

अगर आप भी करीना कपूर की कमनीय साइज जीरो काया पाने का टशन पाले हैं, तो एक बार अपनी हड्डियों की सेहत का खयाल कर लें। वैज्ञानिकों का दावा है कि यह टशन आपकी हड्डियों को इतना कमजोर कर सकता है कि वे जरा-सी चोट से टूट सकती हैं।

साइज जीरो के टशन में बोन होंगी कमजोर

रिसर्चों के हवाले से यह छापा है कि हड्डियों की मजबूती सीधे तौर पर फेट के लेवल से जुड़ी है। इसका मतलब है कि पतले होने का दबाव हड्डियों के टूटने के खतरे को बढ़ा सकता है। साइज जीरो का भूत लड़कियों और महिलाओं में ज्यादा चढ़ता है, जबकि रिसर्चर्स का कहना है कि उनमें हड्डियों का मजबूत होना ज्यादा जरूरी है, क्योंकि महिलाओं में हड्डियों के पतले होने या ऑस्टियोपरोसिस के अलावा कूल्हे की हड्डी टूटने का खतरा भी पुरुषों से तीन गुना ज्यादा होता है।

ब्रिस्टल यूनिवर्सिटी के चीफ रिसर्चर प्रो. जॉन टोबियस कहते हैं कि लड़कियों पर पतले होने का दबाव बहुत ज्यादा होता है, लेकिन उन्हें समझना जरूरी है कि यह उनके बढ़ते हुए शरीर के लिए खतरा है और ऑस्टियोपरोसिस के खतरे को और बढ़ा देता है। लोग यह मानते हैं कि एक्ससाइज वजन कम करने और हड्डियां मजबूत करने का काम साथ-साथ करती है, लेकिन यह एक हद तक ही सही है। अगर आप पैदल चल रहे हों, तो आपका वजन कम होगा, लेकिन हड्डियों का मजबूत होना जरूरी नहीं है। एक्ससाइज में दौड़ने या कूदने का विकल्प हड्डियों को कुछ मजबूती जरूर देता है।



ताली बजाने के कई फायदे

हमारे देश में आरती या भजन गाते समय ताली बजाने की जो प्रथा है। यह वैज्ञानिक है और शरीर और स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभदायक है। ताली बजाने से न सिर्फ रोगों के आक्रमण से रक्षा होती है, बल्कि कई रोगों का इलाज भी हो जाता है।

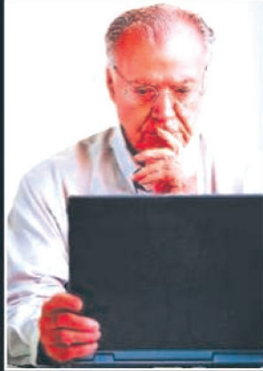
हाथों से नियमित रूप से ताली बजाकर कई रोग दूर किये जा सकते हैं। प्रतिदिन यदि नियमित रूप से कम से कम 1 या 2 मिनट ताली बजाई जाए तो शरीर की नसों का ब्यायाम हो जाता है, रक्त प्रवाह तेज होता है। लगातार ताली बजाने से मानव शरीर में रोग प्रतिरोधक शक्ति

की वृद्धि होती है।

एक्यूप्रेसर चिकित्सा विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो हाथ की हथेलियों में शरीर के सभी आन्तरिक उत्सर्जन संस्थानों के बिन्दु होते हैं व ताली बजाने से जब इन बिन्दुओं पर बार-बार दबाव पड़ता है तो सभी आन्तरिक संस्थान ऊर्जा पाकर अपना काम सुचारु रूप से करते हैं-जिससे शरीर स्वस्थ और निरोग बनता है। ताली बजाने से शरीर की अतिरिक्त वसा कम होती है, जिससे मोटापा कम होता है, शरीर के विकार नष्ट होते हैं, वात, पित्त, कफ का संतुलन ठीक रहता है। ताली बजाना मन की प्रसन्नता का भी प्रतीक है। इस कारण प्रसन्नता में ताली बजाई जाती है।

कम्प्यूटर पर काम करते समय

मॉनीटर को इस प्रकार से रखें कि मॉनीटर का टाप आपकी आंखों की सीध में आए। स्क्रीन के ही स्तर पर एक डाक्यूमेंट होल्डर भी रखें।



गर्दन दर्द की समस्या आज हमारे योजमर्ग के कामों की ही तरह बहुत ही आम है। इसके निदान के लिए उपयोगी कुछ उपाय आइए जानते हैं...

गर्दन दर्द में कैसा करें व्यवहार

- गर्दन दर्द का कारण गर्दन को गलत दिशा में रखना तक हो सकता है। बहुत सी स्थितियों में गर्दन दर्द का कारक अधिक समय तक गर्दन की मांस पेशियों, लिगामेंट, टेंडन हड्डियों या जोड़ों का अधिक समय तक इस्तेमाल होता है।
- इसका कारण मांस-पेशियों और गले के जोड़ों में किसी प्रकार का सूजन या दबाव भी हो सकता है। सर्वाइकल स्पाइन में किसी भी प्रकार की चोट के कारण भी गर्दन दर्द हो सकता है, लेकिन ऐसा बहुत कम होता है।
- काम करते समय, पढ़ते समय, टी. वी. देखते समय या फोन पर बात करते समय गर्दन को अधिक समय तक आगे की ओर या गलत दिशा में रखना भी इस समस्या का जनक हो सकता है।
- ऐसी तकिया पर सिर रखकर सोना जो बहुत ज्यादा ऊंची या बहुत ज्यादा नीची हो, जिससे आपका सिर सही दिशा में ना रहता हो।
- अधिक समय तक चिंतक की स्थिति में बैठना। अधिक समय तक पेंटिंग का काम करना या शरीर के ऊपरी भाग का इस्तेमाल करने वाले काम करना।

अपनाएं ये उपाय

हालाकि गर्दन दर्द से बचने के बहुत से उपाय भी हैं जैसे आइस पैक लगाना, मसाज करना और दवाएं लेना, लेकिन सबसे अच्छा तरीका है बचाव की तकनीक अपनाना और निवारण, क्योंकि बचाव हमेशा इलाज से बेहतर होता है। हमारे शरीर के पोस्वर में थोड़ा सा भी परिवर्तन हमें दर्द से बचा सकता है।

सिर को सही मुद्रा में रखें

अपनी कुर्सी पर सीधा बैठ जाएं और अपने लोअर बैक को सपोर्ट दें। कुर्सी पर एक ही स्थिति में अधिक समय तक ना बैठें। गर्दन की मांस-पेशियों को आराम देने के लिए समय-समय पर छोटे ब्रेक लेंते रहें।

हैडसेट या स्पीकर फोन का इस्तेमाल

अगर आप अधिक समय तक टेलीफोन का इस्तेमाल करते हैं तो ऐसे में आपको हैडसेट या स्पीकर फोन का इस्तेमाल करना चाहिए।

कार सीट की अपराइट पोजीशन

कार की सीट को अपराइट पोजीशन में रखने से आपके सर और लोअर बैक को सपोर्ट मिलेगा। ध्यान रखें झुझ करके समय आपको स्टीयरिंग व्हील तक पहुंचने में जहमत ना उठानी पड़े और आपके हाथ आराम की स्थिति में होने चाहिए।

सही तकिया का इस्तेमाल

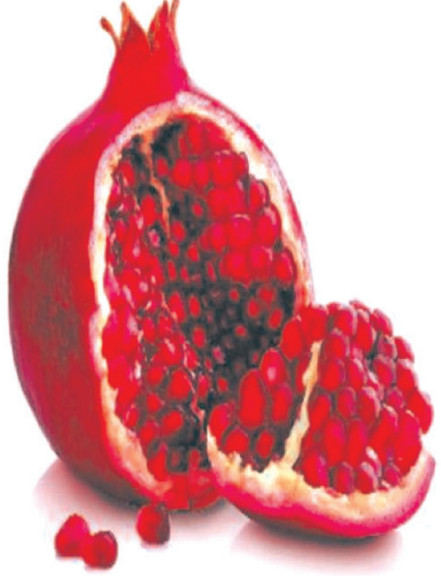
विशेष तरह की सर्वाइकल तकिया जो ना बहुत ज्यादा ऊंची हो, ना बहुत ज्यादा नीची हो, उनसे गर्दन के दर्द से राहत मिलती है। तकिया को इस प्रकार रखें कि आपकी किताबें हाथों में ना उठानी पड़े।

प्रापर लिफ्टिंग तकनीक से मिलेगी मदद

शरीर का भार घुटनों पर ना उठाकर पीट के बल उठाना ज्यादा अच्छा होगा और इससे गर्दन दर्द से भी आराम मिलेगा। तीव्र गर्दन दर्द से बचाव के लिए विशेषज्ञ स्वस्थ आदतें बनाने की सलाह देते हैं। ऑफिस या घर में तनाव से बचें, मसल रिलैक्सेशन एक्ससाइज और मसाज से भी दर्द से राहत मिलती है। ऐसे में टहलने जैसे एरोबिक ब्यायाम की भी सलाह दी जाती है। विशेषज्ञ ऐसी सलाह देते हैं कि धूम्रपान से घाव भरने में समय लगता है, क्योंकि इससे रक्त के संचय की गति धीमी हो जाती है और टिशयूज के बनने में भी समय लगता है। गर्दन दर्द एक सामान्य समस्या है, जिसका कारण किसी प्रकार का संक्रमण, सर्वाइकल स्पाइनल स्टेनोसिस या यूमेटायड आर्थराइटिस हो सकता है। ऐसे में डॉक्टर से सम्पर्क करना और सही तरीके की चिकित्सा लेना ही अच्छा विकल्प है। हममें से बहुत से लोगों के लिए गर्दन दर्द व्यस्त जीवनशैली या बुरी मुद्रा का प्रतीक है। इसका समाधान निकालना भी एक दर्द है, इसलिए अच्छा होगा कि गर्दन दर्द के कारणों से बचें, क्योंकि सर्वाइकल कालर भी आज फैशन से बाहर है।



जानें अनार के औषधीय गुण



हृदय रोग में एंथिरोस्क्लेरोसिस एक ऐसा रोग है, जिसमें धमनियों में जमाव (एंथिरोमा) होने से धमनियों के दीवार मोटी और कठोर हो जाती है, जिससे धमनी का रास्ता संकरा हो जाता है। इसमें रक्त के बहाव में रुकावट आती है। अनार धमनियों के अवरोध को खोलता है। यह तथ्य नवीनतम वैज्ञानिक खोजों से सिद्ध हो गया है। अनार रक्तवाहिनियों की आंतरिक लाइनिंग को अच्छा बनाते हुए रक्तचाप को संतुलित रखकर तथा एलडीएल से होने वाली हानि से बचाकर हृदय और रक्तवाहिनियों को सुरक्षा प्रदान करता है।

- ▶ धमनियों के अवरोधों को खोलने के लिए अनार का रस सदा सालों-साल 50 मिली, (आधा कप) पियें। शुरुआत में एक बार, फिर तीन बार पीते रहें या मीठे अनार खाते रहें।
- ▶ अनार के सेवन से ब्लड शुगर, एलडीएल या एचडीएल, कोलेस्ट्रॉल लेवल पर भी कोई दुष्प्रभाव नहीं पड़ता। हृदय, गुर्दे और यकृत के कार्यों में भी कोई दिक्कत नहीं आती।
- ▶ हृदय की धड़कन को सुचारु रूप से चलने रहने नियंत्रित रहने हेतु 15 ग्राम अनार के ताजे पत्ते बहुत बारीक

पीसकर आधा गिलास पानी घोलकर छानकर पियें। अनार का शरबत नित्य पीने से लाभ होता है।

- ▶ गर्भाशय का बाहर आना, क्रीमी होना, सोरायसिस, दाद, रक्तविकार इन समस्याओं में अनार के पत्ते 4 किलोग्राम, ले कर पानी में धोकर छाया में सुखाकर पीसकर बारीक छान लें, इसकी एक चम्मच पानी में नित्य एक बार फंकी लेते रहना लाभप्रद है।
- ▶ टीबी यानी राजयक्ष्मा में अनार का रस लगातार पीने से लाभ मिलता है।
- ▶ 200 ग्राम तिल के तेल में अनार के पत्तों का रस एक किलो मिलाकर उबालें। उबालने पर जब तेल ही बचे तब ठंडा करके छानकर बोतल में भर लें।
- ▶ नित्य सोते समय इस तेल की मालिश से स्तन सुदृढ़ होते हैं। साथ में एक चम्मच अश्वगंधा चूर्ण गर्म दूध से सुबह-शाम लें।
- ▶ अनार के छिलके को सुखाकर बारीक

पाउडर बनाकर गुलाब जल के साथ मिलाकर उबटन की तरह लगाने से त्वचा के दाग, चेहरे की झाड़ियां भी नष्ट हो जाती है। अनार छीलकर दाने निकलकर, सामान मात्रा में पपीते के गुदे में मिलाकर बारीक पीसकर चेहरे पर लेप करके आधे घंटे बाद धोएं।

- ▶ गर्भावस्था में उल्टी की समस्या से निजात पाने के लिए अनार खाएं, अनार का शरबत पीएं, उल्टियां बंद हो जाएंगी। प्रातःकाल अनार का रस पीने से उल्टी नहीं आती।
- ▶ अनार रक्तवर्धक है, इससे त्वचा चिकनी बनती है, रक्त-संचार बढ़ता है। यह मूर्च्छा में, हाइपरटेंशन, अम्ब्लिपित्त, एसिडिटी, मूत्र जलन, उल्टी, जी-मचलना, खट्टी-डकारें, घबराहट, प्यास आदि में लाभप्रद है।

अनार को राजसिक फल भी कहते हैं। यह स्वादिष्ट मधुर, मीठा होता है और कई प्रकार के रोगों में औषधि के भी रूप उपयोग किया जाता है। इसके कुछ प्रमुख गुणों के बारे में आइए जानते हैं।

