

वजन घटाने के लिए ज्यादा कसरत करना ठीक नहीं



हृदय (दिल) हमारे शरीर का अहम अंग है। छाती के मध्य से थोड़ी बायीं ओर स्थित दिल पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह करता है। दिल को ऑक्सीजन कोरोनरी धमनियों द्वारा प्रदान की जाती है जो कि रक्त के माध्यम से मिलती है। अलग-अलग कारणों

की वजह से दिल में कई प्रकार की बीमारी जैसे रुमेटिक हृदय रोग, जन्मजात खराबियां, हृदय की विफलता तथा पेरिकार्डियल बहाव, कोरोनरी धमनी रोग, हार्ट अटैक, हार्ट वाल्व रोग, हार्ट फेल्योर, स्ट्रोक आदि हो सकते हैं।

दिल व ईसीजी के आकार में स्ट्रेटेस्कोप

हृदय रोग (कार्डियोस्कुलर हार्ट डिजीज) होने का मुख्य कारण है कोलेस्ट्रॉल के स्तर में वृद्धि। यदि हाइ डेन्सिटी लिपोप्रोटीन (एचडीएल) की मात्रा है तो वे कम प्रभावशाली होते हैं। एचडीएल को अच्छा कोलेस्ट्रॉल माना जाता है क्योंकि यह हृदय की रक्तवाहिनियों से कोलेस्ट्रॉल को बाहर लाता है। यदि लो डेन्सिटी लिपोप्रोटीन अणुओं का आकार छोटा है तो उनके रक्तवाहिनियों में जमने की आशंका बढ़ जाती है। मोटापा भी दिल की बीमारियों का प्रमुख कारण है। वजन घटाने के लिए नियमित व्यायाम तथा साधारण तथा संतुलित भोजन करना चाहिए।

वजन घटाने के लिए भूखे रहना और ज्यादा कसरत करना भी ठीक नहीं है, इससे दिल पर बुरा असर पड़ता है। दिल को स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम और सुबह या शाम के समय चहलकदमी करनी चाहिए। व्यायाम से हाथ-पैरों की धमनियां स्वस्थ रहती हैं जिससे शरीर में रक्त बहाव ठीक से होता है। धूम्रपान भी दिल के रोग का एक प्रमुख कारण है। सोया प्रोटीन लेने से शरीर में एचडीएल कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है, इसे गुड कोलेस्ट्रॉल माना जाता है।

इस तरह करें उपचार

जीवनशैली में करें सकारात्मक बदलाव: कार्डियोस्कुलर रोगों से बचाव के लिए जीवन शैली में बदलाव व सुधार करना बहुत जरूरी है। इसके लिए जरूरी है कि शारीरिक सक्रियता को बनाए रखा जाए। जितना हो सके तनाव से बचें। अपनी सोच को सकारात्मक रखें और आशावादी बनें। तनाव से बचने के लिए मनःपसंद संगीत सुन सकते हैं।

नियमित व्यायाम: नियमित रूप से व्यायाम करके आसानी से जानलेवा हृदय रोग से बचा जा सकता है। सुबह सैर पर जा सकते हैं या घर, पार्क या बागीचे में कसरत या योगा कर सकते हैं। अगर आप के परिवार में पूर्व में किसी को हृदय रोग रहा हो तो शारीरिक श्रम से आप लंबे समय तक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं।

सर्जरी का सहारा: यदि दवाएं और नियमित देखभाल हृदय रोग के लक्षणों को कम नहीं करती हैं, तो आप सर्जरी के विकल्प के बारे में अपने डॉक्टर से बात कर सकते हैं। अनेक प्रक्रियाएं जैसे हार्ट बॉल्व सर्जरी, इन्फ्रेक्ट एक्सकुलून सर्जरी, हार्ट ट्रांसप्लांट (हृदय प्रत्यारोपण) तथा बाईपास सर्जरी आदि संकीर्ण या अवरुद्ध धमनियों को फिर से खोलने या सीधे हृदय की चिकित्सा के लिए इस्तेमाल की जा सकती हैं।

खान पान का ध्यान रखें: तला-भुना अधिक न खाएं। फास्ट फूड और चिकनाई वाला खाना खाने से वजन भी बढ़ता है और यह चिकनाई रक्त धमनियों में जम जाती है। जिससे खून का बहाव धीरे-धीरे कम होता जाता है। इसलिए संतुलित व पौष्टिक आहार ही लें। फल व सब्जियों का सेवन करें।



सेल का सीजन चल रहा है। इस वक्त आपको हर जगह फ्लैट 50ब डिस्काउंट लिखा मिल जाएगा। सच बात तो यह है कि यह डिस्काउंट ऑफर देखते ही हमें खरीददारी का लालच आ जाता है। जानें, कुछ शानदार टिप्स ताकि आप ज्यादा से ज्यादा डिस्काउंट पर अच्छे से अच्छा सामान घर ला सकें...



कमर दर्द ने कर रखा है परेशान तो अपनाएं ये घरेलू नुस्खे!



कई बार घंटों लगातार बैठे रहने से कमर में दर्द होना शुरू हो जाता है। इसके अलावा गलत लाइफस्टाइल और खान-पान में पोषक तत्वों की कमी से भी कमर दर्द की परेशानी होना आम बात है। इस दर्द के कारण बैठने-उठने में परेशानी और काम करने में भी दिक्कत आने लगती है। सही समय पर इसका इलाज न किया जाए तो यह दर्द बढ़ने लगता है। आज हम

आपको कुछ घरेलू उपाय बताते जा रहे हैं जिसे अपनाकर आप दर्द से राहत पा सकते हैं।

कमर दर्द के घरेलू उपाय

अजवाइन : कमर में दर्द है तो एक छोटा चम्मच अजवाइन लेकर तवे पर सेंक लें। जब यह ठंडी हो जाए तो इसे धीरे-धीरे चबाते हुए निगलें। 7 दिन लगातार इसका

सेवन करने से दर्द से राहत मिलती है।

सिकाई : दर्द होने पर उस जगह पर पानी की सिकाई करें। ध्यान रखें कि पानी ज्यादा गर्म न हो। इसके साथ ही बासी खाने से परहेज करें।

सैर भी जरूरी

सुबह सैर करने से कई हैल्थ प्रॉब्लम्स दूर होती हैं। कमर दर्द से बचने के लिए

रोजाना सुबह 2 मील सैर जरूर करें।

सरसों का तेल : सरसों के तेल में लहसुन की तीन-चार कलियां डालकर गर्म कर लें और ठंडा होने पर इस तेल से कमर की मालिश करें।

कैल्शियम : कैल्शियम का कमी भी कमर में दर्द होने लगता है। ऐसे में अपनी डाइट में कैल्शियम युक्त आहार को शामिल करें।



अगर आप शराब छोड़ने की प्लानिंग कर रहे हैं तो जितनी जल्दी हो सके कर लें, क्योंकि शराब लंबे समय तक आपको इफेक्ट कर सकती है। हाल ही में आई एक रिसर्च कुछ ऐसा ही कह रही है। जनरल ऑफ स्टडीज ऑन एल्कोहल एंड ड्रग्स में छपी रिपोर्ट के मुताबिक, शराब को छोड़ने के बाद भी इसका प्रभाव लंबे समय पर शरीर पर साइलेंट तरीके से रहता है। यह हेल्थ को प्रभावित करता है यानी शराब की वजह से कई तरह की परमानेंट इंजरी हो जाती हैं जिसकी वजह से कई तरह के हेल्थ इश्यू होने लगते हैं। रिसर्च के नतीजों में पाया गया कि जो लोग युवावस्था में शराब पर निर्भर थे लेकिन शराब छोड़ने के 5 साल बाद तक उसका असर उन्हें दिखाई दिया और 60 की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते बेशक कम लेकिन शराब का मेटल और फीजिकल हेल्थ पर भी इफेक्ट दिखा।

डिप्रेशन का भी खतरा



एल्कोहल पीने के आदी हैं उनमें सामान्य लोगों से दुगुना डिप्रेशन होने की आशंका रहती है। हैरान करने वाली बात यह है कि ये सिस्टम्स तब भी बरकरार रहते हैं जब आप शराब सालों पहले छोड़ चुके हैं। दरअसल, शराब का दिमाग के कई हिस्सों में प्रभाव पड़ता है। रिसर्च यह भी कहती है कि जो लोग शराब पीना छोड़ देते हैं और लाइफस्टाइल हेल्दी करते हैं। हेल्दी खाते हैं, स्मोकिंग नहीं करते और अपनी हेल्थ की परवाह करते हैं तो उन पर शराब छोड़ने के बाद शराब का उतना अधिक इफेक्ट नहीं पड़ता।



छोटी मात्रा भी खतरनाक

शराब की छोटी सी मात्रा भी शरीर को प्रभावित करती है। यह तेजी से हमारे शरीर के खून में मिल जाती है और पानी की कमी कर देती है। शराब हमारे शरीर को भावनात्मक और शारीरिक दोनों तरह से नुकसान करती है। यह हमारे उत्सर्जन तंत्र को सबसे अधिक प्रभावित करती है जिसका काम होता है हमारे शरीर में मूत्रमार्ग और मलमार्ग के द्वारा अवांछित पदार्थों को बाहर करना। अधिक मात्रा में शराब के सेवन से अम्याशय ग्रंथि में जहरीले पदार्थ बनते हैं जिसकी वजह से उसके काम करने के तरीके में बदलाव आ सकता है।

सायुतंत्र पर असर

सबसे अधिक एल्कोहल साइड इफेक्ट होता है हमारे लिवर पर और अधिक मात्रा में शराब के सेवन से लीवर में एल्कोहल हेपेटाइटिस हो सकता है। शराब का प्रभाव हमारे शरीर पर जल्दी ही दिखाई देने लगता है क्योंकि यह हमारे शरीर के सभी भागों तक पहुंच सकती है जिसकी वजह से हमारे सायुतंत्र पर इसका असर होता है और इसके सेवन के बाद किसी से बात करना, अधिक पीने पर खड़े रहना तक मुश्किल हो जाता है। साथ ही दिमाग के लिए भी यह हानिकारक होता है और लंबे समय तक शराब के सेवन से कई तरह की परमानेंट दिमागी समस्याएं हो सकती हैं जिनमें मतिभ्रम भी शामिल है।

विटामिन बी-1 की कमी

लम्बे समय तक पीने का एल्कोहल साइड इफेक्ट यह भी होता है कि यह विटामिन बी-1 की कमी का कारण बनता है जिसकी वजह से आपको आंखों की कमजोरी और आंखों की मांसपेशियों को नुकसान हो सकता है। शराब पाचन तंत्र पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है और साथ ही यह पेट के सभी जरूरी हिस्सों पर दुष्प्रभाव डालती है।

दिल के लिए खतरा



दिल के लिए भी शराब बिल्कुल अच्छी नहीं होती और इससे होने वाली परेशानियों में मुख्य है अनियमित धड़कन। अगर कोई जरूरत से अधिक शराब पीता है तो उसे दिल संबंधी कोई भी रोग होने की आशंका बढ़ जाती है शराब का अधिक सेवन करने वालों में यौन क्षमता से जुड़ी समस्या भी देखी गई है। शराब पीने से महिलाओं में मासिक धर्म की अनियमितता और साथ ही बांझ होने का खतरा भी बढ़ जाता है।



कुछ यूं गुलाब से ही पाएं गुलाब सी निखरी और कोमल त्वचा...

गुलाब, कभी प्यार तो कभी खूबसूरती को बर्‍या करने वाला एक फूल. गुलाब, कभी हमें नर्म अहसास कराता है, तो कभी अपनी खुशबू से मन को प्रफुल्लित कर देता है. खूबसूरती के लिए भी इसकी खूब प्रतिभाएं दी जाती हैं. यही गुलाब खूबसूरती को बढ़ाने में भी मददगार है. जी हां, गुलाब न सिर्फ अपनी खुशबू से मन को सुकून पहुंचाते हैं, बल्कि ये त्वचा में नमी भी बनाए रखते हैं और चेहरे पर निखार लाते हैं. विशेषज्ञों का मानना है कि गुलाब की पंखुड़ियों के कई फायदे हैं. गुलाब के इस्तेमाल से खूबसूरत त्वचा पाने के कुछ टिप्स-

» पानी में मिली गुलाब की पंखुड़ियों का सत्व या गुलाब जल त्वचा को नमी प्रदान करता है और ताजगी देता हैं. यह त्वचा में ऑयल को नियंत्रित करता है और पीएच बैलेंस बनाए रखता है. विटामिन, मिनरल और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण गुलाब से बना एसेन्शल ऑयल त्वचा के रखपन को दूर करता है और निखार लाता है. » गुलाब जल और नींबू के रस से बना टॉनिक चेहरे पर लगाने से कोल, मुंहासे कम होते हैं. चेहरे पर इसे 15 मिनट तक लगा रहने दें, इसके बाद गुनगुने पानी से धो लें. यह सामान्य और तैलीय त्वचा दोनों के लिए उपयुक्त है. » नियमित रूप से इस्तेमाल के लिए कॉटन बॉल या रुई के फाहे को गुलाब जल में भिगोकर

इससे चेहरा साफ करें. यह प्राकृतिक टोनर का काम करता है. ऐसा आप सुबह और रात में सोने जाने से पहले कर सकती हैं. पानी में गुलाब जल डालकर आप स्नान भी कर सकती हैं, इससे चेहरे पर चमक आती है और इसकी सौम्य खुशबू से मा न सिक



तनाव व शारीरिक थकान भी दूर होती है. » गुलाब जल आंखों को स्वस्थ रखता है. इसमें मौजूद एंटी-सेप्टिक और जीवाणुरोधी गुण आंखों को धूल, गंदगी, लालिमा और मेकअप उत्पादों के कैमिकल से होने वाले नुकसान से

बचाते हैं. दूध के साथ मिलाकर लगाने से यह आंखों के काले घेरे को भी दूर करता है.

» शैम्पू के दौरान नियमित रूप से गुलाब जल का इस्तेमाल बालों में नमी बनाए रखता है और कंडीशन करता है.

» बाल धोने से 10 मिनट पहले गुलाब जल और जोजोबा ऑयल को मिलाकर लगाने से यह हेयर ड्रायर के इस्तेमाल से रूखे व बेजान हुए बालों को रिपेयर करता है.

» उलझे व रूखे बालों से छुटकारा पाने के लिए आप गुलाब जल और एलोवेरा को समान मात्रा में मिलाकर स्कैल्प पर अच्छे से लगा लें और 30 मिनट तक लगाए रहने के बाद धो लें.

» गुलाब में जीवाणुरोधी, एंटी फंगल और एंटीवायरल गुण होने के कारण यह खरोंच लगी या जली त्वचा पर भी लगाया जा सकता है. इसका इस्तेमाल बुखार और खांसी में भी किया जा सकता है.

» गुलाब का खुशबू तनाव को दूर कर मूड तरोताजा करता है. यह उत्तेजना, चिंता को दूर कर राहत व सुकून का अहसास कराता है. * गुलाब झुर्रियों को दूर कर त्वचा में कसाव लाकर जवां लुक देता है. रोजहिप सीड ऑयल का इस्तेमाल करें, जो विटामिन सी, तेल और प्रोटीन से समृद्ध होता है.

खाना खजाना

एप्पल रबड़ी

सामग्री
3 कप वसा भरपूर दूध
2 1/2 टेबल-स्पून शक्कर
3/4 कप छिले और कसे हुए सेब
3 टेबल-स्पून हल्के उबाले और स्लाईसड बादाम, 1/2 टी-स्पून इलायची पाउडर

विधि

एक चौड़ा नॉन-स्टिक पैन गरम करें, दूध डालकर मध्यम आंच पर 20 से 25 मिनट तक बीच-बीच में हिलाते हुए या मिश्रण के गाढ़े होने तक पका लें। शक्कर और सेब डालकर, बीच-बीच में हिलाते हुए, मध्यम आंच पर 3 से 4 मिनट तक पका लें। बादाम और इलायची पाउडर छिड़क कर अच्छी तरह मिला लें। कम से कम 2 घंटे के लिए फ्रिज में रखें और ठंडा परोसे। सुलग सुझाव- इस बात का ध्यान रखें कि आप सेब को रबड़ी में डालने से तुरंत पहले ही कसे, क्योंकि सेब का रंग भूरा हो सकता है।

पनीर पाव भाजी

सामग्री

1 टेबलस्पून तेल, 100 ग्राम प्याज, 1 टीस्पून लहसुन का पेस्ट, 100 ग्राम शिमला मिर्च, 160 ग्राम टमाटर, 1 टेबलस्पून पाव भाजी मसाला , 1/2 टेबलस्पून चाट मसाला, 50 ग्राम फूलगोभी(उबली हुई), 50 ग्राम गाजर(उबली हुई), 500 ग्राम आलू(उबली हुई), 100 ग्राम पनीर, 1 टीस्पून नमक, 1/4 टीस्पून हल्दी,30 ग्राम बटर, 2 टीस्पून नींबू का रस, 2 टीस्पून हरी मिर्च, 250 मिली पानी

विधि

1. एक पैन में 1 टेबलस्पून तेल डाल कर गर्म कर लें। अब इसमें 100 ग्राम प्याज,1 टीस्पून लहसुन का पेस्ट और 100 ग्राम शिमला मिर्च डालकर 2-3 मिनट के लिए भूनें। इसमें 160 ग्राम टमाटर डालकर भूनें और फिर इसमें 1 टेबलस्पून पाव भाजी मसाला और 1/2 टेबलस्पून चाट मसाला डालकर अच्छे से मिलाएं और पकाएं। पकने पर इसमें 50 ग्राम फूलगोभी(उबली हुई),50 ग्राम गाजर(उबली हुई),500 ग्राम आलू(उबली हुई),100 ग्राम पनीर और 1 टीस्पून नमक डालकर अच्छे से मिक्स करें। अब इसमें 1/4 टीस्पून हल्दी,30 ग्राम बटर, 2 टीस्पून नींबू का रस,2 टीस्पून हरी मिर्च और 250 मिली पानी डालकर 10 मिनट के लिए पकाएं। पनीर पाव भाजी तैयार है। इसे पाव के साथ सर्व करें।