



स्ट्रेच मार्क्स से पाना है छुटकारा

तो यूं करे कॉफी का इस्तेमाल

शरीर में पड़े स्ट्रेच मार्क्स के निशान देखने में गंदे लगते हैं। अक्सर ऐसे निशान गर्भावस्था के दौरान, वजन घटाने से या वजन बढ़ने के कारण पड़ते हैं। इन निशानों की वजह से कई बार हम अपने मन पसंदीदा कपड़े भी नहीं पहन पाते। इन निशानों को मिटाने के लिए महंगी महंगी क्रीमों का इस्तेमाल करते हैं। कई बार इन कैमिकल्स युक्त घरेलू चीजों का अपनाकर आसानी से ही स्ट्रेच मार्क्स के निशानों को दूर किया जा सकता है।

कोको बटर और कॉफी

स्ट्रेच मार्क्स को दूर करने के लिए कोको बटर और कॉफी का इस्तेमाल करें। 1 चम्मच कॉफी लें, अब इसमें 1 चम्मच पिघला हुआ कोको बटर मिलाएं। जब यह अच्छे से मिला जाए तो इस पेस्ट को प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं। 10 मिनट के लिए इनको ऐसा ही रहने दें। फिर हल्के गर्म पानी से इसको धो लें। हफ्ते में कम से कम 4 बार इस प्रक्रिया को दोहराएं। कुछ ही दिनों में फर्क दिखाई देने लगेगा।

बादाम पाउडर, नारियल तेल और कॉफी

एक चम्मच कॉफी ले इसको अच्छे से पीस लें। फिर इसमें आधा चम्मच बादाम पाउडर और 3 चम्मच नारियल तेल मिलाकर मिक्स करें। इस पेस्ट से 10 मिनट के लिए स्ट्रेच मार्क्स वाली जगह पर लगाएं। हफ्ते में 2 बार ऐसा करें। कुछ ही दिनों में फर्क दिखाई देने लगेगा।

जैतुन तेल, नींबू और कॉफी

स्ट्रेच मार्क्स को साफ करने के लिए जैतुन तेल, नींबू और कॉफी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। 1 चम्मच पीसी हुई कॉफी में, 1 चम्मच जैतुन का तेल, आधा चम्मच नींबू का रस मिलाकर अच्छे से मिक्स करें। अब इस पेस्ट 20 मिनट के लगाने के बाद गर्म पानी से धो लें। लगातार ऐसा करने से कुछ ही महीनों में फर्क दिखाई देने लगेगा।

दलते मौसम के कारण होने वाली बीमारियों से बचने के लिये मौसमी फलों का सेवन करना चाहिए। सर्दियों की शुरुआत में सिंघाड़ा यानी वाटर चेस्टनट सेहत के लिये बहुत



गुणकारी है। इसमें विटामिन ए, सेंट्रिक एसिड, प्रोटीन निकोटिनिक एसिड, विटामिन सी, मैंगनीज, कार्बोहाइड्रेट, एनर्जी फाइबर, कैल्शियम, जिंक, आयर्न, पोटेशियम, सोडियम, आयोडीन, मैग्नीशियम आदि कई

सेहत के लिये रामबाण है सिंघाड़े का फल

पोषक तत्व सेहत से जुड़ी परेशानियां दूर करने में मददगार हैं।

प्रॉब्लम आदि में सिंघाड़ा बहुत फायदेमंद है। इसका सेवन करने से मां और बच्चा दोनों स्वस्थ रहते हैं।

ब्लड प्रीफायर:

ब्लड प्रीफायर का काम करता है। इसमें मौजूद तत्व खून को साथ कर त्वचा में निखार लाते हैं।

अस्थमा: अस्थमा के मरीजों के लिये सिंघाड़ा बहुत

लाभकारी है। इस फल का नियमित सेवन करने से सांस संबंधी समस्याओं से बहुत राहत मिलती है।

बवासीर: जिन लोगों को बवासीर की परेशानी है उन्हें सिंघाड़े का सेवन करना

चाहिये। इससे बहुत जल्द आराम मिलता है।

दरद और सूजन से आराम: शरीर में किसी भी स्थान में

दर्द या सूजन होने पर सिंघाड़े का लेप बनाकर लगायें। सूजन ठीक हो जायेगी।

हड्डियां और दांत मजबूत: कैल्शियम से भरपूर सिंघाड़ा खाने से

हड्डियां और दांत दोनों मजबूत होते हैं। इसके अलावा

आंखों के लिये भी यह बहुत लाभकारी है।

थाइराइड में लाभदायी: सिंघाड़ा आयोडीन की कमी भी पूरी करता है। इससे

गले संबंधी रोग और थाइराइड ग्रंथी को सुरक्षा देता है।

कौन-सा पास्ता है सेहत के लिये फायदेमंद?

पास्ता तो बच्चों से लेकर बड़ों तक की पसंद बन चुका है। मगर आपको यह पता होना चाहिये कि कौन-सा पास्ता खाना आपकी सेहत के लिहाज से सही है क्योंकि कुछ पास्ता हेल्थ को नुकसान पहुंचाते हैं। जी हां, कुछ पास्ता ऐसे अनाज से बनाये जाते हैं, जो कि सेहत से जुड़ी कई समस्याओं का कारण बन सकते हैं। जानिये, कौन-सा पास्ता आपकी सेहत के लिये सही है।

ऑरेंज, ब्राउन और व्हाइट पास्ता

अधिक मात्रा में ऑरेंज, ब्राउन, व्हाइट और रेड पास्ता खाने से चिड़चिड़ापन, डिप्रेशन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा मोटापा, थकान और अनिद्रा जैसी बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है।

मैदा पास्ता

मैदा से बना पास्ता पचाने में मुश्किल होता है, जिससे पेट में गड़बड़ हो जाती है। इसके कारण आपको कब्ज जैसी परेशानियां भी झेलनी पड़ सकती हैं।

सेहत के लिये फायदेमंद पास्ता

डुरम वीट पास्ता में ग्लूटेन और प्रोटीन की मात्रा अधिक होती है। यह मैदे से बने पास्ता की तुलना में हेल्दी माना जाता है। लेकिन इसे लेते समय ध्यान रखें कि यह होल ग्रेन डुरम से बना हो।

सूजी पास्ता

सूजी से बना हुआ पास्ता गेहूं का पॉलिश किया हुआ रूप है, जो कि पौष्टिक होता है। हालांकि यह मैदे से बने पास्ता से ज्यादा अलग नहीं होता, लेकिन इसे डाइजैस्ट करने में मुश्किल नहीं होती।

होल वीट पास्ता

यह एक ऐसा पास्ता है जो सेहत के लिहाज से सबसे ज्यादा हेल्दी है। इसमें डायटरी फायबर, विटामिन, मिनरल और कार्बोहाइड्रेट की मात्रा अधिक होती है, इसके अलावा एक बाउल वीट पास्ता से 174 कैलोरी मिलती है, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।

मल्टीग्रेन पास्ता

अलग-अलग अनाज से बने वाला यह पास्ता भी सेहत के लिहाज से सही है। यह न सिर्फ पौष्टिक होता है बल्कि नाश्ते में इसका सेवन वजन घटाने में भी मदद करता है। इसके अलावा इससे आप दिल की बीमारियों से बचे रहते हैं।

घुटनों में दर्द, चढ़ने-उतरने में तकलीफ, नीचे बैठने में दर्द इस तरीके के घुटनों के दर्द से परेशान लोग हमें घर-घर में देखने मिलते हैं। देखा जाए तो घुटनों का दर्द संघिवात, यह उम्र के 40 वर्ष के बाद होनेवाली बीमारी है। परंतु आजकल यह उम्र के 30 वर्ष से ही देखने में आती है।

पंचकर्म चिकित्सा द्वारा रोका जा सकता है घुटनों का दर्द

घुटनों में दर्द की अनेक वजह हो सकती है, परंतु हम जो घुटनों के दर्द की बात कर रहे हैं, वह ऑस्टीओ आर्थरायटिस याने संघिवात।

बढ़ती उम्र के साथ शरीर में जो क्षतीपूर्ण बदलाव होते हैं, मतलब डीजनरेटिव चेंज, उसी के परिणामस्वरूप यह व्याधी निर्माण होती है। इसके लिए शरीर में वातवृद्धि होना, यह एक महत्वपूर्ण कारण है।

सामान्यतः उम्र के 40 या 50 साल के बाद 10 में से 5 लोगों को यह तकलीफ देखने मिलती है। कुछ लोगों को यह दर्द हमेशा बना रहता है, तो कुछ लोगों को बीच-बीच में इसका दर्द उठता है।

जिस वक्त हमें घुटनों का दर्द महसूस होने लगता है, या जिस वक्त हमें घुटनों के दर्द के लिए उपचार करवाना चाहिए, ऐसे लगता है, उस वक्त सही मायने में उस बीमारी की शुरुआत कुछ महीने या कुछ साल पहले ही हो चुकी रहती है। घुटने ही ऐसी सूचना शुरू आती अवस्था में हमें देते रहते हैं, परंतु हमारा उन सूचनाओं को तरफ ध्यान नहीं दिया जाता।

हमें अगर पहली ही सूचना में घुटनों के उपर आनेवाले तनाव को कल्पना समझ में आती है, और हम समय रहते ही हमारी दिनचर्या में बदलाव लाकर जानुतर्पण (स्नेहन) चिकित्सा शुरू करते हैं, तब हम घुटनों में होनेवाले क्षतिपूर्ण बदलाव को रोकने में सफल हो पाते हैं। बढ़ती हुई घुटनों की तकलीफ को निश्चितरूप से नियंत्रण में आती है। घुटना यह शरीर का महत्वपूर्ण जोड़ है। व्यक्ति को गतिशीलन रखने में सबसे महत्व का कार्य घुटना ही करता है। घुटनों में दर्द की शुरुआत होने पर हमारी गतिशीलता पर एक प्रकार की रोक लग जाती है।

होता यूं है, जब शुरुआत की अवस्था में घुटना हमें दर्द का अहसास करवाता है, तब हम दर्द निवारक गोलियां खाकर अपना काम चला लेते हैं और जब घुटनों में विकृति बढ़ जाती है, चलना-फिरना, उठना-बैठना तकलिफदेह हो जाता है, तब हमें ऑस्टिओ आर्थरायटिस की तकलीफ है और हमने उसका इलाज करवाना चाहिए, ऐसा सोचते हैं। परंतु तब तक बहुत समय निकल चुका होता है। घुटनों में क्षतिपूर्ण बदलाव बढ़ चुके होते हैं और उस स्थिति को नियंत्रण में लाने के लिए समय



लगता है।

इस अवस्था में भी जानुतर्पण, बस्ती जैसी पंचकर्म चिकित्सा एवं औषधोपचार से घुटना अपने पूर्वस्थिति में आने को शुरुआत होती है। परंतु इसे समय लगता है। जिस घुटने में धीरे-धीरे क्षतिपूर्ण बदलाव होकर विकृति आने में कई साल लगे, उस घुटने को फिर से पूर्वस्थिति में आने को कुछ महीने लगना स्वाभाविक है। इसलिए घुटनों के उपचार के लिए इतना समय देना हमारे लिए आवश्यक है, न कि चॉकलेट की तरह दर्द निवारक गोलियां खाकर, दर्द से रात मिली, ऐसा झूठा समाधान मिलाना।

दर्द निवारण गोलियां खाने से हमें दर्द कर पता नहीं चलता, एवं बीमारी तो बढ़ते ही रहती है। घुटनों के दर्द में दर्दाइयों के साथ स्नायु की मजबूती के लिए कुछ व्यायाम भी जरूरी होते हैं। अपने घुटनों पर का अनावश्यक बोझा कम करने के लिए हमारा वजन नियंत्रण में रखना भी अनिवार्य है।

कुछ लोग ऐसे भी होते हैं, जो घुटनों का ऑपरेशन करवाने की स्थिति में नहीं रहते एवं घुटनों का दर्द सहन करते रहना ही अपना भाग्य समझ लेते हैं, परंतु ऐसा नहीं है। घुटनों के दर्द में योग्य व्यायाम, योगासन, आयुर्वेदिक पंचकर्म चिकित्सा (जानुतर्पण, बस्ती आदि) साथ में क्लिनीक एवं पंचकर्म सेंटर, छागणों औषधी चिकित्सा, योग्य आहार-विहार एवं परहेज करने से दर्द में पूर्णतः राहत मिल सकती है।



डॉ. ममता चांडक, (अक्षय अक्षय आरोग्यम् आयुर्वेद क्लिनीक एवं पंचकर्म सेंटर, छागणों नगर, अमरावती. मो. 8999963371)

गर्भवती होने से पहले ही छोड़ दें ये आदतें...

हर महिला मां बनने का बेसव्री से इंतजार करती है, क्योंकि मां बनना हर औरत के लिए खुशकिस्मती की बात होती है। हैल्दी प्रेग्नेंसी के लिए अच्छी डाइट और व्यायाम के साथ-साथ बुरी आदतों का छोड़ना भी बहुत जरूरी है।

आपकी कुछ बुरी आदतों के कारण आपके बच्चे की सेहत पर बुरा असर पड़ सकता है। आज हम आपको बताएंगे कि प्रेग्नेंसी से पहले आपको किन बुरी आदतों को छोड़ देना चाहिए।

दवाईयों का सेवन

कुछ महिलाएं छोटी-छोटी परेशानियों में भी दवाईयों का सेवन करती हैं लेकिन ज्यादा दवाईयों लेने से आपके गर्भ में पलने वाले बच्चे को नुकसान हो सकता है।

कैफीन

प्रेग्नेंसी से पहले या बाद में किसी भी तरह के एनर्जी ड्रिंक, कॉफी या कैफीन का सेवन भी आपके और बच्चे के लिये हानिकारक हो सकता है। इससे गर्भपात या समय से पहले बच्चे के जन्म की समस्या हो सकती है।

प्रेग्नेंसी के दौरान सीमित मात्रा में ही व्यायाम करना चाहिए।



सीमित मात्रा में करें व्यायाम

व्यायाम करना अच्छी बात है लेकिन प्रेग्नेंसी के दौरान सीमित मात्रा में ही व्यायाम करना चाहिए। ज्यादा और मुश्किल एक्सरसाइज करने से मिसकैरेज का खतरा हो सकता है।

मीठे का सेवन

गर्भवती होने के बाद आपके शरीर में बहुत से बदलाव आते हैं। ऐसे समय में आपको बीमारियों का खतरा भी सबसे ज्यादा होता है। ऐसे में ज्यादा मीठे के सेवन से आप में डायबिटीज का खतरा बढ़ सकता है।

तनाव

ज्यादा तनाव लेने से आपको माइग्रेन या डिप्रेशन की समस्या हो सकती है, जो आपके और शिशु के लिए खतरनाक हो सकती है।

अल्कोहल

गर्भवती होने से पहले या बाद में अल्कोहल और स्मॉकिंग करना सेहत के लिए हानिकारक होता है। इससे आपको गर्भधारण करने में समस्या हो सकती है।