

अगर माता-पिता को शुरू हो गई है भूलने की बीमारी

...तो उनसे करवाएं घर के ये काम



सफाई करना

सफाई और हमारे मानसिक स्वास्थ्य के बीच एक गहरा कनेक्शन होता है। जब आप अपने घर या जगह को साफ करते हैं, तो इससे तनाव, घबराहट और डिप्रेशन भी कम होने लगता है। आपको बता दें कि जब आप सफाई करते हैं तो इससे आपके मस्तिष्क में एंडोर्फिन रिलीज होता है जो आपके मूड और विचारों को सकारात्मक कर देता है। इससे डिमेंशिया का खतरा कम हो जाता है।

हमारे शरीर की संरचना बहुत ही अनूठे ढंग से की गई है। यही कारण भी है की बचपन से लेकर बुढ़ापे तक हमारी अवस्था में कई ऐसे बदलाव होते हैं, जो कभी हमें अचभित कर देते हैं तो कभी बेहद परेशान। ऐसी ही एक स्थिति है डिमेंशिया की। यह स्थिति आमतौर पर ज्यादातर बुजुर्गों में एक आयु के बाद देखी जाती है। आपको बता दें कि यह एक मानसिक समस्या है। इस समस्या के होने पर व्यक्ति को कई तरह दिक्कतों का सामना करना पड़ता है, जैसे सोचने की क्षमता पर असर, सामाजिक कार्यों में दिक्कत आना, वही रोजाना के कुछ कामकाज भी इस समस्या की वजह से प्रभावित होने लगते हैं।

घर के अन्य काम

घर के बहुत से काम भी डिमेंशिया के खतरे को कम कर सकते हैं जैसे झाड़ू, पोछा, बर्तन धोना, कपड़े धोना आदि। यह सभी काम आपके मस्तिष्क के साथ साथ आपके शरीर को भी सक्रिय रखते हैं। इससे आप डिप्रेशन, तनाव जैसी समस्या को भी कम कर सकते हैं। लेकिन अगर आपको कई शारीरिक समस्याएं हैं तो आप अधिक शारीरिक काम ना करें। इससे आपकी समस्याएं बढ़ भी सकती हैं।

खाना पकाना

अगर आपको ऐसा लगता है कि खाना बनाना या कुकिंग करने से कोई खास लाभ नहीं होता, तो बता दें कि आप गलत हैं। जब भी आप कुकिंग करते हैं तो इस दौरान आपका पूरा ध्यान रेसिपी मसालों की क्वांटिटी और स्वाद पर ही लगा रहता है। इससे आपको ध्यान केंद्रित करने में सहायता मिलती है।

बिखरे समान को समेटना

अध्ययनों के मुताबिक जब आप अपने आस पास सब कुछ बिखरा हुआ या फैला हुआ देखते हैं तो इससे डिप्रेशन की स्थिति और भी बेकार हो जाती है। साथ ही इससे फोकस करने में दिक्कत होती है। इससे कन्प्यूजन एवं तनाव भी बढ़ जाता है। ऐसे में साफ सफाई रखने से या चीजों सही तरह और सही जगह पर रखने से आपका मूड अच्छा रहता है और आप डिमेंशिया की स्थिति को मैनेज कर सकते हैं।



अनार के छिलकों के फायदे जानेंगे आप तो नहीं करेंगे ये गलती

अनार अपने स्वाद और अद्भुत स्वास्थ्य लाभों के लिए जाना जाता है। जबकि हम में से अधिकांश लोग इसके लाभों को प्राप्त करने के लिए लाल छोटे बीजों का सेवन करते हैं और इसकी सख्त त्वचा को अक्सर कर डस्टबिन में डाल देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि अनार के दानों की तरह की इसका छिलका भी हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। जी हां, जिस तरह संतरे के छिलके आपकी सुंदरता को बढ़ाने में आपकी मदद करते हैं ठीक वैसे अनार के छिलके गालों और बालों की सेहत के लिए अच्छे होते हैं। इसके अलावा ये महिलाओं के पीरियड के दौरान हैवी प्लीडिंग को कम करने के साथ-साथ पाइल्स की समस्या के समाधान के भी बेहतर हैं। इसके अतिरिक्त अनार के छिलकों के कई और बड़े लाभ भी हैं। यहां हम आपको पर्यावरण से जुड़ी ओरियन ग्रीन की फाउंडर नीता उपाध्याय के हवाले से अनार के छिलकों के वो फायदे बताते हैं जो आप शायद कभी नहीं जानते होंगे। नीता बताती हैं कि अनार के छिलके आपकी त्वचा में कोलेजन को नष्ट होने से रोकते हैं, बदले में सेल्स के विकास को बढ़ावा देते हैं, जो उम्र बढ़ने और झुर्रियों के संकेतों को प्रभावी ढंग से कम करने में मदद करता है। झुर्रियों और उम्र बढ़ने के अन्य लक्षणों को रोकने के लिए यहां 10 युक्तियां दी गई हैं।

नारियल तेल-शहद संग करेंगे पीक साल्ट का प्रयोग तो मिलेंगे कई लाभ

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पिंक हिमालयन सॉल्ट या कहे सेंधा नमक के बारे में तो आप सभी जानते ही हैं। आम तौर पर लोग रॉक सॉल्ट का सेवन फास्ट यानी उपवास के दौरान करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस नमक के कई सेहत संबंधी लाभ भी हैं। वहीं, यह नमक खाने के अलावा भी कई फॉर्म में इस्तेमाल किया जा सकता है। जी हां, बहुत से लोगों को लगता है कि ये सिर्फ उपवास में खाया जाने वाला नमक है जबकि आप इसे स्क्रब, सिरदर्द और अनिद्रा जैसी तमाम समस्याओं को दूर करने के लिए प्रयोग में ले सकते हैं। इस आर्टिकल में हम खाने के अलावा बाकी स्वस्थ लाभ पाने के लिए सेंधा नमक को दूसरे तरीके से इस्तेमाल करने का तरीका बता रहे हैं।

अनिद्रा को दूर करता है गुलाबी नमक

अगर आप अनिद्रा का शिकार होते हैं तो डाइट में गुलाबी नमक यानी सेंधा नमक आपकी सेहत के लिए फायदेमंद होगा। एक्सपर्ट के अनुसार, शहद के साथ गुलाबी नमक का सेवन करने से अनिद्रा की समस्या दूर हो जाती है। इस मिश्रण के सेवन से आपको गहरी नींद आएगी जिससे अगले दिन तनाव भी दूर रहेगा।

नारियल के तेल के साथ बनाएं पिंक सॉल्ट स्क्रब

सिर्फ फूड में ही नहीं, बल्कि इस नमक को कॉस्मेटिक के तौर पर भी प्रयोग में ले सकते हैं। एक्सपर्ट के मुताबिक, आप नमक को स्क्रब के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे आपके चेहरे के रोमछिद्र यानी पोर्स खुल जाएंगे। पिंक सॉल्ट को स्क्रब बनाने के लिए आप नारियल के तेल के साथ इस्तेमाल कर सकते हैं।

हैडेक को दूर करता है गुलाबी नमक

अगर आप सिरदर्द का शिकार हैं या कहे कि आए दिन ही आपको हैडेक



की समस्या होती है, तो भी ये नमक के लिए रामबाण औषधि है, इसके लिए आपको पिंक सॉल्ट का प्रयोग एक गिलास पानी में नींबू के रस के साथ करना होगा। इस ड्रिंक को पीने से आपका सिरदर्द झट से दूर हो जाएगा।

गले में खराश को करे दूर

गले के दर्द और खराश के लिए भी पिंक सॉल्ट नमक फायदेमंद है। जब आपको गले में खराश या दर्द महसूस हो तो पिंक सॉल्ट को गर्म पानी में मिलाएं और फिर इस ड्रिंक से गरारे करें। इससे आपके गले में तुरंत राहत मिलेगी।

हेयर स्क्रब के रूप में कर सकते हैं प्रयोग

इतना ही नहीं, गुलाबी नमक स्किन के अलावा एक हेयर स्क्रब के तौर पर भी प्रयोग किया जा सकता है। अगर आप इस नमक को शैंपू के साथ मिक्स करके बालों पर यूज करते हैं तो आपके हेयर का डैंड्रफ और अंदर जमी नमी भी दूर हो जाएगा।

कर्वी फिगर बनाने के लिए जिम में ये वर्कआउट करते हैं स्टार किड्स

अक्सर बॉलीवुड सिलेब्रिटीज हमें अपने ऑन-स्क्रीन परफॉर्मेंस से इंफ्रेस्ड करते हैं। वे अपनी लाइफस्टाइल और फिटनेस से भी हमें बहुत प्रेरित करते हैं। बॉलीवुड टाउन में ऐसे बहुत से स्टार किड्स हैं, जो भले ही पर्दे पर ना हों, लेकिन समान रूप से पॉपुलर और युवाओं के लिए ऑइकॉन बन गए हैं। इन स्टार किड्स की सोशल मीडिया पर बड़े पैमाने पर फैन फॉलोइंग है। समय-समय पर इंटरनेट पर उनकी तस्वीरें और पोस्ट सोशल मीडिया पर छाई रहती हैं। ये स्टार किड्स भी सिलेब्स की तरह वर्कआउट करना पसंद करते हैं। यहां तक की अलग-अलग एक्सरसाइज करके फिट रहते हैं। सारा अली खान हो या फिर सुहाना खान सभी स्टार किड्स को अपनी बॉडी को मेनटेन करने के लिए जिम में रेगुलर वर्कआउट करते देखा गया है। तो चलिए जानते हैं ये स्टार किड्स कौन से वर्कआउट करना पसंद करते हैं। श्रीदेवी और बोनी कपूर की बेटी जाह्नवी कपूर का पिलेट्स फंक्शन वर्कआउट है। वह रेगुलर जिम जाती हैं। अक्सर वह अपने जिम लुक्स को लेकर भी सुर्खियों में रहती हैं।

इन 6 चीजों से पता लगाएं कि बेडौल हो रहा है आपका शरीर



महामारी ने निश्चित रूप से हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भारी असर डाला है। जहां कुछ लोगों ने इस समय को अपने आप पर ध्यान देने, एक्सरसाइज करने, हेल्दी भोजन करने से इस्तेमाल किया है, वहीं दूसरी ओर कुछ लोग अपने शरीर के प्रति अधिक आलसी और लापरवाह हो गए हैं। चाहे आपका बहुत अधिक वजन बढ़ गया हो या आप पहले जैसा महसूस नहीं कर रहे हों, यह सब इस बात का संकेत हो सकता है कि आप अपने शोप से बाहर जा रहे हैं और आपको ट्रैक पर वापस आने की जरूरत है। एक्सरसाइज करने से लेकर स्वस्थ आहार खाने तक, ये सभी चीजें आपके शरीर और दिमाग में सकारात्मक बदलाव ला सकती हैं। यहां कुछ संकेत दिए गए हैं जिससे आप पहचान सकते हैं कि आप शोप से बाहर जा रहे हैं। आमतौर पर जब आप एक्टिव नहीं होते हैं या एक गतिहीन जीवन शैली जी रहे होते हैं, तो इस दौरान हानिकारक खाद्य पदार्थों को खाने का मन कर सकता है। अधिक मात्रा में जंक फूड खाना स्वास्थ्य के लिए बहुत हानिकारक हो सकता है।