

## • सर्दियों में..

### पीरियड्स...

सर्दियों में पीरियड्स बहुतों के लिए अत्यधिक बुरे हो सकते हैं। सर्दियों में अधिक ठंड के कारण महिलाएं बहुत आसानी से बीमार पड़ सकती हैं। कई बार महिलाओं का मूड भी तापमान की तरह गिरता रहता है और ऐसा लगता है सर्दी का यह मौसम उन के पीरियड्स साइकल पर बहुत ज्यादा असर डाल सकता है। इसीलिए महिलाएं अकसर सर्दियों में पीरियड्स में दिक्कत आने की शिकायत करती रहती हैं। ऐसे में बदलते मौसम के साथ कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

▶ सर्दी पीरियड्स साइकल की अवधि को प्रभावित करती है। हार्मोन स्त्राव में बढ़ोतरी, ओव्युलेशन की बढ़ती फ्रीक्वेंसी और साइकल का कम होना जहां सर्दियों की तुलना में 0.9 दिनों का होता है वहीं सर्दियों में पीरियड्स साइकल ठंड की वजह से बिगड़ जाता है। इस रिसर्च के अनुसार गर्मियों में अंडाशय अधिक सक्रिय होता है। सर्दियों में ओव्युलेशन स्तर 97 प्रतिशत से घट कर 71



प्रतिशत रह जाता है। लंबे पीरियड्स साइकल और घटे हुए ओव्युलेशन के कारण पीरियड्स का अनुभव परेशानी भरा हो सकता है।

▶ धूप विटामिन डी और डोपामाइन दोनों ही बनाने में मदद करती हैं। इनके बिना जो मूड स्विंग्स हम पीरियड्स में महसूस करते हैं, वह बढ़ सकता है, जिससे पार पाना मुश्किल हो सकता है।

धूप प्लैजर, मोटिवेशन और कंस्ट्रेंशन बढ़ाता है। धूप शरीर में फौलिक स्टिम्युलेंटिंग हार्मोन के स्त्राव को बढ़ा देती है। यह हार्मोन शरीर को साधारण बनाता है।

महिलाएं गर्मियों की तुलना में सर्दियों में ज्यादा ओव्युलेट करती हैं, जिससे उनके पीरियड्स लंबे समय तक चलते हैं।

▶ प्री मैस्ट्रुअल सिंड्रोम यानी पीरियड्स शुरू होने से पहले जो बदलाव या लक्षण महिलाओं में दिखाई देते हैं, उनमें महिलाओं को चिड़चिड़ापन, सूजन और डिप्रेशन महसूस होता है। सर्दियों में महिलाएं अधिकतर घर में रहती हैं, जिससे वे खुद को अधिक तटस्थ महसूस करती हैं। धूप की कमी यानी विटामिन डी और कैल्शियम की कमी के कारण पीएमएस और बढ़ जाता है। ऐसे समय में खानपान का खास ध्यान रखना जरूरी हो जाता है

## • हार्मोन...

### पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन की कमी...



ज्यादातर पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन की कमी पाई जाती है और शोधकर्ताओं का कहना है कि वजन कम करने से टेस्टोस्टेरोन लेवल को बढ़ाने में मदद मिल सकती है। हालांकि उनका कहना है कि विशेष रूप से लो फैट डाइट टेस्टोस्टेरोन में कमी लाने से जुड़ी हुई है। टेस्टोस्टेरोन, पुरुष में पाया जाने वाला एक ऐसा हार्मोन है, जो पुरुषों के अण्डकोष में विकसित होता है। इस हार्मोन का संबंध पुरुषों की प्रजनन क्षमता, यौन कार्य, मांसपेशियों के निर्माण और चेहरे व बालों से जुड़ा होता है। टेस्टोस्टेरोन के कम स्तर को बढ़ाने के लिए पुरुषों को ऐसी डाइट लेनी चाहिए, जो उनके शरीर में हार्मोन के उत्पादन को स्वाभाविक रूप से बढ़ा सके।

▶ भारतीय रसोईघरों में सामान्य रूप से पाई जाने वाली अदरक न सिर्फ चाय का स्वाद बढ़ाने के लिए काम आती है बल्कि ये पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन के स्तर को भी बढ़ा सकती है। अदरक का प्रयोग औषधीय प्रयोजनों में व्यापक रूप से किया जाता है। एक शोध से सामने आया है कि अदरक पुरुषों में प्रजनन क्षमता को बढ़ाने में फायदेमंद हो सकती है। शोध के मुताबिक, 3 महीने तक अदरक का नियमित सेवन टेस्टोस्टेरोन के स्तर को 17.5 प्रतिशत तक बढ़ा देता है। इसका पता 75 वयस्क पुरुषों पर प्रजनन संबंधी समस्याओं को लेकर किए गए एक अध्ययन से लगा है।

▶ अनार, लाल रंग के इस फल में मौजूद एंटीऑक्सिडेंट हमारे हृदय स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इतना ही नहीं ये फल तनाव को नियंत्रित रखने में भी मदद करता है। 2012 में हुए एक अध्ययन से सामने आया कि अनार न सिर्फ पुरुषों में बल्कि महिलाओं में भी टेस्टोस्टेरोन के लेवल को बढ़ाने में मदद करता है। अध्ययन के मुताबिक, 60 लोगों ने लगातार 14 दिनों तक 100 फीसदी शुद्ध अनार का जूस पिया। इस अवधि के दौरान दिन में तीन बार उनके टेस्टोस्टेरोन की जांच की गई। अध्ययन के अंत में प्रतिभागियों के टेस्टोस्टेरोन स्तर में 24 प्रतिशत की बढ़ोतरी दर्ज की गई। इतना ही नहीं अनार के जूस से उनमें बेहतर मानसिक स्वास्थ्य और नियंत्रित ब्लड प्रेशर भी दर्ज किया गया।

▶ प्याज न केवल खाने के साथ सलाद के रूप में खाई जाने वाली एक पसंदीदा सब्जी है बल्कि ये यौन स्वास्थ्य के लिए जरूरी पोषक तत्वों का एक अच्छा स्रोत भी है। एक अध्ययन में पाया गया कि 4 सप्ताह तक ताजा प्याज के रस का रोजाना सेवन शरीर में टेस्टोस्टेरोन लेवल बढ़ाने में मदद करता है

## • सेहत...

### अनानास...



ताजे अनानास का सौं ग्रांम रस बच्चे को पिलाने से उसके कृमि नष्ट हो जाते हैं। अनानास का रस खाली पेट नहीं पिलाना चाहिए। अनानास का रस या शर्बत पीने से तेज गर्मी व पसीने की समस्या दूर होती है। अनानास पर काली मिर्च और काले नमक का चूर्ण डालकर सेवन करने से बदहजमी की समस्या दूर होती है। रोजाना दो सौ ग्रांम अनानास का रस पीने से मोटापा कम होता है क्योंकि अनानास का रस चर्बी को कम करता है। अनानास का रस गले तथा मुंह के जीवाणुजन्य रोगों में लाभकारी होता है। अनानास के सेवन से मूत्र में रूकावट नहीं

आती है। अनानास, जायफल, पीपल, काला नमक व जीरा सभी चीजें बराबर मात्रा में लेकर कूट-पीसकर चूर्ण बना लें। तीन ग्रांम चूर्ण जल के साथ सुबह-शाम सेवन करने से बहुमूत्र की समस्या में बहुत लाभ होता है। बुखार में भी अनानास के रस का सेवन करना चाहिए। अजीर्ण के रोगी को अनानास पर काली मर्च का चूर्ण छिड़ककर, सेंधा नमक डालकर सेवन करना चाहिए। विटामिन सी व अन्य पौष्टिक खाद्य पदार्थों के अभाव के कारण स्क्वी रोग होने पर अनानास खाने व रस पीने से बहुत लाभ होता है।

अगर आप जरूरत से ज्यादा कॉफी और चाय का सेवन करते हैं तो आपको अपने डेस्क पर कागजों को छंटने में भी अपने हाथ कांपते हुए महसूस होंगे।

इसलिए अगली बार, अपने चाय, कॉफी के कप पर अंकुश लगाने की कोशिश करें। एफडीए का कहना है कि एक दिन में 400 मिलीग्राम कैफीन ही आपको सेवन करना चाहिए, जो चार से पांच कप कॉफी में पाई जाने वाली मात्रा के समान है। हाथ कांपने के अलावा, आप अनिद्रा, चिंता, और दिल की धड़कन तेज होने जैसे साइड इफेक्ट्स से परेशान हो सकते हैं। आपका हाथ कांपना बंद होना उन 10 चीजों में से एक हो सकता है जब आप कॉफी छोड़ते हैं।

## कांपते हैं आपके हाथ

अक्सर लोगों को ज्यादा सर्दी लगने पर कंपी-कंपी लगती है लेकिन कभी मन में चल रही किसी बात या डर के कारण भी हमारे हाथ-पैर कांपने लगते हैं। ऐसा एक-दो बार नहीं बल्कि कई-कई बार होता है और इसमें घबराने वाली कोई बात नहीं है क्योंकि ऐसा लगभग सभी के साथ होता है। लेकिन होता कुछ यूं है कि हाथों के कांपने पर लोगों की नजर जल्दी पड़ जाती है और हमें बताने के लिए कारण नहीं मिल पाता। इसके बारे में शायद आपको भी न पता हो कि ऐसा हमारे साथ क्यों हो रहा है। आखिर इसके पीछे हमारा मानसिक स्वास्थ्य जिम्मेदार है या फिर शारीरिक स्वास्थ्य। इस लेख के जरिए हम आपको हाथ कांपने के पीछे ऐसे कारणों के बारे में बता रहे हैं, जो आपकी इस समस्या को दूर कर सकते हैं।

● अगर आप जरूरत से ज्यादा कॉफी और चाय का सेवन करते हैं तो आपको अपने डेस्क पर कागजों को छंटने में भी अपने हाथ कांपते हुए महसूस होंगे। इसलिए अगली बार, अपने चाय, कॉफी के कप पर अंकुश लगाने की कोशिश करें। एफडीए का कहना है कि एक दिन में 400 मिलीग्राम कैफीन ही आपको सेवन करना चाहिए, जो चार से पांच कप कॉफी में पाई जाने वाली मात्रा के समान है। हाथ कांपने के अलावा, आप अनिद्रा, चिंता, और दिल की धड़कन तेज होने जैसे साइड इफेक्ट्स से परेशान हो सकते हैं। आपका हाथ कांपना बंद होना उन 10 चीजों में से एक हो सकता है जब आप कॉफी छोड़ते हैं।

● थायरॉइड आपकी गर्दन में एक छोटी सी ग्रंथि है, जो आपके दिल, आपके पाचन, आपके मेटाबॉलिज्म और शरीर के कई अन्य कार्यों को नियंत्रित करने में मदद करती है। जब आपका थायरॉइड बढ़ जाता है तो आपके दिल की धड़कन भी बढ़ जाती है। दिल की धड़कन के साथ-साथ

आपको ऐसा महसूस होता है कि दिल आपके सीने से बाहर ही निकल जाएगा। इसके साथ ही बिना किसी वजह से वजन कम होना, हाथों और उंगलियों का कांपना भी आप महसूस कर सकते हैं। खून की जांच के जरिए आप थायरॉइड के स्तर का पता लगा सकते हैं। अगर आपका थायरॉइड बढ़ गया है कि तो दवाईयों के जरिए इस ग्रंथि को रोक कर रखा जा सकता है।

● हाथों का कांपना दवा से लगने वाले डर का भी संकेत हो सकता है। दरअसल आपका तंत्रिका तंत्र दवा के कारण आपकी मांसपेशियों को ये संकेत दे रहा होता है कि आप चल रही हो। ऐसी बहुत सी दवाएं हैं, जो इस समस्या को बढ़ा सकती हैं, इनमें एंटीडिप्रेसेंट, ब्लड प्रेशर और अस्थमा की दवाएं शामिल हैं, साथ ही साथ थायरॉइड की दवाईयों की अनुचित खुराक भी हाथों में कांपने के लिए जिम्मेदार हैं। अगर आपको किसी नई दवा की शुरुआत करने पर हाथों में कंपकंपी महसूस हो रही है तो अपने डॉक्टर से बात करें।

● अगर आप जरूरत से ज्यादा शराब पीते हैं तो ये भी आपके हाथों में कंपकंपी का लक्षण हो सकता है। आपके हाथों का कांपना इसलिए भी हो सकता है क्योंकि शराब ने आपके मस्तिष्क के रसायन विज्ञान को बदल दिया है और आपके शरीर को खुद ब खुद चलने के लिए मजबूर कर दिया है। आपके आखिरी ड्रिंक के 24 से 48 घंटे बाद तक हाथों में कंपकंपी तेज हो सकती है लेकिन धीरे-धीरे पांच दिनों में यह समस्या खुद ब खुद हल हो सकती है। अगर आप फिर भी शराब नहीं छोड़ पा रहे हैं तो इस तरह से शराब पीकर आप एक स्मार्ट ड्रिंकर बन सकते हैं।

● अगर आपके हाथ बहुत ज्यादा कांपने लगे हैं तो इसका ये मतलब हो सकता है कि आपको नींद कम आ रही है और तनाव बहुत ज्यादा है। ये दोनों ही कारण हाथों में कंपकंपी बढ़ाने के लिए जिम्मेदार कारक हैं।

## • पनीर...



पनीर स्वाद ही नहीं सेहत के नजरिये से भी बहुत फायदेमंद है। पनीर में कैल्शियम और फास्फोरस प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाता है। पनीर में अत्यधिक मात्रा में फाइबर पाया जाता है। इस कारण पंचतंत्र के लिए काफी फायदेमंद है। पनीर ओमेगा थ्री से भरपूर है। यह डाइबिटीज वालों के लिए लाभदायक है। यह दूध से बनने के कारण पनीर में भी दूध के गुण पाये जाते हैं। शरीर में तुरंत ऊर्जा के लिए पनीर का सेवन फायदेमंद है।