

गौर कीजिए

पोटेशियम के पावर को पहचानें



मंथली इंडेक्स ऑफ मेडिकल स्पेशलिटीज के संपादक एवं ड्रा विशेषज्ञ डॉ. चंद्रा एम गुलाटी ने बताया है कि पोटेशियम हायपरटेंशन के खतरों से बचाने में बड़ी भूमिका निभाता है। उनके मुताबिक लोग नमक के अधिक इस्तेमाल से बचने की तो खूब सलाह देते हैं, लेकिन हाई बीपी के मरीजों को पोटेशियम की ताकत के बारे में शिक्षित नहीं करते। जो लोग नियमित इस मिन्नरल का सेवन करते हैं उनमें हाई बीपी की दवाओं पर निर्भरता कम हो सकती है।

एक बड़े अध्ययन में पाया गया कि रोजाना 1.5 ग्राम पोटेशियम का सेवन करने पर स्ट्रोक का खतरा 20 फीसदी तक कम हो सकता है। वर्ल्ड हार्ट फेडरेशन के मुताबिक हर साल दुनिया में 5.5 मिलियन रोगी स्ट्रोक से मर जाते हैं। अगर पोटेशियम के सेवन की मात्रा जरा सी बढ़ा दी जाए, तो इस संख्या में कम से कम 1 मिलियन लोगों की कमी लाई जा सकती है।

विशेषज्ञों का मानना है कि पोटेशियम की समुचित मात्रा का सेवन करने वाले 81 फीसदी से ज्यादा मरीज आधी दवाओं से ही बीपी कंट्रोल कर सकते हैं।

एक वयस्क व्यक्ति को रोजाना 4.7 ग्राम पोटेशियम का सेवन करना चाहिए, लेकिन हममें से आधे लोग भी ऐसा नहीं करते। अगर आप हायपरटेंशन और स्ट्रोक से अपना बचाव चाहते हैं और इसके खतरों का असर घटाना चाहते हैं तो पोटेशियम समृद्ध डाइट लेना शुरू कर दें। छिलके सहित एक छोटे आलू में 738 मि. ग्रा, 220 ग्राम सादा दही में 550 मि.ग्रा, 100 मि.ली. संतरे के ताजा रस में 500 मि.ग्रा, एक मध्यम आकार के केले में 425 मि.ग्रा और 1 कप पालक की सब्जी में 400 मि.ग्रा पोटेशियम मिल जाता है।

देखभाल

कमजोर नाखूनों को ऐसे संभालें



भुरभुरे और आसानी से टूटने वाले नाखूनों के कई कारण हो सकते हैं- सोरियासिस, फंगल इन्फेक्शन, पानी में ज्यादा देर रहना, हाइपोथायराइडिज्म या एनीमिया। रोग के मुताबिक इलाज जरूरी हो जाता है, लेकिन सबसे पहले जरूरी है कुछ खास सावधानियों और नाखूनों की नियमित देखभाल। नाखूनों को टूटने से बचाने के लिए उन्हें अतिरिक्त पानी से बचाकर रखना और मॉइश्चराइज करना जरूरी है। अगर आपको नाखून टूटने की शिकायत है तो रात को सोने से पहले गर्म नारियल तेल या ऑलिव ऑयल से नाखूनों और आसपास की स्किन को मॉइश्चराइज करें। चाहे तो किसी डर्माटोलोजिस्ट से सलाह लेकर बायोटीन और जिंक सप्लीमेंट भी ले सकते हैं। हां, शरीर को समुचित पोषण मिलता रहे, इस बात का ध्यान जरूर रखें।

ऑयल पुलिंग को विज्ञान ने भी माना

दांतों को साफ रखने के लिए नारियल तेल से कुल्ला (ऑयल पुलिंग) करने का ट्रेंड अब विदेशों में भी अपनाया जा रहा है। नाइजीरियन जर्नल में छपी खबर के अनुसार भारत की इस अनोखी चिकित्सा से मसूड़ों से जुड़ी प्लाक की समस्या से बचा जा सकता है। इस निष्कर्ष के लिए 16-18 वर्ष के किशोरों के दांतों का दो माह तक अध्ययन किया गया। फिलहाल यह पद्धति इस्तेमाल पर भी लोकप्रिय हो रही है।

हैल्थ अलर्ट

कुछ लोग बेवजह शक के शिकार हो जाते हैं। इन लोगों का सामाजिक जीवन और कार्य क्षेत्र प्रभावित होता है।

पंगु बना देती है शक की बीमारी

शक की बीमारी यानी 'पैरानोया' अविश्वास की एक चरम स्थिति है। शक की सामान्य स्थिति 'पैरानोया' नहीं कहलाती। 'पैरानोया' आंशिक भी होती है, ऐसे में ग्रस्त व्यक्ति समाज में अच्छी तरह रह लेता है, लेकिन जब इसका प्रभाव पूर्णकालिक हो तो यह व्यक्ति को पंगु बना देता है। इसका शिकार व्यक्ति कभी-कभी अपने को समाप्त करने का प्रयास करने लगता है। लेकिन इस स्थिति में किसी के मार्गदर्शन पर उसकी मनोस्थिति बदल जाती है और वह सुरक्षित हो जाता है। उसकी बातों से उसे राहत मिलती है।

'पैरानाइड पर्सनैलिटी डिसऑर्डर'

कुछ लोग बेवजह शक के शिकार हो जाते हैं। इन लोगों का सामाजिक जीवन और कार्य क्षेत्र दोनों ही इस असंतुलन से प्रभावित होता है। ऐसे व्यक्तित्व वाले लोगों को 'पैरानोया' कहते हैं। इन लोगों का स्वभाव शक्यता होता है। निरंतर अविश्वास की स्थिति से पैरानाइड ग्रस्त रहता है। उसे दुनिया में हमेशा अस्सुखा की भावना महसूस होती है।

अतिसंवेदनशील

ऐसे लोग हर समय अत्यधिक सजग रहते हैं और किसी भी बात पर जल्दी ही बुरा मान जाते हैं। शायद इसीलिए ऐसे व्यक्ति अधिकतर बचाव की मुद्रा में होते हैं। गलती करने की स्थिति में भी ऐसे व्यक्ति जल्दी दोष स्वीकार नहीं करते। इन्हें 'तिल का ताड़' बनाने की आदत होती है।



समझौता नहीं करते

देखा गया है कि जिददी और समझौता न कर पाना तो ऐसे लोगों की आदत में शुमार होता है। ये लोग भावनात्मक रूप से भी अन्य लोगों से जल्दी जुड़ नहीं पाते। ऐसे लोग अपनी दूरदर्शिता और तार्किक सोच पर गर्व महसूस करते हैं।

आनुवांशिक और जैविक रसायन

अनुसंधानों से पता चलता है कि पैरानाइड डिसऑर्डर उन लोगों में ज्यादा पाया जाता है जिनके निकट संबंधी 'सिजोफ्रेनिया' से ग्रस्त होते हैं। पैरानाइड डिसऑर्डर या उसके कुछ लक्षण आनुवांशिकी से लोगों में आते हैं-इसका पता नहीं चल पाया है। जैविक रसायन पैरानाइड डिसऑर्डर का एक प्रमुख कारक है लेकिन इसकी जानकारी अभी जनसाधारण के पास नहीं है।

पैरानाइड डिसऑर्डर

श्रमवश बहुत ही गहरे रूप से पैठ बनाई हुई ऐसी सोच जो ज्यादातर सच नहीं होती। कुछ व्यक्तियों में एक से अधिक प्रकार के असंतुलन होते हैं। कपड़ों में खूब जेसी छोटी बात भी इन्हें परेशान करती है। लॉज लगावे के लिए उकसाती है।

खानपान

बचपन से डालें हैल्दी खाने की आदत...

बच्चों में मोटापा, टाइप-2 डायबिटीज, अस्थमा, थकावत जैसी समस्याएं देखने को मिल रही हैं। विशेषज्ञों का मानना है कि ये खानपान की गलत आदतों का नतीजा है।



आजकल बच्चों को घर में बने खाने की बजाय बाहर के जंक फूड व शुगरी ब्रेज (आइसक्रीम, चॉकलेट आदि) ज्यादा पसंद आते हैं। रोजाना के खानपान से जितनी कैलोरी ली जा रही है, उसे शरीर खर्च नहीं पा रहा है। ऐसे में मोटापे के चलते बच्चों को कम उम्र में ही बीमारियां घेरने लगी हैं। बच्चों में शारीरिक गतिविधियों का अभाव है। मोबाइल फोन, कम्प्यूटर, लैपटॉप और टीवी की लत ने बच्चों को खेल के मैदान से दूर कर दिया है। आउटडोर गेम्स में रुचि नहीं जबकि स्मार्टफोन कई घंटे गेम्स खेलना उन्हें बेहद पसंद है। इससे छोटे बच्चे मोटापा, डायबिटीज व हृदय रोगों की चपेट में आ रहे हैं।

आउटडोर गेम्स
माता-पिता बच्चे के टीवी, लैपटॉप या कम्प्यूटर के इस्तेमाल का समय तय करें और ज्यादा देर तक उन्हें इनका प्रयोग न करने दें। बच्चों को खेल-कूद में भाग लेने के लिए प्रेरित करें। साथ ही समय मिलने पर खुद भी उनके साथ गेम्स आदि खेलें।

माता-पिता रखें ध्यान
बच्चों में किसी तरह की आदत 2-6 वर्ष के बीच लगती है। इस बीच माता-पिता बच्चों को जो कुछ भी खिलाते हैं उसका स्वाद उन्हें जीवन्मभर भाता है। बचपन से ही हरी सब्जियां, फल, दूध व अन्य प्रकार की पौष्टिक चीजें खाने की आदत डालें। जंक फूड या बाहर खाना न खावें।
डॉ. अशोक गुप्ता,
अधीक्षक व शिशु रोग विशेषज्ञ,
जे. के. लोन अस्पताल, जयपुर



मसालों की उपयोगिता

हमारी रसों में मौजूद मसाले एंटीआक्सीडेंट, एंटीबायोटिक्स, एंटीसेप्टिक एवं खनिज लवणों से परिपूर्ण होते हैं। दरअसल हम मसालों में उपस्थित तत्वों को नष्ट करके काम में लेते हैं। जानते हैं मसालों का प्रयोग किस तरीके से करना चाहिए।

हींग
सब्जी में हींग का प्रयोग सब्जी बनाने के पश्चात् पानी में मिलाकर ऊपर से डालें। अब 10 मिनट के लिए उसे ढक कर रख दें। यह कैल्शियम व आयरन से समृद्ध है। यह कब्ज, गैस, माइग्रेन, भूख नहीं लगना, दमा में बेहद उपयोगी है।

धनिया
पिसा हुआ धनिया पाउडर तब डालें जब आप सब्जी डाल चुके हों या सब्जी के साथ मिलाकर धनिया पाउडर में साथ में डाल दें। फिर थोड़ा हल्का धुने फिर पानी डालें। धनिया उच्च पोटेशियम व आयोडीन के कारण यह थाइराइड खून का थक्का बनाने में सहायक है।

जीरा
जीरा एक ऐसा मसाला है जिसे हल्का धुनने के पश्चात् भी जिसमें करीब 30 से 40 प्रतिशत गुण विद्यमान रहते हैं। जीरा धुनने के बाद अधिक गुणकारी होता है। सब्जी छोक रहे हों, तो जब जीरा डालें पर इतना न धुनें कि वो जल जाए। इसे हल्का सा ही धुनकर ऊपर से सब्जी डाल दें। यह गर्भवती स्त्री व दांत निकलने वाले बच्चों को देना सर्वोत्तम है। छाछ, दलिया में हल्का धुना जीरा ऊपर से डालकर प्रयोग किया जा सकता है।

सौंफ
सौंफ का प्रयोग इसकी कच्ची अवस्था में करना सर्वोत्तम है। सब्जी बनाने के बाद ऊपर से डालना या खाना खाने के बाद चबाना बेहतर है। यह बच्चों में पेट की समस्याओं को दूर करता है। पानी में उबाल कर बच्चों को ग्राइप वाटर के रूप में प्रयोग करना अच्छा है।

दालचीनी
पिसी हुई दालचीनी को सब्जी में तब डालें जब वह उबल रही हो। फिर सब्जी को ढककर रखें। यह शरीर में गर्मी, सर्दी, जुकाम व पाचन में सहायक है।

लौंग
लौंग तीखी चरपरी और मधुर गंध लिए हुए होती है। इसका प्रयोग उबलती सब्जी, पानी, चाय, कॉफी या काढ़े के रूप में प्रयोग करना बेहतर है। यह अस्थमा, खांसी, अपच, गैस, जोड़ों में दर्द आदि में अत्यंत प्रभावकारी है।

मैथी
मैथी आयरन, क्लोरिन व सल्फर से समृद्ध मसाला है। मैथी का प्रयोग सब्जी डालते समय ही करना चाहिए ताकि इसे फूलने के लिए समय मिल सके। यह खून की कमी, गैस, एसिडिटी, कब्ज में लाभकारी है। स्त्री में स्तनों का दूध बढ़ाने में मैथी की अहम भूमिका है।

लालमिर्च
पिसी हुई लालमिर्च जितनी तीखी होती है उतनी ही नाजुक होती है। अतः सब्जी या किसी खाद्य पदार्थ में लालमिर्च का प्रयोग उसी समय ऊपर से भुंस्क कर तभी करना चाहिए जब आप उसे उपयोग में ले रहे हों। यह शरीर में हानिकारक कीटाणुओं का सफाया करती है। इसका अधिक प्रयोग त्वचा को जलाने, अल्सर बनाने, खुनी दस्त लगने में सहायक है परन्तु बहुत हल्की मात्रा में इसका प्रयोग आतों व पेट को दुरस्त रखता है।

अमचूर
अमचूर विटामिन सी, क्लोरिन, मैग्नेशियम व फास्फोरस युक्त है। जब सब्जी या खाद्य पदार्थ उबल रहा हो, तब इसका उपयोग करना बेहतर है। इसका प्रयोग दांतों को मजबूत, त्वचा को सुंदर व भोजन में उपस्थित हानिकारी कीटाणुओं का नाश करता है।

जमक
नमक का प्रयोग टेबल पर खाना खाते समय करना सुरक्षित व बेहतर है। बनती हुई सब्जी में नमक का प्रयोग प्रभावकारी नहीं है।

डॉ. विनोद अग्रवाल

EXPERT INTERVIEW



डॉ. प्रवीण मूनोट
अधिपेडिक सर्जन,
स्पेशियलाइजिंग नी. फुट
एंड एंजल सर्जरी, वीएच
कैठी हॉस्पिटल ट्रस्ट, मुंबई

पैरों में गोखरू की समस्या का क्या कारण है?
गलत साइज के जूते पहनना, बहुत ज्यादा चलना या दौड़ना और पैरों पर अतिरिक्त दबाव के कारण पैरों के ऊपर या किनारों पर गोखरू बन सकता है। ऊंची एड़ी या पेंसिल हील पहनने से भी इस तरह की समस्या होती है। यही वजह है कि पुरुषों की तुलना में गोखरू यानी कॉर्न की समस्या महिलाओं को ज्यादा होती है। पैर की उंगली की छोटी हड्डियां उंगली के जोड़ों के पास ज्यादा व्यापक और हेलनेदार होती हैं। अगर इस जगह की त्वचा पर अतिरिक्त रगड़ (फ्रिक्शन) या दबाव पड़ता है तो इससे त्वचा मोटी हो जाती है। जो कॉर्न या कैल्स की वजह बनती है।

कॉर्न का इलाज क्या है?
अगर किसी को दर्द वाला कॉर्न है तो उसे इसके उपचार में या तो जूतों को मोडिफाई करने की सलाह दी जाती या फिर अंगुलियों का उपचार किया जाता है।

क्या कॉर्न रिमूव करने के बाद दोबारा हो सकता है?
अगर आपने सही फुटवियर का चुनाव किया है तो एक बार कॉर्न को रिमूव करने के बाद वह दोबारा नहीं होता। आजकल कई तरह के मेडिकेटेड प्रोडक्ट भी उपलब्ध हैं जो कैल्सिकल की सहायता से कॉर्न या कैल्स की मोटी, डेड स्किन को छीलकर बाहर निकाल देते हैं।

क्या कॉर्न की समस्या एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को हो सकती है?
हां, अगर किसी के माता पिता को इस तरह की बीमारी है तो उसे भी कॉर्न होने की आशंका रहती है। इसके लिए पहले से ही कुछ सावधानियां बरती जा चुकी हैं। जिससे इसके होने की चांसेज कम हो जाए जैसे बालू पर नंगे पाव चलना, सही साइज के जूते चप्पल पहनना और पैरों की एक्सरसाइज करना आदि। बहुत ज्यादा ऊंची एड़ी की चप्पलें और बिना मोजे के जूते पहनने से बचना चाहिए।

क्या डायबिटीज वालों को कॉर्न रिमूव का प्रयोग करना चाहिए?
मधुमेह में पैरों की समस्या काफी जटिल होती है। आमतौर पर मधुमेह रोगियों को सलाह दी जाती है कि चाहे उनकी डायबिटीज कंट्रोल में ही क्यों न रहती हो वे किसी प्रकार के खरोंच या चीरे से बचते हुए लिं ड कॉर्न रिमूव का प्रयोग करें।

काम की बात

इन चीजों से कीजिए परहेज



कई बार हम यह सोचते हैं कि किस बीमारी में क्या खाएं व क्या न खाएं, जानते हैं कुछ इसी के बारे में।

दिल के रोग में खाना समय पर व हल्का होना चाहिए। तेल व मसालेदार भोजन से बचना चाहिए। पसेदार सब्जियों व फलों का सेवन करना चाहिए।

पीलिया में खट्टे फल संतरा, नींबू, पका पीपता खूब लेना चाहिए। गन्ने के रस का सेवन भी करना चाहिए। फल, दूध, सूय लें व पानी खूब पीना चाहिए।

डायबिटीज में कम स्टाच व कम कार्बोहाइड्रेट वाला शक्कर रहित शाकाहारी भोजन करना चाहिए। तेल, मसाले व दूध की बनी चीजों से चावल व गुड़ आदि से परहेज करें। खीरा खाएं।

आर्थराइटिस में अनाज व पचने वाली दालें, सब्जियों व फलों का सेवन करें। केले व प्याज से परहेज करें। सूखे मेवे कम लें। दालों में उड़द दाल, चना दाल, राजमा, बैंगन, गोभी न लें।

कब्ज में मीठा कम खाएं, फल, सब्जी, सलाद, अंकुरित व रेशेदार चीजे खाएं। कम तेल वाला खाना खाएं।

एसिडिटी की शिकायत होने पर टंडा दूध दो- तीन बार लेना चाहिए। मांस, मिर्चदार खाने व गरिष्ठ भोजन से बचना चाहिए। हरा धनिया का खासकर सेवन करें। नींबू, भुना आलू, मूली आदि खाएं। चाय आदि से भी परहेज करें।
तबस्सुम खान नौरिन

विटामिन की कमी से भी होता है मोटापा



एक ताजा अध्ययन की मानें तो मोटापे की एक वजह विटामिन की कमी भी हो सकती है। 'जर्नल ऑफ दी अमेरिकन कॉलेज ऑफ न्यूट्रीशन' में प्रकाशित अध्ययन में पाया गया है कि जो लोग कम विटामिन और मिनरल्स का सेवन करते हैं, वे मोटापे का शिकार हो जाते हैं। वेट कंट्रोल में विटामिन ए और डी की मुख्य भूमिका होती है, क्योंकि ये भूख लगने वाले हार्मोन और फैट सेलस को कंट्रोल करते हैं।

शतावरी से करें दिज की शुरुआत

