

पेट में दर्द हो रहा हो तो भूल कर भी ना करें ये गलती

पेट दर्द को केवल अपचन से संबंधित समस्या या एसिडिटी मानकर टालें नहीं। कभी कभी यह स्वास्थ्य से संबंधित गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है। पेट का दर्द बहुत आम समस्या है और हर एक को जीवन में कभी न कभी पेट दर्द होता ही है। पेट दर्द से आराम पाने के लिए सबसे पहले तो घरेलू या प्राकृतिक उपचार किये जाते हैं। परन्तु दुर्भाग्य से कई बार ऐसा होता है कि अपने मन से उपचार करने में गलती हो जाती है और इससे व्यक्ति को कई बार गंभीर समस्याएं हो जाती हैं। इसके अलावा यदि आप इस दर्द के निदान में देर करते हैं तो समस्या और अधिक जटिल हो जाती है। इसके अलावा अन्य कई ऐसी गलतियां हैं जिन्हें पेट दर्द के समय नहीं करना चाहिए। पेट दर्द को केवल अपचन से संबंधित समस्या या एसिडिटी मानकर टालें नहीं। कभी कभी यह स्वास्थ्य से संबंधित गंभीर समस्या का संकेत हो सकता है। ऐसे मामलों में छोटी सी गलती का भी आपके स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ सकता है। आपको पेट दर्द अधिक हो या कम, इसके पीछे कोई न कोई कारण अवश्य होता है। इसके कारण को जानना और इसका उपचार करना बहुत महत्वपूर्ण होता है। रोचक बात यह है कि कई प्रकार के घरेलू उपचारों से दर्द और अधिक बढ़ जाता है। यहाँ इस लेख में हम कुछ गंभीर गलतियों के बारे में बता रहे हैं जो पेट दर्द होने पर नहीं करनी चाहिए।



बिना कारण जाने, आँख बंद करके स्थिति का उपचार करते रहते हैं तो यह खतरनाक हो सकता है। अतः डॉक्टर से पेट दर्द का मूल कारण जानने के बाद ही घरेलू उपचार अपनाएँ। परामर्श में देरी अधिकांश मामलों में सिरदर्द और पेटदर्द सामान्य लक्षणों की श्रेणी में आते हैं। आप सोचते हैं कि ये अपने आप ठीक हो जाएगा। परन्तु यह जानना महत्वपूर्ण है कि कारण का जल्द पता लगाना बहुत महत्वपूर्ण होता है। इससे उपचार सफल तरीके से किया जा सकता है। उपचार पूरा न करना ऐसा अक्सर एंटीबायोटिक्स के साथ होता है। लक्षण खत्म हो जाने पर एंटीबायोटिक्स लेना बंद न करें। पेट दर्द के समय की जाने वाली यह बहुत आम गलती है जिसे नहीं करना चाहिए। ठीक होने के बाद भी उपचार पूरी तरह लें। ठीक से न खाना ऐसा न सोचें कि खाना खाने से आपका पेट दर्द बढ़ जाएगा। यदि आप अच्छी तरह नहीं खाते हैं तो आपको एसिडिटी की समस्या हो सकती है। इसके कारण हार्ट बर्न और पेट फूलने जैसी समस्याएं हो सकती हैं। अतः ऐसे खाद्य पदार्थ खाएँ जो आसानी से पच जाएँ। भारी खाद्य पदार्थ खाना यदि किसी प्रकार के इंफेक्शन (संक्रमण) के कारण आपके

पेट में दर्द हो रहा है तो अपने पेट को लड़ने के लिए कुछ समय दें। ऐसे खाद्य पदार्थ न खाएँ जो पचने में कठिन हों। इसके अलावा तैलीय और मसालेदार खाना न खाएँ क्योंकि इनके पाचन के लिए अतिरिक्त उर्जा की आवश्यकता होती है। पर्याप्त आराम न करना यदि किसी इंफेक्शन के कारण आपको पेट दर्द हो रहा है तो इससे लड़ने के लिए आपके शरीर को अतिरिक्त उर्जा की आवश्यकता होती है। अतः जब आपको पेट दर्द की समस्या हो तो आपको पर्याप्त आराम करने के सलाह दी जाती है। केवल पेट पर ध्यान देना पेट दर्द का अर्थ यह नहीं है कि यह पेट से ही संबंधित है। कोई अन्य समस्या होने पर भी पेट में दर्द हो सकता है। किडनी स्टोन, एंडोमेट्रियोसिस, हेप्टोमेगली, एपेंडिसाइटिस या अन्य कोई शारीरिक समस्या होने के कारण भी पेट दर्द की समस्या हो सकती है। अतः पेट दर्द को आम समस्या न समझें। **दूध पीना** यदि आप पेट को आराम देने के उद्देश्य से दूध पीते हैं तो आप गलत कर रहे हैं। दूध पीने से आपका पेट दर्द अधिक बढ़ सकता है, विशेष रूप से यदि आपको एसिडिटी के कारण पेट दर्द हुआ हो। पेट दर्द के समय यह गलती नहीं करना चाहिए।

7 चीजें उड़ा सकती हैं आपकी नींद

रात में आपकी बार-बार नींद टूटती है? कितनी ही देर बिस्तर पर लेट लें, सपनों की दुनिया में खोने का चांस नहीं मिलता। और अगर नींद आ भी जाए, तो यह गहरी नहीं होती। अगर इन सभी बातों का जवाब हां है, तो आपको स्लीप सिंड्रोम की प्रॉब्लम है। **93 फीसदी लोग नींद न आने से परेशान** : एक सर्वे के मुताबिक, इंडिया में 93 फीसदी लोग नींद न आने की प्रॉब्लम से परेशान हैं और 58 फीसदी लोगों के रुटीन पर नींद पूरी न होने का इफेक्ट सौधा पड़ता है। फिजिशियन डॉ. सरिका कहती हैं, नींद दो तरह की होती है। गहरी नींद यानी नॉन पिड आई मूवमेंट स्लीप और कच्ची नींद, जिसे सपनों वाली नींद भी कहते हैं। अगर नॉन पिड आई मूवमेंट स्लीप 5 घंटे की भी आ जाए, तो बाँडी रिलैक्स हो जाती है, लेकिन कच्ची नींद भले ही 8 घंटे की हो, वह बाँडी को रिलैक्स नहीं करती है। वह बताती हैं कि आमतौर पर नींद न आने की वजह होती है टेंशन और डिप्रेसन। इसके अलावा, लाइफस्टाइल और बाँडी पेन भी नींद न आने की वजह बनता है। क्रिटिकल कंजय डिपार्टमेंट के हेड डॉ. संजय अरोड़ा कहते हैं कि अवेयरनेस न होने से लोग इसे मामूली चीज समझते हैं और डॉक्टर से कॉन्टैक्ट नहीं करते। दरअसल, सही तरह से नींद न आना कई बीमारियों की वजह बन सकती है। **जब मन किया, तब सो गए** : सोने का समय फिक्स नहीं रखते। कभी 10 तो कभी 11, जब मन किया, सो गए। इसके अलावा, रात को प्रॉपर नींद न आने की वजह एक खास वजह दिन में लंबे समय

तक सोना भी है। यह तय है कि अगर आप दिन में कई घंटे सो जाएंगे, तो रात को प्रॉपर नींद कतई नहीं आने वाली। अगर दिन में सोना ही है, तो 20 मिनट काफी हैं। **देर रात टीवी देखना** : सोते समय टीवी देखना अर्वाइड करें, क्योंकि टीवी पर चल रहे प्रोग्राम्स का काफी असर आपकी नींद पर पड़ता है। बजाय इसके अगर आप सोने से पहले 15 से 20 मिनट बुक रीडिंग की आदत डाल लेंगे, तो आपको अच्छी नींद आएगी। स्टीडीज के मुताबिक, सोने जाने से पहले टीवी पर कोई हॉरर प्रोग्राम या सेड सीन देखने से भी नींद उड़ जाती है। **हैवी स्मक** : अगर आप भी सोने से पहले एक कप कॉफी या चाय पीने के शौकीन हैं, तो अब इससे तोबा करें। दरअसल, कैफीन नींद को लाने की जगह भगा देती है। अगर आप रात को हैवी मील लेते हैं और वो भी ठीक सोने से पहले, तो तय है कि आप अपने लिए बिन बुलाई आफत ला रहे हैं। हैवी स्मक रहने से आप तो रातभर अनईजी रहेंगे ही, साथ ही आपके डाइजैस्ट सिस्टम को भी एक्स्ट्रा काम करना पड़ेगा। **हैवी वर्कआउट** : हैवी वर्कआउट भी नींद न आने की वजह बनता है। डॉक्टर्स के मुताबिक, रोजाना आधा घंटे की एक्सरसाइज ही काफी है। इससे आपके मसल्स व जॉइंट्स का वर्कआउट होगा और आपको अच्छी नींद आएगी। सोने से पहले गर्म पानी से नहाएँ। दरअसल, हॉट बाथ टेंशन देने वाली मसल्स को रिलैक्स करता है। **हेक्टिक शेड्यूल** : कई बार अपने हेक्टिक शेड्यूल के

चलते भी आपको प्रॉपर नींद नहीं आ पाती। बार- बार ध्यान उन चीजों की तरफ जाता है, जो आपकी पेंडिंग होती हैं। स्लीप एक्सपर्ट्स के मुताबिक, सुबह उठकर टीवी और कंप्यूटर में बैठने के बजाय रीडिंग और मेडिटेशन करें। यह आपमें कामों को लेकर एकाग्रता लाएगा। ऐसी सिचुएशन में बेडरूम का टेंपरेचर भी कूल होना जरूरी है। **मैरिड लाइफ की प्रॉब्लम** : हालैंड में की गई एक रिसर्च के मुताबिक, एक खुश मैरिज लाइफ रुटीन में आने वाली कई प्रॉब्लम को खत्म कर देती हैं। लेकिन अगर यह उलझनों से भरी है, तो आपको नींद नहीं आएगी। इसके अलावा, अगर बच्चा छोटा है, तो वह रात को कई बार उठता है, जिससे नींद बार- बार खुलती है। धीरे- धीरे यह आदत में आ जाता है, जो नींद पूरी न होने की वजह बनता है। **मेडिकल इश्यू** : कई बार हेल्थ प्रॉब्लम के चलते भी आप अनिद्रा के शिकार हो जाते हैं। थ्रोट इन्फेक्शन, हार्ट प्रॉब्लम, किसी वजह से दर्द और सर्दी- जुकाम जैसी प्रॉब्लम के चलते भी लॉस में प्रॉपर हवा पास नहीं पहुँच पाती, जिससे बार- बार नींद टूटती है। **उम्र की वजह से** : हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, अगर आपकी उम्र 50 से 60 साल के बीच है, तो आपकी नींद बच्चे की तरह नहीं हो सकती। इस उम्र में नींद कच्ची होती है और कई बार खुलती है। इसलिए यह साचकर परेशान न हों कि आपको नींद नहीं आती।

पलैट टमी पाने की है इच्छा, तो ऐसा करें

वह दौर अब जा चुका है जब बड़े हुए पेट को खाले-पीते घर की निशानी माना जाता था। आजकल तो बच्चे से लेकर बुजुर्ग तक स्लिम-टिम बनना चाहते हैं। ज्यादातर लोग अपने बड़े हुए पेट से परेशान रहते हैं। दरअसल आजकल के लाइफस्टाइल में जहाँ हमें घंटों कम्प्यूटर के सामने बैठकर काम करना पड़ता है, हम एक ही जगह बैठकर खाने और सोने के आदि हो चुके हैं। जिसका नतीजा हमारा बढ़ा हुआ पेट होता है। पर अगर आप पलैट टमी पाना चाहते हैं तो अपनी डाइट में से रोजाना ली जाने वाली कुछ खास चीजों को हटाकर अपनी इस चाहत को पूरा कर सकते हैं। आइए जानते हैं इन चीजों के बारे में पैकड जूस और सोडा के साथ-साथ, अपनी चाय और कॉफी में से शर्करा को हटा दें, दिन में कम से कम 8 से 10 गिलास पानी जरूर पीएं, यह न केवल आपको हाइड्रेटेड रखेगा बल्कि इससे आपको बार-बार भूख भी नहीं लगेगी, दूध पीना आपको बेहद पसंद है और इसके बिना आप रह नहीं सकते, अगर ऐसा हो तो जनाब पलैट टमी की अपनी चाहत को साइड कर दीजिए। दरअसल दूध पीने के बाद गैस होने की समस्या बराबर बनी

रहती है, जिस कारण हमारा पेट फूलने लगता है, दूध की जगह आप दही का इस्तेमाल कर सकते हैं। हम अपने टेस्ट के हिसाब से अपने खाने में नमक इस्तेमाल करते हैं, कुछ लोग ऊपर से एक्स्ट्रा नमक मिलाकर भी खाना पसंद करते हैं, पर आपको जानकर हैरानी होगी कि नमक का अधिक सेवन करने से शरीर में वॉटर रिटेंशन बढ़ जाता है, ऐसे में खाने में जितना कम हो सके उतना नमक इस्तेमाल करें। अधिक तला-भुना और चटपटा खाना पलैट टमी पाने की इच्छा का कभी पूरा नहीं होने देना। इससे आपको पेट में जलन और दर्द की शिकायत हो सकती है। इस तरह के खाने को डाइजैस्ट करने में भी दिक्कत होती है, जिस कारण वसा हमारे शरीर में जमा होने लगती है। फ्रैड्स के साथ फ्राईड और जंक फूड खाना हो सकता है आपको बेहद पसंद हो पर ये ध्यान रखें कि ये आपके परफेक्ट फिगर के दुश्मन हैं। अगर आप पलैट टमी पाना चाहते हैं तो इन बर्गर और पिज्जा को खाना बंद कर दें। इसके अलावा ऐसे खाद्य पदार्थ, जिनमें कार्बोहाइड्रेट अधिक पाया जाता है, इन्हें अपनी डाइट में से कट कर दें।

दांतों पर भी पड़ता है तनाव का नकारात्मक असर

आप तनाव के खतरनाक और जानलेवा दुष्प्रभावों से तो वाकिफ होंगे ही, लेकिन आपको जानकर आश्चर्य होगा कि तनाव से दांत किटकिटाने या दांत चबाने की आदत भी पड़ जाती है। यह आदत भले ही जानलेवा न हो, लेकिन इससे कई तरह की समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। जैसे, दांतों, सिर और चेहरे संबंधित बांचे का प्रभावित होना, दांतों का टूटना। आइये जानते हैं, इसके दुष्प्रभाव और बचाव के तरीके - **1/ कान और सिरदर्द हो सकता है** : दांत किटकिटाना सुनने वाले के लिए चिडचिडाहट पैदा करने वाला विषय हो सकता है और मरीज के लिए शर्मिंदगी का विषय हो सकता है। लेकिन इससे होने वाली समस्याएं बड़ी भी हो सकती हैं और ऐसा भी जरूरी नहीं कि सभी समस्याएं दांतों से संबंधी ही हो। यह समस्या ऐंक्रिनियो फेशियल नर्व को भी प्रभावित कर सकती है। यह एक ऐसी गतिविधि होती है, जो हमारी अवचेतन अवस्था में होती है

इसलिए हमें इसका पता भी नहीं चल पाता। **2/ 40 मिनट तक किट किटाते हैं दांत** : कुछ लोग रात में नींद के शुरुआती एक घंटे में 40 मिनट तक दांत किटकिटाते हैं। ऐसा करने से दांतों की बाहरी सतह इनेमल के निकलने का खतरा रहता है और दांत टूट भी सकते हैं। ऐसे में दांत, जबड़े, कानों में दर्द हो सकता है और यहां तक कि सिरदर्द भी हो सकता है। मांस पेशियों पर लगातार दबाव पड़ने के कारण चेहरा चौकोर दिखने लगता है। वे लोग जो कि माइल्ड ब्रक्सिज्म से प्रभावित होते हैं और शारीरिक व मानसिक तनाव के लक्षण भी दर्शाते हैं। यह समस्या कम उम्र के बच्चों में भी हो सकती है। **बचाव के तरीके** : सोने से पहले तनाव से मुक्त होने का प्रयास करें। नाइट गार्ड आक्लूमजल स्पलिनट का प्रयोग करें। आराम से और अच्छी नींद ले और खाने में मसाले का कम प्रयोग करें।

सामान्य ज्ञान प्रतियोगी परीक्षाओं हेतु General Knowledge

वह देश जिसमें पुरातत्वविदों के एक समूह ने 4000 वर्ष पुराना एक मॉडल गार्डन खोज निकाला : मिस्त्र

वह अंतरराष्ट्रीय संस्था जिसने बताया कि वर्ष 2005-2014 के दौरान भारत में 770 बिलियन डॉलर 49,28,000 करोड़ रुपये का काला धन आया जीएफआई, ग्लोबल फाइनेंशियल इंट्रेप्रिटी

रेलवे के अंतर्गत सार्वजनिक क्षेत्र के उपक्रम, इंडियन रेलवे कैंटरिंग एंड टूरिज्म कॉर्पोरेशन लिमिटेड ने इस वर्ष अपनी जिस शाही रेल के दो नए सर्किट शुरू करने का निर्णय लिया है-महाराजा एक्सप्रेस

डिब्बों, इंजनों की निगरानी हेतु जिस टैग का रेलवे इस्तेमाल करने की घोषणा की- रेडियो-आवृत्ति वाले पहचान टैग

किया - ब्रह्मोस

ह्यूस्टन फ़िल्म फेस्टिवल में शबाना आज़मी एवं सतिंदर सरताज अभिनीत जिस फिल्म को पुरस्कृत किया गया - ब्लैक प्रिंस

जागृत करने के उद्देश्य से हाल ही में जिस केन्द्रीय मंत्री ने विद्या वीरता अभियान का शुभारम्भ किया - प्रकाश जावड़ेकर

जापान ने जिस देश के आपूर्ति पोत की रक्षा हेतु सबसे बड़ा युद्धपोत भेजा है - अमेरिका

उसके नाम पर ही फॉन्ट लॉन्च किया गया - दुबई

गंगा नदी को स्वच्छ बनाने के लिए राष्ट्रीय स्वच्छ गंगा मिशन एनएमसीजी द्वारा आरंभ किया गया दिवस - गंगा स्वच्छता संकल्प दिवस

भारत आईसीसी वनडे रैंकिंग में जितने स्थान पर है - तीसरे

जिस देश ने अमेरिकी देशों के संगठन से अलग होने का निर्णय लिया है - वेनेजुएला

हॉकी इंडिया ने राजीव गांधी खेल रत्न के लिए जिसके नाम की सिफारिश की- सरदार सिंह लिएंजर पेंस

संयुक्त राष्ट्र की एक रिपोर्ट के अनुसार भारत की आर्थिक वृद्धि दर इस साल 7.1 प्रतिशत और वर्ष 2018 में जितने प्रतिशत रहने का अनुमान है - 7.5 प्रतिशत

केंद्र सरकार ने रियल एस्टेट क्षेत्र में 1 मई 2017 से नए प्रावधान किए इसका नाम - रियल एस्टेट रेगुलेशन कानून 2016

अंतर्राष्ट्रीय श्रम दिवस पर जिसने एक बीमित- दो डिस्पेंसरी और आधार आधारित ऑनलाइन योजना का शुभारम्भ किया - बंडारू दत्तात्रेय

वह देश जिसने विकिपीडिया को चुनौती देने के लिए अपने देश का पृथक एन्सा इक्लोपीडिया लॉन्च करने की घोषणा की - चीन

इन्हें हाल ही में जर्मनी में भारत के एम्बेसडर रूप में किसे नियुक्त किया गया - मुक्ता दास

इन्हें हाल ही में अल्बानिया के राष्ट्रपति के रूप में नियुक्त किया गया - इलिर मेटा

वह देश जिसने विकिपीडिया को चुनौती देने के लिए अपने देश का पृथक एन्सा इक्लोपीडिया लॉन्च करने की घोषणा की - चीन

इन्हें हाल ही में जर्मनी में भारत के एम्बेसडर रूप में किसे नियुक्त किया गया - मुक्ता दास

इन्हें हाल ही में अल्बानिया के राष्ट्रपति के रूप में नियुक्त किया गया - इलिर मेटा

जिन्होंने विश्व सूकर चैम्पियनशिप जीती है - मार्क सल्ले

जमीन पर मार करने वाली ब्रह्मोस मिसाइल का संस्करण भारतीय सेना में किस वर्ष से संचालन अवस्था में है - वर्ष 2007

