



## अच्छी होती है दोपहर की मीठी नींद...

दिन के समय ऑफिस में कार्य करने के दौरान झपकी लेने वालों के लिए एक अच्छा बहाना हाथ लगा है- ऐसा करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है। इसके समर्थन में वे एक अध्ययन का हवाला भी दे सकते हैं। इस अध्ययन के अनुसार दोपहर के भोजन के बाद आधे घंटे की झपकी से दिल की बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।



जी हाँ, यूनान में किए गए एक व्यापक अध्ययन के नतीजे यही साबित करते हैं कि दोपहर में झपकी लेना हृदय के लिए फायदेमंद है। यह अध्ययन आर्काइव्स ऑफ इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित हुआ है। इसमें यूनान के 23,683 वयस्क लोगों पर औसतन छः साल तक परीक्षण किए गए। इसमें पाया गया कि समाह में कम से कम तीन दिन आधे-आधे घंटे के लिए दोपहर की झपकी लेने वालों में हार्ट

अटैक या हृदय रोग की आशंका अन्य व्यक्तियों की तुलना में 37 फीसदी कम होती है।

शोधकर्ताओं के अनुसार झपकी से तनाव कम करने में मदद मिलती है, जिससे हृदय को भी आराम मिलता है। गौरतलब है कि हार्ट अटैक की एक बड़ी वजह तनाव ही मानी जाती है।

हॉवर्ड विश्वविद्यालय और एथेंस विश्वविद्यालय मेडिकल स्कूल में अध्ययनकर्ता डॉ. डिमिट्रिस टिचोपौलस कहते हैं कि दिन में झपकी लेना कई देशों, खासकर गर्म जलवायु

वाले देशों के लोगों की आदत में शुमार रहा है। इन देशों में हृदय रोग कम देखने को मिलते हैं।

इससे भी यह अनुमान लगाया जा सकता है कि हृदय रोगों को कम करने में झपकी की भूमिका हो सकती है। वैसे वे यह भी कहते हैं कि यहां खान-पान की कुछ बेहतर आदतें भी इसकी एक बड़ी वजह हो सकती हैं।

झपकी लेने से वाकई दिल की बीमारियां कम होती हैं, इससे कुछ शोधकर्ता सहमत नहीं हैं। कोलंबिया सेंट मैरीज में नींद विशेषज्ञ डॉ. मार्विन वूटन कहते हैं कि जिन लोगों को अध्ययन में शामिल किया गया था, हो सकता है वे पहले से ही सेहतमंद रहे हों और अपने

स्वास्थ्य को बेहतर देखभाल करते हों। इसके अलावा वे एक और तथ्य की ओर इशारा करते हैं।

वे कहते हैं कि जो व्यक्ति दिन में झपकी नहीं ले पाता है, उसकी वजह उस पर काम का अत्यधिक बोझ और अन्य व्यावसायिक तनाव हो सकते हैं। इसलिए पहले से ही तनावग्रस्त व्यक्ति में हृदय रोगों की आशंका बढ़ती है, तो इसके लिए झपकी नहीं लेने की आदत को दोषी नहीं ठहराया जा सकता।

## केला सिर्फ खाए नहीं, चेहरे पर लगाकर खूबसूरती भी बढ़ाएं

फाइबर से भरपूर केला सेहत के लिए कई तरह से फायदेमंद है। पोटाशियम का बेहतरीन स्रोत है केला और यह पाचन को भी आसान बनाता है। केले की ये खुबियां तो हम सब जानते हैं लेकिन क्या आप जानती हैं कि केले को आप अपनी खूबसूरती बढ़ाने के लिए भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

आखिर कैसे, केला आपकी स्किन और बालों के लिए फायदेमंद है, जानें...

नेचरल मॉइश्चराइजर है केला पोटाशियम से भरपूर केला हमारी स्किन के लिए बेहतरीन मॉइश्चराइजर का काम करता है।

इसके लिए आधे केले को मैश करें और उसे फेस मास्क के तौर पर चेहरे पर लगाएं। कुछ देर तक लगा रहने दें और फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें।

कील-मुंहासे रखे दूर सिर्फ केला नहीं बल्कि इसका छिलका भी फायदेमंद है।



पेटिऑक्सिडेंट्स से भरपूर केले का छिलका आपकी स्किन पर जादू का काम कर सकता है। अगर आप कील-मुंहासों से परेशान हैं तो केले के छिलके को सफेद वाली साइड से मुंहासों पर रगड़ें। उसे तब तक रगड़ें जब तक छिलका भूरे रंग का न हो जाए। केला का छिलका विटमिन से भरपूर होता है जो मुंहासों से

लड़ने में कारगर है।

आंखों की थकान होगी दूर अगर आपकी आंखें भी थकी-थकी या सूजी हुई लग रही हों तो केले को मैश करके आंखों के आसपास लगाएं और करीब 10-15 मिनट तक लगा रहने दें। बाद में ठंडे पानी से आंखों और आसपास के स्किन को धो लें। स्किन के नीचे

मौजूद अतिरिक्त फ्लूइड को निकालकर आंखों की सूजन कम करने में मदद करेगा केला।

बॉडी स्क्रब के रूप में करें यूज अगर आपकी स्किन बेहद सेंसेटिव है तो आप केला और ब्राउन शुगर के मिश्रण को स्क्रब के तौर पर इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए 2-3 केले को मैश करें और उसमें ब्राउन शुगर डालकर अच्छी तरह से मिस करें। अब इस मिश्रण को पूरे शरीर पर अच्छी तरह से लगाएं। इससे डेड स्किन सेल्स से छुटकारा मिलेगा।

बालों में भी लगाएं केला अगर आपके बाल बहुत ज्यादा ड्राई हो जाते हैं तो केला आपको इस समस्या से छुटकारा दिला सकता है। इसके लिए 1-2 केले को अच्छी तरह से मैश करें। इसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं और इस हेयर मास्क को बालों पर लगाएं और 15 मिनट तक लगा रहने दें। बाद में ठंडे पानी से धो लें। बालों को ड्राईनेस कम हो जाएगी।

## हाथ धोने से बच सकते हैं गंभीर बीमारियों से

दुनिया में अनेक प्रकार की बीमारियां फैली हुई हैं जिनसे हमारा सामना आए दिन होता रहता है लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार हाथों की अच्छी प्रकार से सफाई करके ही हम कई गंभीर बीमारियों की गिरफ्त में आने से बच सकते हैं। संयुक्त राष्ट्र बाल कोष यूनीसेफ ने बताए हाथ धोने से होने वाले फायदे-

- शौच के बाद हाथों को साबुन से धोने मात्र से ही डायरिया का खतरा 40 प्रतिशत तक कम हो जाता है।

- श्वास संबंधी बीमारियों का खतरा 30 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।

- बच्चे के जन्म से पहले अगर डॉक्टर और नर्स अपने हाथों को ही अच्छे से साफ कर लें तो शिशु मृत्यु दर को 19 प्रतिशत तक कम किया जा सकता है। वहीं नवजात को छूने से पहले अगर मां अपने हाथों को साफ कर ले तो मृत्यु के खतरे को चार प्रतिशत तक कम किया जा सकता है।

हाथ धोना ही एकमात्र महत्वपूर्ण कारक है जिससे सिर्फ बच्चों ही नहीं बल्कि



बड़ों में भी छुआछूत की बीमारियों को फैलने से रोका जा सकता है। बच्चों में खाने से पहले, शौच के बाद, जानवरों को छूने के बाद, नवजात को छूने के बाद या बीमार होने के समय हाथों को धोने की आदत डालनी चाहिए।

आपकी त्वचा को चाहिए थोड़ी सी केयर व देखभाल। पुदीना, आलू और टमाटर के इस्तेमाल से आप अपनी त्वचा की समस्याओं को ट्रीट कर सकती हैं।

आइए, जानते हैं कैसे इन तीनों के इस्तेमाल से आप खूबसूरत चेहरा पा सकती हैं-

1. महकता पुदीना आपको मुंहासों की समस्या से मुक्ति दिला सकता है। पुदीना पेस्ट में चंदन पाउडर और मुलतानी मिट्टी मिलाकर चेहरे पर लगाएं। सूखने पर धो लें। इसका नियमित इस्तेमाल पिम्पल्स दूर करने में सहायक है।

2. आलू की पतली स्लाइस आंखों पर रखने से थकी आंखों को राहत मिलती है। कच्चे आलू का रस आंखों के डार्क सर्कल्स दूर करता है। आलू उबालने के बाद बचा पानी फेंकिए नहीं, बल्कि इसमें कुछ देर हाथ डुबोकर रखें, फिर साफ पानी से धोएं। आपके हाथ साफ व मुलायम हो जाएंगे।

3. टमाटर के रस में नींबू का रस मिलाकर लगाने से खुले रोम छिद्रों की समस्या दूर होती है। तैलीय

## खूबसूरती के तीन पुराने साथी पुदीना-आलू-टमाटर

त्वचा होने पर टमाटर को आधा काटकर चेहरे पर रगड़ें। कुछ देर बाद चेहरा धोकर पाँच लें। ऐसा करने से अतिरिक्त तैलीयता दूर होती है।

## ऐसे नहाएं कि पूरे दिन शरीर से आए भीनी-भीनी सी खुशबू

शरीर को रोजाना साफ रखने के लिए आप नहाने तो हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि नहाने के भी कई प्रकार हो सकते हैं। आज आपको बताते हैं, अलग-अलग प्रकार से नहाने के तरीके और कैसे इस प्रकार नहाने से आपको कई तरह के सेहत और सौंदर्य लाभ मिलते हैं।

नीम बाथ-

ये बाथ खासतौर पर उन लोगों के लिए काफी फायदेमंद होता है, जिनके शरीर पर फोड़े-फुंसों जैसे स्किन डिसीज होते हैं। इसके लिए नीम की पत्तियों व पुदीने की पत्तियों को उबाल लें, अब इस पानी को ठंड करके अपने नहाने वाले पानी में मिलाएं और इस पानी से नहाएं। नियमित रूप से नीम बाथ लेने पर आपको कील-मुंहासे व फोड़े-फुंसों से निजात मिलेगा।

रोज बाथ-

ताजे देसी गुलाब के फूलों से नहाने का मजा ही कुछ अलग है। पाँच-छह देसी गुलाब के पत्तों को एक अपने नहाने वाले टब में मिलाकर रख दें। कुछ समय बाद आप इस पानी से नहाएं। आपका शरीर गुलाब सा महक उठेगा और आपके पास से दिनभर खुशबू आते रहेंगे।

## सिर की रूखी त्वचा में डैंड्रफ से परेशान हैं तो जरूर आजमाएं ये घरेलू उपाय

जब हम अच्छी सेहत की बात करते हैं, तब हमारे सिर में भी किसी प्रकार की समस्या नहीं होनी चाहिए। लेकिन बालों में डैंड्रफ यानी कि रूसी होना एक आम समस्या हो गई है। यह सिर की त्वचा के रूखेपन के कारण होती है और अन्य कई समस्याओं को जन्म देती है।

आइए हम आपको खराब दिखने वाले डैंड्रफ के छुटकारा दिलाने के कुछ सटीक घरेलू उपाय बताते हैं-

1. बालों को स्वस्थ रखने और समस्याओं से बचने के लिए तेल की मसाज बेहद आवश्यक है। बालों में तेल न लगाने के कारण त्वचा रूखी होती है, जिससे रूसी की समस्या होती है। इससे बचने के लिए आप नारियल तेल, बादाम तेल या फिर जैतून के तेल की मालिश कर सकते हैं। मालिश के लिए हल्के गुनगुने तेल का इस्तेमाल करना बेहतर होता है।

2. रूसी से निपटने के लिए नींबू के रस में शहद मिलाकर बालों पर लगाने से फायदा होता है। नींबू में प्राकृतिक अम्ल होता है जो रूसी को आसानी से

खत्म कर देता है और शहद रूखपन दूर करने में मदद करता है। इसमें किसी तेल को मिलाकर भी सिर की त्वचा पर लगाया जा सकता है।

3. सिर की त्वचा से रूखपन हटाने के लिए जैतून का तेल बेहद लाभप्रद होता है। यह आश्चर्यजनक रूप से सूखे और रूसी वाले बालों के लिए फायदेमंद होता है। शहद के साथ भी इसका प्रयोग किया जा सकता है। शहद में संक्रमण विरोधी के साथ सूजन विरोधी गुण भी पाया जाता है।

4. सिरका आपके बालों को रूखेपन से बचाने में मदद करता है और आपके सिर से रूसी की परत हटाता है। आप सिरके से अपने बालों पर मालिश करें और 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद शैंपू से



बालों को धो लें, रूखपन कम हो जाएगा।

5. दही में भी प्राकृतिक रूप से अम्ल होता है, जो रूसी को खत्म कर रूखपन खत्म करने में मदद करता है। इसके लिए दही में बेसन या शहद को

मिलाकर अपने सिर की त्वचा पर आधा घंटा लगाकर रखें और शैंपू से धो लें। दही के साथ अंडे का सफेद हिस्सा भी बालों में लगाया जाता है। इस प्रयोग से रूसी की समस्या समाप्त हो जाएगी।

## नियमित अंकुरित अनाज खाने से मिलेंगे कई सेहत लाभ

नाश्ते में आपने स्पाउट्स यानी कि अंकुरित अनाज तो कई बार खाया होगा। कई लोग इसे तरह-तरह से पकाकर खाते हैं, यहां तक कि इसकी सब्जी भी बनाई जाती है। यह तो आपको पता ही है कि अंकुरित अनाज खाना सेहत के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इसे खाने से आखिर कौन से तत्व मिलते हैं और कैसे ये

आयरन जैसे खनिज लवणों का बेहतर स्रोत है।

2. अंकुरित होने पर अनाज में पाया जाने वाला स्टार्च-ग्लूकोज, फरुक्टोज एवं माल्टोज शर्करा में बदल जाता है जिससे न केवल इनका स्वाद बढ़ता है, बल्कि इसके पोषक तत्वों और पाचक गुणों में भी वृद्धि हो जाती है। इसलिए सादे अनाज की तुलना में अंकुरित अनाज को अधिक पौष्टिक माना जाता है।

3. अंकुरण की प्रक्रिया के बाद अनाज में पाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट व प्रोटीन और अधिक पाचक व पौष्टिक हो जाते हैं। ये पाचनक्रिया और बेहतर



बनाने में बहुत ही लाभकारी साबित होते हैं।

4. खड़े अनाज व दालों के अंकुरण से पोषक तत्वों खासतौर से विटामिन-सी, बी-कार्बोलेक्स, थायमिन, राइबोफ्लेविन व नारियसिन की मात्रा दोगुनी हो जाती है। इसके साथ ही शरीर में विटामिन ए के निर्माण में सहायक केरोटीन की मात्रा में भी वृद्धि होती है।

5. अंकुरित आहार को नियमित तौर पर लेने से रोग प्रतिरोधक क्षमता में इजाफा होता है और शरीर के हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में मदद मिलती है।

6. अंकुरित अनाज को अमृत के समान आहार माना जाता है। इसके प्रतिदिन सेवन से शरीर स्वस्थ और लंबे समय तक युवा रहता है। यह आपको ऊर्जावान बनाए रखने में बेहद कारगर साबित होता है।

7. अंकुरित अनाज में फाइबर भरपूर मात्रा में होता है जिसे खाने के बाद आपका पेट देर तक भरा रहता है। ऐसे में आप अतिरिक्त कैलोरी लेने से बच जाते हैं और मोटापा भी नहीं बढ़ता।

8. अंकुरित अनाज को कच्चा खाना अधिक फायदेमंद होता है। आप चाहें तो इसमें कुछ सब्जियों को काटकर मिला सकते हैं और नींबू या दही के साथ भी प्रयोग कर सकते हैं। पकाकर खाने पर इनके पोषक तत्व कम या ग़्त हो जाते हैं।

खराटों से हैं परेशान, तो इन 5

## बातों का रखें ध्यान, समस्या से पाएं निजात

कई लोगों को नींद में खराटें लेने की समस्या होती है, लेकिन कई बार वे इस बात से अनजान रहते हैं। हालांकि जब आपको ऐसे किसी व्यक्ति के पास सोना पड़े, तो आपको भी नींद खराब हो जाती है और खराटों की आवाज से विड़ होने लगती है, सो अलग। यदि आपको या आपके किसी करीबी को खराटें आते हैं, तो आप इन 5 बातों का ध्यान रखकर इस समस्या से निजात पा सकते हैं।

आइए, जानते हैं खराटों से निजात पाने के उपाय :

1. वजन कम रखें :

कई बार वजन बढ़ने पर गले में चर्बी जमा हो जाती है, जिस वजह से भी खराटें आते हैं। गले के जरिए शरीर में जाने वाली हवा गले के टिशू में कंपन पैदा करती है और खराटें की वजह बनती है।

2. शराब पीकर न सोएं :

कई लोगों को शराब ज्यादा पीने के कारण भी खराटें आते हैं, इसलिए सोने के दो से तीन घंटे पहले शराब न पीएं।

3. समय पर सोएं :

अनियमित सोने के समय के कारण भी खराटें आ सकते हैं, इसलिए कोशिश करें कि रोज एक ही समय पर सोएं और 7-8 घंटे की भरपूर नींद लें।

4. दमा और सर्दी का इलाज कराएं :

अस्थमा और सर्दी के कारण भी लोगों को खराटें की परेशानी होती है, क्योंकि उनकी स्वास नली संकरी हो जाती है, जिससे गले से आवाजें आती हैं।

5. लाइफ स्टाइल सुधरें :

खराब दिनचर्या भी खराटों की वजह बनती है। बेवक खाना-पीना, ठीक से आराम ना करना, सिगरेट आदि पीने से भी खराटें आते हैं।