

मानसून में ये योगासन करने से शरीर रहता है फिट

बारिश के मौसम में शरीर को फिट रखने के लिए कुछ योगासन करना जरूरी है। आईए योग विशेषज्ञ से जानते हैं कि कौन से योगासन हैं जिनको करने से सेहत को काफी फायदा होता है।

शीतली प्राणायाम

शीतली प्राणायाम शरीर को ठंडा रखने के साथ मन को शांत रखता है। इससे तंत्रिका तंत्र के काम करने की क्षमता ठीक रहती है। नियमित करने से पाचनतंत्र ठीक रहता है। भूख नियंत्रित होती है। रक्तचाप और उदर की अम्लता को कम करने में भी मददगार है।

सावधानी:

लो ब्लड प्रेशर के साथ अस्थमा, ब्रॉकाइटिस है तो इस प्राणायाम का अभ्यास न करें। हृदय रोगी इसको करते वक्त सांस नहीं रोके। लंबे समय से कब्ज है तो इसे करने से बचें।

मत्स्यासन

इस आसन को 3 से 4 बार करना चाहिए। उदर, दमा, कमर दर्द, थायरॉइड, मधुमेह, थॉयस रोगों में आयाम मिलता है। गर्भाशय, जननांगों में होने वाली तकलीफ से बचाता है। पेट तथा गर्दन की चर्बी को कम करता है।



हस्तपादासन

इस आसन के नियमित करने से मोटापा नियंत्रित होता है। पेट व पाचन तंत्र सही रहने के साथ शरीर सुदृढ़ होने के साथ मांसपेशियां मजबूत होती हैं। शरीर में कसावट आने के साथ त्वचा की सुंदरता बढ़ती है। दिन में काम से कम पांच से छह बार हस्तपादासन अभ्यास कर सकते हैं।

सावधानी:

जिनका रीढ़ का ऑपरेशन हुआ है या स्पाइन के साथ हनिया, हृदय, उच्च रक्तचाप, अल्सर संबंधी रोगी को नहीं करना चाहिए। ऐसे लोग जिन्हें चक्कर आते हैं वे इसे बिना योग विशेषज्ञ के न करें।

भुजंग आसन

भुजंग आसन करने से रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है। सीने, फेफड़े, कंधों और पेट में खिंचाव आता है। इसको नियमित करने से मांशपेशियों को मजबूती मिलती है। तनाव और थकान में फायदेमंद है। अस्थमा के रोगी इसे नियमित करें तो उन्हें काफी लाभ मिल सकता है।

सावधानी:

पीठ का पुराना दर्द, सिरदर्द है तो इसे न करें। ब्रेन सर्जरी वाले मरीज बिना डॉक्टर की सलाह के न करें। इससे परेशानी बढ़ सकती है।



शाकाहारियों के लिए प्रोटीन से भरपूर है टोफू

पनीर जैसा दिखने वाला टोफू शरीर में कैल्शियम और प्रोटीन की मात्रा को संतुलित रखता है। बच्चों, बुजुर्गों और गर्भवती महिलाओं के लिए टोफू का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इसका इस्तेमाल आप सब्जियां, कलंटर्स, पुलाव

आदि बनाने में भी कर सकते हैं। यह आपके शरीर को नॉनवेज से मिलने वाले पोषक तत्वों की कमी को पूरा करता है। आईए जानते हैं टोफू खाने से सेहत को क्या-क्या फायदे होते हैं।

प्रोटीन से भरपूर

शाकाहारी लोगों के लिए टोफू प्रोटीन का अच्छा स्रोत है। टोफू का सेवन आपको शरीर में प्रोटीन के साथ आयरन, पोटेशियम, सेलेनियम, जिंक और मिнерल्स की कमी को भी पूरा करता है।

नॉनवेज के है बराबर

अंडे, मीट, मछली और मुर्ग की जगह आप अपने आहार में टोफू को शामिल कर सकते हैं। टोफू में वो सभी गुण पाया जाता है जो मांसाहारी भोजन में मिलते हैं। इसमें पाया जाने वाला अमीनो एसिड और आइसोफ्लेवोनिन मांसपेशियों का तेजी से विकास में मदद करता है।

कोलेस्ट्रॉल करता कम

एक्सट्रा कैलोरीज और कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के डर से कई लोग खान-पान में बहुत परहेज करते हैं। इसका सेवन शरीर में कैलोरीज और कोलेस्ट्रॉल को बढ़ने से रोकता है। आप चाहें तो इसे कच्चा भी खा सकते हैं।

इन हेल्दी फूड्स का करें सेवन, नेचुरली तरीके से लिवर होगा क्लीन

लिवर शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग है। यह शरीर से विषैले पदार्थ बाहर निकालने का काम करता है। इसके अलावा इससे बने बाइल जूस से खाना पचाने में मदद मिलती है।

वृद्ध रहने के लिए लिवर का सही तरीके से काम करना बहुत जरूरी है। वहीं, जरूरत से ज्यादा खाने, ऑयली फूड, ज्यादा शराब का सेवन करने से लिवर सही तरीके से विषैले पदार्थों को बाहर नहीं निकाल पाता। अपनी डाइट में कुछ ऐसे फूड्स को शामिल करें जो लिवर को नेचुरल तरीके से साफ करें।

लहसुन

लहसुन में मौजूद ऐलिसिन और सेलेनियम लिवर की सफाई करने में मदद करते हैं। रोजाना लहसुन को एक छोटी कली खाना लिवर के लिए फायदेमंद होता है।

साबुत अनाज

अपनी डाइट में साबुत अनाज शामिल करें। ब्राउन राइस और मल्टी ग्रेन का सेवन करें। इससे मौजूद विटामिन बी लिवर को सही तरीके से काम करने में मदद करता है।

सेब

सेब का सेवन करने में शरीर कई बीमारियों से दूर रहता है। सेब खाने से लिवर मजबूत होने के साथ नेचुरली क्लीन होता है।

चुकंदर और गाजर

चुकंदर-गाजर में बीटा कैरोटीन पाए जाते हैं जिससे लिवर की कोशिकाओं को मरम्मत होती है। इन दोनों का सेवन करने से लिवर सही तरीके से काम करता है। ब्रोकली में विटामिन और मिनरल भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसमें मौजूद ग्लूकोसिनोलेट्स लिवर में एंजाइम को पैदा करते हैं। इन एंजाइमों से लिवर की सारी गंदगी दूर हो जाती है।

हरी सब्जियां

लिवर को नेचुरली साफ करने के लिए हरी सब्जियां बेस्ट हैं। पत्तेदार सब्जियों को आप कच्चा, पका या जूस के रूप में सेवन कर सकते हैं।

खर्राटों से हड्डियां कमजोर

तेज खर्राटे लेने वाले लोगों की हड्डियां पर बुरा असर पड़ता है। खर्राटे से र्यूमेटॉयड आर्थराइटिस होने का खतरा दोगुना बढ़ जाता है। इसके साथ ही सांस संबंधी बीमारियां भी हो सकती हैं। चिकित्सकों का मानना है कि ऐसे रोगियों की नौद अच्छे से पूरी नहीं होती है। थकान की समस्या रहती है। प्रभावित व्यक्ति को तुरंत इलाज करवाना चाहिए। (ताइवान मेंडिकल यूनिवर्सिटी की शोध)

एक्सपर्ट: ऑब्सट्रिक्टिव स्लीप एपीनिया में अपना वजन नियंत्रित करें। मोटा तकिया न लगाए। खाने और सोने में दो घंटे का अंतराल रखें। रात का भोजन हल्का लें। नशा न करें, नियमित व्यायाम करने से फायदा होगा।

बीपी में होम्योपैथी लें तो दूसरी दवा तुरंत न छोड़ें

होम्योपैथी से शरीर में रक्त का दबाव अधिक होने पर हाई बीपी 120-140, लो 80-90 रहती है। इससे अधिक होने पर उच्च रक्तचाप और कम होने पर निम्न रक्तचाप कहलाता है। मरीज को आराम मिलने पर बिना चिकित्सक की सलाह के दवाइयां बंद नहीं करनी चाहिए।

इसलिए बीपी की दिक्कत

शारीरिक श्रम का कम होना, तनाव, गरिष्ठ भोजन, मोटापा, मदिरा, धूम्रपान या खानपान की गड़बड़ी से शिराएं सख्त हो जाती हैं, जिससे उनकी संकुचन क्षमता कम हो जाती है। इस कारण रक्तचाप बढ़ता है।

सिर दर्द, चक्कर आता

रक्तचाप बढ़ने पर सिर दर्द, चक्कर आना, बेचैनी, सीने में दर्द, नौद न आना, घबराहट, सांस फूलना आदि हो सकता है। रक्तचाप कम होने पर सुस्ती, निराशा, काम में मन न लगना, घबराहट आदि हो सकती है।



ये उपचार

ब्लड प्रेशर के मरीज को चिकित्सक की देख-रेख में ही दवाओं का सेवन करना चाहिए। यदि अंग्रेजी दवाएं ले रहे हैं तो एकदम से दवाइयां बंद नहीं करनी चाहिए। होम्योपैथिक दवाओं को साथ-साथ लेकर जब चिकित्सक कहें तब धीरे-धीरे दवाएं कम की जा सकती हैं।

उच्च रक्तचाप में सुबह खाली पेट एक नींबू का रस गर्म पानी में लें या दोपहर खाने के साथ एक नींबू का रस पीएं।

रोगी को लो बीपी में नमक, ग्लूकोज, नींबू की शिकंजी लेनी चाहिए, वहीं हाई बीपी में तेज नमक व ट्रांसफैट लेने से बचना चाहिए। चिकित्सक की परामर्श से दवाएं लें।

डॉ. मुकेश गुन महारथिव होम्योपैथिक प्रिक्टिशनर सोसायटी जयपुर।

नींद की कमी का मस्तिष्क पर कितना असर?

ताजा रिसर्च बता रही है कि नींद की कमी के कारण व्यक्ति की संवाद क्षमता बुरी तरह प्रभावित होती है।



अ

गर आप रात को 7 या 8 घंटे की नींद नहीं ले पा रहे हैं तो यह बहुत चिंताजनक बात है। न्यूरोसाइंटिस्ट के मुताबिक लगातार नींद में कटौती करने से मस्तिष्क पर बुरा असर पड़ता है। सामान्य रूप से सभी यह जानते हैं कि नींद गड़बड़ाने से स्वास्थ्य पर बुरा असर पड़ता है लेकिन यह मानसिक स्वास्थ्य को भी बुरी तरह प्रभावित करता है। नींद की कमी से आप तालमेल बिटाने में गड़बड़ करने लगते हैं और हालिया रिसर्च बता रही है कि इससे दिमाग के न्यूरोन्स यानी दिमाग के छोटे ऊर्जा केंद्र नष्ट होते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ पेसिलवेनिया की डॉ. सिगरिड वीसे ने माना कि न्यूरोन्स पर असर

गंभीर है। यह जानने के लिए एक रिसर्च की गई जिसमें चूहों पर नींद की कमी का असर देखा गया।

- चूहों को तीन समूहों में बांटा गया।
- पहले समूह को सामान्य नींद लेने दी गई।
- दूसरे समूह को तीन घंटे ज्यादा जगाया।
- तीसरे ग्रुप के चूहों को उस समय जगाए रखा गया जब उनके सोने का समय था। उन्हें तीन दिन तक कुल 8 घंटे जगाए रखा।
- तीनों के ब्रेन उत्तक सैल लेने पर ये नतीजे सामने आए।
- पहले और दूसरे समूह के चूहों (जिन्होंने सामान्य नींद ली या जिनकी नींद में कुछ ही घंटों की कटौती हुई) में सिरुटचूइन टाइप-3 प्रोटीन की बढ़ोतरी पाई गई। यह प्रोटीन न्यूरोन्स को नुकसान से बचाता है।
- तीसरे समूह के चूहों में इस प्रोटीन की बढ़ोतरी नहीं हुई। मतलब उन्हें जोखिम ज्यादा था। यह नींद की कमी से हुआ।

सर्जरी से नहीं, इन एक्सरसाइज से नाक को दें सही शेप

चेहरे की नैचुरली खूबसूरती नैन- नक्शा के शेप में होने से जानी जाती है। जब किसी के नैन नक्शा यानी मोटी आंखें, लिप्स, गोल-गोल गाल, शार्प नोज आदि शेप में होते हैं तो उसे किसी तरह का मेकअप करने की जरूरत नहीं पड़ती। लेकिन ये सब हर किसी के शेप में नहीं होते। कुछ लड़कियां ख़ास करके नोज को शेप में लाने के लिए सर्जरी का सहारा लेती हैं

और ढेरों पैसे खर्च करती हैं। अगर आपकी नाक भी शेप में नहीं है तो अब आप इसे बिना पैसे खर्च किए इसे शेप में ला सकते हैं। जी हां, नाक को शेप में लाने के लिए सिर्फ ये एक्सरसाइज करने की जरूरत होगी, जिससे आप अपने चेहरे को परफेक्ट लुक दे सकेंगे।

नाक पर प्रेशर डालना - नाक की मालिश करके इसे शेप दिया जा सकता है। छोटी नाक पाने के लिए उंगली को नाक के नीचे लगाएँ और धीरे धीरे उसे उपर नीचे करें। इस एक्सरसाइज को करने से नाक की हड्डी शेप में बनी रहती है। दिन में इस एक्सरसाइज को जितनी बार करेंगे। आपको उतना ही फायदा मिलेगा।

हंसना - खुलकर हंसने से चेहरे के मसल्स की भी अच्छी एक्सरसाइज होती है। इससे नाक सीधी होती है और नाक के साइड के मसल्स शेप में आते हैं।

सांस की एक्सरसाइज - नाक को शेप और सीधा करने के लिए बेस्ट एक्सरसाइज है ब्रीदिंग एक्सरसाइज। इसे करने के लिए उंगली से नाक को एक साइड से बंद करके दूसरी साइड से गहरी से सांस लें और फिर दूसरी साइड से नाक बंद करके सांस को पहली साइड से छोड़ें। इस एक्सरसाइज को कम से कम 5-10 बार करें।

ब्लीच की जलन को मिनटों में दूर करेंगे ये घरेलू टिप्स

स्टेट निखार और बेदाग चेहरा पाने के लिए ज्यादातर लड़कियां ब्लीचिंग करवाती हैं। ब्लीच में पाए जाने वाले कैमिकल चेहरे को गोरा तो बना देती हैं। मगर ब्लीच करने से बाद में चेहरे में जलन होने लगती है। कुछ महिलाओं को स्किन तो इतनी संसटिव होती है कि इंफेक्शन तक हो जाता है। ऐसे में ब्लीच की जलन को कम करने के लिए कुछ घरेलू चीजें अपना सकते हैं। आईए जानिए ऐसे ही कुछ तरीकों के बारे में।

खीरा

ब्लीच के बाद होने वाली जलन से छुटकारा दिलाने के लिए खीरे का फेसपैक भी लगा सकते हैं। इसके लिए खीरे को पीस कर उसे चेहरे पर लगाएं।

बर्फ

ब्लीचिंग की जलन को कम करने के लिए बर्फ लगाएं। बर्फ का इस्तेमाल करने से जलन कम होने लगेगी।



नारियल तेल से मसाज कर लें। मसाज करने से कुछ ही समय में जलन कम हो जाएगी।

हल्दी और दही

ब्लीचिंग की जलन को कम करने के लिए हल्दी और दही का पेस्ट लगाएं। दही में एक चुटकी हल्दी मिलाकर चेहरे पर लगाएं। इसके बाद इसे ऐसा ही रहने दें। ऐसा करने से चेहरे की जलन से राहत दिलाकर एलर्जी और रेशेज को दूर करता है।

एलोवेरा

एलोवेरा में पाए जाने वाले गुण जलन को ठंडक पहुंचाने का काम करता है ब्लीचिंग की जलन को खत्म करने के लिए एलोवेरा जेल को लगाकर संकुंलर मोशन में मसाज करें। कुछ देर बाद ठंडे पानी से चेहरा धो लें। ऐसा करने से जलन कम हो जाएगा।

लैवेंड ऑयल

ब्लीचिंग जलन को कम करने के लिए लैवेंड ऑयल का इस्तेमाल करें। ब्लीच करने के बाद जब स्किन पर रेशेज हो जाएं तो लैवेंडर ऑयल लगाएं।

नारियल तेल

नारियल तेल लगाने से भी ब्लीचिंग की जलन को कम किया जा सकता है। ब्लीच के बाद जब चेहरे पर जलन होनी शुरू हो तभी

रिसर्च स्टोरीज एंड एक्सपर्ट कमेंट गैस से नहीं आती नींद

फिजिन्हें

गैस्ट्रोइसोफेगल रि फ्लो ब्रसा बीमारी होती है उन्हें ठीक से नींद नहीं आती। रात को सीने में जलन, गैस खड़की डकार आदि दिक्कतें होने से नींद उचट हो जाती है। सोते समय

तकिया चार से छह इंच ऊंचा रखना चाहिए। सोने से कम से कम 3-4 घंटे पहले खा लें। फास्ट फूड, चॉकलेट, कैफीन, शराब से दूर रहें। साथ ही वजन कम करने की कोशिश करें। (ऑस्ट्रेलिया मेंडिकल यूनिवर्सिटी की रिसर्च) एक्सपर्ट: खाना खाते ही तुरंत सोने से अम्लीय स्तर बढ़ता है। खानपान में अम्लीय पेय व सोने से पहले अधिक पेय-पदार्थ न लें, लंबे समय तक खाली पेट न रहें। रात को हल्का भोजन करें। नियमित व्यायाम करें।

ब्लड शुगर कम करने में दालों की अहम भूमिका

नाडा की यूनिवर्सिटी ऑफ गुएल्फ के शोधार्थियों का कहना है कि आलू, चावल और स्टार्च की अधिकता वाले खाद्य पदार्थों की जगह दालों का इस्तेमाल फायदेमंद है। वजह यह है कि भोजन में दालों के इस्तेमाल के कारण ब्लड शुगर 20 प्रतिशत तक कम करने में मदद मिलती है। यूनिवर्सिटी के ह्यूमन हेल्थ एंड न्यूट्रीशनल साइंसेज विभाग ने यह रिसर्च की। उनका अध्ययन बताया है कि भोजन से स्टार्च की मात्रा का आधा हिस्सा कम किया जाए और उसकी जगह दालों का उपभोग बढ़ाया जाए तो बेहतरिन नतीजे हासिल किए जा सकते हैं। पूरी तरह कार्बोहाइड्रेट को बंद करने की बात यहां नहीं है बल्कि उसका हिस्सा कम करने की बात है। आलू की जगह एक कटोरा दाल खाने से ब्लड शुगर में 35 प्रतिशत तक का फर्क देखा गया है। खोज कहती है कि दालों पर ज्यादा जोर देने से स्वास्थ्य में लाभ मिलता है।

दालें खाने से रक्त में ग्लूकोज के स्तर को लंबे समय तक कम किया जा सकता है और इस तरह टाइप-2 डायबीटिज को जोखिम कम हो जाता है। दालें हमारे लिए सुपरफूड हैं।



खासियत को बढ़ाती है। दालें फाइबर, विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होती हैं और ये पोषण का बनाया प्रोटीन होती हैं। इनमें

अंक में रिसर्च की एक रिपोर्ट प्रकाशित हुई है। इसमें उन्होंने 24 स्वस्थ व्यक्तियों की ब्लड शुगर चेक की। इन लोगों को अलग-अलग केवल चार ही खाद्य पदार्थ दिए गए थे। कुछ लोगों को सफेद चावल दिए गए, कुछ को चावल के साथ हरी दाल, कुछ को चावल के साथ छोटी वाली हरी दाल और फिर कुछ को चावल के साथ पिसी हुई लाल दाल। इन सभी का खाने से पहले और खाने के दो घंटे बाद का ब्लड ग्लूकोज मापा गया। फिर दाल चावल के साथ आलू लगता है और जिस मूदा में इन्हें उगाया जाता है उसकी उर्वर शक्ति भी बढ़ती है।

जर्नल ऑफ न्यूट्रीशन के हालिया

लेखिका सिंधिया सास कहती हैं, दालों को नया सुपरफूड माना जा रहा है। इनकी सहज उपलब्धता, कम कोलत और विविधता इनकी

एंटीऑक्सिडेंट भी प्रचुरता में होता है। दालें इको-फ्रेंडली भी होती हैं क्योंकि प्रोटीन के दूसरे स्रोतों के मुकाबले इन्हें उगाने में कम पानी