

सर्दी, यह एक ऐसी बीमारी है, जो बच्चों से लेकर बूढ़ों तक, हर उम्र में तकलीफ देती है. प्रदूषित होते पर्यावरण और बदली जीवनशैली में अब ज्यादा दिनों तक [कटीब साल भर भी] बनी रहने वाली सर्दी का प्रमाण बढ़ा नजर आता है. इनमें से कई लोगों को रॉलरजॉ के कार्डन भी सर्दी [रॉलरजॉ रियोनाइटिस] हो जाती है.

पुरानी सर्दी से परेशान

ले सकते हैं आयुर्वेदिक नस्य चिकित्सा

धूल, धुआं, दूध, दही, अंडा, किसी विशिष्ट प्रकार की चीजों से एलर्जी हो सकती है, जिसके संपर्क में आने से रक्त में इन्फ्लेमेटोरी, सफेद रक्तकोशिकाओं में इन्फ्लेमेटोरी का प्रमाण बढ़कर शरीर में एक विशिष्ट द्रव्य हिस्टामिन का साव शुरू हो जाता है, जिसके कारण नाक में, छाती में आंतरिक नाड़ियों द्वारा अधिक साव शुरू हो जाता है.

- लक्षण :**
- नाक से पतले पानी जैसा साव, नाक में सूजन, लाली
 - कफ अधिक बनना, छाँके आना, नाक-कान में खुजली
 - बदनदर्द, सिरदर्द आदि

कारण :

हमेशा अजीर्ण रहना. दही, अचार, नींबू जैसे खट्टे पदार्थ, मीठे पदार्थ का अधिक प्रमाण में सेवन, भूख न रहते भी खाते रहना, ज्यादा उपवास, ठंड, बारिश, धूल, धूर, बौछार के अधिक संपर्क में रहना आदि. चिंता, शोक, क्रोध आदि भी कारण बन जाते हैं. हवा में प्रदूषण भी बड़ा कारण है.

चिकित्सा :

चिकित्सा के अंतर्गत जिन कारणों से सर्दी हो रही है, उनसे बचना. साथ ही पंचकर्म और औषध चिकित्सा की जाती है.



सर्दी में विशेषरूप से पंचकर्म चिकित्सा की जाती है. शरीर में, रक्त में जो एंजिनों पैदा करने वाले पदार्थ जमा हैं, उन्हें शरीर से बाहर निकालना, शरीर की शुद्धि की पंचकर्म चिकित्सा का उद्देश्य होता है. जरूरत के अनुसार वमन, विरेचन, बस्ति, रक्तमोक्षण या नस्य चिकित्सा की जाती है.

नस्य- नासा द्वारा शरीर में दवा प्रवेश कराना नस्य चिकित्सा कहलाती है. इसमें नाक, ललाट, गर्दन में विशिष्ट तरह से औषधयुक्त तेल की मालिश की जाती है. बाद में भाप दी जाती है. औषधीयुक्त तेल की 4 से 8 बूंदें नाक में डालते हैं. इससे नाक, गले, सायनस में जमा कफ बाहर निकलता है. और सब अवयवों में उत्तम रोग प्रतिकार क्षमता निर्माण होती है.

सायन्युसायटिस उपचार में नस्य-कर्म का विशेष महत्व होता है. क्रॉनिक सायन्युसायटिस के मरीजों में नस्यकर्म के आश्चर्यजनक परिणाम देखने को मिलते हैं. वमन- इस कर्म में गोघृत या औषधीय घृत मरीज को 5-7 दिनों तक दिया जाता है. साथ ही बाह्यस्नेहन (बाँधी मसाज) और स्ट्रीम बाँध दिया जाता है. इसके बाद उलटी की दवा देकर उलटी करायी जाती है, जिससे शरीर में संचित कफ बाहर आ जाने से मरीज को राहत मिलती है.

पंचकर्म चिकित्सा का लाभ

- शरीर की शुद्धि होती है
- शरीर में संचित विषले द्रव्य (टॉक्सिक मेटेरियल), जो सर्दी के कारण बनते हैं, बाहर आ जाते हैं.
- श्वसनमार्ग की कार्यक्षमता और प्रतिकारकक्षमता बढ़ती है.
- शरीर में धात्वानि बढ़कर पाचन संबंधी क्रियाएं बेहतर तरीके से होती हैं.
- पंचकर्म चिकित्सा के बाद रोग प्रतिकारकक्षमता बढ़ाने के लिये रसायन चिकित्सा की जाती है. चिकित्सा के साथ ही योगासन, सूर्यनमस्कार, भस्त्रिका, नाड़ीशुद्धि प्राणायाम करने से सर्दी से पूरी तरह राहत मिलती है. कुछ गोलियाँ खा लेने से ही सर्दी ठीक नहीं होती. कारणों को जानकर मरीज के आहार-विहार में जरूरी बदलावट की जाती है. साथ ही पंचकर्म और औषधोपचार से सर्दी से पूरी तरह छुटकारा मिलता है.

डॉ. ममता चांडक, अमरावती. (अक्षय आयुर्वेद क्लीनिक व पंचकर्म सेंटर) 8999963371.

चालिस के बाद ऐसी हो आपकी एक्सरसाइज

हिलाओं को जब समय-समय पर हार्मोनल बदलाव से दो-चार होना पड़ता है तो उम्र बढ़ने के साथ ही उनके शरीर को अतिरिक्त देखभाल की जरूरत होती है. खासतौर पर तीस के बाद शरीर में कैल्शियम की कमी और बोन डेंसिटी कम होना या चालिस पार करने के बाद मोनोफॉज कुछ ऐसी स्थितियाँ हैं, जो महिला का शारीरिक व मानसिक तौर पर प्रभावित करती हैं. ऐसे में खुद को स्वस्थ बनाये रखने के लिये एक्सरसाइज भी महिलाओं को मजबूत और तंदरूस्त बनाने में अहम योगदान देता है.

जरूरी है वार्मअप

व्यायाम का अधिकतम लाभ उठाने के लिये जरूरी है कि आप व्यायाम से पहले वार्मअप जरूर करें. इससे आपका शरीर हल्का गर्म और लचीला हो जाता है और

महिलाओं में होने वाले हार्मोनल बदलाव से बचने के लिये हम आपको कुछ ऐसे व्यायाम के बारे में बता रहे हैं जिन्हें आप चालिस की उम्र के बाद भी आसानी से खुद कर सकती हैं.



व्यायाम के दौरान किसी भी प्रकार चोटिल होने की संभावना न के बराबर हो जाती है. वॉर्मअप के बाद ही एक्सरसाइज कीजिये.

सैहत की तरफ कदम

स्टेपअप एक बेहद आसान और बेहतरीन व्यायाम है. स्टेपअप के लिये यूं तो मार्केट में अलग से इक्विपमेंट मिलता है लेकिन अगर आपके पास वह नहीं है तो आप अपने घर, ऑफिस या कहीं पर भी सीढ़ियों पर कर सकती हैं. इसके लिये आप पहले अपने एक पैर

को एक सीढ़ी के ऊपर रखें और दूसरा पैर जमीन पर. फिर दूसरे पैर को सीढ़ी पर ले जाएँ और पहले पैर को जमीन पर लाएँ. वैसे आप स्टेपअप का अभ्यास उम्बल के साथ भी कर सकती हैं. वैरिएशन के साथ स्टेपअप करने से पैरों की मसल्स मजबूत होने के साथ-साथ हाथों की चर्बी भी कम होती है.

वॉल होल्ड पुशअपस

अगर आपके लिये सामान्य पुशअप करना कठिन है तो मसल्स को बेहतर बनाये रखने के लिये वॉल पुशअप किया जा सकता है. इसके लिये दीवार की ओर मुंह करके कुछ इस तरह खड़ी हो जाएँ कि आप एक हाथ की लंबाई से थोड़ी दूरी पर हों. अब हथेलियों की मदद से दीवार को छूएँ. अब कोहनियों को मोड़ते हुए दीवार के बिल्कुल करीब आये, ध्यान रहे इस दौरान पैर या घुटने न मुड़ें और न ही जमीन से ऊपर उठें. थोड़ी देर रुकने के बाद फिर इसे दोहराएँ.

हिन्दुस्तानियों के लिये इतालवी खाने का मतलब है पिज्जा. इससे अधिक हुआ तो स्पैगेटी. पिज्जा, राह चलते भूख मिटाने का परवर दिगार नुस्खा है, जिसकी शक्ति पराठे या तंदूरी रोटी के ऊपर रखी चटपटी सब्जियों या मांसाहारी लुकमों वाले व्यंजन जैसी होती है. वास्तव में, इतालवी और भारतीय भोजन में बहुत सारी समानताएँ हैं. इसका कारण कुछ तो जलवायु की समानता है और कुछ साधनों का अभाव. उत्तरी यूरोप के संपन्न देशों की तरह इतालवी खाने में मांस की



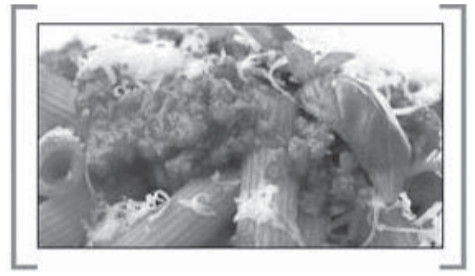
प्रचुरता कम होती है, आटे और मैदे की अधिक. आटे से बनी स्पैगेटी, रैवियोली और मैक्रोनी को वहाँ पास्ता कहा जाता है. लजानिया भी पास्ता का एक स्वरूप है. मैदे के आटे को गुंथने के बाद बेलकर उसकी पतली परत बनायी जाती है. फिर इन परतों को जरा चौड़ी कतरनों में काट लेते हैं. इसके बाद एक बड़े-से बर्तन में पहले एक परत बिछाकर उस पर पके हुए मसालेदार कीमे की एक तह बिठायी जाती है, फिर पास्ता की दूसरी परत रखकर उस

बड़ी दूर से लेकर आये हैं 'लजानिया'

हमारे लिये इतालवी खाना मतलब पिज्जा और स्पैगेटी है, लेकिन उनके किचन की शान बढ़ाता लजानिया भी स्वाद से भरपूर होता है. तरह-तरह की सब्जियों और चीज से बना लजानिया अब भारतीय रेस्तरां में भी खूब बिकने लगा है.

पर घर में बने ताजे टमाटर सॉस की तह बिछायी जाती है. फिर उसके ऊपर एक और परत फिर उसके ऊपर बेहतरीन चीजों को कद्दूकस कर मनमार्फिक मात्रा में छिड़का जाता है. फिर इस बर्तन को एक ओवन में रखकर बेक किया जाता है. यह खासा गरिष्ठ व्यंजन है और खानपान के इतिहासकारों का मानना है कि इसका स्रोत यूनानी मुसाका है. यह सोचना गलत होगा कि लजानिया सिर्फ मासांहारी होता है. कम से कम भारतीय भोजन भट्टों के लिये समर्थ खाना बनाने वालों ने पालक, हरी सब्जियों और धूप में सुखाए टमाटरों और खुंभ की मदद से बहुत स्वादिष्ट लजानिया तैयार किये हैं. थोड़ी-सी मेहनत से ही घर में भी इसका आनंद ले सकते हैं. जो चीजें साधारण लजानिया को विशेष बनाती हैं, वह छोटी-छोटी भले ही नजर आती हों, लेकिन महत्वपूर्ण हैं. ध्यान में रखने लायक बात यह कि बेले हुए मैदे की परत बहुत मोटी नहीं होनी चाहिये. दो परतों के बीच भरी गयी सामग्री मसालेदार होनी चाहिये. अच्छे लजानिया में ऊपर से सॉस या बुरकने वाले मसाले की

जरूरत नहीं होनी चाहिये. कोमा या टमाटर सॉस को पकाते वक्त काली मिर्च और सूखी जड़ी-बूटियों का प्रयोग किया जाता है, जैसे बेसिल, रोजमरी थाइम, मिंट औरगोनो



वगेरह. नाम सुनकर परेशान होने की जरूरत नहीं, इनमें से कई तो भारत में आसानी से उपलब्ध हैं जैसे- मीठी तुलसी, बन अजवाइन, पुदीना आदि. आप अपनी पसंद के अनुसार इन्हें इस्तेमाल कर सकते हैं. यह जरूर है कि भारत में उतने प्रकार की चीज या पनीर नहीं मिलते, जितने इटली में उपलब्ध हैं. लेकिन भारत में भी आजकल तीन-चार तरह की प्रोसेस चीज चेदार, गोड्डा, इडम, कालीपॉंग आदि छोटे-छोटे शहरों में मिलने लगी हैं. अन्य भूमध्यसागरीय देशों के खाने की इटली के खाने में भी जैतून का तेल काफी लोकप्रिय है. इसे न केवल स्वादिष्ट बल्कि सेहत के लिये भी फायदेमंद समझा जाता है. यदि कोमा, पालक, खुंभ या टमाटर पकाते वक्त आप इसका इस्तेमाल करें, तो आपका लजानिया बिल्कुल इतालवी लगने लगेगा.

लजानिया की एक खासियत यह है कि यदि आपने मेहमानों को दावत रखी है तो इस पहले से बना कर तैयार रख सकते हैं और हल्का-सा गरम करने के बाद नायाब व्यंजन की तरह परोस सकते हैं. आमतौर पर लजानिया को उसी बर्तन में परोसा जाता है, जिसमें इसे पकाया गया हो. कुछ विद्वानों का मानना है कि रोमन काल में जिस बर्तन में लजानिया पकाया जाता था, उसी के नाम पर इसका नामकरण लजानिया हुआ.

मौजन के वक्त में बदलाव करके आप शरीर के अतिरिक्त फैट को कम कर सकते हैं.

खाने का समय बदल कर भी कम हो सकता है वजन

शोधकर्ताओं ने सर्वे में हिस्सा लेने वालों को दो समूहों में बांट दिया. एक समूह में शामिल लोग पहले की ही तरह खान-पान का पालन कर रहे थे और दूसरे समूह के लोगों से आमदिनी की तुलना में ब्रेकफास्ट डेढ़ घंटे देर और डिनर डेढ़ घंटे पहले करने को कहा गया. हर भागीदार ने सर्वेक्षण के दौरान अपने खान-पान और उसके टाइम को नोट किया. सर्वेक्षण से पहले उनके रक्त के नमूने लिये गये और बाद में उनसे कुछ प्रश्नों के उत्तर देने को भी कहा गया.

उनका औसतन दो किलो वजन कम हो गया था. प्रश्नों के उत्तर में यह भी पता चला कि 57 प्रतिशत भागीदारों ने अपने खाने की मात्रा में कमी दर्ज की जिसकी वजह भूख कम लगना या खाने में वक्त के बदलाव से स्नेक्स न खा पाना था. इस सर्वेक्षण से मिले निष्कर्षों के आधार पर शोधकर्ताओं का कहना है कि खाने का वक्त बदलने से लंबे वक्त में शर्तिया लाभ होता है. हालाँकि, खाने का वक्त बदले गये ग्रुप के 57 प्रतिशत लोगों का कहना था कि बदले हुए वक्त के अनुसार खान-पान आम जीवन में उनके परिवार तथा सामाजिक जीवन के हिसाब से उपयुक्त नहीं होगा. दूसरी ओर 43 प्रतिशत लोगों ने कहा

कि वे बदले हुए वक्त के अनुसार डाइट का पालन करने पर विचार कर सकते हैं यदि खाने के वक्त में थोड़े-बहुत बदलाव करने की छूट हो. वेशक यह सर्वे थोड़ा छोटा है, फिर भी इससे मिले परिणामों से साफ हो गया कि खाने के वक्त में बदलाव करके भी अपना वजन कम करने में महत्वपूर्ण मदद मिल सकती है. और इससे शरीर को कई फायदे हो सकते हैं.



परिणाम

बाँधी फैट में कमी होने से मोटापा होने की संभावनाएं घट जाती हैं और उससे जुड़े रोगों से भी हम बच सकते हैं. ऐसे में यह हमारे पूरे

यूनिवर्सिटी ऑफ सर्वे द्वारा 'टाइम रिस्ट्रिक्टेड फीडिंग' पर 10 दिन के एक सर्वे के नतीजों के अनुसार दावा किया गया है कि भोजन करने का वक्त शर्टीर की रचना में महत्वपूर्ण असर करता है. इस अध्ययन में हिस्टा ले रहे लोगों को किट्टी स्वास तरह के खान-पान का पालन नहीं करना था, वे जो मन कर रहे खा सकते थे.

स्वास्थ्य के लिये लाभदायक हो सकता है. वैसे खान-पान के समय में बदलाव और वजन कम होने के संबंध में यह पहला सर्वेक्षण नहीं है. 2012 में '5:2 डाइट' खासी लोकप्रिय हो गयी थी जिसमें सप्ताह में पांच दिन सामान्य ढंग से खाने और दो दिन कैलोरी मात्रा को 500 से 600 तक सीमित रखने की वकालत की गयी थी. हालाँकि, इस तरीके की कई विशेषताओं ने आलोचना की थी. उनका दावा था कि इससे डायबिटीज का खतरा बढ़ सकता है और न ही पहले के दावों के अनुसार इससे दिल के रोगों का जोखिम कम होता है.

आपको कौन-सी बीमारी है बताएगा कान का वैक्स

हमारे कान में मौजूद वैक्स कई रंग के होते हैं, जो आपको आपके सेहत से जुड़ी हुई जानकारी दे सकते हैं. तो आइए जानते हैं वैक्स का कौन सा रंग देता है किस बीमारी का संकेत...

काला रंग

काले रंग के वैक्स का मतलब है कि आपको फंगल इन्फेक्शन है. आपको तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए.

भूरा रंग

यदि आपके कान से डार्क कलर का वैक्स निकल रहा है तो इसका मतलब यह है कि आप बहुत ही ज्यादा शारीरिक तनाव में हैं.

कान में बनने वाले वैक्स को सेरुमेन कहा जाता है, जो फेटी एसिड, स्कवालिन और एल्कोहल का बना होता है. इन केमिकल के कारण ही कान में मौजूद वैक्स हमारे कान को बैक्टीरिया और फंगस आदि से होने वाले कई तरह के इन्फेक्शन से बचाते हैं.

आपको शांत माहौल में समय बिताने की जरूरत है.

खून के धब्बों के साथ

अगर कान साफ करते समय खून आए तो इसका मतलब है कि आपके कान के पर्दे में छेद है, जिसकी वजह से आपको ओटोइटिस हो सकती है.

प्रदूषित धूल की वजह से होता है. इसके लिए घबराने की जरूरत नहीं.

सफेद रंग

इसका मतलब है कि आपके शरीर में विटामिन और मिनरल्स खासकर कॉपर की कमी हो गई है. आपको अपनी डाइट में बीन्स और ओट्स आदि

ग्रे कलर

यह आपके शहरों में मौजूद

वैक्स से दुर्गन्ध आने का मतलब है कि आपके कान के मध्य भाग में इन्फेक्शन हो गया है. इसके लिए आपको डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए.

लिविड वैक्स

अगर आपके कान का वैक्स लिविड जैसा निकल रहा है तो आपके कान में इन्फ्लामेसन होने की संभावना हो सकती है.

सूखा वैक्स

सूखे वैक्स का मतलब होता है कि आपके शरीर में फैट की कमी हो गई है और इस वजह से आपको स्किन से जुड़ी बीमारियाँ हो सकती हैं.

दुर्गन्ध वाला वैक्स

को शामिल करना चाहिए.

रक्तचाप होता है नियंत्रित

शरीर के अंगों में रक्त प्रवाह समान रूप से नहीं होना से सिरदर्द, कमजोरी, सुस्ती, चक्कर आना जैसी समस्याएं पैदा होती हैं.

रक्तचाप असामान्य रूप से कम रहने पर हृदय, गुदे, फेफड़े और दिमाग की कार्यक्षमता प्रभावित होती है. निम्न रक्तचाप अग्नितत्व के असंतुलन से होता है. अग्निशक्ति मुद्रा इसे संतुलित करती है और रक्तचाप को नियंत्रित रखती है. स्यांदय से पूर्व करने पर यह मुद्रा अधिक शीघ्रता से अपना प्रभाव दिखाती है. दोनों हाथों की तर्जनी, मध्यमा, अनामिका और कनिष्ठा उंगलियों से मुट्ठी बनाएँ और दोनों हाथों के अंगुठों के अग्रभाग को आपस में मिलाएँ. हथेलियों की दिशा नीचे की ओर रहे. रोजाना धीमी-लंब-गहरी सांस के साथ 15 से 45 मिनट तक करें.

मसाले और उसका प्रभाव

आयुर्वेदिक पाक-कला में उपयोग होने वाले मसालों के इस्तेमाल से पहले कुछ आधारभूत बातें और बुनियादी चीजों का ध्यान रखना जरूरी है.

सालों के बिना भोजन की कल्पना अधूरी-सी लगती है. हालाँकि कुछ मसालों के भ्रामक नामों के कारण गड़बड़ी भी होती है. इसलिये इन मसालों का विस्तृत विवरण जानना जरूरी है.

नमक सफेद पारदर्शी होता है. इसमें अन्य खनिजों के कारण अन्य रंग भी होते हैं. इसके अलावा काला नमक भी होता है, जिसमें लौह तत्व और गंधक मिला रहता है. सामान्य रूप से नमक कफ, पित्तवर्धक और वातरोधक होता है.



नमक समुद्र से प्राप्त नमक के अलावा दो अन्य प्रकार का नमक भोजन बनाने में प्रयोग होता है. सेंधव या पहाड़ी

नमक सफेद पारदर्शी होता है. इसमें अन्य खनिजों के कारण अन्य रंग भी होते हैं. इसके अलावा काला नमक भी होता है, जिसमें लौह तत्व और गंधक मिला रहता है. सामान्य रूप से नमक कफ, पित्तवर्धक और वातरोधक होता है.

बदल-बदल कर प्रयोग किया जाये. संसार के कुछ भागों में आयोडीन की कमी होती है, वहाँ समुद्री नमक खाया जाना चाहिये, क्योंकि उसमें आयोडीन काफी मात्रा में होती है.