• परेशानी...

पीठ दर्द

दुनियाभर में पीठ दर्द की समस्या तेजी से बढ़ी है. इस वक्त दुनियाभर में 619 मिलियन लोग पीठ दर्द की समस्या से जूझ रहे हैं। आंकड़े बताते हैं कि हर 13 में 1 इंसान को पीठ दर्द की समस्या है। रिपोर्ट में दावा किया गया है कि साल 2050 तक यह आंकड़ा बढ़कर 843 मिलियन तक पहुंच जाएंगा।

अगर आप पीठ दर्द की समस्या से जूझ रहे हैं तो आपकी नींद खराब होने के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा असर हो सकता है. इसके अलावा बच्चों के साथ खेलना, काम पर जाना और अन्य गतिविधियां पूरी तरह बंद हो सकती है। अब हालात इतने बिगड़ रहे हैं कि पीठ दर्द दुनिया में विकलांगता का प्रमुख कारण बन गया है। द लांसेट रुमेटोलॉजी नामक पत्रिका ने तो इसे 'वैश्विक महामारी' तक करार दिया है।

अधिकांश समय पीठ दर्द का

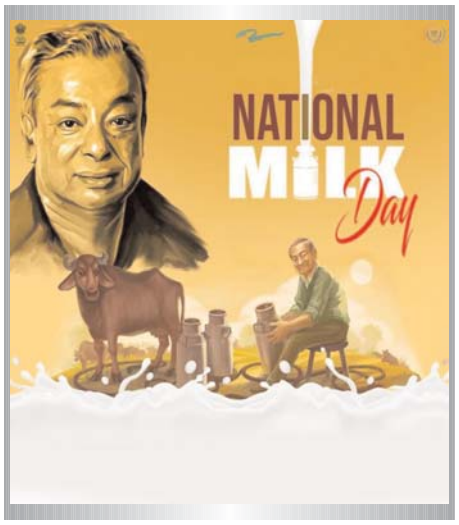
मतलब यह नहीं है कि आपकी रीढ़ या पीठ में शारीरिक रूप से कुछ गड़बड़ है। गिरने और दुर्घटनाओं से मोच और फ्रैक्चर हो सकता है। इसके अलावा संक्रमण, गठिया या कैंसर जैसी बीमारियों के चलते पीठ दर्द की समस्या संभव है। हालांकि, इन बीमारियों के होने चलते पीठ दर्द होने की संभावना 1 फीसदी से भी कम है।

अब सवाल है कि अगर आप पीठ दर्द की समस्या से जूझ रहे हैं तो आपके पास क्या-क्या विकल्प है? आप इससे निजात पाने के लिए क्या कर सकते हैं? आप पीठ दर्द की समस्या से निजात पाने के लिए नियमित रूप से व्यायाम के अलावा कम प्रभाव वाली एरोबिक गतिविधियां, जैसे पैदल चलना, साइकिल चलाना, या तैरना, पीठ की मांसपेशियों को मज़बूत बनाती हैं। स्वस्थ वजन बनाए रखें। ज्यादा वजन होने से पीठ की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है।

इसके अलावा धूम्रपान से कमर दर्द का खतरा बढ़ जाता है। स्वस्थ आहार खाएं। बादाम, अखरोट, और अलसी जैसे कच्चे मेवे ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जो सूजन और पीठ दर्द को कम करते हैं। अगर आपको लंबे समय तक बैठना है, तो बीच-बीच में अपनी पोजिशन बदलें। जब भारी सामान उठाएं, तो सीधे आगे की ओर देखें।

• संपादकीय...

नेशनल मिल्क डे



वर्तमान में हमारा देश दुग्ध उत्पादन के मामले में शीर्ष पर काबिज है। इसका श्रेय ऑपरेशन फ्लड यानी श्वेत क्रांति डॉ. वर्गीज कुरियन को जाता है। उन्होंने साल 1970 में श्वेत क्रांति की शुरुआत की। इस क्रांति का मुख्य मकसद दुग्ध उत्पादन को बढ़ावा देना था। इसके लिए किसानों की हरसंभव मदद की जाती है। डॉ. वर्गीज कुरियन साल 1965 से लेकर 1998 तक नेशनल डेयरी डेवेल्पमेंट बोर्ड के अध्यक्ष बने रहे। इस दौरान उन्होंने दूध को देश के कोने-कोने में पहुंचाने की कोशिश की। आज देश के सैकड़ों शहरों में दुग्ध उत्पादन किया जाता है। इस क्रांति के फलस्वरूप भारत दुग्ध उत्पादन के मामले में आत्मनिर्भर हो गया है। हर साल 26 नवंबर को 'नेशनल मिल्क डे' मनाया जाता है। इसे पहली बार साल 2014 में मनाया गया था। इसका मुख्य उद्देश्य दुग्ध उत्पादन को बढ़ावा देना और लोगों को सेहत के प्रति जागरूक करना है। जैसा कि हम सब जानते हैं कि शरीर में कैल्शियम की कमी से हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। कैल्शियम की कमी को दूर करने के लिए डॉक्टर हमेशा दूध पीने की सलाह देते हैं। दूध में प्रचुर मात्रा में कैल्शियम पाया जाता है। साथ ही प्रोटीन समेत आवश्यक पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। इसके लिए रोजाना दूध का सेवन करना चाहिए। दूध में मौजूद पोषक तत्व कई स्वास्थ्य लाभ देते हैं और हड्डियों, मांसपेशियों, प्रतिरक्षा और अन्य के विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। पारंपरिक रूप से दूध को भोजन का एक जरूरी हिस्सा माना जाता है। दूध में मौजूद पोषक तत्व रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। एक मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता शरीर में प्रवेश करने वाले हानिकारक बैक्टीरिया से लड़कर शरीर को संक्रमण से बचा सकती है।

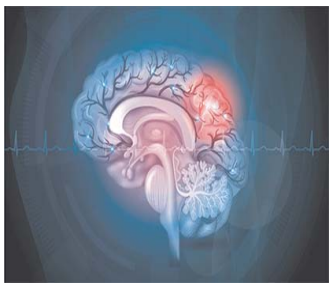
■ **अनल पत्रवाल**
संपादक, हिमाचल अभी अभी

ब्रेन स्ट्रोक पांच बड़े लक्षण

दिमाग में ब्लड की कमी के कारण टिश्यूज और सेल्स को नुकसान होता है. जिसके कारण स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है। इसके कारण शरीर के दूसरे ऑर्गन को भी नुकसान होता है।

स्ट्रोक से पीड़ित व्यक्ति को जितनी जल्दी देखभाल मिलेगी, उसका परिणाम उतना ही बेहतर होगा। इस कारण से, स्ट्रोक के लक्षणों को जानना मददगार होता है ताकि आप जल्दी से जल्दी कार्रवाई कर सकें...

ब्रेन स्ट्रोक तब पड़ता है जब दिमाग के एक हिस्से में ब्लड सर्कुलेशन ठीक से काम नहीं करता है। इसके शुरुआती लक्षणों का पता अगर वक्त रहते चल जाए को व्यक्ति की जान बचाई जा सकती है। स्ट्रोक के लक्षणों की पहचान करते हुए इसका वक्त रहते इलाज करना बेहद जरूरी है। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रीवेंशन (सीडीसी) के अनुसार स्ट्रोक संयुक्त राज्य अमेरिका में मृत्यु का एक प्रमुख कारण है। हर साल, 795,000 से अधिक अमेरिकी लोगों को स्ट्रोक होता है.ऑक्सीजन के बिना दिमाग की कोशिकाएं और टिश्यूज क्षतिग्रस्त हो जाते हैं और कुछ ही मिनटों में मरना शुरू हो जाते हैं। स्ट्रोक के लक्षणों को पहचानना और शीघ्र निदान और उपचार प्राप्त करना महत्वपूर्ण है।



● **स्ट्रोक के लक्षण क्या हैं-** दिमाग में ब्लड की कमी के कारण टिश्यूज और सेल्स को नुकसान होता है. जिसके कारण स्ट्रोक का खतरा बढ़ता है। इसके कारण शरीर के दूसरे ऑर्गन को भी नुकसान होता है. स्ट्रोक से पीड़ित व्यक्ति को जितनी जल्दी देखभाल मिलेगी, उसका परिणाम उतना ही बेहतर होगा। इस कारण से, स्ट्रोक के लक्षणों को जानना मददगार होता है ताकि आप जल्दी से जल्दी कार्रवाई कर सकें। स्ट्रोक के लक्षणों में ये शामिल हो सकते हैं।

● आजकल कि खराब लाइफस्टाइल और खानपान के कारण लोगों को कई तरह के न्यूरोलॉजिकल से जुड़ी बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है। जैसे माइग्रेन, स्ट्रोक, सीजर, कई तरह के नॉन कैंसरस ब्रेन ट्यूमर। जोकि आज के समय में होना बेहद आम सी बात हो गई है. हर साल 40 से 50 हजार लोग ब्रेन ट्यूमर का शिकार हो जाते हैं।

● आजकल कि खराब लाइफस्टाइल और खानपान के कारण लोगों को कई तरह के न्यूरोलॉजिकल से जुड़ी बीमारियों का सामना करना पड़ रहा है। जैसे माइग्रेन, स्ट्रोक, सीजर, कई तरह के नॉन कैंसरस ब्रेन ट्यूमर। जोकि आज के समय में होना बेहद आम सी बात हो गई है। हर साल 40 से 50 हजार लोग ब्रेन ट्यूमर का शिकार हो जाते हैं।

● भारत के युवाओं में आए दिन ब्रेन स्ट्रोक के मामले दिन पर दिन बढ़ रहे हैं. इस मामले में पिछले 5 सालों में 25 प्रतिशत तक वृद्धि देखने को मिली है। सबसे ज्यादा मामले 25-40 साल की उम्र वाले लोगों में दिखाई देती है। दरअसल, इसके पीछे का कारण खराब लाइफस्टाइल, खानपान, खराब आदतें, धूम्रपान और मॉर्जन लाइफस्टाल के चक्कर में खानपान का ध्यान नहीं रखना जिसके कार कई सारी बीमारियों का शिकार होना जैसे-हाई बीपी, डायबिटीज आदि।

● सिर्फ ब्रेन स्ट्रोक ही नहीं बल्कि शुगर और हाई बीपी की ओर भी इशारा करती है। इसके अलावा जेनेटिक बीमारियों का खतरा भी बढ़ रहा है. जैसे- स्लीपिंग डिसऑर्डर, दिल से जुड़ी बीमारियां, हाई बीपी, स्ट्रेस और तनाव के कारण कई सारी बीमारियां आजकल लोगों को हो रही है. इन सब के अलावा एयर पॉल्यूशन भी उसमें से एक कारक है।

● दरअसल, आपको सिर में चोट लगने से बचना होगा. आपको अपनी डाइट का खास ख्याल रखना होगा। धूम्रपान और तनाव से दूरी बना लें। रेगुलर एक्सरसाइज करते रहें। एक्सरसाइज, सैर पर निकलना, डायबिटीज, मोटापा, हाई बीपी, डिस्लिपिडेमिया जैसी बीमारियों से बचे रहेंगे। अगर आप खुद का ध्यान रखेंगे तो न्यूरोलॉजिकल बीमारियों से बचा जा सकता है. भारत में हर साल 1 लाख 85 हजार से भी ज्यादा मामले आते हैं। जिसमें हर 40 सेकेंड में एक ब्रेन स्ट्रोक का मामला आता है। वहीं हर मिनट में एक ब्रेन स्ट्रोक से मौत हो जाती है।

■ **साभार- अबप**

• फायदा...

पानी में अखरोट

पानी में अखरोट भिगोकर खाना काफी पुराना तरीका है। इससे पाचन क्षमता बढ़ती है और कैलोरी कम होती है। अखरोट को पानी में भिगोकर खाने से उन एंजाइमों को सक्रिय करने में मदद मिलती है जो बिना किसी अतिरिक्त कैलोरी या पदार्थ मिलाए पाचन शक्ति और पोषक तत्वों का अवशोषण करते हैं। पानी में भिगोकर अखरोट खाने से शरीर को ढेर सारे पोषक तत्व मिलते हैं। चूंकि पानी में कोई कैलोरी या वसा नहीं होती है, जो इसे उन लोगों के लिए ज्यादा अच्छा विकल्प बनाता है, जो अपना वजन या मोटापा कम करना चाहते हैं। इसमें पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। अखरोट में पहले से ही हेल्दी फैट पाए जाते हैं, इसलिए कैलोरी न लेने वालों के लिए पानी में भिगोकर खाना ज्यादा फायदेमंद होता है। यह आसानी से पच जाता है तो सूजन जैसी समस्याएं भी नहीं होती है. अगर किसी को दूध यानी लैक्टोज से एलर्जी है तो उनके लिए अखरोट पानी में भिगोकर खाना ज्यादा अच्छा माना जाता है।

• पनीर...

■ *कॉटेज पनीर खाना सेहत के लिए फायदेमंद होता है। कुछ लोग इसके स्वाद और बनावट के कारण इसे खाने से परहेज करते हैं। जबकि कई लोग इसे ब्रेकफास्ट का अपना हिस्सा बनाते हैं। पनीर में दूध या दही से ज़्यादा प्रोटीन होता है। पनीर में आमतौर पर दूध और दही की तुलना में प्रति सर्विंग सबसे ज़्यादा प्रोटीन होता है। पनीर का विशिष्ट प्रकार और सर्विंग का आकार प्रोटीन की सटीक मात्रा को प्रभावित कर सकता है।*