स्वस्थ दिल के लिए सेब खाएं

यदि आप चाहते हैं कि आपका दिल स्वस्थ रहे तो हर रोज एक सेब जरूर खाएं। वेस्टर्न आस्ट्रेलिया विश्वविद्यालय की औषधि विज्ञान की डॉक्ट्रेट की छात्रा कैथरीन बॉनडोन्नो ने नाइट्रिक ऑक्साइड (एनओ) के उत्पादन व उसके एंडोथीलियम (रक्त वाहनियों की अंदर की सतह) कार्यों पर सेब के असर का अध्ययन किया था। इससे रक्त परिसंचरण तंत्र प्रभावित होता है।

सेब का भिन्न स्वाद होना

बॉनडोन्नो कहती हैं, रक्त वाहिनियों की आंतरिक सतह पर मौजूद कोशिकाओं के स्तर को एंडोथीलियम कहते हैं। यह सतह नाइट्रिक ऑक्साइड बनाती है। सेब में फ्लैवोनोइड्स (विटामिन पी व सिट्रिन) मौजूद होते हैं और इन्हीं की वजह से इस फल का एक अलग स्वाद होता है।

रक्त वाहिनियां चौड़ी

विश्वविद्यालय से जारी एक वक्तव्य में बॉनडोन्नो कहती हैं, नाइट्रिक ऑक्साइड से आसपास की मांसपेशियां शिथिल हो जाती हैं। इससे रक्त वाहिनियां चौड़ी हो जाती हैं और उनसे अधिक खून प्रवाहित होने लगता है। बॉनडोन्नो ने अपने अध्ययन में देखा कि फ्लैवोनोइड्स के नाइट्रिक ऑक्साइड का स्तर बढ़ जाता है, जिसका दिल पर अच्छा असर होता है।

दिल है नाजुक

चिकित्सा वैज्ञानिकों को कहना है कि दिल बहुत ही नाजुक चीज है। इसे बहुत संभालकर रखना पड़ता है। अगर आपको कोई तकलीफ है तो आप तुरंत डॉक्टर से परामर्श ले सकते हैं। अगर बीमारी में शीघ्रता नहीं की गई तो यह गंभीर रूप भी ले सकता है। इसलिए डॉक्टर बारबार सलाह लेने की बात करते हैं। रक्त वाहनियों में जमने से खतरा रहता है।

रोगों से बचाते हैं जूस

हर सुबह अपने लिए ज्यादा बेहतर बनाने के लिए व्यायाम के साथ-साथ आहार पर ध्यान देना भी जरूरी है। जाहिर है ऐसे में तरह-तरह के जूस की अपनी भूमिका है, जो शरीर को बहुत-से रोगों से बचाते हैं और अगर कोई रोग हो जाए, तो उसे दूर करने में मदद भी करते हैं। कुछ जूस ऐसे होते हैं, जिनसे आप सुबह की शुरुआत कर सकते हैं, जैसे नींबू, आंवला, एलोवेरा, लौकी आदि।

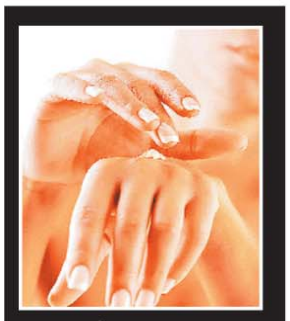
नींबू का रस है बहुत उपयोगी

सब्जियों के जूस दिन में किसी भी समय लिए जा सकते हैं। सबसे कॉमन है, नींबू का जूस। आसानी से उपलब्ध होने वाला यह जूस गर्मी के मौसम में डिहाइड्रेशन की समस्या से निजात दिलवाने में अहम भूमिका निभाता है। पाचन के उपरांत यह शरीर में क्षारीय अवशेष छोड़ जाता है, इसलिए एसिडिटी के सभी लक्षणों में उपयोगी है। मलेरिया, हैजा, डिप्थीरिया टाइफाइड व अन्य रोगों के जीवाणु नीबू के रस से नष्ट होते हैं।

दिन में लिए जा सकते हैं सब्जियों के जूस

सब्जियों के जूस दिन में किसी भी समय लिए जा सकते हैं। यहां हम ऐसे ही कुछ जूस की जानकारी दे रहे हैं। जूस कोई भी हो, वो आपके लिए गुणकारी ही साबित होगा, पर अपने लिए जूस का चुनाव करने से पहले कुछ बातों को ध्यान में रखना भी जरूरी है-

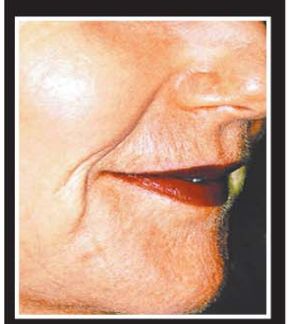
- पैक्ड जूस न पीएं, इसमें कैलोरी ज्यादा होती हैं, साथ ही प्रिजर्वेटिव के तौर पर कैमिकल भी इनमें मिले होते हैं।
- जूस हमेशा ताजा हो। मौसम के अनुरूप उपलब्ध फल या सब्जी का रस पीएं, ताकि उनमें मौजूद सभी तत्वों का लाभ उठाया जा सके।
- जूस निकालने से पहले फल या सब्जी को अच्छी तरह धो लें, फिर छील काट कर जूसर में चला दें। किसी सब्जी में जरूरत हो, तो पानी मिला सकते हैं। इसके बाद तुरंत पी लें। कोशिश हो कि यह हवा के कम-से-कम संपर्क में आए, ताकि इसके सभी तत्व सुरक्षित रह सकें।
- जूस निकालते समय अगर फल या सब्जी के रेशे भी आ जाएं तो स्वस्थ व्यक्ति को इससे फर्क नहीं पड़ेगा, बल्कि यह जूस को कुछ बेहतर ही बनाएगा, मगर बीमार व्यक्ति के पाचनतंत्र को इन रेशों को पचाने में मेहनत करना होगी।
- स्वाद के लिए जूस में कभी भी नमक, चीनी, काली मिर्च आदि न डालें। इससे कई तत्व नष्ट हो जाते हैं। कोई जूस अच्छा न लगे, तो उसमें नीबू, शहद आदि मिलाया जा सकता है।
- यदि जानकारी नहीं है तो दो या तीन तरह के जूस को मिलाकर नहीं पीएं।



उफ ये कालापन

अक्सर आपके साथ ऐसा हो जाता है कि सब्जी काटते समय चाकू से आपकी उंगलियों में लाल व भूरे रंग की दरारें बन जाती हैं। इससे हाथ गंदे और खुरदरे हो जाते हैं। यदि आपके साथ ऐसा ही हो चुका है तो आप कुछ ऐसा कर सकती हैं। सब्जी काटने के लिए अगर आप लोहे के चाकू का इस्तेमाल करती हैं, तो सबसे पहले इसे बदलें। इसकी जगह स्टील के चाकू का इस्तेमाल करें। जैतून के तेल से हाथों की मालिश करें, फिर इन्हें दो से पांच मिनट तक नमक मिले पानी में भिगोकर रखें। एक कटोरी में नीबू, चीनी और मलाई मिक्स कर लें। इस मिक्सचर को हाथों पर दो से चार मिनट तक मलें। इसके बाद हाथों को धोकर हैंड क्रीम से मालिश करें।

जब हो झुर्रियों से परेशान



आपकी आंखों के नीचे झुर्रियां नजर आने लगी हैं। इनसे बचने के लिए आप परेशान हैं, तो आपकी परेशानी को कम करने के लिए हम कुछ टिप्स बताते हैं। आंखों के नीचे की स्किन बहुत नाजुक होती है। बार-बार रगड़ने से भी यह लूज हो जाती है। बादाम के तेल से हल्के हाथों से इस एरिया की तकरीबन 5 से 8 मिनट तक मसाज करें। रात को सोने के पहले एएचए युक्त क्रीम से आंखों के नीचे मालिश करना भी फायदेमंद होगा। आंखों के आस-पास की स्किन को धूप से भी बचाकर रखें। धूप में निकलने से पहले सनस्क्रीन लोशन लगाना न भूलें। सनग्लासेज का इस्तेमाल भी बेहतर रहेगा। अगर तुरंत रिजल्ट चाहती हैं, तो अच्छी कॉस्मेटिक क्लीनिक से बायप्ट्रॉन और यंग स्किन मास्क की सिटिंग्स ले सकती हैं।

अगर कहीं बाहर जाना हो तो सनस्क्रीन लगाकर निकलें व छाते का प्रयोग करें। धूप और प्रदूषण से बालों पर बुरा असर पड़ता है। अत: हमेशा चेहरे व बालों को बांधकर घर से निकलें। धूप के संपर्क में आने वाले शरीर के हिस्सों पर अच्छी तरह से सनस्क्रीन लगाएं।

बादल सी लगे जुल्फें

बालों की खूबसूरती बरकरार रखने के लिए हर 15 दिन में मेहंदी का प्रयोग अवश्य करें। यह बालों के लिए कंडीशनर का काम करेगी। इसके अलावा सप्ताह में एक बार अंडे और दही का प्रयोग करना भी बालों की सेहत के लिए फायदेमंद रहेगा।

गर्मियां और ब्यूटी

खूबसूरत और आकर्षक चेहरा भला किसे पसंद नहीं आता। ऐसे में अपनी खूबसूरती में चार-चांद लगाने के लिए आप घर व बाजार में मिलने वाले दोनों प्रकार के प्रसाधनों का उपयोग कर सकती हैं। आइए आपको इन्ही से परिचित कराते हैं।

- बेसन, नीबू का रस और दही इन सबको समान मात्रा में लेकर बालों में मसाज करें, फिर बालों को धो लें। आखिर में बालों को नीबू के पानी से फाइनल रिंस करें।
- 1 कटोरी मेहंदी में आंवला, शिकाकाई, रीठा, मैथी, नीम, तुलसी सभी 1-1 चम्मच लेकर दही में मिलाएं, आधा नीबू का रस भी मिलाकर बालों में लगाएं, 1 घंटा लगा रहने दें। यह बालों में मजबूती लाएगा और बालों में चमक भी बनी रहेगी।
- थोड़े से गर्म पानी में नीबू का रस मिलाकर उस पानी से बालों को फाइनल रिंस करें। रुखे और बेजान बालों में इसमें नई चमक आ जाएगी।
- गर्मी के दिनों में चेहरे पर ताजगी लाने के लिए दो चम्मच बेसन, हल्दी पावडर, गुलाब जल व शहद मिलाकर लेप बनाएं। इसे चेहरे व हाथ-पैरों और गर्दन पर लगाएं व 10 मिनट बाद धो लें। इससे त्वचा सुंदर व स्वस्थ बनी रहेगी।
- आंखों में जलन व काले घेरों को कम करने के लिए रात को सोते समय आंखों पर ठंडे दूध में रुई भिगोकर रखें।
- होठों को सुंदर और मुलायम बनाए रखने के लिए रात को सोते समय दूध की मलाई लगाएं, सुबह ठंडे पानी से धो लें।
- कच्चे दूध में हल्दी डालकर पेस्ट बनाएं। इसे चेहरे और हाथ-पैरों पर लगाएं। 10 मिनट बाद धो लें। त्वचा निखर उठेगी।
- 8-10 दिन में एक बार चेहरे को भाप अवश्य दें। इस पानी में पुदीना, तुलसी की पत्ती, नीबू का रस व नमक डालें। भाप लेने के बाद इसी गुनगुने पानी में 5 मिनट के लिए हाथों को रखें। हाथ मुलायम हो जाएंगे।

गर्मियों में क्या करें

गर्मी की दस्तक के साथ ही सेहत की परेशानियां बढ़ने लगती है, लेकिन यही मौसम खिलने और खुलकर जीने का भी होता है। हेल्थ की हल्की-फुल्की बातों का रखें ख्याल और लुत्फ उठाएं गर्मी का बेशुमार।

- त्वचा को रूखेपन से बचाने के लिए पानी खूब पीएं। दिन में कई बार ठंडे पानी से चेहरा धोएं, लेकिन साबुन का प्रयोग हर बार न करें।
- चेहरे पर दाग-धब्बे पड़ जाते हैं, उन्हें मिटाने के लिए नींबू के ऐ छिलके पर चीनी के कुछ दाने डालकर उसे तब तक हलके हाथ से त्वचा पर मलते रहें, जब तक चीनी घुल नहीं जाती। यह तरीका काली कोहनियों व हाथ-पैरों की त्वचा पर आजमाएं।
- कुनकुने पानी में शहद डालकर सुबह सेवन करने से हाजमा अच्छा रहता है व वजन भी संतुलित रहता है।
- सुबह उठने पर आंखें सूजी हों तो पानी में थोड़ी चाय की पत्ती उबालें फिर उसे छानकर ठंडा कर रुई के फाहे से आंखों पर लगाएं, सूजन फौरन खत्म हो जाएगी।
- टमाटर का टुकड़ा लेकर चेहरे पर हलके-हलके मसाज करें, चेहरे की सारी गंदगी साफ हो जाएगी।
- भोजन में ज्यादा तेज मिर्च-मसाला खाने से पसीना दुर्गंधमय हो जाता है, इससे बचने के लिए नहाते समय पानी में थोड़ा यूडी कोलोन या गुलाबजल डालकर नहाएं। कपड़े से पसीने की दुर्गंध हटाने के लिए धोने के बाद कपड़ों को सिरका मिले पानी से निकालकर सुखाएं।

आज के इस आधुनिक दौर में तनाव हर किसी व्यक्ति की जिंदगी मे किसी ना किसी रूप मे जुड़ा हुआ है। जिंदगी में हम सभी को कभी न कभी तनाव का सामना करना पड़ता है। तनाव जिंदगी का एक हिस्सा है। उसकी एक सीमा होती है। अगर आप पाते हैं कि तनाव आपके रूटीन पर हावी हो रहा है, तो इस बारे में गंभीरता से सोचें।

तनाव मुक्त रहें

तनाव दूर करने के उपायों में सबसे पहले तो आपको देखना चाहिए कि आपकी पर्सनैलिटी में कौन सी चीज है, जो आपको तनाव का शिकार बना रही है। इसका आसान तरीका है कि रात में सोने से पहले यह याद करें कि आपने दिन में कौन सा काम ऐसा किया, जिससे आपको खुशी मिली। हो सकता है कि आप बेवजह तनाव पाले हुए जी रहे हों और अपने रूटीन में वह काम न कर रहे हों, जो आप बेहतर तरीके से कर सकते हैं।

व्यायाम करें

एक बार अपने मन का काम करना शुरू कर देंगे तो तनाव कम होने लगेगा। इसके बाद कोशिश करें कि सुबह जल्दी उठकर कुछ समय के लिए व्यायाम करना शुरू करें। पहले यह मुश्किल होता है, इसलिए शुरू में इसे कम समय के लिए करें और कुछ न कर सकें तो हाथ-पैर ही हिलाएं और अगर संभव हो तो थोड़ी सी मॉर्निंग वॉक भी कर आएं। इससे आपका शरीर रिलैक्स फील करेगा और जब आप शारीरिक तौर पर मजबूत होने लगेंगे तो तनाव और दबाव जो मानसिक समस्या है आसानी से कम और धीरे-धीरे बिल्कुल कम हो जाएगी।

मैनेज करें टाइम

टाइम मैनेजमेंट करना यानी अपने समय का बेहतरीन प्रबंध करना, यह तनाव से बचने का सबसे बेहतर रास्ता है। इसके लिए जरूरी है कि अपनी प्राथमिकताएं तय करें और उसमें अपने मनपसंद काम के लिए समय निकालें। इसके साथ ही यह भी तय करें कि उस समय को कैसे मैनेज करना है, जो आपको तनाव देता है। याद रखें अगर आप अपने पॉजिटिव पहलुओं और पूरी तैयारी के साथ तनाव पर हमला करते हैं तो यह तय है कि आप इससे जीत जाएंगे, क्योंकि यह दौर या टाइम फेज से ज्यादा कुछ नहीं होता।

मीठी नींद का हो सहारा

शरीर के साथ खास बात यह है कि इसकी सारी बातें एक दूसरे से जुड़ी हैं। अगर आप सुबह जल्दी उठकर व्यायाम करेंगे, अपने टाइम को मैनेज करना सीखेंगे तो इसके साथ आपकी एक और आदत पर असर पड़ेगा। जी हां, नींद। नींद के लिए जरूरी है तनाव मुक्त होकर बिस्तर पर जाना और यह भावना रखना कि आज मैंने बेहतर किया है, कल इससे भी बेहतर की कोशिश करूंगा। अच्छी नींद के लिए अच्छी सोच जरूरी है।