

सर्दियों में घूमने जा रहे हैं तो अपने साथ जरूर रखें ये चीजें



सर्दियों के खूबसूरत मौसम में कहीं घूमने जाने का मजा ही कुछ और होता है। ठंडा मौसम, शानदार नजारे और बॉनफायर आदि के बीच आप खूबसूरत यादें बना सकते हैं। हालांकि, अगर सर्दियों में घूमने की तैयारी सही ढंग से नहीं होगी तो आप घूमने का लुत्फ नहीं उठा पाएंगे। आइए आज हम आपको बताते हैं कि सर्दियों की छुट्टियों में घूमने जाने से पहले ट्रेवलिंग बैग में किन चीजों को रखना बहुत जरूरी है।

जैकेट और स्वेटर को जरूर रखें
अगर आप सर्दियों में घूमने जा रहे हैं तो अपने ट्रेवलिंग बैग में जैकेट और स्वेटर को जरूर रखें। ये दोनों ही चीजों को ठंड की मार से बचाकर शरीर को गर्माहट महसूस करवाने और कंफर्टेबल रखने में मदद कर सकती हैं। अगर आप किसी हिल स्टेशन जैसी ठंडी जगह पर घूमने जा रहे हैं तो आपको अपने ट्रेवलिंग बैग में मोटी आर्मी जैकेट और अधिक गर्मी देने वाले स्वेटर रखने चाहिए।

स्कार्फ और टोपी भी हैं जरूरी
अगर आप सर्दियों के दौरान किसी बहुत ठंडी जगह पर घूमने जा रहे हैं तो अपने ट्रेवलिंग बैग में स्कार्फ और टोपी को भी जरूर रखें। दरअसल, स्कार्फ की मदद से आपकी गर्दन ठंडी हवाओं के दुष्परिणामों से बच सकती है। वहीं, टोपी की मदद से सिर को ठंड से बचाया जा सकता है। इसलिए घूमने जाने से पहले अपने और अपने परिवार के लिए कुछ अच्छी ऊनी टोपी और रंगीन स्कार्फ खरीदना न भूलें।

जुराबों और दस्तानों की ट्रेवलिंग बैग में बनाएं जगह
जब लोग सर्दियों के दौरान घूमने जा रहे होते हैं तो उससे पहले वे अपने ट्रेवलिंग बैग में कपड़े तो रख लेते हैं, लेकिन जुराबों और दस्तानों को रखना भूल जाते हैं, लेकिन ये चीजें भी बहुत जरूरी होती हैं। दरअसल, अगर पैर और हाथ पर ठंडी हवा लगेगी तो इससे आपका पूरा शरीर प्रभावित होगा और आप बीमार पड़ सकते हैं। अगर आप ऐसा कुछ नहीं चाहते हैं तो अपने ट्रेवलिंग बैग में जुराबों और दस्ताने रखना न भूलें।

ट्रेवलिंग बैग में इन चीजों को रखना भी है महत्वपूर्ण
अगर आप अधिक बर्फबारी वाली जगह पर घूमने जा रहे हैं तो अपने पास एक अच्छी गुणवत्ता वाले सनग्लासेस जरूर रखें क्योंकि बर्फ भी हानिकारक युवी किरणों को दर्शाती है। इसके साथ अपने पास फ्लू की दवा, दर्द निवारक स्र्रे और अन्य जरूरी दवाइयों को भी रखें। इसके अतिरिक्त, अपने पास एक गर्म पानी की बोतल या फिर चाय और कॉफी का मग रखना न भूलें क्योंकि इन चीजों की मदद से आपको ठंड से कुछ राहत मिलेगी।

पोज देने के चक्कर में खिसक गई जिनल जोशी की ड्रेस

मराठी एक्ट्रेस जिनल जोशी इंस्टाग्राम पर हमेशा अपने बोल्ड फोटोज और वीडियोज शेयर कर के फैंस का अपनी ओर आकर्षित कर लेती हैं। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर



करती हैं तो वो चंद्र ही मिनटों में वायरल होने लगती हैं। एक्ट्रेस जिनल जोशी हमेशा से अपनी बोल्ड और स्टनिंग हॉट तस्वीरों से सोशल मीडिया पर छाई हुई रहती हैं। हाल ही में एक्ट्रेस जिनल जोशी ने अपनी ग्लैमरस फोटोशूट की तस्वीरें शेयर की हैं। इन तस्वीरों में एक्ट्रेस ने पिंक कलर का शॉर्ट डीपनेक ड्रेस पहना हुआ है। एक्ट्रेस जिनल जोशी इन तस्वीरों में अपना डीपनेक क्लीवेज फ्लॉन्ट करते हुए हॉट फोटोशूट करवा रही हैं। ओपन हेयर और लाइट मेकअप कर के एक्ट्रेस जिनल जोशी ने अपने इस आउटलुक को कंफ्लिट किया है। इन फोटोज में आप देख सकते हैं कि एक्ट्रेस जिनल जोशी के सेक्सी पोज देने के चक्कर में ड्रेस खिसक गई है। एक्ट्रेस जब भी अपनी तस्वीरें इंस्टाग्राम पर शेयर करती हैं तो तेजी से वायरल होने लग जाती हैं। जिनल जोशी की इन तस्वीरों में फैंस दिलखोलकर प्यार लूटा रहे हैं। फैंस भी एक्ट्रेस की एक झलक पाने के लिए उनकी तस्वीरों का बेसब्री से इंतजार करते हैं।

कार्तिक आर्यन कबीर खान की फिल्म में बॉक्सर की भूमिका में आएंगे नजर



बालों के विकास के लिए जरूरी हैं ये पोषक तत्व, जानिए इनके स्रोत



शरीर की तरह आपको भी बालों के विकास के लिए कुछ आवश्यक पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। पोषक तत्व बालों के रोम को मजबूत करने, बालों के विकास को बढ़ावा देने और बालों के घनत्व में सुधार करने में मदद कर सकते हैं। आइए आज हम आपको बालों के विकास के लिए जरूरी पांच पोषक तत्वों के बारे में बताते हैं, जिनसे युक्त खान-पान की चीजों को डाइट में शामिल करना लाभदायक है।

प्रोटीन और अमीनो एसिड: प्रोटीन और अमीनो एसिड बालों को स्वस्थ रखने में अहम भूमिका निभाते हैं, इसलिए इन पोषक तत्वों से युक्त खाद्य पदार्थों को अपनी डाइट का हिस्सा जरूरी बनाएं। प्रोटीन के लिए मसूर दाल, राजमा, सोयाबीन, कद्दू के बीज, सूरजमुखी के बीज, तिल के बीज, ब्राउन राइस और मूंगफली का सेवन करें। अमीनो एसिड के मुख्य स्रोत सूखे मेवे, टोफू और किचनोआ आदि होते हैं।

ओमेगा-3 पीयूएफए: ओमेगा-3 पीयूएफए यानी पॉलीअनसैचुरेटेड फैटी एसिड स्कैल्प की सूजन को कम करने और बालों के विकास चक्र में सुधार करने में मदद करते हैं। 2018 के एक अध्ययन में पाया गया कि ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर चीजें बालों के विकास चक्र को सक्रिय करने और इन्हें स्वस्थ रखने में मदद कर सकती हैं। बता दें कि सालमान, टमाटर, अलसी के बीज, जैतून का तेल, अखरोट और अंकुरित अनाज आदि ओमेगा-3 पीयूएफए के बेहतरीन स्रोत माने जाते हैं।

एंटी-ऑक्सीडेंट: एंटी-ऑक्सीडेंट स्कैल्प को सूजन, सूजन की हानिकारक युवी किरणों और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस से सुरक्षित रखकर बालों को स्वस्थ रख सकता है। एंटी-ऑक्सीडेंट बालों के विकास को बढ़ावा देने और समय से पहले बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करने में मदद करते हैं। इस पोषक तत्व के लिए आप अपनी डाइट में कद्दू, गाजर, चुकंदर, टमाटर, ब्रोकली, अंडे, संतरा, खरबूजा, तरबूज, अंगूर, सूखे मेवे, बीज और जैतून का तेल शामिल कर सकते हैं।

विटामिन
विटामिन- बी का ग्रुप बालों के विकास के लिए जरूरी है। एक अध्ययन में पाया गया कि विटामिन- बी7 बालों के झड़ने का सेवन करने में मदद कर सकता है और इसके लिए- गीला दूध, जर्डी, गेहूं के बीज, टमाटर आदि का सेवन करें। विटामिन- बी7 और विटामिन- बी12 स्वस्थ बालों के विकास को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है, जो अनाज, बीन्स, पालक और आलू से मिल सकता है। इसके अतिरिक्त, विटामिन- बी5, बी1, बी2 और बी3 भी जरूरी हैं।

सिद्धार्थनगर का सबसे बड़ा प्रिन्टींग पब्लिकेशन हाउस... सिद्धार्थनगर की प्रिन्टींग पब्लिकेशन

बुद्ध पब्लिकेशन

ऑफसेट एण्ड प्रिन्टर्स

● नी.एस.टी. मिल बुक/फार्म ● कार्यालय टिकट ● स्कूल कार्ड/फार्म/डायरी ● फार्मलेट
 ● कलर पीपर ● कलर प्रिन्टींग कार्ड ● टीकर लेटर पेड ● बैंक फार्म
 (टिकट-हीरो एजेंसी जीवद नम्बरपुर-सिद्धार्थनगर (उ.प्र.)

☎ 8795951917, 9453824459