

आमतौर पर लोग मानते हैं कि सिरदर्द होने पर चाय या कॉफी का सेवन आराम दिलाता है। लेकिन जो लोग नियमित रूप से चाय या कॉफी का सेवन करते हैं, उन्हें यह पता ही नहीं होता कि यह माइग्रेन के लिए एक ट्रिगर के रूप में काम करती है।

आधे सिर का दर्द अधिकतर लोगों को परेशान करता है। जब भी व्यक्ति को सिर में तेज दर्द होता है तो इसके लिए वह दवाई लेना ही पसंद करते हैं। लेकिन क्या कभी आपने अपने खानपान पर ध्यान दिया है। नहीं न, दरअसल, ऐसी बहुत सी चीजें होती हैं जो माइग्रेन पीड़ित व्यक्ति की समस्या को बढ़ाती हैं। हालांकि व्यक्ति को इस बारे में कोई जानकारी नहीं होती। तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ खाद्य पदार्थों के बारे में,

आधे सिर का दर्द अधिकतर लोगों को परेशान करता है। जब भी व्यक्ति को सिर में तेज दर्द होता है तो इसके लिए वह दवाई लेना ही पसंद करते हैं। लेकिन क्या कभी आपने अपने खानपान पर ध्यान दिया है। नहीं न, दरअसल, ऐसी बहुत सी चीजें होती हैं जो माइग्रेन पीड़ित व्यक्ति की समस्या को बढ़ाती हैं। हालांकि व्यक्ति को इस बारे में कोई जानकारी नहीं होती। तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ खाद्य पदार्थों के बारे में,

माइग्रेन पीड़ित

जिसे एक माइग्रेन पीड़ित व्यक्ति को अवॉयड करना चाहिए-

कॉफी

आमतौर पर लोग मानते हैं कि सिरदर्द होने पर

एल्कोहल

आपने कई बार नोटिस किया होगा कि एल्कोहल के सेवन के बाद अक्सर लोगों को हेंगओवर हो जाता है और उसके बाद उनके सिर में तेज दर्द होता है। एल्कोहॉलिक पेय पदार्थों के सेवन के तीन घंटे के भीतर ही वह माइग्रेन को ट्रिगर करते हैं। इसके कारण दिमाग में ब्लड सर्कुलेशन बहुत तेज हो जाता है जिसकी वजह से कई बार डिहाईड्रेशन के कारण सिरदर्द या माइग्रेन की समस्या बढ़ने लग जाती है।

ठंडे खाद्य पदार्थ

अक्सर कुछ लोगों को एकदम ठंडी चीजें जैसे आईसक्रीम आदि खाने से भी माइग्रेन का दर्द हो सकता है। खासतौर से, अगर आप एक्सरसाइज के तुरंत बाद या किसी गर्म तापमान के बाद ठंडी चीजें खाते हैं तो यह समस्या काफी बढ़ सकती है।

चॉकलेट

चॉकलेट खाना तो हर किसी को पसंद होता है, लेकिन कभी-कभी यह समस्या भी पैदा कर देता है, खासतौर से माइग्रेन पीड़ित व्यक्ति के लिए। चॉकलेट में पाया

भूलकर भी न खाएं यह चीजें, नहीं तो पड़ेगा पछताना

जाने कैफीन और बीटा-फेनीलेथाइलामीन नामक तत्व रक्त वाहिकाओं में खिंचाव पैदा करता है, जिसके कारण व्यक्ति को सिर में दर्द का अहसास होता है।

नमक

अत्यधिक नमक या बहुत अधिक

नमक वाले फूड्स भी माइग्रेन की समस्या को बढ़ाते हैं।

इस प्रकार के सॉल्टी व पैकेज्ड फूड में नमक के साथ-साथ कई तरह के हानिकारक प्रिजर्वेटिव्स भी मिलाए जाते हैं, जो माइग्रेन को ट्रिगर करते हैं।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सामग्री-

- एक गाजर कटूकस की हुई
- दो-तीन हरी मिर्च
- एक बारीक कटा प्याज
- एक बारीक कटा धनिया
- नमक
- आधा चम्मच लाल मिर्च पाउडर
- एक चौथाई कप ताजा मलाई
- चार-पांच ब्रेड

विधि- वेज मलाई टोस्ट बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में गाजर, हरी मिर्च, प्याज, हरा धनिया, नमक, लाल मिर्च पाउडर व मलाई डालकर अच्छी तरह मिक्स कीजिए। आपका ब्रेड पर लगाने के लिए मिश्रण तैयार है। अब ब्रेड लेकर उसमें वेज मलाई का मिश्रण डालकर अच्छी तरह फैलाएं। आप इसी तरह सारी ब्रेड तैयार कीजिए। अब बारी आती है इसे तैयार करने की। अब एक तवा गैस पर रखकर उसे गर्म करें। जब तवा गर्म हो जाए तो हाई फ्लेम पर मिश्रण वाली साइड से तवे पर डालें और एक मिनट के लिए सेंके। इसके बाद ब्रेड को पलटें। अब गैस को धीमा करके सेकें। जब यह नीचे से क्रिस्पी व गोल्डन ब्राउन हो जाए तो इसे पलटकर एक बार फिर से सेकें। आपकी वेज मलाई टोस्ट बनकर तैयार है। बस इसे प्लेट में डालें और बीच में काटें। आप इसे हरी चटनी या सॉस के साथ सर्व कर सकते हैं।

नोट: हमने इस रेसिपी में गाजर व प्याज का इस्तेमाल किया है, आपको जो भी सब्जी पसंद हो, आप उसका प्रयोग कर सकते हैं। बस एक बात का ख्याल रखें कि सब्जी को बेहद महीन काटा गया हो।

बूंदे लैवेंडर ऑयल की डालें। अब पैरों को पानी में कम से कम दस मिनट के लिए सोक करके रखें। अब प्लास्टिक फुट रोलर की मदद से पैरों की मसाज करें। इससे सभी तरह का स्टेस दूर हो जाएगा और आपकी नींद में भी सुधार होगा। वैसे आप चाहें तो रात को सोने से पहले नहा भी सकते हैं। इससे बाँड़ी कूल डाउन और रिलैक्स होती है।

कपड़ों का ख्याल: सोते समय कपड़ों का ख्याल रखना बेहद जरूरी है। बेड पर जाने से पहले ऐसे कपड़े पहनने चाहिए,

जो आरामदायक हो। वहीं अगर आप टाइट कपड़े पहनते हैं तो इससे आपको खुजली होती है और काफी परेशानी भी होती है, जिससे नींद में खलल पड़ता है।

गर्म दूध: जिन लोगों को रात में ठीक तरह से नींद नहीं आती, उन्हें सोने से पहले गर्म दूध का सेवन करना चाहिए। दरअसल, गर्म दूध का सेवन करने से नर्वस सिस्टम रिलैक्स होता है, जिससे नींद की क्वालिटी में सुधार होता है।

हालांकि जो लोग लैक्टोज इनटॉलरेंट हैं, उन्हें सादे दूध के स्थान पर गर्म बादाम का दूध पीना चाहिए। इसके अतिरिक्त सोने से पहले चाय व कॉफी आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें मौजूद कैफीन के कारण नींद प्रभावित होती है।

सुबह के नाश्ते में बनाएं यह पौष्टिक और मजेदार वेज मलाई टोस्ट



वेज मलाई टोस्ट बनाने के लिए सबसे पहले एक बाउल में गाजर, हरी मिर्च, प्याज, हरा धनिया, नमक, लाल मिर्च

पाउडर व मलाई डालकर अच्छी तरह मिक्स कीजिए। आपका ब्रेड पर लगाने के लिए मिश्रण तैयार है। हर सुबह व्यक्ति कुछ ऐसा

खाना चाहता है जो स्वादिष्ट होने के साथ-साथ पौष्टिक व झटपट बनने वाला हो। कुछ लोग तो सुबह ऑफिस जाने की जल्दी में नाश्ता ही स्किप कर देते हैं। अगर आप भी ऐसा ही कर रहे हैं तो अब आपको ऐसा करने की आवश्यकता नहीं है। आज हम आपको बेहद आसान, हेल्दी व टेस्टी रेसिपी के बारे में बता रहे हैं। जी हां, वेज मलाई टोस्ट को बनाना जितना आसान है, खाने में यह उतना ही लाजवाब है। तो चलिए शुरू करते हैं इसे बनाना-

सोते समय इन आदतों को अपनाएंगे तो आएगी अच्छी नींद

जिन लोगों को रात में ठीक तरह से नींद नहीं आती, उन्हें सोने से पहले गर्म दूध का सेवन करना चाहिए। दरअसल, गर्म दूध का सेवन करने से नर्वस सिस्टम रिलैक्स होता है, जिससे नींद की क्वालिटी में सुधार होता है।

आज के समय में लोगों का लाइफस्टाइल कई तरह की समस्याओं का कारण बनता है। अनिद्रा या रात को ठीक से नींद न आना इन्हीं में से एक है। अक्सर देखने में आता है कि लोग देर रात तक जागते हैं या फिर अगर वह बिस्तर पर होते भी हैं तो भी करवटें बदलते रहते हैं। अगर आपका नाम भी ऐसे ही लोगों की लिस्ट में

शुमार है तो अब आपको परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। आप बेडटाइम में कुछ छोटी-छोटी आदतों में बदलाव करके एक अच्छी और बेहतर नींद पा सकते हैं-

गैजेट्स से दूरी: रात के समय में भी लोग मोबाइल, टीवी, फोन में लगे रहते हैं, जिसके कारण रात में ठीक से नींद नहीं आती। इसलिए आप घर वापिस आने के बाद आधा घंटा स्क्रीन टाइम के लिए तय कर लें। इसके बाद आप सभी तरह के गैजेट्स को बंद कर दें। इससे आपको बेहद



पैरों को आराम: जब आप अपने पैरों को रिलैक्स करते हैं तो इससे नींद भी बेहद प्यारी आती है। इसके लिए टब में गर्म पानी डालकर उसमें थोड़ा सा पानी और कुछ

की मदद से पैरों की मसाज करें। इससे सभी तरह का स्टेस दूर हो जाएगा और आपकी नींद में भी सुधार होगा। वैसे आप चाहें तो रात को सोने से पहले नहा भी सकते हैं। इससे बाँड़ी कूल डाउन और रिलैक्स होती है।

कपड़ों का ख्याल: सोते समय कपड़ों का ख्याल रखना बेहद जरूरी है। बेड पर जाने से पहले ऐसे कपड़े पहनने चाहिए,