• परेशानी...

आंखों से जुड़े बदलाव

अगर आंखों में किसी भी तरह का बदलाव लगातार बना रहे, तो उसके कारणों को जानना बहुत जरूरी है। खासतौर पर डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर या किसी भी तरह की पुरानी बीमारी से जूझ रहे लोगों को तो आंखों में होने वाले बदलाव के प्रति ज्यादा सतर्क रहने की जरूरत होती है। ये बदलाव कुछ ऐसे हैं। अगर आंखों का सफेद हिस्सा यानी स्क्लेरा पीला नजर आने लगे, तो यह सिर्फ आंखों की समस्या नहीं है। आंखों में पीलापन होने का कारण पीलिया या लिवर से जुड़ी बीमारी हो सकती है। ऐसी कंडीशन में शरीर में बिलीरुबिन का स्तर बढ़ सकता है। इस वजह से ही स्किन और आंखों में पीलापन नजर आ सकता है। अगर आंखों के साथ स्किन में भी पीलापन हो या पेशाब का रंग गहरा पीला हो, तो डॉक्टर से जांच कराना जरूरी है।

- अगर किसी की आंखें लाल होती है, तो इसका कारण आमतौर पर एलर्जी, इंफेक्शन, लंबे समय तक स्क्रीन देखना या ड्राई आई हो सकता है। इसके साथ ध्यान देने वाली बात यह है कि अगर लालिमा लंबे समय तक बनी रहती है और साथ में दर्द, रोशनी से परेशानी और धुंधला दिखाई देने लगता है, तो इसका कारण आंखों की सूजन (यूवाइटिस) हो सकता है। ऐसे स्थिति में मरीज को आंखों में खुद से आई ड्रॉप का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।
- नजर कम होने का कारण उम्र बढ़ने के साथ मोतियाबिंद, ग्लूकोमा या रेटिना से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। जो लोग डायबिटीज से पीड़ित है, उन्हें डायबिटिक रेटिनोपैथी का रिस्क हो सकता है। इस कंडीशन में लंबे समय तक अनियंत्रित ब्लड शुगर रेटिना की छोटी ब्लड वेसल्स को नुकसान पहुंचा सकता है।अगर किसी की नजर अचानक कम होने लगे या धुंधला दिखाई दे, तो डॉक्टर से जांच जरूर कराएं।
- कभी-कभी आंखों के सामने छोटे-छोटे काले धब्बे या धागे जैसे आकार दिखाई दे सकते हैं। इन्हें फ्लोटर्स कहते हैं, जो कई बार उम्र बढ़ने के साथ सामान्य भी हो सकते हैं। अगर अचानक बहुत सारे फ्लोटर्स दिखाई देने लगें, रोशनी की चमक महसूस हो या नजर के किसी हिस्से में परछाई जैसा महसूस हो, तो यह रेटिना फटने या अलग होने का संकेत हो सकता है। यह स्थिति बहुत गंभीर हो सकती है। अगर काले धब्बे ज्यादा दिखने लगे, तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।
- आंखों के सामने आने वाले काले धब्बे बिना किसी दर्द के लक्षण है, लेकिन ये लक्षण रेटिना के फटने के कारण हो सकते हैं। इसमें चाहे रेटिना अपनी जगह से अलग हुआ हो या न हुआ हो, यह इमरजेंसी कंडीशन है। इसलिए समय पर डॉक्टर को दिखाना बहुत जरूरी है।

• संपादकीय...

वरिष्ठ नागरिक दिवस

एक इंसान के जीवन को शिशु अवस्था से लेकर वरिष्ठ नागरिक बनने तक, उम्र बढ़ने के साथ आने वाले सभी विभिन्न चरणों और परिवर्तनों का अनुभव करते हुए देखना अद्भुत है। हालांकि, जिस तरह शिशुओं को उनकी उपलब्धियों के लिए सराहा जाता है, यहां तक कि चलने जैसे छोटे कदम के लिए भी, उसी तरह वरिष्ठ नागरिकों को भी वर्षों में अर्जित उनके लचीलेपन और ज्ञान के लिए सम्मानित किया जाना चाहिए।

वरिष्ठ नागरिक अपने जीवन के पिछले अनुभवों से ज्ञान लेकर आते हैं जो युवा पीढ़ी को बहुत कुछ सीखने में मदद कर सकता है। वे पीढ़ी दर पीढ़ी ज्ञान और तथ्यों को आगे बढ़ाकर संस्कृति और विरासत को संरक्षित करने में भी मदद करते हैं. जबकि उनके ज्ञान और अनुभवों का जश्न मनाना महत्वपूर्ण है, विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस उन नीतियों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए भी महत्वपूर्ण है जो उनकी मदद कर सकती हैं और उनके जीवन को आसान बना सकती हैं। इस दिन, उनके स्वास्थ्य और कल्याण के बारे में जागरूकता भी बढ़ाई जाती है। 1988 में, संयुक्त राज्य अमेरिका के तत्कालीन राष्ट्रपति रोनाल्ड रीगन ने 21 अगस्त को वरिष्ठ नागरिकों को उनकी उपलब्धियों और योगदान के लिए सम्मानित करने का दिन घोषित किया। उन्होंने घोषणा की कि 21 अगस्त को विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के रूप में मनाया जाएगा। इसके तुरंत बाद, यह उत्सव सीमाओं से परे चला गया और एक वैश्विक उत्सव बन गया। इसलिए इसे विश्व वरिष्ठ नागरिक दिवस के रूप में जाना जाने लगा. देश में एकल परिवार व्यवस्था से सबसे ज्यादा बुजुर्ग प्रभावित हुए हैं। कुछ मामलों में बाल-बच्चे दूसरे शहर में रोजी-रोजगार के सिलसिले में चले जाते हैं और घर पर बुजुर्गों को अकेले जीवन यापन करना पड़ता है। ऐसे में उम्र बढ़ने के साथ ही कई तरह की शारीरिक समस्याओं का सामना कर रहे बुजुर्ग अपने आपको बेहद अकेला महसूस करने लगते हैं। इन्हीं समस्याओं के समाधान के लिए वृद्धा आश्रम की व्यवस्था की गई है। तकनीकी तौर पर सक्षम नहीं होने की वजह से इन बुजुर्गों को समय-समय पर साइबर फ्रॉड का भी शिकार होना पड़ता है। कई बार धोखाधड़ी करके इनके एटीएम से पैसे भी निकाल लिए जाते हैं। इस तरह के कई मामले आए दिन सुनने को मिलते हैं। वरिष्ठ नागरिकों के भरण-पोषण, इलाज आदि से जुड़े कई कानून भी हैं लेकिन सिर्फ कानून से समस्या का पूरा सामाधान नहीं मिलता। देश के हर नागरिक को बुजुर्गों के प्रति संवेदनशील होना पड़ेगा।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

क्या इंटरमिटेंट फास्टिंग से फैट बर्न होता है

इंटरमिटेंट फास्टिंग का चलन आजकल वजन कम करने के लिए लोगों में काफी मशहूर हो गई है। कई लोग वजन कम करने और हेल्दी रहने के लिए इंटरमिटेंट फास्टिंग का सहारा लेते हैं। इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान 16 घंटे फास्ट किया जाता है, जिसमें सिर्फ पानी लिया जाता है। जबकि बाकी 8 घंटे खाने के लिए रखते हैं। खाने के विंडो में भी हेल्दी और संतुलित मात्रा में खाना जरूरी है। ऐसे में लोग अक्सर यह जानना चाहते हैं कि क्या यह तरीका शरीर के फैट को बर्न करता है या फिर यह सिर्फ दिनभर खाई जाने वाली कैलोरी की मात्रा को कम करता है।

सबसे पहले हमें वजन कम करने का सबसे जरूरी नियम समझना जरूरी है, जिसे एनर्जी बैलेंस कहा जाता है। अगर आप शरीर की जरूरत से कम कैलोरी खाएंगे तो आपका वजन कम होगा। इसके बाद फर्क नहीं पड़ता है कि आप दिन में 6 बार थोड़ा-थोड़ा खाएं या 8 घंटे की विंडो में 2 बार खाएं। इंटरमिटेंट फास्टिंग का सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसमें खाने का समय सीमित हो जाता है। जैसे 16/8 नियम में 16 घंटे व्यक्ति भूखा रहता है और 8 घंटे ही विंडो में खाना खाते हैं।

स्टडी में बताया गया है कि इंटरमिटेंट फास्टिंग, मोटापे को कम करने या वजन को मैनेज करने का एक प्रभावी और सुरक्षित तरीका है। रिसर्च के अनुसार, इंटरमिटेंट फास्टिंग करने से वजन में 0.8 फीसदी से 13.0 फीसदी तक की कमी आती है, जिसमें ज्यादा फैट की कमी देखी जाती है।

वजन कम होने का मुख्य कारण कैलोरी डेफेसिट है, लेकिन इंटरमिटेंट फास्टिंग शरीर के हार्मोन्स में ऐसे बदलाव करती है, जो फैट बर्न करना आसान बना देते हैं। इंसुलिन एक स्टोरेज हार्मोन है। जब हम खाना खाते हैं तो इंसुलिन बढ़ता है और शरीर की एनर्जी जमा करने का संकेत देता है। जब तक इंसुलिन ज्यादा रहता है, शरीर जमा हुई चर्बी को आसानी से नहीं बर्न करता है। जब आप 12 से 16 घंटे तक फास्टिंग करते हैं तो इंसुलिन का लेवल काफी कम हो जाता है। इसके बाद शरीर में जमा फैट को एनर्जी के रूप में इस्तेमाल करना शुरू कर देता है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान ह्यूमन ग्रोथ हार्मोन बढ़ जाता है। इस हार्मोन के बढ़ने से शरीर की चर्बी को तोड़ने में मदद मिलती है। फैट कम होने के दौरान यह मांसपेशियों को बचाकर रखता है, जिससे मेटाबॉलिज्म बहुत ज्यादा धीमा नहीं होता है।

इसके साथ ही लंबे समय तक फास्टिंग करने से शरीर में नॉरपेनेफ्रिन नाम का हार्मोन थोड़ा बढ़ जाता है। यह फैट सेल्स को संकेत देता है कि वे अपने अंदर जमा फैटी एसिड बाहर निकालें ताकि शरीर उन्हें एनर्जी के रूप में इस्तेमाल कर सके। इसी कारण फास्टिंग के दौरान मेटाबॉलिज्म बहुत ज्यादा धीमा होने के स्थान पर थोड़ा तेज भी हो सकता है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग का फायदा सिर्फ वजन कम करना नहीं है, बल्कि यह एक फायदेमंद ऑटोफैगी है। जब 14 से 16 घंटे या उससे ज्यादा समय तक उपवास किया जाता है, तो शरीर के सेल्स पुरानी, खराब और डैमेज सेल्स को हटाकर उन्हें दोबारा इस्तेमाल करने लगती हैं। इसे आप शरीर की अंदरूनी सफाई या सर्विसिंग भी कह सकते हैं। नॉर्मल कैलोरी कम करने वाली डाइट में यह प्रक्रिया इतनी जल्दी शुरू नहीं होती है।

इंटरमिटेंट फास्टिंग का असर कैलोरी कम करके वजन घटाना है, लेकिन इसके साथ-साथ यह शरीर के हार्मोन्स में भी ऐसे बदलाव करती है, जिससे फैट को बर्न करना शरीर के लिए आसान हो जाता है। यानी यह कैलोरी कंट्रोल करने का एक बेहतरीन और हार्मोनल तरीका है। इसलिए, अगर आप इंटरमिटेंट फास्टिंग कर रहे हैं, लेकिन अपनी 8 घंटे की खाने की विंडो में पिज्जा, बर्गर, मिठाइयां और बहुत ज्यादा कैलोरी वाला खाना खा रहे हैं तो आपका वजन बिल्कुल भी कम नहीं होगा।

इंटरमिटेंट फास्टिंग शुरू करने के लिए सबसे आसान तरीका 16/8 का नियम है, जिसमें आप 16 घंटे उपवास रखते हैं और 8 घंटे के तय समय में खाना खाते हैं। शुरुआत करने के लिए पहले 12 घंटे से इसकी शुरुआत करें, खुद को हाइड्रेटेड रखें और खाने के समय हेल्दी विकल्प चुनें।

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान आपको अपने खाने की विंडो में प्रोटीन, फाइबर और हेल्दी फैट से भरपूर पौष्टिक चीजों को शामिल करना चाहिए, जैसे दालें, हरी पत्तेदार सब्जियां और साबुत अनाज।

■ साभार ओमाहे

इंटरमिटेंट फास्टिंग के दौरान 16 घंटे फास्ट किया जाता है, जिसमें सिर्फ पानी लिया जाता है। जबकि बाकी 8 घंटे खाने के लिए रखते हैं। खाने के विंडो में भी हेल्दी और संतुलित मात्रा में खाना जरूरी है।

ऐसे में लोग अक्सर यह जानना चाहते हैं कि क्या यह तरीका शरीर के फैट को बर्न करता है या फिर यह सिर्फ दिनभर खाई जाने वाली कैलोरी की मात्रा को कम करता है...

• गुणकारी...

एलोवेरा

एलोवेरा सीधे तौर पर बाल उगाने का काम नहीं करता है, लेकिन यह बालों के विकास के लिए एक ऐसा माहौल तैयार करता है जो हेयर ग्रोथ में मदद कर सकते हैं। एलोवेरा में मौजूद विटामिन, मिनरल्स और एंजाइम स्कैल्प को गहराई से पोषण देते हैं। यह स्कैल्प में रूसी, खुजली और ज्यादा तेल को साफ करके बंद पोर्स को खोलता है। जब स्कैल्प हेल्दी रहता है और ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है तो बालों के झड़ने की समस्या कम और उनकी सेहत में सुधार ज्यादा देखने को मिलता है। इसलिए, एलोवेरा सीधे नए बाल उगाने का काम नहीं करता है, बल्कि यह बालों से जुड़ी समस्याओं को कम करके बालों को हेल्दी रख सकता है। एलोवेरा में कई तरह के बायोएक्टिव कंपाउंड्स होते हैं, जिनमें विटामिन, प्रोटीयोलाइटिक एंजाइम और अमीनो एसिड शामिल हैं। ये तत्व स्कैल्प को पोषण देने और बालों के विकास को बढ़ावा देने के लिए जाने जाते हैं। एलोवेरा में बालों के झड़ने की समस्या को कम करने और स्कैल्प के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की क्षमता होती है। इसलिए, जब इसे अन्य हर्बल चीजों के साथ मिलाकर इस्तेमाल किया जाता है तो यह ज्यादा असरदार हो सकता है।

• ड्राईफ्रूट्स और बीज...

■ *बादाम, अखरोट, पिस्ता, कद्दू के बीज और चिया सीड्स हेल्दी स्नैक हैं, क्योंकि इनमें प्रोटीन, फाइबर और हेल्दी फैट भरपूर मात्रा में होते हैं, जो ब्लड शुगर को स्थिर रखने में मदद करते हैं। हालांकि इनका सेवन सीमित मात्रा में ही करें क्योंकि इनमें कैलोरी भी ज्यादा होती है। दिन में जब हल्की भूख महसूस होती है तब 1 मुट्ठी ड्राईफ्रूट्स या 1 चम्मच सीड्स का सेवन किया जा सकता है। अगर आप किसी और बीमारी से भी जूझ रहे हैं तो डॉक्टर या डाइटीशियन से सलाह जरूर लें। ड्राई फ्रूट्स का नियमित और संतुलित मात्रा में सेवन करने से टाइप 2 डायबिटीज का खतरा कम हो सकता है।*