

● फायदेमंद...

अंगूर...



यह एक ऐसा फल है जिसे आप साबुत खा सकते हैं। इनसे न तो छिलका उतारने का झंझट और न ही बीज का निकालने का। वैसे स्वास्थ्य के लिहाज से इसके कई फायदे हैं। आमतौर पर अंगूर दो तरह के होते हैं, हल्के हरे रंग के और काले रंग के। लेकिन आकार के आधार पर भी आप इन्हें विभाजित कर सकते हैं। अंगूर को एक विशेष प्रक्रिया के तहत सुखाकर किशमिश का रूप भी दिया जाता है।

अंगूर में पर्याप्त मात्रा में कैलोरी, फाइबर और विटामिन सी, ई पाया जाता है। अंगूर के लाजवाब स्वाद से तो हम सभी परिचित हैं लेकिन कम ही लोगों को पता होता है कि ये सेहत का खजाना भी है।

अंगूर में ग्लूकोज, मैग्नीशियम और साइट्रिक एसिड जैसे कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। कई बीमारियों में राहत के लिए अंगूर का सेवन करना फायदेमंद होता है। टीबी, कैंसर और ब्लड-इंफेक्शन जैसी बीमारियों में ये मुख्य रूप से फायदेमंद होता है।

मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए भी अंगूर बेहद फायदेमंद है। ये ब्लड में शुगर के लेवल को कम करने का काम करता है। इसके अलावा ये आयरन का भी एक बेहतरीन माध्यम है।

माइग्रेन के दर्द से जूझ रहे लोगों के लिए अंगूर का रस पीना बहुत फायदेमंद होता है। कुछ समय तक अंगूर के रस का नियमित सेवन



करने से इस समस्या से निजात पाई जा सकती है।

हाल में हुए एक शोध के अनुसार, ब्रेस्ट कैंसर की रोकथाम में अंगूर का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। इसके अलावा दिल से जुड़ी बीमारियों के लिए भी ये विशेष रूप से फायदेमंद है।

अगर आपको भूख नहीं लगती है और इस वजह से ही आपका वजन नहीं बढ़ पा रहा है तो भी आप अंगूर के रस का सेवन कर सकते हैं। इसके सेवन से कब्ज की समस्या तो दूर होती ही है, साथ ही भूख भी लगने लग जाती है।

खून की कमी को दूर करने के लिए एक गिलास अंगूर के जूस में 2 चम्मच शहद मिलकर पीने से खून की कमी दूर हो जाती है। यह हीमोग्लोबिन को भी बढ़ाता है।

● शोध...

डायबिटीज और कैंसर...



विश्वभर में प्रत्येक तीन में से एक किशोर या फिर सरल भाषा में कहें युवक-युवती को डायबिटीज और कैंसर जैसी जीवनशैली से जुड़ी बीमारी का खतरा है। एक अध्ययन के मुताबिक, इसके पीछे फलों और सब्जियों का कम सेवन और शारीरिक गतिविधियों में रूचि न होना सबसे बड़े जोखिम कारकों में से एक है। जर्नल प्रोवेंटिव मेडिसिन में प्रकाशित ये अध्ययन किशोरों में गैर संचारी रोगों के लिए बड़े जीवनशैली जोखिम कारकों का सबसे बड़ा वैश्विक अध्ययन है।

शोधकर्ताओं ने 89 देशों के 11 से 17 साल की उम्र के 304799 छात्रों से प्राप्त विश्व स्वास्थ्य संगठन के डेटा की जांच की। श्वस अध्ययन में पाया कि 35 फीसदी किशोर तीन या उससे ज्यादा जीवनशैली जोखिम कारकों से घिरे हुए हैं। कई जोखिम कारक खराब स्वास्थ्य की संभावना को बढ़ाते हैं। हृदय और क्रॉनिक सांस संबंधी रोग, टाइप-2 डायबिटीज और कैंसर जैसे गैर संचारी रोग खराब स्वास्थ्य व समय पूर्व मृत्यु का कारण बनते हैं। इन सबके कारण प्रत्येक वर्ष विश्वभर में 10 में से सात मौतें होती हैं। किशोरों के बीच गैर संचारी रोगों के लिए जोखिम कारकों में सबसे प्रमुख 86 फीसदी फलों व सब्जियों का कम सेवन है जबकि 85 फीसदी शारीरिक गतिविधियों में रूचि न रखना है। बता दें कि दुनियाभर में अमेरिका देश के किशोरों में सबसे ज्यादा जोखिम दर पाई गई है। शोधकर्ताओं का कहना है कि अमेरिका में 56 फीसदी किशोरों में तीन से अधिक जोखिम कारक पाए गए हैं जबकि पश्चिम प्रशांत क्षेत्र के 45 फीसदी किशोरों में तीन से अधिक जोखिम कारक देखे गए हैं। इसके अलावा जिन कारणों से किशोरों में ये बीमारियां बढ़ रही हैं, उसके पीछे ये कारक भी जिम्मेदार हैं। धूम्रपान, शराब का सेवन, पुरुषों में शारीरिक गतिविधियों की रूचि न होना, खाने में अनहेल्दी डाइट लेना, महिलाओं में गतिहीन जीवनशैली और खराब डाइट जोखिम कारक हैं। सभी देशों में पुरुषों व महिलाओं दोनों में धूम्रपान व शराब साथ में पीने का चलन बढ़ा है। कि अध्ययन के निष्कर्ष विशेष रूप से चिंता का विषय हैं, क्योंकि गैर संचारी रोग अक्सर बचपन में ही पनपते हैं। उन्होंने कहा कि किशोरावस्था के दौरान पनपे इन व्यवहारों में से कई वयस्कता में भी रहते हैं, और प्रत्येक अतिरिक्त जोखिम कारक के संपर्क में भविष्य में खराब स्वास्थ्य और समय से पहले मौत का खतरा बढ़ जाता है। डब्ल्यूएचओ क्षेत्रों के लिए अनुकूल परिवर्तनीय जोखिम वाले कारकों के समूहों को लक्षित करने वाली प्रारंभिक लिंग-विशिष्ट रोकथाम रणनीतियों को विश्व स्तर पर गैर-संचारी रोगों के वर्तमान और भविष्य में इन बीमारियों के बोझ को कम करने में मदद करने के लिए प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

● परेशानी...

साइनसाइटिस...



साइनसाइटिस से परेशान व्यक्ति को कई सावधानियां बरतनी चाहिए।

- ▶ ठंडा पानी एवं कोल्ड ड्रिंक्स ना पिएं। दही, अचार एवं खटाई ना खाएं। विटामिन सी के लिए आंवला ले सकते हैं, क्योंकि विटामिन सी इसके उपचार में बहुत उपयोगी है।
- ▶ फलों को खाकर पानी न पिएं, क्योंकि इससे शरीर में कफ बढ़ता है और वह साइनसाइटिस और अस्थमा जैसी समस्या उत्पन्न करता है। प्रदूषण से बचें। धूल और धुएं वाली जगह पर जाएं तो रुमाल से मुंह ढककर जाएं।
- ▶ एसी-कूलर का अधिक प्रयोग करने से



मुंह की सेहत का ध्यान रखकर हम अपनी प्राथमिक सेहत को सुधारने की दिशा में पहला कदम बढ़ा सकते हैं।

दांतों की सफाई...

हम अपनी त्वचा और बालों को लेकर बेहद संवेदनशील होते हैं। इनके लिए हम तरह-तरह के प्रॉडक्ट्स यूज करते हैं। पर जब बात ओरल हेल्थ यानी मुंह की सेहत की आती है तो हम उससे मुंह फेर लेते हैं। जबकि सच्चाई यह है कि हमारे शरीर में जाने वाले कई तरह के पोषक तत्वों, वायरस और बैक्टीरिया का सबसे अहम रास्ता है हमारा मुंह। इस तरह देखें तो शरीर का यह अंग हमारे इम्यून सिस्टम के लिए बहुत महत्व रखता है। मुंह की सेहत का ध्यान रखकर हम अपनी प्राथमिक सेहत को सुधारने की दिशा में पहला कदम बढ़ा सकते हैं। अच्छे ओरल हाईजीन की जरूरत इसलिए भी है, क्योंकि इसका संबंध न केवल हमारे खाने से है बल्कि बोलने और मुस्कुराने से भी है। इस कनेक्शन को समझने के लिए बस यह समझें कि हमारा मुंह हमारी श्वसन प्रणाली और पाचन तंत्र से जुड़ा हुआ है। यह भी देखा जाता है कि कई बार रोग पैदा करने वाले खतरनाक बैक्टीरिया हमारे मुंह के माध्यम से हमारे रक्त में मिल जाते हैं और हमें बीमार कर देते हैं। मुंह के देखभाल के सामान्य रूटीन जैसे ब्रशिंग और फ्लॉसिंग से आप बैक्टीरिया को कंट्रोल कर सकते हैं। वहीं यदि हम मुंह की सेहत को नजरअंदाज करते हैं तब बैक्टीरिया का ग्रोथ हमारे मसूड़ों और दांत को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है। जब हमारे दांत दुखते हैं या मसूड़ों में सूजन आ जाती है, तब हमें खाना खाने में भी तकलीफ होती है, जिसके चलते शरीर को आवश्यक मात्रा में पोषक तत्व नहीं मिल पाते और हम बीमार हो जाते हैं।

मुंह को सेहतमंद बनाए रखने के लिए हमें बेहद बेसिक से तौर-तरीकों को सही ढंग अपनाने की जरूरत है। वो बातें, जो हमें बचपन में सिखाई गई थीं, बस उन्हीं का नियम से पालन करने से बात बन जाएगी।

अच्छे ओरल हाईजीन की जरूरत इसलिए भी है, क्योंकि इसका संबंध न केवल हमारे खाने से है बल्कि बोलने और मुस्कुराने से भी है। इस कनेक्शन को समझने के लिए बस यह समझें कि हमारा मुंह हमारी श्वसन प्रणाली और पाचन तंत्र से जुड़ा हुआ है... हमारे मुंह हमारी श्वसन प्रणाली और पाचन तंत्र से जुड़ा हुआ है...

- अपने दांतों को रोजाना दो बार फ्लूरोइड युक्त टूथपेस्ट से साफ करें। दांतों को नर्म ब्रिसल्स वाले ब्रश से ब्रश करें, इससे हमारे मसूड़ों को कोई नुकसान नहीं पहुंचता।
- दांतों के साथ ही जीभ को साफ करना भी उतना ही जरूरी है। इसके लिए टंग क्लीनर का इस्तेमाल करें।
- दांतों के बीच में फंसे खाने के टुकड़ों और जमा प्लाक को निकालने के लिए दांतों को समय-समय पर फ्लॉस करते रहें।
- ब्रशिंग और फ्लॉसिंग के बाद माउथ वॉश का इस्तेमाल करें।
- आपको हर तीन महीने में अपना टूथब्रश बदलना चाहिए। अगर उसके ब्रिसल्स तीन महीने के पहले ही खराब हो रहे हों तो बदलने के लिए इंतजार न करें।
- सोडा और शर्करा जैसे दांतों को नुकसान पहुंचाने वाले खाद्य पदार्थों और ड्रिंक्स का सेवन न करें।
- अपने खानपान में पोषक तत्वों से भरे फल, सब्जियां और नट्स शामिल करें।
- सबसे महत्वपूर्ण बात अपने डेंटिस्ट के पास समय-समय पर जाते रहें, ताकि कोई समस्या हो तो शुरुआत में ही पता चल जाए।
- आंवला में विटामिन सी की अच्छी मात्रा होती है, वह मुंह में पनप रहे बैक्टीरिया और इंफेक्शन से लड़कर हमारे मुंह और मसूड़ों को सेहतमंद बनाता है। इससे मुंह से आने वाली बदबू से भी काफी राहत मिलती है। आप रोजाना एक ताजा आंवला खाएं या एक चम्मच आंवला पाउडर को आधे कप पानी में मिलाकर पिएं।
- नीम अपने एंटीबैक्टीरियल गुणों के लिए मशहूर है। नीम से दांतों में कैविटी करने वाले बैक्टीरिया नष्ट होते हैं। इसके अलावा यह दांतों को मजबूत और मसूड़ों को स्वस्थ बनाने में अहम है। अपने दांतों और मसूड़ों पर नीम की पत्तियों का रस रगड़ें। कुछ मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। दिन में एक या दो बार ऐसा करें।

● शुगर...

अगर आपको शुगर की समस्या है तो आपको सावधान हो जाना चाहिए। हालांकि हाइपोग्लाइसीमिया की स्थिति में शुगर वाली कोई चीज खाने या पीने से आपको राहत मिल सकती है। कई बार आपको बुखार जैसे लक्षण और कंपकंपी किसी दवा के दुष्प्रभाव के कारण भी महसूस हो सकते हैं। अगर आपने बिना किसी डॉक्टर की सलाह के अपनी मर्जी से कोई दवा खा ली है, तो इस समस्या का खतरा आपको ज्यादा होता है। आमतौर पर लोग समझते हैं कि आयुर्वेदिक और नैचुरल चीजों का कोई नुकसान नहीं होता है।

