

परफैक्ट फिगर के लिए आसन



आज महिलाएं अपने सौंदर्य के प्रति जागरूक हो गई हैं और खूबसूरती के लिए आकर्षक फिगर होनी जरूरी है अर्थात् छरहरे दिखना और 36-24-36 का कर्वी फिगर पाना। पतला दिखने के चक्कर में वे डाइटिंग का सहारा लेती हैं जिससे आकर्षक दिखने की अपेक्षा बीमार नजर आने लगती है।

त्वचा आभाहीन हो जाती है और आंखों के नीचे काले घेरे नजर आने लगते हैं। आकर्षक फिगर का अर्थ है कि आपके शरीर पर अधिक चर्बी न हो। अधिक चर्बी न होने पर आप छरहरी नजर आती हैं और सब के आकर्षण का केन्द्र बन जाती हैं। इसलिए डाइटिंग के जरिए पतली कमर और कर्वी फिगर के सपने को पूरा करने की अपेक्षा योगासन को अपनाएं, जिनकी मदद से न सिर्फ आप अपने शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम कर सकती हैं, बल्कि इससे आपका शरीर अधिक लचीला और मजबूत होगा। कर्वी फिगर बनाने के लिए शरीर के तीन हिस्सों की टोनिंग पर ध्यान दें-चौड़े कंधे, पतली कमर और कमर के सुडौल निचले हिस्से। इसके लिए आप ऐसे आसनों को रूटीन में करें जो आपके शरीर को परफैक्ट शोप देने में मददगार हो सकते हों।

भुजंगासन

इस आसन से पेट की चर्बी कम होती है, कमर पतली होती है और कंधे चौड़े व बाजू मजबूत होते हैं। शरीर को लचीला और सुडौल बनाने में इसका बहुत महत्व है।

- पहले पेट के बल सीधा लेट जाएं और दोनों हाथों को माथे के नीचे रखें।
- दोनों पैरों के पंजों को साथ रखें।
- अब माथे को सामने की ओर उठाएं और दोनों बाजूओं को कंधों के समानांतर रखें जिससे शरीर का भार बाजूओं पर पड़े।
- अब शरीर के ऊपरी हिस्से को बाजूओं के सहारे उठाएं।
- शरीर को स्ट्रेच करें और लंबी सांस लें।
- कुछ पल इसी अवस्था में रहने के बाद वापस पेट के बल लेट जाएं।

सेहत के लिए अजमोल नुस्खे



- सोयाबीन के अधिक सेवन से स्तन कैंसर नहीं होता अतः अपने दैनिक आहार में सोयाबीन के बने पदार्थों का अधिक सेवन करना चाहिए।
- नियमित रूप से जुकाम की शिकायत रहने पर दूब की कोंपलों को तोड़कर उसे चटनी के समान पीस लीजिए और शहद के साथ प्रतिदिन रात्रि में लीजिए। जुकाम एकदम गायब हो जाएगा।
- पेट की किसी भी तरह की शिकायत होने पर गाढ़ा दूध का दलिया, कच्चा नारियल, पेटा व रसगुल्ला खाइए। पेट की बीमारी आपके कब्जे में होगी।
- स्तन पर अनचाहे बालों के होने को गंधीरता से लीजिए। उन्हें काटिए नहीं बल्कि मूंग दाल के उबटन से हल्का-हल्का मसाज करते हुए नियमित प्रयोग से हटा लें। यह ग्रंथि रोग के कारणों से होता है।
- बेर के पत्तों को पीसकर पानी में मथने से जो झाग उठता है, उस झाग को सिर में लगाने से बाल झड़ने बंद हो जाते हैं।
- अदरक के एक किलो रस में 500 ग्राम तिल का तेल मिलाकर गर्म करिए और जब केवल तेल बचा रहे, उतार कर छान कर बोतल में रखकर बंद कर रख दीजिए। इस तेल से उस अंग पर मालिश कीजिए जहां कहीं भी दर्द होता है।



रिंग फिंगर से करें वजन कम

सूर्य और यूरेनस ग्रह ऐसे हैं, जिनसे स्वास्थ्य प्रभावित होता है। यूरेनस अंतःज्ञान और बदलाव का प्रतीक है। ऐसे में सूर्य मुद्रा हमारे भीतर के अग्नि तत्व को संचालित करती है। अनामिका सूर्य की अंगुली है, जिसे हम रिंग फिंगर भी कहते हैं। इससे वजन कम होता है।

सूर्य मुद्रा की विधि

सूर्य की अंगुली को हथेली की ओर मोड़कर उसे अंगुट से दबाएं। बाकी बची तीनों अंगुलियों को सीधा रखें। इसे सूर्य मुद्रा कहते हैं।

मुद्रा के लाभ

- ▶ इस मुद्रा का रोज दो बार 5 से 15 मिनट के लिए अभ्यास करने से शरीर का कोलेस्ट्रॉल घटता है।
- ▶ वजन कम करने के लिए यह आसन क्रिया चमत्कारी रूप से कारगर पाई गई है।
- ▶ पेट संबंधी रोगों में भी यह मुद्रा बहुत लाभदायक है।
- ▶ यह जठराग्नि को संतुलित करके पाचन संबंधी तमाम समस्याओं से छुटकारा दिलाती है।
- ▶ इसे नियमित करने से बेचैनी और चिंता कम होकर दिमाग शांत बना रहता है।
- ▶ यह मुद्रा शरीर की सूजन मिटाकर उसे हल्का और चुस्त-दुरुस्त बनाती है।

ओमेगा-थ्री

से बच्चे रहेंगे स्वस्थ



व्या आप बच्चों को ओमेगा-थ्री देते हैं। अगर नहीं तो आज से ही देना प्रारंभ कर दें। इससे बच्चे न केवल हेल्दी होंगे वरन् उनका संपूर्ण स्वास्थ्य बेहतर रहेगा।

हम जानते हैं कि हमारे शरीर की जरूरत है अच्छे विटामिन की। पर्याप्त ठोस आहार लेने से हमारे शरीर में आवश्यक पोषण पहुंचता है। बच्चों के अच्छे पोषण के लिए मछली के तेल ओमेगा का सेवन बहुत अच्छा रहता है। मछली के तेल की खुराक के लिए अवसर उनके रक्त में ट्राइग्लिसराइड्स को कम करने और अन्य स्वास्थ्य लाभ अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर में वृद्धि होती है।

बच्चों के लिए मछली तेल

बच्चों को माता-पिता मछली से उत्पादित कोई भी दवा या अन्य चीज नहीं देते, जिससे उनको संपूर्ण आहार मिल सके। मछली तेल ओमेगा-थ्री से बहुत सारे लाभ हैं।

एकाग्रता और याददाश्त में सुधार

मछली तेल के उपयोग से बच्चों में एकाग्रता में सुधार होता है। यह तेल बच्चों की स्मृति समस्याओं को दूर हटाने में एक वरदान है। मछली के तेल में ओमेगा-3 एसिड अल्पाकालिक स्मृति हानि के जोखिम को कम करता है।

सीखने की क्षमता बेहतर: मछली के तेल के सेवन से बच्चों की शिक्षा पर उच्च प्रभाव पड़ता है। उनकी याददाश्त क्षमता तेजी से बढ़ती है।

रहता है दिमाग स्वस्थ

देश में मछली का तेल बहुतायत मात्रा में आता है। कई नामी गिरामी कंपनियां यह प्रॉडक्ट बेचती हैं। आप डॉक्टर से परामर्श लेकर बच्चों को रोजाना एक से दो चम्मच तेल नाश्ते या खाने में दे सकते हैं। जिससे बच्चे का दिमाग स्वस्थ रहेगा।

करता है आहार पूर्ति

मछली का तेल पूरे आहार की पूर्ति करता है। चिकित्सकों के अनुसार एडीएचडी-ओमेगा-थ्री स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहतर है।

कोकीन को दूर हटाता है

प्रोप्रानोलॉल

जानवरों पर किए गए प्रयोग से यह साबित होता दिख रहा है कि उच्च रक्तचाप और अवसाद के मरीजों को दी जाने वाली प्रचलित दवा प्रोप्रानोलॉल कोकीन की लत छुड़ाने में मददगार हो सकती है।

मातृम हो कि कोकीन दुनिया के सबसे खराब नशीले पदार्थों में एक है। इसकी गिरफ्त में आए व्यक्ति को इससे निजात पाने में सालों लग जाते हैं और 80 फीसदी लोग ऐसे होते हैं, जो इसे छोड़ने का प्रयास करने के दौरान छह महीने के भीतर बहुत बुरी स्थिति में पहुंच जाते हैं।

चिकित्सा विज्ञान के मशहूर जर्नल न्यूरोसाइकोफार्माकोलॉजी में प्रकाशित एक रिपोर्ट में कहा गया है कि ऐसा पहली बार साबित हुआ है



कि कोकीन के सेवन की आदत से जुड़ी याददाश्तों को चिकित्सकीय उपचार के माध्यम से खत्म किया जा सकता है। इस आदत की याददाश्तों के जेहन में लौटने के कारण ही इसके आदी हो चुके व्यक्ति को इसकी लत की याद आती है और ऐसे वक्त कोकीन नहीं मिलने से उसकी दशा बेहद खराब हो जाती है। इस संबंध में जारी शोध में शामिल डेविन म्युलर ने कहा, एफडीए द्वारा मंजूरी प्राप्त दवा कोकीन की लत छुड़ाने के लिए लोगों को दी जाती रही है। यह दवा इस लत को छुड़ाने के लिए तो प्रभावी रही है, लेकिन इससे इस लत को छोड़ने के प्रयास के दौरान जब इसके आदी व्यक्ति की हालत खराब होती है, तब यह दवा बेअसर साबित होती है। दूसरी ओर म्युलर बताते हैं कि प्रोप्रानोलॉल का सकारात्मक प्रभाव कोकीन छोड़ने का प्रयास कर रहे व्यक्ति के शरीर पर दीर्घकाल तक दिखता है। कई मामलों में यह स्थायी भी हो सकता है, क्योंकि इस दवा के नियमित सेवन के बगैर भी मरीज कोकीन के दुष्प्रभावों से निजात पा सकता है।



ब्लेफेरायटिस पलकों के किनारे और बरोनियों की केश पुटिका को प्रभावित करता है। ब्लेफेरायटिस एक आम और कमी-कमी लंबा चलने वाला विकार है, जो प्रायः वयस्क व बच्चों को भी प्रभावित कर सकता है। शिकायत होने पर आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर सकते हैं।

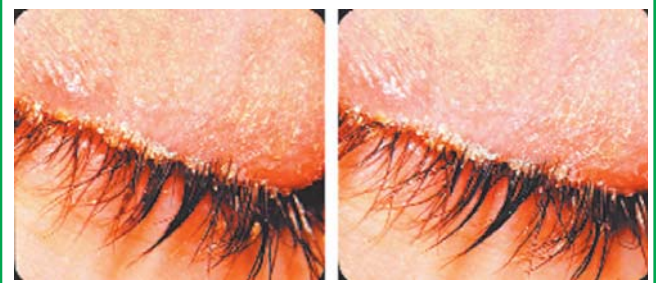
है। साथ ही लक्षण समय के साथ बदलते रहते हैं। लंबे समय के लिए गायब हो सकते हैं, वह भी लौटने से पहले महीनो या सालों लग सकते हैं।

ऐसे करें बीमारी से बचाव

पलकों की साफ-सफाई ब्लेफेरायटिस के निर्माण में मदद कर सकता है और प्रायः दशा को नियंत्रित कर सकता है। अगर आपको यह शिकायत है तो आप डॉक्टर के परामर्श पर इलाज शुरू कर सकते हैं।

डॉक्टर से कब सम्पर्क करें

- ▶ पलकों या आंख के आसपास की त्वचा में उतेजना होने लगे।
- ▶ लाल खुजली वाली आंख।
- ▶ पलकों के आस पास पपड़ी बन जाए।
- ▶ आंखें खुजली करती रहने पर।
- ▶ आंखों में लगातार जलन होने पर।
- ▶ ऐसा मेहसूस करना कि आपकी आंख में कुछ है, जब आप पलक झपकते हो।
- ▶ लाल सूजी सी आंखें होने पर।
- ▶ बरोनिया का न होना या बरोनिया का अंदर की तरफ मुड़ना।
- ▶ पलकों के किनारे में खुजली होना या किनारे की त्वचा का टूटना।
- ▶ अत्यधिक आंसू निकलना।



पलकों को प्रभावित करता है

ब्लेफेरायटिस



आपकी त्वचा पर रोससेया या तेल वाली त्वचा पर डेड्रफ और सूखी आंख से ग्रस्त होते हैं उन्हें इस समस्या होने की ज्यादा संभावना रहती है। पलकों की ग्रंथि जो की बहुत सारा तेल नहीं बना रही हो उनमें ब्लेफेरायटिस जीवाणु का संक्रमण शुरू हो सकता है। यह दशा अत्यधिक संक्रामक नहीं होती है।

बीमारी का पूर्वानुमान

ब्लेफेरायटिस की ज्यादातर दशा में सुधार तुरंत चालू हो जाता है, अगर एक बार उपचार चालू हो जाए। प्रायः उपचार लंबे समय के लिए चलना चाहिए या समय-समय पर दोहराते रहना चाहिए। ब्लेफेरायटिस दृष्टि में स्थाई नुकसान नहीं करता है।

सम्भावित अवधि

ब्लेफेरायटिस एक चिरकालिक दशा है, जो स्थाई रूप से इलाज करना मुश्किल है, लेकिन ज्यादातर दशा में सही उपचार लक्षण को नियंत्रित कर देता है और दशा को नियंत्रण में रखता

