

● शर्मिंदगी...

## ब्रश करने के बाद भी दुर्गंध...



कुछ लोग दिन में दो बार ब्रश भी कर लें, इसके बाद भी उनके मुंह से सांस की बदबू आती है। मुंह से बदबू आने के कारण लोग दूसरों से बात नहीं कर पाते हैं साथ ही कई बार उन्हें शर्मिंदा भी होना पड़ सकता है। मुंह के दुर्गंध से छुटकारा पाने के लिए जैसे तो कई घरेलू उपायों का सहारा लेते हैं लेकिन आप जानते हैं कि योग के जरिए भी आप मुंह की दुर्गंध से छुटकारा पा सकते हैं। आप दूसरों के सामने बेझिझक बातें कर सकते हैं। सांसों से बदबू आती है, तो आप हर दिन योनिशून्य मुद्रा का अभ्यास करें। सांस की दुर्गंध या हैलीटोसिस को आप योनिशून्य मुद्रा के नियमित अभ्यास के जरिए दूर कर सकते हैं।

वैसे मुंह से दुर्गंध एक आम समस्या है। मुंह में हमेशा ही कुछ बैक्टीरिया रहते हैं। बैक्टीरिया को जिस अमीनो एसिड के पाचन से ऊर्जा मिलती है, उसमें पाए जाने वाले सल्फर की गंध के कारण कई बार सुबह उठने पर भी मुंह से बदबू आती है। ये बैक्टीरिया इतने



ताकतवर होते हैं कि जाइलिटॉल, ट्रिक्लोजान और एसेशियल ऑयल से बनने वाले माउथवॉश को भी कुछ समय बाद बेअसर कर देते हैं। अगर आप भी ज्यादातर इस समस्या से परेशान रहते हैं तो योनिशून्य मुद्रा करें। इसके नियमित अभ्यास से आप इस समस्या से निजात पा सकते हैं। सबसे पहले अपने दोनों हाथों को पास-पास रखें। अब अंगूठों को मोड़ लें और तर्जनी उंगलियों के अग्रभाग को अंगूठों के नाखून पर रखें। शेष उंगलियों को बिल्कुल सीधा रखें। धीमी, लंबी और गहरी सांस लें। इसका अभ्यास आप 15 मिनट तक तीन बार करें। कुछ ही दिनों में आपको आपके मुंह से आने वाली दुर्गंध की समस्या से निजात मिल जाएगी।

● जरूर करवाएं...

## आंखों की जांच...



आंखें हमारी जिंदगी के लिए जरूरी शर्त नहीं हैं, मगर शायद जिंदगी को अच्छी तरह समझने के लिए आंखों का अपना बड़ा महत्व है। इसलिए आंखों की छोटी से छोटी परेशानी को नजरअंदाज करना कई बार बहुत खतरनाक हो सकता है। दुनिया में ऐसे लोगों की संख्या लाखों में है, जो जन्म से अंधे नहीं थे, मगर 40-50 की उम्र आते-आते उनकी आंखों के देखने की क्षमता चली गई। दरअसल शरीर से जुड़ी किसी भी समस्या को अगर शुरुआती अवस्था में पहचान लिया जाए और सही इलाज किया जाए, तो ठीक किया जा सकता है।

वैसे तो आंखों का धुंधलापन बिल्कुल स्पष्ट संकेत है कि आपको अपने आंखों की जांच करानी चाहिए। मगर कुछ लोग धुंधलेपन को शरीर की कमजोरी से जोड़कर देखते हैं, इसलिए वे इंतजार करते रहते हैं और दूसरे उपाय अपनाते रहते हैं। मगर ये समस्या किसी बीमारी का भी संकेत हो सकती है, जो वक्त के साथ आपके आंखों की रेटिना को डैमेज कर सकती है। इसलिए अगर आपको कई दिन या सप्ताह तक लगातार या फिर कुछ-कुछ दिनों में धुंधला दिखाई देने की समस्या होती है, तो आपको अपने आंखों की जांच जरूर करा लेनी चाहिए।

सिर दर्द आपको भले ही सिर और माथे के हिस्से में महसूस होता है, मगर इसका कारण आपके आंखों की समस्या भी हो सकती है। जब आपकी आंखों में किसी तरह की कोई परेशानी होती है, तो वस्तुओं पर फोकस केंद्रित करने वाली मसल्लस पर अनावश्यक दबाव बढ़ जाता है, जिसके कारण उनमें दर्द की समस्या हो सकती है। ये कोशिकाएं सीधे आपके मस्तिष्क से जुड़ी होती हैं, इसलिए आपको सिर में दर्द महसूस होता है। अगर आपको कुछ दिनों से ऐसा महसूस होने लगा है जैसे कि कोई अदृश्य हाथ आपके आंखों को दबा रहे हैं, तो ये आंखों की ही एक कॉमन बीमारी ग्लूकोमा का संकेत हो सकता है। मगर ऐसा होने पर आपको घबराने की जरूरत नहीं है क्योंकि ग्लूकोमा का इलाज आसानी से उपलब्ध है। आमतौर पर बहुत अधिक अंधेरा होने पर सामान्य आंखों के लिए भी देखना मुश्किल होता है, मगर यदि आपको शाम के समय यानी हल्की रोशनी होने के बावजूद चीजें साफ-साफ न दिखाई दें, तो भी ये आंखों से जुड़े रोग का संकेत है। इस रोग को रतींधी भी कहते हैं, जो रात के अंधेपन का शर्ट फॉर्म है शायद। अचानक आंखों पर तेज रोशनी पड़ने पर आंखों का बंद होना स्वाभाविक है। मगर सामान्य स्थिति में कुछ सेकेंड्स के बाद आपको धीरे-धीरे दिखना शुरू हो जाता है। जबकि लाइट सेंसिटिविटी से जूझ रहे लोगों के लिए तेज रोशनी को बर्दाश्त करना बिल्कुल मुश्किल होता है। आंखों के विशेषज्ञ इसे फोटोफोबिया कहते हैं।

● अच्छी डाइट...

## मेमोरी शार्प...



फिट बॉडी और फिट ब्रेन से ही हम पूरी तरह से हेल्दी कहलाते हैं। बॉडी को हेल्दी रखने के लिए हम अच्छी डाइट और एक्सरसाइज करते हैं। पर क्या दिमाग की सेहत के लिए आप कुछ करते हैं? सच तो यह है कि दिमाग की सेहत हमारे खानपान पर निर्भर करती है। हल्दी में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो तनाव को दूर करने में काफी मददगार होते हैं। हल्दी में मौजूद कर्क्यूमिन व्यक्ति के भीतर फील-गुड हार्मोन तो डोपामाइन और सेरोटोनिन अवसाद संबंधित लक्षणों को कम करने का काम करते हैं। दिमाग तेज करने के लिए हल्दी का आधा चम्मच काफी असरदार होता है। तनाव को दूर कर दिमाग को स्वस्थ रखने का बेहद पुराना नुस्खा है अश्वगंधा। स्ट्रेस हार्मोन को कम करने के लिए इसका प्रयोग किया जाता है। दिमाग को तेज करने के लिए एक चम्मच अश्वगंधा का पाउडर रात को सोने से पहले गर्म दूध के साथ लें, कुछ ही दिनों में आपको असर दिखेगा। ब्लूबेरी हो स्ट्रैबेरी या ब्लैक बेरी, एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने की वजह से दिमाग के लिए बेहद फायदेमंद होता है।



यह यकृत (लिवर) द्वारा निर्मित एक वसीय पदार्थ है, जिसका उपयोग शरीर के हजारों कार्यों को करने में मदद के लिए होता है। करीब 75 प्रतिशत कोलेस्ट्रॉल का उत्पादन लिवर करता है, बाकी हमारे द्वारा खाए गए भोजन से मिलता है।

## दिल का ख्याल...

अपनी पूरी जिंदगी हम यह मानते हैं कि कोलेस्ट्रॉल दिल से जुड़ी बीमारी का एकमात्र कारण है। वास्तव में यह आम धारणा है कि शरीर में बहुत अधिक कोलेस्ट्रॉल हमारे दिल से जुड़ी की धमनियों को अवरुद्ध करने के लिए जिम्मेदार है, जिस के चलते अकसर सीने में दर्द होता है और चरम पर होने पर दिल का दौरा पड़ता है। बहरहाल, सच्चाई इस से कहीं ज्यादा जटिल है। आइए, सब से पहले एक नजर डालें कि कोलेस्ट्रॉल वास्तव में है क्या। यह यकृत (लिवर) द्वारा निर्मित एक वसीय पदार्थ है, जिसका उपयोग शरीर के हजारों कार्यों को करने में मदद के लिए होता है। करीब 75 प्रतिशत कोलेस्ट्रॉल का उत्पादन लिवर करता है, बाकी हमारे द्वारा खाए गए भोजन से मिलता है। हमारा शरीर कोशिका झिल्लियों (सेल मेम्ब्रेन) के निर्माण में सहायता के लिए इसका इस्तेमाल करता है। इसके बिना हम पर्याप्त हार्मोनल संतुलन बनाए नहीं रख पाएंगे।

दिल से जुड़ी दिक्कों के कई कारण होते हैं। ब्लॉकज, सूजन और जलन, खराब जीवनशैली, तनाव कुछ ऐसे ही कारण हैं, जबकि दिल से जुड़ी की समस्याओं में कोलेस्ट्रॉल का योगदान केवल 30 प्रतिशत होता है। इसलिए केवल कोलेस्ट्रॉल पर काबू पाने पर फोकस करने के बजाय आदर्श रूप में आप दिल की संपूर्ण देखभाल के लिए समाधानों की तलाश कर सकते हैं और वह भी कम उम्र से ही। आप दिल के लिहाज से एक सेहतमंद जीवनशैली अपना कर दिल से जुड़े रोगों की रोकथाम कर सकते हैं। आपके दिल से जुड़ी के बचाव में मदद करने वाली रणनीतियां ये हैं-

● सेहतमंद खानपान से आप को दिल से जुड़ी बीमारी होने का खतरा कम हो सकता है। फलों, सब्जियों और साबुत अनाज से भरपूर आहार दिल की रक्षा में मदद कर सकता है। खानपान में बहुत ज्यादा नमक अनाज से भरपूर आहार दिल की रक्षा में मदद कर सकता है। खानपान में बहुत ज्यादा नमक और चीनी से दूर ही रहें। इस दिशा में पहला कदम खाना पकाने के लिए ऐसा तेल चुनना है, जिसमें दिल की सेहत की परवाह करने के लिए उचित तत्व सही अनुपात में हों। तेल ओमेगा-3 से समृद्ध होना चाहिए और उसमें ओमेगा-6 व ओमेगा-3 के बीच का अनुपात भी आदर्श होना चाहिए। उसमें विटामिन ए, डी, ई और औराइनोल जैसे पोषक तत्व भी होने चाहिए। सेहत से भरे खानपान का मतलब शराब और तंबाकू के सेवन पर सतर्क निगाह रखना भी है।

● ज्यादा वजन होने का मतलब है कमर के आसपास अतिरिक्त वसा जमाए रखना। यह दिल से जुड़ी बीमारी के खतरे को बढ़ाता है। दिनचर्या में नियमित व्यायाम शामिल करने से दिल से जुड़ी रोगों का खतरा कम हो सकता है। जब आप सही मात्रा में भोजन लेने के साथ-साथ जीवनशैली में शारीरिक गतिविधियां भी जोड़ लेते हैं, तो इस का असर और भी बढ़िया होता है।

● तनाव को प्रबंधित करने के लिए रिलैक्स करने वाले अभ्यास या ध्यान जैसे वैकल्पिक तरीकों की तलाश आप के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकती है। जिन्हें पर्याप्त नींद नहीं मिल पाती, उन में मोटापा, उच्च रक्तचाप, दिल का दौरा पड़ने, मधुमेह और अवसाद का खतरा अधिक होता है। हर वयस्क के लिए हर रात 7-8 घंटे की नींद बहुत जरूरी है।

● जंक फूड...

► पिज्जा, बर्गर, मैगी या कोई अन्य जंक फूड बड़ी मात्रा में खाया जाता है। जंक फूड खाने में स्वादिष्ट हो सकता है, लेकिन इसके कई नुकसान हैं। अगर आपको थोड़ी-थोड़ी टाइम के बाद भूख लगती है, तो आपको दिन भर में ढेर सारा पानी पीना चाहिए। अगर आपको जंक फूड खाने का बहुत शौक है, तो आप इसके लिए कॉफी ले सकते हैं। कॉफी कैफीन के कारण भूख शांत करती है। कॉफी पीने के बाद पेट भर जाता है और भूख शांत हो जाती है। अगर आपको जंक फूड खाने की इच्छा होती है, तो आपको पूरे दिन थोड़ा-थोड़ा खाना चाहिए।

