

कमजोरी महसूस होना, नींद और चक्कर आना लो ब्लड प्रेशर के लक्षण हैं। इनसे दिल और दिमाग पर भी असर पड़ता है। लो बीपी की शिकायत होने पर काफी कुछ खाने की सलाह दी जाती है, लेकिन ऐसे उपायों को जानना भी बहुत ही जरूरी है, जिससे लंबे समय तक इस परेशानी से बचा जा सके। जानते हैं ये घरेलू उपाय।
नमक की मात्रा बढ़ाएं: खाने में वैसे नमक की मात्रा कम ही रखने की सलाह दी जाती है। अगर लो प्रेशर से पीड़ित हैं तो खाने में नमक या इसकी तासीर वाली खाने की चीजों की संख्या



गर्मियों में बढ़ते तापमान के साथ कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। ऐसी ही एक गंभीर समस्या है हीट स्ट्रोक। हीट स्ट्रोक को आम बोलचाल की भाषा में लू लगना कहा जाता है। यह एक गंभीर शारीरिक अवस्था है, जिसमें शरीर, तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता खो देता है और शरीर का तापमान निरंतर बढ़ता रहता है। तापमान बढ़ कर 105 डिग्री या उससे भी अधिक हो सकता है। हीट स्ट्रोक में शरीर के तापमान का बढ़ना साधारण बुखार की स्थिति से भिन्न होता है। हीट स्ट्रोक की समस्या बेहद घातक सिद्ध हो सकती है। इसके कारण मस्तिष्क और शरीर के आंतरिक अंगों को क्षति पहुंच सकती है और सही उपचार न मिलने की स्थिति में रोगी को जान तक गंवानी पड़ सकती है।

हीट स्ट्रोक की अवस्थाएं

हीट स्ट्रोक में गंभीर स्थिति से पहले आमतौर पर कुछ शुरुआती अवस्थाएं होती हैं, जिनके लगातार बढ़ने के कारण स्थिति बिगड़ जाती है। इन्हें जान कर और समय रहते सही उपचार करके इस गंभीर स्थिति तक पहुंचने से बचा जा सकता है।

हीट क्रैम्प

गर्मी में अधिक शारीरिक गतिविधि के साथ अगर शरीर को पर्याप्त मात्रा में पानी न मिले तो हीट क्रैम्प की समस्या हो सकती है। इस अवस्था में मांसपेशियों में ऐंठन, ख़ासकर पेट, हाथों और पैरों में दर्द होता है। ऐसा शरीर से पसीने के साथ सोडियम निकल जाने के कारण होता है। इसलिए कम सोडियम डाइट लेने वाले लोगों और दिल के रोगियों के इससे पीड़ित होने की आशंका ज्यादा होती है। समस्या के काबू में न आने पर अगली अवस्था यानी हीट इन्जॉर्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए इस स्थिति में भरपूर मात्रा में तरल पदार्थ लें और कुछ घंटे बाहर न निकलें।

हीट इन्जॉर्रेशन

तेज गर्मी और डीहाइड्रेशन के कारण हीट इन्जॉर्रेशन की समस्या हो सकती है। कमजोरी, तेज पसीना, तेज प्यास, जी मिचलाना, सिरदर्द, थकान, मांसपेशियों में ऐंठन और दर्द, चक्कर आना जैसे लक्षण हीट इन्जॉर्रेशन का इशारा करते हैं। समय पर उपचार न मिलने पर समस्या बिगड़ सकती है।

लो ब्लड प्रेशर से बचने के लिए घरेलू उपचार

जरूर बढ़ानी चाहिए।
चुंकंदर का जूस
पिएं: लो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल में रखने का ये सबसे अच्छा तरीका है। हर दिन सुबह और शाम को एक-एक कप चुंकंदर का जूस जरूर पिएं। इसके अलावा एक कप स्ट्रांग कॉफी भी ट्राई कर सकते हैं। डिहाइड्रेशन मतलब बॉडी में पानी की कमी कई सारी बीमारियों की वजह है। बॉडी के सभी पार्ट्स

को एक्टिव रखने के लिए पानी की जरूरत पड़ती है, इसलिए पानी की मात्रा को हमेशा सही बनाए रखें जिससे कमजोरी या बैचेनी महसूस न हो।
रोजाना एक्सरसाइज करें: किसी भी तरह की हल्की-फुल्की एक्सरसाइज को अपने डेली रूटीन में जरूर शामिल करें। चाहे तो रोज आधे घंटे की वॉक कर सकते हैं या तैरना पसंद हो तो वो भी किया जा सकता है। इससे बॉडी में ब्लड का फलो सही से बना रहता है।



घरेलू उपचार

धीरेफ को कुछ देर पानी में भिगो कर रखें। उसे अच्छी तरह मसल कर, छान कर उसमें थोड़ी चीनी मिला कर पीने से गर्मी के कारण होने वाली समस्याओं की आशंका कम हो जाती है।

कच्चे आम को उबाल कर छान लें। इसमें चीनी, नमक और भुना जीरा मिला कर पेय बना कर पिएं। गर्मी से बचाव के लिए यह रामबाण है।

ठंडे पानी में आलू बुखारे को मसल कर पीने से भी हीट स्ट्रोक से बचा जा सकता है।

बेल के रस में चीनी मिला कर पिएं। शरीर को गर्मी की समस्या से राहत मिलेगी।

मेथी की सूखी पतियों को रात भर पानी में भिगो कर रखें और अगले दिन इसे हाथ से मसल कर छान लें। इसमें थोड़ा शहद मिलाएं। थोड़ा-थोड़ा दो-दो घंटे के अंतराल में पिएं।

प्याज हीट स्ट्रोक से शरीर की रक्षा करती है। प्याज, चीनी और जौरे को भून लें। इसे थोड़ा-थोड़ा नियमित रूप से खाएं, गर्मी से राहत मिलेगी।

इन बातों का रखें ध्यान

- जब तापमान ज्यादा हो तो हीट स्ट्रोक के खतरे से बचे रहने के लिए बेहतर है कि बाहर न निकलें। ठंडी, वातानुकूलित जगहों पर ही रहने की कोशिश करें। बाहर जाना जरूरी हो तो कुछ सावधानियां जरूर बरतें।
- कम से कम एसपीएफ 30 वाली सनस्क्रीन का प्रयोग करें।
- पर्याप्त पानी पिएं। व्यायाम के समय या किसी भी काम के लिए बाहर जाने पर पानी पीने में बिल्कुल लापरवाही न बरतें।
- अधिक शारीरिक श्रम वाली बाहरी गतिविधियां सुबह 10-11 बजे से पहले और शाम को 4-5 बजे के बाद करें।
- बाहर रहने पर थोड़े अंतराल में पानी पीते रहें, भले ही आपको प्यास न लगी हो।
- हल्के रंगों के ढीले, सूती कपड़े पहनें।
- धूप में निकलें तो सनग्लास अवश्य लगाएं।
- छाते, चोड़े किनारे वाला हेट या स्कॉर्फ का प्रयोग करें।
- दिन में घर को ठंडा रखने के लिए पदों और सन कंट्रोल फिल्म का प्रयोग कर सकते हैं।

मॉरिशस के शोधकर्ताओं की रिसर्च में खुलासा

बीमार भी कर सकता है आपका स्टाइलिश पर्स

पर्स रखने का प्रचलन आज से नहीं बल्कि बरसों से चला आ रहा है। लगभग प्रत्येक व्यक्ति पर्स रखता ही है। स्टाइलिश और आकर्षक पर्स के लिए महिलाओं की दीवानगी तो किसी से छुपी ही नहीं है, लेकिन ये पर्स कभी-कभी स्वास्थ्य के लिए बेहद हानिकारक भी साबित होते हैं। हाल ही में एक रिसर्च से ये साबित भी हुआ है...

सफलता की होड़ में उधड़ते मानवीय रिश्ते

पश्चिमी संस्कृति के प्रभाव ने हमारे देश में भौतिकवाद को प्रोत्साहन दिया है और अब तो पढ़े लिखे हों या नहीं सभी सुख-सुविधाओं के जाल में फंसते जा रहे हैं। भारतीय अध्यात्म ज्ञान के बारे में जानते सभी हैं पर उसे धारण करना लोगों को अब पिछड़ापन दिखाई देता है। नतीजा यह है कि समाज में आपसी रिश्ते एक औपचारिकता बनकर रह गए हैं।

सिर्फ सांसारिक शिक्षा काफी नहीं

अक्सर अनेक लोग शिकायत करते हैं कि उनके बच्चे उनसे दूर हो रहे हैं अथवा उनकी देखभाल नहीं करते। इसके दो कारण होते हैं एक तो यह कि नए सामाजिक परिवेश से ताल्लल न बिठा पाने के कारण लोग अपने माता-पिता को त्याग देते हैं या फिर वह व्यवसाय के सिलसिले में उनसे दूर हो जाते हैं। चोनों ही स्थितियों का विश्लेषण करने पर अनुभव होगा कि आधुनिक युग के समस्त माता-पिता अपने बच्चों से यह अपेक्षा करते हैं कि वह इस मायावी दुनिया में उच्च से उच्च पद प्राप्त कर, अधिक से अधिक धनार्जन करें और भरपूर मान प्रतिष्ठा की दुनिया में चमककर उनका व अपना नाम रोशन करें। लोग बच्चों की कामयाबी के सपने देखते हैं और केवल सांसारिक शिक्षा तक ही अपने बच्चों को सीमित रखते हैं। किसी तरह अपना पेट पालो यही सिखाते हुए वह ऐसा अनुभव करते हैं कि जैसे कि वह दुनिया का कोई विशेष ज्ञान दे रहे हैं। यह तो एक सामान्य चतुर्पाई है, जिसे सब जानते हैं।

सभी सुविधाओं के बाद भी अशांत रहता है मन

यह उन माता-पिता का भ्रम है कि शिक्षा तो सभी स्वतः ही प्राप्त करते हैं पर जिन बच्चों को उनके माता-पिता इसके साथ ही अध्यात्म ज्ञान, ईश्वर भक्ति और परोपकार करना सिखाते हैं वह अधिक योग्य निकलते हैं। जब तक आदमी के मन में अध्यात्म का ज्ञान नहीं होगा, तब तक वह न तो स्वयं कभी प्रसन्न रह पाता है और न ही दूसरों को प्रसन्न करता है। आज समस्त सुख सुविधाएं होने के बावजूद भी बहुत सभी लोगों का मन अशांत रहता है, क्योंकि मानव को परमात्मा के ज्ञान का प्रत्यक्ष बोधकर शांति, सत्य, अहिंसा एवं निःस्वार्थ प्रेम का वातावरण स्थापित करने का समय नहीं है। वह तो पैसे कमाने और सफलता की दौड़ में सबसे आगे निकलना चाहते हैं। मनुष्य जीवन में भक्ति और ज्ञान प्राप्त करने की सुविधा मिलती है पर उसका उपयोग नहीं कर हम उसे ऐसे ही नष्ट कर डालते हैं। ऐसे में वह ज्ञानी धन्य है जो दाल-रोटी खाकर पेट भरते हुए भगवान भजन और ज्ञान प्राप्त करने के लिए समय निकालते हैं।

प्रदूषण से सुरक्षा देता है विटामिन सी

फल व सब्जियों से भरपूर आहार करना श्वसन रोगों से पीड़ितों में वायु प्रदूषण के असर को कम करता है। जिनमें विटामिन सी का स्तर कम होता है, उनमें वायु प्रदूषण का विपरीत असर अधिक देखने को मिलता है। विटामिन सी जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले फ्री रेडिकल्स से सुरक्षा प्रदान करते हैं। वायु प्रदूषण जब हवा के जरिए फेफड़ों में प्रवेश करता है तो फ्री रेडिकल का निर्माण होता है।



ब्रेस्ट कैंसर अब नहीं रहा लाइलाज

कैंसर का एक प्रकार है ब्रेस्ट कैंसर, जो ब्रेस्ट के उनकों में होता है। यह मुख्यता मिल्क डक्ट्स या लोब्ज्युल्स में होता है जो नलिकाओं को दूग्ध उपलब्ध कराते हैं। यह मानव और दूसरे स्तनधारियों में होता है वैसे यह रोग आमतौर पर महिलाओं को ही होता है लेकिन मेल ब्रेस्ट कैंसर भी पाया जाता है। जब शरीर की कोशिकाएं गड़बड़ा जाती है तब इनमें अनियंत्रित विभाजन होता है और ये आसामान्य कोशिकाएं एक जगह इकट्ठी होकर टयुमर बना लेती हैं। जो एक उभार के या गांठ के रूप में नजर आता है। वैसे अब यह लाइलाज नहीं रहा। इसके इलाज के लिए अब नई-नई

मैमोग्राम

- मैमोग्राम ब्रेस्ट का एक्स रे स्कैनिंग है। यह महिलाओं के लिए सबसे महत्वपूर्ण टेस्ट है, यह बिल्कुल शुरुआत में ही ब्रेस्ट कैंसर का पता लगा लेता है जब बाहरी तौर पर इस बीमारी के कोई संकेत या लक्षण दिखाई नहीं देते हैं। क्लिनिकल ब्रेस्ट एक्जामिनेशन (सीबीई) किसी डॉक्टर द्वारा किया जाने वाला ब्रेस्ट का फिजिकल इन्जामिनेशन है।
- कब शुरू करें:** 40 वर्ष के बाद, लेकिन जिनके पारिवार में इस बीमारी का इतिहास है उन्हें 20 के बाद ही शुरू करा लेना चाहिए।
- कितने अंतराल के बाद:** सीबीई 20 साल के बाद साल में एक बार और मैमोग्राम 40 के बाद साल में एक बार।
- मैमोग्राम के लिए मासिक धर्म के दौरान न जाएं:** इसके लिए सबसे उचित समय मासिक धर्म के एक या दो हफ्ते बाद है। अगर आप गर्भनिरोधक गोलियों का सेवन कर रही हों तो अपने डॉक्टर को इस बारे में जरूर बताएं।

ब्रेस्ट सेल्फ इक्जामिनेशन (बीएसई) इसमें ब्रेस्ट की जांच खुद ही की जाती है। यह जांच मासिक धर्म खत्म होने के अगले तीन दिनों में की जाती है। इसमें ब्रेस्ट को दबाकर देखना की कहीं कोई गांठ तो छिपी नहीं है। निप्पल से कोई डिस्चर्ज तो नहीं निकल रहा है या त्वचा कहीं खुरदुरी होकर सूज तो नहीं गई है। हाई रिस्क कैटेगरी वाली महिलाओं को हर महीने और सामान्य महिलाओं को तीन महीने में अपने ब्रेस्ट की जांच स्वयं करनी चाहिए।

ब्रेस्ट की एमआरआई

ऐसी महिलाएं, जिनके परिवार में ब्रेस्ट कैंसर का इतिहास हो, जिन्हें गर्भाशय का कैंसर हो, महिलाएं जिन्होंने न छाती पर रेडिएशन थेरेपी ली हो, वे हाई रिस्क कैटेगरी में आती हैं। उन्हें हर साल मैमोग्राम के साथ एमआरआई जरूर कराना चाहिए।

रेसिपी



चॉकलेट मार्टिनी कॉकटेल

सामग्री

180 एमएल वैनिला वोडका
 120 एमएल आईरिश क्रीम लिकर
 120 एमएल वॉकलेट लिकर
 120 एमएल वॉकलेट मिर्क
 आइस वयूब
 फेंटी क्रीम और वॉकलेट कैडी



मिंट लस्सी

सामग्री

दही 2 कप
 पुदीना पत्ती एक चौथाई कप
 नमक आधा छोटा चम्मच
 अदरक का जूस 1 चम्मच
 काला नमक एक चौथाई चम्मच (छोटा)
 भुना जीरा पावडर एक चौथाई छोटा चम्मच
 आइस वयूब आधा कप
 पुदीने की पत्ती गार्निशिंग के लिए 3 से 4

विधि

सबसे पहले मिक्सर ग्राइडर में पुदीने की पत्ती, दही, अदरक का जूस, नमक, काला नमक सभी को लेकर 1 कप पानी लेकर ग्राइंड कर लें। इस मिक्सचर के तैयार हो जाने पर इसे गिलास में डालकर, ऊपर से आइस वयूब डालें। अब जीरा पावडर और पुदीने की पत्ती डाल कर इसे गार्निशिंग कर लें। आपकी मिंट लस्सी तैयार है, आप इसे तुरंत या फ्रिज में ठंडा कर बाद में भी सर्व कर सकती हैं।