

• **दिक्कत...**

दिल की धड़कन

दिल की धड़कन का अचानक तेज होना सामान्य है या नहीं, यह इसके कारणों पर निर्भर करता है। इस संबंध में समीक्षा पत्र में कहा गया है कि दिल की धड़कन का तेज या असामान्य महसूस होना एक सामान्य लक्षण है। इसे आप किसी भी तरह की गंभीर बीमारी से जोड़कर न देखें। ज्यादातर मामलों में दिल की धड़कन का अचानक तेज होना पूरी तरह से सामान्य होता है, जिसके अपने कोई नुकसान नहीं हैं। इस समीक्षा पत्र में आगे बताया गया है कि अगर यह समस्या कभी-कभार होती है और इसके साथ सीने में दर्द, बेहोशी या सांस फूलने जैसी कोई अन्य संकेत नजर नहीं आता है, तो इसको लेकर ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं है। डॉक्टर टेलीफोनिक मॉनिटरिंग से इस समस्या का आसानी से पता लगा सकते हैं। हां, इस बात का ध्यान रखें कि उक्त कोई भी लक्षण आपमें नजर आ रहे हैं, तो बेहतर है कि आप तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। रोजमर्रा की चीजों में कई ऐसी आदतें शामिल हैं, जो दिल की धड़कनों को असामान्य कर सकती हैं। जैसे काफी ज्यादा मात्रा में चाय या कॉफी पीना, शराब का सेवन करना, स्मोकिंग करना आदि। रोजाना चाय या कॉफी का अधिक मात्रा में सेवन किया जाना सही नहीं होता है। इसमें कैफीन की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। इसका सेवन करने से दिल की धड़कन अचानक तेज हो सकती है।

अगर किसी का अचानक स्ट्रेस होने लगे या पैनिक अटैक आ जाए, तो भी हार्ट रेट बढ़ सकता है। परिस्थिति के प्रति हृदय की प्रतिक्रिया होती है। अचानक बहुत ज्यादा तनाव लेने से शरीर में स्ट्रेस हार्मोन और एड्रिनलिन का स्त्राव बढ़ जाता है। ये रसायन सीधे हार्ट को प्रभावित करते हैं, जिससे दिल की धड़कन अचानक तेज हो जाती है। हालांकि, आप जैसे ही अपनी स्थिति को कंट्रोल कर लेते हैं, अपने आप दिल की धड़कन सामान्य हो जाती है।

रिव्यू के अनुसार, इंटेंस वर्कआउट करने से भी दिल की धड़कन तेज हो जाती है। हालांकि, दुर्लभ मामलों में इसके दुष्प्रभाव भी दिखते हैं फिर भी गंभीर नहीं कहा जा सकता है। असल में, ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि शारीरिक काम से शरीर में एड्रिनलिन हार्मोन का स्तर अचानक बहुत तेजी से बढ़ जाता है। ऐसे में हार्ट को ब्लड पंप करने में अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है। नतीजतन, दिल की धड़कन फड़फड़ाहट की तरह महसूस होने लगती है।

हार्मोनल बदलाव होने पर भी दिल की धड़कन असामान्य हो सकती है। ऐसा आमतौर पर महिलाओं के साथ अधिक होता है। दरअसल, गर्भावस्था, पीरियड्स या मेनोपॉज के दौरान शरीर में कई तरह के हार्मोनल बदलाव होते हैं।

विविध

• **संपादकीय...**

मानसून में खेती की बात

मानसून अपने साथ बारिश, नए जीवन और गर्मी की उमस से राहत का वादा लेकर आता है। हालांकि, बारिश का मौसम सिर्फ इंसानों को ही पसंद नहीं आता। पेड़-पौधे, जानवर, बैक्टीरिया और वायरस भी इसका उतना ही आनंद लेते हैं। नतीजतन, भले ही हमें बारिश में चलना, खेत में पानी के गड्ढे में गोता लगाना या



सड़क पर ताजे कटे फलों का आनंद लेना अच्छा लगता हो, लेकिन यह निश्चित रूप से पूरी तरह से हानिरहित नहीं है। मानसून का मौसम वायरस और बैक्टीरिया के पनपने के लिए एकदम सही समय होता है। आप देखेंगे कि साल के इस समय में वायरल बुखार, एलर्जी और अन्य वायरल संक्रमण तेजी से फैलते हैं। इसी तरह, इस दौरान हवा में बैक्टीरिया की मात्रा भी अन्य समय की तुलना में अधिक होती है। स्वस्थ रहने के लिए आपको अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ानी होगी। इसका एक आसान तरीका है विटामिन सी का सेवन बढ़ाना। विटामिन सी से भरपूर आहार के लिए अंकुरित अनाज, ताजी हरी सब्जियां और संतरे खाएं। बरसात के मौसम में स्वस्थ रहने के लिए धीरे-धीरे व्यायाम शुरू करना जरूरी है। शुरुआत में थोड़ा समय लें और शरीर को अनुकूल होने के लिए हर हफ्ते धीरे-धीरे समय बढ़ाएं। ताकत या वजन बढ़ाएं, लेकिन खुद पर ज्यादा जोर न डालें। ज्यादा व्यायाम, खासकर गर्मी में, लू लगने का कारण बन सकता है, जो एक खतरनाक स्थिति है जिससे शरीर का तापमान बढ़ सकता है, पसीना न आना, बेहोशी और अंगों का काम करना बंद हो सकता है। ताजी और पकी हुई दोनों तरह की सब्जियां भरपूर मात्रा में खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। संतरे, अमरूद, टमाटर, अंगूर, अनानास और पपीते जैसे विटामिन सी से भरपूर फल खाना भी फायदेमंद होता है। इन आदतों के अनुसार स्वास्थ्य का ध्यान रखने से न केवल बरसात के मौसम में स्वस्थ रहने में मदद मिलती है, बल्कि इसके दीर्घकालिक लाभ भी होते हैं। दही, छाछ और घर के बने अचार जैसे प्रोबायोटिक युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन बढ़ाएं। सड़क किनारे बिकने वाले स्ट्रीट फूड, ताजे कटे फल और अन्य खाद्य पदार्थों से पूरी तरह परहेज करना चाहिए। मानसून की सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है मच्छरों का पनपना। ये छोटे-छोटे कीड़े आपको बहुत परेशान कर सकते हैं। लेकिन घबराइए नहीं! कुछ सावधानियों से आप आसानी से अपने घर को मच्छर-मुक्त बना सकते हैं। सुनिश्चित करें कि आपके घर में कहीं भी खुला पानी जमा न हो। पानी को हमेशा ढके हुए बर्तनों में रखें।

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

• **संवाद...**

मानसून



मानसून में बीमारियां फैलाने का खतरा ज्यादा होता है। इस मौसम में पानी के सोर्स, आने-जाने के तरीकों और मच्छरों को पनपने वाली जगहों को प्रभावित करता है। इस मौसम में हैजा, डेंगू, मलेरिया और हेपेटाइटिस ई जैसी बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। जहां साफ सफाई की कमी होती है, वहीं बीमारियां फैलने का खतरा ज्यादा होता है। फ्लू का वायरस हवा से ज्यादा हमारे हाथों के जरिए शरीर में जाता है। जब आप किसी इन्फेक्टेड दरवाजे के हैंडल, मेट्रो पोल या टेबल को छूकर वही हाथ अपनी नाक, आंख या मुंह पर लगाते हैं तो वायरस सीधे अंदर चला जाता है। ऐसे में बाहर से घर जाते ही खाना खाने से पहले और किसी भी पब्लिक चीज को छूने के बाद कम से कम 20 से 30 सेकेंड तक साबुन और पानी से हाथ धोएं। घर के बाहर अल्कोहल-बेस्ड हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।



मेनोपॉज के दौरान महिलाओं को रोजाना एक ही समय पर सोना और उठना फायदेमंद होता है। सुबह की हल्की सैर, स्ट्रेचिंग, योग और प्राणायाम जैसी एक्टिविटीज शरीर को एक्टिव रखती हैं।

इससे नींद अच्छी आती है और जोड़ों की तकलीफ कम होती है। ,रात को जल्दी सोएं, बादाम या जैतून के तेल की मालिश करनी चाहिए। इसके अलावा, मेडिटेशन और योग से स्ट्रेस को कम किया जा सकता है...



मेनोपॉज के दौरान महिलाओं को रोजाना एक ही समय पर सोना और उठना फायदेमंद होता है। सुबह की हल्की सैर, स्ट्रेचिंग, योग और प्राणायाम जैसी एक्टिविटीज शरीर को एक्टिव रखती हैं। इससे नींद अच्छी आती है और जोड़ों की तकलीफ कम होती है। ,रात को जल्दी सोएं, बादाम या जैतून के तेल की मालिश करनी चाहिए। इसके अलावा, मेडिटेशन और योग से स्ट्रेस को कम किया जा सकता है। इस दौरान अश्वगंधा, अर्जुन, इलायची, लहसुन, गुग्गुल और

मेनोपॉज के दौरान लाइफस्टाइल और डाइट में करने चाहिए ये बदलाव

मेनोपॉज के बाद महिलाओं के पीरियड्स बिल्कुल बंद हो जाते हैं और महिलाओं के लिए प्रेग्नेंसी की संभावना लगभग खत्म हो जाती है। एक रिपोर्ट के अनुसार, जब महिलाएं मेनोपॉज के दौर से गुजर रही होती हैं, तो करीब 45 से 55 साल के बीच होती है। इस दौरान महिलाओं में हार्मोनल बदलाव शुरू हो जाते हैं। इसमें हॉट फ्लैश होना, रात को बहुत ज्यादा पसीना आना, थकान, जोड़ों में दर्द, रात को नींद डिस्टर्ब होना और भूलने जैसी समस्याएं देखने को मिलती हैं। ऐसी कंडीशन में अगर महिलाएं अपने लाइफस्टाइल और डाइट में बदलाव कर लें, तो लक्षणों को काफी हद तक कंट्रोल किया जा सकता है। माडर्न मेडिसन में इसे एस्ट्रोजन हार्मोन की कमी माना जाता है, लेकिन आयुर्वेद में मेनोपॉज को जीवन का नेचुरल प्रोसेस मानता है। आयुर्वेद इस स्टेज पर लक्षणों को कम करने पर विश्वास नहीं करता, बल्कि शरीर, मन और लाइफस्टाइल के बीच बैलेंस बनाकर इसे सहज बनाने की कोशिश करता है।

मेनोपॉज के दौरान डाइट में बदलाव
इस दौरान महिलाओं को अपनी डाइट में घी, दूध, तिल, बादाम, आंवला, शतावरी, हरी पत्तेदार सब्जियां, दालें और मौसमी फल शामिल करने चाहिए। ये शरीर को जरूरी न्यूट्रिशन देने और एनर्जी बनाए रखने में भी मदद करते हैं। इसके अलावा, महिलाओं को इस दौरान बहुत ज्यादा तला-भुना, पैकेज्ड फूड, जंक फूड, बहुत मिर्च-मसालेदार भोजन और जरूरत से ज्यादा मीठे खाने को सीमित कर दें। इससे शरीर में सूजन बढ़ सकती है। एक रिपोर्ट में बताया गया है कि वात प्रधान मेनोपॉज में महिलाओं को गर्म खाने-पीने की चीजें बढ़ानी चाहिए। समय पर भोजन करना और सौंफ व जीरे जैसे मसालों का इस्तेमाल करना चाहिए। इसके साथ ही कैफीन, रिफाईंड शुगर, ठंडे ड्रिंक्स और सलाद कम से कम लें।

मेनोपॉज के दौरान लाइफस्टाइल में बदलाव
● मेनोपॉज के दौरान महिलाओं को रोजाना एक ही समय पर सोना और उठना फायदेमंद होता है। सुबह की हल्की सैर, स्ट्रेचिंग, योग और प्राणायाम जैसी एक्टिविटीज शरीर को एक्टिव रखती हैं। इससे नींद अच्छी आती है और जोड़ों की तकलीफ कम होती है। ,रात को जल्दी सोएं, बादाम या जैतून के तेल की मालिश करनी चाहिए। इसके अलावा, मेडिटेशन और योग से स्ट्रेस को कम किया जा सकता है। इस दौरान अश्वगंधा, अर्जुन, इलायची, लहसुन, गुग्गुल और

चंदन जैसी औषधियों का इस्तेमाल आयुर्वेदाचार्य से सलाह लेकर करें।

● आयुर्वेद में अभ्यंग यानी औषधीय तेलों से रेगुलर मालिश कराने से जोड़ों को आराम मिलता है, शरीर में ब्लड फ्लो बेहतर होता है और वात दोष को संतुलित करने में मदद मिलती है। मैंने कई ऐसे केस भी देखे हैं, जिसमें महिलाओं की नींद की क्वालिटी में भी सुधार होता है। हालांकि, बिना एक्सपर्ट के किसी भी तेल को न लगाएं।

● एस्ट्रोजन लेवल कम होने पर हार्ट से जुड़ी बीमारियों का रिस्क बहुत ज्यादा बढ़ सकता है। एस्ट्रोजन कम होने पर धमनियों में फैट जमा होने लगता है, जिससे नसे सिकुड़ जाती हैं और नसों के संकरे होने से कोरोनरी हार्ट डिजीज, हार्ट अटैक या स्ट्रोक होने का खतरा काफी बढ़ सकता है।

● मेनोपॉज के दौरान हड्डियों और हार्ट को बेहतर रखने के लिए कैल्शियम और विटामिन D से भरपूर भोजन लेना, रेगुलर धूप में समय बिताना और हल्का वेट-बेयरिंग एक्सरसाइज करना भी जरूरी है। आयुर्वेद भी संतुलित आहार और नियमित शारीरिक गतिविधि को स्वस्थ वृद्धावस्था का आधार मानता है। ● मेनोपॉज में हार्मोनल बदलावों के असर को कम करने के लिए अपने लाइफस्टाइल और डाइट को बेहतर बनाने की कोशिश करें। अगर हॉट फ्लैशस बहुत ज्यादा हो, लगातार नींद न आए, ब्लीडिंग ज्यादा हो, वजन तेजी से बढ़ने लगे या मेंटल हेल्थ पर असर पड़ रहा हो, तो घरेलू उपाय करने के बजाय डॉक्टर से सलाह लें।

● एस्ट्रोजन की कमी से होने वाले इस रूखेपन और इन्फेक्शन से बचने के लिए आयुर्वेद में योनि प्रक्षालन यानी साफ-सफाई और स्नेहक का प्रयोग बताया गया है। त्रिफला के काढ़े को गुनगुना करके उस हिस्से को धोएं। इसके बाद डॉक्टर की सलाह पर शुद्ध जात्यादि तेल या शतधौत घृत को रूई की मदद से स्थानीय रूप से लगाने से जलन और सूखेपन में तुरंत आराम मिलता है।

● मेनोपॉज के गंभीर लक्षणों से जूझ रही महिलाओं के लिए पंचकर्म के तहत बस्ती चिकित्सा रामबाण है, जो सीधे वात दोष के मुख्य स्थान पर काम करती है। इसके अलावा शिरोधारा यानी माथे पर औषधीय तेल गिराना करने से मानसिक तनाव, भयंकर मूड स्विंग्स और डिप्रेशन पूरी तरह शांत हो जाते हैं।

■ **साभार- ओमाहे**



• **फ्रिज...**

■ **मानसून के दिनों में फ्रिज में ज्यादा देर तक खाने को स्टोर नहीं करना चाहिए। खासकर पका हुआ खाना, मीट या कच्चा मीट। कच्चे और पके हुए खाने को साथ में रखने से क्रॉस-कंटैमिनेशन का खतरा बढ़ जाता है। मानसून में हवा में नमी होती है, जिससे बैक्टीरिया और फंगस तेजी से पनपते हैं, हालांकि फ्रिज का तापमान कम होता है, लेकिन बार-बार फ्रिज खोलने से तापमान को बरकरार रखना मुश्किल हो सकता है इसलिए मानसून के दिनों में इस बात का खास ध्यान रखें कि भोजन को लंबे समय तक स्टोर न करें।**

