

लाली

कब्ज से बचने के लिए अच्छी नींद जरूरी है. रोजाना कम से कम 7 घंटे की नींद समय से लें. सुबह जल्दी उठें. देरी से उठने पर व्यायाम नहीं हो पाता है. इससे भी कब्ज होती है. तनाव से भी कब्ज होता है.

लिव वैल... फास्ट और जंक फूड खाने से पेट में मौजूद अच्छे किटाणु मर जाते हैं। इन्हें खाने से बचें।

इन 5 तरीकों को अपनाकर पकड़ सकते हैं

देश की एक चौथाई वयस्क आबादी कब्ज (कॉन्सटिपेशन) से परेशान है. इसकी वजह खराब लाइफ स्टाइल, नशे की लत और फिजिकल एक्सरसाइज का अभाव है. डॉक्टरों की मानें तो पहले की तुलना में खानपान बदल गया है जिससे पेट में मौजूद अच्छे किटाणु मर जाते हैं और कब्ज होती है. साथ ही अन्य समस्याएं भी हैं. जिनको नजरअंदाज करने से यह परेशानी होती है. जानते हैं उन 5 तरीकों के बारे में जिन्हें अपनाकर कब्ज से राहत पा सकते हैं.

कब्ज की नब्ज



22% देश की आबादी कब्ज की समस्या से परेशान, इसमें कम उम्र के बच्चे भी हैं।

4 100 ग्राम चना रोज खाएं

चना पेट के लिए बहुत अच्छा होता है. गर्मी में इसको भूनकर या सत्तू बनाकर लेना चाहिए. अपच में भी इसको ले सकते हैं. 100 ग्राम चना रोजाना खाना चाहिए. इसमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन और कैल्शियम होता है. इससे शरीर को पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा भी मिलती है. इससे कब्ज में भी तत्काल आराम मिलता है.

5 7 घंटे की नींद जरूरी

कब्ज से बचने के लिए अच्छी नींद जरूरी है. रोजाना कम से कम 7 घंटे की नींद समय से लें. सुबह जल्दी उठें. देरी से उठने पर व्यायाम नहीं हो पाता है. इससे भी कब्ज होता है. तनाव से भी कब्ज होता है. इसलिए ऐसा काम करें जिससे तनाव न हो. अगर नशा करते हैं तो तत्काल छोड़ दें. इससे भी हाजमा बिगड़ता है.

बच्चों में कब्ज और पेट दर्द इस कारण से

आजकल स्कूल का समय बहुत सुबह हो गया है. जब बच्चों को फ्रेश होने जाना चाहिए. उस समय स्कूल जाने की जल्दी में रहते हैं. इससे उनका नेचर कॉल टल जाता है. यही वजह है कि 5-7 वर्ष के बच्चों में कब्ज की परेशानी होती है.

ऐसे लें भूसी

भूसी खाने का सही तरीका सुबह शाम को खाने के तुरंत बाद लेना है. यह फाइबर ही होता है. इससे पेट में खाने की मात्रा बढ़ जाती है और बड़ी आंत सिंग की तरह काम करने लगती है.

20 किग्रा. वजन पर कम से कम एक लीटर पानी रोज पीएं। गर्मी में ज्यादा पी सकते हैं।

डॉ. रमेश रूप राय, सैक्रिड मेडिटरेरिऑलजिस्ट, जयपुर

हर घंटे में पीएं एक गिलास पानी

अपच/कब्ज की समस्या है तो ज्यादा पानी पीएं. हर एक घंटे में एक गिलास पानी अवश्य पीएं. अगर आपका वजन ज्यादा नहीं है तो मिश्री और सौंफ मिलाकर लें. इससे जल्द डकार आती है और स्वाद अच्छा होता है. पानी में नमक, चीनी और भुना जीरा मिलाकर लेना भी ठीक रहता है. पीपली, नमक को नींबू पर लगाकर चूसने से भी कब्ज में आराम मिलता है. भुनी हुई अजवायन को सेंधा पानी के साथ मिलाकर लेने से पाचन संबंधी समस्या में आराम मिलता है.

2 सुबह उठते ही पीएं दो गिलास पानी

सुबह उठने के बाद समय से फ्रेश होने जाएं. इसको टालते हैं तो इससे धीरे-धीरे कब्ज होने लगती है. इससे बचने के लिए सुबह उठते ही 2-3 गिलास पानी पीएं. इससे बड़ी आंत पर दबाव पड़ेगा और पेट आसानी से साफ होगा. अगर पानी गुनगुना हो तो ज्यादा अच्छा होता है. जब भी महसूस होता है कि फ्रेश होना है तो उस समय दूसरा काम न करें क्योंकि तब आंतें अधिक सक्रिय रहती हैं.

3 भरपूर मात्रा में ले फायबर डाइट

पेट के लिए फाइबर डाइट बहुत जरूरी है. यह आंतों का संकुचन करने में सहायक होती है. इसके लिए जौ, चना और गेहूँ की रोटी खाएं. चोकर और बेजड़ की रोटियां ही खाएं. रिफाइंड या मैदे की रोटी न खाएं. हरी पत्तेदार सब्जियों में भी फाइबर ज्यादा होता है. फलों का छिलका हटाकर न खाएं. छिलका हटाने से फाइबर की मात्रा कम हो जाती है. फाइबर युक्त दालिया नाश्ते में जरूर शामिल करें.

दूध एक संपूर्ण आहार है. शरीर को लगभग 30 से अधिक तत्वों की आवश्यकता होती है. अकेला दूध ही है जो इन सभी की पूर्ति करता है. इसको हर उम्र के लोग पी सकते हैं. आसानी से पचता भी है. खाने के एक घंटे बाद ही दूध लेना ठीक रहता है. मां के दूध के बाद गाय के ताजे दूध को सर्वश्रेष्ठ माना जाता है.



खाने के एक घंटे बाद पीएं दूध तो होगा अधिक फायदा

गर्मी में दूध शक्कर मिलाकर गर्म करें. फिर ठंडा करने के बाद पाचन शक्ति के अनुसार ले सकते हैं. दूध और चावल की खीर बनाकर लेने से गर्मी में राहत मिलती है. ड्राईफ्रूट्स जैसे बादाम, काजू आदि भी मिलाकर ले सकते हैं. इस मौसम में दूध में पीपली, अदरक, सोंठ न मिलाएं. इससे गर्मी बढ़ेगी. हृदय रोग या केलिशियम संबंधी परेशानी में दूध को अर्जुन की छाल के साथ उबालकर क्षीरपाक बनाकर लें. त्वचा पर निखार लाने के लिए भी दूध का इस्तेमाल किया जाता है.

किसको लेना चाहिए कितना दूध

दूध में प्रोटीन, कैल्शियम, राइबो फ्लेविन, विटामिन बी-2, ए, डी के और ई सहित फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, आयोडीन भरपूर मात्रा में होता है. इसमें कई तरह के मिनरल्स, वासा और कार्बोहाइड्रेट होते हैं. गर्भवती महिलाएं 250 मिली से 1 लीटर, 5 साल तक के बच्चे 250-500 मिली. व्यस्क व्यक्ति 500 मिली से 1 लीटर तक दूध रोज पी सकते हैं.

अच्छी नींद के लिए डिनर के बाद लें दूध

ताजा दूध गर्म करके पीना अमृत की तरह होता है. रात में डिनर के एक घंटे बाद दूध लेना अधिक फायदेमंद है. इस समय दूध लेने से अच्छी नींद आती है. और पाचन सही रहता है. पाचन में दिक्कत, दर्द, दमा, बुखार, सर्दी-जुकाम, सिरदर्द, निमोनिया मेनिनजाइटिस में दूध से परहेज करें. दूध के साथ खट्टी चीजें आचार, फल, दही, छाछ, जूस, नमकीन प्याज और लहसुन का इस्तेमाल न करें.

यादाशत बढ़ाता है गाय का दूध

नवजात शिशु के लिए मां का दूध पर्याप्त होता है. एक साल से अधिक उम्र के बच्चों एवं गर्भवती के लिए गाय का दूध, वजन बढ़ाने और अच्छी नींद के लिए भैंस का दूध, पेट की बीमारी के लिए ऊंटनी का दूध, टीबी में बकरी का दूध और यादाशत व आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए गाय का दूध फायदेमंद रहता है.

शंखपुष्पी और खस से बने शरबत से गर्मी में रहें कूल

गर्मी में शरीर को ठंडा रखने के लिए कुछ लोग कार्बोहाइड्रेट और केमिकल वाले ड्रिंक्स पीते हैं. इससे नुकसान होता है. इससे बचने के लिए खुद ही घर पर देसी शरबत तैयार करें, जिससे आपका शरीर ठंडा और मन भी शांत रहेगा. जानते हैं घर पर हेल्दी शरबत बनाने के तरीके के बारे में-



तंबाकू में मौजूद केमिकल्स पहले हृदय पर करते हमला, फिर दूसरे अंगों पर

सिगरेट और तंबाकू की तलब को छोड़ने के लिए व्यक्ति में मजबूत इच्छाशक्ति का होना बहुत जरूरी है. तंबाकू और सिगरेट से मुक्ति के लिए 90 फीसदी दृढ़ इच्छाशक्ति जबकि 10 फीसदी दवाओं और काउंसिलिंग की जरूरत होती है. व्यक्ति जब मन में ठान ले कि उसे तंबाकू या सिगरेट का नशा छोड़ना है तो उसे अपने परिवार और दोस्तों के सामने कबूल करना होगा कि वह नशे की लत छोड़ रहा है. अगर वह सिगरेट या दूसरे तंबाकू उत्पादों का इस्तेमाल करता है तो उसे उसका वादा याद दिलाते हुए ऐसा करने से रोकेंगे या टोकेंगे. तंबाकू उत्पादों का इस्तेमाल छोड़ने पर शुरू में तलब सताती है पर सेहत को सुकून मिलता है.

01 सिगरेट जंदगी के पांच मिनट कम कर देती है।

80% लोग सिगरेट छोड़ने के एक साल बाद दोबारा सिगरेट पीना शुरू कर देते हैं।

25% लोग बीमारी के लक्षण समय पर नहीं पहचान पाते हैं।

कश की आदत भी खराब
युवाओं में हुक्का बार में मिंट फ्लेवर का कश लगाने का शौक बढ़ रहा है. ये बुरी आदत अंततः उन्हें सिगरेट और दूसरे नशे की तरफ ले जाती है जिनमें कश खींचा जाता है. फिर वे इस नशे के गुलाम हो जाते हैं. कश व धुएं के ऐसे पब-बार में जाने वाले बच्चों को रोकना चाहिए क्योंकि आगे चलकर उन्हें बीमारियां जकड़ सकती हैं.

12% मौतें दुनिया में हृदय रोग से होती है. कारण तंबाकू उत्पादों का इस्तेमाल (डब्ल्यूएचओ)

90% फेफड़े, मुंह और गले का कैंसर तंबाकू उत्पादों के इस्तेमाल से होता है जो मौतों की बड़ी वजह है पूरे देश में.

दिल की धड़कन बढ़ाते केमिकल्स

तंबाकू और सिगरेट का जब कोई इस्तेमाल करता है तो दिल की धड़कन बढ़ जाती है. सिगरेट या अन्य तंबाकू उत्पादों में करीब चार हजार तरह के केमिकल्स होते हैं. कार्बन मोनोऑक्साइड और टार जैसे जहरीले पदार्थ शरीर के भीतरी अंगों को बहुत अधिक नुकसान पहुंचाते हैं. जैसे ही कोई व्यक्ति तंबाकू उत्पाद लेता है. तो उसमें मिला केमिकल्स दिल तक पहुंचता है जो खून में मिलकर दिमाग और फिर शरीर के दूसरे अंगों में फैलता है. ये रसायन दिल और खून में घुलने के बाद हार्ट अटैक, आर्टरी ब्लॉकज जैसे तकलीफ की वजह भी बनते हैं.

15-20 साल तक लगातार सिगरेट या तंबाकू की आदत के बाद सामने आती हैं गंभीर बीमारियां

- डॉ. रमेश रूप राय, सैक्रिड मेडिटरेरिऑलजिस्ट, जयपुर
- डॉ. अनिलकुमार मंगल, सैक्रिड मेडिटरेरिऑलजिस्ट, जयपुर
- डॉ. उर्मिला शर्मा, सैक्रिड मेडिटरेरिऑलजिस्ट, जयपुर

प्रजनन क्षमता पर बुरा असर

तंबाकू उत्पादों का इस्तेमाल करने से नपुंसकता या बांझपन का भी खतरा रहता है. सिगरेट पीने या दूसरे तंबाकू उत्पादों को खाने से पुरुषों में स्पर्म की गुणवत्ता खराब होती है जबकि महिलाओं में गर्भधारण में रुकावट या गर्भपात का खतरा रहता है.

छोड़ें तलब

नशे की लत को छुड़ाने के लिए निकोटीन रिप्लेसमेंट थेरेपी देते हैं. इसमें छोटी सी पट्टी व्यक्ति के हाथ या पीठ पर लगाते हैं. पैच व्यक्ति के शरीर में निकोटीन की खुराक पहुंचाकर लत कम करता है.

तीन महीने ऐसी तकलीफ

नशा छोड़ने के बाद बेचैनी के साथ घबराहट होना. बार-बार गुस्सा करना, खाना खाते ही उल्टी जैसा मन होना, किसी से बात करने का मन न होना. चिड़चिड़ापन, तनाव, अवसाद, भूख न लगना, चिंत्लाना. ऐसे में बचाव के लिए परिजन हौसला बढ़ाएं.

गाजर का जूस

रोजाना पीएं, दिनों-दिन बढ़गी आंखों की रोशनी

पहले सिर्फ बड़े लोगों को ही आंखों से संबंधित परेशानियां होती थीं लेकिन आजकल कम उम्र लोगों में भी यह समस्या होने लगी है. कंप्यूटर पर काम करते, टीवी देखते लगातार आंखों को एक ही जगह

टेक्नोलॉजी के जमाने में मोबाइल, कंप्यूटर आदि का ट्रेंड बहुत बढ़ गया है. जरूरत से ज्यादा इन उपकरणों का इस्तेमाल करने से आंखों की रोशनी कम होना आम समस्या है.



टिकाये रखने से आंखें कमजोर होने लगती हैं. आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिये लोह दवाओं का इस्तेमाल करते हैं लेकिन कई बार इनसे भी कोई फर्क नहीं पड़ता. ऐसे में गाजर का जूस आंखों के लिये बेहद फायदेमंद होता है. इसे अपने आहार में शामिल कर आंखों की रोशनी बढ़ाई जा सकती है. जानिये, किन कारणों से गाजर का जूस आंखों के लिये वरदान है. **आंखों के लिये फायदेमंद**

गाजर में विटामिन ए की मात्रा बहुत अधिक होती है जो आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिये बहुत फायदेमंद है. रोजाना नाश्ते के बाद अगर आप गाजर का जूस पीना शुरू कर देंगे तो आंखों की रोशनी कभी कमजोर नहीं होगी. जिन लोगों के आंखों की रोशनी पहले से कम है वे रोजाना इसका सेवन करना शुरू करें. **पोषक तत्व और फाइबर से भरपूर** गाजर का रस बीटा कैरोटीन

का एक अच्छा स्रोत है. इससे रेटिना और आंख के अन्य भागों को आसानी से काम करने में मदद मिलती है. आंखों को स्वस्थ रखने के लिये कई विटामिन और खनिज पदार्थों की जरूरत होती है. गाजर में वे सभी पोषक तत्व और फाइबर पाए जाते हैं जो आंखों के लिये बहुत जरूरी होते हैं. आंखों की समस्याओं को दूर करने के लिये गाजर के जूस का प्रतिदिन सेवन करें.

इस एक हर्ब से दूर होगा बुखार और जुकाम

यारों के फूल, इसके पौधे और पत्ते त्वचा और स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को दूर करने में काफी फायदेमंद हैं. इसके अलावा घाव, गेस्ट्रोइंटेस्टाइनल, बुखार, मासिक धर्म आदि में यारो हर्ब इस्तेमाल करें. इससे सभी प्रकार के प्रॉब्लम दूर हो जाएंगे. मौसम में बदलाव आने से बुखार, सर्दी-जुकाम, कफ आदि समस्याएं घेर लेती हैं, जो जल्दी पीछा नहीं छोड़तीं. इनसे निजात पाने के लिये लोह तर-तरह की दवाओं का सेवन करते हैं. ऐसे में अगर दवाएं काम न करें तो लोह धरलू नुस्खे अपना लेंते हैं. अगर आप भी बिना दवाओं के बुखार और सर्दी-जुकाम से बचना चाहते हैं तो आज हम आपको यारो हर्ब इस्तेमाल करने

का सलाह देंगे. **संक्रमण से लड़ने में..**

यारो का सेवन करने से पसीना आता है. जब बुखार और सर्दी की समस्या आती है तो यारो हर्ब के इस्तेमाल से त्वचा के रोम छिद्र अच्छे से सांस ले पाते हैं. इससे पसीना अच्छे से बाहर निकलता है और शरीर को संक्रमण से लड़ने में सहायता मिलती है. पिपरमिट और एल्डर फ्लोवर व यारो को मिलाकर चाय बनाएं. इस चाय को पीने से काफी फायदा मिलेगा.

घाव भरने में मददगार
अगर किसी कारण से चोट लग जाती है और उसका घाव जल्दी नहीं भर रहा हो तो यारो का इस्तेमाल करें. इससे घाव से निकलने वाला खून रुक जाएगा और घाव जल्दी भरेगा, दर्द भी कम होता है. **यारो से होने वाले अन्य फायदे** : इसके अलावा यारो के सेवन से रक्त प्रवाह बेहतर रहता है. पेट के पाचक रसों का प्रवाह भी ठीक रहता है. यारो के



सेवन से अपच से मुक्ति मिलती है. यूरिन की समस्या भी दूर होती है.