

रोजाना करें ये सिंपल योगासन, कब्ज और तनाव से मिलेगी मुक्ति



पैनकेक स्ट्रेच पोज

पैनकेक स्ट्रेच पोज का अभ्यास करने के लिए दीवार से विपरीत अपनी पीठ के बल लेट जाएं और कूल्हों पर दबाव बनाएं। अब पैरों को चौड़ा करके खोल लें। यह पोज इमोशनल स्ट्रेस को दूर करने के साथ मासिक धर्म में होने वाली ऐंठन और दर्द को भी दूर करता है।

दिनभर की व्यस्तता और घर के कामों के बाद हमें आराम की जरूरत होती है। जिस तरह मन और शरीर को आराम देने के लिए हम अच्छी नींद लेते हैं, उसी तरह मासंपेशियों की देखभाल करना भी जरूरी है। स्वस्थ मासंपेशियां न केवल कब्ज, तनाव जैसे स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं को कम करने में मदद करती हैं, बल्कि पोश्चर को इंफ्रूव करने में भी सहायक हैं। अगर आप लंबे वक्त तक इन सभी समस्याओं से छुटकारा पाना चाहते हैं, तो योग आसन इसमें अच्छी भूमिका निभा सकते हैं। फिटनेस ट्रेनर जूही कपूर ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर 5 सिंपल से पोज शेयर किए हैं, जिन्हें नियमित रूप से करने पर इन स्वास्थ्य समस्याओं से बहुत जल्दी आराम मिलेगा।

विपरीत करनी योग: इस आसन को लेग्स अप द वॉल पोज भी कहते हैं। इस आसन में पैरों को ऊपर की ओर ले जाना होता है। इस आसन को करने के लिए अपने दोनों हाथ और पैरों को जमीन पर सीधा रखकर दोनों पैरों को ऊपर उठाएं और कूल्हों के साथ पीठ के बल लेट जाएं। आंखें बंद करें और इस स्थिति में कम से कम पांच मिनट तक बने रहें। वैरिकोज वेन्स, थकें हुए पैरों और तनाव को दूर करने का यह बेहद सिंपल तरीका है।

तितली मुद्रा: बटरफ्लाई पोज के नाम से पॉपुलर यह पोज महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद है। इसका अभ्यास करने से न केवल प्रजनन अंगों में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है, बल्कि पीरियड्स भी रैगुलर हो जाते हैं। इसके अलावा हार्मोनल असंतुलन, पीसीओएस, मेनोपॉज वाली महिलाओं के लिए भी तितली मुद्रा बहुत फायदेमंद है। इसे करने के लिए अपने दोनों पैरों को आगे की तरफ फैलाएं। अब घुटने मोड़ें। पैरों के तलों को आपस में मिला लें और घुटनों को खोल दें। अब दोनों हाथों से पैर के तलों को पकड़ लें। आंख बंद करके पैरों को तितली की तरह हिलाएं।

सुसीरंध्रासन: इसे ज्यादातर लोग नाम से जानते हैं। इस पोज को करने के लिए अपने कूल्हे को दीवार से सटाकर एक पैर को दूसरे घुटने के ऊपर रखें और फैलाएं। पैरों में किसी भी तरह की जकड़न, घबराहट और वर्क फ्रॉम होम इफेक्ट के लिए नियमित रूप से इसका अभ्यास करना बहुत अच्छा है। इसे गारलेंड पोज भी कहते हैं। इसे करने के लिए पैरों को चौड़ा करके नमस्कार की मुद्रा में खड़े हो जाएं। सांस लें और फिर सांस छोड़ते हुए घुटनों के बल बैठ जाएं। सुबह उठने के बाद यह पोज करने से पाचन स्वास्थ्य तो अच्छा रहेगा।



सोने से पहले जरूर खा लें सूखे नारियल का 1 टुकड़ा

हम सभी नारियल से बड़ी अच्छी तरह वाकिफ हैं। भारतीय हिंदु पौराणिक कथाओं में नारियल को पवित्र फल माना गया है। यह शकोकोस न्यूसीफेरा का फल है, जिसके पानी का इस्तेमाल दशकों से लगभग हर भारतीय अनुष्ठानों में किया जाता रहा है। इसके अलावा इसका उपयोग कई तरह के व्यंजनों को बनाने में भी किया जाता है। यह हेल्दी फैट, एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्वों का बेहतरीन स्रोत है। इसके साथ ही नारियल में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण पाए जाते हैं। इसी वजह से यह आपके स्वास्थ्य के लिए भी बहुत अच्छा साबित होता है। कई लोग हेल्दी और हाइड्रेट रहने के लिए नारियल पानी का सेवन सबसे ज्यादा करते हैं। इसके अलावा तेल और चटनी के रूप में भी नारियल का उपयोग किया जाता है। नारियल विटामिन, मिनरल, कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन से भरपूर है, इसलिए यह शरीर को कई तरह से फायदा पहुंचाता है। पोषक तत्वों से भरपूर नारियल का एक टुकड़ा खाने से न सिर्फ शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, बल्कि यादाश्त में भी सुधार होता है। अगर आप स्वास्थ्य के लिए इसके लाभों को बढ़ाना चाहते हैं, तो सोने से ठीक पहले कच्चा नारियल खाना शुरू कर दें। यह आपकी सेहत के लिए वरदान साबित हो सकता है।

क्या होगा अगर दुनिया से सारे मच्छर खत्म हो जाएं?

क्यूरियस किड्स बच्चों के लिये शुरू की गई एक श्रृंखला है, जिसमें हम विशेषज्ञों से बच्चों के सवालों के जवाब पूछते हैं। इस श्रृंखला के तहत केन्या के डियाना की निवासी निको (चार) ने पूछा कि यदि दुनिया से सारे मच्छर खत्म हो जाएं, तो क्या होगा? दुनिया में अधिकतर लोग मच्छरों से बहुत नफरत करते हैं। व्यक्तिगत रूप से मुझे वे बुरे नहीं लगते— वे मुझे नहीं काटते, लिहाजा मैं उनसे उतना तंग नहीं होता, जबकि ज्यादातर लोग मच्छरों के काटने से होने वाली खुजली और उनके शोर को बर्दाश्त नहीं कर सकते। मैं मलेरिया संबंधी अनुसंधान के लिए काम करता हूँ, इसलिये मैं अपना समय उनकी देखभाल करने और उन्हें जीवित रखने में भी लगाता हूँ ताकि मेरे सहयोगी और मैं उनके संबंध में अध्ययन कर सकें। यह गंभीर और महत्वपूर्ण काम है क्योंकि मच्छर दुनिया के सबसे खतरनाक प्राणी हैं। लोगों की मौत के लिये मच्छर से अधिक कोई और जानवर जिम्मेदार नहीं है। मच्छर कई घातक बीमारियां फैलाते हैं। इस सवाल का जवाब जानने से पहले यह समझना होगा कि मच्छर क्या होते हैं। मच्छर वास्तव में कीटों का एक विशाल समूह है। वयस्क मच्छर लार्वा कहे जाने वाले शिशु मच्छरों से पूरी तरह अलग दिखते हैं। मधुमक्खियों और ततैया के विपरीत वयस्क मच्छरों के केवल दो पंख होते हैं। मधुमक्खियों और ततैया के चार पंख होते हैं। कई अलग-अलग प्रकार की काटने वाली मक्खियां होती हैं।

32 से 28 हो जाएगी आपकी कमर, अगर इन तरीकों से खाएं सौंफ



वजन घटाना आज के समय की सबसे बड़ी चुनौती है। ऐसे समय में जब ज्यादातर लोग घर में रहकर काम कर रहे हैं, ऐसे में बढ़े हुए वजन को कम करना और भी ज्यादा मुश्किल साबित हो रहा है। वैसे तो अपने दिनचर्या में नियमित व्यायाम और स्वस्थ आहार को शामिल करके वजन घटाना संभव है, लेकिन हर किसी के लिए डाइट और फिटनेस रिजाइम को फॉलो कर पाना इतना आसान नहीं होता। लेकिन आप कोशिश करें, तो मामूली लेकिन प्रभावी बदलाव करने से कई मुश्किलें हल हो सकती हैं। आप नियमित रूप से सौंफ खाना शुरू कर दीजिए। सुनने में थोड़ा अटपटा लग रहा होगा, लेकिन सौंफ की चाय वजन घटाने में बहुत कारगर साबित होती है। अच्छी बात यह है कि इसे बनाने में आपका ज्यादा समय भी खर्च नहीं होता और बहुत जल्दी इसका असर देखने को मिलता है। अच्छे प्रभाव के लिए आप हर दिन सौंफ की चाय का सेवन कर सकते हैं। चाय के लिए पानी उबालते समय बस एक चम्मच सौंफ डाल दें। सौंफ डालते समय आधा बड़े चम्मच गुड़ डालें। सुबह हो या शाम सौंफ की स्वादिष्ट चाय का आनंद लें और वजन में फर्क देखें।

सर्दी या जुकाम होने पर चावल खाना चाहिए या नहीं?

चावल भारतीय लोगों की पहली पसंद है। यू तो दुनिया के कई हिस्सों में चावल खाए जाते हैं, लेकिन सबसे ज्यादा चावल भारत में खाया जाता है। यही वजह है कि ज्यादातर भारतीय घरों में चावल रोजाना बनाए जाते हैं। हालांकि चावल का अपना कोई स्वाद नहीं होता, लेकिन इसे दाल या सब्जी के साथ खाने से इसका स्वाद बढ़ जाता है। वैसे कई लोग कहते हैं, कि सर्दी-खांसी में चावल नहीं खाना चाहिए।

खासतौर से यह सवाल अक्सर उन लोगों को सताता है, जो रोट्टी के बजाय चावल खाना ज्यादा पसंद करते हैं। दरअसल, ठंड के मौसम में सर्दी, खांसी, जुकाम और कई वायरल समस्या का खतरा बहुत ज्यादा होता है। इसलिए इन दिनों अपने खान-पान का खास ख्याल रखने की जरूरत होती है। लेकिन जब लोगों को सर्दी या खांसी होती है, तो उन्हें एक बार तो यह बात याद आ जाती है कि क्या सर्दी खांसी में चावल खाना ठीक है।

अगर आपके मन में भी चावल खाने को लेकर यह भ्रम बना हुआ है और इस असमंजस में रहते हैं कि सर्दी होने पर चावल खाए या नहीं, तो जानिए इस विचार में आखिर कितनी सच्चाई है।

चावल में होते हैं बलगम बनाने के गुण

नेचुरोपैथी और आयुर्वेदिक साइंस के अनुसार, चावल में बलगम बनाने वाले गुण होते हैं। जैसा केला बलगम बनाने में सक्षम होता है, वैसे ही चावल भी आपके शरीर के तापमान को ठंडा रखता है। यही कारण है कि जब आप सामान्य सर्दी और खांसी से पीड़ित होते हैं, तो हमेशा गर्म पेय पीने और खाने की सलाह दी जाती है।

ठंड में चावल खाने से होता है कफ



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



अक्सर सुनने में आता है कि सर्दियों में चावल के सेवन से बलगम निकलता है। चावल के कारण बनने वाला बलगम और खांसी शरीर को कमजोर बना देती है। यही वजह है कि विशेषज्ञ भी ठंड के समय चावल नहीं खाने की सलाह देते हैं।

क्या पुराना चावल शरीर को ठंडक देता है

हालांकि, कुछ विशेषज्ञों का मानना है कि केवल पुराने या ठंडे चावल ही शरीर को ठंडा रखते हैं। जब सर्दी या खांसी की स्थिति में शरीर गर्म होने की कोशिश कर रहा हो, तो ठंडे या पुराने चावल का सेवन करने से उपचार प्रक्रिया में बाधा आ सकती है। इसलिए सर्दी होने पर ठंडे या पुराने पके हुए चावल के सेवन से जितना हो सके, हमें बचना चाहिए।

ठंड में चावल खाएं या नहीं

वैसा ऐसा बहुत कम होता है, जब डॉक्टर चावल न खाने की सलाह देते हैं। चूंकि चावल ठंडे होने के साथ इसमें बलगम बनाने वाले गुण होते हैं, तो ऐसे में यह आपके सर्दी-खांसी की समस्या को और बढ़ा सकता है। इतना ही नहीं यह हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को कमजोर करने के लिए भी जिम्मेदार है। इसलिए सर्दी-खांसी या गले में संक्रमण होने पर डॉक्टर आपको चावल, दही, मसालेदार भोजन, केला आदि से परहेज करने के लिए कहते हैं।