

● ध्यान दें...

वेट लॉस के दौरान डिटॉक्स ड्रिंक

वेट लॉस के दौरान डाइट और लाइफस्टाइल दोनों में बदलाव करने जरूरी होते हैं। इस दौरान पोर्शन कंट्रोल, कैलोरी काउंट और न्यूट्रिशन हर चीज का ध्यान रखना जरूरी है। कुछ लोग जीरो कॉर्ब्स डाइट फॉलो करके जल्दी वेट लॉस कर लेते हैं। लेकिन इससे सस्टेनेबल वेट लॉस नहीं होता है। वेट लॉस के लिए डाइट में सभी पोषक तत्व लेना जरूरी है। वेट लॉस के दौरान डाइट एक्सपर्ट्स कोई या कोई डिटॉक्स ड्रिंक डाइट में जरूर शामिल करते हैं। क्योंकि इससे जल्दी और सस्टेनेबल वेट लॉस में मदद मिलती है।

► इंप्लेमेशन के कारण भी वजन बढ़ता है और शरीर सूजा हुआ नजर आता है। ऐसे में डिटॉक्स ड्रिंक फायदेमंद होते हैं। वेट लॉस के लिए अगर आप रोज डिटॉक्स ड्रिंक पीते हैं, तो इससे बॉडी की इंप्लेमेशन कम होती है। डिटॉक्स ड्रिंक में नींबू, अदरक, दालचीनी और हल्दी जैसी चीजों का इस्तेमाल भी किया जाता है। इनमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जिससे इंप्लेमेशन कम होती है और वेट कम होता है।

► वाटर रिटेंशन के कारण भी शरीर फुलने लगता है। यह एक कंडीशन है जिसमें पानी शरीर से बाहर नहीं पाता है। ऐसे में डिटॉक्स ड्रिंक पीने से इंप्लेमेशन कम होती है और वाटर रिटेंशन से राहत मिलती है। धीरे-धीरे पानी शरीर से निकलने लगता है, जिससे वेट लॉस में मदद मिलती है।

► वेट लॉस के दौरान कैलोरी इनटेक पर ध्यान देना जरूरी होता है। क्योंकि अगर कैलोरी इनटेक कम नहीं होता तो आपको वेट लॉस में मुश्किल आ सकती है। अगर आप डिटॉक्स ड्रिंक अपनी डाइट में शामिल करते हैं तो इससे वाटर इनटेक मेंटेन रहता है। बॉडी हाइड्रेट रहती है और आपको बार-बार भूख नहीं लगती है। ये ओवरऑल कैलोरी इनटेक कम करने में मदद करता है।

► वेट लॉस के दौरान क्रेविंग कंट्रोल करना सबसे बड़ा टास्क होता है। इसके लिए डिटॉक्स ड्रिंक एक हेल्दी ऑप्शन है। आप सब्जियों और फलों से अपना डिटॉक्स ड्रिंक तैयार कर सकते हैं। यह पानी पीने से आपको भूख नहीं लगेगी और वेट लॉस में भी मदद मिलेगी।

► वेट लॉस जर्नी का सबसे बड़ा चैलेंज होता है, सस्टेनेबल वेट लॉस करना। क्योंकि कुछ लोग जैसे ही डाइट करना छोड़ देते हैं, उनका वेट दोबारा बढ़ जाता है। लेकिन अगर आप वेट लॉस के दौरान डिटॉक्स ड्रिंक रोज पीते हैं, तो आपका सस्टेनेबल वेट लॉस होता है। क्योंकि इसे पीने से बॉडी डिटॉक्स होती है, इंप्लेमेशन कम होती है और वाटर रिटेंशन से भी राहत मिलती है। ये ओवरऑल बॉडी वेट कम करने में मदद करता है।

● संपादकीय...

विश्व किशोर मानसिक स्वास्थ्य दिवस



विश्व किशोर मानसिक स्वास्थ्य दिवस हर साल 2 मार्च को मनाया जाता है। इसका मकसद किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य से जुड़े मुद्दों पर बातचीत को आम बनाना और इससे जुड़े कलंक को खत्म करना है। किशोरावस्था व्यक्ति के जीवन का एक महत्वपूर्ण चरण है जो शारीरिक, भावनात्मक और संज्ञानात्मक परिवर्तनों के साथ आता है। इस चरण के दौरान व्यक्ति अपनी पहचान बनाते हैं, संबंध स्थापित करते हैं और अपने भविष्य की नींव रखते हैं। हालांकि यह एक ऐसा चरण भी है जो तनाव, चिंता और अवसाद से ग्रस्त है। इसके आलोक में विश्व किशोर मानसिक कल्याण दिवस का उद्देश्य किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाना और किशोरों को उनके मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायता करने के लिए संसाधन प्रदान करना है। कार्यक्रम में धर्म गिरी गोस्वामी सामाजिक कार्यकर्ता ने कहा की किशोर मानसिक स्वास्थ्य के बारे में लगभग 20 फीसदी किशोर मानसिक बीमारी के किसी न किसी रूप का अनुभव करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का अनुभव करने वाले किशोरों के एक महत्वपूर्ण हिस्से को वह सहायता नहीं मिलती जिसकी उन्हें आवश्यकता होती है। अवसाद से ग्रस्त एक किशोर में बीमारी के कुछ या सभी लक्षण हो सकते हैं उदास मन-मूल्यहीनता या निराशा की भावना, जिन चीजों का वे आनंद लेते थे उनमें रुचि खत्म हो जाना दोस्तों और परिवार से पीछे हटना, रोना-सोने में असमर्थता या बहुत अधिक सोना-भूख में कमी या भूख में वृद्धि-दर्द और दर्द जो इलाज के बाद भी दूर नहीं होते हैं - चिड़चिड़ापन-पर्याप्त नींद लेने के बावजूद थकान महसूस होना-ध्यान केंद्रित करने में असमर्थता-आत्महत्या के विचार जैसे विचार आना। विश्व किशोर मानसिक कल्याण दिवस किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य के महत्व के बारे में जागरूकता बढ़ाने और किशोरों को उनके मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायता करने के लिए संसाधन प्रदान करने का अवसर देता है। हम बहुत आसानी से शारीरिक गतिविधि को बढ़ावा देकर, संतुलित आहार को बढ़ावा देकर, सकारात्मक संबंधों को प्रोत्साहित करके, सचेतनता को बढ़ावा देकर, एक सुरक्षित और सहायक वातावरण बनाकर, और पेशेवर मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करके किशोरों के मानसिक स्वास्थ्य का समर्थन कर सकते हैं।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● खानपान...

साग



सर्दियों के मौसम में खाने-पीने की ढेरों बेरायटी मिलती है। खासकर, हरी सब्जियों की भरमार सब्जी मार्केट में देखने को मिलती है। इस सीजन में कई तरह के साग मिलते हैं। ये साग ना सिर्फ सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं, बल्कि खाने का स्वाद भी दोगुना कर देते हैं। बथुआ, सरसों, पालक, सहजन, अरबी, चना पत्ता, मेथी, चौलाई आदि के साग अधिकतर लोग खरीदना और खाना पसंद करते हैं। साग में कई तरह के पोषक तत्व मौजूद होते हैं जैसे आयरन, फ्लेवोनॉएड्स, पॉलीफेनॉल्स, विटामिन ए, सी, के, पोटैशियम, मैंगनीज आदि। यह शरीर में ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करते हैं और शरीर को फ्री रैडिकल्स से होने वाले नुकसान से बचाते हैं। इतना ही नहीं, साग खाने से आपकी इम्यूनिटी बूस्ट होती है, जिससे आप कई तरह की बीमारियों से बचे रह सकते हैं। चूंकि, साग में विटामिन सी भी होता है और यह रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करता है। सर्दी में खांसी, जुकाम, गले में खराश, बुखार आदि से बचे रहने के लिए आप साग का सेवन जरूर करें। साग में फाइबर भी अधिक होता है, जो पाचन शक्ति को दुरुस्त रखता है। बाउल मूवमेंट सही रहता है, जिससे पाचन प्रक्रिया भी स्मूद काम करती है।



हार्ट ब्लॉकेज की समस्या को कुछ मामलों में रिवर्स किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि लाइफस्टाइल में बदलाव और मेडिकल अटेंशन से आर्टीज में जमी प्लाक बिल्डअप को कम करने में मदद मिल सकती है।

इस तरह हार्ट हेल्थ का खास ख्याल रखा जा सकता है। हालांकि, पहले यह माना जाता था कि एक बार आर्टीज के ब्लॉक हो जाने के बाद, इन्हें ठीक नहीं किया जा सकता है। नए स्टडी में इस बात का पता चलता है कि हार्ट ब्लॉक हो जाने के बाद, इन्हें ठीक नहीं किया जा सकता है।

नए स्टडी में इस बात का पता चलता है कि हार्ट ब्लॉकेज को कम किया जा सकता है...



हार्ट में ब्लॉकेज की समस्या

आजकल खराब लाइफस्टाइल की वजह से व्यक्ति दिल से जुड़ी गंभीर समस्याओं का सामना करने के लिए मजबूर हो जाता है। इन समस्याओं में सबसे आम हार्ट ब्लॉकेज की स्थिति होती है। जी हां, आज हम आपको हार्ट ब्लॉकेज क्या है, इससे बचाव के लिए क्या किया जाता है और सबसे जरूरी क्या हार्ट ब्लॉकेज की स्थिति को रिवर्स किया जा सकता है?

हार्ट ब्लॉकेज को हम कोरोनरी आर्टरी डिजीज (सीएडी) भी कहते हैं। यह स्थिति तब होती है, जब आर्टीज में कोलेस्ट्रॉल, वसायुक्त पदार्थ और अन्य सामग्री जमा होने लगती है। इससे हार्ट में ब्लड फ्लो बाधित हो जाता है। वहीं, धीरे-धीरे समय के साथ, हार्ट में ब्लड का फ्लो बढ़ने से एनजाइना (सीने में दर्द), दिल का दौरा और अन्य दिल से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। बता दें कि इस स्थिति को मैनेज करने के लिए दवाएं, एंजियोप्लास्टी और बाईपास सर्जरीजैसे ट्रीटमेंट की मदद ली जाती है। आइए अब एक महत्वपूर्ण सवाल का जवाब जानते हैं कि क्या हार्ट ब्लॉकेज को रिवर्स किया जा सकता है?

हार्ट ब्लॉकेज की समस्या को कुछ मामलों में रिवर्स किया जा सकता है। उन्होंने बताया कि लाइफस्टाइल में बदलाव और मेडिकल अटेंशन से आर्टीज में जमी प्लाक बिल्डअप को कम करने में मदद मिल सकती है। इस तरह हार्ट हेल्थ का खास ख्याल रखा जा सकता है। हालांकि, पहले यह माना जाता था कि एक बार आर्टीज के ब्लॉक हो जाने के बाद, इन्हें ठीक नहीं किया जा सकता है। नए स्टडी में इस बात का पता चलता है कि हार्ट ब्लॉकेज को कम किया जा सकता है। साथ ही, कुछ मामलों में इसे रिवर्स किया जा सकता है। हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाने से हार्ट में हो रहे प्लाक बिल्डअप को रोकने और आर्टीज में मौजूदा रुकावटों को कम करने में मदद मिलती है। आप लाइफ में ये जरूरी बदलाव कर सकते हैं।

● **रोजाना एक्सरसाइज** : अगर आप हार्ट के साथ ओवरऑल हेल्दी रहना चाहते हैं, तो रोजाना कम से कम 30 मिनट तक पैदल चलना, तैरना या साइकिल चलाना जैसी एरोबिक एक्टिविटी कर सकते हैं। इससे ब्लड सर्कुलेशन में सुधार होता है और प्लाक को कम करने में मदद मिलती है।

● **स्ट्रेस कम करें** : आपको हार्ट हेल्थ का ध्यान रखने के लिए स्ट्रेस को कंट्रोल करने की कोशिश करनी चाहिए। स्ट्रेस लेवल हार्ट हेल्थ को बिगाड़ सकता है। ऐसे में आप स्ट्रेस को कम करने के लिए

योग, ध्यान और सांस लेने वाली एक्सरसाइज करने पर फोकस कर सकते हैं। इस एक्टिविटी से स्ट्रेस को कम करने और हार्ट हेल्थ को सुधारा जा सकता है।

● **स्मोकिंग और अल्कोहल से बचाव** : बता दें कि स्मोकिंग प्लाक निर्माण को बढ़ावा देती है, जबकि ज्यादा अल्कोहल का सेवन ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है। स्मोकिंग और अल्कोहल को बंद करना, ओवरऑल हेल्थ के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है।

► हार्ट ब्लॉकेज से बचाव के लिए आप डाइट में सुधार कर सकते हैं। हेल्दी डाइट की मदद से कोलेस्ट्रॉल लेवल और आर्टीज हेल्थ को सुधारा जा सकता है। ऐसे में आप डाइट में किन चीजों का सेवन कर सकते हैं-

► कई स्टडी से पता चला है कि फलों, सब्जियों, साबुत अनाज, नट्स और फलियों से भरपूर प्लॉट बेस्ड डाइट के सेवन करने से आर्टीज में बढ़ रहे प्लाक बिल्डअप को कम किया जा सकता है। आपको अपनी डाइट से सैचुरेटेड और ट्रांस फैट को बाहर निकालना चाहिए। इससे आर्टीज में हो रही ब्लॉकेज से बचा जा सकता है।

● **ओमेगा-3 फैटी एसिड बढ़ना** : अखरोट, अलसी और वसायुक्त मछली (सैल्मन, मैकेरल) जैसे फूड में ओमेगा-3 फैटी एसिड होते हैं, जो प्लाक को रोकने में मदद करते हैं। इसके अलावा, आपको नमक और चीनी का सेवन सीमित कर देना चाहिए।

► लाइफस्टाइल और डाइट में बदलाव के अलावा, आप हार्ट ब्लॉकेज के लिए कुछ मेडिकल ट्रीटमेंट की भी मदद ले सकते हैं। आइए इन ट्रीटमेंट के बारे में जानते हैं।

► स्टैटिन जैसी कोलेस्ट्रॉल को कम करने वाली दवाएं खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करती हैं और हार्ट में जम रहे प्लाक को स्थिर या सिकोड़ सकती हैं।

► चेलेशन थेरेपी में आर्टीज से प्लाक को हटाने के लिए विशिष्ट एजेंटों का उपयोग करना शामिल है।

बता दें कि हार्ट की गंभीर ब्लॉकेज के लिए एंजियोप्लास्टी या बाईपास सर्जरी जैसे सर्जिकल हस्तक्षेप की जरूरत होती है। शुरुआती चरणों की कोरोनरी आर्टीज ब्लॉकेज को अक्सर लाइफस्टाइल में बदलाव, डाइट में सुधार और मेडिकल ट्रीटमेंट की मदद से सुधारा जा सकता है। हालांकि, डॉ. एस.एस. सिंबिया इस बात पर जोर देते हैं कि रोकथाम हमेशा इलाज से बेहतर होती है।

■ साभार: ओमाहे

● बुलेटपूफ कॉफी...

■ बुलेटपूफ कॉफी में बहुत सीमित माइक्रोन्यूट्रेंट्स होते हैं।

हालांकि बुलेटपूफ कॉफी में हाई

कालिटी वाला फैट होता है। लेकिन इसमें अन्य तरह के माइक्रोन्यूट्रेंट्स का अभाव होता है। इसलिए जो लोग नाशते की जगह बुलेटपूफ कॉफी का चयन करते हैं वह बहुत गलत चलन है। नाशते में साबुत अनाज और सब्जियों का कुछ भी विकल्प नहीं है। वहीं अगर आप बुलेटपूफ कॉफी में ज्यादा बटर का इस्तेमाल करेंगे तो इससे हाई कोलेस्ट्रॉल का खतरा कई गुना बढ़ जाएगा।

