनाने के लिए नारियल तेल से अपने बालों की मालिश करते रहे हैं। स्किन के लिए काफी फायदेमंद नारियल के तेल में प्राकृतिक रूप से जीवाणुरोधी, एंटी-फंगल होते हैं और इसका मॉइस्चराइजिंग गुण आपकी त्वचा को साफ करने के साथ-साथ हाइड्रेट करने में भी मदद करता है। इस तेल को कर्लीजर और लिप बाम के रूप में भी इस्तेमाल किया जाता है।

तिल का तेल

ऑलिव ऑयल हल्की मालिश के लिए एक बेहतरीन तेल है, यह त्वचा में बहुत धीरे-धीरे अवशोषित हो जाता है। यह तेल आपकी मांसपेशियों को आराम देने और त्वचा में नमी को बनाए रखने के लिए बिल्कुल परफेक्ट है। यह ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है, मांसपेशियों में ऐंठन और किसी भी प्रकार के दर्द या सूजन में आसानी से राहत देता है। नियमित रूप से इस तेल को लगाने से आपकी त्वचा ऑक्सिडेटिव तनाव से बच सकती है।

आलिव ऑयल

आलिव ऑयल हल्की मालिश के लिए एक बेहतरीन तेल है, यह त्वचा में बहुत धीरे-धीरे अवशोषित हो जाता है। यह तेल आपकी मांसपेशियों को आराम देने और त्वचा में नमी को बनाए रखने के लिए बिल्कुल परफेक्ट है। यह ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाता है, मांसपेशियों में ऐंठन और किसी भी प्रकार के दर्द या सूजन में आसानी से राहत देता है। नियमित रूप से इस तेल को लगाने से आपकी त्वचा ऑक्सिडेटिव तनाव से बच सकती है।

आलमंड ऑयल

आलमंड ऑयल एक बहुत ही लोकप्रिय मसाज ऑयल है। हल्के पीले रंग का यह तेल हाथों पर आसानी से फैल जाता है और स्किन भी तेजी से इसे आब्सॉर्ब कर लेती है। विटामिन-ई से भरपूर होने के कारण यह त्वचा को सूखने से होनेवाली क्षति और समय से पहले बूढ़ा होने से बचा सकता है। इसके पॉवरफुल एंटीफंगल गुण एथलीट फूट्स की समस्या को दूर करने में प्रभावशाली है और रिंगवर्म, एक्जिमा और सोरायसिस जैसे फंगल इन्फेक्शन से बचाने में मदद कर सकते हैं।

आलमंड ऑयल एक बहुत ही लोकप्रिय मसाज ऑयल है। हल्के पीले रंग का यह तेल हाथों पर आसानी से फैल जाता है और स्किन भी तेजी से इसे आब्सॉर्ब कर लेती है। विटामिन-ई से भरपूर होने के कारण यह त्वचा को सूखने से होनेवाली क्षति और समय से पहले बूढ़ा होने से बचा सकता है। इसके पॉवरफुल एंटीफंगल गुण एथलीट फूट्स की समस्या को दूर करने में प्रभावशाली है और रिंगवर्म, एक्जिमा और सोरायसिस जैसे फंगल इन्फेक्शन से बचाने में मदद कर सकते हैं।

सरसों का तेल

प्राचीन काल से, सरसों के तेल का उपयोग सर्दी, खांसी और सांस से संबंधित बीमारियों और एलर्जी को दूर करने के लिए, बालों की वृद्धि और हेल्दी स्किन के लिए किया जाता रहा है। सरसों का तेल थोड़ा चिपचिपा होता है, लेकिन यह मालिश के लिए सबसे अच्छा तेल माना जाता है। यह सूजन और दर्द को कम करने में मददगार है। विशेष रूप से सर्दियों में गर्म सरसों के तेल की मालिश से त्वचा के रूखपन को दूर किया जाता है।

इसमें मौजूद कंपाउंड्स कैसर सेल को वृद्धि को धीमा करने और माइक्रोबियल विकास को रोकने में प्रभावशाली हैं। सरसों के तेल में उपस्थित ओमेगा -3 फैटी एसिड गठिया के कारण होनेवाले स्टिफनेस और दर्द को कम करने में मदद करता है, जिससे गठिया के रोगियों को इस तेल की मालिश से आराम मिलता है। सरसों के तेल को अपनी आंखों के पास न लगाएं, इससे जलन हो सकती है सुबह नहाने से 30 मिनट पहले तेल से शरीर की मालिश करना सबसे अच्छा होता है। अपने हाथ में थोड़ा-सा तेल लेकर पूरे शरीर पर 15 मिनट तक धीरे-धीरे मालिश करें, जिससे तेल त्वचा में समा जाए।



