

दैनिक जागरण

Page No :06 Right Side

दिल की थोड़ी फिक्र करिए, कम खाइए समोसा और पूड़ी

जगमग सागरदत्ता, इमेती : थाली में सब्जियों, फल-फलों के साथ रखी पूड़ी और नखले में समोसे का अलग ही आकर्षण है। जनाब, जुबान को धने वाली यह पूड़ी और समोसा दिल के लिए हानिकारक हैं। लगातार सेवन हृदयवात के खतरे को बढ़ा देता है। वह पीकने वाला तथ्य सामने आया फेब्रुअरी स्थित शीतमूर्ति स्मार्क इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस में चल रहे दो दिवसीय कॉन्फ्रेंस के अंतिम दिन के मंचन में।

यूपी पीपल कॉर्पोरेशन (एनएसएल) के अध्यक्ष डॉ. अमरेंद्र कुमार अग्रवाल ने बताया कि पूड़ी पूरे तरह तेल में पकती है। फ्राइंग में तेल अधिक देर तक गर्म होने से उसमें सतत-से-दूसरे फैटी एसिड उत्पन्न होते हैं। यह एसिड खाने में सुखद बसा (फैट) की मात्रा बढ़ाता है और यहां हृदय को नखले को ब्लॉक कर देता, जिससे हृदयवात की संभावना बनती है।

ब्रेड पकौड़े से खतरनाक समोसा : वही कारण समोसे को भी हानिकारक बनाते हैं। फ्रिजेबल में बनाया ब्रेड पकौड़े अधिक मुश्किल भोजन है। ब्रेड और बेसन तेल को कुछ हद तक अवशोषित कर लेते हैं और दूसरे फैटी एसिड के इलाक़े को कम करते हैं।



एनएसएलएस में आयोजित कॉन्फ्रेंस में भागीदारों के साथ डॉ. अमरेंद्र

परहेज है बचाव

- इस प्रकार के भोज्य पदार्थों के लगातार सेवन से बचे।
- पूड़ी का सेवन नियमित के बजाय कम से कम 10 दिन के अंतराल में ही करें।
- जंक फूड, खाने में नमक व शक्कर से मात्रा का भी खास खयाल रखें।

कॉन्फ्रेंस में मंचन

- विशेषज्ञ चले, कठिनाई में अतिरिक्त देर तक लटकाने पर खयाल है दूसरे फैटी एसिड
- दिन में एक बार ही खाने-पाने, खासकर एसिड से बचना है इन्फ्लेमेशन का खयाल
- पूड़ी और समोसा से हिल्लीरी दिल के लिए नहीं ठीक

देर तक लटकाए पैर तो दिल को दिक्कत

जगमग सागरदत्ता, इमेती : अधिक देर तक पैर लटका कर बैठना या फिर एक घंटे लगातार किसी एक मुझ में बैठना हृदयवात की आमंत्रण देता है। यह जानकारी कलकत्ता में उपस्थित दक्षिण भारत की फर्लै मरिला कॉर्पोरेशन डॉ. गौतम सुब्रमन्यम ने सत्र-आक्रांति की थी। उनकी मानें तो पैर के जरिये हृदय में रक्त का बक्कर पहुंचने की संभावनाएं करती अधिक होती हैं।

कॉन्फ्रेंस के आयोजन सचिव डॉ. अमरेंद्र कुमार अग्रवाल ने समाज में एजिओलॉजी चिकित्सकों को लेकर

पलने वाले धम की स्पष्ट किया। उन्होंने बताया कि 95 प्रतिशत से भी सिर्फेक्टिवों के आधार पर हो टोक हो जाते हैं, एजिओलॉजी नहीं भी जा रही है। जनसंख्या की 30-40 प्रतिशत धरेपु स्टैंड का ही प्रयोग कर रहा है। इस लोके पर पायलेट उपायों सहित अन्य चिकित्सक उपस्थित रहे। बनारस से आये डॉ. नकुल किशोर ने सीएसआई के आक्रांति के जरिये बताया कि 2017 में ही 5 लाख लोगों की एजिओलॉजी हो चुकी है।

डॉ. धर्मजित जैन ने बताया जगमग

दिल में छेद होने की स्थितियों का पता आसानी से लगाया जा सकता है। इसके लिये प्रेमियों के तीसरे से चौथे माह के बीच गर्भ में पलने वाले सिस्टम को इनो फेटल जांच कमाने के बाद स्थिति सामने आ जाती है कि जन्म के बाद बच्चा कितनी सुगमता से जी पायेगा।



कठिनाई मायोपैथी कस रले दुराई पर शिकंजा

दिल की बीमारियों में शामिल कॉर्पोरेशन मायोपैथी चिकित्सा जगत के हृदय रोग विशेषज्ञों के लिए चुनौती बनी हुई है। अब तक यह बीमारी अतिरिक्त आ के लोगों में देखने को मिलती थी। अब दुराई में भी मिल रही है। विशेषज्ञों को मानें तो अभी तक इस बीमारी के कारणों का पता नहीं चला सका है। डॉ. सुब्रम, बनारस के कॉर्पोरेशन डिपार्टमेंट के निदेशक डॉ. एम. एन. जैन के अनुसार हृदय रोग से पीड़ित लोगों में से 5-10 प्रतिशत लोग इस बीमारी को चपेट में हैं।