

पुरुषों के लिए हेल्थ सम्बंधी टिप्स

पुरुषों के लिए हेल्थ टिप्स आधुनिक जीवन शैली पुरुषों के स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव डाल रही है। ऐसे में पुरुषों को अपने स्वास्थ्य के बारे में पहले ही सचेत हो जाना चाहिए, इससे पहले कि उनके खानपान या दैनिक जीवन की कोई आदत उन्हें बाद में महंगी पड़े, अगर आप अभी अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक नहीं होंगे, तो आपको किसी न किसी बीमारी का सामना करना पड़ेगा, तो आइए ऐसे टिप्स जानते हैं, जो पुरुषों के लिए उपयोगी हैं।

पुरुषों के लिए हेल्थ टिप्स : जंक फूड के नियमित सेवन से शुक्राणुओं की गुणवत्ता में कमी आती है, इसलिए अगर जंक फूड आपके दैनिक भोजन का हिस्सा है, तो आपको अपनी इस आदत को जल्द से जल्द अलविदा कह देना चाहिए।

आपको अपने नाश्ते में दो केले जरूर शामिल करने

चाहिए, केले दिन भर आपके काम करने की ऊर्जा बरकरार रखेंगे और साथ ही दिल की कई बीमारियों से भी आपको दूर रखेंगे।

अगर आप बहुत अधिक पैकिंग फूड खाते हैं, तो आपको अपनी इस आदत को बदलने की जरूरत है, क्योंकि ऐसे फूड्स में ऐसे मेटलस का उपयोग किया जाता है, जो पुरुषों के लिए अच्छे नहीं होते हैं।

व्यायाम या सैर के बिना खुद को स्वस्थ रखने की कोशिश करना मूर्खतापूर्ण प्रयास है, इसलिए अगर आप खुद को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो व्यायाम या सैर को अपने दैनिक जीवन में शामिल जरूर करें।

सोडा, कॉफी, रेड मीट, चिप्स इत्यादि का कभी कभार ही सेवन करें, क्योंकि इनका नियमित सेवन आपको लम्बे समय में नुकसान ही पहुंचाएगा।

खाने में अच्छी गुणवत्ता वाले तेल का उपयोग करें, खराब गुणवत्ता वाले तेल पुरुषों के लिए नुकसानदायक होते हैं।

मोटापा पुरुषों की यौन क्षमता पर भी नकारात्मक प्रभाव डालता है, इसलिए मोटापे से खुद को दूर रखिए।

अगर व्यायाम करने के लिए आपके पास समय नहीं है, तो घर और दफ्तर में लिफ्ट की बजाए सीढ़ियों का उपयोग करें।

अपने खाने में मौसमी फल और मौसमी सब्जी को शामिल करें, यह आदत आपको स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

अपने खाने में मौसमी फल और मौसमी सब्जी को शामिल करें, यह आदत आपको स्वस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगी।

अगर आपको भी देर से उठने की आदत है, तो जल्द ही अपनी इस आदत को बदल डालिए।

सलाद और अंकुरित अनाज को अपने भोजन का हिस्सा जरूर बनाएं।

भोजन करते समय एक समय में रोटी और चावल दोनों न खाएं।

तेलों की मालिश बालों और पूरे शरीर में सप्ताह में कम से कम 3 बार जरूर करें।

अनावश्यक रूप से दूसरों की जिम्मेदारियों न उठाएँ पैसा कमाने वाली मशीन न बनें, घूमने भी जाएँ और अन्य गतिविधियों के लिए भी समय निकालें, रविवार का समय खुद को दें।

लैपटॉप को जांचों पर रखकर काम न करें, इससे पौरुष क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, इससे आप नपुंसक भी बन सकते हैं।

बेस्ट मिल्क को तत्काल बढ़ा सकता है, ये नुस्खा



यू तो ब्रेस्ट फीडिंग में एक अद्भुत अहसास है, जिससे माँ और बच्चे का रिश्ता मजबूत होता है। लेकिन यह सेहत के लिहाज से भी माँ और नवजात दोनों के लिए फायदेमंद होता है। बेस्फीडिंग से न केवल शिशु का इम्यून सिस्टम मजबूत होता है, बल्कि प्रेनेसी के बाद माँ के बड़े हृदय वजन को कम करने में भी मदद मिलती है। नवजात के जन्म के 6 महीने तक पोषण का एक मात्र साधन ब्रेस्ट फीडिंग होता है, लेकिन ध्यान रहे कि नवजात को भरपूर मात्रा में मििल्क मिल सके। शिशु के लिए माँ का दूध किसी अमृत से कम नहीं होता। लेकिन कई महिलाओं

मिल्क का उत्पादन बढ़ा सकती है। **ब्रेस्ट मििल्क को बढ़ाते हैं जीरा**

जीरा ब्रेस्ट मििल्क के उत्पादन को बढ़ाने का काम करता है। इसके साथ यह पाचन तंत्र को सही कर कब्ज, एसिडिटी और सूजन को भी कम करता है। भारतीय व्यंजनों का अभिन्न अंग जीरा कैल्शियम और यडोबोफेलेविन, विटामिन बी, का स्रोत है। इसके अलावा इसमें आयरन की भी भरपूर मात्रा होती है, जो नई माँ को एनर्जी देने का काम भी करती है। साथ ही दूध में भी कैल्शियम और प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होती है। जो दूध बढ़ाने में सहायक होती है। आइए जानें इस नुस्खे को कैसे बनाया या इस्तेमाल किया जाता है।

सामग्री: भुना जीरा आधा चम्मच, दूध 1 गिलास
बनाने की तरीका: सबसे पहले जीरा लेकर उसे अच्छी तरह धुन लें। फिर दूध गर्म करके इसमें भुना जीरा मिला लें। इसे आपको सुबह और शाम को पीना है।

आंखों की रोशनी बढ़ाने के लिए क्या करें

सुबह उठकर मुंह में पानी भरें और फिर ठण्डा पानी अपनी आंखों पर मारें। ध्यान रहे कि आंखों पर पानी मारते वक्त आंखें खुली हों। ऐसा करने से हमारी आंखों को बहुत फायदा मिलता है।

रोज सुबह हरी घास पर 15 से 20 मिनट तक नंगे पांव चलना चाहिए। घास पर ओस की नमी रहती है और नंगे पांव इस पर टहलने से आंखों की रोशनी बढ़ती है और तनाव से मुक्ति मिलती है।

पैरों के तलवे पर सरसों के तेल से मालिश करने में आंखों को गजब का फायदा मिलता है। साथ ही नहाने से पहले पैर के अंगूठे को सरसों के तेल में तर करने से भी आंखों को बहुत लाभ मिलता है।

पालक, हरी सब्जियां और पत्तेदार सब्जियां और पीले फल खाएं। विटामिन ए, विटामिन सी और विटामिन ई से भरपूर आहार हमारी आंखों के लिए बहुत अच्छे होते हैं।

रोजाना 1 कच्चा आंवला खाएं और ज्यादा से ज्यादा पानी पीएं।

पैरासिटामोल बिना डाक्टर के परामर्श से ना लें, हो सकती है ये परेशानियाँ

गर्भवती और बच्चों के लिए नुकसानदेह : नेशनल हेल्थ सर्विस के अनुसार गर्भवती के लिए सुरक्षित मानी जाने वाली पैरासिटामोल अगर बिना जांच के गर्भवती को नहीं दिया जाना चाहिए, गर्भ में पल रहे बच्चे के विकास में रुकावट पैदा कर सकती है। गर्भवती को बिना डॉक्टरी सलाह के पैरासिटामोल नहीं लेनी चाहिए।

किडनी पर असर: दर्द निवारक दवा के रूप में पैरासिटामोल का लंबे समय तक सेवन करना बहुत हानिकारक है। बिना डॉक्टरी सलाह के पीठ दर्द के लिए इसे लेने पर यह लाभ के बजाए नुकसान पहुंचाती है। ब्रिटिश मेडिकल जर्नल में प्रकाशित यूनिवर्सिटी ऑफ सिडनी के शोधकर्ताओं के अनुसार आस्ट्रेलियाई आर्थराइटिस एंज पीठ दर्द को कम करने के लिए लोग पैरासिटामोल का इस्तेमाल आसानी से करते हैं पर इसका किडनी पर असर पड़ता है।

पेट में गैस की समस्या और त्वचा पर एलर्जी : कई मामलों में तो पैरासिटामोल का अधिक सेवन पेट में गैस की समस्या पैदा कर सकता है। आप अपच या पेट में भारीपन से परेशान हो सकते हैं।

सरदर्द – कारण और उपाय

कभी न कभी आपको सरदर्द का



सामना अवश्य करना पड़ होगा, क्योंकि सरदर्द एक ऐसी बीमारी है, जिसका शिकार लगभग हर व्यक्ति कभी न कभी जरूर होता है। कुछ लोगों के लिए सरदर्द मामूली होता है और अपना एहसास क्षण भर के लिए करवा कर चला जाता है जबकि कुछ लोगों में यह एक दो घंटे तक रहता है तो कुछ लोगों का सर हमेशा दर्द करता रहता है। जब आपका सरदर्द होता है तो कुछ भी अच्छा नहीं लगता है और आपका व्यवहार भी बदल जाता है। आप जग जग सी बात पर चिड़चिड़ने या गुस्सा करने लगते हैं और आप अंधेरे या शांत कमरे में अकेले रहना चाहते हैं। सरदर्द होने के पचासों कारण होते हैं। तेज धूप में काफी देर तक बिना टोपी या छाते के रहने से बहुत से लोगों का सर दर्द करने लगता है। यानि शरीर का तापमान बढ़ जाने से, तेज बुखार या तेज धूप से या बहुत ही गर्मी के कारण कई लोगों का सरदर्द करने लगता है। सरदर्द की शिकार लड़कियां युवतियां एवं महिलाएं सबसे ज्यादा होती हैं। कई लड़कियों का जब

मासिक धर्म शुरू होने को होता है तो उनका सर दर्द करने लगता है। वे चिड़चिड़ हो जाती हैं एवं जग जग सी बात पर क्रोधित होने लगती हैं। ठीक इसी तरह जब स्त्रियां रजोनिवृत्ति की अवस्था में पहुंचती हैं तो वे अक्सर सर दर्द या अन्य मानसिक परेशानियों से परेशान रहती हैं।

गर्भावस्था में भी बहुत से महिलाएं सर दर्द की शिकार करती हैं। दुर्गंध या बदबू लगने से भी कई लोगों का सर दर्द करने लगता है। जिन लोगों का पेट साफ नहीं रहता यानि कि जिन्हें अक्सर कब्ज की शिकार रहती है, उनका सर भी अक्सर दर्द करता रहता है। अर्थात् नौद की वजह से भी बहुत से लोग सर दर्द से परेशान रहते हैं। कई बीमारियां, खासकर मानसिक बीमारियां भी सर दर्द का कारण बनती हैं, मसलन अवसाद, ब्रेन ट्यूमर इत्यादि। अवसाद यूँ तो किसी को भी हो सकता है लेकिन ऐसा देखा गया है कि इसकी शिकार लड़कियां, महिलाएं ज्यादा होती हैं। ब्रेन ट्यूमर किसी को भी हो सकता है जिसमें सर में बहुत ही तेज पीड़ा होती है। यह पीड़ा मरीज के लिए असहनीय होती है और किसी भी कारण से किसी भी वक्त ब्रेन ट्यूमर का दर्द उठ सकता है। तनाव इस तरह के दर्द का प्रमुख कारण होता है। तनाव अपने आप में सर दर्द का एक प्रमुख कारण है। बहुत जोर से भूख लगने पर भी या किसी से आपको खाना खाने से बर्णित रहना पड़े जाये तो इस हालत में भी सर दर्द उठ सकता है। कई खाद्य पदार्थ भी ऐसे होते हैं जो सर दर्द का कारण बनते हैं या सरदर्द को बढ़ाते हैं।

अगर सरदर्द अर्थात् नौद के कारण या बदबू के कारण या ऐसे ही कुछ अल्पकालिक कारणों से हों तो चिंता की कोई बात नहीं है, क्योंकि अगर आप पर्याप्त नौद लेंगे या बदबू से दूर स्मुन्धित वातावरण में रहेंगे तो आपका सरदर्द दूर हो जायेगा लेकिन अगर आपको लगातार सरदर्द की शिकार रहती हो या दर्द असहनीय होता हो तो उसे नजरबंद न करें और अपनी मर्जी से दवा लेकर ठीक न करते हो।

अपनी मर्जी से सरदर्द की दवा तभी लें जब सरदर्द काबू के बाहर जा रहा हो और आपके आस पास कोई डॉक्टर उपलब्ध न हों या सरदर्द मामूली कारणों से हुआ हो, लेकिन उसके बावजूद सरदर्द वापस आये तो किसी डॉक्टर को दिखलाये बगैर दवा न लें। मामूली सरदर्द में घरेलू उपचार बहुत ही कारगर सिद्ध होते हैं। स्वयं दवा लेने कि बजाये घरेलू नुस्खों को आजमायें।

जिन कारणों से आपको सरदर्द होता हो मसलन सिंगेट का घुंआ लगने से, तेज धूप लगने से, बदबू लगने से, खट्टी चीजे खाने से या बहुत ज्यादा देर भूखे पेट रहने से, तो इन कारकों को दूर करके आप सर दर्द के शिकार होने से बचे रह सकते हैं। अगर दांत दर्द, आंखों में खरबो या किसी अन्य बीमारी की वजह से आपको सर दर्द है तो ऐसी स्थिति में सर दर्द की दवा लेने की बजाये मुख्य रोग का उपचार करवाएं। दांत दर्द ठीक होते ही आपका सर दर्द ठीक हो जायेगा, आंखों की दवा लेते ही या चश्मा पहनते ही आपका सर दर्द मिट जायेगा।

आयुर्वेद बनाता है, तन, मन और आत्मा के बीच संतुलन

आयुर्वेद में न केवल उपचार होता है बल्कि यह जीवन जीने का ऐसा तरीका सिखाता है, जिससे जीवन लंबा और खुशहाल होता है। आयुर्वेद के अनुसार शरीर में वात, पित्त और कफ जैसे तीनों मूल तत्वों के संतुलन से कोई भी बीमारी आप तक नहीं आ सकती। लेकिन जब इनका संतुलन बिगड़ता है, तो बीमारी शरीर पर हावी होने लगती है और आयुर्वेद में इन्हीं तीनों तत्वों का संतुलन बनाया जाता है। साथ ही आयुर्वेद



में रोग प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने पर बल दिया जाता है, ताकि किसी भी प्रकार का रोग न हो। आयुर्वेद में विभिन्न रोगों के इलाज के लिए हर्बल उपचार, घरेलू उपचार, आयुर्वेदिक दवाओं, आहार संशोधन, मालिश और ध्यान का उपयोग किया जाता है। आयुर्वेद क्या है? आयुर्वेद से विभिन्न रोगों को इलाज कैसे होता है, आयुर्वेद का इस्तेमाल कैसे किया जाता है, त्वचा के लिए आयुर्वेदिक कैसे काम करता है और आयुर्वेदिक औषधियां कौन कौन सी हैं, इसके अलावा आयुर्वेद के बारे में कुछ जानकारियां यहाँ पढ़ें। सही समय पर खाना न खाना, संतुलित आहार न लेने के अलावा व्यायाम नहीं करने और गलत समय पर सोने व जानना कब्ज जैसी समस्या उत्पन्न होने का

कारण होती है। कब्ज के कारण दिनभर थकान, सिर में भारीपन और पेट फूलने जैसी समस्या रहती है। इससे आपका पूरा दिन खराब हो जाता है। इस प्रकार की समस्या किसी भी उम्र के लोगों को हो सकती है। हालांकि इस समस्या से निपटने के लिए लौंग एक रामबाण उपाय है। पेट के गैस की समस्या को दूर करने के लिए महज 2 लौंग ही काफी है। सेब को लेकर एक कहान्त है, जो शायद आपने भी सुनी होगी कि



एन एपल ए डे, कीम द डॉक्टर अवे, अर्थात् जो रोजाना 1 सेब खाता है वह बीमारियों से बचा रह सकता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अगर 1 सेब को रोजाना खाली पेट खाया जाये तो आप इसके पौष्टिक गुणों का अधिक फायदा उठा सकते हैं। सेब में पौष्टिक तत्व बहुत अधिक मात्रा में होते हैं। मिर्चल और विटामिन से भरपूर सेब में फाइबर भी बहुत अधिक मात्रा में होता है और कोलेस्ट्रॉल बिलकुल भी नहीं होता। सेब को हमें सुबह के समय खाना चाहिए। जी हाँ सेब यदि खाली पेट खाया जाये तो आपके शरीर के टॉक्सिक गंदगी आसानी से बाहर निकल जाते हैं। एनर्जी भी अधिक मिलेगी और वजन कम होने के साथ-साथ स्फूर्ति भी रहेगी।

सामान्य ज्ञान General Knowledge

विज्ञान से जुड़े तथ्य

- वैज्ञानिक आज तक नाश्रत नहीं कर पाए हैं, कि डायनासोर का रंग क्या था।
- शुक्र ग्रह पर एक दिन पृथ्वी के एक साल से बड़ा होता है।
- आपकी जानकारी के लिए बता दें .40 डिग्री फरेनहाइट .40 डिग्री सेल्सियस के बराबर है।
- शनि ग्रह का घनत्व इतना कम है कि यदि कांच के किसी विशालकर बर्तन में पानी भरकर शनि को उसमें डाला जाये तो वह उसमें तैरने लगेगा।
- तापमान चाहे कितना भी कम क्यों न हो जाए गैसोलीन कभी भी नहीं जमता।
- जब आप किसी सीधी चढ़ाई वाले पहाड़ पर चढ़ते हैं तो आपके घुटनों पर आपके शरीर का तीन गुना भार होता है।
- अगर किसी एक आकाश गंगा के सारे तारे नमक के दाने जितने हो जाए तो वह Olympic का पूरा का पूरा Swimming pool भर सकता है।
- हवा तब तक आवाज नहीं

- करता जब वह किसी वस्तु क विपरीत न चले।
- बृहस्पति इतना बड़ा ग्रह है की यदि शेष सभी ग्रह को आपस में जोड़ दिया जाये तो वह संयुक्त ग्रह भी बृहस्पति से छोटा ही रहेगा।
- एक व्यक्ति बिना खाने के एक महीना रह सकता है, पर बिना पानी के 7 दिन, अगर शरीर में पानी की मात्रा 1 प्रतिशत से कम हो जाए तो आप प्यास महसूस करने लगते हैं, अगर यह मात्रा 10 प्रतिशत से कम हो जाए तो आप की मौत हो जाएगी।
- अभी तक उल्का पिंड द्वारा सिर्फ एक ही बनावटी उपग्रह नष्ट किया गया है, यह European Space Agency का Olympic1993 था।
- एक नजरिये से तापमान मापने के लिए Celsius स्केल Fahrenheit से ज्यादा अक्लमंदी से बनाया गया, पर इसके निर्माता Andrio Celsius एक अनोखे वैज्ञानिक थे, जब उन्होंने पहली बार इस स्केल को विकसित किया, उन्होंने गलती से जमा

- दजा 100 आर ऊबाल दजा 0 डिग्री बनाया, पर कोई भी उन्हें इस गलती को कहने का हौसला न कर सका, अतः बाद के वैज्ञानिकों ने सकेल को ठीक करने के लिए उनकी मृत्यु का इंतजार किया।
- Albert Einstein के अनुसार हम रात को आकाश में लाखों तारे देखते हैं, जो उस जगह नहीं होते बल्कि कहीं और होते हैं, हमें तों उनके द्वारा छोड़ा गया कई लाख प्रकाश साल पहले का प्रकाश होता है।
- आम तौर पे Clases मे में पढ़ाया जाता है कि प्रकाश की गति 3 लाख किलोमीटर प्रति सैकेंड होती है, पर असल में यह गति 2,99,792 किलोमीटर प्रति सैकेंड होती है, यह 1,86,287 मील प्रति सैकेंड के बराबर होती है।
- October 1992 में लंदन के आकार जितना बड़ा बर्फ का गोला Antarctic से टूट कर अलग हो गया था।
- अगर हम प्रकाश की गति से अपनी नजदीकी गैलैक्सी पर जाना चाहे तो हमें 20 साल लगेगें।

- छट.छट दशा का खरादा जा सकता है। जी हां, 1 ग्राम प्रतिपदार्थ की कीमत 31 लाख 25 हजार करोड़ रुपये है। नासा के अनुसार प्रतिपदार्थ धरती का सबसे महंगा मैटैरियल है। 1 मिलिग्राम प्रतिपदार्थ बनाने में 160 करोड़ रुपये तक लग जाते हैं। जहां यह बनता है, वहां पर दुनिया की सबसे अच्छी सुरक्षा व्यवस्था मौजूद है। इतना ही नहीं नासा जैसे संस्थानों में भी इसे रखने के लिए एक मजबूत सुरक्षा घेरा है। कुछ खास लोगों के अलावा प्रतिपदार्थ तक कोई भी नहीं पहुंच सकता है। दिलचस्प है कि प्रतिपदार्थ का इस्तेमाल अंतरिक्ष में दूसरे ग्रहों पर जाने वाले विमानों में ईंधन की तरह किया जा सकता है।
- न्यूट्रॉन तारे इतने घने होते हैं कि उनका आकार तो एक गोल्फ बाल जितना होता है मगर द्रव्यमान, वजन 90 अरब किलोग्राम होता है।
- अगर धरती का आकार एक मटर जितना कर दें तो बृहस्पति इससे 300 मीटर दूर होगा और प्लुटो 2.5 किलोमीटर मगर प्लुटो आपको दिखेगा नहीं क्योंकि तब इसका आकार एक बैकटीरिया जितना होगा।

Some English Language For Competition

1. windfall
Meaning: a large amount of money that is won or received unexpectedly.
Synonym: bonanza, jackpot,
Sentence: "members are to get an average £520 cash windfall for voting 'yes' to the merger"
2. Solvent
Meaning: having assets in excess of liabilities; able to pay one's debts.
Synonym: financially sound, able to pay one's debts, debt-free
Antonym: in debt
Sentence: "interest rate rises have very severe effects on normally solvent companies"
3. Sojourn
Meaning: a temporary stay., stay somewhere temporarily.
Synonym: stay, visit, stop, stopover, residence;
Sentence: "her sojourn in Rome"
4. Orthodox
Meaning: following or conforming to the traditional or generally accepted rules or

- beliefs of a religion, philosophy, or practice.
Synonym: conservative, traditional, observant, conformist
Antonym: unconventional, unorthodox, nonconformist
Sentence: "Burke's views were orthodox in his time"
5. Pernicious
Meaning: having a harmful effect, especially in a gradual or subtle way.
Synonym: harmful, damaging, destructive, injurious
Antonym: beneficial, benign, favourable
Sentence: "the pernicious influences of the mass media"
6. Perfidious
Meaning: deceitful and untrustworthy.
Synonym: treacherous, duplicitous, deceitful, disloyal, faithless, unfaithful, traitorous
Antonym: faithful, loyal
Sentence: "a perfidious lover"
7. Peremptory
Meaning: insisting on immediate attention or obedience, especially

- in a brusquely imperious way.
Synonym: high-handed, brisk, abrupt, summary, commanding, authoritative,
Antonym: humble, meek, modest, unassuming
Sentence: "Just do it!" came the peremptory reply"
8. Penury
Meaning: the state of being very poor; extreme poverty.
Synonym: pennilessness, impecuniousness, impoverishment, indigence,
Antonym: wealth, affluence
Sentence: "he couldn't face another year of penury"
9. Percussion
Meaning: musical instruments played by striking with the hand or with a stick or beater, or by shaking, including drums, cymbals, xylophones, gongs, bells, and rattles.
Synonym: crash, bang, smash, clash, bump
Sentence: "percussion instruments"