

ये रहा...

तीन टाइम का खाना

ज्यादातर लोग दिन में तीन बार खाना खाते हैं। सुबह का नाश्ता, दिन का खाना और रात का डिनर। खाना जितना टेस्टी और पौष्टिक होगा शरीर को भी उतना ही लगेगा। इससे सेहत बढ़िया रहती है। हालांकि, आजकल बिजी लाइफ और भागदौड़ की वजह से सही खानपान नहीं हो पा रहा है, जिसकी वजह से कई समस्याएं पैदा हो रही हैं। सही आहार न मिलने से शरीर दिनभर थका-थका सा रहता है और आलस भी आता है।

सुबह उठने के तुरंत गुनगुना पानी पीना चाहिए। चाहे तो इसमें दो-तीन टी स्पून एलोवेरा, गिलोय या व्हाइटग्रास का जूस भी मिला सकते हैं। इससे शरीर का डाइजेस्टिव सिस्टम ठीक रहता है और दिनभर मेटाबॉलिज्म भी बेहतर बना रहता है।

उठने के करीब दो घंटे के अंदर ही भरपूर ब्रेकफास्ट कर लेना चाहिए। इसे आप अपनी सुविधा के अनुसार रख सकते हैं। जैसे किसी दिन फलों की स्मूदी लें, तो कभी ओट्स उपमा, काला चना चाट, उबली हरी अंकुरित मूंग दाल या सब्जियों का जूस लें। नाश्ता



हमेशा प्रोटीन से भरपूर होना चाहिए, ताकि शरीर को एनर्जी मिल सके।

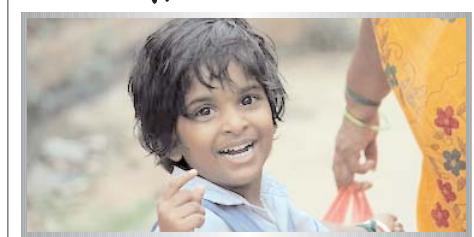
इस समय फिजिकल एक्टिविटी कम होता है, इसलिए लंच हल्का ही रखना चाहिए। लंच में सलाद के साथ हरी सब्जी और दाल जरूर होनी चाहिए। दाल हमेशा बदल-बदलकर खानी चाहिए। किसी दिन अरहर तो किसी दिन मसूर की दाल खा सकते हैं। लंच में छाछ, रायता भी रखें। खाने के कुछ देर बाद ही पानी पिएं।

रात का डिनर 8-8.30 बजे तक कर लेना चाहिए। इसमें दलिया, खिचड़ी सबसे अच्छा और बेहतर होता है। इसके अलावा एक कटोरी मिक्स वेजीटेबल का जूस पिएं, हालांकि ध्यान रखें कि रात के सूप में टमाटर न मिलाएं तो बेहतर होगा। खाने के एक घंटे बाद एक गिलास हल्दी वाला दूध पीने से नींद अच्छी आएगी।

डाइटिशियन के मुताबिक, कोई चाहे तो 4-5 बार भी खा सकता है, लेकिन तीन टाइम खाना पचने में आसान होता है। इसके अलावा छोटी-मोटी भूख में कुछ हेल्दी खा सकते हैं। शाम को अगर कुछ खाना है तो हर्बल या ग्रीन टी पी सकते हैं। चाय में तुलसी की पत्तियां, काली मिर्च जरूर मिलाना चाहिए। इससे इन्फ्लेमेशन कम होती है। इसके करीब एक घंटे बाद फल में सेब या पपीता खा सकते हैं।

संपादकीय...

अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस



दुनियाभर में बालिकाओं की हिस्सेदारी बढ़ाने, उसके सेहतमंद जीवन से लेकर शिक्षा और करियर के लिए मार्ग बनाने के उद्देश्य से हर साल 11 अक्टूबर को अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया जाता है। इस दिन महिलाओं को उनके अधिकारों और महिला सशक्तिकरण के प्रति जागरूक किया जाता है। भारत समेत कई देशों में महिलाओं को कई तरह की चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। एक बच्ची के जन्म से लेकर परिवार में उसकी स्थिति, शिक्षा के अधिकार और करियर में महिलाओं के विकास में आने वाला बाधाओं को दूर करने के लिए जागरूकता फैलाना ही अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस का उद्देश्य है। इस खास दिन मनाने का मुख्य उद्देश्य नारी शक्ति को बढ़ावा देना। बालिकाओं के जीवन को विकसित करना और लोगों को महिलाओं की चुनौतियों के प्रति जागरूक करना है। इसके साथ ही महिलाओं को आत्मनिर्भर बनाना है, ताकि महिलाएं भी देश और समाज के विकास में योगदान दे सकें। उन्हें सम्मान और अधिकार दिलाने के लिए बालिका दिवस के मौके पर कई देशों में कार्यक्रमों का आयोजन होता है।

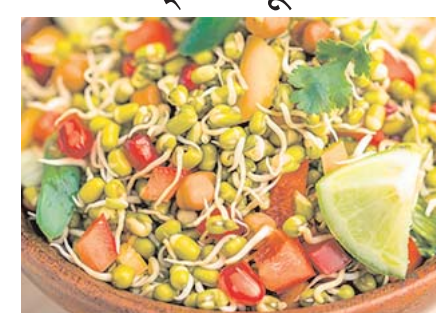
अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस मनाने की शुरुआत एक एनजीओ यानी गैर सरकारी संगठन 'प्लान इंटरनेशनल' के प्रोजेक्ट के रूप में की गई थी। इस संगठन ने 'क्योंकि मैं एक लड़की हूँ' नाम से एक अभियान की भी शुरुआत की थी। इस अभियान के अंतरराष्ट्रीय स्तर पर विस्तार के लिए कनाडा सरकार से संपर्क किया गया। कनाडा सरकार ने 55वें आम सभा में इस प्रस्ताव को रखा और 19 दिसंबर, 2011 को संयुक्त राष्ट्र ने इस प्रस्ताव को पारित किया। अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस के लिए 11 अक्टूबर की तारीख तय की गई और 2012 से हर साल यह मनाया जाने लगा।

लड़कियों को सशक्त बनाने के लिए शिक्षा सबसे शक्तिशाली साधनों में से एक है। यह उन्हें ज्ञान, कौशल और आत्मविश्वास हासिल करने और अपने जीवन के बारे में सूचित निर्णय लेने में सक्षम बनाता है। शिक्षित लड़कियों के रोजगार पाने, उच्च आय अर्जित करने और स्वस्थ जीवन जीने की संभावना अधिक होती है। उनकी शादी में देरी होने और कम बच्चे होने की संभावना भी अधिक होती है, जो गरीबी के चक्र को तोड़ने में मदद कर सकता है। सशक्त लड़कियां सामाजिक परिवर्तन की एजेंट होती हैं। वे अन्याय और भेदभाव के खिलाफ आवाज उठाने और अपने समुदायों में सकारात्मक बदलाव की वकालत करने की अधिक संभावना रखती हैं। वे नेतृत्व और निर्णय लेने में भी अधिक शामिल होती हैं।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

ओवर इटिंग...

स्पाउट्स व भूने चने



रात में भी कुछ न कुछ खाने का मन कर जाता है। अगर हां तो इस हैबिट को इग्नोर न करें, क्योंकि इससे ओवरइटिंग की समस्या हो सकती है, जो वजन बढ़ा और पाचन खराब कर सकती है। स्पाउट्स खाना सेहत के लिए फायदेमंद होता है। इसमें अंकुरित अनाज जैसे-कुछ दालें, सोयाबीन, राजमा, ब्राउन चावल शामिल हैं। स्पाउट्स फाइबर से भरपूर होता है, जिससे ओवरइटिंग कंट्रोल होता है। कब्ज की समस्या से परेशान होने वालों के लिए यह काफी फायदेमंद हो सकता है। भुने चने में फाइबर, पोटेसियम और मैग्नीशियम जैसे तत्व पाए जाते हैं। इसमें ज्यादा कैलोरी भी नहीं होती है। इसे खाने से पेट जल्दी और लंबे समय तक भरा रहता है। यह मोटापा, हार्ट डिजीज और डायबिटीज को रोकने में भी काफी मददगार होता है। बार-बार भूख लगने पर भुने चने खाने से सेहत अच्छी रहती है।

सर्वाइकल पेन में गर्दन में अकड़न भी देखने को मिलती है। गर्दन की हालत ऐसी हो जाती है कि उसे हिलाना भी मुश्किल हो जाता है। कई बार गर्दन से शुरू होने वाला दर्द उंगलियों तक पहुंच जाता है। यह दर्द इतना तेज होता है कि इसे सहन करना मुश्किल हो जाता है।

सर्वाइकल पेन में हाथों में भी कमजोरी आने लगती है। जिसके कारण दैनिक कार्य करने में दिक्कत आती हैं। इससे मांसपेशियों में अनैच्छिक संकुचन होता है...

गर्दन में होने वाले दर्द से हो जाएं सावधान

पहले सर्वाइकल पेन सिर्फ बड़ी उम्र के लोगों को होता था, लेकिन अब यह तेजी से युवाओं को भी अपनी चपेट में ले रहा है। यह बीमारी बड़े पैमाने पर देखी जा रही है, खासकर उन युवाओं में जो ऑफिस में घंटों कुर्सी पर बैठकर काम करते हैं। शरीर के किसी भी हिस्से में होने वाला दर्द पूरे शरीर को असंतुलित कर सकता है, ऐसे में सर्वाइकल पेन ने युवाओं का जीना मुश्किल कर दिया है। गर्दन में होने वाले दर्द को मेडिकल भाषा में 'सर्वाइकल पेन' कहा जाता है। यह दर्द आमतौर पर उन लोगों में देखा जाता है जो घंटों बैठकर काम करते हैं।

● सर्वाइकल पेन के लक्षण-अगर इसके लक्षणों की बात करें तो शरीर में इसके कई लक्षण होते हैं। जिनमें सबसे प्रमुख है गर्दन में दर्द होना। इस स्थिति में गर्दन में रुक-रुक कर दर्द होता है। कभी तेज तो कभी हल्का। इसके कारण कई युवाओं को अपने दैनिक कार्य करने में भी दिक्कतों का सामना करना पड़ता है।

● सर्वाइकल पेन में गर्दन में अकड़न भी देखने को मिलती है। गर्दन की हालत ऐसी हो जाती है कि उसे हिलाना भी मुश्किल हो जाता है। कई बार गर्दन से शुरू होने वाला दर्द उंगलियों तक पहुंच जाता है। यह दर्द इतना तेज होता है कि इसे सहन करना मुश्किल हो जाता है।

● सर्वाइकल पेन में हाथों में भी कमजोरी आने लगती है। जिसके कारण दैनिक कार्य करने में दिक्कत आती हैं। इससे मांसपेशियों में अनैच्छिक संकुचन होता है।

● ये मुख्य लक्षण हैं- ऐसे लक्षण महसूस होने पर मरीज को तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। लेकिन अब आइए जानें कि सर्वाइकल पेन क्यों होता है?

● सर्वाइकल पेन क्यों होता है-मांसपेशियों में खिंचाव, गलत मुद्रा में बैठना, लंबे समय तक कंप्यूटर या मोबाइल का इस्तेमाल करना, पर्याप्त नींद न लेना सर्वाइकल पेन का कारण बनता है। यह बीमारी खास तौर पर आईटी प्रोफेशनल्स में बड़े पैमाने पर देखी जाती है। जो लंबे समय तक बैठे रहने वाली जाँब करते हैं।

● सर्वाइकल पेन का इलाज क्या है?

वहीं अगर इसके इलाज की बात करें तो डॉक्टर इसके पीछे की वजह बताते हुए कहते हैं कि सबसे पहले आपको यह पता लगाना होगा कि आपको सर्वाइकल पेन क्यों हो रहा है। क्योंकि कई मामलों में देखा जाता है कि दर्द के कारण अलग-अलग होते हैं, उसी के अनुसार आपके लिए इलाज का मार्ग प्रशस्त होगा।

● अगर सर्वाइकल पेन गलत पोस्चर में बैठने की वजह से हो रहा है तो ऐसी स्थिति में मरीज को बिना किसी देरी के अपने बैठने की मुद्रा बदलनी होगी।

दालचीनी



दालचीनी एक बहुत ही सामान्य मसाला है, जो हर भारतीय घर में मिल जाता है। यह दुनियाभर के खाने में इस्तेमाल किया जाता है। सर्दी जुखाम होने पर दालचीनी का काढ़ा पीने की सलाह भी दी जाती है। दालचीनी अपने स्वादिष्ट गुणों के अलावा स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होती है, लेकिन ज्यादा दालचीनी का सेवन भी सेहत के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। अध्ययनों के मुताबिक, अधिक मात्रा में दालचीनी का सेवन आपके लिवर को स्थायी रूप से नुकसान पहुंचा सकता है। दालचीनी में कोमरीन नामक एक पदार्थ होता है, जो आपके लीवर के लिए खराब होता है। रोजाना 2 चम्मच दालचीनी आपके लीवर के स्वास्थ्य को खतरे में डाल सकता है। यह अंग को अपरिवर्तनीय क्षति पहुंचा सकता है, जो कभी-कभी जीवन के लिए खतरा बन सकता है। वहीं सलाह दी जाती है कि स्वस्थ रहने के लिए एक चम्मच से अधिक दालचीनी का सेवन नहीं करना चाहिए। दालचीनी में कोमरीन होता है, ऐसे में दालचीनी का दैनिक सेवन की मात्रा से ज्यादा खाया जाता है, तो कुछ भागों में कैन्सर ट्यूमर का विकास के जोखिम का कारण भी हो सकता है।

इससे मरीज को राहत मिलने की पूरी संभावना है। इसके अलावा दर्द से राहत पाने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें। क्योंकि आमतौर पर व्यायाम के अभाव में भी शरीर के किसी हिस्से में दर्द देखा जाता है और अगर यह दर्द गंभीर रूप ले रहा है तो ऐसी स्थिति में आपको डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए और उनके सुझावों का पालन करना चाहिए।

चावल...

■ दिन में एक से ज्यादा बार चावल खाना हेल्दी डाइट का हिस्सा हो सकता है, लेकिन यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप चावल की मात्रा कितनी रखते हैं, चावल का प्रकार क्या है और चावल के साथ आप किन चीजों का सेवन करते हैं।

वेट लॉस करने के लिए दिन में 1 से 2 बार चावल खाने की सलाह दी जा सकती है, क्योंकि चावल में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा होती है। लेकिन अगर इससे ज्यादा बार चावल खाया जाएगा तो इससे आपकी बांडी में एक्स्ट्रा कैलोरी बढ़ जाएगी। रोटी की जगह आप एक कटोरी चावल दिन में 1 से 2 बार खा सकते हैं।

