

• सोने से पहले...

एक गिलास गर्म दूध

रात में दूध पीने का सही समय हर व्यक्ति के लिए एक जैसा नहीं हो सकता है। कुछ लोगों को दूध आसानी से पच जाता है और इसे पीने के बाद किसी तरह की परेशानी नहीं होती, जबकि कुछ लोगों को रात में दूध पीने के बाद पेट भारी लगना, गैस, पेट फूलना या सीने में जलन जैसी समस्या हो सकती है। खासकर अगर दूध पीने के तुरंत बाद लेटने की आदत हो, तो कुछ लोगों में असहजता बढ़ सकती है।

आमतौर पर रात में दूध पीने के बाद करीब 30 मिनट से 1 घंटे का अंतर रखकर सोना एक सही तरीका हो सकता है। इससे दूध पीने के तुरंत बाद लेटने की स्थिति से बचा जा सकता है और शरीर को इसे पचाने के लिए कुछ समय मिल जाता है। हालांकि, ऐसा कोई एक निश्चित समय नहीं है जो हर व्यक्ति पर समान रूप से लागू हो। अगर किसी व्यक्ति को दूध आसानी से पच जाता है और इसे पीने के बाद कोई परेशानी नहीं होती, तो उसका रूटीन थोड़ा अलग हो सकता है।

खासकर जिन लोगों को अपच, गैस या एसिड रिफ्लक्स की समस्या रहती है, उन्हें खाने-पीने के तुरंत बाद लेटने से असहजता हो सकती है।

दूध में लैक्टोज नामक नेचुरल शूगर होती है। जिन लोगों को लैक्टोज पचाने में परेशानी होती है, उन्हें दूध पीने के बाद पेट फूलना, गैस, मरोड़ या दस्त जैसे लक्षण भी हो सकते हैं। ऐसे लोगों के लिए सोने से ठीक पहले दूध पीना परेशानी बढ़ा सकता है।

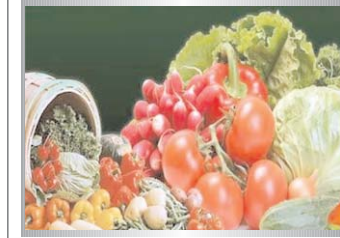
एक रिव्यू के अनुसार, बैलेंस डाइट में दूध और डेयरी प्रोडक्ट्स को शामिल करना अच्छी नींद को क्वालिटी के लिए फायदेमंद हो सकता है। हालांकि कुछ स्टडीज के नतीजे मिले-जुले थे, लेकिन पर्याप्त मात्रा में दूध पीने वाले लोग अक्सर अपनी रोजाना की कैल्शियम की जरूरत को पूरा करते हैं और उनकी लाइफस्टाइल व नींद की आदतें बेहतर होती हैं। अच्छी नींद बनाए रखने के लिए केवल एक चीज पर निर्भर रहने के बजाय हेल्दी डाइट सहित अन्य सभी अच्छी आदतों का ध्यान रखना भी जरूरी है। रात में गर्म दूध पीने से कुछ लोगों को आराम महसूस हो सकता है और यह उनके सोने के रूटीन का हिस्सा बन सकता है लेकिन दूध को नींद की समस्या का इलाज नहीं माना जा सकता। अगर किसी व्यक्ति को लगातार नींद नहीं आती या रात में बार-बार नींद खुलती है, तो केवल दूध पर निर्भर रहने के बजाय इसके कारणों पर ध्यान देना जरूरी है। कई लोग रात के दूध में चीनी, हल्दी, ड्राई फ्रूट्स या अन्य चीजें मिलाकर पीते हैं लेकिन हर व्यक्ति के लिए इन चीजों की जरूरत नहीं होती।



• संपादकीय...

विश्व शाकाहारी दिवस

आजकल हर कोई स्वस्थ जीवन जीने और सेहतमंद रहने के लिए स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को लेकर काफी चिंतित है, और सच कहें तो लोग खान-पान के मामले में सोच-समझकर फैसले भी ले रहे हैं। बात सिर्फ सही भोजन चुनने की नहीं है, बल्कि लोग शाकाहारी भी बन रहे हैं। अच्छी सेहत के लिए शरीर को सभी पोषक तत्वों की जरूरत होती है, ऐसे में वेज फूड्स की मदद से ही शरीर में सभी विटामिंस की कमी को दूर कर सकते हैं। गलत खानपान से हमारी सेहत प्रभावित होती है। इससे दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा रहता है। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के लिए शाकाहारी भोजन का सेवन करना काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। दिल को स्वस्थ रखने के लिए फाइबर युक्त फूड्स यानी साबुत अनाज, नट्स, फलियां आदि का सेवन कर सकते हैं। ये कोलेस्ट्रॉल की समस्या को कंट्रोल कर आपके दिल की सुरक्षा करते हैं। दुनियाभर में हर साल 1 अक्टूबर को विश्व शाकाहारी दिवस मनाया जाता है। इस दिन को मनाने का उद्देश्य वेज फूड्स के फायदों के प्रति लोगों को जागरूक करना है। अच्छे स्वास्थ्य के लिए हमेशा शाकाहारी खाने की सलाह दी जाती है। आमतौर पर लोगों को लगता है कि मांसाहारी खाने की तुलना में शाकाहारी खाने स्वादिष्ट नहीं होते हैं। कई रिसर्च में यह बात सामने आई है कि जिन लोगों को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है, वो वेज डाइट को फॉलो कर हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल कर सकते हैं। शाकाहारी भोजन में फैट्स, सोडियम की मात्रा कम होती है, जो रक्तचाप को सामान्य रखने में मदद करते हैं। इसके अलावा वेज फूड्स में शामिल कई फल और सब्जियां पोटेसियम से भरपूर होती हैं, जो हाई बीपी को कंट्रोल करने में मदद कर सकती हैं। जो लोग वेजीटेरियन होते हैं, उन्हें हड्डियों से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम होता है। दरअसल, दूध, पनीर, नट्स, टोफू, सोयाबीन और हरी सब्जियों में कैल्शियम की मात्रा अधिक होती है। जिनके सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं। अगर आप वजन कंट्रोल करना चाहते हैं, तो वेज डाइट को फॉलो करना जरूरी है। सादा खाना वजन को मेटेन करने में मददगार है। नॉन-वेज फूड्स जैसे चिकन, मछली आदि में कैलोरी की मात्रा अधिक होती है। इन्हें खाने से वजन तेजी से बढ़ता है। अगर आप शाकाहारी हैं तो आपको अपना वेट मैनेज करने में परेशानी नहीं होगी। अगर आपका किसी वजह से वजन बढ़ भी गया है तो आप शाकाहारी भोजन अपनाकर अपने वजन को कंट्रोल कर सकते हैं।



■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• सावधानी...

चीनी



चीनी को डिब्बे में रखने के बाद कुछ समय में उसका गीला और चिपचिपा होना काफी आम बात है। कई बार चीनी के दाने आपस में चिपकने लगते हैं और डिब्बे की अंदरूनी सतह पर भी नमी महसूस होती है। इसकी सबसे बड़ी वजह आसपास की हवा में मौजूद नमी होती है। चीनी निकालने के लिए हमेशा पूरी तरह सूखे चम्मच का इस्तेमाल करना चाहिए। चीनी को स्टोर करने के लिए साफ और सूखा कांच का जार इस्तेमाल करना बेहतर विकल्प हो सकता है। कंटेनर में चीनी भरने से पहले यह जरूर देख लें कि उसमें बिल्कुल भी पानी या नमी न हो। चीनी को नमी से बचाने के लिए कुछ चावल के दाने डिब्बे में रखे जा सकते हैं। चावल अतिरिक्त नमी को सोखने में मदद करता है, चीनी को स्टोर करते समय डिब्बे में 4 से 5 लॉग रखने का तरीका भी बताया जाता है। लॉग की खुशबू चींटियों को दूर रखने में मदद कर सकती है और नमी से बचाव में भी उपयोगी मानी जाती है। अगर चीनी को लंबे समय तक स्टोर करना है और साथ ही चींटियों से भी बचाना चाहते हैं, तो डिब्बे में 2 से 3 दालचीनी की छड़ियां रखने का विकल्प दिया गया है।



हार्ट अटैक आने पर सीने में दर्द के साथ-साथ सांस लेने में तकलीफ भी हो सकती है।

दरअसल, हार्ट अटैक आने के कारण दिल की धमनियों में रुकावट आने लगती है। ऐसे में हृदय की मांसपेशियों तक खून सही तरह से नहीं पहुंच पाता है।

नतीजतन, दिल की खून पंप करने की क्षमता कमजोर पड़ जाती है। जब हृदय सही तरह से खून पंप नहीं कर पाता है, तो फेफड़ों में तरल पदार्थ (फ्लुइड) जमा होने लगता है, जिससे व्यक्ति को सांस लेने में भारी दिक्कत होने लगती है...



हार्ट अटैक से पहले शरीर दे सकता है ये 5 संकेत

हार्ट अटैक के बारे में बात करते ही हमें लगता है कि इससे सबसे प्रमुख लक्षण सीने में दर्द का होना है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि हार्ट अटैक के कई अन्य गंभीर और छिपे हुए लक्षण भी होते हैं, जिन्हें लोग अक्सर अनदेखा कर देते हैं? कहने की जरूरत नहीं है कि इन छिपे हुए लक्षणों को नजरअंदाज करने से ट्रीटमेंट में देरी हो सकती है और यह जानलेवा भी साबित हो सकता है। असल में हार्ट अटैक आने से पहले तीव्र थकान, सांस लेने में दिक्कत और सिर का भारी होना जैसे कई अन्य संकेत नजर आ सकते हैं।

● **सांस लेने में तकलीफ** : हार्ट अटैक आने पर सीने में दर्द के साथ-साथ सांस लेने में तकलीफ भी हो सकती है। दरअसल, हार्ट अटैक आने के कारण दिल की धमनियों में रुकावट आने लगती है। ऐसे में हृदय की मांसपेशियों तक खून सही तरह से नहीं पहुंच पाता है। नतीजतन, दिल की खून पंप करने की क्षमता कमजोर पड़ जाती है। जब हृदय सही तरह से खून पंप नहीं कर पाता है, तो फेफड़ों में तरल पदार्थ (फ्लुइड) जमा होने लगता है, जिससे व्यक्ति को सांस लेने में भारी दिक्कत होने लगती है।

● **दर्द का फैलना और बेचैनी होना** : हार्ट अटैक आने पर सिर्फ सीने में दर्द ही नहीं होता है, बल्कि यह दर्द फैलता रहता है। डॉक्टर समझाते हैं कि हार्ट अटैक में छाती के अलावा अन्य हिस्सों में होने वाला एक हल्का-हल्का दर्द, दबाव या चुभन जैसा महसूस होता है। आमतौर पर यह दर्द छाती से बाहर की ओर फैलते हुए एक या दोनों हाथों, पीठ के ऊपरी हिस्से, गर्दन, जबड़े तक पहुंच जाता है। ऐसे में व्यक्ति को बेचैनी का एहसास होता रहता है।

● **बहुत ज्यादा थकान महसूस होना** : आमतौर पर हम थकान को गंभीरता से नहीं लेते हैं। लेकिन, डॉक्टर यह बताते हैं कि आपको यह नोटिस करना चाहिए कि क्या आपकी थकान सामान्य है? बहुत ज्यादा थकान महसूस होना सामान्य नहीं होता है। यह अक्सर किसी गंभीर बीमारी की ओर इशारा करता है। क्लीवलैंड क्लिनिक की मांनं, तो साइलेंट हार्ट अटैक का एक लक्षण अतिरिक्त थकान महसूस करना भी है।

अचानक होने वाली या आराम के बाद भी दूर न होने वाली असामान्य थकान, हार्ट अटैक का एक जाना-माना शुरुआती चेतावनी संकेत है। आमतौर पर महिलाओं और बुजुर्गों में यह लक्षण अधिक

देखने को मिलता है। दरअसल, जब हार्ट पूरे शरीर में सही तरह से ब्लड पंप नहीं कर पाता है, तो इसके लिए अतिरिक्त मेहनत करनी पड़ती है, जिससे शरीर की ऊर्जा पूरी तरह खत्म होने लगती है। ऐसे में मरीज बहुत ज्यादा थका हुआ महसूस करता है।

आमतौर पर सीने में हो रहे जलन को हम एसिडिटी से जोड़कर देखते हैं। ऐसा सोचना सामान्य है, लेकिन कई बार यह हार्ट अटैक का छिपा हुआ लक्षण भी हो सकता है। हार्ट अटैक का एक लक्षण मतली भी है। विशेषज्ञ बताते हैं कि एसिडिटी और हार्ट अटैक के दौरान सीने में हो रहे जलन में फर्क होता है। हार्ट अटैक में अक्सर सीने के बीचों-बीच दबाव, खिंचाव, भींचन या सीने में भारीपन महसूस होता है। यह दर्द या बेचैनी लगातार अन्य हिस्सों तक फैलती रहती है।

हार्ट अटैक का एक लक्षण चक्कर आना या सिर घूमना भी है। इसे भी आप साइलेंट हार्ट अटैक का संकेत कह सकते हैं। असल में, ज्यादातर लोग सिर घूमने को डिहाइड्रेशन, कमजोरी या थकान से जोड़कर देखते हैं। लेकिन, यह हार्ट अटैक का भी छिपा हुआ संकेत है। सवाल है, ऐसा क्यों होता है?

विशेषज्ञ के मुताबिक, जब हार्ट अटैक के दौरान दिल की किसी धमनी में रुकावट आ जाती है, तो हृदय शरीर में सही तरीके से खून को पंप नहीं कर पाता। ऐसे में ब्रेन तक सही तरह से ऑक्सीजन सप्लाई नहीं हो पाता है यानी खून का प्रवाह कम हो जाता है। ऐसे में व्यक्ति को अचानक चक्कर आने लगते हैं, आंखें धुंधला सकती हैं या सिर हल्का महसूस होने लगता है।

वैसे तो हार्ट अटैक का कोई भी लक्षण नजर आने पर आपको देरी नहीं करनी चाहिए और तुरंत डॉक्टर के पास जाकर अपना ट्रीटमेंट करवाना चाहिए। इसके अलावा, अगर ऊपर बताए गए लक्षण आपको नजर आए, तो उन्हें इग्नोर न करें। तुरंत आराम की मुद्रा में बैठ या लेट जाएं। ध्यान रखें कि हार्ट अटैक का कोई भी संकेत हो, तो खुद को जल्द से जल्द कंफर्टेबल स्थिति में ले जाएं, ताकि हार्ट का दबाव कम हो सके। हां, अगर किसी को हार्ट से जुड़ी बीमारी पहले से ही है, तो उन्हें नियमित रूप से ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर के स्तर पर नजर रखनी चाहिए।

■ साभार - ओमाहे



• सेहत...

■ समय के साथ शरीर के सेल और टिशू में बदलाव आते हैं, जिससे शरीर की ताकत धीरे-धीरे कम होने लगती है और कई बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। हालांकि, विशेषज्ञों का मानना है कि रोजाना की खान-पान की आदतें इस प्रक्रिया को काफी हद तक प्रभावित करती हैं। बैलेंस और हेल्दी डाइट जहां लंबे समय तक स्वस्थ रहने में मदद करता है, वहीं कुछ फूड प्रोडक्ट्स ऐसे भी हैं जिनका नियमित सेवन शरीर में सूजन बढ़ा सकता है, स्किन को समय से पहले बूढ़ा दिखा सकता है और लंबे समय में कई गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है।

