• सही समय...

रात का खाना

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो सबसे पहले अपने डिनर का समय ठीक करने की कोशिश करें। कई लोगों की आदत होती है कि वे देर रात खाना खाते हैं और खाना खाने से तुरंत बाद सो जाते हैं। ऐसा करने से कुछ लोगों को एसिडिटी, सीने में जलन और पाचन से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए, कोशिश करें कि सोने से लगभग 2 से 3 घंटे पहले डिनर कर लें।

- समय पर खाना खाने से आपको भोजन के बाद थोड़ा टहलने और आराम करने का समय मिलता है। इसके अलावा, नियमित समय पर भोजन करने से खाने-पीने की आदतों में अनुशासन बना रहता है।
- वजन घटाने की कोशिश कर रहे लोगों को रात के खाने में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा पर ध्यान देना चाहिए। रोटी, चावल, आलू और ब्रेड जैसे फूड्स कार्बोहाइड्रेट के अच्छे सोर्स होते हैं और शरीर को एनर्जी देते हैं। हालांकि, जरूरत से ज्यादा कार्बोहाइड्रेट फूड्स का सेवन करने से कुल कैलोरी की त्रा बढ़ सकती है। इसलिए, डिनर में बहुत ज्यादा रोटी या चावल खाने के बजाय संतुलित मात्रा में इनका सेवन करना चाहिए। आप अपनी प्लेट में आधी मात्रा में सब्जियों और सलाद के लिए एक चौथाई प्रोटीन से भरपूर फूड्स के लिए और एक चौथाई साबुत अनाज या रोटी-चावल के लिए रख सकते हैं।
- वजन घटाने के दौरान प्रोटीन का सेवन बहुत फायदेमंद हो सकता है। प्रोटीन खाने से पेट लंबे समय तक भरा हुआ महसूस होता है, जिससे बार-बार भूख लगने और अनावश्यक स्नैकिंग से बचने में मदद मिल सकती है। इसके अलावा प्रोटीन मांसपेशियों को बनाए रखने में अहम भूमिका निभाता है। रात के खाने में प्रोटीन की अच्छी मात्रा शामिल करने के लिए आप दाल, पनीर, टोफू, सोया, चना, राजमा और अंडे का सेवन कर सकते हैं। अगर आप शाकाहारी हैं तो दाल, पनीर और सोया अच्छे विकल्प हो सकते हैं।
- वजन बढ़ने की एक बड़ी वजह अनहेल्दी खान-पान भी हो सकता है। खासकर रात के समय पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज, चिप्स, इंस्टेंट नूडल्स और पैकेट वाले स्नैक्स खाने से बचना चाहिए। इन फूड्स में अक्सर ज्यादा कैलोरी, नमक, रिफाइंड कार्बोहाइड्रेट और अनहेल्दी फैट होती है।
- इसके अलावा देर रात मीठा खाने या शुगरी ड्रिंक्स पीने की आदत भी वजन कंट्रोल करने में मुश्किल का कारण बन सकती है। अगर डिनर के बाद कुछ खाने का मन हो तो फल, सादा दही या थोड़े नट्स जैसे पौष्टिक विकल्प चुन सकते हैं।

• संपादकीय...

सर्दियों में सेहत की बात

मौसम के ठंडा होने में कुछ अलग ही सुकून है, चाहे वह सुबह गर्म चाय की चुस्की लेना हो या रात को चैन से सोना हो.... पहाड़ों में सर्दी की शुरुआत हो चुकी है ऐसे में आपको अपनी सेहत का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। बदलते मौसम का आनंद लें, लेकिन थोड़ी सी लापरवाही के कारण सर्दी-जुकाम से बिस्तर पर न पड़ जाएं! डाइट का इस मौसम में खास ध्यान रखना चाहिए। ताकि हमारा पाचन तंत्र अच्छा रहे और शरीर सेहतमंद बनी रहे। बुजुर्ग बहुत जल्दी सुबह उठकर सैर से बचें, खासकर कोहरा व खराब मौसम के समय और युवा फिट रखने नियमित व्यायाम करें। साथ ही समय-समय पर स्वास्थ्य की जांच कराते रहना चाहिए। अस्थमा प्रभावित बच्चे धूल और ठंड से अधिक प्रभावित होते हैं। इलाज में स्वास्थ्यकर भोजन देना शामिल है, जिसमें विटामिन सी और एंटीआक्सीडेंट युक्त फल और सब्जियां महत्वपूर्ण हैं। बच्चों की स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए सतर्क रहें और किसी भी लक्षण को नजरअंदाज न करें। हमें अपने शरीर और त्वचा का खास ध्यान रखना चाहिए, ताकि हम सेहतमंद और खुशहाल रह सकें, ठंड के इस मौसम में शरीर की गर्मी बनाए रखना और त्वचा की देखभाल करना बेहद जरूरी हो जाता है, सर्दियों में लोग गर्म पानी और चाय-कोफी अधिक पीते हैं, जिससे शरीर में पानी की कमी हो सकती है, पानी पीने से त्वचा हाइड्रेटेड रहती है और शरीर से टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं, इसलिए सर्दी के मौसम में भी पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरूरी है, आप गर्म पानी, हर्बल टी, और सूप का सेवन भी कर सकते हैं, ताकि शरीर को गर्माहट मिले और हाइड्रेशन भी बना रहे। सर्दी में आपकी डाइट का भी महत्वपूर्ण योगदान है, गर्म सूप, खिचड़ी, और गाजर, शलरी, मूली जैसी ताजगी देने वाली सब्जियों का सेवन करें, विटामिन C से भरपूर खाद्य पदार्थ जैसे संतरे, अंगूर, और नींबू खाएं, क्योंकि ये शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाते हैं, इससे न केवल आपकी सेहत बेहतर रहती है, बल्कि आपकी त्वचा भी चमकदार बनी रहती है। सर्दी में अक्सर लोग व्यायाम को छोड़ देते हैं, लेकिन यह आदत गलत है, शारीरिक गतिविधियों से शरीर में गर्मी बनी रहती है, और रक्तसंचार भी बेहतर होता है, आप हल्के योग, स्ट्रेचिंग या पैदल चलने का अभ्यास कर सकते हैं, यह आपके शरीर को गर्म रखेगा और मानसिक रूप से भी तरोताजा रखेगा। सर्दी में शरीर को ठंड से बचाने के लिए गर्म और आरामदायक कपड़े पहनना बेहद महत्वपूर्ण है, ऊनी कपड़े पहनें, और शरीर के ऐसे हिस्सों को ढकें जो ठंड से सबसे ज्यादा प्रभावित होते हैं, जैसे हाथ, पैर और सिर, ठंडे मौसम में एच-सील्ड विंडचुक और गर्म जूते पहनना भी न भूलें, ताकि आप स्वस्थ और सुरक्षित रहें।



■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी



क्या कम सोने से सूखने लगती हैं आंखें

खराब नींद का कनेक्शन आंसुओं के बनने की प्रक्रिया में बदलाव या परेशानी को बढ़ा सकता है। आंखों की सतह एक पतली टियर फिल्म से सुरक्षित रहती है। यह लेयर आंखों में नमी बनाए रखने में अहम भूमिका निभाती है।

इतना ही नहीं, साफ देखने और आंखों को बाहरी हानिकारक तत्वों से होने वाले नुकसान से भी बचाती है। ऐसे में जब यह टियर फिल्म डैमेज हो जाती है, या इसमें किसी तरह की समस्या होती है तो आंखों में ड्राईनेस, जलन, चुभन, रेडनेस या ऐसा महसूस हो सकता है...

सुबह उठने पर आंखों का ड्राई, किरकिरापन या परेशान करने वाला महसूस होना अक्सर काफी तकलीफदेह हो सकता है। खासकर तब जब रात में आपकी नींद पूरी न हुई हो या नींद में बार-बार किसी कारण खलल पड़ रहा हो। ड्राई आई की समस्या को अक्सर लोग देर रात तक स्क्रीन का इस्तेमाल, पर्यावरण प्रदूषण या एयर कंडीशनिंग को जिम्मेदार मानते हैं, लेकिन आंखों की सेहत में नींद की क्वालिटी भी अहम भूमिका निभा सकती है। जानते हैं कि नींद और ड्राई आई की समस्या में क्या कनेक्शन है?

- खराब नींद का कनेक्शन आंसुओं के बनने की प्रक्रिया में बदलाव या परेशानी को बढ़ा सकता है। आंखों की सतह एक पतली टियर फिल्म से सुरक्षित रहती है। यह लेयर आंखों में नमी बनाए रखने में अहम भूमिका निभाती है। इतना ही नहीं, साफ देखने और आंखों को बाहरी हानिकारक तत्वों से होने वाले नुकसान से भी बचाती है। ऐसे में जब यह टियर फिल्म डैमेज हो जाती है, या इसमें किसी तरह की समस्या होती है तो आंखों में ड्राईनेस, जलन, चुभन, रेडनेस या ऐसा महसूस हो सकता है, जैसे आंखों में कुछ फंसा है।
- साल 2022 में एक स्टडी के अनुसार, ड्राई आई और खराब नींद के बीच एक गहरा कनेक्शन होता है, जहां नींद की कमी अश्रु ग्रंथि सिस्टम के काम को बाधित करके आंसू डिस्चार्ज को कम करती है और आंसू फिल्म के टूटने के समय को कम कर देती है। रोजाना 5 घंटे से कम सोने वाले लोगों में 6 घंटे से ज्यादा सोने वालों की तुलना में ड्राई आई विकसित होने का जोखिम 20 प्रतिशत तक बढ़ जाता है। खराब नींद लेने वाले लोगों में आंखों में जलन, किरकिरापन, रेडनेस और बेचैनी की समस्या होने की संभावना ज्यादा होती है। लगातार जलन या आंखों में बेचैनी के कारण नींद आना या रात में आराम से रहना काफी मुश्किल हो सकता है। इससे एक ऐसा साइकिल बन सकता है, जिसमें नींद की समस्याएं और आंखों के लक्षण एक साथ होते हैं और एक दूसरे को बढ़ा सकते हैं। हालांकि, इन लक्षणों को सीधेतौर पर खराब नींद से नहीं जोड़ा जाना चाहिए। आंखों में ड्राइनेस लंबे समय तक डिजिटल स्क्रीन के इस्तेमाल, बढ़ती उम्र, कॉन्टैक्ट लेंस पहनने, कुछ दवाओं, पलकों की सूजन और पर्यावरणीय परिस्थितियों से भी जुड़ा हो सकता है।
- जागने पर आंखों ड्राइनेस होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं। कुछ लोगों में आंसू की परत की स्थिरता कम हो जाती है या पलकों से जुड़ी समस्याएं बढ़ सकती हैं, जिससे नींद के दौरान आंखों की परत सूख जाती है। इसके अलावा सोने के दौरान आंखों की पलकों का पूरी तरह बंद न होना आंखों में जलन पैदा कर सकता है, खासकर सुबह के समय।

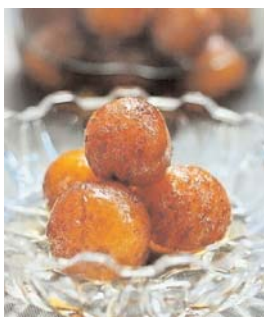
नींद में सुधार और आंखों में होने वाली परेशानी को कम करने के लिए आप इन आदतों को अपना सकते हैं-

- सोने का एक तय समय रखें, नींद का सही रूटीन बनाए रखने के लिए रोजाना एक ही समय पर सोएं और जागें।
- सोने से पहले स्मार्टफोन का ज्यादा इस्तेमाल न करें और स्क्रीन पर काम करते समय बीच-बीच में ब्रेक लें।
- स्क्रीन का लंबे समय तक इस्तेमाल करते समय, जानबूझकर अपनी पलकें झपकाएं ताकि आंखों की सतह पर आंसू ठीक से फैलते रहें।
- सोते समय पंखे या एयर कंडीशनर की हवा सीधे अपने चेहरे पर न आने दें।
- जरूरत पड़ने पर लुब्रिकेटिंग आई ड्रॉप्स का इस्तेमाल करें।
- बार-बार आंखों में नजर आने वाले लक्षणों के लिए डॉक्टर से जांच करवाएं।
- कभी-कभार आंखों में होने वाला सूखापन, नींद की आदतों में सुधार करके और अपने आस-पास के माहौल में बदलाव करने से ठीक हो सकता है। हालांकि, अगर आंखों में लगातार जलन, रेडनेस, किरकिराहट महसूस होने लगे या देखने की क्षमता में कमी हो तो आंखों की जांच जरूर करानी चाहिए।
- कम नींद लेने से आंखों को नेचुरल तरीके से नमी देने वाली टियर फिल्म कमजोर हो जाती है और आंखों की सतह सूखने लगती है, जिससे आंखों में जलन वा ड्राइनेस जैसी समस्याएं होने लगती हैं। इसलिए, अच्छी नींद लेना ड्राई आई की समस्या से बचने और आंखों की नमी व सेहत को बनाए रखने के लिए बहुत जरूरी है।
- लंबे समय तक स्क्रीन के इस्तेमाल से पलकें कम झपकती हैं, जिससे आंखों की नमी उड़ जाती है और टियर फिल्म सूखने लगती है। उम्र बढ़ने, शरीर में पानी की कमी, प्रदूषण, एसी की हवा या विटामिन ए की कमी के कारण भी आंखों की नमी उड़ जाती है और टियर फिल्म सूखने लगती है।ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर चीजें जैसे अलसी के बीज, अखरोट, चिया सीड्स और फैटी फिश का सेवन करना चाहिए।

■ साभार-ओमाहे

• शुगर...

मिठाइयां



त्योहारों में लोग तरह-तरह की मिठाइयां और नमकीन खाते हैं। मिठाइयां जहां शरीर में शुगर की मात्रा बढ़ाते हैं और नमकीन शरीर में सोडियम लेवल बढ़ाते हैं। यह दोनों मिलकर शरीर में सूजन पैदा कर सकते हैं जिससे आपका शरीर फूल सकता है और वजन बढ़ा हुआ महसूस हो सकता है। इतना ही नहीं, दिवाली में लोगों की आवाजाही भी बहुत होती है। इससे बेकार का खान-पान भी बढ़ता है और शरीर की क्रेविंग भी बढ़ती है, जिससे वजन बढ़ जाता है। ऐसे में आप इन टिप्स की मदद से वजन कंट्रोल कर सकते हैं- जब शरीर में पानी की मात्रा अच्छी होती है, तो शरीर में क्रेविंग ज्यादा नहीं होती। शरीर में पानी की कमी होने पर भूख के संकेत उलझ सकते हैं। पानी की कमी से, क्रेविंग ज्यादा होती है और मन उन चीजों को खाने का होता है, जिससे शरीर को इंस्टेंट एनर्जी मिले। ऐसे में त्योहार में ओवरईटिंग करने से बचने के लिए आपको पानी ज्यादा पानी चाहिए। मीठा कम खाएं क्योंकि मीठा शरीर में तुरंत शुगर बढ़ा सकता है। इसके अलावा घर की बनी मिठाइयों का चुनाव करें क्योंकि यह ज्यादा हेल्दी विकल्प हैं।

• नारियल पानी...



■ *सर्दियों में नारियल पानी पीना आमतौर पर सुरक्षित है और इसे आप अपनी रोजमर्रा की डाइट में शामिल कर सकते हैं। नारियल पानी प्राकृतिक रूप से ताजगी देने वाला होता है और इसमें पोटैशियम, सोडियम और मैग्नीशियम जैसे जरूरी इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं, जो शरीर में तरल पदार्थों (फ्लूइड्स) का संतुलन बनाए रखने में मदद करते हैं। इसमें थोड़ी मात्रा में कार्बोहाइड्रेट भी होते हैं और बाजार में मिलने वाले मीठे पैक्ड ड्रिंक्स की तुलना में इसमें कैलोरी भी कम होती है।*