

● देखभाल...

आंखों में जलन

लगातार लैपटॉप पर काम करने के कारण कुछ लोगों को आंखों में जलन होने लगती है। इसके कारण आपकी आंखों में सूजन भी हो सकती है। साथ ही कुछ लोग अपने स्मार्टफोन में घंटों लगे रहते हैं, जिसकी वजह से उनकी आंखों में जलन होने लगता है। आंखों में लगातार हो रहे जलन को आप घरेलू उपायों से ठीक कर सकते हैं।

► अगर आपकी आंखों में जलन या फिर सूजन की परेशानी हो रही है, तो ग्रीन टी का इस्तेमाल करें। ग्रीन टी में एंटीबैक्टीरियल गुण मौजूद होता है, इससे आंखों की सूजन और जलन को दूर किया जा सकता है। आंखों की जलन को दूर करने के लिए ग्रीन टी बैग को पानी में डाल लें। जब ग्रीन टी बैग अच्छे से भीग जाए, तो इसे फ्रिज में रख दें। इसके बाद बैग को बाहर निकालकर इसे अपने आंखों पर रखें। इससे आंखों में होने वाली जलन दूर हो जाएगी।

► आंखों की हर एक परेशानी को दूर करने के लिए सब्जियों का सूप फायदेमंद हो सकता है। अगर आप लगातार कंप्यूटर पर काम कर रहे हैं, तो अपने डाइट में गाजर, चुकंदर और पालक जैसी चीजों को



शामिल करें। इससे आंखों में होने वाले जलन से बचाव किया जा सकता है। साथ ही आपके आंखों की रोशनी अच्छी होगी।

► आंखों की जलन को दूर करने के लिए खीरा का टुकड़ा काफी फायदेमंद हो सकता है। इसके लिए खीरे के टुकड़ों को काट लें। अब इसे पानी में डाल लें। इसके बाद कुछ समय के लिए इसे आप अपने आंखों पर रखें। इससे आंखों की जलन दूर हो सकती है। इसके अलावा खीरे के टुकड़ों को फ्रिज में रखकर भी आप अपने आंखों पर रख सकते हैं। इससे आंखों की जलन से तुरंत राहत मिल सकता है। दरअसल, खीरे में एंटीऑक्सीडेंट और फ्लेवोनॉयड्स होता है, जो आंखों में होने वाली खुजली और जलन से राहत दिलाता है।

► आंखों की समस्या को दूर करने में एलोवेरा जेल बहुत ही असरकारी हो सकता है। इससे आंखों की जलन और सूजन से राहत पा सकते हैं। अगर आपकी आंखों में जलन हो रही है, तो इसके लिए कटोरी में 1 से 2 चम्मच एलोवेरा जेल लें। अब इसे एक कटोरी ठंडे पानी में मिला दें। इसके बाद एक कॉटन बॉल लें। इस कॉटन बॉल को पानी में डुबोकर अपने आंखों पर लगाएं। इसे 2 से 3 बार दोहराएं।

● आयुर्वेद...

ब्रेन बूस्टर ब्राह्मी...



आज हम आपको एक ऐसी जड़ी बूटी के बारे में बताएंगे, जिसे आयुर्वेद की प्रिय संतान कहा जाता है। आयुर्वेद में ब्राह्मी का उपयोग हजारों वर्षों से किया जाता रहा है। यह मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए काफी उपयोगी है, इसलिए इसे ब्रेन बूस्टर भी कहा जाता है। यह तनाव को कम कर डिप्रेशन की समस्या से कोसों दूर रखता है। साथ ही गंभीर बीमारियों से निजात दिलाने के साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी मजबूत बनाता है। इस लेख के माध्यम से हम आपको ब्राह्मी के सेवन के पांच तरीके और स्वास्थ्य लाभ बताएंगे। आइए जानते हैं।

► **यादाशत बढ़ाने में कारगर:** ब्राह्मी यादाशत बढ़ाने के लिए एक कारगर उपाय है। यह यादाशत में वृद्धि कर दिमाग की एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है। बुजुर्गों में अधिकतर यादाशत की समस्या देखने को मिलती है। वहीं आजकल कम उम्र के लोग भी इस समस्या से पीड़ित हैं। ब्राह्मी का सेवन आपकी यादाशत में वृद्धि कर सोचने की शक्ति बढ़ाने में कारगर होता है। एक अध्ययन के मुताबिक छः सप्ताह तक दिन में दो बार लगातार ब्राह्मी के सेवन से मस्तिष्क की कार्य क्षमता में सुधार होता है।

► **तनाव को करता है कम:** ब्राह्मी तनाव को कम कर डिप्रेशन की समस्या से कोसों दूर रखता है। यह कार्टिसोल के लेवल को कम करने में सहायक होता है। आपको बता दें कार्टिसोल तनाव से जुड़ा एक हार्मोन है, यह शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाकर स्टेसबस्टर का काम करता है। इसके लिए आप नियमित तौर पर इसकी पत्तियों और फूलों का सेवन करें।

► **अल्जाइमर के इलाज में सहायक:** अल्जाइमर रोग लाइलाज है, जो हां इसका कोई इलाज नहीं है। लेकिन एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर ब्राह्मी अल्जाइमर का इलाज करने में कारगर उपाय है। यह स्मृति बढ़ाने वाली जड़ी-बूटियों में से एक है, यह मस्तिष्क के स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाने वाले पदार्थों से लड़ने में कारगर होता है। तथा अल्जाइमर जैसी भयावह बीमारी से लड़ने व इसके संक्रमण से दूर रखने में मदद करता है।

► **इम्यून सिस्टम को बनाए मजबूत:** एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर ब्राह्मी, रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने में सहायक होता है। यह इम्यूनिटी बढ़ाने का एक शानदार तरीका है। यह हार्ट संबंधी बीमारी, ब्लड शुगर आदि भयावह बीमारी के संक्रमण को कम करने व इससे दूर रखने में भी मदद करता है।

► **बालों को बनाए लंबे, घने और मजबूत :** बालों को लंबे, घने और मजबूत बनाने के लिए 'ब्राह्मी' बाजार में मौजूद महंगे हेयर प्रोडक्ट्स से कई गुना बेहतर है। यह बालों को लंबे, घने और मजबूत बनाने में मदद करता है।

● रंग बदलना...

जीभ...



स्वास्थ्य की दृष्टि से देखा जाए, तो जीभ हमारे शरीर में होने वाले अनेकों तरह की बीमारियों का संकेत भी हम तक पहुंचाने का काम करता है। जानकारों के मुताबिक जीभ का रंग बीमारियों की गंभीरता को भी प्रकट करता है। यदि जीभ सामान्य रंग से अलग हो जाए, तो हमें डॉक्टर से जरूर चेकअप कराना चाहिए। सफेद जीभ का होना हमारे शरीर के अंदर पनप रहे बीमारियों का संकेत माना जाता है। विशेषज्ञों के अनुसार शरीर में पानी की कमी या मुंह सूखना जीभ सफेद होने का सबसे मुख्य कारण माना जाता है। जानकारों के मुताबिक सफेद जीभ ल्यूकोप्लेकिया, ओरल लिचेन प्लेनस और सिफिलिस जैसे बीमारियों के लक्षण को दर्शाता है। यदि आप यदि आपका जीव कभी भी सफेद दिखे तो डॉक्टर से संपर्क जरूर करें। बुखार या संक्रमण होने पर अक्सर हमारे जी लाल हो जाती है। डॉक्टर के अनुसार लाल जीभ विटामिन बी और आयरन की कमी को भी दर्शाने का काम करती है। यदि आप जीभ कभी भी लाल हो जाए, तो एक्सपर्ट की राय जरूर लें। जानकारों के मुताबिक काले रंग का जीव हमारे सेहत के लिए नुकसानदायक माना जाता है।

कई शोध के अनुसार, यह पचा चला है कि जरूरत से ज्यादा नमक का सेवन करने से हाइपरटेंशन और हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। इससे स्ट्रोक का रिस्क भी बढ़ता है जो किसी भी व्यक्ति के लिए जानलेवा हो सकता है।

अगर आप नमक का सेवन कम करना चाहते हैं तो ऐसा नहीं है की आपको नमक खाना छोड़ देना चाहिए...

ज्यादा नमक खाना...

यह तो सच है कि नमक के बिना हमारे व्यंजन फीके लगते हैं मगर नमक का सेवन जरूरत के अनुसार करना हम सबके लिए बहुत जरूरी है। नमक एक ऐसा खाद्य पदार्थ है जो हर एक व्यक्ति के किचन में मिलता है और कई स्वादिष्ट पकवानों में जान डाल देता है। मगर, निश्चित मात्रा से अधिक नमक का सेवन करना छोटे बच्चों से लेकर बड़े-बुजुर्गों तक सबके लिए नुकसानदेह है। कई शोध के अनुसार, यह पचा चला है कि जरूरत से ज्यादा नमक का सेवन करने से हाइपरटेंशन और हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। इससे स्ट्रोक का रिस्क भी बढ़ता है जो किसी भी व्यक्ति के लिए जानलेवा हो सकता है। अगर आप नमक का सेवन कम करना चाहते हैं तो ऐसा नहीं है की आपको नमक खाना छोड़ देना चाहिए क्योंकि जरूरत के अनुसार, नमक का सेवन करना अच्छा माना जाता है।

● नमक का सेवन कम करने के लिए यह जरूरी है कि आप अपने आहार पर ध्यान दें। इसके साथ अगर आप नमक के इंटैक पर नजर नहीं रख सकते हैं तो आपको अपने शरीर पर ध्यान देना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि जब भी हमारे शरीर के साथ कुछ



गलत होता है तो हमारा शरीर हमें कुछ संकेत देता है। अगर आप नमक का जरूरत से ज्यादा सेवन कर रहे हैं तो आपका शरीर आपको यह संकेत जरूर देगा।

● जब आपको ज्यादा नमक खाने की आदत हो जाती है तब आपको Parched mouth syndrome जैसी परेशानी हो सकती है। अधिक मात्रा में नमक का सेवन करने से हमारे शरीर के अंदर मौजूद फ्लूइड की मात्रा में कमी आ सकती है। इससे हमारा हाइड्रेशन लेवल भी कम हो सकता है।

● शरीर में सोडियम की अधिक मात्रा ब्लोटिंग की परेशानी को बुलावा दे सकता है। वॉटर रिटेंशन की समस्या ब्लोटिंग को बुलावा देती है जिससे वजन भी बढ़ने लगता है।

● जब आपके शरीर में सोडियम की मात्रा अधिक हो जाती है तब डिहाइड्रेशन की वजह से आपको लगातार सिर दर्द की समस्या रह सकती है। अगर आपको यह समस्या है तो आपको डिटॉक्स करना चाहिए।

● अगर कोई इंसान कम नमक वाला खाना खा रहा है और उसके जीभ को इसका स्वाद पसंद नहीं आ रहा तो इसका मतलब की उस इंसान को ज्यादा नमक वाले खाने की आदत लग गई है। इस समस्या से छुटकारा पाना बहुत जरूरी है।

● अधिक नमक वाला खाना खाने से शरीर की प्राकृतिक वॉटर रिटेंशन की प्रक्रिया बिगड़ जाती है जिसके वजह से Oedema जैसे हेल्थ प्रॉब्लम्स होते हैं। अगर आपके शरीर में बिना किसी चोट के सूजन है तो आपको सतर्क हो जाना चाहिए।

● दांत...



अधिकांश लोगों में कम उम्र में ही दांतों की समस्या उत्पन्न हो जाती है। कभी-कभी तो इस वजह से दांत बहुत जल्दी टूट जाते हैं। यदि आप इस समस्या को दूर करने के लिए फिटकरी का इस्तेमाल करें, तो यह आपके दांतों को लिए बेहद लाभकारी हो सकता है। जी हां, यदि आप एक चुटकी दालचीनी पाउडर और एक चुटकी सेंधा नमक को पानी में मिलाकर उसका पेस्ट बनाकर उसे अपने दांत और मसूड़ों में मसाज करें और बाद में पानी से कुल्ला कर लें, तो फिटकरी में मौजूद एंटीबैक्टीरियल गुण दांतों के संक्रमण को ठीक करने के साथ-साथ मुंह को भी तराताजा बनाएं रख सकता है।