हेल्थ केयर

इस तरह होगी नॉर्मल डिलिवरी...



प्रेग्नेंसी के खूबसूरत पड़ाव से हर महिला को गुजरना पड़ता है। हालांकि 9 महीने किसी भी महिला के लिए गुजारना काफी मुश्किल होता है। ऐसे में अगर डिलिवरी नॉर्मल नहीं होती है तो डिलिवरी के बाद भी परेशानी होती है। इसलिए कुछ ऐसी बातें हैं जिससे डिलिवरी नॉर्मल हो सकती है।

रोजाना व्यायाम करें

ऐसे समय में महिलाओं को आराम करने की सलाह दी जाती है, लेकिन अगर व्यायाम करने से फायदा होता है तो जरूर करें। व्यायाम से आप चुस्त रहेंगी और नॉर्मल डिलिवरी के दर्द को बर्दाश्त सकेंगी लेकिन इस बात का हमेशा ध्यान रखें कि व्यायाम करते वक्त व्यायाम विशेषज्ञ से जरूर पूछ लें क्योंकि गलत तरीके से व्यायाम करने से आपके व आपके बच्चे की जान खतरे में पड़ सकती है।

तनाव से दूर रहें

तनाव से केवल महिला की परेशानी ही नहीं बढ़ाती बल्कि प्रेग्नेंसी में भी कई काम्प्लीकेशन्स बढ़ सकते हैं। इसका सबसे अधिक प्रभाव महिला व बच्चे की सेहत पर पड़ता है। अगर बेवजह तनाव महसूस हो रहा है तो अपने डॉक्टर से मिलकर और इसके पीछे छुपे कारण को जानने की कोशिश करें।

खान-पान पर ध्यान दें

प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं को कमजोरी आती है। इस कमजोरी को घटाने के लिए डॉक्टर गोलियां भी देते हैं। लेकिन जो ताकत खाने से मिलती है वो गोलियों से नहीं मिल सकती। यदि महिला नॉर्मल डिलिवरी चाहती है तो सही समय पर खाएं और सही आहार खाएं।

कहानियों को न सुनें

इस समय बहुत से लोग अपनी कहानियां सुनाते हैं। कई लोगों के पास सुनाने के लिए कई किस्से होते हैं लेकिन उन्हें न सुनने की जिम्मेदारी महिला पर है। डरावनी कहानियों को सुनने से मन में डर बैठ जाएगा और महिला निगेटिव सोचने लगेगी।

परेंटल क्लासेज लें

परेंटल क्लासेज में गर्भावस्था व गर्भावस्था के बाद के महीनों से जुड़ी कुछ जरूरी बातें बताई जाती हैं। बच्चे व मां से जुड़ी बातों की समझ रखने वाले एक्सपर्ट ही इन क्लासेस को चलाते हैं ताकि महिला अपनी कोई भी समस्या इन्हें खुल के बता सकें। इसके अलावा, वे नॉर्मल डिलिवरी पाने के लिए जरूरी कसरत भी सिखाते हैं।



पीला रंग के फल व सब्जियां में सेहत के राज



पपीता, बेल, केला, कद्दू यह सब खुशी के रंग होते हैं। इनमें लाइकोपीन, बिटामिन-ए, सी, पोटेशियम, फलेवोनायड पाया जाता है ये पोषक पदार्थ ब्लडप्रेशर को नियंत्रिता करते हैं। इनके सेवन से कब्ज और गले की जलन से छुटकारा मिलता है। यह आपकी हेल्थ के अलावा बालों में चमक लाते है।

घरेलू उपायों से करें हैंगनेल का उपचार



नाखून के किनारों पर उतरने वाली खाल को हैंगनेल यानी क्यूटिकल्स कहते हैं, मेनीक्योर के दौरान आप अपने क्यूटिकल्स को अगर नियमित पुश करवाएंगे तो उनको काटने की जरूरत नहीं पड़ेगी। क्यूटिकल नाखूनों के ऊपर की त्वचा होती है। नाखूनों को सेहतमंद रखने के लिए हाइड्रेशन बहुत जरूरी है। नाखूनों के हाइड्रेशन के लिए क्यूटिकल ऑयल लगाना अनिवार्य होता है। अगर आप के क्यूटिकल बहुत नाजुक हैं, तो नाखूनों केआस-पास की जगह पर क्यूटिकल ऑयल लगाएं, जिससे नमी बनी रहे और नाखूनों को मजबूती मिले।



कई लोगों को लगता है कि लोग उनके बारे में गलत बोल रहे हैं और उनके खिलाफ साजिश रच रहे हैं। ऐसे लोग शक के चलते अन्य लोगों लड़ पड़ते हैं, लेकिन हकीकत में उनका शक गलत होता है। कोई अपने पति पर तो कोई अपनी पत्नी या प्रेमिका पर शक करता है। इसके चलते क्राइम के कई मामले सामने आते हैं। शक की बीमारी को मनोविज्ञान मे डिल्यूशन डिसऑर्डर यानी भ्रम कहते हैं। यह गलत, कट्टर, और पक्के विश्वास से बनी हुई सोच या विचार होते हैं जिसको मानने की कोई वजह नहीं होती है और मरीज फिर भी उस सोच या विचार को पक्के विश्वास के साथ मानकर चलता है। वह उस खयाल के अलावा कुछ और मानने के लिए तैयार ही नहीं होता। उसे लगता है कि जो वह सोच रहा है या फिर कर रहा है वह सब सही है और बाकी सब गलत। डिल्यूशन कई तरह के होते हैं। यहां हम इनके बारे में जानेंगे।

नियंत्रण का भ्रम: इसमें मरीज में एक ऐसा गलत विश्वास या सोच बैठ जाती है कि उसके मन,उसके विचार, या बर्ताव पर किसी दूसरे इंसान का कंट्रोल होता है।

बेवफाई का भ्रम: मरीज को लगता है कि उसके पति या पत्नी का किसी और से अफेयर चल रहा है। अकसर इस भ्रम से भ्रमित इंसान सबूतों को बटोरने की कोशिश करता रहता है और जो वास्तव में होते ही नहीं।

खुद को आरोपी मानने का भ्रम: ऐसे भ्रम में मरीज पश्चाताप या अपराधी होने की गलत भावना का शिकार होता है। उदाहरण के तौर पर उस इंसान को लगता है कि सुनामी, भूकंप आने जैसी घटनाओं के लिए वह जिम्मेदार है क्योंकि उसको ऐसा सपना आया था या फिर उन घटनाओं से पहले वह इनके बारे मे सोच रहा था।

ऐरोटमनी: यह सोच रखना कि कोई इंसान उससे प्यार करता है। ऐसे इंसान को लगता है कि किसी दूसरे इंसान ने खास तरीकों से जैसे नजरें मिलाकर, इशारे कर उसके प्रति अपने प्यार का इजहार किया है।

भव्य भ्रम: इसमे इंसान सोचता है कि उसमें कुछ विशेष शक्तियां ,बहुत ताकत, जानकारी या क्षमताएं मौजूद हैं जो किसी दूसरे मे नहीं है। ऐसा रोगी यह समझ लेता है की दुनिया उसका वजह से ही सुरक्षित है।



मन की बात को पढ़ने का भ्रम: इसमें इंसान सोचता है कि वह किसी के भी मन या दिमाग की बात आसानी से पढ़ सकता है।

संदर्भ का भ्रम: इसमे इंसान को लगता है कि उसके चारों तरफ होने वाली घटनाएं उससे जुड़ी हुई हैं। उसे लगता है की आसपास उसके बारे में ही बातें हो रही हैं।

दैहिक भ्रम: इसमे इंसान को बिना किसी वजह से लगता है कि वह बीमार है या फिर उसके शरीर के ऊपर कीड़े रेंग रहे हैं जबकि असली मे ऐसा कुछ नहीं होता।



उत्पीड़न का भ्रम: इसमे इंसान को लगता है की लोग उसके खिलाफ साजिश रच रहे हैं। पीछा किया जाना, जासूसी, परेशान करना, धोखा देना, जहर देना, हमला होना, अड़चनें पैदा करना, चोरी या नशा करवाना, अपने खिलाफ साजिश, जासूसी, हमला होना जैसे विषय शामिल हैं।

क्यों होती है यह बीमारी: यह बीमारी दिमाग में डोपामाइन नाम के एक न्यूरोट्रांसमीटर की मात्रा बढ़ जाने के कारण होती है। अगर आपके आस पास किसी इंसान मे ऐसे लक्षण दिखाई दें तो तुरंत उसके घर वालों को इस बीमारी के विषय मे बताएं। भारत मे मनोविज्ञान के बारे में ज्यादा जागरूकता न होने की वजह से छोटी छोटी दिक्कतें बड़ी बीमारी का रूप ले लेती हैं और उसका इलाज तब करवाया जाता है जब इंसान पूरी तरह से मानसिक रोगी बन चुका होता है। तेजाब फेंकना, छोटी छोटी बातों पर बिना बात पर हंगामा खड़ा करना, बेवजह ज्यादा शक करना सब इसी बीमारी के लक्षण हैं।

हेल्थ फैक्ट्स

कुछ सप्लीमेंट्स की जरूरत नहीं...



हम सभी जानते हैं कि स्वस्थ शरीर के लिए हमें कुछ विटामिन्स और मिनरल्स लेने की आवश्यकता होती है। विभिन्न कार्यों को करने के लिए शरीर को इनकी आवश्यकता होती है परन्तु शरीर पर्याप्त मात्रा में इनका उत्पादन नहीं कर पाता। हालांकि हाल ही में की गई खोज के अनुसार यह पता चला है कि हमारे शरीर को कुछ विटामिन्स और सम्पूरकों की आवश्यकता नहीं होती। मिनरल्स और विटामिन्स को अक्सर माइक्रोन्यूट्रियंट कहा जाता है क्योंकि शरीर को बहुत कम मात्रा में इनकी आवश्यकता होती है। कैल्शियम, विटामिन डी और के, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस आपकी हड्डियों को टूटने से बचाता है। विटामिन डी पाचन तंत्र से होकर जाने वाले खाद्य पदार्थों से कैल्शियम अवशोषित करने में सहायक होता है न कि हड्डियों से।

अनेक बी विटामिन्स कुछ को एंजाइम्स के मुख्य घटक होते हैं जो खाद्य पदार्थों से ऊर्जा प्राप्त करने में सहायक होते हैं। विटामिन बी6, बी12 और फोलिक एसिड, एमिनो एसिड को पचाने में सहायक होते हैं जो कोशिकाओं के गुणन में सहायक होता है। आम धारणा के विपरीत पानी में घुलनशील कुछ विटामिन्स शरीर में लंबे समय तक रहते हैं। आपका लीवर कई वर्षों तक विटामिन बी12 की आपूर्ति करता है। आइए उन विटामिन्स और मिनरल्स के बारे में जाने जिन्हें लेने की आवश्यकता नहीं होती। सबसे पहला है कैल्शियम के सप्लीमेंट्स। अक्सर महिलाओं को मजबूत हड्डियों के लिए कैल्शियम के सप्लीमेंट्स लेने के लिए कहा जाता है।

वर्तमान में की गई खोज के अनुसार इसके कारण किडनी में स्टोन, धमनियों का कड़ा होना और हार्ट संबंधी समस्याएं होने की आशंका होती है। इसके बजाय फिश, हरी पत्तेदार सब्जियां और बादाम का सेवन करें। इनमे कैल्शियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। वर्तमान खोज के अनुसार विटामिन ई के कारण कैंसर हो सकता है। पहले अल्जाइमर, मोतियाबिंद, दिल की बीमारी आदि बीमारियों से बचने के लिए विटामिन ई लेने की सलाह दी जाती थी। आयोडीन के सप्लीमेंट्स लेने से पहले अपने डॉक्टर की सलाह अवश्य लें क्योंकि आयोडीन की थोड़ी भी अधिक मात्रा से हाइपोथाइरोइडिज्म के शिकार हो सकते हैं। अतः आयोडीन की मात्रा लेते समय सावधान रहें। आयरन सप्लीमेंट्स लीवर और अन्य अंग जैसे पेन्क्रियास और हार्ट को नुकसान पहुंचा सकते हैं। अतः- डॉक्टर की सलाह लें और देखें कि क्या वास्तव में आपको आयरन के सप्लीमेंट्स लेने की आवश्यकता है या नहीं। विटामिन बी6 संपूरक से नसों में असामान्य उत्तेजना उत्पन्न होती है। अतः कोई भी संपूरक लेने से पहले डॉक्टर की सलाह अवश्य लें।

कम समय में एक्टिव रहने के उपाय

ऑफिस में थकान दूर कर रहें फिट

सुबह की भागदौड़ और लंबे वर्किंग आवर्स की वजह से ऑफिस जाने वाले लोगों में अक्सर थकान, कमजोरी, नर्वस ब्रेकडाउन, बॉडी पेन की शिकायतें मिलती हैं।

सुबह ऑफिस जाने की जल्दी में न तो ठीक से नाश्ता होता है और न ही एक्सरसाइज। इस वजह से सुबह उठकर भी हम फ्रेश महसूस नहीं करते हैं। स मय की कमी की वजह से ये सब होता है। इसलिए हम आपको बता रहे हैं 5 ऐसे ट्रिक्स। इसकी मदद से आप ऑफिस में सुबह से लेकर शाम तक रह सकते हैं फ्रेश और एक्टिव।

स्ट्रेचिंग

लंबे वक्त तक लैपटॉप और कंप्यूटर पर काम करने की वजह से शरीर और आंखों में दर्द होता है। इससे निजात पाने के लिए स्ट्रेचिंग एक बेहतर उपाय है। इसके लिए आप अपनी सीट से कुछ देर के लिए उठिए। दोनों हाथों को ऊपर उठाकर स्ट्रेच करिए। हाथों की अंगुलियों को घुमाएं। इस सब से मांस-पेशियों में खिंचाव आएगा और खून का बहाव भी सामान्य होगा।



तनाव को रखें दूर

ऑफिस में काम को लेकर तनाव होना आम बात है। अच्छा है कि 2-3 घंटों तक लागातार काम करने के बाद कुछ देर के लिए रेस्ट लें। दिमाग को डायवर्ट कर रिलैक्स मोड पर डाल दें।

आंखों को करें रिलैक्स

ज्यादा देर तक कंप्यूटर पर टकटकी लगाकर न देखें। हर एक घंटे में थोड़ी देर के लिए आखों को बंद कर लें। इससे आंखों पर लगातार पड़ रहे दबाव से मुक्ति मिलेगी। आंखें रिलैक्स होंगी। 30 सेकन्ड के लिए पलकों को बार-बार बंद करें और खोलें। यह आंखों की अच्छी एक्सरसाइज है।

मील

दिन में एक बार जमकर खाने से बेहतर है कि हर दो घंटों में एक कंप्लीट मील लें। इसके लिए जरूरी है कि आपकी हर मील पोषक तत्वों से भरी होनी चाहिए। इस मील में फ्रूट्स, वेजिटेबल्स, चना, पोहा खाना चाहिए। यह हेल्दी होने के साथ ही आसानी से पच भी जाता है। पोषक तत्वों से भरी ये मील आपको एनर्जेटिक भी रखेगी।

वाकिंग

दिनभर कुर्सी पर बैठे रहना सेहत के लिए बहुत खराब हो सकता है। इससे पेट पर फैट बढ़ने के साथ ही बैकबोन संबंधी बीमारी की शिकायत भी हो सकती है। बेहतर है कि कुर्सी से उठकर बीच-बीच में 5-10 मिनट की वॉक लेते रहें।

वैलनैस इंडस्ट्री में कॅरियर को बनाएं बेहतर

वैलनैस इंडस्ट्री के तहत विभिन्न तंदुरुस्ती तथा सौंदर्य सेवाएं आती हैं, जिनका आनंद कोई व्यक्ति किसी सैलून अथवा केंद्र में उठा सकता है। पहले यह एक असंगठित उद्योग था, लेकिन अब देश के सकल घरेलू उत्पाद यानि देश की आय में इसका योगदान महत्वपूर्ण है। एक अध्ययन के अनुसार देश में वैलनैस इंडस्ट्री के इस वर्ष के अंत तक 1 लाख करोड़ रुपए का कारोबार करने का अनुमान है। इसमें आपके लिए बेहतर कॅरियर के विकल्प मौजूद हैं।

प्रशिक्षण संस्थान...

हाल के वर्षों में वैलनैस इंडस्ट्री में कॅरियर बनाने का प्रशिक्षण देने वाले देश में कई संस्थान खुले हैं। ये संस्थान वैलनैस के क्षेत्र में ट्रेनिंग व एजुकेशन प्रदान कर रहे हैं। मंत्रा इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ एंड फिटनेस मैनेजमेंट, ओरिएंट स्पा इंस्टीट्यूट, एनएसएचएम उड़ान स्किल्स फाऊंडेशन जैसे कुछ संस्थान अंतरराष्ट्रीय स्तर के प्रोग्राम्स तथा कोर्सेज करवा रहे हैं। ग्लोबल इंडियन ब्यूटी एक्स्पो 2014 आदि इसी का उदाहरण है। देश में वैलनैस इंडस्ट्री में उज्ज्वल भविष्य बनाने की अपार संभावनाएं हैं।



स्वरोजगार के भी अच्छे मौके...

यह भी अच्छी बात है कि जो लोग इस सेक्टर में स्वरोजगार शुरू करना चाहते हैं उन्हें भी वैलनैस से जुड़ी यूनिट्स खोलने के लिए आरंभ में ही अधिक धनराशि की जरूरत नहीं होती तथा न ही अधिक लोगों की जरूरत पड़ती है। इसलिए हम कह सकते हैं कि इस क्षेत्र में आपके लिए बेहरत कॅरियर विकल्प मौजूद है।

अपार संभावनाएं...

भारत आयुर्वेदिक ट्रीटमेंट्स तथा योगा के लिए एक ग्लोबल सेंटर बनता जा रहा है। हर्बल कॉस्मैटिक्स सेक्टर भी भारतीय वैल्नेस इंडस्ट्री में अपनी जगह पक्की करता जा रहा है। अनुमान है कि इसमें 7 प्रतिशत की दर से विकास होगा, क्योंकि अधिक से अधिक लोग रासायनिक उत्पादों को छोड़कर जैविक उत्पादों की तरफ आकर्षित हो रहे हैं। हेल्थ ड्रिंक्स के रूप में न्यूट्रास्यूटिकल्स, स्लिमिंग टी, डाइटरी सप्लीमेंट्स आदि का सेवन भी कई गुणा बढ़ रहा है। इस सेग्मेंट के भी वर्ष 2016 तक बढ़कर 3212.6 मिलियन अमेरिकी डॉलर होने की अपेक्षा है। वहीं ग्लोबल वैलनैस टूरिज्म सेग्मेंट के भी आम पर्यटन की अपेक्षा 50 प्रतिशत तेजी के साथ बढ़ने की संभावना है।

रेसिपी



पेड़े की खीर

सामग्री

1 लीटर दूध
250 ग्राम पेड़े
150 ग्राम पनीर
चुटकीभर केसर (दूध में भिगोए हुए)
1/2 टीस्पून इलायची पाऊडर
1/4 कप मिक्स ड्राई फ्रूट्स (बारीक कटे हुए)
जरूरत अनुसार चीनी

विधि

पेड़े और पनीर को कद्दूकस कर लें। फिर एक पैन में दूध, चीनी डाल कर इसको गाढ़ा होने तक उबाल लें और आंच से उतारकर ठंडा होने के लिए रख दें। अब इसमें कद्दूकस किया हुआ पनीर-पेड़ा भिगोए और केसर, इलायची पाऊडर डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें। फिर इसको फ्रिज में 3-4 घंटे तक ठंडा होने के लिए रखें। जब यह ठंडा हो जाएं तो इसमें मिक्स ड्राई फ्रूट्स डालकर सर्व करें।



खीरे के पकौड़े

सामग्री

1 कप सिंघाडे का आटा
2 चम्मच सेंधा नमक
1/2 छोटा चम्मच मिर्च पाऊडर
1/2 छोटा चम्मच धनिया पाऊडर
2-4 हरी मिर्च (बारीक कटी हुई)
2 खीरा (पतली स्लाइस कटी हुई)
तेल तलने के लिए

विधि

सबसे पहले एक बाउल में सिंघाडे का आटा, सेंधा नमक, मिर्च पाऊडर, धनिया पाऊडर, हरी मिर्च और पानी डालकर गाढ़ा पेस्ट बना लें। इस पेस्ट को अच्छी तरह से फेट लें। अब एक कड़ाही में तेल गर्म कर लें। अब खीरे के स्लाइस को बने हुए पेस्ट में डूबोकर कड़ाही में डालकर सुनहरे रंग होने तक फ्राई करें। गरमा-गरम खीरे के पकौड़े तैयार है। इसे हरी चटनी के साथ सर्व करें।