

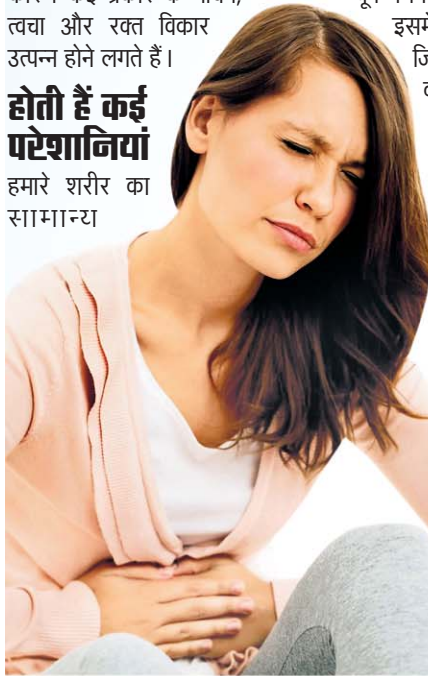


सलाह

डॉ. प्रताप चौहान
निदेशक, जीवा आयुर्वेद

प्राकृतिक परिवर्तन के तौर पर प्रत्येक मौसम के अनुसार उत्पन्न परिस्थितियां स्वास्थ्य को प्रभावित करती हैं। गर्मी के मौसम में खासकर मई-जून के महीने में गर्मी का असर अपने चरम पर होता है। तापमान में असामान्य वृद्धि के कारण स्वास्थ्य से संबंधित कई परेशानियां इस दौरान उत्पन्न हो जाती हैं। आयुर्वेदानुसार समान गुणों के कारण इस मौसम में पित दोष असंतुलित हो जाता है, जिसके कारण कई प्रकार के पाचन, त्वचा और रक्त विकार उत्पन्न होने लगते हैं।

होती हैं कई परेशानियां
हमारे शरीर का सामान्य



गर्मियों में थोड़ी सी लापरवाही से आप बीमार हो सकती हैं। ऐसे में कुछ जरूरी बातों का ख्याल रखकर आप गर्मी में होने वाली कई समस्याओं से बच सकती हैं। जानिए, गर्मी में होने वाली प्रमुख समस्याओं और उससे बचाव के बारे में।

गर्मी का मौसम हो न जाएं बीमार

तापमान 37 डिग्री सेल्सियस माना जाता है। लेकिन अत्यधिक बाहरी गर्मी और धूप में निरंतर लंबे समय तक रहने से इसमें असामान्य वृद्धि हो जाती है, जिसे सन स्ट्रोक या लू लगना कहते हैं। इस मौसम में सन स्ट्रोक के अलावा डायरिया, डिहाइड्रेशन, सन बर्न, फूड पॉयजनिंग, फोड़े-फुंसी, कमजोरी-थकान, पेट के इंफेक्शन, टाइफाइड, हिपेटाइटिस, बुखार, त्वचा या रक्त विकार जैसे दाने-खुजली चकत्ते होने का खतरा बढ़ जाता है।

पानी से जुड़ी समस्याएं

गर्मी के कारण भूजल स्तर के कम होने से पानी में

कई तरह की अशुद्धियां और हानिकारक रासायनिक तत्व आने लगते हैं। पानी का घनत्व कम होने से जीवाणुओं की संख्या बढ़ जाती है। इससे भी पेट से जुड़े रोग होने लगते हैं।

लक्षण

सिर दर्द, बुखार, त्वचा का लाल होना, जी मिचलाना, मांसपेशियों में जकड़न, पेशाब का रंग गहरा होना, पेट दर्द होना, चक्कर या बेहोशी आना, भूख कम हो जाना, सुस्ती बने रहना, कमजोरी बढ़ जाना जैसे लक्षण बताते हैं कि आपको गर्मी की समस्याओं ने घेर लिया है।

बच्चों का रखें ध्यान

यह मौसम सभी को प्रभावित करता है, लेकिन बच्चों की रोग प्रतिरोधक शक्ति कम होने, धूप में बाहर निकलने या खेलने-कूदने, साफ-सफाई का उचित ध्यान न रखने, अस्वास्थ्यप्रद खाद्य-पदार्थों के उपयोग के कारण उनके रोगग्रस्त होने की संभावना ज्यादा रहती है। इसलिए उनका ज्यादा ध्यान रखना चाहिए। *



योगासन
जितेंद्र कौशिक, योग विशेषज्ञ

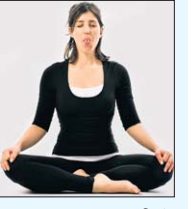
गर्मियों में जैसे-जैसे सूरज की तपिश बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे शरीर के तापमान को सामान्य रखना मुश्किल हो जाता है। ऐसे में खान-पान के साथ ही अगर आप अपने रूटीन में कुछ योगाभ्यास को शामिल करें, तो यकीनन आपको गर्मी में भी शीतलता का अहसास होगा।

योगाभ्यास से पाएं गर्मी में शीतलता

यहां हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे योगासनो के बारे में जिनके नियमित अभ्यास से आप ताजगी का अनुभव करेगी।

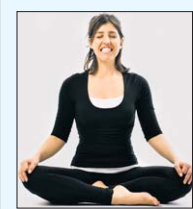
शीतली प्रणायाम

इस प्रणायाम से हमारा शरीर भीतर तक ठंडा हो जाता है। इसके लिए सर्वप्रथम रीढ़ को सीधा रखते हुए सुखासन में बैठ जाएं। फिर जीभ को बाहर निकालकर उसे इस तरह मोड़ें कि वह एक नली के आकार जैसी बन जाए। फिर इस नली के माध्यम से ही धीरे-धीरे मुंह से सांस लें। इस तरह हवा नली से गुजरकर मुंह, तालु और कंठ को ठंडक प्रदान करेगी। इसके बाद जीभ अंदर करके सांस को धीरे-धीरे नाक के द्वारा बाहर निकालें। इस प्राणायाम को कभी भी धूल भरे वातावरण या तेज धूप में नहीं करना चाहिए।



शीतकाली प्राणायाम

इस आसन को करने के लिए सर्वप्रथम अपनी सुविधानुसार किसी भी आसन में बैठ जाएं। अब दांत पर दांत बैठाकर उसके पीछे जीभ को लगाकर, धीरे-धीरे मुंह से श्वास को अंदर खींचें। कुछ देर बाद श्वास को नाक से निकाल दें और पुनः श्वास को अंदर खींच लें। ऐसा करने से मुंह का अंदर का भाग सूखने लगता है। इस प्राणायाम की विधि कुछ इस प्रकार है, जैसे किसी व्यक्ति को खाने में मिर्च तेज लगी हो और वह सी-सी करने लगे।



योग निद्रा

योग निद्रा मनुष्य के मस्तिष्क को आराम पहुंचाती है। यह तो बिल्कुल सत्य है कि जब हमारा मस्तिष्क शांत होगा तो हमारा शरीर स्वतः ही बेहतर महसूस करेगा। ढीले कपड़े पहनकर किसी खुले स्थान पर श्वासन की स्थिति में लेट जाएं। दोनों पैर लगभग एक फुट की दूरी पर हों, हथेली कमर से छह इंच की दूरी पर हों। अब अपनी आंखें बंद करके शरीर और मन-मस्तिष्क को शिथिल कर दीजिए। इस दौरान पूरी सांस लें और छोड़ें। अब कल्पना करें कि आप के हाथ, पैर, पेट, गर्दन और पूरा शरीर शिथिल होता जा रहा है। अपने आप से कहें कि मैं योगनिद्रा का अभ्यास करने जा रहा हूँ। गहरी सांस लेते हुए पूरे शरीर को शांतिमय स्थिति में रखें। फिर अपने मन को दाहिने पैर के अंगूठे पर ले जाइए। दोनों पांव की सभी अंगुलियां और पूरा पैर शिथिल करें। अब लेटे-लेटे पांच बार पूरी सांस लें और छोड़ें। इसमें पेट और छाती चलेगी। पेट ऊपर-नीचे होगा। बेहतर होगा कि आप इन आसनो का अभ्यास पहले किसी विशेषज्ञ से अच्छी तरह सीख लें। *



डाइट
भारती शांडिल्य
हेड डाइटेशियन
वीएलसीसी, गुरुग्राम

समर सीजन में बीमार होने से बचने के लिए अन्य सावधानियों के अलावा आपकी डाइट भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका अदा कर सकती है। इसलिए इस दौरान अपनी डाइट को लेकर पूरी तरह कॉन्शस रहें।

क्या खाएं

- सुबह की शुरुआत फाइबर और कम फैट वाले ब्रेकफास्ट से करें।
- पाचन सही रखने के लिए रोज नींबू पानी पिएं।
- बेहतर पाचन के लिए कम-कम लेकिन रोजाना कम से कम छह बार खाना खाएं, जिसमें तीन बार हल्का और तीन बार भारी खाने के नियम का पालन करें। खाने में सलाद, स्पाउट्स और फल जरूर खाएं।
- दोपहर के खाने में नियमित रूप से सलाद को शामिल करें।
- खाना धीमे-धीमे खूब चबाकर खाएं।
- खाना खाने के बीस मिनट बाद ही पानी पिएं।



- पेय पदार्थ का सेवन खूब करें। मसलन लस्सी, जलजीरा, आम पना, शरबत, खस शरबत, छाछ, हर्बल चाय, गन्ने का जूस, नारियल

कैसी हो आपकी समर डाइट

- पानी, सब्जियों के जूस और टंडाई भी पिएं।
- लू से बचने के लिए प्याज रोज खाएं।
- घर से निकलने के पहले एक गिलास टंडा पानी जरूर पिएं। दिन में 10 से 12 ग्लास पानी जरूर पिएं।
- प्रतिदिन नाश्ते में मौसमी फल जैसे तरबूज, खरबूजा, आम, लीची, आलू बुखारा जरूर खाएं।
- राजमा और छोले की जगह मूंग और अरहर की दाल खाएं।
- जल्दी पचने वाली सब्जियां जैसे तरोंई, टिंडा, कद्दू, टमाटर और लौकी खाना लाभदायक है।

क्या न खाएं

- तला- भुना खाना न खाएं। अधिक

- तला खाना खाने से आलस्य आता है। इसके स्थान पर भुना या भाप वाला भोजन लाभदायक होता है। इस तरह का भोजन स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है।
- फैटी डाइट, नॉनवेज खाने से बचें। इस तरह का खाना पचने में काफी समय लेता है।
- चाय और कॉफी कम पिएं। अधिक चाय-कॉफी पीने से बार-बार यूरिन जाना पड़ता है। जिससे शरीर में पानी की कमी होती है।
- सड़क पर बिकने वाले कटे फल और सब्जियां भी नुकसानदेह होती हैं।
- अधिक खाना न खाएं। इस मौसम में अधिक खाने की आदत नुकसानदेह हो सकती है। गर्मियों में हल्का खाना खाकर रात को खाना चाहिए। भारी खाना अपच करता है, जिससे लूज मोशंस और वॉमिटिंग शुरू हो सकती है। *

- प्रस्तुति : रिचा पांडेय

प्रस्तुति : मिताली जैन