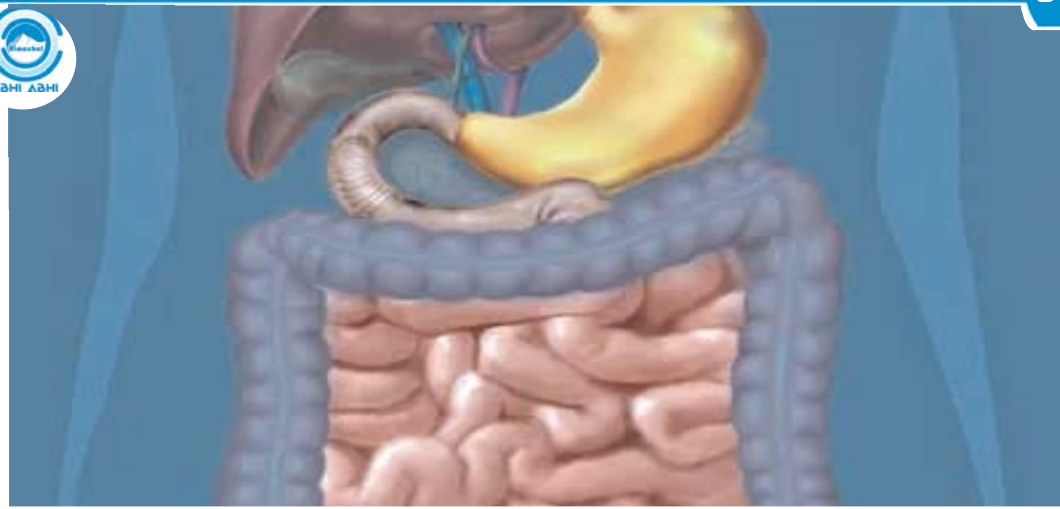


•विंता...



•संपादकीय...



साइनस इंफेक्शन

साइनस इंफेक्शन को मेडिकल भाषा में साइनोसाइटिस कहा जाता है। कई वजह से साइनस इंफेक्शन हो सकता है। जैसे कि वायरल इंफेक्शन, बैक्टीरियल इंफेक्शन, एलर्जी, फंगल इंफेक्शन आदि वजहों से साइनस इंफेक्शन हो सकता है। साइनस इंफेक्शन के कारण, नाक बंद हो जाती है, सिर दर्द होता है, खांसी की समस्या होती है, सांस में दुर्गंध आती है और तेज बुखार की समस्या हो सकती है। साइनस इंफेक्शन किसी भी उम्र में हो सकता है। स्कूल जाने वाले बच्चों में या वयस्कों में साइनस का जोखिम हो सकता है। धूल, धुएँ और प्रदूषण कणों के संपर्क में आने के कारण यह इंफेक्शन हो जाता है। एलर्जी के कारण भी साइनस की सूजन और संक्रमण का खतरा हो सकता है। कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों को भी साइनस का जोखिम होता है। कुछ लोगों को साइनस के कारण कान में दर्द का एहसास होता है।

साइनस इंफेक्शन के कारण कान में दर्द हो सकता है। जब साइनस में संक्रमण या सूजन होती है, तो नाक के पीछे की नलियों पर बुरा प्रभाव पड़ता है। साइनस इंफेक्शन के कारण, कान पर दबाव बढ़ता है और दर्द हो सकता है। इसके अलावा कानों में भारीपन और सुनने की क्षमता में कमी भी महसूस हो सकती है। अगर आप साइनस इंफेक्शन का अनुभव कर रहे हैं, तो साफ कपड़े को गुनगुने पानी में भिगोकर कान के ऊपर रखें, इससे आराम मिलेगा। इसके अलावा डॉक्टर की सलाह पर, दर्द निवारक दवाओं का सेवन कर सकते हैं। कान के दर्द को दूर करने के लिए, नाक की सफाई करें। इसके लिए नेसल स्प्रे या सलाइन ड्रॉप्स का इस्तेमाल कर सकते हैं।

साइनस इंफेक्शन से बचने के उपाय

- ▶ साइनस इंफेक्शन से बचने के लिए नियमित रूप से हाथ धोएं और चेहरे को साफ रखें।
- ▶ नाक को बार-बार छूने से बचें और सर्दी-जुकाम से पीड़ित लोगों से दूरी बनाए रखें।
- ▶ स्टीम इनहेलेशन लें या ह्यूमिडिफायर का इस्तेमाल करें। इससे नाक या साइनस के मार्ग में सूखापन नहीं रहेगा।
- ▶ डाइट में विटामिन-सी, जिंक और एंटीऑक्सीडेंट्स को शामिल करें। इससे शरीर की इम्यूनिटी को बढ़ाने में मदद मिलेगी।
- ▶ धूल, प्रदूषण, पालतू जानवरों से दूर रहें और नियमित रूप से घर की सफाई करें।
- ▶ धूपपान से बचें। इसके अलावा अगर आपको सर्दी-जुकाम है, तो जल्द से जल्द इसका इलाज करवाएं। ताकि सर्दी-जुकाम, साइनस इंफेक्शन में न बदल जाए।

विश्व शाकाहारी दिवस



दुनिया के हर कोने में लोग अब इस बात को मानने लगे हैं कि शाकाहार ना सिर्फ हेल्थ को के लिए बेहतर होता है, बल्कि हमारी जेब के लिए भी किफायती रहता है। तमाम तरह की सब्जियां, फल, पोषक दालें तथा अनाज ना सिर्फ मांसाहार के मुकाबले सस्ते होते हैं, बल्कि हमारे शरीर को तमाम तरह के पोषक तत्व भी प्रदान करते हैं, जिससे व्यक्ति काफी ज्यादा हेल्दी रहता है। पश्चिमी देशों में पोषण, नैतिक, पर्यावरण तथा आर्थिक चिंताओं के मद्देनजर लोगों में शाकाहार की प्रसिद्धि बढ़ी है। और बढ़ी संख्या में लोग शाकाहार की तरफ आकर्षित हो रहे हैं। खासकर युवा वर्ग में शाकाहार एक फैशन की तरह से भी प्रचलित हो रहा है। विश्व शाकाहारी दिवस 2024 के लिए अभियान एक रोमांचक नई थीम, 'मिक्स इट अप!' के साथ शुरू हो रहा है। इस वर्ष की थीम सभी को अपने पसंदीदा व्यंजनों में पौधे-आधारित विकल्पों के साथ प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करती है। इसका उद्देश्य रसोई में रचनात्मकता को प्रेरित करना और यह दिखाना है कि शाकाहारी विकल्प कितने आसान और स्वादिष्ट हो सकते हैं। थीम पौधे-आधारित खाद्य पदार्थों की बहुमुखी प्रतिभा पर प्रकाश डालती है, जिससे सभी उम्र के लोगों के लिए एक स्वस्थ और अधिक टिकाऊ आहार अपनाना एक मजेदार चुनौती बन जाती है। पौधे आधारित आहार को कई स्वास्थ्य लाभों से जोड़ा गया है, जिसमें हृदय रोग, कैंसर, मधुमेह और मोटापे का कम जोखिम शामिल है। इस दिन को मनाकर, हम लोगों को पौष्टिक और स्वादिष्ट शाकाहारी विकल्पों को तलाशने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। शाकाहार के मूल सिद्धांतों में से एक जानवरों के प्रति दया है। विश्व शाकाहारी दिवस जानवरों के नैतिक उपचार के बारे में जागरूकता बढ़ाने और वरुदा मुक्त जीवन को बढ़ावा देने का एक अवसर है। दुनिया भर में पौधे आधारित आहार के उदय के साथ, यह दिन स्वस्थ और अधिक मानवीय आहार विकल्पों की वकालत करने वालों के लिए एक एकीकृत शक्ति के रूप में कार्य करता है।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• काम की बात...

ओमेगा-3 सप्लीमेंट



ओमेगा-3 सप्लीमेंट एक सेहतमंद सप्लीमेंट है। ओमेगा-3 सप्लीमेंट का सेवन करने से वजन नहीं बढ़ता है। आमतौर पर, ओमेगा-3 फैटी एसिड सप्लीमेंट्स, जैसे कि फिश ऑइल कैप्सूल, में प्रति सर्विंग लगभग 20 कैलोरीज होती हैं। अगर इनका सेवन ज्यादा मात्रा में किया जाए, तो यह वेट गेन का कारण बन सकता है। लेकिन यह ध्यान रखना जरूरी है कि ओमेगा-3 सप्लीमेंट का सेवन आमतौर पर आहार का एक हिस्सा होता है, और अगर व्यक्ति अपनी दिनभर की कैलोरीज के सेवन को संतुलित रखता है, तो वजन बढ़ने की संभावना कम होती है। कई अध्ययनों से यह पता चलता है कि ओमेगा-3 फैटी एसिड वजन कंट्रोल करने के लिए फायदेमंद होता है। ब्राजील की फेडरल यूनिवर्सिटी ऑफ पैलोटा के नर्सिंग फैकल्टी में हुई एक स्टडी में यह बताया कि ओमेगा-3 सप्लीमेंट का सेवन करने वाले लोगों में वेट लॉस देखा गया। स्टडी ने बताया कि ओमेगा-3 का सेवन करने वाले व्यक्तियों में भूख कम होती है, जिससे वे कम कैलोरी का सेवन करते हैं। इसके अलावा, ओमेगा-3 मेटाबॉलिज्म को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं। जिससे शरीर कैलोरी को ज्यादा प्रभावी ढंग से बर्न कर पाता है।

देर रात खाना खाने से पाचन तंत्र में समस्या आ सकती है, क्योंकि शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है, जिससे अपच और बेचैनी होती है। फ्रूट योगर्ट में चीनी की मात्रा अधिक होती है, जो आंत के बैक्टीरिया के संतुलन को बिगाड़ सकता है और सूजन का कारण बन सकता है।

कई प्रोटीन पाउडर में कच्चे तत्वों और आर्टिफिशियल एडिटिव्स होते हैं, जिन्हें पचाना मुश्किल हो सकता है। एक्सरसाइज करने से ठीक पहले खाना खाने से अपच, ब्लोटिंग या बेचैनी की समस्या हो सकती है...

आंतों की सेहत को ठीक रखने के लिए

कि सी भी व्यक्ति के स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि वो अपने गट हेल्थ को बेहतर रखें। ऐसा माना जाता है कि ज्यादातर गंभीर बीमारियों की शुरुआत खराब पाचन और कमजोर इम्यूनिटी सिस्टम के कारण शुरू होती है। खराब गट हेल्थ का सबसे ज्यादा असर आपके पाचन पर पड़ता है। इसलिए पाचन को बेहतर रखने और इम्यूनिटी को मजबूत रखने के लिए जरूरी है कि आप अपने गट हेल्थ को बेहतर रखने के लिए अपने खान-पान के साथ इससे जुड़ी कुछ आदतों में भी बदलाव करें।

- कच्चा और ठंडा खाना आपके लिए पचाने में मुश्किल हो सकता है, खास तौर पर सेंसिटिव पाचन तंत्र के लिए। दरअसल, ठंडे खाद्य पदार्थ आपके पाचन को धीमा कर सकते हैं।
- अल्ट्रा-प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थ, अक्सर एडिटिव्स, प्रिजर्वेटिव और अनहेल्दी फैट से भरपूर होते हैं, जो आंत के बैक्टीरिया को परेशान कर सकते हैं और ब्लोटिंग का कारण बन सकते हैं।
- देर रात खाना खाने से पाचन तंत्र में समस्या आ सकती है, क्योंकि शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है, जिससे अपच और बेचैनी होती है।
- फ्रूट योगर्ट में चीनी की मात्रा अधिक होती है, जो आंत के बैक्टीरिया के संतुलन को बिगाड़ सकता है और सूजन का कारण बन सकता है।
- कई प्रोटीन पाउडर में कच्चे तत्वों और आर्टिफिशियल एडिटिव्स होते हैं, जिन्हें पचाना मुश्किल हो सकता है।
- एक्सरसाइज करने से ठीक पहले खाना खाने से अपच, ब्लोटिंग या बेचैनी की समस्या हो सकती है, क्योंकि शारीरिक गतिविधि के दौरान ब्लड पाचन तंत्र



तरीके से करता है।

● गट हेल्थ को बेहतर रखने के लिए आप आंत को खराब करने वाले चीजों से बचें और पेट को स्वस्थ रखने वाली चीजों को अपने रूटीन में शामिल करें, ताकि पाचन को बेहतर रखने में मदद मिल सके।

■ साभार- ओमाहे

• जीरे का पानी...

■ जीरे का पानी विटामिन ई जैसे एंटीऑक्सीडेंट का एक पावर हाउस है, जो त्वचा को हेल्दी बनाए रखने में मदद करता है। जर्नल ऑफ फूड साइंस एंड टेक्नोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, जीरे में टेरपिन और फ्लेवोनोइड जैसे बायोएक्टिव तत्व होते हैं, जो त्वचा की कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाते हैं। रोजाना जीरे का पानी का सेवन करने से त्वचा पर उम्र के साथ होने वाली झुर्रियों और झाड़ियों की समस्या से राहत मिल सकती है।

