



अब पीठ दर्द से पाएं छुटकारा

क्या आपको अक्सर पीठ का दर्द सताता है? फिर भी आप इसको नजर अंदाज करते हैं तो आपको ऐसा बिल्कुल नहीं करना चाहिए क्योंकि ऐसा करने से यह बड़ी मुसीबत बन सकता है। लेकिन घबराने की कोई जरूरत नहीं है क्योंकि हम आपको बताएंगे कि आप किस प्रकार से इस समस्या से छुटकारा पा सकते हैं।

ऐसे पाएं छुटकारा

- हमेशा सीधे बैठना और चलना चाहिए।
- आगे झुकने वाले आसन न करें और ज्यादा दर्द होने पर योग या व्यायाम न करें।
- ज्यादा देर तक लगातार कुर्सी पर न बैठें। आधे-आधे घंटे के अंतराल पर उठकर थोड़ी देर टहल लेना चाहिए।
- कोई वजनदार चीज न उठाएं। अगर कभी कुछ वजनदार चीज उठाएं भी तो घुटनों को मोड़कर उठाएं ताकि कमर पर जोर न पड़े। अपने भोजन में मछली, अनाज, लौकी, तिल और हरी सब्जियों को शामिल करना फायदेमंद साबित हो सकता है।
- इसके साथ ही विटामिन डी-3 और विटामिन सी, कैल्शियम और फास्फोरस से भरपूर आहार भी पीठ दर्द में लाभकारी होता है।

क्यों होता है दर्द?

- सीधे न बैठना या चलना
- जोड़ों का घिस जाना
- अधिक बोझ पीठ पर लादकर चलना
- रीढ़ की हड्डी का खिसक जाना
- अधिक मोटापा
- कमर में मोच आ जाना, खेलकूद या यात्रा करते समय बार-बार झटके लगना
- बहुत अधिक मानसिक तनाव, चिन्ता और थकावट। इससे पीठ की पेशियों में तनाव पैदा हो जाता है जो कि पीठ दर्द का कारण बनता है।
- ठीक ढंग से न सोना, फोम के गद्दे पर सोना व घंटों एक ही जगह बैठे रहना।



चॉकलेट खाएं ब्लड प्रेशर दूर भागाएं

चाकॉलेट खाने वालों को अब चाकॉलेट खाने का एक और बहाना मिल गया क्योंकि एक नए अध्ययन के मुताबिक 'डार्क चॉकलेट' न सिर्फ हमारा मिजाज दुरुस्त करता है, बल्कि उच्च रक्तचाप के स्तर को नियंत्रित करने में भी मदद कर सकता है।



दरअसल, डार्क चॉकलेट में एंटीऑक्सीडेंट्स काफी मात्रा में होता है, जिसे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद माना जाता है। स्वीडन के अध्ययनकर्ताओं के एक दल ने यह खुलासा किया है कि 'डार्क चॉकलेट' शरीर में उसी तरह से असर करता है, जैसे रक्तचाप को नियंत्रित करने के लिए ली जाने वाली कोई दवा असर करती है। अध्ययनकर्ताओं ने पाया कि इस तरह का चॉकलेट उस पंजाबम को बाधित करता है, जो रक्तचाप बढ़ाता है। अध्ययन दल की प्रमुख इंग्रिड पेरसन ने बताया कि डार्क चॉकलेट में काफी मात्रा में 'कोकोवा' होता है, जिसमें केटेचीन और प्रोसाइनीडाइंस बहुत अधिक होता है जो रक्तचाप को प्रभावित करता है। ब्रिटिश अखबार 'डेली एक्सप्रेस' ने इंग्रिड के हवाले से बताया है कि संतुलित आहार एवं धूम्रपान से दूर रहते हुए डार्क चॉकलेट का सेवन हृदय रोग रोकने और दिल का दौरा पड़ने के खतरे को कम करने का एक अच्छा तरीका है। गौरतलब है कि इस तरह के चॉकलेट पर किए गए अन्य अध्ययनों के मुताबिक यह तनाव घटा सकता है तथा मिजाज अच्छा कर सकता है।

कीमती बालों को झाड़ने से रोकें

आइए जानें की बाल झड़ने की समस्या को कैसे रोका जाए-

- अगर आप का स्वास्थ्य ठीक नहीं है और शरीर में विटामिन बी एवं प्राकृतिक लवणों, लोह तत्व तथा आयोडिन की कमी है तो सबसे पहला असर आपके बालों पर ही पड़ेगा इसलिए आपको अपनी डाइट का खास ख्याल रखना होगा।
- कई प्रकार के लम्बे रोग जैसे - टायफाइड, उपदंश, जुकाम, नजला, साइनस तथा रक्तहीनता (खून की कमी) आदि रोग होने के कारण भी व्यक्ति के बाल झड़ने लगते हैं।
- अक्सर बालों के प्रति लापरवाही के कारण भी ऐसी समस्या उत्पन्न हो जाती है।
- बाल झड़ने का एक मुख्य कारण स्ट्रेसफुल लाइफ भी है। आजकल लोगों पर काम का इतना ज्यादा बोझ है जिससे वे तनाव में आ जाते हैं। ऐसे में हमें बालों को झड़ने से बचाने के लिए तनाव से दूर रहना चाहिए और कोशिश करनी चाहिए कि अधिक से अधिक खुशनुमा माहौल में रहें।
- कई बार मौसम बदलने या फिर जगह बदलने के कारण भी बाल झड़ने लगते हैं, ऐसे में आपको अपने बालों की केयर करते रहनी चाहिए और बालों को सप्ताह में दो-तीन बार जरूर घोंना और नियमित रूप से तेल लगाना चाहिए।
- कब्ज रहना, नींद न आना तथा अधिक दिमागी कार्य करने के कारणों के साथ ही बढ़ती उम्र और शरीर में लगातार बदलते हार्मोन भी बाल झड़ने का प्रमुख कारण है।

बाल झड़ना एक आम समस्या है, लोग जानते हैं, फिर भी इसको रोकने के लिए कोई प्रयास नहीं करते। यदि आप अपने बालों की सही देखभाल करेंगी और संतुलित प्याजपान लेंगी तो निश्चित ही आपके बाल चमकीले और अच्छे होने के साथ-साथ मजबूत भी होंगे।

ये करें उपचार

- बालों के झड़ने की समस्या का उपचार करने से पहले इस रोग के होने के कारणों को दूर करना चाहिए और फिर इसका उपचार प्राकृतिक चिकित्सा से करना चाहिए।
- आपको अपने भोजन में सब्जियां, सलाद, मौसमी फल, अंकुरित अन्न का अधिक मात्रा में उपयोग करना चाहिए तथा पता गोभी, अनानास और आवंले



- का सेवन अधिक मात्रा में करना चाहिए
- अपने सिर को दही से धोएं और उसके थोड़ी देर बाद बथुए के पानी से दुबारा सिर धुलें। ऐसा करने से रोगी के बाल झड़ना रुक जाते हैं।
- रात में मैथी के बीजों को पानी में भिगो दें और सुबह उठने पर इन्हें पीसकर लेप जैसा बना कर बालों पर लगा लें। ऐसा कुछ दिनों तक करने से बाल झड़ना रुक जाएगा।



सावधान! सर्दी न लग जाए

सर्दियों के इस मौसम में सावधानियों के बारे में सोचने का भी वक्त आ गया, ताकि हम इस मौसम के होने वाले दुष्प्रभावों से बचे रहें। सर्दियों में आपकी त्वचा पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ेगा ही। इससे बचने के लिए डॉक्टर का सुझाव लेना भी जरूरी है ताकि इस मौसम में भी त्वचा को कोमल और सुंदर बनाए रखा जा सके।



इस मौसम में रूखी त्वचा रहना आम बात रहती है, लेकिन परेशान तो करती ही है। यूं तो रूखी त्वचा के अनेक कारण हो सकते हैं, लेकिन उनमें प्रमुख है मौसम में होने वाला बदलाव। सर्दियों में तापमान में होने वाले परिवर्तन से कोशिकाएं सिकुड़ जाती हैं। साथ ही त्वचा में ऑयल का सिकरेशन भी कम हो जाता है और त्वचा से निकलने वाला प्राकृतिक ऑयल, जो गर्मियों में पसीने के साथ निकलता है, वह सर्दियों में नहीं निकल पाता है। नतीजतन त्वचा में खुजली और रूखापन आ जाता है।

खुजली और रूखेपन के कारण

त्वचा में खुजली और रूखापन होने के कारण गर्म अंडरवियर भी हो सकते हैं। इस मौसम में ठंड से बचने के लिए लोग गर्म अंडर गार्मेन्ट्स का प्रयोग करते हैं, जो एक तरह से एलर्जी का काम करते हैं और खुजली हो सकती है। साथ ही अधिक गर्म पानी से नहाने से त्वचा रूखी हो सकती है और खुजली भी शुरू हो सकती है, इसलिए सर्दियों में औसतन 37 डिग्री तक गर्म पानी से नहाना चाहिए।

गर्म पानी से ज्यादा न नहाएं

सर्दियों में बुजुर्ग लोगों को रूखी त्वचा और खुजली से अधिक रू-ब-रू होना पड़ता है। इसका प्रमुख कारण उनकी त्वचा की कोशिकाओं का मृत होना है। इस वजह से ये लोग गर्म पानी से खूब नहाते हैं, जिससे उनकी त्वचा रूखी हो जाती है और खुजली भी शुरू हो जाती है। इसे 'विन्टर इंच' कहते हैं। इस मौसम में 'रेनाल्डस फिनामिना' भी हो सकता है, जिससे नसों में खून की सप्लाई पर्याप्त नहीं होती है और त्वचा नीली पड़ जाती है। समय से उचित उपचार न कराने पर अंगुलियां पतली और छोटी होने लगती हैं।

अधिक देर धूप में न रहें

इस मौसम में लोग धूप सेंकना पसंद करते हैं। लेकिन अधिक समय तक धूप में रहने से 'स्किन टैनिंग' बीमारी हो सकती है, जिससे त्वचा बदरंग पड़ सकती है। इसके अलावा अचानक ठंड से गर्म में और गर्म से ठंड में नहीं जाना चाहिए। इससे शरीर के तापमान में परिवर्तन होता है और 'कोल्ड अटिंकेरिया' यानी पित्ती भी उभर आती है। एडी व पाव फटने की बीमारी भी ज्यादा होती है, क्योंकि इस मौसम में त्वचा कड़ी हो जाती है, साथ ही 'स्कोबीज' (कुत्ता खुजली) बीमारी भी अधिक होती है, जिसमें व्यक्ति खुजलाते-खुजलाते परेशान हो जाता है। यहा बीमारी संक्रामक होती है। यानी परिवार के एक सदस्य को होने पर सभी इसकी चपेट में आ सकते हैं।

सूजन की समस्या

इस मौसम में फेट जमा होने से त्वचा लाल हो जाती है और खुजली शुरू हो जाती है। अधिक खुजलाने से घाव भी हो जाते हैं। इसे 'पेनीकुलाइटिस' कहते हैं। इस मौसम में अंगुलियों में सूजन आना भी आम है। अधिक देर तक पानी का काम करने से रक्त कोशिकाएं सिकुड़ जाती हैं और रक्त का संचार ठीक तरह नहीं हो पाता है, जिससे अंगुलियां सूज जाती हैं। इसे 'चिल ब्लेस' कहते हैं। इस बीमारी की चपेट में महिलाएं अधिक आती हैं। ये मौसम उन लोगों के लिए भी अधिक कष्टदायी हो सकता है, जिन्हें पहले से कोई त्वचा रोग है। इस मौसम में ऐसे रोग बढ़ते हैं। एडोपिक एक्टिजमा सर्दियों में फैलता है।

ये रखें सावधानियां

- त्वचा में खुजली व रूखेपन से बचने के लिए कोल्ड क्रीम का इस्तेमाल कर सकते हैं, लेकिन जहां तक संभव हो नारियल तेल का प्रयोग करें।
- घर पहुंचने के तुरंत बाद कपड़े नहीं उतारें, क्योंकि इससे शरीर के तापमान में अचानक परिवर्तन आ जाता है और खुजली हो सकती है।
- धूप में बैठते वकत सिर पर कपड़ा रख लेना चाहिए। ध्यान रखें सूर्य की सीधी रोशनी त्वचा पर न पड़े।
- तेल या क्रीम का प्रयोग नहाने के तुरंत बाद यानी नम त्वचा में करना चाहिए।
- ज्यादा देर तक आग के सामने भी न बैठें।

