

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



आपकी प्यारी सी मुस्कान किसी का भी दिन बना सकती है। लेकिन अगर आप अपने दांतों का अच्छी तरह ख्याल नहीं रखती हैं तो दांतों से जुड़ी समस्याएं आपकी मुस्कान को फीका कर सकती हैं। सिर्फ मुस्कान ही नहीं बल्कि दांतों से जुड़ी समस्याओं की वजह से आपकी पूरी पर्सनैलिटी प्रभावित हो सकती है। इसलिए चेहरे की सुंदरता के साथ-साथ दांतों की सुंदरता और सेहत का ध्यान रखना भी उतना ही जरूरी है। हम आपको बता रहे हैं कुछ उपयोगी टिप्स जिनसे हेल्दी रहेंगे आपके दांत और बनी रहेगी मुस्कान...

दांतों का अलाइन्मेंट कराएं  
दांत तभी साफ रह सकते हैं जब उनका अलाइन्मेंट ठीक हो। टेढ़े-मेढ़े दांतों की

# अच्छी मुस्कान चाहिए तो दिन में 2 बार ब्रश करें

ठीक से सफाई नहीं हो पाती। उनमें गंदगी, प्लाक और कैल्क्युलस जमा हो जाते हैं। ऐसे में डेंटिस से चेकअप कराकर दांतों की सफाई करवानी जरूरी है। आगे-पीछे हो रखे दांत या फिर मिसअलाइन्ड दांत को भी ब्रेसिस की मदद से सीधा किया जा सकता है। दांतों का पीलापन दूर करने के लिए डेंटल ब्लिचिंग करवा सकते हैं।

दिन में दो बार करें ब्रश  
दांतों को स्वस्थ और चमकदार रखने के लिए दिन में 2 बार ब्रश बहुत जरूरी है। एक बार सुबह और एक बार रात में सोने से पहले। इसके अलावा हर छह माह में डेंटल चेकअप जरूर कराएं। अधिक मीठी चीजों से दूर रहें। कैंडी, चॉकलेट, स्टिकी चीजें ना खाएं क्योंकि ये दांतों में चिपक कर जमा हो जाती हैं और दांतों को नुकसान पहुंचाती हैं। दांतों पर हल्दी, कॉफी, चाय आयरन टैबलेट, स्मोकिंग से दाग पड़ जाते हैं। इनके उपयोग से बचें।

नमक मिले गुनगुने पानी से कुल्ला करें कुछ भी खाने के बाद हल्के गुनगुने पानी में चुटकी भर नमक डालकर उससे कुल्ला जरूर करें। इससे दांतों के भीतर की तरफ जमा खाना निकल जाता है। अगर गरम पानी न हो तो साफ पानी से अच्छी तरह कुल्ला करना न भूलें। चीनीयुक्त चीजों से दूर रहें। खाने से आधा या एक घंटे बाद ब्रश जरूर करें। दांतों में पीलापन रहता है तो डेंटिस को दिखाएं। स्मोकिंग, चाय, कॉफी के सेवन के बाद बिना शुगर वाला च्युइंग गम खा सकते हैं।

नीम के दातून से करें ब्रश  
मौसम चाहे कोई भी हो न ज्यादा ठंडा खाना खाएं और ना ही ज्यादा गर्म। अगर सांसों की दुर्गन्ध से परेशान हैं तो उसके कई कारण हो सकते हैं। मसूढ़ों की सड़न की बीमारी पायोरिया हो सकता है जिसमें खून भी आता है। जिन लोगों को सायनस की समस्या होती है उनके मुंह से भी दुर्गन्ध आती है। इसे नज़रअंदाज न करें और डेंटिस को जरूर दिखाएं। घरेलू उपचार के तौर

पर नीम की दातून को रोजाना सुबह चबाएं रगड़ें नहीं और उसका रस जितनी देर हो सके मुंह में रखें फिर साफ पानी से कुल्ला करें।

रात में न खाएं मीठा  
जहां तक हो शाम 7 बजे के बाद मीठी चीजों का सेवन न करें। दांतों में पीलापन आ गया है तो डेंटिस की सलाह पर ब्लिच या पॉलिशिंग करा सकते हैं। दांतों का पीलापन दूर करने के लिए

एक आसान उपाय है- ब्रश करने के बाद दांतों को कवर करने के हिसाब से फॉयल पेपर काट लें। इस पर फ्लोराइडयुक्त टूथपेस्ट फैलाएं और दांतों को इससे अच्छी तरह से कवर करके 15 मिनट के लिए छोड़ दें। फिर साफ पानी से धो लें। ब्रश हाथ को

गोलाई में घुमाते हुए करें।  
पर्याप्त पानी पिएं

दिनभर में 8-10 ग्लास पानी जरूर पियें। कम पानी पीने से दांतों के लिए हमेशा संक्रमण का खतरा होता है। कम पानी पीने से मुंह



में लार अच्छी तरह नहीं बन पाती है, जिससे हानिकारक बैक्टीरिया संक्रमण तेजी से फैलते हैं। इसके अलावा 2-3 स्ट्रॉबेरी को अच्छी तरह पीसकर उनका पेस्ट बनाकर अपने दांतों पर लगाएं। कुछ दिनों के लगातार प्रयोग से आपके दांत सफ़ेद और चमकदार होने लगेंगे।

## जुकाम से बचना है, हफ्ते में

सर्दियों को वैसे तो खाने पीने और घूमने फिरने का मौसम माना जाता है, लेकिन सर्दियों में भी फिट रहने के लिये प्रॉब्लम्स भी इस मौसम में बहुत से लोगों को परेशान करती हैं। अब जब सर्दियों ने दस्तक दे दी है, तो क्यों न इस मौसम की दिक्कतों से बचने के लिए हम पहले से ही



# 5 दिन करें 45 मिनट की एक्ससाइज

कुछ जरूरी इंतजाम कर लें ताकि बीमार पड़ने से बच जाएं। हम आपको कुछ कुछ हेल्थ टिप्स दे रहे हैं जिनका इस्तेमाल आप सर्दियों में भी फिट रहने के लिये कर सकती हैं।

**सर्दी, जुकाम, खांसी**  
इस मौसम की कॉमन प्रॉब्लम है सर्दी, जुकाम और खांसी। अगर आपको हर दिन सुबह उठते ही छींक आती है और जुकाम जैसा लगता है, तो परेशान होने की कोई जरूरत नहीं। यह प्रॉब्लम होती है ऐलर्जी की वजह से और ऐलर्जी से आप तभी बचकर रह सकती हैं, जब आप हेल्दी डायट लेंगी।  
**वायरल के लक्षण**

सिर दर्द, आंखों से पानी आना, बदन दर्द इतना तेज कि मानो ऐसा लग रहा हो कि बदन टूट रहा है आदि। इसके इलाज के लिए बैलेंस डायट लेना जरूरी है। विटमिन, प्रोटीन और मिनरल्स की सही मात्रा होनी चाहिए। खाने में फल और हरी सब्जियों की मात्रा ज्यादा होनी चाहिए।

**करीबन पांच मिनट वार्मअप में अवश्य करें।**  
इससे बॉडी वर्कआउट के लिए तैयार होती है। चाहे घर पर हों या जिम में, कभी भी सीधे ही इंटेंस वर्कआउट करना शुरू न करें। अगर हाथ की अंगुलियों तक महसूस होगा। इस अवस्था में कुछ समय के लिए होल्ड करें। फिर सांस छोड़ते हुए धीरे धीरे अपने हाथ एवं शरीर को पहली अवस्था में लेकर आएं।  
बढ़ाएं वर्कआउट  
वार्मअप करने के बाद बारी आती है वर्कआउट की। अगर आपके पास समय कम है और आप कम समय में भी एक बेहतरीन वर्कआउट करना चाहते हैं तो बेहतर होगा कि स्पीड वर्कआउट करें। इसके लिए रोप स्किपिंग, रनिंग या जंपिंग आदि करना अच्छा रहेगा। इन एक्सरसाइज का लाभ

बचाए रखेंगे। इसके अलावा गर्मागर्म ब्लैक टी भी अच्छे से दूर रखने में हेल्प करेगी। अगर आप इस प्रॉब्लम पर गौर नहीं करेंगी, तो आपकी शरीर की रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम होती चली जाएगी। वैसे, यह प्रॉब्लम उन जगहों पर ज्यादा होती है, जहां ठंडी हवाएं चलती हैं।  
**45 मिनट करें एक्ससाइज**  
एक रिसर्च के मुताबिक, जो महिलाएं हफ्ते में 5 दिन तकरीबन 45 मिनट एक्सरसाइज करती हैं, उन्हें जुकाम कम होता है। साथ ही सर्दी से बचने के लिए चेस्ट को अच्छी तरह से ढककर रखें। इसके अलावा गले को लपेट कर और गरम कपड़े पहनें। डॉक्टर की सलाह पर दवाएं लें। नाक बंद हो तो स्टीम लें।

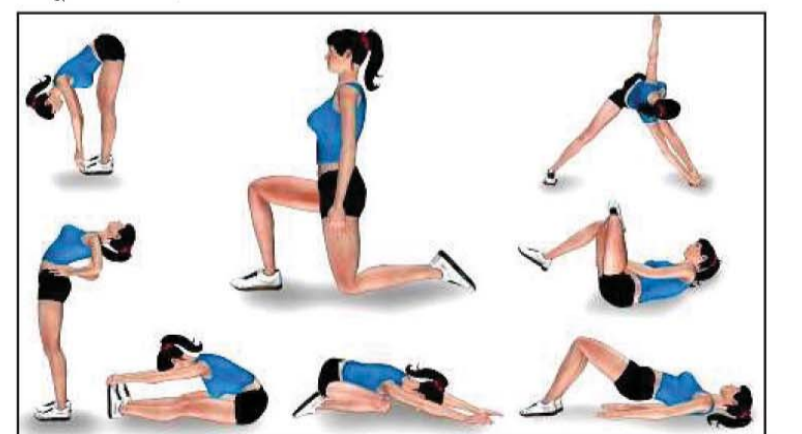
## घर पर अगर यह सब व्यायाम नियमित करेंगे तो आजीवन फिट रहेंगे

आमतौर पर लोगों के मन में यह धारणा है कि फिट रहने के लिए जिम जाना जरूरी है। यह सच है कि एक्सरसाइज व्यक्ति को फिट और हेल्दी बनाती है लेकिन एक्सरसाइज करने के लिए जिम ही जाया जाए, यह आवश्यक नहीं है। अगर आप चाहें तो घर पर भी कुछ बेहतरीन एक्सरसाइज के जरिए खुद को फिट रख सकते हैं। इससे आप अपना समय बचा सकते हैं।

तब से चलिए जानते हैं ऐसी ही कुछ बेहतरीन एक्सरसाइज के बारे में-  
स्ट्रेचिंग से हो शुरूआत  
व्यायाम की शुरूआत करते समय

करेगी। अगर आप इस प्रॉब्लम पर गौर नहीं करेंगी, तो आपकी शरीर की रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता कम होती चली जाएगी। वैसे, यह प्रॉब्लम उन जगहों पर ज्यादा होती है, जहां ठंडी हवाएं चलती हैं।  
**45 मिनट करें एक्ससाइज**  
एक रिसर्च के मुताबिक, जो महिलाएं हफ्ते में 5 दिन तकरीबन 45 मिनट एक्सरसाइज करती हैं, उन्हें जुकाम कम होता है। साथ ही सर्दी से बचने के लिए चेस्ट को अच्छी तरह से ढककर रखें। इसके अलावा गले को लपेट कर और गरम कपड़े पहनें। डॉक्टर की सलाह पर दवाएं लें। नाक बंद हो तो स्टीम लें।

आप घर पर हैं तो स्ट्रेचिंग को बतौर वार्मअप किया जा सकता है। इससे मसल्स स्ट्रेच होती है और व्यायाम करते समय चोट लगने की संभावना न के बराबर हो जाती



यह है कि इनको करने के बाद आपको शरीर के विभिन्न अंगों का अलग से व्यायाम नहीं करना पड़ता। यह पूरी बॉडी का वर्कआउट करती है। साथ ही इस तरह की एक्सरसाइज कैलोरी बर्न करने के लिहाज से भी काफी अच्छी मानी जाती है।  
**लास्ट स्टेप**  
एक्सरसाइज करने का अपना एक तरीका होता है। जिस व्यायाम की शुरूआत में वार्मअप एक्सरसाइज की जाती है, ताकि बॉडी एक्सरसाइज के लिए तैयार हो सके। ठीक उसी तरह जब आप इंटेंस वर्कआउट

करते हैं तो अंत में बॉडी को रिलैक्स करना आवश्यक है। इसके लिए आप कुछ रिलैक्सिंग एक्सरसाइज कर सकते हैं। जैसे सीधे पीठ के बल लेट जाएं और आंखें बंद करके शरीर के हर अंग को रिलैक्स करें। अब आप अपना पूरा ध्यान अपनी सांसों पर रखें और मन में दूसरे किसी भी विचार को आने ना दें। कुछ देर में आप खुद को काफी रिलैक्स महसूस करेंगे। जब आपको बेहतर व शांति का अहसास हो तो अपनी आंखें खोलें।