

रोजाना करेंगे इन चीजों का सेवन तो बढ़ जाएगा माइग्रेन



आज के वक्त में काम की परेशानी की वजह से सरदर्द का होना आम बात हो गई है। ऐसे में आपका माइग्रेन की तरफ ध्यान नहीं जाता है। आपको बता दें कि एक सर्वे में सामने आया था कि दुनिया की जनसंख्या का 10 फीसदी मनुष्य माइग्रेन की समस्या से जूझ रहा है। जिसमें से 80 फीसदी के आंकड़े में महिलाएं हैं।

सबसे दिलचस्प बात आपको बता दें कि शरीर में पानी की कमी की वजह से या यह कह दें कि पर्याप्त पानी न पीने की वजह से माइग्रेन हो सकता है।

शरीर हमारे जीवन का आधार है लेकिन जब हम कई बार पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते हैं तो इस वजह से शरीर को कई तरह के रोगों से जूझना पड़ता है। आमतौर पर लोग यह सोचते हैं कि पानी कम पीने पर किडनी में पथरी होने का खतरा होता है लेकिन इस बात की तरफ किसी का भी ध्यान नहीं जाता है कि माइग्रेन भी हो सकता है।

हम माइग्रेन की बात करें तो इसका दर्द आम दर्द की तुलना में काफी अलग होता है। इस दौरान आपके सिर के एक हिस्से में दर्द हो रहा होता है

और आंखों के आगे पीछे धारियां बनती हैं और सिर पर हथौड़े पड़ने जैसा प्रतीत होता है। इसके अतिरिक्त आंखों में जलन भी हो सकती है। अगर आपको इस तरह के दर्द का अंदाजा है तो आप किसी अच्छे डॉक्टर की सलाह ले सकते हैं।

अगर आपको माइग्रेन की समस्या है तो आपको यह ध्यान रहे कि खाने-पीने की चीजों से भी माइग्रेन भड़क सकता है। ऐसे में आप जंक फूड, फास्ट फूड, धूम्रपान, रेड वाइन से दूर ही रहें। इसके अतिरिक्त अगर आपके आस-पास कोई भी व्यक्ति धूम्रपान कर रहा हो तो आप वहां से फौरन ही दूर हो जाएं। आपको यह सुनकर बेहद हैरानी होगी कि पनीर और नूडल्स खाने से भी आपको माइग्रेन हो सकता है।

हम ऐसा इसलिए कह रहे हैं कि पनीर में टाइरामिन और नूडल्स में मोनोसोडियम ग्लूटामेट पाया जाता है जो माइग्रेन को बढ़ावा देता है। वहीं, केला, चीज और चॉकलेट से भी माइग्रेन बढ़ता है। ऐसे में जरूरी है कि समय पर आप भोजन करें और नियमित तौर पर व्यायाम, ध्यान और योग करें। वहीं रोजाना अधिक से अधिक पानी पिएं।

मधुमेह को दूर रखने के लिए करें योगासन, जरूर होगा लाभ

भारत में आज लगभग हर घर में आपको कोई न कोई मधुमेह का रोगी मिल ही जाएगा। वैसे तो आमतौर पर लोग इस बीमारी को कोई खास तवज्जो नहीं देते लेकिन एक बार इस बीमारी की जद में आ जाने के बाद इससे छुटकारा पाना बेहद मुश्किल हो जाता है। साथ ही यह एक ऐसी बीमारी है कि जिसके बाद मनुष्य को बहुत सी चीजों से किनारा करना पड़ता है। इतना ही नहीं, कुछ समय पहले तक जहां यह एक उम्र के बाद ही लोगों को अपनी चपेट में लेता था, वहीं गलत खान-पान व जीवनशैली के कारण वर्तमान में कम उम्र के लोग भी इससे पीड़ित हो रहे हैं। ऐसे में यह बेहद आवश्यक है कि कुछ ऐसे उपाय किए जाएं, जिससे आपका शुगर कंट्रोल में रहे। मधुमेह को नियंत्रित रखने में योग आपके काफी काम आ सकता है। तो आईए जानते हैं मधुमेह को कंट्रोल करने वाले कुछ योगासनों के बारे में-

पश्चिमोत्तानासन- इस आसन से शरीर का पाचनतंत्र मजबूत होता है और शरीर में रक्त का संचार तेजी से होता है, जिससे व्यक्ति को डायबिटीज से लड़ने में आसानी होती है। यह आसन करने के लिए पैर सीधे फैलाकर बैठ जाएं। फिर दोनों हाथों को ऊपर उठाएं और सांस भरते हुए पैरों के तलवे को पकड़ने की कोशिश करें। घुटने से माथा सटना चाहिए। फिर सांस छोड़ते हुए हाथ ऊपर करके सामान्य हो जाएं। इस प्रक्रिया को दो से तीन बार दोहराएं।

सर्वांगासन- यह शरीर का संपूर्ण व्यायाम है। इसे करने से थायरॉइड और



पैराथ्यराइड ग्रंथियों को मजबूती मिलती है। इसे करने के पहले सीधे लेट जाएं, फिर पैरों को धीरे-धीरे उठाते हुए 90 डिग्री का कोण बनाएं। हाथों से कमर को सहारा दें। इस आसन में शरीर का सारा भार गर्दन पर पड़ना चाहिए। पैरों को सीधा रखें।

अर्ध मत्स्येन्द्रासन- यह आसन यकृत व मूत्राशय को सक्रिय बनाता है। जिन लोगों के शरीर के भीतर इंसुलिन का उत्पादन नहीं होता या जिन्हें मधुमेह की बीमारी होती है, यह अभ्यास उनके शरीर में अग्न्याशय को सक्रिय बनाकर इंसुलिन के उत्पादन में सहयोग देता है, इसलिए यह मधुमेह के उपचार के लिए रामबाण दवा है। इस आसन को करने के लिए सबसे पहले सामने की ओर दोनों पैरों को फैलाकर बैठ जाएं। अब दाहिने पैर को मोड़ते हुए बाएं घुटने के बगल में बाहर की ओर रखें। इसके बाद बाएं को दाहिने ओर मोड़िए। एड़ी दाहिने नितम्ब के पास रहें। बाएं हाथ को दाहिने पैर के बाहर की ओर रखते हुए दाहिने पैर के टखने या अंगुठे को पकड़ें। दाहिना हाथ पीछे की ओर कमर में लपेटते हुए शरीर को

दाहिनी ओर मोड़ें। अंतिम अवस्था में पीठ को अधिक से अधिक मोड़ने की कोशिश करें। एक मिनट इस अवस्था में रूकने के बाद धीरे-धीरे सामान्य अवस्था में आ जाएं। इसी क्रिया को विपरीत दिशा में करें। गर्भावस्था के दौरान व हृदय रोगियों को यह आसन नहीं करना चाहिए।

प्रणायाम- प्रणायाम मधुमेह के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होता है। खासतौर से, ध्रामरी और भ्रस्त्रिका प्रणायाम तो डायबिटिक लोगों को जरूर करना चाहिए। इनके नियमित अभ्यास से स्ट्रेस लेवल कम होता है और शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। ध्रामरी प्रणायाम करने के लिए पश्चासन में बैठ जाएं। अंगुठे से कान बंद करें और ऊपर की तीन उंगलियों को आंखों पर रखें। अब गहरी सांस लेते हुए गले से उच्चारण करें। भ्रस्त्रिका प्रणायाम के लिए पश्चासन में बैठ जाएं। गहरी सांस लें और उसे जल्दी-जल्दी छोड़ें। इस प्रक्रिया में मुंह बंद रखें और सांस की सारी प्रक्रिया नाक से ही करें।

सूर्य नमस्कार- अगर आपके पास

सभी आसनों को करने का पूरा समय नहीं है तो रोज दो से तीन बार सूर्य नमस्कार अवश्य करें। सिर्फ इस आसन को करने से भी आप काफी हद तक इस रोग को नियंत्रित कर सकते हैं। इससे श्वास, पेट और प्रतिरोधी क्षमता को लाभ पहुंचता है।

इन बातों का रखें ख्याल

अगर आप योग द्वारा मधुमेह का उपचार कर रही हैं तो कुछ बातों का ध्यान अवश्य रखें। सर्वप्रथम हमेशा खाली पेट ही योग क्रिया करें। साथ ही ढीले, हल्के व आरामदायक वस्त्र पहन कर ही योग करें। ऐसा जरूरी नहीं है कि आप सभी योगासन करें लेकिन जो भी करें, उसे सही ढंग से करें। साथ ही इसे चंद दिनों की चांदनी न बनाएं बल्कि जीवन पर्यन्त हमेशा करने की आदत डालिए। योगासन के अतिरिक्त अगर संभव हो तो सप्ताह में एक दिन नेती क्रिया या कुंजल क्रिया अवश्य करें। इन क्रियाओं को शुरूआत में किसी विशेषज्ञ की देख-रेख में ही करें। जब आप इस अभ्यास में पारंगत हो जाएं तो इन्हें घर पर अकेले भी कर सकते हैं।

सिर्फ सब्जी नहीं है भिंडी, शरीर को पहुंचाती है यह बड़े लाभ



भिंडी एक ऐसी सब्जी है, जिसे अधिकतर घरों में बनाया जाता है। यह खाने में जितनी लजीजदार होती है, उतनी ही सेहतमंद भी होती है। यह आपके ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने से लेकर आपके मूड को बेहतर बनाती है। भिंडी हर व्यक्ति को किसी न किसी रूप में फायदा ही पहुंचाती है। तो चलिए आज हम आपको भिंडी से होने वाले लाभों के बारे में बताते हैं-

पोषक तत्वों से पैक

भिंडी के सेवन का एक सबसे बड़ा फायदा यह है कि इसमें कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को लाभ पहुंचाते हैं। इसमें आपको कैल्शियम, आयरन से लेकर जिंक, पोटेशियम, एंटी ऑक्सीडेंट्स व डायटरी फाइबर आदि पाए जाते हैं। यह सभी तत्व शरीर के विकास में अहम भूमिका अदा करते हैं।

ब्लूटैप करे एनर्जी

आज की भागदौड़ भरी जिन्दगी में अधिकतर लोग हमेशा ही थकान और शरीर में ऊर्जा की कमी का रोगा रोते हैं। ऐसे लोगों को अपने भोजन में भिंडी को जगह अवश्य देनी चाहिए। दरअसल, भिंडी में मौजूद बीजों में कुछ एंजाइम्स व पोषक तत्व पाए जाते हैं जो रक्त में लैक्टिक एसिड व अन्य केमिकल के स्तर को कम

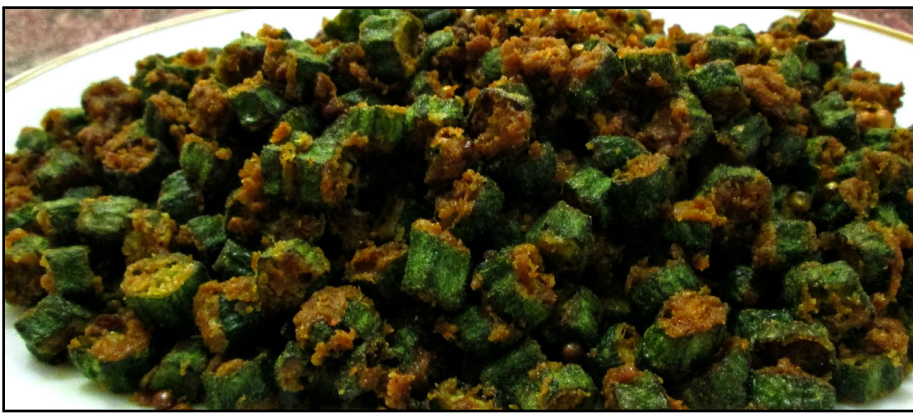
करते हैं। यही केमिकल आपकी थकान की मुख्य वजह बनते हैं।

वजन कम करने में सहायक

अगर आप अपने बढ़ते वजन से परेशान हैं तो भी भिंडी आपके वजन को नियंत्रित करने में आपकी मदद कर सकती है। दरअसल, भिंडी में डायटरी फाइबर पाया जाता है और जब आप इसका सेवन करते हैं तो आपको लंबे समय तक पेट भरे होने का अहसास होता है। ऐसे में आप अतिरिक्त कैलोरी का सेवन करने से बच जाते हैं। वहीं दूसरी ओर, भिंडी में कैलोरी कम मात्रा में पाई जाती है, जबकि पोषक तत्व काफी मात्रा में पाए जाते हैं। अर्थात् आप कम कैलोरी में अपने शरीर को सही पोषण प्रदान कर रहे हैं।

कोलेस्ट्रॉल लेवल बनाए बेहतर

अगर आप अपने आहार में भिंडी को शामिल करते



हैं तो आप अपने शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बेहद आसानी से बनाए रख सकते हैं। भिंडी में किसी तरह का फैट नहीं होता। साथ ही इसमें कुछ ऐसे तत्व भी होते हैं जो बैड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करके गुड कोलेस्ट्रॉल को शरीर में बढ़ावा देते हैं। साथ ही भिंडी मेटाबॉलिक डिसऑर्डर को ठीक करके भी एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित करती है।

कैंसर से बचाव

भिंडी में कुछ एंटी-कैंसर गुण पाए जाते हैं जो कैंसर के रोगियों में ट्यूमर के आकार को कम करने में सहायक होते हैं। एक रिसर्च में यह बात सामने आई है कि भिंडी मेलैनोमा कोशिकाओं के इलाज में मदद करने में सहायक होती है। यह स्किन कैंसर से लेकर ब्रेस्ट कैंसर तक के प्रभाव को कम करती है। इस तरह कैंसर रोगियों के लिए यह कई मायनों में लाभदायक है।

आना-आजाना

ब्रेड उपमा

ब्रेड उपमा बनाने के लिए आपको ब्रेड के टुकड़ों के अतिरिक्त प्याज, हरी मिर्च, अदरक, हल्दी पाउडर, नींबू का रस, धनिया व स्वादानुसार नमक की जरूरत होगी। वहीं तड़के के लिए आपको तेल के अतिरिक्त सरसों के बीज, जीरा, एक छोटा चम्मच उड़क की दाल, 8-10 काजू व करी पत्ते इस्तेमाल करने होंगे। सबसे पहले ब्रेड के टुकड़ों को छोटे टुकड़ों में काट लें या फूड प्रोसेसर की मदद से भी इनके टुकड़े किए जा सकते हैं। अब एक पैन में घी गरम करें व उसमें सरसों के बीज, जीरा, उड़क की दाल, काजू व करीपत्ता डालें। इसके पश्चात् इसमें प्याज डालें व हल्के हाथों से चलाएं। अब इसमें हल्दी पाउडर, हरी मिर्च व कसा हुआ अदरक डालें। अब इसमें कटे हुए ब्रेड के टुकड़े व नमक डालकर एक-दो मिनट के लिए चलाएं। अगर आप अंडा खाना पसंद करते हैं तो ब्रेड डालने के बाद आप एक अंडा तोड़कर उसे भी ब्रेड के साथ मिक्स कर सकते हैं। साथ ही इसमें थोड़ा सा गरम मसाला भी मिक्स किया जा सकता है। अब अंत में आप अपने स्वादानुसार इसमें थोड़ा सा नींबू का रस व बारीक कटा हुआ हरा धनिया मिलाकर सर्व करें। अगर आपके पास पुरानी ब्रेड है तो उससे ब्रेड उपमा बनाना एक अच्छा आईडिया हो सकता है।



प्रोटीन की कमी नहीं करें नजरअंदाज

हमारे शरीर की कार्यप्रणाली कुछ इस प्रकार है कि जब भी इसमें आवश्यक पोषक तत्वों की कमी होने लगती है तो शरीर इसके लिए संकेत देता है। अगर आप उन संकेतों को सही समय पर समझ लेते हैं तो आप खुद को लंबे समय तक बेहद आसानी से स्वस्थ रख पाते हैं। लेकिन अधिकतर लोग ऐसे होते हैं जो या तो उन लक्षणों को समझते ही नहीं हैं या फिर समझकर भी अनदेखा कर देते हैं। आपको शायद पता न हो लेकिन आपकी अनदेखी आपको बाद में बहुत बड़ी मुसीबत में डाल देती है। तो चलिए आज हम आपको ऐसे कुछ संकेतों के बारे में बताते हैं, जो आपके शरीर में

प्रोटीन की कमी पर प्रकाश डालते हैं-

कमजोर मसल्स

अगर आपको अक्सर अपनी मांसपेशियों में दर्द का अहसास होता है तो यह बताता है कि आपकी मसल्स काफी कमजोर हो गई हैं। मसल्स में कमजोरी का एक मुख्य कारण आपके शरीर में प्रोटीन की कमी होती है। प्रोटीन को यदि मांसपेशियों का ईंधन कहा जाए तो गलत नहीं होगा। वहीं प्रोटीन आपके शरीर में अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों जैसे कि आयरन और कैल्शियम को अवशोषित करने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह दोनों पोषक तत्व आपकी मांसपेशियों के लिए काफी

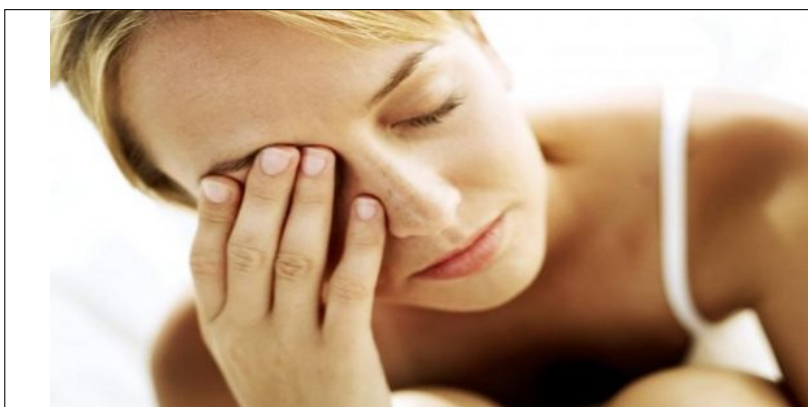
महत्वपूर्ण माने जाते हैं।

बार-बार भूख लगना

कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिन्हें हर थोड़ी देर में भूख लगती है। इसे आप भले ही अपने स्वास्थ्य के लिए अच्छा मानते हों लेकिन यह फूड क्रेविंग खासतौर से मीठा खाने की तलब इशारा करती है कि आपके शरीर में प्रोटीन की कमी हो गई है। दरअसल, प्रोटीन एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसे पचाने में आपके शरीर को अधिक मेहनत की आवश्यकता होती है। जब आप पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन लेते हैं तो आपको काफी देर तक पेट भरे होने का अहसास होता है और आपको जल्दी भूख नहीं लगती।

नींद पर विपरीत प्रभाव

आपको शायद पता न हो लेकिन शरीर में प्रोटीन की कमी आपकी नींद की क्वालिटी पर भी असर डालती है। प्रोटीन की कमी के चलते आपके शरीर में हार्मोनल असंतुलन पैदा होता है और जिससे आपको रात में नींद आने में कठिनाई होती है। इसके अतिरिक्त आपकी नींद की क्वालिटी रक्त शर्करा के स्तर से भी प्रभावित होती है। अगर आप पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन इनटेक नहीं करते तो रक्त में शर्करा का स्तर असंतुलित होता है और आपको अनिद्रा की समस्या का सामना करना पड़ता है।



दस्त लगे हुए हैं तो भूल कर भी नहीं खाएं यह सब चीजें

अगर किसी व्यक्ति को एक या दो दिन ही दस्त की समस्या हो लेकिन इससे आपका पूरा शरीर प्रभावित हो जाता है। ऐसे में आपकी पूरी दिनचर्या ही प्रभावित हो जाती है। आपकी यह इच्छा होती है कि आपकी यह समस्या जल्द से जल्द खत्म हो जाए और इसके लिए आप दवाई का सहारा भी लेते हैं। लेकिन शायद आपको जानकर हैरानी हो कि आपका आहार भी आपके पाचन तंत्र को प्रभावित करता है। खासतौर पर अगर आपका पेट खराब होता है तो आपको अपने आहार पर विशेष रूप से ध्यान देना चाहिए। तो चलिए जानते हैं उन खाद्य पदार्थों के बारे में, जिन्हें पेट खराब होने पर खाना आपके लिए नुकसानदेह साबित होगा-

डेयरी प्रॉडक्ट : दस्त होने पर डेयरी प्रॉडक्ट्स से दूरी बनाना ही उचित होता है। इस समस्या के दौरान आप डेयरी प्रॉडक्ट्स जैसे दूध, चीज, मक्खन आदि को भूलकर भी न खाएं। इससे आपकी समस्या और भी अधिक बढ़ सकती है। हालांकि दही इसका एक अपवाद है क्योंकि दस्तों में दही खाना आपके पाचन तंत्र के लिए अच्छा माना जाता है।

अत्यधिक मीठे पदार्थ : भले ही आपको मीठा खाने का शौक हो लेकिन दस्त होने पर आप मीठा खाने से परहेज करें। दरअसल, अत्यधिक मीठा खाने से आपके पेट संबंधी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। साथ ही अगर आप चाय, कॉफी या बेकड आइटम को खाते हैं तो इससे आपके शरीर से पानी का अवशोषण होता है, जिससे दस्तों के दौरान आपकी तबियत और भी अधिक खराब हो सकती है।

फैटी फूड : वहीं दस्त होने पर फ्राइड, चिकने, क्रीम और वसायुक्त भोजन खाने से बचना चाहिए। दरअसल, फैटी फूड आपकी आंतों को संकुचित करता है और जिससे आपके शरीर में प्रतिक्रियाएं होती हैं। ऐसा होने पर आपकी समस्या और भी अधिक बढ़ सकती है।

फलों का रस : यह तो हम जानते हैं कि दस्त होने पर आपके शरीर में पानी की कमी हो जाती है और निर्जलीकरण से बचने के लिए अत्यधिक मात्रा में पानी पीने की सलाह दी जाती है लेकिन वास्तव में दस्त होने पर आपको फलों के रस का सेवन नहीं करना चाहिए। दरअसल, फलों के रस में कंसन्ट्रेटेड रूप में चीनी होती है, जो दस्त होने पर आपके बाउल सिस्टम के लिए सही नहीं मानी जाती।

मसालेदार भोजन : दस्त होने पर आपका पेट का पूरा सिस्टम काफी सेन्सेटिव हो जाता है। ऐसे में अगर आप मसालेदार भोजन करते हैं तो इससे आपके पेट पर काफी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। बेहतर होगा कि इस दौरान अत्यधिक मसालों व मिर्च आदि का सेवन न करें।

फाइबर युक्त भोजन : दस्त होने पर फाइबर युक्त भोजन करना भी स्वास्थ्य के लिए लाभदायक नहीं माना जाता। हालांकि फाइबर युक्त भोजन हैल्दी होता है लेकिन इसके लैक्सेटिव इफेक्ट के कारण इसे दस्त होने पर खाना सही नहीं माना जाता। इस दौरान फाइबर युक्त भोजन करने से आपको बार-बार रेस्टरूम जाना पड़ सकता है।

