बरसात में एडियां रहें सॉफ्ट और ब्यूटिफुल

ठंडी हवा के थपेडे त्वचा की सारी नमी को चुरा लेते हैं और त्वचा रूखी और खिंची-खिंची लगती है और इन सबका सबसे बुरा असर पैरों पर पडता है जिसमें एडियां रूखी और फटने लगती हैं। यह तो हम सब ही अच्छे से जानते हैं कि पैरों की त्वचा में तेल ग्रंथी नहीं होती तो ऐसे में वे रूखे हो जाते हैं इसलिये आज हम आपको कुछ टिप्स देगे जिसको रोजाना आजमा कर आप सर्दियों में पैरों की अच्छी देखभाल कर सकती हैं।

नाखूनों की सफाई- चाहे सर्दी हो या फिर गर्मी आपको अपने अंगूठे के नाखूनों को साफ करना ही चाहिये। गरम पानी में थोडा सा नमक डालिये और उसमें पैरों को कुछ देर के लिये भिगोइये और फिर स्क्रब कीजिये। इससे सारी गंदगी साफ होगी और पैर साफ तथा नरम बनेगे।

पैरों की सफाई- पैरों की सफाई और धुलाई करने से वे इंफेक्शन से बचे रहते हैं इसलिये अपने पैरों को रोजाना गरम पानी से धोएं। अंगूठे के नाखूनों पर खास ध्यान दें क्योंकि उसमें गंदगी आसानी से फस जाती है।

स्क्रब मदद लें- आपको अपने पैरों को रगडना भी चाहिये। हर रोज स्क्रबर की मदद से अपने पांव को घिसना चाहिये जिससे उसकी डेड स्किन निकल जाए और ब्लड सकुर्लेशन बना रहे। इससे आपके पैर मुलायम और साफ बने रहेंगे।

मॉइश्चराइजर- पैरों में ऑयल ग्लैंड नहीं होता इसलिये वे रूखे हो जाते हैं तो ऐसे में उन्हें नम करने के लिये उन पर तेल या मॉइश्चराइजर लगाएं। नहाने के बाद और सोने से पहले उन पर तेल लगाइये।

मोजे पहनने से पहले लोशन लगाएं- रूखेपन से पैरों को बचाने के लिये आपको मोजे जरूर पहनने चाहिये। सबसे पहले पैरों में लोशन लगाएं और फिर मोजे पहने। इससे ठंड भी नहीं लगेगी और आपके पैर भी नहीं फटेंगे। एडियों और तलवों पर ऑलिव ऑयल से मसाज करें। नियमित रूप से ?सा करने से तलवों की त्वचा कोमल बनी रहती है।

श्वास रोग से बचें के लिए ये टिप्स याद रखें

सांस लेना जीवन का एक अनिवार्य हिस्सा है जिसमें श्वसन तंत्र एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। श्वसन मार्ग को प्रभावित करने वाले रोग भी काफी आम हैं, विशेष रूप से ये नम, ठंडे और तेजी से बदलते हुए जलवायु में देखे जाते हैं। श्वसन मार्ग में नाक से फेफडों तक वायु नालिकाओं का सघन संजाल होता है जो अंत में फेफडों के छोटे वायु कोषों में समाप्त होता है। वायु नलिकाओं की शाखाओं का संजाल प्रवाह के लिए संवेदनशील होता है क्योंकि इसका विस्तृत सतही क्षेत्र निरंतर प्रदूषित हवा के संपर्क में आता रहता है जिसे हम सांस के साथ अंदर लेते हैं। एक स्वस्थ श्वसन प्रणाली के लिए आहार मूलभूत आवश्यकताओं में एक है। आहार लंबे समय तक बीमारी की रोकथाम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। अतः सर्दी व खांसी, टॉन्सिलाइटिस, एडेनोइडाइटिस, रानाइटिस, साइनससाइटिस जैसे बार-बार होने वाले श्वसन विकार तथा सांस लेने में गंभीर कठिनाई से पीडित व्यक्तियों को एक विवेकपूर्ण संतुलित

आहार का पालन अवश्य करना चाहिए। आहार एलर्जी का कारण नहीं होता है,परंतु उनके लक्षणों को बिगाड सकता है। श्वसन एलर्जी पर ये परहेज करें र-बार खांसी, जुकाम और टॉन्सिलाइटिस से पीडितों को इन चीजों से परहेज करना चाहिए- ठंडे और एयरेटेड पेय- कोक, फेन्टा, फ्रूटी, लिमका, माजा, पेप्सी आदि। फलों के रस, खासकर सिट्रिक फलों जैसे - संतरा और मौसमी का रस। ठंडा पानी, आईसक्रीम, दही, लस्सी। सामान्य तापमान पर ताजा मीठा दही लिया जा सकता है फल अंगूर, नींबू, आम, संतरा,अनन्नास, अनार, तरबूज खट्टा भोजन अचार, रसम, सॉस केचअप, साम्भर, टमाटर का सूप, सिरका, गोल गप्पे, इमली। सांस लेने में कठिनाई निम्नलिखित का उपयोग न करें, इससे स्थिति और खराब हो जाती है। फल केला, अमरूद तेल युक्त और भारी भोजन बर्गर, चिप्स-वैफर्स, छोले-भटूरे, चॉकलेट, सूखे मेवे, तले हुए खाद्य, हलवा, खीर, मिल्क शेक, ऑमलेट, पकौडा, पराठा, पेस्ट्री, पिज्जा, पूरी, सामोसा, मिठाई,बडा।

स्टार्च वाई बादी युक्त भोजन कढी, नूडल्स, चावल, स्वीट कार्न सूप, उडद दाल। वे लोग चावल खा सकते हैं जिनका मुख्य भोजन चावल है।

सेहत का राज-

4 ग्लास पानी एक साथ

सिरदर्द, उच्च रक्तचाप, खून की कमी, मोटापा, बेहोशी, दमा, खांसी, लीवर की कमजोरी, पेशाब की बीमारी, गैस, कब्ज, एसीडिटी, कमजोरी, आंख की बीमारी, मानसिक रोग, महिलाओं को होने वाली बीमारियां एवं शरीर में उत्पन्न होने वाली कई नई-पुरानी व्याधियों को दूर करने के लिए जापान की सकनीरा एसोसिएशन द्वारा पानी के प्रयोग का प्रचार-प्रसार किया जा रहा है।

पानी के द्वारा रोगों को दूर करने की यह सादी-सरल विधि है। भारत जैसे गरीब देश के लिए तो यह विधि बिना पैसा खर्च की चमत्कारी पद्धति सिद्ध हो सकती है। कमी है तो बस इसके जनसाधारण के बीच प्रसार की।

पानी प्रयोग की विधि क्या है

सुबह उठकर बिस्तर में बैठ जाएं और चार बड़े ग्लास भरकर (लगभग एक लीटर) पानी एक ही समय एक साथ पी जाएं। ध्यान रहे कि पानी पीने के पहले मुंह न धोएं, न ब्रश करें तथा शौचकर्म भी न करें। पानी पीने के बाद थूकें नहीं।

पानी पीने के पौन घंटे बाद आप ब्रश/दातून, मुंह धोना, शौचकर्म इत्यादि नित्यकर्म कर सकते हैं। जो व्यक्ति बीमार या कमजोर काया के हैं और वे एक साथ चार ग्लास पानी नहीं पी सकते तो उन्हें शुरूआत एक-दो ग्लास पानी से करना चाहिए तथा धीरे-धीरे चार ग्लास तक बढ़ाना चाहिए। साथ ही भोजन करने के बाद लगभग दो घंटे पानी न पिया जाए तो अति उत्तम रहेगा।

चार ग्लास पानी पीने की यह विधि स्वस्थ या बीमार, सभी के लिए अति लाभदायक सिद्ध हुई है। सकनीरा एसोसिएशन के अनुभव द्वारा यह सिद्ध किया गया है कि कई बीमारियां इस प्रयोग से निम्नलिखित समय में दूर होती जाती हैं।

मर्ज को छिपाने से नहीं बताने से होगा पूरा इलाज

हमारे पास अपनी सेहत के लिए भी वक्त नहीं। और अगर डॉक्टर के पास जाना भी पड़े, तो डॉक्टर के सवालों का सही जवाब देने में हमें हिचकिचाहट होती है। अगर आपकी भी आदत कुछ ऐसी ही है तो यह आपकी सेहत पर भारी पड़ सकता है। क्यों जरूरी है डॉक्टर के सवालों का सही जवाब देना, बता रही हैं पूनम सिंघल महाजन

तेज रफ्तार जिंदगी में तनाव, खानपान की अनदेखी और नींद की कमी से कई बीमारियां हमें घेर लेती हैं और हमें पता भी नहीं चलता। जब तकलीफ बढ़ जाती है तब हम डॉक्टर के पास जाते हैं और ऐसे में अक्सर निजी समस्याओं और गलत आदतों को डॉक्टर से छिपाते हैं। इस वजह से समस्या का सही निदान नहीं हो पाता और परेशानी और बढ़ जाती है। इसलिए आप जब डॉक्टर के पास जाएं, तो उनसे अपनी आदतें न छुपाएं:

शारीरिक स्वास्थ्य के लिए: बीएल कपूर अस्पताल में बैरिएट्रिक सर्जन डॉ. दीप गोयल के मुताबिक ज्यादातर मरीज अपनी सेक्स, मैथुन, नशे से संबंधित और मोटापे से जुड़ी समस्याओं को डॉक्टर से छिपाते हैं। इन समस्याओं को छिपाने की वजह से जब बीमारी अपने आखिरी चरण पर पहुंच जाती है तो मरीज को बीमारी से निजात दिला पाना हमारे नियंत्रण से बाहर हो जाता है। यही बातें यदि वे समय रहते चिकित्सक के साथ शेयर करें, तो तकलीफ को भयानक रूप लेने से पहले ही रोका जा सकता है। मोटापे के शिकार लोग अक्सर अपनी खानपान से जुड़ी आदतों और मोटापे के कारण होने वाली कई आतंरिक व निजी समस्याओं व वंशानुगत समस्याओं को छिपा जाते हैं। ऐसा करने से हम उनका सटीक इलाज नहीं कर पाते। मानसिक स्वास्थ्य के लिए: फोर्टिस हॉस्पिटल में मनोचिकित्सक डॉ समीर पारिख के अनुसार डॉक्टर और मरीज के बीच विश्वास का रिश्ता सबसे अहम होता है। यदि यह संबंध कायम नहीं हो पाता तो समस्याएं शेयर करने में मुश्किल आती है। वे कहते हैं-हमारे पास जो मरीज आते हैं वे शुरू-शुरू में अपनी पारिवारिक परेशानियों, अपनी इच्छाओं, आंकाक्षाओं और सेक्स जीवन से जुड़ी बुरी यादों या दिक्कतों को शेयर करने में हिचकिचाते हैं।

जानिये टूथब्रश की गंदी सच्चाई

प्रतिदिन का मञ्जन करना दाँतो की सफाई और तथा प्लाक हटाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मुँह की बेहतर सफाई के लिये टूथब्रश की सही देखभाल और रखरखाव भी अहम हिस्से हैं। डाक्टरों की राय है कि टूथब्रश को लगभग 3 से 4 महीने या रेशों के फैल जाने की स्थित में और जल्दी बदल देना चाहिये। इंग्लैण्ड की मैन्चेस्टर विश्वविद्यालय के शोधकर्ता कहते हैं कि आपका टूथब्रश कीटाणुओं से भरा होता है। उन्होंने पाया है कि खुले टूथब्रश में 10 करोड़ से ज्यादा जीवाणु होते हैं जिनमें ई कोलाई (जिनसे डायरिया होता है) और स्टैफाइलोकॉकाई (जिनसे त्वचा में संक्रमण होता है) शामिल हैं।

क्या आपको पता है कि आपके टूथब्रश में क्या छिपा है शोधकर्ता कहते हैं कि आपका टूथब्रश कीटाणुओं से भरा होता है। उन्होंने पाया है कि खुले टूथब्रश में 10 करोड़ से ज्यादा जीवाणु होते हैं जिनमें ई कोलाई (जिनसे डायरिया होता है) और स्टैफाइलोकॉकाई (जिनसे त्वचा में संक्रमण होता है) शामिल हैं।

2- जीवाणुओं से भरा मुँह हर दिन हमारे मुँह में सैकड़ों सूक्ष्मजीव होते हैं। इसमें कोई नई बात नहीं है। समस्या तब शुरू होती है जब मुँह में जीवाणुओं का अस्वस्थ सन्तुलन होता है। यह ध्यान देने वाली बात है कि प्लाक, जिसे आप दाँतों पर से हटाते हैं, वास्तव में जीवाणु होते हैं, इसलिये जब आप मञ्जन करते हैं तो टूथब्रश पर जीवाणुओं को भर देते हैं।

मञ्जन करने से कैसे नुकसान होता है मञ्जन करने की क्रिया, खासतौर से विद्युतीय टूथब्रश द्वारा, वास्तव में इन जीवों को मुँह की त्वचा के नीचे ठूँस देती है। इनमें से कई कीटाणु आपके मुँह में पहले से होने के कारण टूथब्रश में रहते हैं और जब तक टूथब्रश का प्रयोग कोई और न करे, इनसे कोई बीमारी नहीं होती। लेकिन बार-बार हो रही बीमारी में इनकी भूमिका होता है।

क्या आपका टूथब्रश भी आपको बीमार बना रहा है सम्भवतः नहीं। चाहे कितने भी जीवाणु आपके मुँह में रहें या आपके टूथब्रश द्वारा वहाँ पहुँचे हैं, आपके शरीर की प्राकृतिक प्रतिरक्षण क्षमता के कारण मञ्जन करने से कोई संक्रमण नहीं होगा।

शौचालय में मञ्जन न करें ज्यादातर बाथरूम छोटे होते हैं। और कई घरों में टॉयलेट टूथब्रश रखे जाने वाले बाथरूम सिंक के काफी नजदीक होता है। शौच के बाद फ्लश चलाने पर हवा में जीवाणुओं की बौछार उठती है। और आप कभी भी अपने खुले टूथब्रश के पास इस प्रकार की बौछार पसन्द नहीं करेंगें। इसलिये अपने टूथब्रश को टॉयलेट से दूर रखने में ही समझदारी है।

टूथब्रश होल्डर फ्लश के बाद उठे बौछार से अक्सर पास ही में रखे टूथब्रश होल्डर पर जीवाणु हवा द्वारा पहुँच कर चिपक जाते हैं। वास्तव में टूथब्रश होल्डर घर का तीसरी सबसे गन्दी वस्तु होती है।

40 के पार खान-पान में करें बदलाव

उम्र बढ़ने के साथ ही हमारे शरीर में तमाम परिवर्तन होते रहते हैं. मेटाबॉलिज्म की गति धीमी हो जाती है और हार्मोन प्रोडक्शन घटता-बढ़ता रहता है, परिणामत= चालीस की उम्र पार करते-करते वजन में बढ़ोतरी, डायबिटीज, हृदय रोग के साथ ही जोड़ों की तकलीफों की वजह से कई समस्याएं सामने आने लगती हैं. अगर आप स्वयं को स्वस्थ रखते हुए शरीर में होने वाले परिवर्तनों का सामना करना चाहते हैं तो खान-पान में थोड़ा-सा परिवर्तन करें. अगर आप खान-पान का उचित ढंग अपनाएंगे तो स्वयं के जीवन में विभिन्न प्रकार के परिवर्तन महसूस करेंगे. खान-पान में परिवर्तन से हार्मोन को बैलेंस करने में सहायता मिलती है चाहे वह स्त्री हो या पुरुष. महिलाओं में प्रोजेस्टेरोन लेवल (फर्टिलिटी के लिए आवश्यक) तीस की उम्र के बाद और पुरुषों में प्रोजेस्टेरोन (टेस्टोस्टेरॉन और कॉर्टिसोन को प्रोड्यूस करने में उपयोगी) का स्तर चालीस की उम्र से गिरना शुरू हो जाता है. इसका क्या महत्व है, यह जानना जरूरी है.

जैसे-जैसे प्रोजेस्टेरोन लेवल गिरता है एस्ट्रेजन (पुरुषों में भी एस्ट्रेजन प्रोड्यूज होता है) ज्यादा

प्रभावशाली हो जाता है. हार्मोनल बैलेंस में परिवर्तन फैट स्टोरेज का कारण बनता है खासतौर से जीवन के मध्य काल में. इस असंतुलन का सामना करने के लिए खानपान का विशेष ध्यान रखना चाहिए. इसके लिए आप चाहें तो इन खाद्य पदार्थों को अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं= पत्ता गोभी, ब्रोकोली, शलगम आदि सब्जियां एस्ट्रोजन की अधिक मात्रा को कम करने में प्रामाणिक तौर पर कारगर हैं. अतिरिक्त एस्ट्रोजन से मिलकर सिट्रस फ्रूट्स (खट्टे फल) उसे बॉडी से बाहर निकालते हैं. अघुलनशील फाइबर भी अतिरिक्त एस्ट्रोजन से चिपक कर उसे बॉडी से बाहर निकाल देते हैं. अगर आप खान-पान में इन तीनों खाद्य पदार्थों को शामिल करते हैं तो वजन बढ़ने की प्रवृत्ति को कम करते हुए हार्मोन बैलेंस को सुधार सकते हैं.

डायबिटीज और हेल्दी वेट- हालांकि हार्मोन बैलेंस करने से ही हेल्दी रिजल्ट नहीं मिल सकता. यह सच है कि हार्मोनल बैलेंस महत्वपूर्ण है लेकिन बॉडी को डायबिटीज के खतरे से या अनुपयुक्त इंसुलिन प्रोडक्शन से बचाना भी जरूरी है. जैसे-जैसे हम चालीस की उम्र पार करते हैं, हमारा शरीर पर्याप्त मात्रा में ब्लड शुगर प्रोसेस के लिए संघर्ष करता है. ब्लड शुगर घटने या बढ़ने का सामना करने के लिए हमारा शरीर हमेशा कठिन परिश्रम करता है लेकिन जब व्यक्ति चालीस या उससे ज्यादा उम्र का हो जाता है तब पैनक्रियाज पर पड़ने वाले दबाव को कम करने के लिए खान-पान पर विशेष ध्यान देना जरूरी हो जाता है.

जब शरीर बढ़े ब्लड शुगर का सामना करता है तब यह इंसुलिन पैदा कर इसकी प्रतिक्रिया देता है. रक्त में मौजूद ग्लूकोज का कुछ हिस्सा परिवर्तित होकर तत्काल ऊर्जा के रूप में प्रयोग करता है. अगर बहुत ज्यादा इंसुलिन मुक्त होता है तो व्यक्ति ब्लड शुगर कम होने का अनुभव करता है और उसे ब्लड शुगर बढ़ाने के लिए काबरेहाइड्रेट की आवश्यकता होती है. आमतौर पर इस स्थिति में उच्च कार्ब वाली चीज खा ली जाती है जो ब्लड शुगर हाई होने का कारण बन सकती है. अगर आपका शरीर मल्टीपल ब्लड शुगर बढ़ने या कम होने का सामना करता है तो आपको फैट वाली चीजें खाना बंद कर देना चाहिए. यही वजह है कि चालीस से ऊपर के लोगों को खान-पान पर विशेष ध्यान देना जरूरी होता है. ध्यान रखें चीनी और प्रोसेस्ड फूड्स को कम करें या फिर अपनी डाइट से बिल्कुल गायब कर दें. ज्यादा से ज्यादा लीन प्रोटीन खाने का प्रयास करें. ढेर सारी सब्जियां खाएं.

कॉफी की घूंट दिल को स्वस्थ रखने में मददगार

एक ताजा अध्ययन में पता चला है कि एक कप कॉफी आपके रक्त में नया संचार कर दिल को स्वस्थ रखने में मददगार है। स्वास्थ्य की दृष्टि से भले चंगे 27 वयस्क लोगों पर किए गए अध्ययन में पहली बार यह यह पाया गया कि एक कप कॉफी के सेवन से अंगुली में रक्त का प्रवाह सुचारू रूप से होने लगा, इससे यह पता चला है कि शरीर के आंतरिक रक्त वाहिकाएं सुचारू ढंग से काम कर रही हैं। यह शोध अमेरिकन हार्ट एसोसिएशंस साइंटिफिक सेसंस 2013 में प्रस्तुत किया गया। विशेषकर जिन प्रतिभगियों ने कैफिनेटेड कॉफी का सेवन किया था, उनका रक्त संचार उन प्रतिभागियों की तुलना में 75 मिनट के अंदर 30 फीसदी बढ़ गया था, जिन्होंने कैफिन रहित कॉफी पी थी। जापान के ओकिनावा स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ द रियुक्यिुस में प्रमुख शोधकर्ता एवं हृदय विशेषज्ञ मासातो त्सुत्सुई ने कहा कि इस शोध से पता चलता है कि कॉफी का नियमित सेवन स्वस्थ हृदय के लिए कितना मददगार है।

आया मौसम हरी-भरी ताजी सब्जियों का

हरी सब्जियों से हमें शरीर के लिए आवश्यक वे सभी तत्व मिल जाते हैं, जो हमारे शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं। इसके नियमित सेवन से पाचनतंत्र में सुधार, लावण्य में वृद्धि और हमारे शरीर को पौष्टिकता भी प्राप्त होती है। जिसका असर आपके चेहरे और शरीर पर आसानी से देखा जा सकता है।

हरी सब्जियों के लाभ!

* गोभी, आलू, बीन्स आदि शरीर के विविध भागों, तत्वों, मात्राओं को प्रभावित करते हैं।
* अदरक, धनिया, पुदीना, हरी मिर्च सब्जियों के तत्वों एवं स्वाद को बढ़ाने में मदद करते हैं।
*

लहसुन खून का थक्का जमने नहीं देती अतः हृदय रोग में लाभकारी है।

* करेला पेट के कृमि नष्ट करता है और रक्त शोधन

कर, अग्नाशय को सक्रिय करता है।

* टमाटर शरीर में रक्त की मात्रा बढ़ाता है और त्वचा निखारता है।
* नींबू शरीर के पाचक रसों को बढ़ाता है।
* पालक हड्डियों को कैल्शियम से सुदृढ़ करता है।
* भिंडी वीर्य में गाढ़ापन लाती है और शुक्राणु बढ़ाती है।
* लौकी शीघ्र पाचक, रक्तवर्द्धक है। यह शीतलता प्रदान करती है।
* खीरा रक्त कणों का शोधन कर शरीर में रक्त का प्रवाह बढ़ाती है।
* परवल शरीर को ऊर्जा देता है।

सब्जियां पकाने के कुछ नियमः-

* पत्तेदार सब्जी लौह तत्व से भरपूर होती है अतः इन सबका उचित रूप से सलाद में प्रयोग करें या हल्की भाप पर थोड़ी देर पकाकार कम मसाले के साथ सेवन करें।

सब्जी को काटने से पूर्व अच्छी तरह धो लें। काटने के बाद धोने से सब्जी के तत्व नष्ट होते हैं।

* सब्जी पकाते समय ज्यादा तेल का उपयोग न करें।
* स्वाद के लालच में सब्जियों को ज्यादा देर तक आग पर न रखें। इससे उनकी पौष्टिकता नष्ट हो जाती है।
* खाने में अधिक मिर्च-मसाले का प्रयोग सब्जी के प्राकृतिक स्वाद व ऊर्जा को कम करते हैं।
* बासी, फ्रिज में रखी सब्जियों को बार-बार गरम न करें।
* हमेशा ताजी सब्जियाँ ही प्रयोग में लाएँ।

अगर आप दैनिक जीवन से फास्ट फूड को हटाकर हरी सब्जियों का नियमित प्रयोग करें तो, आपके शरीर के अंग हष्ट-पुष्ट होकर आपका शरीर सुचारु रूप से कार्य करने लगता है। जिसका असर आपके चेहरे और व्यक्तित्व में आए निखार से स्पष्ट झलकता है। आपके शरीर के भीतर की उष्मा बाहर झलकती है।