

बढ़ती उम्र का असर

करें कम



आज के तनावपूर्ण जीवन में कुछ लोग कम उम्र में भी बुजुर्ग नजर आते हैं तो कुछ प्राकृतिक नियमों के अनुसार जीवन जीते हुए अपनी उम्र से कम के लगते हैं। आप भी उन प्राकृतिक उपायों का लाभ ले सकते हैं और अपने शरीर पर उम्र के असर को कम कर सकते हैं। ऐसे उपायों के बारे में जानकारी दे रही हैं **रजनी अरोड़ा**

प्राकृति का नियम है कि समय के साथ हर व्यक्ति की उम्र बढ़ती है और बढ़ती उम्र या एजिंग का असर उसके शरीर पर ही नहीं, दिलोदिमाग पर भी दिखाई देता है। लेकिन दृढ़ इच्छाशक्ति और भरसक प्रयासों की बदौलत उम्र के असर को कम भी किया जा सकता है। उम्र के प्रभाव को कम करने के उद्देश्य से आज लोग सदियों से चली आ रही प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों को अपना रहे हैं। इनमें व्यक्ति को नियत दिनचर्या का पालन करने और कुछ चीजें अपनाने के निर्देश दिए गए हैं, जिनका पालन करने पर वे न केवल स्वस्थ रह सकते हैं, बल्कि अपनी एजिंग की प्रक्रिया धीमी भी कर सकते हैं।

क्या है एजिंग

जब हम छोटे होते हैं तो हमारे शरीर में नए-नए सेल्स या टिशूज बहुत तेजी से बनते रहते हैं, जिनकी वजह से हमारा विकास होता है। लेकिन जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती जाती है, नए सेल्स बनने की प्रक्रिया धीमी पड़ती जाती है। साथ ही पुराने सेल्स खत्म होते जाते हैं और डैड सेल्स बढ़ते जाते हैं। 25-30 साल की उम्र के बाद सेल्स बनने की यह प्रक्रिया धीमी पड़ती जाती है और 50-60 साल के बाद बहुत कम हो जाती है। इसका असर हमारे शरीर पर पड़ता है, चाहे वह अंदरूनी तौर पर हो या बाहरी तौर पर। हमारा शरीर कमजोर होता जाता है और चेहरे की चमक कम हो जाती है।

एजिंग असर को ऐसे करें कम

यह लंबे समय तक युवा और स्वस्थ रहने का

मूल मंत्र है। देर से सोने और देर से उठने की हमारी जीवनशैली कई बीमारियों को तो न्यूता देती ही है, समय से पहले एजिंग आने की मुख्य वजह है। आयुर्वेद में सुबह ब्रह्म मुहूर्त यानी 4-4.30 के आसपास उठने और नित्य दिनचर्या से निबटने की बात कही गई है। इसके बाद नियमित रूप से स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज और योगासन करना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार तटीय इलाकों को छोड़ कर हमारे देश के अधिकतर इलाके ठंडे वातावरण वाले हैं। यहां जिम जाना, कठिन व्यायाम करना, अधिक वॉर्किंग, जॉगिंग करना हमारे वात दोष को बढ़ाता है। इससे एक उम्र के बाद जोड़ों में दर्द या आर्थ्राइटिस की समस्या ज्यादा होती है। सुबह जल्दी उठने से कई बीमारियां दूर होती हैं और शरीर

सेहतमंद रहता है। अगर आप चाहते हैं कि लंबी उम्र तक जवां दिखाई दें तो सुबह जल्दी उठने के साथ योगासन करने का नियम बना लें। नियमित रूप से हर 15 दिन में एक दिन उपवास रखना चाहिए। उपवास में तले-भुने या गरिष्ठ भोजन की बजाय फ्रूट जूस या हल्की डाइट लेनी चाहिए। उपवास रखने से शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं, शरीर साफ हो जाता है और आप जवां बने रहते हैं। शरीर को अंदर से डिटॉक्सीफाई करने और स्वस्थ रखने के लिए एक सप्ताह के अंतराल के बाद 8-10 दिन के लिए आयुर्वेदिक हर्ब्स त्रिफला का सेवन करें। रात को सोते समय गर्म पानी के साथ एक चम्मच त्रिफला का सेवन करने से बढ़ती उम्र का असर कम होता है।

नेचुरोपैथी में भी है एजिंग को कम करने के उपाय

लें सूर्य स्नान



रोज सुबह 6-6.15 पर सूर्योदय के समय सूर्य की रोशनी में कम से कम 10 मिनट खड़े होना चाहिए। इससे शरीर में विटामिन डी की कमी दूर होगी और त्वचा मुलायम होगी।

नियमित करें प्राणायाम



रोज सुबह 15-20 मिनट के लिए प्राणायाम करना चाहिए। अनुलोम-विलोम करने, गहरी सांस लेने से शरीर में ऑक्सीजन पहुंचती है। इससे कई रोगों से बचाव होता है।

लें मड थेरेपी का लाभ



उम्र के असर को कम करने के लिए छह महीने पर 15 दिन के लिए मड थेरेपी कराना फायदेमंद होता है। इसके लिए आपकी त्वचा और बीमारी के हिसाब से मिट्टी में नीम जैसे हर्ब्स मिला कर लेप तैयार किया जाता है।

खाना न छोड़ें पेट की चर्बी नहीं बढ़ेगी

कई लोग खाना छोड़ने को मोटापे से निजात पाने का अचूक उपाय मानते हैं। एक शोध बताता है कि ऐसा करने से वजन घटता नहीं, बल्कि पेट की चर्बी बढ़ती है। अमेरिका की ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी में हुए इस शोध के मुताबिक खाना छोड़ने से शरीर में इंसुलिन और ग्लूकोज का स्तर कम-ज्यादा होता जाता है, जिससे वसा घटने की जगह एकत्रित होती जाती है। यह शोध अभी चूहों पर हुआ है। यह अध्ययन 'जर्नल ऑफ न्यूट्रिशनल बायोकेमिस्ट्री' नाम की ऑनलाइन पत्रिका में छपा है।



वृद्धावस्था में करें व्यायाम, बढ़ेगी उम्र



एक नए अध्ययन में 15 हजार बुजुर्ग लोगों को शामिल किया गया। निकर्ष में पाया गया कि जो लोग हफ्ते में 6 दिन एक घंटा व्यायाम करते थे, उन लोगों में किसी भी वजह से मौत का खतरा 23 से 37 फीसदी कम था। एक घंटे से ज्यादा व्यायाम करने वालों में खतरे में 32 से 56 फीसदी तक कमी दर्ज की गई। अध्ययन ब्रिटिश जर्नल ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन में प्रकाशित हुआ।

हेल्थ कैप्सूल >>

कसरत व सही खानपान रखे डायबिटीज से दूर

अमेरिका की सेंट लुइस यूनिवर्सिटी में एसोसिएट प्रोफेसर एडवर्ड वीसा का कहना है कि डायबिटीज के खतरे से बचने के लिए सही खानपान और कसरत दोनों जरूरी हैं। यदि नियमित रूप से कसरत की जाए और आहार में सही मात्रा में कैलरी ली जाए तो टाइप 2 डायबिटीज का जोखिम कम हो सकता है। यह अध्ययन डायबिटिक केयर नाम की पत्रिका में प्रकाशित हुआ है।

भुट्टा यानी कॉर्न स्वाद से तो भरपूर होता ही है, सेहत के लिए भी अच्छा होता है। विभिन्न रूपों में उपलब्ध भुट्टे के फायदों के बारे में जानकारी दे रही हैं **सुषमा गोयल**

जानकारी >>

पोषण से भरपूर भुट्टा



त्वचा को जवां बनाए रखने में कारगर भुट्टे में एंटीऑक्सीडेंट भी काफी शामिल होते हैं, जो त्वचा को लम्बे समय तक जवां बनाये रखने में कारगर होते हैं। कॉर्न स्टार्च भी त्वचा की समस्याओं जैसे रेशेज आदि को ठीक करने में उपयोगी होता है।

एनीमिया से करे बचाव

स्वीट कॉर्न एनीमिया से भी बचाव करता है। इसमें

विटामिन बी और फॉलिक एसिड भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो एनीमिया से बचाव करने में काफी सहायक होता है।

दिल को रखे स्वस्थ

स्वीट कॉर्न में विटामिन सी, कैरेटोन्ॉयड्स और बायोफ्लैविनॉयड्स पाए जाते हैं। ये कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित कर दिल को स्वस्थ रखते हैं और रक्त के प्रवाह को बढ़ाते हैं।

गर्भावस्था में भी फायदेमंद

कॉर्न में फॉलिक एसिड प्रचुर मात्रा में होने के कारण गर्भावस्था के समय इसका सेवन फायदेमंद होता है। यह बच्चे के जन्म के समय बच्चे के अंडर वेट होने की समस्या से सुरक्षा प्रदान करता है। पर ध्यान रहे कि कॉर्नर्स को अच्छी तरह साफ करके ही खाएं। यदि आपको गर्भावस्था के समय उच्च रक्तचाप या हाथों और पैरों में सूजन की समस्या हो तो अपने डॉक्टर से परामर्श करके ही कॉर्न का सेवन करें।

मस्तिष्क को रखे दुरुस्त

कॉर्न विटामिन बी से भी भरपूर होता है, विशेष रूप से थायमिन और नियासिन से भरपूर होता है। थायमिन नसों को स्वस्थ बनाये रखने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है और हमारे मस्तिष्क के सुचारू रूप से कार्य करने में सहायक होता है। भुट्टा खाने से नियासिन की कमी नहीं हो पाती, जिससे कुपोषण संबंधी समस्याओं जैसे पेलाग्रा, दस्त, डिमेंशिया आदि से बचाव होता है।

(वरुनी ज ल रीजाइम की प्रमुख व न्यूट्रिनिस्ट वरुनी उपाध्याय से की गई बातचीत पर आधारित)

● आजकल कई किस्म के भुट्टे मिलते हैं। सभी तरह के भुट्टे फायदेमंद होते हैं, सभी फाइबर के बहुत अच्छे स्रोत हैं।
● दिन में कम से कम एक भुट्टा या एक कटोरी भुट्टे के दाने खाना फायदेमंद होता है।

इन बातों पर ध्यान दें

● वैसे तो कॉर्न खाने की किसी को भी मनाही नहीं है, लेकिन इसे चबाने की अधिक आवश्यकता के कारण बुजुर्गों या दांत से जुड़ी समस्या के शिकार लोगों को इसे खाने से बचना चाहिए, ताकि कोई दिक्कत न आए।

अग्रणी न्यूमेरोलॉजिस्ट संजय बी. जुमानी के परामर्श पर मुंबई इंडियंस की जीत



न्यूमेरोलॉजी पर मरोसा करने वाले अकसर फायदे में ही नजर आते हैं। कुछ ऐसा ही लगता है एस्ट्रो-न्यूमेरोलॉजिस्ट संजय बी. जुमानी की बातों से, जिनकी मतिष्यवाणी पर मुंबई इंडियंस की धमाकेदार जीत हुई है।

आईपीएल सीजन-10 में मुंबई इंडियंस की धमाकेदार जीत पर मुकेश अंबानी फूले नहीं समा रहे। भारत के जाने-माने एस्ट्रो-न्यूमेरोलॉजिस्ट संजय बी. जुमानी भी अपने क्लाइंट मुकेश अंबानी की इस कामयाबी का जश्न मना रहे हैं। क्यों न हो, आखिर उनकी भविष्यवाणी इस बार भी सटीक जो साबित हुई है। अंकों के हिसाब से देखें तो 2017=1, सूर्य और श्री मुकेश (19/04) और नीता अंबानी दोनों का अंक एक है। संजय बी. जुमानी ने उनके लिए यह साल काफी भाग्यशाली होने की भविष्यवाणी की थी। आईपीएल का भी यह 10वां (1+0=1) संस्करण था। पहले चार सीजन तक मुंबई इंडियंस निचले पायदान पर चल रही थी, इसलिए संजय बी. जुमानी से संपर्क साधा गया। इस पर संजय ने टीम के लिए प्लेन ब्लू जर्सी पर सुनहरा रंग होने का परामर्श दिया, क्योंकि गोल्ड उन पर शासन करने वाले अंक 1, सूर्य (नेतृत्व) का प्रतिनिधित्व करता है। संजय बताते हैं, 'मुझे गर्व

है कि टीम ने तीन बार खिताब जीता और मुंबई इंडियंस टीम तीन बार आईपीएल ट्रॉफी जीतने वाली अब तक की एकमात्र टीम हो गई है।

जियो धन धना धन

संजय बी. जुमानी बताते हैं, 'जियो को हमने जो स्पेलिंग दिए, उसके अनुसार उसका अंक 9 हो गया। 9 नंबर, मंगल मेष है और वृश्चिक राजा। मुकेश और नीता अंबानी दोनों मेष और वृश्चिक हैं। 1, सूर्य और 9 मंगल दोनों अंक गणना के स्तम्भ हैं। ये मजबूत ग्रह हैं और व्यक्ति में नेतृत्व के गुणों का विकास करते हैं। हाल ही में मुकेश अंबानी फोर्ब्स लिस्ट ऑफ गेम चेजर्स में पहले नंबर पर थे यानी साल 2017 में शिखर पर पहुंच गए मुकेश अंबानी (अंक 1)।

शीर्ष की तीनों आईपीएल टीमों का न्यूमेरोलॉजी में यकीन

पहले चार सीजन में खराब प्रदर्शन के बाद शाहरुख खान की केकेआर टीम ने भी संजय बी. जुमानी से परामर्श मांगा था और उनके परामर्श के मुताबिक रंग, लोगो, जर्सी, संख्या पर दिए परामर्श पर चलने पर केकेआर ने दो आईपीएल खिताब जीते। राईजिंग पुणे सुपरजायंट्स अपने नाम से 'एस' हटाने के बाद इस बार फाइनलिस्ट में रहे।

(हिब्राप्र)

सलाह >>

कहीं सेहत न बिगाड़ दे नमक

हमारे शरीर के लिए नमक कितनी अहमियत रखता है, ये हम सभी जानते हैं। मगर क्या आप जानते हैं कि नमक का कितना सेवन आवश्यक है। इस बात की जानकारी बेहद जरूरी है, ताकि आपके शरीर को नमक की वजह से नुकसान न हो। बता रही हैं **मीनाक्षी पोद्दार**

नमक के कम सेवन से कमजोरी और मांसपेशियों में ऐंठन तथा ज्यादा सेवन से दिल की समस्याएं हो सकती हैं। डब्ल्यूएचओ ने हाल ही में नमक सेवन के बारे में दिशा-निर्देश जारी किये हैं, जिनके अनुसार वयस्कों को प्रतिदिन 5 ग्राम से कम नमक खाना चाहिए। इसके विपरीत एक शोध के अनुसार तीन ग्राम से कम सोडियम के सेवन से दिल के दौर का खतरा रहता है। नमक अधिक लेने से ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। ग्रीफिट में क्वांटिटेटिव हैल्थ के प्रमुख डॉ. विनय भारद्वाज के अनुसार, नमक हमारे आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा है, यह कोशिकाओं में से पोषक तत्वों को निकलने और पहुंचाने तथा रक्तचाप को नियंत्रित करने का काम करता है। यही नमक हमारे नाड़ी तंत्र को चलाने का काम भी करता है।

प्रोसेस्ड फूड में काफी मात्रा में सोडियम का सेवन होता है। पीट, डिब्बाबंद खाने, कैचअप, ब्रैड, बिस्किट आदि सब में अत्यधिक सोडियम होता है। सेहत को ध्यान में रखते हुए इनका सेवन कम से कम करना चाहिए।

ऑस्ट्रेलिया के जॉर्ज इंस्टीट्यूट ऑफ ग्लोबल हैल्थ द्वारा किए गए एक अध्ययन के अनुसार, औसत भारतीय प्रतिदिन डब्ल्यूएचओ की सिफारिशों की तुलना में 119 प्रतिशत अधिक नमक का सेवन करता है। द जनरल ऑफ हार्टपरेन्शन में प्रकाशित एक अध्ययन में कहा गया है कि अधिकश लोग प्रतिदिन 2 ग्राम की सीमा से अधिक 10.98 ग्राम तक दैनिक सेवन कर रहे हैं। भारत में औसत नमक का सेवन इससे दोगुना है। करनाल स्थित भारती हॉस्पिटल के डॉ. संजय कालरा भी मानते हैं कि भारत में नमक का औसत सेवन दोगुना है। इसकी बड़ी वजह प्रोसेस्ड और फास्ट फूड का सेवन है। डिब्बाबंद खाने में चीनी, खतरनाक फैट और नमक काफी अधिक मात्रा में होता है। इससे हाई ब्लड प्रेशर, मोटापे और दिल के रोग जैसी समस्याएं बढ़ रही हैं।



ऐसे कम करें नमक

- ज्यादा नमक के सेवन से शरीर में अतिरिक्त तरल जमा होता है। इससे दिल और गुर्दे के साथ ही धमनियों पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है, जिससे दिल के रोगों और हाई ब्लड प्रेशर का खतरा बढ़ जाता है। हालिया शोध के मुताबिक व्यायाम द्वारा नमक के सेवन से बड़े ब्लड प्रेशर को कम किया जा सकता है।
- खाने को स्वादिष्ट बनाने के लिए नमक की जगह विकल्पों की कमी नहीं है। जड़ी-बूटियां, मसाले, अदरक, प्याज, नींबू, काली और लाल मिर्च से खाने का स्वाद बढ़ाया जा सकता है।
- ज्यादा नुकसान आपको घर पर बनने वाले खाने से नहीं, बल्कि डिब्बाबंद खाने से पहुंचता है, इसलिए डिब्बाबंद खाने के इस्तेमाल से बचना जरूरी है।
- नमक की मात्रा शरीर में नियंत्रित करने के लिए बिना नमक का व्रत किया जाना भी एक विकल्प है।