

लोगों को सबसे ज्यादा बार होने वाली बीमारी पीठ का दर्द

शोधकर्ताओं ने पीठ के दर्द और काम करने में असमर्थता के संबंध में मरीज के लक्षणों का लंबे समय तक अध्ययन किया है और पता लगाया है कि दर्द कितने तरह के होते हैं। इस दौरान उन्होंने विभिन्न लक्षणों के संबंध में दवाइयों (नशीली दवाइयों सहित) और स्वास्थ्य देखभाल के प्रभाव की पहचान की। दुनिया में लोगों को सबसे ज्यादा बार होने वाली बीमारी पीठ का दर्द है। कनाडा के टोरंटो स्थित अध्ययन के लिए यूनिवर्सिटी हेल्थ नेटवर्क के केंब्रिज रिसर्च इंस्टीट्यूट के शोधकर्ताओं ने 16 वर्षों तक 12,782 लोगों को शामिल किया। यह निष्कर्ष बीमारी के साथ होने वाली सह-बीमारी, दर्द, असमर्थता, अफीम से बनी दवाई या अन्य दवाई के उपयोग और हेल्थकेयर विजिट के कारकों से प्राप्त हुआ। प्राप्त परिणामों के अनुसार, लगभग आधे (45.6 फीसदी) लोगों ने कम से कम एक बार पीठ में दर्द की शिकायत की। अध्ययन में दर्द के चार समूह बनाए गए- परसिस्टेंट (18 फीसदी), डेवलपिंग (28.1 फीसदी), रिकवरी (20.5 फीसदी) और अकेजनल (33.4 फीसदी)। आर्थाइंटिस केयर एंड रिसर्च में प्रकाशित इस अध्ययन के अनुसार, परसिस्टेंट और डेवलपिंग प्रकार के दर्द से पीड़ित लोगों को रिकवरी और अकेजनल प्रकार के दर्द से पीड़ित लोगों से ज्यादा दर्द और असमर्थता होती है तथा वे ज्यादा हेल्थकेयर विजिट और दवाइयों का उपयोग करते हैं।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

चीकू के नियमित सेवन से रहेंगे सेहतमंद

सर्दी के इस मौसम में अपनी डाइट में चीकू जरूर शामिल करें। इसे शामिल करने के पीछे वजह इसका स्वाद नहीं

में काफी मात्रा में डायट्री फाइबर पाया जाता है जिसका इस्तेमाल कई दवाओं को बनाने में भी किया जाता है। चीकू

फायदेमंद हो सकता है। चीकू खाने से फंसी हुई कफ या बलगम नाक के रास्ते बाहर निकल जाता है। जिससे सर्दी से राहत मिलती है।

मजबूत हड्डियां

हड्डियों की मजबूती के लिए सबसे ज्यादा जरूरी कैल्शियम, फॉस्फोरस और आयरन जैसे मिनरल्स होते हैं। चीकू में ये सारे मिनरल्स पाए जाते हैं। इसलिए अगर हड्डियों की मजबूती बरकरार रखना है तो आज से ही चीकू खाना शुरू करें।



है बल्कि इसका सेहतमंद होना है। चीकू खाने के कई फायदे हैं। ये फल आपके अग्नाशय को मजबूत करता है, इम्यूनिटी को बूस्ट करता है। इसके साथ ही साथ इसमें विटमिन सी पाया जाता है जिससे बैक्टीरियल इन्फेक्शन से होने वाली बीमारियों से बचा जा सकता है। इस स्वादिष्ट ट्रोपिकल फ्रूट को डाइट में शामिल करने के कई कारण हैं.....

इम्फ्लूड डाइजेशन

ये तो हम सब जानते हैं कि फाइबर से भरपूर फलों से डाइजेशन सही होता है। इससे आते भी स्वस्थ रहती हैं। चीकू

खाने से कब्ज में भी आराम मिलता है। परफेक्ट एंटी-इंफ्लामेटरी एजेंट चीकू में टैनिन की अधिक मात्रा के कारण ये एंटी-इंफ्लामेटरी एजेंट की तरह काम करता है। जिससे पेट और आंतों से जुड़ी कई समस्याएं से बचा जा सकता है। जिससे आपका पाचन तंत्र सही से फंक्शन करने में सफल हो पाता है।

जुकाम और खांसी में राहत

ठंड के समय ज्यादातर लोग सर्दी जुकाम से परेशान रहते हैं। इस समय चीकू खाना आपके लिए काफी

एंटी-ऑक्सीडेंट

चीकू में कई तरह के पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये विटमिन ए, विटमिन ई और विटमिन सी का स्टोरहाउस माना जाता है। अगर आप चीकू खाते हैं तो आपकी स्किन हेल्दी और मॉइश्चराइज बनी रहेगी। एंटी ऑक्सीडेंट की मौजूदगी के कारण इस फल को खाने से आप झुर्रियों से बच सकते हैं। इसके अलावा इसे खाने से बाल भी सॉफ्ट होते हैं और इनमें नमी बनी रहती है और इसके साथ ही साथ हेयर फॉल से भी राहत मिलती है।

पेट की बढ़ती चर्बी को कम करने के ये आसान उपाय

कुछ बातों को नजर अंदाज करनेसे पेट बाहर निकल जाता है, जिससे पूरे शरीर का आकार खराब दिखने लगता है। आइए, जानें कि पेट को सुडौल कैसे बनाया जाए-अक्सर हम सभी के मन में सवाल उठता है कि खाने की तलब को कैसे कंट्रोल किया जाए। या फिर यह कैसे मुमकिन है कि हम पसंद का खाएं और फिर भी वजन न बढ़े।

आपके इन सवालों का जवाब हमारे पास है। कुछ बातों को नजरअंदाज करने से पेट बाहर निकल जाता है, जिससे पूरे शरीर का आकार खराब दिखने लगता है।

सप्ताह में 1 बार पेट पर उबटन लगा कर स्नान करें। इस से पेट की त्वचा में कसाव आता है। बादी पैदा करने और चर्बी बढ़ाने वाली चीजें अधिक मात्रा में खाने से भी पेट का आकार बेडौल होता है। इस तरह का खाना खातौर पर रात में न खाएं। व्यायाम के बाद प्यास लगने पर अधिक मात्रा में पानी पीना भी पेट के आकार को बिगाड़ता है। कम से कम 15-20 मिनट रूक कर पानी पीएं। खाना खाता समय पानी न पीएं। भोजन के करीब आधे घंटे कुनकुना पानी पीएं।

