









# गर्भवती महिलाओं के लिए योग होता है फायदेमंद

आम तौर पर गर्भवती महिलाओं को योग न करने की नसीहतें दी जाती हैं, जबकि उनके लिए यह बेहद फायदेमंद होता है। गर्भावस्था के दौरान महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं। इन बदलावों की वजह से उन्हें कई बार परेशानी भी उठानी पड़ती है। ऐसे में इन समस्याओं से छुटकारा पाने में योग आपकी मदद कर सकता है।



भी राहत दिलाता है। इस आसन को शुरुआती 6 महीने तक करना ही फायदेमंद होता है।

### शवासन-

शवासन करने से गर्भवती महिलाओं को तनाव से मुक्ति मिलती है। इस आसन को करने से गर्भवती महिला के गर्भ में पल रहे शिशु के विकास में फायदा होता है। गर्भवती महिलाओं को नियमित रूप से श्वासन करना चाहिए।

### वीरभद्रासन-

वीरभद्रा आसन को वॉरियर पोज भी कहते हैं। इसे करने से हाथों, कंधों, जांघों एवं कमर की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। यदि किसी गर्भवती महिला को उठे चरने तचाप की शिकायत है तो वह इस आसन को न करे।

### मार्जरी आसन-

यह आसन कैट पोज के नाम से भी प्रचलित है। इसे करने से रीढ़ में ताकत और शरीर में लचीलापन आएगा। इससे बेहतर रक्त का

संचार बना रहता है और पाचन क्रिया में भी सुधार आता है।

### कोणासन-

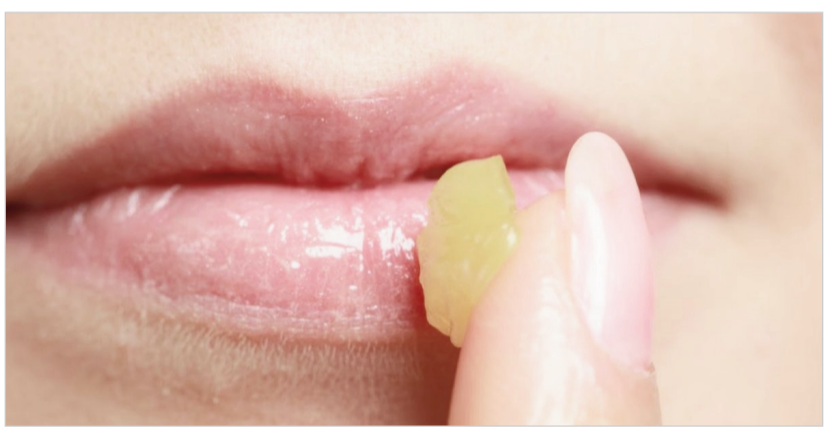
रीढ़ की हड्डी को मजबूत बनाने में कोणासन भी बेहतर है। रक्त संचार बढ़ता है। इसे नियमित करने से गर्भवती महिला के शरीर के हिस्से से रक्त बहते हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। यही नहीं गर्भावस्था के दौरान कब्जे से भी राहत मिलती है।



### ताड़ासन-

गर्भवती महिलाओं के लिए ताड़ासन काफी फायदेमंद है। यह रीढ़ की हड्डी को मजबूती बनाने के साथ-साथ बैक पेन से

करने से रीढ़ में ताकत और शरीर में लचीलापन आएगा। इससे बेहतर रक्त का



## होंठों पर ज्यादा न लगायें लिप बाम

सर्दियों में आम तौर पर महिलाएं होंठों को नर्म और मुलायम बनाए रखने के लिए बार-बार लिप बाम लगाती हैं पर क्या आप जानती हैं कि होंठों की खूबसूरती बढ़ाने वाले लिप बाम असल में होंठों को बड़ा नुकसान

पहुंछा सकते हैं। बार-बार लिप बाम लगाने से होंठ और भी खराब हो जाते हैं। लिप बाम में खुशबू के लिए जिन रसायनों का इस्तेमाल किया जाता है दरअसल, उससे भी होंठों

को नुकसान पहुंचता है। लिप बाम यदि मेंथॉल युक्त है तो उससे और भी अधिक नुकसान होगा। नियमित रूप से लिप बाम लगाने वाले लोगों में होंठ फटने की समस्या और अधिक क पाई

जाती है। एक अध्ययन में यह बात भी कही गई है कि लिप बाम में हालांकि एडिक्शन वाला कोई तत्व नहीं होता, पर इसे बार-बार लगाने से इसकी आदत जरूर पड़ जाती है। कई मामलों में लिप बाम से

एलर्जी होता भी देखा गया है। दरअसल, खुशबू के लिए लिप बाम में जो केमिकल इस्तेमाल किए जाते हैं, उसकी वजह से होंठों पर एलर्जी हो सकती है।



## इस तरह नजर आर्येंगी स्लिम

सभी महिलाएं हमेशा ही आकर्षक और खूबसूरत नजर आना चाहती हैं पर इसके लिए सही प्रकार के परिधान पहनना भी जरूरी है। खूबसूरत बढ़ाने में हमारे कपड़े अहम भूमिका निभाते हैं। हमारे कपड़े और उन्हें पहनने का तरीका काफी हद तक हमारे प्रभाव को बना भी सकता है और बिगाड़ भी सकता है। इसके अलावा हमारे कपड़े हमें मोटा या पतला दिखाने का भी काम करते हैं। अगर आपको भी लगता है कि आपका मोटापा आपकी लुक को खराब कर रहा है, तो आप अपने कपड़े पहनने के अंदाज में कुछ बदलाव कर के स्लिम और आकर्षक दिख सकती हैं।

- सही पोस्चर में बैठने और चलने से आप ज्यादा स्लिम और आत्मविश्वास से भरी नजर आर्येंगी।
- परफेक्ट फिटिंग वाले कपड़े ही पहनें। ध्यान रखें कि आपने जो कपड़े पहने हैं, वो ना ज्यादा ढीले होने चाहिए और ना ज्यादा टाइट होने चाहिए। परफेक्ट फिटिंग के कपड़े पहनने से आपको बांडी को सपोर्ट तो मिलता ही है साथ ही आप स्लिम भी दिखती हैं।
- गहरे रंग के कपड़े पहनने की कोशिश करें। आप चाहें तो ब्लैक, ग्रे, पर्पल, ब्राउन रंग के कपड़े पहन सकती हैं। ऐसे रंग के कपड़े पहनने पर आप स्लिम दिखेंगी। इसके अलावा सिर्फ एक रंग के कपड़े पहनकर भी पतली दिख सकती हैं।
- अट्रैक्टिव और स्लिम लुक पाने के लिए जरूरी है कि आप सही साइज के कपड़े पहनें। अपने साइज से ज्यादा बड़े या छोटे कपड़े पहनने से आप मोटी दिख सकती हैं। इसलिए कपड़े खरीदते समय साइज का जरूर ध्यान रखें।
- बहुत बड़े-बड़े प्रिंट वाली ड्रेस पहनने से शरीर ज्यादा बेडौल नजर आता है। इसलिए कोशिश करें कि आपकी ड्रेस बहुत बड़े प्रिंट वाली न हो।



## सर्दियों में रखें ये सावधानियां



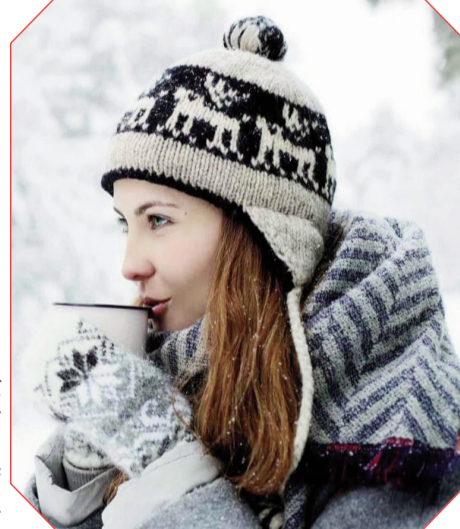
सर्दी के दिनों में आप सुंदरता का विशेष ख्याल रखने के लिए कई सावधानियां भी रखती हैं लेकिन कहीं यह सावधानियां ही आपके स्वास्थ्य को बिगाड़ न दे इस बात का भी आपको ध्यान रखना होगा। स्वास्थ्य के लिहाज से रखी जाने वाली अतिरिक्त सावधानियां या ही कभी-कभी आपके लिए समस्या बन सकती है।

सर्दी के मौसम में अगर आप पूरा दिन और पूरी रात अपने पैरों और हाथों को ढंकर रखते हैं, तो ऐसा करना आपके स्वास्थ्य को बिगाड़ सकता है। इससे शरीर में आवश्यकता से अधिक गर्मी पैदा हो सकती है, जिससे आपको मितली या अन्य परेशानियां हो सकती हैं। इस मौसम में प्यास अधिक नहीं लगती लेकिन इसका मतलब यह बिल्कुल नहीं है कि आप बिलकुल भी पानी न पिएं। शरीर में तरलता बनाए रखने और आंतरिक अंगों के सही क्रियान्वयन के लिए पानी पीना जरूरी है। इसके अलावा पाचन के लिए भी पानी जरूरी है।

सर्दियों में सभी को गर्मागर्म हलवा, परांठे, मीठी या मसालेदार जैसी चीजें खाना पसंद आती हैं, लेकिन रोज-रोज ऐसी चीजों का सेवन करना आपके वजन को

बढ़ा सकता है साथ ही शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकता है, जो आपके लिए घातक होगा। इन दिनों में आपको स्वास्थ्य के साथ-साथ त्वचा की भी देखभाल करनी होती है। रूखेपन से बचाने के लिए अगर आप बार-बार त्वचा पर तेल या क्रीम लगा रही हैं, तो यह धूल, मिट्टी और कीटाणुओं को अपनी ओर खींचकर आपकी त्वचा को नुकसान पहुंचा सकता है। सर्दी के दिनों में अगर आप आइसक्रीम खाने की शौकीन हैं तो इसे छोड़ दें क्योंकि इसे गला खराब हो सकता है।

- गुनगुने पानी से बाल धोयें**
- सर्दियों में गरम पानी से बालों को धोने से कई लाभ होते हैं। इससे आपके बाल मुलायम और खूबसूरत नजर आते हैं।
- इसका कारण यह है कि गुनगुने पानी से बाल धोने पर स्कैल्प के डेड्सफ से बंद हुए पोर्स खुल जाते हैं। खुले पोर्स की वजह से ऑयलिंग करते वक्त आपके बालों में तेल के सभी विटामिन स्कैल्प को मिलते हैं, जिससे वो मजबूत और बढ़ते हैं। वहीं ठंडा पानी बालों के नैचुरल ऑयल को अलग नहीं होने



देता इससे स्कैल्प हाइड्रेट बनी रहती है। इसके अलावा ठंडे पानी से पोर्स भी बंद रहते हैं, जिससे बाहर की गंदगी और एक्ससेस ऑयल को स्कैल्प के अंदर नहीं जाती। खुले पोर्स में बालों की जड़ों में बाहर का प्रदूषण, धूल-मिट्टी जाने का खतरा ज्यादा बना रहता है।

### परफेक्ट बालों के लिए ऐसे धोएं बालों को :

- सबसे पहले हल्के गुनगुने पानी से बालों को धोने की शुरुआत करें। शैम्पू के साथ स्कैल्प की अच्छे से मसाज करें और स्कैल्प पर जमी गंदगी और एक्ससेस ऑयल को खत्म करें।
- इसके बाद शैम्पू को हल्के गुनगुने पानी से ही बालों से निकालें और फिर कंडीशनर लगाएं।
- अंत में पांच मिनट बाद कंडीशनर को ठंडे पानी से निकालें। अब होंगे रेशमी बाल।

## सर्दी में धूप सेकने से आप रहेंगी सेहतमंद

सर्दी के मौसम में अगर आप अपनी फिटनेस के प्रति सजग रहती हैं तो आपको धूप में भी बैठना चाहिये क्योंकि सर्दी के कारण हो रही कई बीमारियों से आपको राहत मिलेगी। धूप सेकने से केवल विटामिन डी ही नहीं मिलता, बल्कि इससे सेहत को कई तरह के अन्य लाभ भी होते हैं। दिल के रोगियों के लिए भी यह बेहद लाभप्रद होता है। इसके अलावा तकरीबन सभी बीमारियों में धूप सेकने से लाभ मिलता है।

यह तो सभी जानते हैं कि धूप सेकने से शरीर को भरपूर मात्रा में विटामिन डी मिलता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। इसके साथ ही धूप सेकने से जोड़ों का दर्द और सर्दी से होने वाले बदन दर्द से भी राहत मिलती है।

- धूप सेकने से हमारे शरीर में मेलानिन हार्मोन पैदा होता है। इस हार्मोन के होने से अच्छी और सुकून की नींद आती है। साथ ही इससे मानसिक तनाव भी कम होता है। धूप से हमारे दिमाग में ताजगी और खुशी का रसायन भी तेज होता है और अवसाद जैसी बीमारियां ठीक होती हैं।
- वजन नियंत्रण में रहेगा**
- धूप में बैठने से शरीर में कोलेस्ट्रॉल घटने लगता है, जो वजन कम करने में मददगार साबित होता है।
- अगर शरीर में किसी तरह का फंगल इन्फेक्शन हो जाए तो धूप में जरूर बैठें क्योंकि धूप में बैठने से बैक्टीरियल इन्फेक्शन खत्म हो जाता है। इसलिए धूप
- स्किन की समस्याओं से राहत दिलाने में बहुत ही कारगर साबित



होती है। सूरज की किरणें पीलिया जैसी गंभीर बीमारी को ठीक करने की क्षमता रखती हैं। इसलिए पीलिया के मरीजों को धूप में जरूर बैठना चाहिए।



