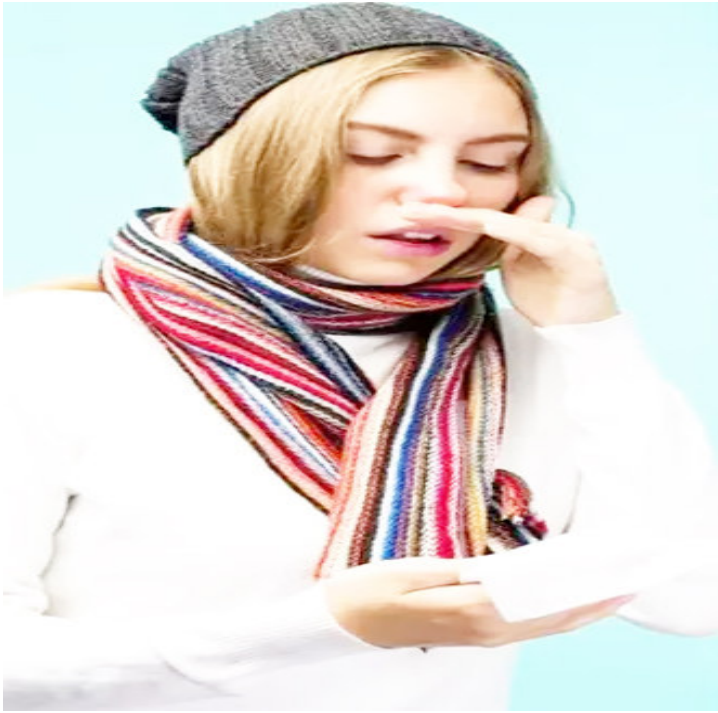


सर्दियों में बढ़ जाती है वात-कफ की समस्या



भोजन में मसाले शामिल करें

सर्दियों के मौसम में भोजन पकाने में, बड़ी इलायची, दालचीनी, तेज पत्ता, अजवायन, जीरा, मेथीदाना, अदरक जैसे मसालों को जरूर शामिल करना चाहिए। यह हमें मौसमी बीमारियों से बचाए रखते हैं।

सर्दियां एक ऐसा मौसम है, जब हम खूब खाते हैं, खूब सोते हैं और कम चलते-फिरते हैं। हालांकि इस तरह की जीवनशैली हमें बड़ा ही खराब महसूस कराती है। इसलिए सर्दियों में सबसे अच्छा तरीका है खूब आराम करना और इस मौसम का आनंद लेना। सर्दियों में शरीर को गर्म रखने का यह शानदार तरीका है। आयुर्वेद के अनुसार, यह कफ का मौसम होता है, जब ठंड के साथ हल्की बरसात हमारी जीवन की गति को धीमा कर देती है। एक संतुलित कफ जोड़ों की चिकनाई, त्वचा की कोमलता और रोग प्रतिरोधक क्षमताओं के लिए जिम्मेदार होता है।

सर्दियों का एक अन्य पहलू भी है कि यह मौसम वात को बढ़ाता है, जिससे जोड़ों में दर्द, अपच, और अन्य समस्याएं पैदा होने लगती हैं। आयुर्वेद के अनुसार सर्दियों में हमें ऐसा आहार लेना चाहिए, जो वात और कफ दोनों को शांत कर सके। आयुर्वेदिक सिद्धांतों पर आधारित स्वस्थ आहार खाने से हमें सर्दियों में स्वस्थ रहने में मदद मिलती है। आयुर्वेदिक विशेषज्ञ डॉ. रिचा गुप्ता कहती हैं कि सर्दियों में हमें गर्म, हल्का मसालेदार और पका हुआ खाना खाना चाहिए। आयुर्वेद में विंटर फूड्स का सेवन करने से हम सर्दियों में न केवल खुद को सर्दी, जुकाम, खांसी, पलू और संक्रमण से बच सकते हैं, बल्कि इस मौसम में अच्छे से एन्जॉय भी कर सकते हैं।

ड्राय फ्रूट्स का सेवन फायदेमंद

सर्दियों में सूखे मेवे खाना बहुत ही फायदेमंद होता है। इस मौसम में आप नियमित रूप से घिलगोजा, काजू और बादाम का अच्छा सेवन करें। खासतौर से सूखे मेवों से बने लड्डू आपको खाने चाहिए। यह इम्यूनिटी बढ़ाने के साथ शरीर को गर्माहट भी देते हैं।

सर्दियों में जरूर पीएं काढ़ा

वैसे तो यह कश्मीरी ड्रिंक है, लेकिन आप चाहें, तो इन्हें सर्दियों के दिनों में रोजाना ले सकते हैं। तुलसी के पत्ते, काली मिर्च, दालचीनी, बड़ी इलायची और गुड़ मिलाकर काढ़ा तैयार कर पीएं, गले को बहुत आराम मिलेगा। आयुर्वेद के अनुसार, सर्दियों में घी का सेवन बहुत अच्छा माना गया है। बता दें कि घी ज्यादातर गाय के दूध से बना होता है, जो सर्दी, खांसी का इलाज करता है। बता दें कि घी भारत के प्राचीन सुपरफूड च्यवनप्राश का एक अनिवार्य हिस्सा है, जो सर्दियों के दौरान हमें जरूर खाना चाहिए।



बाजार में सस्ते में मिल रही हैं हरी सब्जियां

कोरोना वायरस का प्रकोप थमने का नाम नहीं ले रहा है। ओमीक्रोन के आने के बाद कोरोना के दैनिक मामलों में तेजी से वृद्धि हुई है। अब रोजाना डेढ़ लाख के करीब नए मामले आ रहे हैं। इसे कोरोना की तीसरी लहर माना जा रहा है। कोरोना वायरस का कोई स्थायी इलाज नहीं है इसलिए वैकसीन और मारिकिंग को इसके खिलाफ सबसे बड़ा हथियार माना जा रहा है। एक्सपर्ट्स के अनुसार, कोरोना से बचने और कोरोना से जल्दी ठीक होने के लिए हेल्दी डाइट लेना जरूरी है। किसी भी संक्रमण से निपटने और जल्दी ठीक होने में हेल्दी डाइट जरूरी है। कोरोना के साथ-साथ फिलहाल सर्दियों का मौसम भी है और इस मौसम में इम्यून पावर कमजोर होने का ज्यादा खतरा होता है इसलिए कोरोना से बचाव के लिए इम्यूनिटी सिस्टम को मजबूत बनाए रखना जरूरी है। विटामिन सी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाकर कोरोना से मुकाबला करने में मदद मिल सकती है। इसके लिए आप अपने खाने में विटामिन सी से भरपूर खाद्य पदार्थ शामिल कर सकते हैं। विटामिन सी एक पानी में घुलनशील विटामिन है जो कई खाद्य पदार्थों, विशेष रूप से फलों और सब्जियों में पाया जाता है। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट होने के साथ-साथ इम्यून पावर को मजबूत बनाने का काम करता है। मानव शरीर विटामिन सी का उत्पादन नहीं कर सकता है।

सोने सा निखार पाने के लिए रुबीना

दिलैक इस तरह करती हैं फेंस मसाज बिग बॉस और टीवी सीरियल से छोटे पर्दे पर नाम कमाने वाली रुबीना दिलैक अपने फैंशन सेंस और ब्यूटी की वजह से हमेशा सुर्खियों में बनी रहती हैं। यही नहीं, वह हर दिन एक नए जोश के साथ फैंस के बीच रुबरु होती हैं। रुबीना टीवी की उन चंद एक्ट्रेस में से एक हैं, जिनके देसी और मॉडर्न दोनों लुक पसंद किए जाते हैं। बिना मेकअप के भी एक्ट्रेस का चेहरा काफी ग्लो करता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि रुबीना खानपान सही रखने के साथ-साथ अपनी स्किन का भी खास ख्याल रखती हैं। एक्ट्रेस अपने फेंस को ग्लोइंग बनाने के लिए नेचुरल चीजों को भी ट्राई करती रहती हैं। इसके अलावा वह हेल्दी लाइफस्टाइल को भी फॉलो करती हैं। उनके इन्स्टाग्राम वीडियो देखें तो इस बात का अंदाजा लगाया जा सकता है। हेक्टिक लाइफस्टाइल से वक्त निकालकर एक्ट्रेस खुद को समय देना काफी पसंद करती हैं। रुबीना के अनुसार, स्किन को सही पोषण देने के साथ-साथ हाइड्रेट रखना बहुत जरूरी है। शूटिंग के बाद वह ज्यादा से ज्यादा समय बिना मेकअप के रहना पसंद करती हैं। यही उनकी हेल्दी और ग्लोइंग स्किन का राज है। मेकअप को रिमूव करने के लिए रुबीना दिलैक नारियल तेल का इस्तेमाल करती हैं।

डायबिटीज के मरीजों के लिए रामबाण है ये नीला फल



डायबिटीज आज के समय की सबसे गंभीर समस्याओं में से एक है। इस समस्या के दौरान पैक्रियाज या तो इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर पाता, या फिर शरीर इंसुलिन का इस्तेमाल नहीं कर पाता। जिसकी वजह से रक्त शर्करा का स्तर संतुलित नहीं रहता। डायबिटीज के होने पर व्यक्ति को अपनी जीवन शैली में तो परिवर्तन करना ही पड़ता है, साथ ही जिंदगी भर दवाओं का सेवन भी करना होता है। इसके अलावा डायबिटीज में एक्सरसाइज करना और डाइट का ध्यान रखना भी बेहद जरूरी हो जाता है। लेकिन डायबिटीज के दो प्रकार होते हैं। इनमें से टाइप 2 डायबिटीज को एक लो कार्ब्स डाइट और वजन घटाने के जरिए रिवर्स किया जा सकता है। यानी टाइप 2 डायबिटीज से छुटकारा पाया जा सकता है। पर डायबिटीज को मैनेज करना हो या फिर टाइप 2 डायबिटीज को पूरी तरह रिवर्स करना हो। इसमें डाइट एक अहम भूमिका निभाती है। ऐसी कई खाद्य सामग्री हैं जो डायबिटीज को मैनेज करने में सहायता करती हैं। लेकिन कुछ समय पहले न्यूट्रिएंट्स जर्नल ने एक अध्ययन प्रकाशित किया है।

डायरिया भी हो सकता है ओमीक्रोन का लक्षण

कोरोना वायरस के नए वेरिएंट ओमीक्रोन ने पूरी दुनिया में तबाही मचा रखी है। इस वेरिएंट के आने के बाद कोरोना के कुल मामले 30 करोड़ की संख्या को पार कर गए हैं। जिस तेजी से ओमीक्रोन के मामले बढ़ रहे हैं, उसी तेजी से इसके लक्षणों में भी बदलाव हो रहा है। अब सिर्फ खांसी, बुखार या थकान आदि ओमीक्रोन के लक्षण नहीं रहे गए हैं बल्कि मरीजों में डायरिया के लक्षण भी देखने को मिल रहे हैं।

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने माना है कि सही समय पर लक्षणों को पहचानकर और खुद को अलग करके इसके प्रसार को रोकने में मदद मिल सकती है। रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र (व्बे) का कहना है कि कोरोना के मरीजों में कई हल्के और गंभीर लक्षण देखने को मिल रहे हैं। सीडीसी का सुझाव है कि वायरस के संपर्क में आने के दो से 14 दिनों के बाद लक्षण दिखाई दे सकते हैं और किसी को भी हल्के से गंभीर लक्षण हो सकते हैं। यदि किसी को कोरोना वायरस है, तो संभव है कि आपको डायरिया यानी दस्त भी हो सकता है।

इंग्लैंड के एक अंग्रेजी मीडिया ने लिखा है कि यह जरूरी नहीं है कि डायरिया भी कोविड का लक्षण हो लेकिन मरीजों में ऐसे लक्षण विकसित हो रहे हैं, जो इशारा करते हैं कि डायरिया के संकेत हो सकते हैं। सीडीसी और जॉन हॉपकिंस मेडिसिन ने चेतावनी दी है कि यह एक संकेत हो सकता है। बताया जा रहा है कि वायरस की चपेट में आने के तुरंत बाद एक लक्षण के रूप में लगभग 20: को दस्त होने की संभावना है। सीडीसी ने कहा कि यदि आपका पेट खराब है और आपको दस्त है, तो यह एक संकेत हो सकता है कि आप ओमीक्रोन की चपेट में हों। अगर आपको दस्त के लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो आपको सबसे पहले कोरोना की जांच करानी चाहिए और आराम पाने के लिए साथ में कुछ आयुर्वेदिक उपचार भी आजमाने चाहिए।



लौकी खाएं: दस्त के लिए लौकी एक बेहतर विकल्प है। इसमें बहुत अधिक फाइबर और पानी की मात्रा होती है और पचना भी आसान है। इसमें कम कैलोरी होती है और ये पेट के लिए हल्की होती है। अध्ययन के अनुसार, लौकी में सभी तरह के विटामिन्स और आयरन, मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं।

खूब पानी पीएं: दस्त होने पर डिहाइड्रेशन से बचना बहुत जरूरी है इसलिए आपको सामान्य से अधिक तरल पदार्थ पीना जरूरी है। वैसे सादा पानी सबसे अच्छा है, लेकिन आप छाछ या फलों का रस भी ट्राई कर सकते हैं। विशेष रूप से सेब और अनार का रस और अदरक की चाय फायदेमंद हो सकती है। अदरक पाचन को उत्तेजित करता है और एंटीऑक्सिडेंट से भरा होता है जो शरीर को फिर से हाइड्रेट करता है।

भूना जीरा: राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान के अनुसार, पांच ग्राम भूना जीरा या मुस्तका (मोथा) की जड़ या पिप्पली (लंबी मिर्च) या शुंठी सॉट (सूखे अदरक) के फल के पाउडर को एक लीटर तकरा मट्ठा (मक्खन दूध) के साथ मिक्स करें और चार हिस्सों में विभाजित करके छह घंटे के अंतराल पर लेनी चाहिए।

सूखा अदरक: संस्थान का कहना है कि सूखा अदरक दस्त से निपटने में बेहद असरदार साबित हो सकता है। इसके लिए 1 से 3 ग्राम सूखा अदरक और शरारा (कच्ची चीनी) को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें और इसे दिन में दो बार लें। इससे दस्त के लक्षण दूर हो जाते हैं।

जायफल: राष्ट्रीय स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण संस्थान के अनुसार, जायफल, जीरा और बेल के फलों के गूदे को बराबर मात्रा में लेकर चूने के पानी की पर्याप्त मात्रा में पीसकर 800 मिलीग्राम की गोतियां बना लें। इसे सुबह चावल के पानी के साथ लेने से आपको आराम मिल सकता है।