

रात को जब नींद ना आये

नींद न आना एक गंभीर विकार माना जाता है जिसे अनिद्रा रोग कहा जाता है। इस रोग में रोगी की सारी रात जागते हुए बीत जाती है। बेचैनी, करवटें बदलना, बार-बार नींद खुल जाना, आधी रात में खुल जाने के बाद दोबारा नींद न आना, ये सब लक्षण अनिद्रा रोग के माने जाते हैं। अनिद्रा रोग तीन प्रकार का माना जाता है- क्षणिक अनिद्रा, अल्पकालिक एवं दीर्घकालिक। क्षणिक अनिद्रा वाले विकार में व्यक्ति रात को ठीक से सो नहीं पाता। यह समस्या दो-तीन रातों तक ही अपना असर दिखाती है। इस रोग से प्रायः व्यक्ति तभी ग्रस्त होता है जब उसे कोई बहुत बड़ी खुशी मिल गई हो या फिर तनाव, उत्तेजना, बीमारी एवं सोने के तरीकों, यहां तक कि बिस्तर आदि से भी। अल्पकालिक अनिद्रा के तहत यह रोग कुछ हद तक गंभीर कहा जा सकता है क्योंकि व्यक्ति लगातार दो-तीन सप्ताह तक ठीक से सो नहीं सकता। इस विकार के प्रमुख कारण व्यवसाय में बदलाव, तलाक, कोई गंभीर बात या बीमारी, आर्थिक परेशानी अथवा किसी प्रियजन की मृत्यु आदि होते हैं।

दीर्घकालिक अनिद्रा के अन्तर्गत यह विकार यूं तो किसी किसी व्यक्ति को ही अपनी गिरफ्त में लेता है लेकिन यह है काफी गंभीर। यह समय-समय पर व्यक्ति को कष्ट देता रहता है। कई कई सप्ताह तक टिक कर बीच में थोड़े समय के लिए रुकते हुए भी पुनः कई हफ्ते तक अपना असर दिखाता रहता है। भारत में करीब 15 प्रतिशत लोग इस रोग से पीड़ित हैं। दीर्घकालिक अनिद्रा रोग से मुक्ति पाने हेतु सर्वप्रथम आप यह सुनिश्चित करें कि आपको नींद न आने के कारण कोई हृदय रोग, मधुमेह, मिर्गी, गर्भावस्था, रजोनिवृत्ति काल या आर्थराइटिस आदि तो नहीं है। इसके

लिए किसी सुयोग्य चिकित्सक से अपनी जांच कराएँ, साथ ही यह भी जान लें कि उच्च रक्तचाप और दमे जैसे विकारों में लगता है कि जिन्दगी में आपके पास करने को कुछ नहीं, बार-बार आत्महत्या करने की सोचते हैं तो इस संदर्भ में डिप्रेशन से प्रभावित हैं। डिप्रेशन का एक प्रमुख लक्षण यह है कि यदि आप की नींद जल्दी टूट गई तो लक्षणों को शांति करने पर भी आप पुनः सो नहीं सकेंगे। अनिद्रा के लिए उपयुक्त कारणों के अलावा अपनी जीवन शैली और बुरी आदतें भी जिम्मेदार हो सकती हैं। कैफीन अनिद्रा का जाना-पहचाना कारण है। चाय, कॉफी, शीतल पेय, चाकलेट के अलावा कुछ दवाओं में पाया जाने वाला ऐसा पदार्थ है जो आपके

पेट में पहुंचते ही आपकी नींद चुरा लेता है। बहुत से लोगों का यह मानना है कि अल्कोहल के सेवन से उन्हें गहरी नींद आती है लेकिन ऐसा है नहीं। अल्कोहल के सेवनोपरांत आपको एक बारगी गहरी नींद आती है लेकिन जैसे ही शरीर इसे पचा लेता है, आपकी नींद टूट जाती है। इसका कारण भले ही आप यह समझते हों कि आपकी आंख इतेफाक से खुल गई होगी मगर कुल मिलाकर इस सबके पीछे अल्कोहल का ही जिम्मा होता है। अतः? सी स्थिति से बचने के लिए अल्कोहल का सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। आमतौर पर यह भी माना जाता है कि भर पेट भोजन करने के बाद गहरी नींद आती है लेकिन यह सत्य नहीं। यदि अपने भोजन करने के बाद गहरी नींद आती है लेकिन यह सत्य नहीं। यदि अपने भोजन में मसालेदार तथा वसायुक्त खाद्य लिए हैं तो आपको हृदय में जलन की अनुभूति हो सकती है। इससे आपकी नींद एकदम से उचट जाएगी। इसके अतिरिक्त चाइनीज व्यंजनों में पाया जाने वाला पदार्थ एम एस जी अत्यधिक होता है।

पेट में पहुंचते ही आपकी नींद चुरा लेता है। बहुत से लोगों का यह मानना है कि अल्कोहल के सेवन से उन्हें गहरी नींद आती है लेकिन ऐसा है नहीं। अल्कोहल के सेवनोपरांत आपको एक बारगी गहरी नींद आती है लेकिन जैसे ही शरीर इसे पचा लेता है, आपकी नींद टूट जाती है। इसका कारण भले ही आप यह समझते हों कि आपकी आंख इतेफाक से खुल गई होगी मगर कुल मिलाकर इस सबके पीछे अल्कोहल का ही जिम्मा होता है। अतः? सी स्थिति से बचने के लिए अल्कोहल का सेवन सीमित मात्रा में ही करना चाहिए। आमतौर पर यह भी माना जाता है कि भर पेट भोजन करने के बाद गहरी नींद आती है लेकिन यह सत्य नहीं। यदि अपने भोजन करने के बाद गहरी नींद आती है लेकिन यह सत्य नहीं। यदि अपने भोजन में मसालेदार तथा वसायुक्त खाद्य लिए हैं तो आपको हृदय में जलन की अनुभूति हो सकती है। इससे आपकी नींद एकदम से उचट जाएगी। इसके अतिरिक्त चाइनीज व्यंजनों में पाया जाने वाला पदार्थ एम एस जी अत्यधिक होता है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सेहत और सौन्दर्य का रक्षक भुट्टा

भुट्टा जिसे कॉर्न या मकई सेहत के लिए बेहद फायदेमंद है। कई खतरनाक रोगों से रक्षा तो करता ही है सौन्दर्य को भी बरकरार रखता है। बारिश की रिमझिम फुहारों के बीच धुने हुए भुट्टे की महक हर किसी को भाती है। बरसात के मौसम में भुट्टा जिसे कॉर्न और मकई भी कहा जाता है, का प्रयोग तरह-तरह के व्यंजन बनाने में किया जाता है। यह ऐसा अनाज है जो स्वाद के साथ-साथ सेहत के लिए भी फायदेमंद होता है। मकई का आटा कोलोन कैंसर के खतरे को कम करता है।

कमी से एनीमिया हो जाता है और इसके कारण लाल रक्त कणों की संख्या घट जाती है। मक्के में विटामिन-बी और फोलिक एसिड की भी होती है जो तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रखने में मददगार हैं। कॉर्न उन डायबिटीज पीड़ितों के लिए जरूरी है, जो इंसुलिन नहीं लेते। कॉर्न उनके डायबिटीज को कंट्रोल करते हैं। मकई में मौजूद कैरोटेनोइड आंखों की ज्योति बढ़ाने के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध कराता है। मकई के दानों यानी भुट्टों को पकाकर भी खाया जाता है। इससे जहां दांतों की बेहतर एक्सपोज़र होती है, वहीं यह पेट को ठीक करता है।

कॉर्न में प्रचुर मात्रा में फाइटोकेमिकल्स होते हैं जो कैंसर होने के कारणों को रोकते हैं। कॉर्न में विटामिन-बी भी होता है जो तंत्रिका तंत्र को स्वस्थ रखने में मददगार हैं। कॉर्न उन डायबिटीज पीड़ितों के लिए जरूरी है, जो इंसुलिन नहीं लेते। कॉर्न उनके डायबिटीज को कंट्रोल करते हैं। मकई में मौजूद कैरोटेनोइड आंखों की ज्योति बढ़ाने के साथ ही विटामिन ए भी उपलब्ध कराता है। मकई के दानों यानी भुट्टों को पकाकर भी खाया जाता है। इससे जहां दांतों की बेहतर एक्सपोज़र होती है, वहीं यह पेट को ठीक करता है।



दुरुस्त करता पाचन कॉर्न में फाइबर यानी भरपूर रेशे होते हैं। ये रेशे भोजन को पचाने के लिए जरूरी हैं। यह कब्ज और पेट में होने वाले कैंसर की आशंका को कम करता है। प्रचुर मात्रा में खनिज कॉर्न के दानों में भरपूर मिनरल्स पाये जाते हैं। इसमें आयरन, मैग्नीशियम और कॉपर के अलावा फॉस्फोरस भी पाया जाता है। ये तत्व हड्डियों के लिए जरूरी हैं। इन तत्वों से हड्डियां मजबूत होती हैं। इसका सेवन किडनी को भी मजबूत करता है। त्वचा को बनाता है चमकदार कॉर्न लंबे समय तक त्वचा को कांतिमय रखने में मददगार होता है। एंटीऑक्सीडेंट्स की प्रचुरता के अलावा इसके तेल में लिनोलिक एसिड होता है। एनीमिया से करता है बचाव मक्के में आयरन होता है। आयरन की

कंट्रोल करता है कोलेस्ट्रॉल कोलेस्ट्रॉल ऐसा पदार्थ है, जो बढ़ने पर नुकसाद पहुंचाता है। कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार के होते हैं गुड कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) और बैड कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल)। कोलेस्ट्रॉल में फैटी फूड आते हैं जो हमारे दिल को कमजोर बनाते हैं। स्वीट कॉर्न में विटामिन-सी होते हैं जो हमारे दिल को स्वस्थ रखते और कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करते हैं।

सौंदर्य का साथी कई तरह के कॉस्मेटिक्स प्रोडक्ट्स बनाने में कॉर्न स्टार्च का प्रयोग किया जाता है। साथ ही, इसका प्रयोग त्वचा की जलन और रेशेस को कम करने के लिए भी किया जाता है। कैंसरकारी पेट्रोलियम उत्पाद जो कि कई तरह के कॉस्मेटिक्स को बनाने के लिए प्रयोग किया जाता रहा है अब इनके स्थान पर कॉर्न के उत्पाद का प्रयोग किया जाने लगा है।

खाने पीने की चीजों में मिलावट से रहें सावधान

घर का सामान खरीदते समय समझदारी की जरूरत होती है। सामान चाहे खाने पीने को हो या घर में काम आने वाला मिलावट तो हर किसी में होती है। अधिक पैसे की चाह में दुकानदार ग्राहकों को धोखा देकर सामान बेचने से भले ही फायदा होता है लेकिन इसका नुकसान तो आम जनता की सेहत पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है। खाना घर पर बना कर खाएं, या कहीं बाहर खाध पदार्थ की चीजों में मिलावट तो मिलेगी ही जिसका सेहत पर बुरा असर होता है। खाने का सामान खरीदते समय रहें सावधान सामान खरीदें समय दुकानदार से हर एक सामान की पूरी जानकारी प्राप्त करें। जिससे बाद में कोई दिक्कत न हों और जब संतुष्ट हो जाएं तब सामान खरीदें। खाध पदार्थ वही खरीदें जो सरकारी एजेंसी जैसे आईएसआई, एगमार्क से मान्यता प्राप्त हो और एक जरूरी बात आप जितना भी सामान खरीदें उस सामान का पूरा पक्का बिल दुकानदार से बनवा लें, ताकि किसी

भी चीज में गडबड होने से उस चैज करते समय कोई दिक्कत न हों। खाने की जिन चीजों में कलर मिलाया जाता है उससे बचें। वह स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालती है। आप पिसे मसालों खुले हुए ना खरीदें इसमें ना जाने कितनी धूल मिट्टी गई होगी। चाहे तो साबुत मसालों को घर में ही पीस सकती है या फिर बाजार में पीसवा सकती है ये हमेशा सील बंद अच्छे कंपनी के मसाले लें। फल व सब्जियों को हमेशा ताजा ही खरीदें ज्यादा दिनों के खरीदने नहीं चाहिए। ?सी सब्जी या फल न लें जिनका रंग फीका पड़ हो यह आपकी सेहत के लिए हाइजेनिक हो सकते हैं। सब्जियों व फल को हमेशा अच्छी तरह धोकर ही प्रयोग में लें। क्योंकि उन पर कीटनाशक दवाइयां, कृत्रिम कलर पड़ा रहता है। पानी से धोकर कपडों से पोछकर ही फल खाएँ, क्योंकि जानकारी के अभाव में कहीं न कहीं स्वास्थ्य प्रभावित होगा।



डार्क चॉकलेट सेहत के लिए फायदेमंद

डार्क चॉकलेट कई मायनों में फायदेमंद है। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर उसे बढ़ने से रोकता है। खुशी के मौके पर गिफ्ट के रूप में चॉकलेट देना परंपरा बन चुकी है। बच्चे ही नहीं, बड़ों को भी चॉकलेट भाता है। माना जाता है कि ज्यादा चॉकलेट नुकसानदायक है लेकिन डार्क चॉकलेट कई मायनों में फायदेमंद है। यह ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर उसे बढ़ने से रोकता है। इसका सेवन हमारी त्वचा के लिए भी बेहद फायदेमंद है। डार्क चॉकलेट रोस्टेड कोको बीन्स से बनते हैं और इनमें मीठे पदार्थ जैसे दूध, कैरमेल आदि का कम इस्तेमाल होने की वजह से इनका स्वाद थोड़ा कड़वा होता है। इसमें 30 फीसद मीठे पदार्थ और 70 फीसद कोको बीन्स होते हैं। यदि डार्क चॉकलेट एक निश्चित मात्रा में खाया जाए तो काफी फायदेमंद है। डार्क चॉकलेट पर शोध करने वाले वैज्ञानिकों ने पाया कि हफ्ते में दो-तीन बार डार्क चॉकलेट का सेवन करने से ब्लड प्रेशर कम हो जाता है। यह रक्त संचार को बढ़ाता है और शरीर में ब्लड की क्लॉटिंग नहीं होने देता। इसमें पेंथथेलाइलेमाइन नामक तत्व पाये जाते हैं, जिनका असर मनुष्य के मस्तिष्क एवं मूड पर पड़ता है। इस वजह से इसका सेवन करने वाले व्यक्ति का मूड अच्छा हो जाता है। इसमें मौजूद फ्लेवोनोआयड्स हमारे शरीर में इंसुलिन की मात्रा को कम रखने में मदद करते हैं और शरीर का शुगर लेवल मेनटेन रखते हैं।