











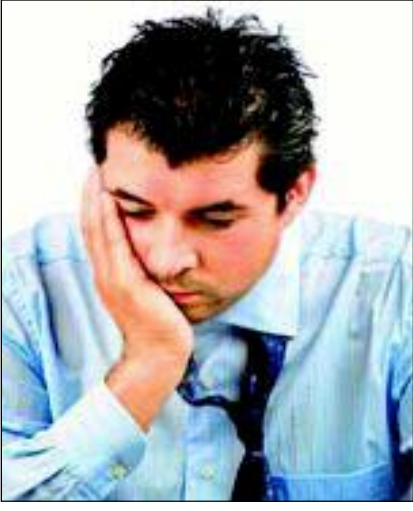


अकेले मत रहिए

हेल्थ प्लान

वर्कआउट से पहले

अलग-थलग रहना हमारे शरीर और दिमाग दोनों के लिए नुकसानदेह है। एक स्टडी में पाया गया है कि अकेलापन हेल्थ के लिए उतना ही खतरनाक है जितना मोटापा या स्मॉकिंग।



के सिसोपो का कहना है, 'अकेलेपन से व्यक्ति को इच्छाशक्ति कम होती है। स्वस्थ जीवन जीने की उसकी क्षमता पर भी असर पड़ता है। अकेलापन बीमारियों से लड़ने वाली हमारी क्षमता को नुकसान पहुंचाता है और हमें डिप्रेशन की तरफ ले जाता है।

कैल्शियम

कैल्शियम किसी भी महिला के लिए, किसी भी उम्र में हड्डियों के विकास में मददगार होता है। युवावस्था तक लड़कियों के लिए कैल्शियम की सही मात्रा का सेवन इसलिए जरूरी है, क्योंकि इसकी कमी से उनकी हड्डियाँ का सही विकास नहीं हो पाएगा और ऐसी स्थिति में उम्र बढ़ने पर उनमें ऑस्टियोपोरोसिस होने की आशंका बढ़ जाती है। 35 साल से ज्यादा उम्र की महिलाओं को नियमित रूप से कैल्शियम लेने की सलाह इसलिए दी जाती है, क्योंकि इसकी कमी के कारण उनकी हड्डियाँ आसानी से टूट सकती हैं और वो आसानी से जुड़ भी नहीं पाएंगी। कम फैट वाले डेयरी प्रोडक्ट्स, जूस, हरी पत्तेदार सब्जियाँ, साल्मन व सार्डिन मछली और सोया मिल्क कैल्शियम के बेहतरीन स्रोत हैं।



एक हफ्ते में चार दिन वर्कआउट करें और बाकी दिन आराम करें। ध्यान रखें कि ऑफ लेने से पहले दो दिन से ज्यादा वर्कआउट न करें। इससे मसल्स बनेंगे, क्योंकि ये तब बनते हैं जब आप आराम करते हैं।

एक घंटे की ट्रेनिंग के बाद कंसन्ट्रेट कर पाना मुश्किल हो जाता है, क्योंकि एनर्जी लैवल कम हो जाता है। इसलिए वर्कआउट के दौरान अलग-अलग एक्टिविटीज करें। हफ्ते में 2-3 बार 20 मिनट के लिए एरोबिक्स भी कर सकते हैं।

बारिश का मौसम गर्मी का तीखापन कम करता है। आसमान में छाप काले बादल मन को खुशी तो देते हैं, पर वातावरण में नमी की मात्रा बढ़ने के कारण इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। बरसात के मौसम में बालों और स्किन का खास ध्यान रखना जरूरी है, ताकि आपको कोई हेल्थ प्रॉब्लम न हो।

बरखा बहार सेहत खुशगवार



मानसून की फुहारें झुलसा देने वाली गर्मी से निजात देती हैं। इसलिए बरसात का मौसम आपको पसंद आ रहा होगा, पर साथ ही यह कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स भी लेकर आता है। इसलिए आपको खास सावधानी बरतने की जरूरत होती है...

स्किन संबंधी परेशानियों का कारण कई बार हमारी लापरवाही भी होती है। कई बार हम काफी समय तक गीले कपड़ों में ही काम करते रहते हैं या संक्रमित पानी में से गुजरने के बाद पांवों को अच्छी तरह साफ नहीं करते, इससे स्किन इंफेक्शन की संभावना बढ़ जाती है।

पहनने से पांवों के अगले हिस्से में होता है। इससे पैरों में खुजली होनी शुरू हो जाती है। इसलिए आपन फुटवीयर पहनें। अगर शूज पहने हों, तो उन्हें उतार दें। जब भी पैर बारिश के गंदे पानी से भीगें, जल्द से जल्द एंटीफंगल साबुन से इन्हें धोकर साफ कर लें।

रिंगवर्म शरीर के वे हिस्से जो आमतौर पर ढंके रहते हैं या बॉडी फोल्ड्स में रिंगवर्म होने का खतरा सबसे अधिक रहता है। यह इंफेक्शन आमतौर पर अंडरआर्म और कमर में होती है। इससे प्रभावित हिस्से में खुजली होती है और लाल च सफेद रंग के गोलाकार धब्बे बन जाते हैं। डायबिटीज के पेशेंट्स में यह समस्या होने की आशंका अधिक होती है।

स्केबीज यह भी स्किन संबंधित रोग है, जो नमी के कारण होता है। इसे स्किन पैरासाइटिक इंफेक्शन कहते हैं। बच्चों को इसका खतरा अधिक होता है। स्केबीज में मरीज के सारे शरीर पर छोटे-छोटे दाने निकल आते हैं, जिनमें खुजली होती है और उंगलियों के बीच रैशज भी हो जाते हैं, जिनमें खुजली होती है। अगर घर में किसी एक सदस्य को स्केबीज हो गई हो, तो अन्य लोगों को सावधानी बरतनी चाहिए।

सावधानी बरतें हेयर केयर इन दिनों बालों को चिपचिपापन, रूखापन व डैंड्रफ जैसी परेशानियों का सामना करना पड़ता है। बारिश के मौसम में पानी में क्लोरिन की मात्रा बढ़ जाती है, जो बालों को नुकसान पहुंचाती है। इसलिए बालों को सफाई का ध्यान रखें और इन्हें बारिश में भीगने से बचाएं। जब आप बारिश से भीगकर कर आएँ, तो सबसे पहले बाल धो लें। इससे बालों से सारी ग्रीस और मिट्टी हट जाएगी। गीले बालों को अधिक समय तक बांधकर न रखें, इससे खुजली होने लगती है। हमेशा माइल्ड शैंपू का इस्तेमाल करें। हर बार बाल धोने के बाद कंडीशनर का इस्तेमाल जरूर करें। इन्हें बांधने से पहले अच्छी तरह सुखने दें। ध्यान रखें बालों को सुखाने के लिए हेयर ड्रायर का ज्यादा इस्तेमाल न करें, इससे बाल कमजोर होकर टूटने लगते हैं।

कूलर में पानी जमा न होने दें। जब पानी इकट्ठा होता है, तो वहां मच्छर पैदा होते हैं। इससे वहां मलेरिया और डेंगू होने की संभावना बढ़ जाती है। सुनिश्चित करें कि आपका घर साफ-सुथरा रहे। क्रांस वैटीलेशन बहुत जरूरी है। सुबह घर के सभी दरवाजे और खिड़कियाँ खोल दें, ताकि थूपा कमरों में आ सके। वॉल टू वॉल कार्पेट न बिछाएं।

पर्सनल हाइजीन- बाहर से लौटने के बाद हाथ-पैर साबुन से धोने की आदत डालें। खाना पकाने, परोसने और खाने से पहले भी हाथ जरूर साफ करें। इससे इंफेक्शन की आशंका काफी कम हो जाती है। कॉटन के लूज कपड़े पहनें। सिंथेटिक व गीले कपड़े मत पहनें और न ही गीले शूज पहनकर बैठें रहें।

इसका भी रखें ध्यान- यदि अस्थमा हो, तो तेज परफ्यूम न लगाएं। भोजन से पहले दिन में दो बार शहद डालकर नींबू-पानी पिएं। अर्धराष्ट्रि में कुछ दिनों तक ऐसी एक्टिविटीज से बचें, जिनसे जोड़ों पर स्ट्रेन पड़ता हो। डायरिया होने पर केवल लिक्विड्स ही लें, जब तक (एक-दो दिन) आपका डायरिया सिस्टम ठीक न हो जाए। स्प्राइसी फूड, कच्चे फल, एल्कोहल, कॉफी और डेयरी प्रोडक्ट्स का तीन दिन तक इस्तेमाल न करें। दिन के समय क्रीम की बजाय लाइट मॉइश्चराइजर या लोशन का इस्तेमाल करें। पसीना न सुखने के कारण शरीर पर घमौरियां हो जाती हैं। नहाने से पहले उन पर हथी लगाने से राहत मिलती है।

टाईम पास

Today's puzzle section including 'आज का राशिफल' (Astrology), 'कौशिक' (Crossword), 'कुकुरो' (Sudoku), 'हंसी के फूत्तारें' (Word search), 'फिल्म वर्ग' (Movie quiz), 'कौशिक' (Crossword), 'कुकुरो' (Sudoku), 'हंसी के फूत्तारें' (Word search), 'फिल्म वर्ग' (Movie quiz), 'कौशिक' (Crossword), 'कुकुरो' (Sudoku), 'हंसी के फूत्तारें' (Word search), 'फिल्म वर्ग' (Movie quiz).

Today's puzzle section including 'काकुरो' (Crossword), 'हंसी के फूत्तारें' (Word search), 'फिल्म वर्ग' (Movie quiz), 'कौशिक' (Crossword), 'कुकुरो' (Sudoku), 'हंसी के फूत्तारें' (Word search), 'फिल्म वर्ग' (Movie quiz).

Today's puzzle section including 'हंसी के फूत्तारें' (Word search), 'फिल्म वर्ग' (Movie quiz), 'कौशिक' (Crossword), 'कुकुरो' (Sudoku), 'हंसी के फूत्तारें' (Word search), 'फिल्म वर्ग' (Movie quiz).

Today's puzzle section including 'फिल्म वर्ग' (Movie quiz), 'कौशिक' (Crossword), 'कुकुरो' (Sudoku), 'हंसी के फूत्तारें' (Word search), 'फिल्म वर्ग' (Movie quiz).

