

भोजन के बाद क्यों खाते हैं सौंफ, पान



स्वस्थ शरीर के लिए पाचन का सही होना जरूरी है। यदि पाचन तंत्र में कोई गड़बड़ी होती है तो शरीर में कई तरह की समस्याएं सामने आती हैं। मसलन गैस्ट्रिक, एसिडिटी, कब्ज, डायरिया, अपच, बदहजीम आदि। कुछ घरेलु नुस्खों को अपनाकर पेट को गैस और अपच से छुटकारा दिला सकते हैं। खाना खाने के बाद कुछ चीजों के सेवन से पाचन में काफी सहायता मिलती है। साथ ही, ये माउथ फ्रेशनर का भी काम करता है।

- एक कप पानी में सौंफ, इलायची और अदरक व एक चुटकी हींग अच्छी तरह से मिक्स करें। पेट में गैस बनने से रोकने के लिए हर बार खाना खाने के बाद एक टुकड़ा अदरक चबाना न भूलें।
- कब्ज की समस्या होने पर सौंफ का सेवन करें। सौंफ का सेवन पाचन और कब्ज से निजात दिलाने में काफी मददगार है।
- अगर आपके मुंह से हमेशा बदबू आती रहती है तो आप इलायची का ज्यादा इस्तेमाल करें। इलायची मुंह की बदबू हटाने में सबसे कारगर साबित होती है और इलायची व पुदीनायुक्त पान चबाने से भी मुंह की बदबू से निजात मिलती है।
- खाना खाने के बाद इलायची का सेवन करना काफी फायदेमंद होता है। इसमें मौजूद तत्व खाने को पचाने में मदद करते हैं। साथ ही इसके रासायनिक गुण की वजह अंदरूनी जलन में भी राहत मिलती है। अगर आपको लगातार उल्टी जैसा महसूस हो रहा हो तो भी आप छोटी इलायची का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- इलायची के रासायनिक गुण शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल और दूसरे विषैले तत्वों को दूर करने का भी काम करता है। इससे रक्त भी साफ होता है।
- कफ की समस्या होने पर अदरक युक्त चाय पिएं। इसका सेवन करने से ठंड की वजह से गले में खराश और कफ की समस्या से निजात मिलती है। मधु के साथ अदरक के छोटे टुकड़े को चबाकर भी इसमें आराम मिलता है।
- पान कई बीमारियों का नाश करता है। यदि आप केवल पान के पत्ते का इस्तेमाल करते है तो यह काफी लाभकारी हो सकता है। इसे खाने से गंभीर से गंभीर बीमारियों से निजात मिल सकता है। इसमें कई तरह के एंटीसेप्टिक गुण छिपे हैं।
- पान के पत्ता का वैसे माउथ फेशनर की तरह इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन इसे चबाने से हमारे लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। जब हम इसे चबा कर खाते है तब हमारी लार ग्रंथि पर असर पड़ता है। इससे सलाइव लार बनने में मदद मिलती है। जो हमारी पाचन तंत्र के लिए बहुत ही जरुरी है। अगर आपने भारी भोजन भी कर दिया है उसके बाद आप पान खा लें। इससे आपको भोजन आसानी से पच जाएगा।
- पान के पत्तों में कई ऐसे योगिक होते हैं जो सांसों में बदबू को खत्म करता है। इसके अलावा पान में लीम, सौंफ, इलायची जैसे विभिन्न मसाले मिलने से ये एक बेहतरीन माउथ-फ्रेशर भी बन जाता है।
- अगर आपको मसूड़ों में गांठ, सूजन का फिर खुन आ रहा हो तो इसके लिए पान के पत्तों को पानी में उबालकर उन्हें मेश कर लें। इन्हें मसूड़ों पर लगाने से खून बहना बंद हो जाता है।
- पान के पत्ते के रस को गैस्ट्रोप्रोटेक्टिव गतिविधी के लिए भी जाना जाता है जिससे गैस्ट्रिक अल्सर को रोकने में मदद मिलती है।
- इसका आयुर्वेद में बाल तोड़ फोड़े-फुंसी के इलाज के लिए इस्तेमाल किया जाता है। पान के पत्ते गरम करके उसमें आरंडी का तेल लगाकर फोड़े पर लगाने से आराम मिलता है।
- पान के पत्ते के डंटल को आरंडी के तेल में मिलाकर खाने से कब्ज से राहत पाई जा सकती है। इसके अलावा पान के पत्ते के साथ पलैक्सीड, त्रिफला और नींबू के सेवन से भी कब्ज का इलाज किया जा सकता है।

हाल ही में हुए एक सर्वे में दुनिया के 196 देशों में से 10 सबसे उम्दा देशों को चुना गया है। यह सर्वे गुड कंटी इंडेक्स द्वारा कराया गया। सबसे बेहतर देश आयरलैंड को चुना गया। हैरानी की बात है कि इस सूची में भारत, चीन और यहां तक कि अमेरिका जैसे देश शामिल नहीं हैं। इन देशों को पर्यावरण और कुदरती संसाधनों को बचाने में सहयोग, विश्व शांति बनाए रखने में योगदान, समानता, समृद्धि और साईंस एंड टेक्नोलॉजी में आगे रहने के चलते ‘टॉप टेन’ में जगह दी गई।

फिनलैंड

उत्तरी यूरोप में स्थित इस देश को साईंस एंड टेक्नोलॉजी और समृद्धि के लिए इस सूची में शामिल किया गया है। इस देश के नाम सबसे ज्यादा नोबेल प्राइज हैं। यह क्वालिटी इंटरनेशनल पब्लिकेशन और एक्सपोर्ट के लिए जाना जाता है।

स्विटजरलैंड

यह देश अपने खूबसूरत पहाड़ों, विंटर स्पोर्ट्स और मनोहारी प्राकृतिक नजारों के लिए जाना जाता है। यहां के लोगों का ‘स्टैंडर्ड ऑफ लिविंग’ काफी अच्छा है।



नीदरलैंड: यह देश अपने ‘पॉजिटिव ग्लोबल इंपैक्ट’ के लिए मशहूर है। नीदरलैंड अपने कल्चर, वर्ल्ड ऑर्डर, समानता, स्वास्थ्य और लोगों के उच्च जीवन स्तर की वजह से इस सूची में है। इसी के साथ नीदरलैंड को ‘फ्रीडम ऑफ मूवमेंट’ और ‘प्रेस फ्रीडम’ के लिए भी रेट किया गया है।

नईदुनिया

पेनकिलर है हानिकारक
जीवन में बहुत बार ऐसे अवसर आते हैं जब हमें पेनकिलर दवाओं का सेवन करना पड़ता है। विशेषत आस्टियो–आर्थराइटिस के मरीजों को अधिक मात्रा में पेनकिलर दवाओं का सेवन करने की आदत हो जाती है। ऐसे मरीजों को यदि हृदय रोग भी हो तो ये दवाएं उनके लिए बहुत खतरनाक हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त अधिक मात्रा में या पेनकिलर का अधिक सेवन हमारे गुर्दों को क्षतिग्रस्त कर सकता है।



एलर्जी तब होती है, जब शरीर किसी पदार्थ के प्रति प्रतिक्रिया करता है। एलर्जी को हल्के में लेना सेहत के लिए भारी पड़ सकता है, लेकिन कुछ सजगताएं बरतकर एलर्जी से बचा जा सकता है। फिर भी अगर कोई शख्स एलर्जी से ग्रस्त हो ही गया, तो उसका इलाज संभव है ...
देश में लगभग 25 फीसदी जनसंख्या एक या एक से अधिक एलर्जी से संबंधित रोगों से ग्रस्त है। वे पदार्थ जिनके कारण शरीर में प्रतिक्रिया होती है, एलर्जन कहलाते हैं। एलर्जी के विभिन्न प्रकार होते हैं। एर्गॉफिक डर्मेटाइटिस यह भी एलर्जी का एक प्रकार है, जिसमें त्वचा में सूजन आ जाती है। यह समस्या उन लोगों में ज्यादा पाई जाती है, जिनके परिवार के अन्य सदस्यों में भी एलर्जी के लक्षण पाए जाते हैं।

खाद्य पदार्थों से होने वाली एलर्जी

इस तरह की एलर्जी में हमारे शरीर का प्रतिरक्षा तंत्र (इम्यून सिस्टम) भोजन में शामिल किसी खास प्रोटीन के प्रति अतिसंवेदनशीलता प्रकट करता है। ऐसे खाद्य पदार्थों की थोड़ी-सी मात्रा खाने से एलर्जी के लक्षण प्रकट होने लगते हैं। कुछ खास खाद्य एलर्जन्स में दूध, अंडे, मछली और अन्य मांसाहारी भोजन, सोया, प्रिजर्वेटिव्स, फास्टफूड्स और गेहूं भी शामिल हैं। फूड इनटॉलरेन्स और फूड एलर्जी में एक खास अंतर यह होता है कि एलर्जी में प्रतिरक्षा तंत्र एक अनावश्यक प्रतिक्रिया प्रकट करता है, जो उस खाद्य पदार्थ में शामिल किसी खास प्रोटीन के कारण होता है। दूसरी ओर फूड इनटॉलरेन्स किसी पाचक एन्जाइम की कमी के कारण होता है।

लेटेक्स एलर्जी

लेटेक्स रबर के पौधे से स्नावित दूध जैसा दिखने वाला चिपचिपा द्रव होता है, जिसमें कुछ रसायन मिलाकर रबर का निर्माण किया जाता है। इसका इस्तेमाल दस्ताने, गुम्बारे, रबर बैंड, इरेजर व खेल के सामान बनाने में किया जाता है। इस तरह की एलर्जी उन लोगों में ज्यादा देखने को मिलती है, जो लेटेक्स की बनी चीजें ज्यादा उपयोग में लाते हैं। उदाहरण के तौर पर डॉक्टरों और पैरामेडिकल कर्मियों को संक्रमण से बचाव के लिए लेटेक्स से बने दस्ताने पहनने होते हैं। ऐसे लोगों में यह एलर्जी ज्यादा देखी गई है। लेटेक्स एलर्जी से पीड़ित 50 फीसदी लोगों में अन्य तरह की एलर्जी भी देखी गयी है। ऐसे लोगों में खाद्य एलर्जी भी तुलनात्मक रूप से ज्यादा होती है। परफ्यूम, इत्र और रसायन कुछ लोगों को सुर्गंधित स्मे, इत्र, व रसायनों से भी विभिन्न प्रकार की एलर्जी हो जाती है।

खिलौनों से एलर्जी– विशेषतः सॉफ्ट टॉयज और फर वाले टेडी बियर से बच्चों में त्वचा की एलर्जी व दमा की शिकायत हो जाती है।



ये हैं सबसे उम्दा देश...



आयरलैंड
इस देश को ‘टॉप टेन’ देशों में पहला स्थान मिला है। यह देश सभी मामलों में नंबर एक माना गया है। कल्चर, वर्ल्ड ऑर्डर, हेल्थ, लोगों का उच्च जीवन-स्तर, यूएन की स्वीकृत सेवाओं में मजबूत भागीदारी को देखते हुए इसे सर्वे में पहले नंबर पर रखा गया।



न्यूजीलैंड
इस देश को पर्यावरण और साईंस एंड टेक्नोलॉजी के क्षेत्र में विशेष योगदान के लिए इस सूची में शामिल किया गया है। यहां के लोग ‘इको फ्रेंडली’ घरों की ही तरजीह देते हैं।

नॉर्वे
प्राकृतिक खूबसूरती और शहरों के विकास के लिए नॉर्वे को आठवें स्थान पर रखा गया है। नॉर्वे पर्यावरण संरक्षण, विश्व शांति के लिए प्रयास और लोगों के ‘हाई स्टैंडर्ड ऑफ लिविंग’ के लिए जाना जाता है।

यूनाइटेड किंगडम
क्वीन एलिजाबेथ के देश यूनाइटिड किंगडम को इस रैंक में 7वां स्थान मिला है। इस देश को

समानता, समृद्धि, स्वास्थ्य और लोगों के उच्च जीवन स्तर के लिए इस सूची में जगह दी गई है। इसके अलावा यह साईंस और टेक्नोलॉजी में नंबर-1 देश है।

डेनमार्क
यह खूबसूरत देश अपने कल्चर, बेहतरीन स्वास्थ्य सुविधाओं और लोगों के उच्च जीवन-स्तर के लिए जाना जाता है। डेनमार्क को फार्मास्यूटिकल एक्सपोर्ट, दूसरे देशों को खाद्यान्न में मदद और गरीब देशों को डोनेशन देने में आगे रहने के लिए इस सूची में शामिल किया गया है।

बेल्जियम

यूरोप का यह देश समानता, समृद्धि और लोगों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए अव्वल देशों में गिना जाता रहा है। इसके अलावा

एलर्जी के कितने रूप



त्वचा की एलर्जी के मुख्य लक्षण

- त्वचा पर खुजली होना।
- बार–बार त्वचा का संक्रमण।
- शरीर के जोड़े वाले भागों पर ज्यादा असर होना।
- रोग का पारिवारिक इतिहास।
- त्वचा पर पपड़ी का जमना।
- मुंह के कोनों का फटना।
- हाथ या पैर में खुजली होना।

दवाओं से एलर्जी

दवाओं से एलर्जी के प्रभाव का दायरा काफी बड़ा है। हर व्यक्ति के शरीर पर इसके अलग-अलग असर देखने को मिल सकते हैं। किसी व्यक्ति के शरीर पर चकते और खुजली हो सकती है, वहीं दूसरे को कोई दिक्कत न हो ऐसा भी संभव है। इस तरह की एलर्जी कुल होने वाली एलर्जी का 5 से 10 फीसदी होती है। कुछ दवाओं के प्रति एलर्जी ज्यादा देखी जाती है।

एंटीबायोटिक्स में जैसे पेसिलीन, दर्द निवारक दवाएं, मिर्गी के दौरो की दवाएं और कीमोथेरेपी (कैंसर की दवाएं)। दवाओं से होने वाली गंभीर प्रकार की एलर्जी के लक्षणों में उल्टी से लेकर बालों का झड़ना, पेट खराब होना और दस्त आदि शामिल हैं। कई बार ब्लड प्रेशर के इलाज में दी जाने वाली कुछ दवाओं के एंजाइम से खासी, चेहरे और जीभ में सूजन जैसे लक्षण प्रकट हो जाते हैं।



उपचार

एलर्जी का इलाज काफी लंबा चलता है। इसलिए रोगी को धैर्यपूर्वक इलाज कराना चाहिए। डॉक्टर के परामर्श से दवाओं का सही व नियमित प्रयोग करना चाहिए। एलर्जी की समस्या में कुछ दवाएं कारगर होती हैं।

जैसे सेट्रीजीन (ब्रांड नेम नहीं बल्कि केमिकल एलीमेंट है), लीवो सेट्रीजीन, फैक्सोफेनाडीन, क्लोरफेनीरामीन और मोंटील्यूकास आदि। एलर्जी के इलाज में इम्यूनोथेरेपी का भी इस्तेमाल किया जाता है।

रेसिपी



भरावन तैयार करने के लिए: उबली हुई मटर को हाथ से अच्छी तरह मेश कर लें। एक पैन में घी गर्म करें जब घी गर्म हो जाए तो उसमें जीरा डाल दें। जब जीरा चटकने लगे तो हरी मिर्च, मेश की हुई मटर और नमक डालकर 1 मिनट तक भूने और मिश्रण को ढंढा होने के लिये रभ दें। पराठे के लिए आटे को छानकर उसमें नमक और घी मिलाकर, पानी डालकर मुलायम गूंध लें। 15 मिनट तक ढ़क कर रख दें। उसके बाद आटे की लोड़ियां बनाकर उसमें एक-एक चम्मच भरावन की सामग्री भरकर अच्छी तरह बंद कर दें, चकले बेलन की सहायता से बेल कर गर्म तवे पर डालकर दोनों तरफ से घी लगाकर अच्छी तरह सेक लें। गर्मागर्म मटर का पराठा चटनी या अचार के साथ सर्व करें।

तेल या घी को गर्म करके जीरे को भून लें। हरी मिर्च व अदरक पेस्ट डालकर 1 मिनट पकाएं फिर सेब और हल्दी डाल कर 2-3 मिनट तक हिलाएं। आंच धीमी कर के पानी, दालचीनी व जायफल डालें। जब तक सेब नरम न हो जाए तब तक बीच-बीच में हिलाते हुए पकाते रहें। चीनी डाल कर चटनी को तब तक पकाएं जब तक कि जैम जैसी न लगने लगे।

दिल की हिफाजत के लिए पैदल चलें

आपने बुजुर्गों को अकसर यह कहते सुना होगा कि पैदल चलना सेहत के लिए अच्छा है। अब तो विज्ञान ने भी इसे सच साबित कर दिया है। शोधकर्ताओं के अनुसार भारतीय जीवनशैली में आने वाले बदलाव की वजह से अगले दो दशकों में यहां हृदय रोग के बढ़ने की आशंका है। इस नतीजे पर पहुंचने के लिए शोधकर्ताओं ने लगभग चार हजार प्रतिभागियों के आंकड़ों का विश्लेषण किया।

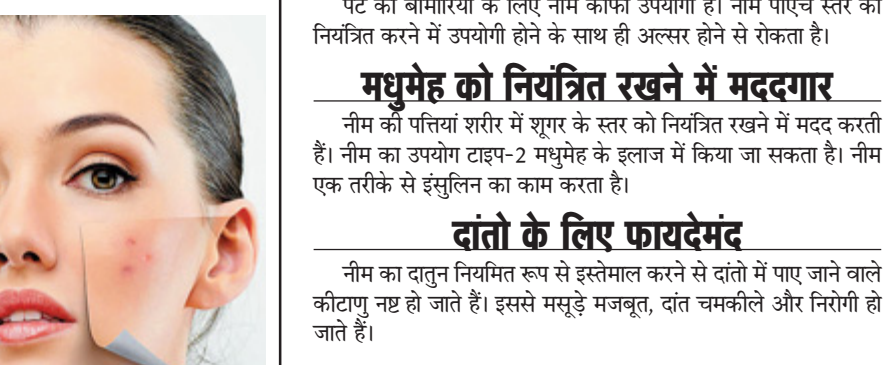


त्वचा परीक्षण: ये परीक्षण एलर्जी उत्पन्न करने वाले पदार्थ की पहचान के लिए किए जाते हैं।

रक्त परीक्षण: रक्त में विशिष्ट एंटीबॉडी से संबंधित परीक्षण किया जाता है।

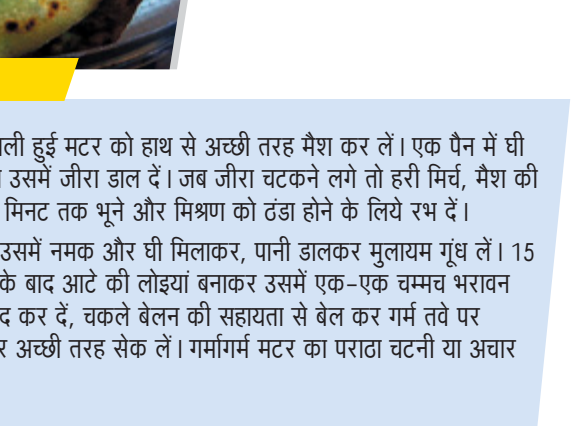
इनविट्रो परीक्षण: फूड एलर्जी की संभावना का पता करने के लिए किया जाता है।

कीटों के डंक से एलर्जी हममें से अनेक लोग मधुमक्खियों और बर्र के डंक की पीड़ा बर्दाश्त कर चुके हैं और तब आपको यह भी ध्यान जरूर होगा कि उस जगह पर किस तरह से तीखी पीड़ा के साथ लालिमा और सूजन आ जाती थी। जो लोग इस तरह की एलर्जी से पीड़ित होते हैं, उनमें यह स्थिति और ज्यादा गंभीर हो जाती है। अन्य गंभीर लक्षणों में चेहरे, गले और जीभ पर सूजन, सांस लेने में दिक्कत, शरीर में भारीपन, पेट में मरोड़, जी मिचलाना और शरीर में चकते व खुजली आदि को शुमार किया जाता है। पालतू जानवरों से एलर्जी पालतू जानवरों के रोएं, रूसी, लार और पेशाब में पाए जाने वाले पदार्थ एलर्जी पैदा कर सकते हैं। इसके अलावा इन जानवरों के रोएं में एकत्र होने वाले परागकण और फफूंद के बीजाणु (स्पोर्स) भी एलर्जी का कारण बन सकते हैं। इस तरह की एलर्जी के लक्षणों में छींके आना, खुजली होना, आंखों से पानी आना और अस्थमा तक के लक्षण शामिल हैं। पालतू जानवरों की उपस्थिति अन्य किस्म की एलर्जी से पीड़ित लोगों में लक्षणों की तीव्रता बढ़ाने का कारण बन सकती है।



एलर्जी का इलाज काफी लंबा चलता है। इसलिए रोगी को धैर्यपूर्वक इलाज कराना चाहिए। डॉक्टर के परामर्श से दवाओं का सही व नियमित प्रयोग करना चाहिए। एलर्जी की समस्या में कुछ दवाएं कारगर होती हैं।

जैसे सेट्रीजीन (ब्रांड नेम नहीं बल्कि केमिकल एलीमेंट है), लीवो सेट्रीजीन, फैक्सोफेनाडीन, क्लोरफेनीरामीन और मोंटील्यूकास आदि। एलर्जी के इलाज में इम्यूनोथेरेपी का भी इस्तेमाल किया जाता है।



500 ग्राम हरे सेब(छीलकर कटे हुए), 2 टे.स्पून घी या तेल, 1-1/2 टी स्पून जीरा, 2 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), 2 टी स्पून पिसा अदरक, 1 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1/4 कप पानी, 1/2 टी स्पून दालचीनी, 1 चुटकी जायफल (पिसा हुआ), 1 कप चीनी।