ऐसे करें हॉट सीजन में कुल सफर..

गर्मियों की छुट्टियां बस पड़ने ही वाली है। अब भला घूमना-फिरना किसको पंसद नहीं होता है, लेकिन ट्रैवलिंग का मजा तभी आता है, जब आपके सूटकेस में आपकी जरूरत का हर सामान मौजूद हो। अगर आप कहीं घूमने का प्लान बना रहे हैं, तो घर से निकलते वक्त जरूरतों की चीजों को रखना ना भूलें। इस तरह आपका ट्रिप कंफर्टेबल रहेगा। लेकिन ऐसा क्या करें कि आपकी जरूरत का सामान भी आपके साथ रहे और ढेरों लगेज व बैग भी सफर में ले न जाने पड़ें।

लाइट कपड़े

ऐसे कपड़े चुनें जिनमें सिकुड़न न पड़े यानी रिंकल फ्री कपड़ों को प्राथमिकता दें। अपनी टी शर्ट या अंतवस्त्रों को रोल करके बैग में रखें ताकि वे कम जगह में सेट हो जाएं और आसानी से निकाले जा सकें। अपनी यात्रा के लिए सही आकार का लगेज चुनें। जरूरत से ज्यादा बड़ा बैग भूलकर भी न लें जाएं, क्योंकि बड़े बैग में सामान का नुकसान और रखने-उठाने का झंझट ज्यादा होता है। लगेज जितना छोटा होगा तनाव उतना ही कम होगा। अपने आउट-फिट्स इस प्रकार चुनें ताकि उन्हें मिक्स और मैच किया जा सके। जैसे जिस रंग का ट्राउजर रखें उससे मिलते-जुलते रंग की कुछ शर्ट्स रख लें ताकि उन्हें कॉम्बिनेशन करके पहना जा सके।

खाने का रखें खास ख्याल

सफर में बात की कोई गांरटी नहीं होती की हर जगह खाना सही से मिल जाएगा। इसलिए बैग में ब्रेड, बिस्किट, जूस आदि रख लें। जब सफर पर जाए तो खाने में हाइजीन का ध्यान रखें। भोजन ताजा हो इस बात का भी ध्यान रखें। खाना खाने से पहले हाथ धोना न भूलें और पर्स में हैंड सेनिटाइजर जरूर रखें।

अधिक मात्रा में पानी लें

जरूरत हो तो पानी की बोतल को प्लास्टिक के बैग में पैक करके लगेज में रख सकते हैं। इसके अतिरिक्त ग्लूकोज डी या नींबू पानी के कुछ सीप लेते रहें। एक खाली प्लास्टिक बैग भी साथ ले जाएं ताकि इस्तेमाल हो चुके खाली लिफाफे, पन्नी या पेपर को उसमें रखकर फेंक सकें।

सेफ्टी आइटल

आमतौर पर व्यक्ति घर से बाहर निकलते समय अपने पास कोई-ना-कोई सेफ्टी आइटल जरूर रखता है तो जब आप ट्रिप पर जा रहे है तो उस चीज को भी खासतौर पर रखना ना भूलें, जैसे स्विस नाइफ। इसका मल्टीपल यूज है और ट्रैवल में आप इसे आसानी से कैरी कर सकते हैं। इसे आप इमरजेंसी में सेफ्टी के तौर पर अपने साथ रख सकते हैं। साथ ही स्प्रे आदि भी।

ट्रैवल वॉलेट भी है जरूरी

अपने साथ ट्रैवल वॉलेट जरूर रखें। इसमें आप कैश व दूसरे जरूरी डॉक्युमेंट्स रख सकते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि ट्रैवल डॉक्युमेंट्स जैसे पासपोर्ट, वीजा, टिकट, हेल्थ इंश्योरेंस कार्ड, डेबिट कार्ड्स व क्रेडिट कार्ड्स अलग-अलग पॉकेट में रखें। ट्रैवल वॉलेट में आप अंडरकवर वॉलेट्स भी रख सकते हैं।

फास्ट एडस बॉक्स

किसी भी ट्रिप पर जाते समय फास्ट एडस बॉक्स ध्यान से रख लें। खासतौर से एडवेंचर ट्रिप में चोट लगने की संभावना ज्यादा होती है। ऐसे में आप अपने साथ मेडिकल किट जरूर रखें। दरअसल, ट्रिप पर अचानक एक्सिडेंट होने के चांस ज्यादा होते हैं। इस सिचुएशन में आप अपना ट्रीटमेंट खुदकर सकते हैं।

डेस्टिनेशन मैप है जरूरी

जिस जगह आप जा रहे हैं, वहां का पता, होटल या ठहरने की जगह का टेलीफोन नंबर व लोकेशन की पहले से पुष्टि कर लें। ताकि वहां पहुंचने पर कोई दिक्कत न हो। आप चाहें तो ट्रेवल ब्रोशर व मैप अपने साथ रख सकते हैं। साथ ही आप जहां घूमने जा रहे हैं, वहां की गाइड बुक अपने साथ जरूर रखें। इससे आपको डेस्टिनेशन ढूंढने में परेशानी नहीं होगी और आप ट्रिप भी एंजॉय कर सकेंगे।

कैमरा

ट्रैवल में कैमरा सबसे जरूरी चीज है। कैमरे के साथ चार्जर व एक्स्ट्रा बैट्रीज भी रखें। इससे आपको कहीं भी खूबसूरत नजारे नजर आएंगे, तो उन्हें आप अपने कैमरे में कैद कर सकते हैं। आप ट्रिप एंजॉय कर रहे हैं और साथ ही फोटोज भी क्लिक कर रहे हैं। तभी आपको पता चलता है कि आपके कैमरे की मेमरी फुल हो चुकी है। इससे आपका अच्छा-खासा मूड खराब हो सकता है। आपके साथ इस तरह की सिचुएशन ना हो, इसके लिए अपने साथ एक्स्ट्रा मेमरी का पहले से ही बंदोबस्त कर लें। आप अपने साथ पेन ड्राइव या फिर एक्स्ट्रा मेमरी कार्ड रख सकते हैं। इससे आप कैमरे के सभी फोटोज पेन ड्राइव में सेव कर सकते हैं।

खास टिप्स

- परिचयपत्र, पासपोर्ट और यात्रा संबंधी अन्य जरूरी कागज अपने हैंडबैग में रखें।
- यदि अपने वाहन से यात्रा करनी हो तो ड्राइविंग लाइसेंस और गाड़ी के कागजात साथ लेना न भूलें।
- अगर आपने मेडिकल और ऑटो मोबाइल बीमा कराया हो, तो दोनों के ही कार्ड अपने साथ जरूर ले जाएं।
- घर से निकलने से पहले अच्छी तरह जांच लें कि आपने अपना क्रेडिट कार्ड, एयर टिकट या ट्रेन टिकट बैग में रखा है या नहीं।
- अगर आप विदेश यात्रा पर जा रहे हैं, तो तुरंत इस्तेमाल के लिए वहां की थोड़ी स्थानीय मुद्रा अपने साथ जरूर रखें।
- ट्रिप में मेकअप किट जरूर ले जाएं। इस किट में क्रीम, लोशन, डेंटल केयर, मेकअप, वेट वाइप्स, शैंपू और कंडीशनर रखें। वैसे, हर होटल में टॉयलेट नैपकीन मिल जाते हैं, लेकिन इमरजेंसी के लिए इन्हें भी साथ में ले जाएं।
- हर जगह खाना सही मिल जाए सफर में इस बात की कोई गारंटी नहीं होती। इसलिए बेग में ब्रेड, बिस्किट, मुंगफली, आदि रखें।
- खाने में हाइजिन का ध्यान रखें। जब घर से बाहर यात्रा पर जाएं तो फूड कॉम्बिनेशन का ध्यान जरुर रखें वरना तबीयत बिगड़ सकती है।
- खाने से पहले हाथ धोना न भूले और पर्स में हेंड सेंटाइजर जरुर रखें, पानी नहीं होने पर यह बहुत उपयोगी साबित होगा।
- जहां तक हो सके भोजन ताजा हो इस बात का ध्यान रखें।
- पास्चुराइज्ड दूध का ही उपयोग करें।
- कहीं भी खाना खाने से पहले ये देख लें, कि पानी की उचित व्यवस्था है या नहीं।
- बैग में एक साफ नेपकीन हमेशा रखें।
- कॉटन के अलावा दूसरे मटेरियल के कपड़ों का उपयोग कम करें। कपड़ों का रंग हल्का हो और कपड़े मुलायम हो तो गर्मी का एहसास नहीं होगा।

कई बार मुहांसे भी बन जाते है डिप्रेशन का कारण

चेहरा इंसान की पहचान होता है और सुंदर त्वचा चेहरे के सौंदर्य को कई गुना बढ़ा देती है। चमकीली और मुलायम त्वचा तो हर कोई चाहता है, लेकिन अक्सर उम्र बढ़ने के साथ या खराब जीवनशैली के कारण यह अपना आकर्षण खो देती है। त्वचा की कई समस्याएं हैं, लेकिन मुहांसे सबसे ज्यादा लोगों को परेशान करते हैं। त्वचा को प्रभावित करने में मौसम के अलावा तनाव भी मुख्य भूमिका निभाता है। शोध में पाया गया कि आहार और साफ-सफाई के अलावा तनाव भी त्वचा को प्रभावित करता है। कई लोग जो तनावग्रस्त होते हैं उनके मुहांसे और गंभीर हो जाते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन किशोरों में परीक्षा का तनाव होता है, उनमें मुहांसे उभरने या उभरे हुए मुहांसे और गंभीर होने की संभावना अधिक होती है। नई दिल्ली स्थित तुलसी हेल्थ केयर के मनोचिकित्सक डॉ. गौरव गुप्ता का कहना है कि परीक्षा के वक्त किशोरों को चेहरे पर मुहांसे भी उभरने के साथ पक भी जाते है। तनाव से खाज और अन्य त्वचा संबंधी समस्याएं हो जाती हैं। देखा जाए तो त्वचा हमारे मन की स्थिति का आईना होता है। किशोरावस्था में मुंहासे होने का कारण शरीर में होने वाले हार्मोंस से संबंधित बदलाव होते हैं। इसके अलावा इस उम्र में बच्चे तनाव का शिकार भी जल्दी होते हैं। पीयर प्रेशर और हमेशा सुंदर दिखने का दबाव उन पर रहता है।

यही वजह है कि टीनएजर मुंहासे होने पर गहरे तनाव में घिर जाते हैं। ऐसी स्थिति में माता-पिता को चाहिए कि वे बच्चों पर इससे होने वाले मनोवैज्ञानिक प्रभावों को समझें और जानें। जो माता-पिता बच्चों की इस समस्या को उचित मार्गदर्शन से सही कर सकते हैं उनके बच्चे इस समस्या से उबर सकते हैं। मुंहासे जवानी में भी हो सकते हैं। लगभग 50 प्रतिशत जवान महिलाएं और 25 प्रतिशत पुरुषों को जवानी में यह समस्या निरंतर जकड़े रहती है।

कई महिलाएं तो इनके कारण डिप्रेशन के शिकार हो जाती हैं। इन मुंहासे के होने के कई कारण हो सकते हैं। जैसे वातावरण का प्रभाव, शारीरिक और हारमोन्स से संबंधित होने वाले बदलाव वगैरह। जिस समय व्यक्ति तनावग्रस्त होता है तो शरीर में कोर्टिसोल हार्मोंस का स्राव बढ़ जाता है जिसके कारण शरीर में त्वचा की ग्रंथियों से सीवम नामक हारमोन का स्राव ज्यादा होने लगता है जिसके कारण मुंहासे होते हैं। इसके अलावा यह ब्लैक हेड्स और व्हाइट हेड्स होने का भी कारण हो सकता है। अतः तनाव को बेहतर तरीके से हैंडल करना चाहिए। तनाव का प्रभाव शरीर पर न पड़े इसके लिए खुश रहें और पूरा आराम करें। पर्याप्त आराम, एक्सरसाइज और सकारात्मक नजरिए से तनाव पैदा होने वाली तमाम स्थितियों से काफी हद तक बचा जा सकता है।

मुंहासों की समस्या यदि ज्यादा गंभीर होने लगे तो इसके लिए डॉक्टर से परामर्श करें। अपने भोजन और लाइफ स्टाइल में बदलाव करें। रिफाइंड कार्ब्रोहाइड्रेट युक्त आहार व कैफीन मात्रा में लें। लो-फैट डाइट लें और पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं। हालांकि मुंहासे की समस्या को देखने का हर व्यक्ति का अपना नजरिया होता है। कुछ लोगों को यह एक बड़ी गंभीर समस्या लगती है उन्हें लगता है कि इससे उनका चेहरा भद्दा लगता है। इन्हें देखकर उन्हें गुस्सा आता है और वे तनावग्रस्त हो जाते है। स्त्री, पुरुष, किसी भी आयु वर्ग के, किसी भी देश के व्यक्ति मुंहासों की जद में आ सकते है।

ध्यान देने योग्य बातें

दिन में कम से कम चेहरे को तीन बार सादे पानी से धोएं, लेकिन ध्यान रहे साबुन या फेसवॉश का इस्तेमाल दिन में एक बार ही करें, क्योंकि इनके ज्यादा प्रयोग से त्वचा को नुकसान पहुंचता है और वह रूखी हो जाती है।

✓ पिंपल्स जितने अधिक समय तक रहेंगे, दाग उतने ही गहरे होंगे, इसलिए तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

✓ अक्सर देखा जाता है कि जिन लोगों में मुहांसों की समस्या होती है, उनके शरीर में इंसुलिन का स्राव औसत से अधिक होता है। इससे बचने के लिए अपने भोजन में कार्बोहाइड्रेट और डेयरी उत्पादों का सेवन कम करें।

✓ कुछ अनुसंधानों में यह बात सामने आई है कि अधिक मात्रा में दूध और दुग्ध उत्पादों का सेवन करने से भी मुहांसों की समस्या हो जाती है।

✓ चेहरे को जोर-जोर से न रगड़ें। मुहांसों को दबाएं या फोड़े नहीं। ज्यादा तैलीय, मसालेदार भोजन न खाएं।

✓ चेहरे की त्वचा को साफ रखें। चेहरे पर ऑयल फ्री प्रोडक्ट लगाएं।

✓ तनाव न लें, क्योंकि इससे हार्मोन्स का संतुलन गड़बड़ा जाता है, जो मुहांसों का कारण बन जाता है।

✓ ब्लीच, फेशियल या स्टीम न लें। मेकअप का प्रयोग भी न करें, इससे मुहांसे जल्दी ठीक हो जाएंगे।

खास टिप्स

✓ धूप में हमेशा सनस्क्रीन लगाएं, यह न सिर्फ त्वचा की रक्षा करता है, बल्कि स्किन कैंसर के खतरे को भी कम करता है। इससे पिग्मेंटेशन भी कम होता है और झुर्रियां भी जल्दी नहीं पड़तीं।

✓ धूम्रपान करने से त्वचा के इलास्टिन और कोलेजन नष्ट हो जाते हैं, जिससे इसका मुलायमपन खत्म हो जाता है।

✓ तनाव न लें, क्योंकि तनाव से त्वचा को नुकसान पहुंचता है और यह अति संवेदनशील हो जाती है। रोजाना चार-पांच लीटर पानी पिएं।

✓ दिन में दो बार किसी अच्छे फेसवॉश या माइल्ड साबुन से चेहरा धोएं। रात को नाइट क्रीम लगाएं। यह त्वचा को पोषण प्रदान करती है।

✓ व्यायाम और योग करें, इससे रक्त का संचरण बढ़ता है, तनाव कम होता है, जिससे त्वचा की कई समस्याएं दूर हो जाती हैं।

✓ त्वचा की रंगत और स्वास्थ्य के लिए जरूरी है कि भोजन में हरी पत्तेदार सब्जियों, मौसमी फलों, मेवों और दही को शामिल करें और जंक फूड, सॉफ्ट ड्रिंक से बचें।

✓ ग्रीन टी का सेवन करें, क्योंकि इसमें एंटी ऑक्सीडेंट होते हैं, जो सुंदर त्वचा के लिए वरदान होते हैं।

✓ त्वचा को पानी की आवश्यकता होती है। ढ़ेर सारा पानी पिएं, इससे त्वचा साफ, मुलायम और बेदाग बनेगी।

अंदर से तरोताजा रहने के लिए खूब सारा पानी पीएं। इससे शरीर से गंदगी बाहर निकलती है और बॉडी में नए सेल्स बनते हैं. शरीर की तरह स्किन को चकमदार और स्वस्थ बनाए रखने के लिए पानी की बेहद जरूरत है। रात को सोने से पहले कम से कम 1-2 गिलास पानी पिएं। ये आपकी स्किन में मौजूद नुकसानदेह टॉक्सिन्स को निकालने में मदद करता है। जितना हो सकें लिक्विड लें। पानी की जगह हर दिन दो गिलास जूस अवश्य लेना चाहिये। इससे स्किन में पोषण पहुंचेगा और स्किन ग्लो करेगी। ●●●

वही तेल सही जो दिल को रखे सलामत

ईशा

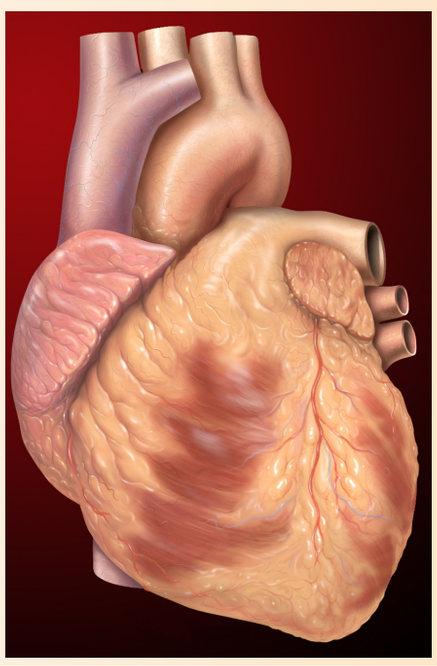
किचन में खाना बनाते समय सबसे पहली जरूरत तेल की होती है। टीवी पर आने वाले कई विज्ञापनों में तेलों की महत्ता बताई जाती है पर तेल हमेशा ऐसा चुनें जो आपके दिल को सलामत रखे। सिर्फ विज्ञापन देखकर या किसी तेल को न चुनें बल्कि अपनी सेहत पहले देखें। हालिया अध्ययन में यह बात सामने आई है कि सही तेल नहीं चुनने से स्वास्थ्य पर काफी फर्क पड़ता है। एक्सपर्ट की राय मानें, तो हार्ट की कई बीमारियों से बचने के लिए हाइड्रोजेनेटेड फैट से बचना चाहिए।

कोरोनरी आर्टरी बेहद आम बीमारी हैं। जैसे ही शरीर में कोलेस्ट्राल की मात्रा बढ़ती है, यह आर्टरी की दीवारों पर जमा होना शुरू हो जाता है। जिसने खून का बहाव बंद हो जाता है और हार्ट अटैक जैसी समस्या पैदा हो जाती है। बार-बार तेल गर्म करना और उसमें बार-बार तलना अच्छे फैट को ट्रांस फैट में बदल देता है जो दिल के लिए बेहद खतरनाक होता है।

डायबिटिज, हाइपरटेंशन के मरीज, स्मोकर्स और ऐसे व्यक्ति जिनके परिवार पर हार्ट के मरीज रहे हैं, वे लोग हृदय रोग के ज्यादा करीब होते हैं। सरसों तेल, ऑलिव ऑयल, सनफ्लावर ऑयल, कॉर्न ऑयल और मोनोसैचुरेटेड फैटी एसिड और पोलिअन सेचुरेटेड फैटी एसिड का मिश्रण बुरे कोलेस्ट्राल को कम करने में मदद करता है। डॉक्टरों की राय मानें, तो इन तेलों का सेवन दिल के लिए अच्छा होता है।

भारतीय किचन में अक्सर गलत तरीके से बनने वाला खाना दिल को नुकसान पहुंचाता है। इसमें जरूरत से ज्यादा तेल और मसाले का इस्तेमाल नुकसानदायक होता है। बेकरी प्रोडक्ट्स का ज्यादा इस्तेमाल खून की नालिकाओं को नुकसान पहुंचाता है क्योंकि इसमें ट्रांस फैट मौजूद होता है। भारतीय कुकिंग के लिए मुफा युक्त ऑयल बेहतर होता है क्योंकि यह उच्च तापमान पर भी सुरक्षित रहता है। मगर समय-समय पर खाने को तेल को बदलते रहना चाहिए ताकि सही फैट शरीर को मिल सकें।

अक्सर तेल के बारे में यही कहा जाता है कि यह शरीर के लिए हानिकारक है पर कुकिंग ऑयल में जरूरी फैट होते हैं, जो हमारे खाने में सही पोषक तत्व शामिल करते हैं। हालांकि खाने का सही तेल चुनना बेहद जरूरी है ताकि खाने का स्वाद न बिगड़े और कमर और पेट पर चर्बी न जमे। कुछ तेल ऐसे होते हैं, जो स्वास्थ्य के हिसाब से सही नहीं होते। क्योंकि उसमें उच्च स्तर का सैचुरेटेड फैट पाया जाता है जैसे नारियल तेल। इसमें सैचुरेटेड फैट की मात्रा बहुत ज्यादा होती है।

कुछ कुकिंग ऑयल में हेल्दी कोलेस्ट्राल होता है मगर यह शरीर के लिए तभी हेल्दी रहता है जब तक यह सीमित मात्रा में किया जाए। तेल में मौजूद बुरे कोलेस्ट्राल आर्टरी को ब्लॉक कर देते हैं जिससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक हो सकता है।

कुछ तेल शरीर के लिए हानिकारक होते हैं जैसे नारियल तेल, खजूर का तेल और पॉम करनेल ऑयल। नारियल तेल का सेवन फिवर को डैमेज कर सकता है और साथ ही पेट संबंधित समस्याएं भी होती हैं। पॉम ऑयल (खजूर तेल) ट्यूमर और कैंसर को बढ़ावा देता है वहीं पाम करनेल ऑयल का सेवन आंखों में अंधापन और हार्ट संबंधित समस्या पैदा करता है। ●●●