



## ● देखभाल...

### आंखों को हेल्दी रखने के लिए

दिनभर कंप्यूटर पर काम करते हैं और फोन भी चलाना होता है तो स्क्रीन टाइमिंग काफी लंबी हो जाती है और इस वजह से आंखों पर काफी बुरा असर पड़ता है। यही वजह है कि आजकल बच्चों की आंखों पर भी नजर का चश्मा लग जाता है। फिलहाल जान लेते हैं कुछ योगासन जो आंखों को हेल्दी रखेंगे।

आंखों को हेल्दी रखना है तो डेली रूटीन में सर्वांगासन करना चाहिए। ये योगासन काफी आसान होता है और बड़ों से लेकर बच्चे तक कर सकते हैं। सर्वांगासन करने के दौरान ब्लड सर्कुलेशन सिर की ओर होता है, जिससे आंखों को फायदा मिलने के साथ ही स्ट्रेस भी दूर होता है। इसके अलावा भी इस योगासन के कई फायदे हैं।

आंखों को हेल्दी रखने के लिए शीर्षासन काफी फायदेमंद रहता है। इसके अलावा ये योगा पोज करने से से लेकर ब्रेन, स्किन और बालों तक को फायदा मिलता है। हालांकि ये योगासन कठिन है और इसके लिए आपको प्रैक्टिस करनी पड़ेगी। इससे शरीर में संतुलन भी बनता है और श्वसन तंत्र को भी फायदा मिलता है।



आंखों की रोशनी को सही रखने के लिए भ्रामरी प्राणायाम करना भी काफी फायदेमंद रहता है। इसके अलावा ये प्राणायाम, एंजायटी, स्ट्रेस को दूर करने और दिमाग को रिलैक्स दिलाने में हेल्प फुल और एकाग्रता भी बढ़ती है। इससे दिल को फायदा मिलता है, नींद का पैटर्न सुधरता है और माइग्रेन, सिरदर्द, जैसी दिक्कतों में भी ये फायदेमंद है।

दिनभर अगर कंप्यूटर पर काम करते हैं तो योगासन के अलावा आंखों को हेल्दी रखने के लिए 20-20-20 रूल को फॉलो करना चाहिए। इसमें काम के हर बीस मिनट के बाद बीस फुट दूर रखी चीज को बीस सेकंड के लिए एकटक देखना होता है। इससे आपकी आंखों को रिलैक्स भी मिलता है।

योगासन के अलावा आंखों को रिलैक्स दिलाने और हेल्दी रखने के लिए काम के बीच-बीच में आंखों पर पामिंग करनी चाहिए यानी अपनी हथेलियों को आपस में रब करें और जब गर्माहट आ जाए तो हथेलियां आंखों के ऊपर रख दें। दो से चार बार इस प्रक्रिया को दोहराने से काफी आराम मिलता है।

## ● प्रोटीन...

### स्प्राउट्स



काले चने और मूंग से बने स्प्राउट्स प्रोटीन के साथ ही कई तरह के पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। जो हमारी सेहत के लिए फायदेमंद साबित हो सकते हैं। बहुत से लोग हेल्दी रहने के लिए स्प्राउट्स को अपनी डाइट में शामिल करते हैं। वेट लॉस के लिए भी ये फायदेमंद माने जाते हैं। ऐसे में मूंग की दाल या चने को कुछ देर के लिए पानी में भिगोकर रख दें। इसके बाद एक सूती कपड़े में बांधकर रख दें। इसमें अंकुरित निकलने के बाद इसका सेवन किया जाता है।

▶▶ स्प्राउट्स में फाइबर अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो पाचन को बेहतर बनाती है और कब्ज की समस्याओं को कम करती है। स्प्राउट्स को सलाद, सूप, सैंडविच, या किसी भी अन्य व्यंजन में शामिल किया जा सकता है। लेकिन आपने देखा होगा कि कई लोग मूंग दाल या चना अंकुरित होने के बाद इसे कच्चा खाते हैं तो वहीं कुछ को उबालकर खाना पसंद करते हैं। ऐसे में इसे खाने का सही तरीका क्या होता है, इसके बारे में भी कई लोग सोचते होंगे। तो आइए जानते हैं इसके बारे में

▶▶ कच्चे स्प्राउट्स में पोषण की मात्रा ज्यादा होती है। कच्चे अनाज में फाइबर ज्यादा मात्रा में पाया जाता है, जबकि कैलोरी कम होती है। जिस कारण ये वजन कम करने में मददगार साबित हो सकता है। लेकिन कच्चे स्प्राउट्स में कई तरह के बैक्टीरिया और एंजाइमों मौजूद हो सकते हैं, जो डाइजेशन पर प्रभाव डाल सकते हैं। वहीं अगर स्प्राउट्स को उबालकर खाया जाए तो ये काफी सॉफ्ट हो जाते हैं और पचने में भी आसान होते हैं। इसलिए जिन लोगों की गट हेल्थ सेंसिटिव है वो स्प्राउट्स को उबालकर भी खा सकते हैं। कच्चे स्प्राउट्स के मुकाबले इसे उबाल कर खाना ज्यादा सही रहता है। अगर आप कच्चे स्प्राउट्स का सेवन करना चाहते हैं तो इस अच्छे तरह से धो लें, जिससे की उसमें बैक्टीरिया नहीं रहें।

▶▶ स्प्राउट्स का सेवन सुबह के नाश्ते या फिर स्नैक्स के तौर पर किया जा सकता है। आप इसे सादा भी खा सकते हैं। ज्यादातर लोग इसमें टमाटर, प्याज, धनिया और मसाले मिलाकर खाना पसंद करते हैं। वहीं आप सलाद और सैंडविच में मिलाकर भी इसका सेवन किया जा सकता है। अंकुरित करने की प्रक्रिया के दौरान इसमें न्यूट्रिशन लेवल बढ़ जाता है। बिना अंकुरित की तुलना में इसमें प्रोटीन, फोलेट, मैग्नीशियम, फास्फोरस, मैंगनीज और विटामिन सी और के से ज्यादा पाए जाते हैं।

## ● फायदेमंद...

### सौंफ ...



सौंफ एक टेस्टी और क्रंची स्पाइस है जिसके एक-दो नहीं, बल्कि डेर सारे फायदे हैं। यह अपनी खास खुशबू के लिए जानी जाती है और इसका इस्तेमाल खानपान में कई तरीके से किया जाता है। होटल या रेस्टोरेंट में डिनर के बाद इसे ऑफर किया जाता है, जिससे कि खाना भी आसानी से पच जाता है। लंबे वक्त से सौंफ का इस्तेमाल खाना पचाने के लिए किया जाता रहा है। सौंफ में कैलोरी की मात्रा बेहद कम और फाइबर काफी ज्यादा होता है। ऐसे में, इसे खाने से आपका पेट लंबे समय तक भरा रहता है, जो कि वेट मैनेजमेंट के लिहाज से काफी फायदेमंद है। बेली फैट को कम करने के लिए आप सुबह-सवेरे इसे पानी में उबालकर पी सकते हैं, जो कि न्यूट्रिएंट एक्सोर्पशन को बढ़ाने के साथ-साथ फैट स्टोरेज को भी कम करता है।

## ओपन एरिया में योग करने के

फायदे खुले में योग करने से, आप उच्च-गुणवत्ता वाली ऑक्सीजन में सांस ले पाते हैं जो आपके फेफड़े के लिए फायदेमंद होता है।

ये आपके एल्वियोली में निर्मित किसी भी अशुद्धियों को बाहर निकालने में मदद कर सकता है।

जब आप खुले आसमान के नीचे योग करते हैं तो आपको आस-पास के फूल पौधों की खुशबू आती है, पक्षियों की आवाज सुनाई देती है, पौधों के नीचे घास होती है, जिस कारण आपकी सभी इंद्रियां तेज होती है।

बाहर किसी पार्क में योग करने से आपके बैलेंस में सुधार होता है, क्योंकि पार्क में समतल स्थान

## घर के अंदर और बाहर योग...

योग हमारी लाइफ का एक ऐसा हिस्सा बन चुका है जिसकी मदद से हम कई बीमारियों से छुटकारा पा सकते हैं। योग आपके दिमाग, शरीर और आत्मा के लिए एक कसरत है। योग भारत का एक ऐसा वरदान है जो दुनिया भर में लोगों को फायदा पहुंचा रहा है। पिछले एक दशक में, योग विश्व स्तर पर उभर कर आया है। योग अपने भौतिक दायरे से बाहर निकलने और जीवन के आध्यात्मिक आयाम में जाने की एक पूरी पद्धति है। कई लोगों को ओपन एरिया में योग करना पसंद होता है तो वहीं कुछ लोग घर के अंदर योग करना पसंद करते हैं। लेकिन ओपन एरिया और घर में योग करने में क्या फर्क होता है आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं। ओपन एरिया में योग ओपन एरिया में योग करना एक तरह का प्रकृति अभ्यास है। ओपन एरिया में योग करने से आप ताजी हवा, सूरज की रोशनी से मिलने वाले फायदों को पा सकते हैं।

● ओपन एरिया में योग करने के फायदे खुले में योग करने से, आप उच्च-गुणवत्ता वाली ऑक्सीजन में सांस ले पाते हैं जो आपके फेफड़े के लिए फायदेमंद होता है। ये आपके एल्वियोली में निर्मित किसी भी अशुद्धियों को बाहर निकालने में मदद कर सकता है।

जब आप खुले आसमान के नीचे योग करते हैं तो आपको आस-पास के फूल पौधों की खुशबू आती है, पक्षियों की आवाज सुनाई देती है, पौधों के नीचे घास होती है, जिस कारण आपकी सभी इंद्रियां तेज होती है।

● बाहर किसी पार्क में योग करने से आपके बैलेंस में सुधार होता है, क्योंकि पार्क में समतल स्थान

मिलना मुश्किल होता है। इस कारण योग करते समय आप बैलेंस करने की कोशिश करते हैं जो आपको फिजिकल बैलेंस बनाने में मदद करता है।

● बाहर योग करने से आपके दिमाग को ज्यादा खुलने में मदद मिलती है। खुले में योग करने से आपका तनाव जल्दी दूर होता है। रिसर्च के मुताबिक प्रकृति में आपको हील करने की शक्ति होती है। इसलिए तनाव से ग्रसित लोगों को डॉक्टर भी खुले में ये नेचर के पास योग करने की सलाह देते हैं।

● खुले में योग करने से आपको ताजी हवा में सांस लेने का मौक मिलता है। ये आपके हेल्थ के लिए भी काफी फायदेमंद होता है।

● घर के बाहर योग करने पर आप सूरज की रोशनी के संपर्क में आते हैं। इससे आपके शरीर में विटामिन डी की कमी पूरी होती है।

● घर के अंदर योग कई लोग घर के अंदर योग करते हैं, जिसके पीछे समय की कमी होना, नींद न आना या अन्य कारण शामिल हैं। घर में योग करने से आप नियमित रूप से योग कर सकते हैं। इसके लिए आपको अलग से समय निकालकर घर से

बाहर जाने की जरूरत नहीं होगी। घर के अंदर योग करने के फायदे इंट्रोवर्ट लोगों के लिए घर पर योग करने का विकल्प ज्यादा अच्छा होता है, क्योंकि ऐसे लोग सभी लोगों के सामने योग करने में सक्षम नहीं होते हैं।

● घर में योग करने के लिए आपको किसी खास समय की जरूरत नहीं होती है। आप अपने सुविधाजनक समय को योग करने के लिए चुन सकते हैं।

● बाहर योग करते समय कई लोगों की नजर आप पर टिकी रहती है। ऐसे में आपको योग के कपड़े पहनना जरूरी होता है। लेकिन घर में योग करने के लिए आप किसी भी तरह के कपड़े पहन सकते हैं।

■ साभार - बोस

## ● लहसुन...

लहसुन में एलिसिन नाम का एक सल्फर कंपाउंड पाया जाता है जो कि एक

फाइटोकेमिकल है। ये बीमारियों से बचाव करने में मदद करता है। एलिसिन सूजन कम करने में भी मदद करता है और मुंहसे पैदा करने वाले बैक्टीरिया को भी नष्ट करता है जिससे स्किन साफ होती है। इसलिए स्किन के लिए लहसुन एक बेहतरीन एंटी ऑक्सीडेंट है। लहसुन को एक बेहतरीन एंटी वायरल, एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल, एंटी पैरासिटिक होने के साथ एंटी मोल्ड भी कहा जा सकता है।

