• बेहतर है...

सुबह गर्म पानी पीना

सुबह उठने के बाद लोगों को एक से दो गिलास पानी पीने की सलाह दी जाती है। वहीं, सर्दियों में गुनगुना पानी पीने की सलाह भी हेल्थ एक्सपर्ट्स द्वारा दी जाती है। विशेषकर सर्दियों और बरसात के मौसम में सुबह गुनगुना या गर्म पानी पीना फायदेमंद माना जाता है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि सुबह गुनगुना या गर्म पानी पीने के पीछे आयुर्वेद में कई कारण गिनाए गए हैं। वहीं, इसके वैज्ञानिक कारण भी हैं। आइए जानें सुबह सवेरे गुनगुना या गर्म पानी पीने से क्या लाभ हो सकते हैं।

- कई लोगों को सुबह उठने के बाद पेट में दर्द, पेट फूलने और कॉन्स्टिपेशन जैसी समस्याएं होती हैं। ऐसे में गुनगुना पानी पीने से आपका डाइजेशन ठीक रहता है और इससे पेट की ये समस्याएं भी कम होती हैं।
- शरीर में बैठे टॉक्सिंस को शरीर से बाहर निकालने के लिए गर्म पानी पीना लाभकारी हो सकता है। गर्म या गुनगुना पानी पीने से किडनी और लिवर में जमा गंदगी साफ होती है।
- गुनगुना या गर्म पानी पीने से शरीर की मेटाबॉलिक रेट बढ़ती है। इससे कैलोरी बर्निंग प्रोसेस भी तेज होती है और वेट लॉस होता है।
- गुनगुना पानी पीने से शरीर की अंदर से सफाई होती है और स्किन हाइड्रेटेड रहती है। साथ ही स्किन क्लीन और ग्लोइंग नजर आती है।
- ठंडा और गर्म पानी मिक्स करके पीने से शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है। इससे शरीर को पोषक तत्व और ऑक्सीजन प्राप्त करने में मदद होती है।

सुरमा...

काजल की तरह सुरमा भी एक आई प्रोडक्ट है। इसका इस्तेमाल भी आंखों पर काजल की तरह किया जाता है। यह आपको पाउडर फॉम में मिलता है। इसके बारे में कहा जाता है कि यह कोहिनूर नामक पत्थर के इस्तेमाल से तैयार किया जाता है। सुरमा को सुरमेदानी के इस्तेमाल से आंखों में लगाया जाता है। इसे लगाने के बाद आपकी आंखों को काफी ठंडक मिलती है। हालांकि, कुछ समये कि लिए आपको तीखी सी जलन होगी, लेकिन थोड़ी देर बाद आपको काफी आराम मिलेगा।

• काम की बात...

सुबह टहलना व एक्सरसाइज

सुबह टहलना व एक्सरसाइज कई बीमारियों का रामबाण इलाज है। यदि आप नियमित रूप से सुबह घूमने जा रहे हैं, तो आधी बीमारियों का खतरा तो ऐसे ही खत्म हो जाएगा। आप हॉस्पिटल के चक्कर काटने से भी बच जाएंगे। बिना दवाइयों के सेवन से ही आप अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। इसके साथ असामयिक मौत के जोखिम को भी कम कर सकते हैं। ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन में प्रकाशित एक अध्ययन में 30 मिलियन से अधिक लोगों के डेटा का विश्लेषण किया गया, जिसमें पाया गया कि प्रतिदिन कम से कम 11 मिनट पैदल टहलने वाले 10 में से एक व्यक्ति की असामयिक मौत को रोका जा सकता है। यदि आप नियमित रूप से टहलने जाते हैं, तो आप खुद को स्वस्थ रखने के साथ-साथ असामयिक मौत के जोखिम को कम कर सकते हैं। अधिक समय तक निरोग रहने के लिए अपने बिजी दिनचर्या में से कुछ समय पैदल टहलने के लिए निकालें।

नियमित एक्सरसाइज के लाभ-भागदौड़ भरी लाइफ में एक घंटे अपने शरीर के लिए जरूर देना चाहिए। डॉक्टर भी एक्सरसाइज की सलाह देते हैं। एक शोध में पाया गया कि प्रतिदिन नियमित रूप से व्यायाम करने वाले 6 में से एक व्यक्तियों की असामयिक मृत्यु को रोका जा सकता है। इसके साथ ही बढ़ती उम्र में निरोग रहने के लिए भी एक्सरसाइज आवश्यक है। खराब लाइफस्टाइल और बढ़ती उम्र कई बीमारियों को न्योता देते हैं। प्रतिदिन कम से कम आधे घंटे एक्सरसाइज करके इन बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं।

पैदल चलने के स्वास्थ्य लाभ-रोज नियमित रूप से एक्सरसाइज करने के कई फायदे हैं। कहावत है कि स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ दिमाग का वास होता है। इसके लिए जरूरी है कि कम से कम आधे घंटे एक्सरसाइज करें। शोध में पाया गया कि समय से पहले मौत का खतरा 23% तक कम हो जाता है। हृदय रोग का खतरा 17% तक कम हो जाता है। कैंसर का खतरा 7% तक कम हो जाता है। माइलॉयड ल्यूकेमिया और कुछ पेट के कैंसर का जोखिम को 26% तक कम किया जा सकता है।

टहलने क्यों जाएं?-सुबह या शाम को टहलने जाने के कई फायदे हो सकते हैं। इस दौरान आप मेडिटेशन भी कर सकते हैं। लोगों के साथ मेलमिलाप का बढ़िया समय होता है। एक्सरसाइज भी कर सकते हैं। ताजी हवा का आनंद ले सकते हैं। किसी पुराने मित्र से भी मुलाकात कर सकते हैं। टहलते हुए अपना पसंदीदा पॉडकास्ट या गाने सुन सकते हैं। सुबह टहलने से दिनभर के लिए ऊर्जा मिलता है। चेहरे पर चमक और खुशी बनी रहती है।

सिर के बीचोंबीच दर्द

जब भी कोई व्यक्ति टेंशन या स्ट्रेस होता है तो सिर में झुनझुनी और झनझनाहट महसूस होने लगता है। दरअसल, स्ट्रेस और तनाव के कारण नॉरपेनेफ्रिन और अन्य हार्मोन में काफी ज्यादा बदलाव होते हैं।

यह हार्मोन्स शरीर के कई अंगों में होने वाले ब्लड सर्कुलेशन को काफी ज्यादा प्रभावित करते हैं। जिसमें काफी ज्यादा ब्लड की जरूरत पड़ती है...

सिरदर्द होना आम बात है। सिरदर्द की समस्या कभी तेज तो कभी गंभीर हो सकती है। सिर्फ दर्द की समस्या नहीं है। सिर में झनझनाहट और झुनझुनी आम बात है। कई लोग में सिरदर्द की जगह झनझनाहट जैसा महसूस होता है।

● पेरेस्टेसिया की बीमारी क्या है

इस मेडिकल टर्म को पेरेस्टेसिया कहते हैं। पेरेस्टेसिया की समस्या तब होती है जब एक न्यूरोन सिस्टम पूरी तरह से क्षतिग्रस्त हो जाता है। इसके अलावा जब नसों में लंबे वक्त तक दबाव पड़ता है तो सिर में झनझनाहट शुरू हो जाती है। ऐसी स्थिति में सवाल यह उठता है कि आखिर सिर में झनझनाहट का सबसे बड़ा कारण क्या है?

सिर में झनझनाहट के मुख्य कारण

● **साइनस और सांस की नली में होने वाले इंफेक्शन**-साइनस और सांस में होने वाले इंफेक्शन के कारण सिर में झनझनाहट हो सकती है। दरअसल, यही सब वजह है कि साइनस की समस्या होती है। इसके कारण नसों पर गंभीर असर होता है।

● **सिर में सूजन**-सिर में सूजन और जलन महसूस होने पर साइनस पेरेस्टेसिया की बीमारी ट्रिगर होती है। इसके कारण सिर में झुनझुनी हो सकती है।

● **स्ट्रेस यानी तनाव**-जब भी कोई व्यक्ति टेंशन या स्ट्रेस होता है तो सिर में झुनझुनी और झनझनाहट महसूस होने लगता है। दरअसल, स्ट्रेस और तनाव के कारण नॉरपेनेफ्रिन और अन्य हार्मोन में काफी ज्यादा बदलाव होते हैं। यह हार्मोन्स शरीर के कई अंगों में होने वाले ब्लड सर्कुलेशन को काफी ज्यादा प्रभावित करते हैं। जिसमें काफी ज्यादा ब्लड की जरूरत पड़ती है। ऐसी स्थिति में नॉरपेनेर्फिन सिर को ब्लड भेजता है। जिसके कारण व्यक्ति के सिर में झनझनाहट होने लगती है।

● **माइग्रेन**-माइग्रेन की स्थिति में भी गंभीर सिरदर्द की शिकायत होती है। साथ ही साथ इसके कारण झनझनाहट होने लगती है। माइग्रेन की समस्या होने पर नसों पर बहुत दबाव पड़ता है। इसके कारण ब्लड सर्कुलेशन काफी ज्यादा प्रभावित होता है। इसके कारण आंखों पर जोर पड़ता है। इसके कारण सिर में झुनझुनी हो सकती है।

● **डायबिटीज**-डायबिटीज तब होता है जब शरीर में इंसुलिन बनने लगता है। जब शरीर में इंसुलिन ठीक से नहीं बनता है तो इंसान डायबिटीज की बीमारी का शिकार हो सकते हैं। डायबिटीज की बीमारी के लक्षण शरीर पर कई तरह से दिखाई देते हैं। इसके शुरुआती लक्षण पैर हाथ और चेहरे पर भी दिखाई दे सकते हैं।

■ साभार अबप

नाखून...

आपके नाखून को स्वस्थ रखने में आहार की अहम भूमिका होती है, क्योंकि सही और पोषक तत्वों से भरपूर आहार केराटिन को स्वस्थ रखने में मदद करता है, जो आपकी त्वचा, बाल और नाखूनों को स्वस्थ रखने के लिए जरूरी है। साथ ही पोषक तत्वों से भरपूर आहार भुरभुरे नाखूनों से छुटकारा दिलाने और उन्हें मजबूत बनाने में मदद करता है। वहीं, जब आप अपनी डाइट से पर्याप्त पोषक तत्व नहीं लेते हैं तो इससे नाखून कमजोर होने लगते हैं और अपनी चमक खो देते हैं। नाखून को रूखा और बेजान होने से बचाने के लिए उन्हें मॉइस्चराइज करना बहुत जरूरी है। अक्सर लोग नाखून काटने के बाद मॉइस्चराइजर नहीं लगाते हैं। नाखूनों को स्वस्थ रखने के लिए उनकी नमी को बनाए रखना बहुत जरूरी है। इसलिए नाखून काटने के बाद मॉइश्चराइजर जरूर लगाएं। महिलाएं नाखूनों पर जेल नेल पेंट या एक्रिलिक नेल पेंट का इस्तेमाल बहुत अधिक करती हैं, और बार-बार नेल पेंट लगाती हैं। ये नेल पेंट आपके नाखून की प्लेट को नुकसान पहुंचाते है। इससे आपके नाखून कमजोर और भुरभुरे होने लगते हैं, नाखून के किनारों की त्वचा और नाखून पीले होने लगते हैं। इसके अलावा इन नेल पेंट्स में चिपकने वाले एजेंट होते हैं, जिससे आपके नाखून बिस्तर या कपड़ों से बार-बार चिपकते हैं।

• हेल्दी...

ब्राउन राइस...

ब्राउन राइस सफेद चावल की तुलना में हेल्दी माना जाता है। इसलिए कई लोग सफेद चावल के बजाय ब्राउन राइस खाना पसंद करते हैं। हम में से अधिकतर लोगों का मानना है कि ब्राउन राइस में जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जो शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। यह बात सच भी है, क्योंकि ब्राउन राइस सफेद चावल की तुलना में कम प्रोसेस्ड किया जाता है। ऐसे में इसमें अधिक फाइबर होते हैं। वहीं, सफेद चावल में फाइबर और पोषक तत्वों की मात्रा जीरो होती है। ब्राउन चावल उन पोषक तत्वों को बरकरार रखता है, जिनकी सफेद चावल में कमी होती है जैसे कि विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सिडेंट। इन सभी फायदों के बीच कई लोगों के मन में सवाल उठता है कि क्या ब्राउन राइस खाने से आपके शरीर का वजन कम हो सकता है।ब्राउन राइस वेट लॉस के लिए हेल्दी हो सकते हैं, लेकिन इन दिनों मार्केट में कई तरह के प्रिजर्वेटिव चीजें और कलर युक्त राइस मार्केट में मिल रहे हैं। ऐसे चावल से सेहत को फायदे के बजाय नुकसान हो सकता है। इसलिए ब्राउन राइस खरीदते समय उसमें मौजूद इंग्रीडिएंट को जरूर चेक करें।

• एलोवेरा जूस...

■ *शरीर के बढ़ते वजन को कम करने में एलोवेरा रामबाण की तरह काम करता है। इसमें एंटी-ओबेसिटी गुण मौजूद होते हैं, जो शरीर में जमा अतिरिक्त चर्बी को पिघलाने में मदद कर सकते हैं। यह बैली फैट को बर्न करने में आपकी मदद कर सकता है। इसके अलावा, इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स भी भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं, जो शरीर के लिए काफी फायदेमंद होते हैं। एलोवेरा जूस का सेवन करने से बॉडी डिटॉक्स होती है और वेट लॉस में भी मदद मिलती है। वजन घटाने के लिए आप एलोवेरा जूस का इस्तेमाल कई तरीकों से कर सकते हैं।*