

क्यों बने बैठे हैं तन-मन के दुश्मन

तेल कौनसा उपयोग में लाये

यह बहस हर जगह चलती रहती है कि कौनसा तेल सर्वश्रेष्ठ खाद्य तेल (एडिबल/कुकिंग आईल) है। जाहिर तौर पर हर कोई अपनी सेहत, अपने दिल की



सेहत और अपने परिवार की सेहत को लेकर चिंतित होता है। कुछ खाद्य तेलों से बैड कोलेस्ट्रॉल यानी एलडीएल बढ़ने की आशंका होती है। कुछ 6 ओमेगा फैट्स तो कुछ 3 ओमेगा फैट्स लिए होते हैं। जरूरत है एक संतुलन साधने की और सीमित मात्रा में सेवन को।

खाद्य तेल कई तरह के होते हैं जो उनके स्रोत और स्मोक पॉइंट्स से जाने जाते हैं। उनमें वसा की मात्रा की मौजूदगी भी अलग होती है। हमारे शरीर को सामान्य क्रियाकलाप के लिए वसा की जरूरत होती है। इसीलिए जरूरी है कि स्वास्थ्यपूर्ण वसा का चयन कर उचित मात्रा में सेवन किया जाए।

अच्छा और बुरा वसा क्या है ?

मोनो सेचुरेटेड और पॉलि अनसेचुरेटेड फैट्स सर्वश्रेष्ठ विकल्प हैं। ट्रांस फैट्स और सेचुरेटेड फैट्स का सेवन टाला जाना चाहिए क्योंकि यह दोनों ब्लड कोलेस्ट्रॉल बढ़ाते हैं और दिल के लिए अच्छे नहीं हैं। पॉलिअनसेचुरेटेड फैट्स पौधों पर आधारित तेलों जैसे कुसुम, मक्के, सूरजमुखी, सोयाबीन, तिल और कपास्या तेल में होता है। ओमेगा 3 फैट्स पॉलिअनसेचुरेटेड फैट्स होते हैं जो आपकी कोशिकाओं को सक्रिय रहने में मदद करते हैं। सेचुरेटेड फैट्स क्या होते हैं ?

सेचुरेटेड फैट्स जीव आधारित खाद्य सामग्रियों जैसे मांस, पोल्ट्री, चरबी, अंडे और वसा वाले डेयरी उत्पादों (मक्खन, चीज सहित) में होते हैं। हाइड्रोजनेटेड वॉजटेल तेल स्वास्थ्य के लिए अच्छे नहीं होते। क्रेकर, कुकीज, केक्स, पाई, बेकड वस्तुओं, कैंडीज, स्नेक फूड्स और फ्रेंच फ्राइज में ट्रांस फैटी एसिड्स होते हैं जो अच्छे नहीं होते।

कैलोरी की गणना में सभी समान? तेल को पोषण के आधार पर वसा में ही रखा जाता है। नै कैलोरी प्रति ग्राम के कारण वसा में प्रोटीन या कार्बोहाइड्रेट्स की तुलना में कैलोरी ज्यादा होती है, जिनमें चार कैलोरी प्रति ग्राम होती है। आपकी वसा की जरूरत के मुताबिक आप तेल और मात्रा का चयन कर सकते हैं।

क्या ताजा होना चाहिए तेल ?

पुराने तेल में फ्री रेडिकल्स बहुत होते हैं जो हमारे शरीर के लिए नुकसानदेह होते हैं। तेल हमेशा कम मात्रा में खरीदें और उसे ठंडी जगह पर स्टोर करके रखें।

मूंगफली का तेल सेहतमंद ?

मूंगफली के तेल में बहुत ज्यादा कैलोरी होती है। 100 ग्राम तेल में 884 कैलोरी होती है। इसका स्मोक पॉइंट बहुत ज्यादा (450 डिग्री फरेनहाइट) होने के कारण इसे डीप फ्राइंग के लिए भी इस्तेमाल किया जाता है। इसमें सेचुरेटेड, मोनो अनसेचुरेटेड और पॉली अनसेचुरेटेड वसा स्वास्थ्यपूर्ण अनुपात में होते हैं। यह ज्यादा टिकाऊ होता है। इसमें फिक्थाली एंटी ऑक्सिडेंट्स, विटामिन ई होता है और यह डीप फ्राइंग के लिए अच्छा विकल्प है। नारियल का तेल सेचुरेटेड फैट्स से भरपूर होता है और स्वास्थ्यप्रद नहीं होता।

डाक्टर, अनुसंधानकर्ता किस खाद्य तेल की सिफारिश करते हैं ?

जैतून का तेल सबसे अव्वल है। इसका सेवन कार्डियोस्कुलर बीमारियों और ब्रेस्ट कैंसर का खतरा कम करता है। एवोकेडो तेल भी बेहद लोकप्रिय है। कुसुम, सूरजमुखी, केनोला, मक्के, सोयाबीन, मूंगफली के तेल में मोनो अनसेचुरेटेड और पॉली अनसेचुरेटेड वसा भरपूर मात्रा में होता है। बेंकिंग के लिए केनोला का तेल और डीप फ्राइंग के लिए मूंगफली का तेल सर्वश्रेष्ठ है। वसायुक्त होने के कारण किसी भी तेल का सीमित मात्रा में सेवन ही फायदेमंद है।



डॉ. जी. एम. ममतानी डॉ. अंजू जी. ममतानी
जैतून आरोग्यधाम
 238, बंगाली सोसायटी के सामने,
 नारा रोड, जरीपटका, नागपुर-14
 (0712) 2646600, 2645600, 2647600
 Email -
 gkumararogyadhama@yahoo.co.in
 Visit - www.mamtanaiyurveda.com
 www.swasthyavatika.com

■ सुकून के कुछ पल पाने के लिये कभी-कभी तो अकेलापन ठीक है, लेकिन अकेले रहने की आदत 'लाइफस्टाइल डिसऑर्डर' है, जो दिलो-दिमाग को बीमार बना देती है.

■ 3,08,849 लोगों पर हुए अध्ययन के अनुसार सामाजिक लोग अकेलेपन के शिकार लोगों की तुलना में अधिक जीते हैं.

■ 2,800 महिलाओं पर हुए एक शोध में पाया गया कि ऐसी महिला रोगी जो लोगों से कम मिलती थीं, उनकी बीमारी से मौत की आशंका पांच गुना अधिक थी.

अकेलापन आपको न सिर्फ मानसिक रूप से बल्कि शारीरिक रूप से भी बीमार बना सकता है। लंबे समय तक अकेले रहने से मेटाबॉलिज्म पर वितरित असर पड़ता है और शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली भी बुरी तरह प्रभावित होती है। यहां तक कि आप दिल संबंधी बीमारियों का भी शिकार हो सकते हैं। बर्मिंघम यूनिवर्सिटी में तीन लाख से ज्यादा लोगों पर किये गये अध्ययन के अनुसार, सामाजिक तौर पर सबके साथ मिलने-जुलने और साथ रहने वाले लोग अकेलेपन के शिकार लोगों की तुलना में अधिक जीते हैं।



अकेलेपन से अवसाद, तनाव, व्याकुलता और आत्मविश्वास में कमी जैसी मानसिक समस्याएं तो होती ही हैं, लेकिन नये शोध अनुसार लंबे समय तक अकेले रहने वालों में शारीरिक बीमारियां होने का जोखिम भी बढ़ जाता है। यहां तक कि इससे कुछ बीमारियों के होने और आगे चलकर उनके खतरनाक रूप ले लेने की आशंका भी होती है। मनोवैज्ञानिकों के अनुसार, अपनी इच्छा से अकेले रहना अलग बात है और समूह में रहते हुए भी अकेलापन महसूस करना पूरी तरह से अलग बात है। हालांकि शोधकर्ता यह जानने का

प्रयास कर रहे हैं कि अकेलापन शरीर पर ऐसा क्या असर डालता है, जो लोगों को बीमारी और मौत की ओर ढकेल देता है। स्तन कैंसर से पीड़ित 2,800 महिलाओं पर किये गये अध्ययन से पता चला कि ऐसी रोगी की तुलना में जो परिवार या दोस्तों से कम मिलती थीं, उनकी बीमारी से मौत की आशंका पांच गुना अधिक थी। शिकागो यूनिवर्सिटी के मनोवैज्ञानिकों ने एक शोध में पाया कि सामाजिक रूप से अलग-थलग लोगों की प्रतिरोधक क्षमता में बदलाव आने लगता है। फिर यही बदलाव उनमें स्थायी सूजन और जलन का कारण बनता है। यह सूजन लंबे समय तक रहे तो हृदयवाहिनी के रोग और कैंसर का कारण बन सकती है। शोध में शामिल डॉ.जारेम्का के अनुसार, लंबे वक्त तक डॉक्टरों को यह समझने में दिक्कत होती रही कि अकेलेपन का स्वास्थ्य पर कितना प्रभाव पड़ता है। अब हम जानते हैं कि मरीज के सामाजिक बर्ताव को समझना कितना जरूरी है। बड़ी संख्या में स्वस्थ लोगों में सुबह और शाम के वक्त कोर्टिसॉल मात्रा की जांच कर वैज्ञानिकों ने पाया कि अकेलेपन के शिकार लोग रोजमर्रा के कामों को अधिक तनावकारी मानते हैं। डॉ.जारेम्का कहती हैं कि अकेले होने का मतलब शारीरिक रूप से अकेले होना नहीं, बल्कि जुड़ाव महसूस न होना या परवाह न किया जाना भी है। हमें अकेलेपन के शिकार लोगों को मदद का तरीका ढूँढना होगा। दुर्भाग्य से हम सबको यह नहीं कह सकते कि बाहर निकलो और अपनी दुनिया बदलो। हमें इसके सहायक नेटवर्क बनाने की जरूरत है।

इन गलतियों का दिमाग पर पड़ेगा बुरा असर

कसर लोग सिर दर्द की समस्या को इग्नोर करके कोई भी दवाई का सेवन करने लगते हैं लेकिन आपने कभी अपने सिर दर्द की वजह जानने की कोशिश की है। दरअसल, हम अपनी रोजमर्रा जिनगी में ऐसी गलतियां कर बैठते हैं, जिससे सिर दर्द की समस्या बढ़ जाती है। आज हम आपको उन्हीं गलतियों के बारे में बताएंगे, जिनमें सुधार करना बहुत जरूरी है।

अकेले रहने से दिमाग में कई विचार चलते रहते हैं, जो अच्छे और बुरे होते हैं। इनका ब्रेन पर काफी असर पड़ता है, जिससे सिर दर्द जैसी समस्या रहती है।

अधिक जंक फूड्स

ज्यादा माता में जंक फूड्स खाने से भी दिमाग पर असर पड़ता है। जंक फूड्स में सोडियम की मात्रा अधिक होती है, जो ब्रेन को नुकसान पहुंचाता है। इसके सेवन से सिर दर्द, उल्टी जैसी समस्या हो सकती है।

तेज आवाज में गाने सुनना

अगर आप अपने शरीर को हरकत में हैं तो अपनी इस आदत को सुधार लें।

भागदौड़ भरी जिंदगी में हर किसी को स्ट्रेसवर्क की समस्या है। दिनभर स्ट्रेसवर्क रहने से दिमाग की कार्य क्षमता कम होने लगती है और हम दिमागी रूप से कमजोर हो जाते हैं।

हेडफोन लगाकर गाने सुनते हैं तो इसका असर आपको कानों पर ही नहीं, बल्कि दिमाग पर भी पड़ता है। तेज आवाज में गाने सुनने से ब्रेन टिशूज पर असर पड़ता है।

एक्टिव न रहना

अगर आप अपने शरीर को हरकत में नहीं लाते और रोज कोई एक्टिविटी नहीं करते तो इससे डायबिटीज, हार्ट डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या रहती है, जिससे ब्रेन को काफी नुकसान होता है।

‘स्टीम बाथ’ त्वचा के रोमछिद्रों को खोलने के साथ ही शरीर को डिटॉक्स भी करता है। ऑक्सीजन मिलने से त्वचा की मूल कोशिकाएं निकल जाती हैं। स्टीम बाथ किसी भी त्वचा में लिया जा सकता है।

नयी कोशिकाओं का होता है निर्माण

छ लोग ऐसा मानते हैं कि स्टीम बाथ सिर्फ सर्दियों के मौसम में लिया जाना चाहिए। इसे आप किसी भी मौसम में ले सकते हैं। जब आप स्टीम बाथ लेते हैं तो शरीर को एक प्रकार से



नवजीवन का अहसास होता है, क्योंकि इससे मांसपेशियों का आराम मिलता है। साथ ही सारे दिन के तनाव से मुक्ति मिलती है।

यूनिवर्सिटी ऑफ इस्टर्न फिनलैंड द्वारा किये गये एक शोध के अनुसार, जल्दी-जल्दी स्टीम बाथ लेने से दिल की बीमारी की आशंका कम होती है। बेहतर हीमोडायमिक फंक्शन के लिये यह लाभदायक है। स्टीम बाथ लेने से शरीर में रक्त का संचालन अच्छा होता

होठों की झुर्रियों को चुटकियों में दूर करें ये नुस्खे

अधिक तनाव, चिंता और बढ़ती उम्र के कारण भी कई बार होठों पर झुर्रियां आने लगती हैं। आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खे बता रहे हैं जिनसे होठों की झुर्रियां बहुत जल्दी गायब हो जाती हैं।

झुर्रियों को कम करने के उपाय

रसमरा पपीता है उपाय कब्ज, ब्लॉटिंग और पेट की अन्य समस्याओं को दूर करने के साथ ही पपीता होठों की झुर्रियों को भी दूर करता है। इसे इस्तेमाल करने के लिए पपीते को एक बॉउल में मेश करें और फिर उसमें थोड़ा सा शहद मिला लें। इस पेस्ट को होठों पर लगाएं। इस मिश्रण को लगाने के आधे घंटे पर बाद होठ पानी से धो लें।

दालचीनी है फायदेमंद

दालचीनी हमें कई तरह के स्वास्थ्य लाभ देती है। या ये कह सकते हैं कि दालचीनी एक तरह से औषधीय गुणों से भरपूर है। दालचीनी से होठों की झुर्रियों को भी कम किया जा सकता है। दालचीनी पाउडर में थोड़ा सा नारियल तेल मिलाकर होठों पर लगाएं। इस मिश्रण को लगाने के गरीब 15 मिनट बाद होठ धो लें।

विटामिन-ई का तेल

विटामिन-ई का तेल इस्तेमाल कर भी होठों की झुर्रियों को दूर किया जा सकता है। विटामिन ई में मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं जो होठों के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। इसके तेल में बादाम का तेल मिलाकर भी होठों पर लगाया जा सकता है। इस मिश्रण से बहुत जल्दी परिणाम दिखने लगते हैं।

क्रोध, व्यक्ति को हिंसक बनाता है। लगातार क्रोध करना शारीरिक एवं मानसिक रोगों को जन्म देता है। क्रोधित मनोदशा में लिया गया निर्णय खतरनाक होता है।

पैदल चलें, गुस्सा दूर हो जाएगा...

क्रोध से बचने के लिए ध्यान, योग और सुबह की सर बेहतर व सरल व्यायाम है। ये मस्तिष्क में एंड्रेनलिन, सेरोटोनिन एवं डोपामाइन हार्मोन्स के स्तर को सामान्य रखने में मदद करते हैं, जो कि क्रोध के लिए जिम्मेदार होते हैं। अगर आपको गुस्सा अधिक आता है, तो कुछ समय प्रकृति के बीच बिताइए। पेड़-पौधों के बीच कुछ समय बिताने से तनाव, अवसाद, क्रोध आदि समस्याओं से छुटकारा मिलता है और व्यक्ति को खुशी का अनुभव होता है। आपने अक्सर लोगों को कहते हुए सुना होगा कि क्रोध इसान की बुद्धि धुंध कर देता है। देखा जाता है कि जो लोग ज्यादा क्रोध करते हैं, उनकी बुद्धिमत्ता का स्तर उतना ही कम होता है। अज्ञात



डर एवं भय, व्यक्ति के चेतन एवं अवचेतन मस्तिष्क में क्रोध का कारण बनते हैं। कुछ व्यक्ति आक्रामक एवं अउत्तेजित स्वभाव के होते हैं, जो छोटे कारणों या आसानी से उकसाने पर ही क्रोधित हो जाते हैं।

लगातार क्रोध करना शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य का सबसे बड़ा दुश्मन है। यह कई प्रकार के रोगों को जन्म देता है। क्रोध व्यक्ति के शरीर में एंड्रेनलिन, सेरोटोनिन, डोपामाइन एवं तनाव को बढ़ाने वाले हार्मोन्स के स्तर को बढ़ा देता है। एंड्रेनलिन हार्मोन रक्तचाप एवं हृदय गति को बढ़ाता है, जो हाइपरटेंशन एवं हृदय रोग का कारण बन सकता है। मस्तिष्क में सिरोटोनिन एवं डोपामाइन हार्मोन के स्तर का बढ़ना या घटना मानसिक रोगों का कारण भी हो सकता है। आप इन रोगों का शिकार न हों, इसके लिए कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना जरूरी है। क्रोध से बचने के लिए जरूरी है कि हम सकारात्मक सोचें। सकारात्मक सोच व्यक्ति को ऊर्जावान, उत्साहित और दमदार बनाती है। जब व्यक्ति उत्साहित, खुश एवं ऊर्जावान रहता है, तो वह क्रोध से दूर रहता है। भोजन व्यक्ति के स्वभाव को बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

देखा गया है कि शाकाहारी भोजन लेने वाले लोग, मांसाहारी भोजन लेने वाले लोगों के मुकाबले शांत स्वभाव के होते हैं एवं उन्हें गुस्सा भी कम आता है। वहीं, मांसाहारी लोग ज्यादा हिंसक, आक्रामक, उत्तेजित एवं क्रोध से भरे होते हैं। अहिंसा में विश्वास रखने वाले ज्यादातर लोग शाकाहारी होते हैं। अगर आप क्रोध पर काबू पाना चाहते हैं, तो व्यायाम को अपनी दिनचर्या में शामिल करें। व्यायाम करने से मस्तिष्क में खुशी का अहसास बढ़ाने वाले हार्मोन्स का स्तर बढ़ता है और गुस्से को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।

अगर आपको ज्यादा गुस्सा आता है, तो रोजाना पैदल चलने के व्यायाम को दिनचर्या में शामिल करें। सुबह उठकर पांच से छह किलोमीटर पैदल चलना अच्छा व्यायाम है। जॉगिंग, वॉकिंग, साइकिलिंग आदि हल्के-फुल्के व्यायाम आपके रक्तचाप को भी नियंत्रित रखने में मददगार होते हैं। उच्च रक्तचाप भी क्रोध का एक बड़ा कारण है। नींद की कमी दिमागी संतुलन को प्रभावित करती है। भरपूर नींद न मिलने के कारण क्रोध, चिड़चिड़ापन एवं सही निर्णय न लेने की क्षमता भी बढ़ती है। क्रोध को नियंत्रित करना चाहते हैं, तो नकारात्मक विचारों को अपने ऊपर हावी न होने दें। नकारात्मकता व अनुचित सोच आपको क्रोधी, स्वार्थी बनाने के साथ-साथ अकेलेपन की भावना को भी बढ़ाती है।

क्रोध, मानवता का धुर विरोधी है। जो व्यक्ति मानवता से भरा होता है, वह कभी किसी से नाराज हो ही नहीं सकता है। क्षमा मजबूती का गुण है। क्षमा, क्रोध को मारने का कार्य करती है। ऐसा कहा जाता है कि क्षमा ही सर्वोत्तम बदला है। अतः क्षमा करने वाले को क्रोध नहीं आता है। तंबाकू एवं किसी भी प्रकार के नशे से बचना चाहिए, क्योंकि ये सभी क्रोध के कारण हैं। ध्यान हमें मानसिक रूप से चुस्त, दुरुस्त एवं मानसिक समस्याओं से दूर रखता है। क्रोध उन लोगों में, जो मानसिक रूप से स्वस्थ नहीं होते हैं, ज्यादा देखा जाता है। ध्यान मस्तिष्क को संतुलित बनाए रखता है और मानसिक उथल-पुथल से दूर रखता है। आध्यात्मिक व्यक्ति आमतौर पर शांत एवं संयत रहते हैं।

कद बढ़ाने के लिये करें सर्वांगासन

सर्वांगासन संस्कृत के दो शब्दों सर्व और अंग से मिलकर बना है, यानी शरीर के सभी अंग इस आसन में शामिल होते हैं। इस आसन में पूरे शरीर का संतुलन कंधों के सहारे बनाया जाता है। यह आसन व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक रूप से स्वस्थ रखता है। इस आसन को करने से कद बढ़ने में मदद होती है।

सर्वांगासन की विधि:

- ▶ पीठ के बल जमीन पर सीधे लेट जाइये।
- ▶ सांस लीजिये और फिर सांस छोड़िये। इसके बाद अपने दोनों पैरों को ऊपर उठाइये।
- ▶ दोनों पैरों को ऊपर की ओर उठाने पर वे जमीन से जहां 90 डिग्री का कोण बनायें, वहीं पर उन्हें रोक दीजिये।
- ▶ इसके बाद उत्तानपादासन पोज बनाइये।
- ▶ धांस छोड़ते हुए अपनी कमर को ऊपर की ओर उठाएं। पैरों को सिर की ओर पीछे से ढकेलें।
- ▶ दोनों हाथों से कमर को सपोर्ट दीजिये।
- ▶ अपने पैरों, पीठ और कमर को सीधे तानकर रखिये।
- ▶ पैरों की उंगलियों को आसमान की तरफ तानकर रखिये।
- ▶ पैरों की उंगलियां आसमान की तरफ तानने के बाद आंखों को उंगलियों पर केन्द्रित रखिये
- ▶ सांसों को सामान्य रखते कुछ देर इसी स्थिति में रहिये।
- ▶ धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में लौट आइये।
- ▶ इस प्रक्रिया को तीन-चार बार दोहराएं।

सर्वांगासन के लाभ

- ▶ इस आसन को करने से थॉयराइड ग्रंथी बेहतर तरीके से काम करती है।
- ▶ जननांगों से संबंधित समस्याओं और बीमारियों में राहत मिलती है।
- ▶ यह आसन कब्ज से भी छुटकारा दिलाने में फायदेमंद है।
- ▶ यह बवासीर को भी समस्या दूर करने में लाभदायक है।
- ▶ कान, गले और नाक में कोई परेशानी हो तो इस आसन के करने से परेशानियां दूर हो जाती हैं।
- ▶ कद बढ़ाने के लिये आसन का नियमित अभ्यास उपयोगी है।

सावधानियां

- ▶ प्रेगनेंसी में इसका अभ्यास न करें।
- ▶ अगर आप हाय ब्लडप्रेशर, स्पॉन्डिलाइटिस के मरीज हैं, या कान में दर्द होता है या सुनने की क्षमता कम है तो इस आसन को करने से परहेज करें।

योग मिटाए रोग