











## स्वस्थ तन और मन के लिए याद रखें 5 नियम

हमारे शरीर की हर प्रणाली आपस में जुड़ी हुई है। इसलिए, हमारा शारीरिक स्वास्थ्य हमारे मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, और हमारा मानसिक स्वास्थ्य हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। हम इन नियमों को नियमों की तरह नहीं मानते हैं, क्योंकि ये जीवन का एक तरीका है।

### पूरा पोषण लेना

पोषण लेने का मतलब यह नहीं है कि हम हर समय सलाद खाएं रहते हैं, लेकिन यह सुनिश्चित करता है कि हम अपने शरीर को प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, वसा से लेकर सभी विटामिन और खनियों तक सभी पोषक तत्वों से भर दें। हर सुनिश्चित करते हुए कि हमारा कुल कैलोरी सेवन हमारे शरीर संरचना क्षमता के अनुरूप है। यह भी सुनिश्चित करते हुए कि हमारे आहार में हमारे पसंदीदा और मुख्य खाद्य पदार्थ हैं। हमें यह भी याद रखना चाहिए कि हमारे शरीर का 50-60 प्रतिशत हिस्सा पानी से बना है और हमें इष्टतम स्वास्थ्य और स्वितक के कारण अधिक लिए पर्याप्त मात्रा में पानी की आवश्यकता होती है।

### व्यायाम और गतिविधि

सापाह में कम से कम 3-5 बार व्यायाम करना हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा होता है। व्यायाम का कोई भी रूप जो हमारे लिए सुरक्षित है, और जिसका हम अनन्द लेते हैं, हम में से अधिकांश के लिए एक अच्छी शुरुआत है। वैनिक आधार पर सक्रिय रहने और अधिक कदम (8-10' कदम) चलने के साथ इसे जोड़ना एक आर्द्ध संयोजन बनाता है।

इसके बाद नींद आती है हर रात 7-8 घंटे से ज्यादा साना अच्छा होता है। पर्याप्त नींद भी हमारी उपादानों में सुधार करती है और लाभों भूख को कम करती है, और सूजन और भावनात्मक प्रतिक्रिया को कम करती है।

### तनाव प्रबंधन और दिमागीपन

दूसरी ओर, तनाव प्रबंधन भी उतना ही महत्वपूर्ण है, अगर तनाव को टीक से प्रबंधित किया जाए, तो यह वास्तव में हमें बेहतर प्रशंसन करने में और अपने लोगों को प्राप्त करने में मदद कर सकता है। याद रखें, हमारे विचारों की गुणवत्ता हमारे जीवन की गुणवत्ता को नियंत्रित करती है। इसलिए, हमें सक्रिय रूप से अपने दिमाग का संबोधन करना और अपने नियमित रूप से ध्यान करना और कृतज्ञता जर्जिलिंग रुटीन रखना इनके लिए एक गम चेंजर है।

### पर्यावरण और नियमित प्रबंधन

पर्यावरण प्रबंधन में हमारे पर्यावरण में सब कुछ शामिल है। किन्तु मैं खाने से लेकर हमारी आदतों और सोशल मीडिया पर हम लोगों को फौले करते हैं। याद रखें, हमें पता होना आवश्यक है। अधिकार लोग यह सोचते हैं कि केवल खाने में ही अदरक-लहसुन का सेवन काफी है लेकिन इसके अलावा भी आपको इनका सेवन करना चाहिए, क्योंकि खाने के पकने के दौरान इनके गुण कम हो जाते हैं। आइए जानते हैं इस लेख में लहसुन-अदरक के फायदों व सेवन करने के सभी तरीके के बारे में।



**वॉ** किंग करना यानी टहलना कर्फ वजहो से हेल्प के लिए फारेमेंद ही है। इससे दिल रस्स्थ रहता है, कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है, मूड को बेहतर बनाता है। लेकिन याद खाने के बाद योकंग करना होल्डी है? रस्टी से पांच चालता है कि यह शरीर के लिए बहुत फायदेमंद है।

### यह लड्ड शुगर को रखता है मैटेनें

डायबिटीज मैनेजमेंट में एक अहम हिस्सा आपके फिजिकल एक्टिविटी होती है। टाइप 2 डायबिटीज रोगियों के साथ एक कंट्रोल ड्रायल में पाया गया कि जो लोग अपने मुख्य भोजन के बाद वाकिंग करते थे उनका शुरार लेवल उन रोगियों की तुलना में कम था जो दिन में सिर्फ एक बार चलते थे।

### दिल के लिए है अच्छा

एक्सरसोइज आपके दिल को रस्थ रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हर दिन चलने से आपको हृदय रोग का खतरा कम हो सकता है। दरअसल करें औपनियन इन कार्डियोलॉजी जर्नल में प्रकाशित एक टर्डी के अनुसार वाकिंग करना कार्डियोवॉकुलर हैथ्य, लड़ स्कूलेशन और लड्डप्रेशर के लिए फायदेमंद होता है। इस तरह याना खाने के बाद चलना आपके दिल की देखभाल

# लहसुन-अदरक के सेवन से रहें सेहतमंद

किसी भी बीमारी से लड़ने के लिए योग प्रतिरोधक क्षमता का मजबूत होना बहुत जरूरी है। इस बात से हम सभी वाकिंफ हैं और इसे मजबूत करने के लिए अपनी डाइट में पौष्टिक आहार व सही दिनर्धा का पालन करना भी जरूरी है। साथ ही ऐसी चीजों को अपनी डाइट में शामिल करने की आवश्यकता है, जो हमें अंदर से मजबूत बनाए। हमारी एसोर्झ ने वे सारी औषधियां मौजूद हैं जिनके गुणों से हम अभी भी अनजान हैं।

**इम्यून सिस्टम को कैसे करें मजबूत?**  
इम्यून को मजबूत करने के लिए लहसुन का इस्तेमाल करें। इसे खाने में पका के खाने की बजाय इसके छोटे छोटे कटे लेने। कुछ दूर इह हवा लगने वाले हैं। लहसुन में एटीमाइक्रोबियल तत्व पाया जाता है। ये तत्व वायरस, वैक्टरिया व फंगस के खिलाफ काम करते हैं। लहसुन खाने से एटीवायरस प्रोटेक्शन भी मिलता है।

### लहसुन कैसे खाएं

इसके छोटे छोटे कटे लगते हैं। इसे आप खाना खाने के बाद पानी के साथ ले सकते हैं। लहसुन को चांचा-चांचा करने की बजाए इसे पानी के साथ सीधा निगल लें। इस तरह से लहसुन का सेवन करने के लिए यह ज्यादा फायदेमंद होता है। लहसुन को 25 से 30 दिन नियमित खाने के बाद आपके अंदर से लहसुन की खुशबूझ आना शुरू हो जाएगी तब आप समझ जाएं कि इससे अधिक आपको लहसुन का सेवन नहीं होता। लहसुन कई लोगों को जाम नहीं होता है। इसके लिए आप इसका सेवन एक साथ और बारे में बहुत अधिक लें। ये लहसुन का एकमात्र तरफ हैं। लहसुन की अदात तांड़न के साथ आप लहसुन ले रहे हैं तो इसके साथ दही का सेवन भी करें।

### अदरक

अदरक औषधीय गुणों से भरपूर है। इसके सेवन से आप अपने इम्यून सिस्टम को मजबूत रख सकते हैं। इसका नियमित सेवन आपको कई स्वास्थ्यकारी और आदात दाते।

### अदरक को कैसे खाएं?

अदरक को बिल्कुल बारीक पीस लें व कूक्स करें। आपको अदरक 1 चम्पव लेना है। इसमें 6 गिलास पानी डालें। अब इसे उबलने दें। जब यह पानी 3 गिलास हो जाए तो इसे 1 कप में निकाल लें। इसे आप गुड़ या शहद के साथ भी ले सकते हैं। दिनभर में एक बार इसका सेवन करें।



## जानिए मुलहठी के ये गजब के फायदे

मुलहठी खाने की शुद्ध करती है जिससे त्वचा की समस्याओं नहीं होती। दूध के साथ मुलहठी का सेवन शरीर की ताकत में बढ़ादिया है। इसके अलावा भी वायरसों का विरोध करता है। इसके अलावा धी व शहद के साथ मुलहठी का प्रयोग करने से हृदय से संबंधित समस्याएँ नहीं होती।

मुलहठी में छोटे होने की शक्ति में मुलहठी चूसना, इसके पानी से कुलला करना और उस पीना वहत जल्दी छालों से रहत देता है। साथ ही अलावा धी व शहद के साथ मुलहठी आवाज को भूल देती है। अलावा धी और सुरीली बनाने के लिए भी उपयोग की जाती है।

पेट के अल्पसंकेत के सेवन ठंडक देते हैं। आता की टीबी होने की शक्ति में मुलहठी फायदेमंद है।

मुलहठी चोटों की बढ़ाने का काम करती है। इसे घिसकर लगाने पर चेहरे के दाग और मुहासीनी की चोटों की खाश, दर्द आदि में भी लाभ होता है। खुबसूरी की बढ़ाने का बढ़ाना करती है। अपने चूपने और मुक्खन का लेप एक कारगर उपयोग है, साथ ही यह आयोगी की रोशनी में भी बुद्धि करती है।

जल जाने पर भी मुलहठी के चूपने और मुक्खन का लेप एक कारगर उपयोग है, साथ ही यह आयोगी की रोशनी में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।



## पेट से जुड़ी समस्याओं से हैं परेशान तो इन आसान उपायों से पाएं छुटकारा

लाइफस्टाइल में बदलाव का सीधा असर आपके स्वास्थ्य पर पड़ता है। गलत खाना-पान आपको सेहत को प्रभावित करता है, ऐसे पेट टर्ड, गैस, पेट का फुलना आदि। वही कुछ लोग पेट एटी तरह साफ न होने की शिकायत रहती है। इस लोगों में हम आपको कुछ ऐसे उपाय बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप पेट साफ न होने की समस्या से निजात पा सकते हैं।



### क्या खाना खाने के बाद चलना सेहतमंद है?

करने का एक अच्छा तरीका है।

### पाचन को रखता है दुरुस्त

रिस्क कहती है कि फिजिकल एक्टिविटी के एंटी-इंफ्लेमेटोरी एपिटिविटी के कारण खाना खाने के बाद चलना पाचन में सुधार कर सकता है। एक्सरसोइज से अपनी आंतों में फैट, लिपिड और ग्लूकोज मेटाबोलिज्म के परिवर्तनों को कम करने में मदद करते हैं जो इन्फ्लेमेटोरी स्थितियों को कम कर सकते हैं।

### लेकिन दुष्प्रभाव





