

# खाली पेट ये चीजें भूलकर भी न खाएं, अल्सर का है खतरा

आजकल ज्यादातर लोग हेल्थ कॉन्शस हैं इसलिए हेल्दी फूड की तरफ उनका झुकाव ज्यादा होता है। हम सब ये तो जानते हैं कि कौन सा फूड सेहत के लिए फायदेमंद है और कौन सा नहीं। लेकिन हम में से बहुत कम लोग ही जानते हैं कि अगर सेहतमंद चीजों को भी गलत समय पर खाया जाए तो हमें फायदे की बजाय नुकसान हो सकता है और सेहत पर इसका बहुत बुरा असर पड़ता है। इसलिए आप किसी भी चीज को खाने से पहले उसकी पूरी जानकारी रखें, जिससे की उसे गलत समय पर खाने से बच सकें और सेहतमंद बने रहें। यहां हम आपको कुछ ऐसे भी फूड आइटम्स के बारे में बता रहे हैं जिन्हें अगर आप खाली पेट खाएंगे तो अल्सर होने का खतरा रहेगा...

**केला:** आयरन और पोटैशियम से भरपूर केला सेहतमंद है लेकिन अगर आप इसे सुबह खाली पेट खाते हैं तो ये आपके लिए काफी खतरनाक साबित हो सकता है। माइग्रेन और एसिडिटी के मरीजों को इस मामले में खास ध्यान रखने की जरूरत है क्योंकि खाली पेट केला एसिडिटी को बढ़ाता है। एक्सपर्ट्स के अनुसार केला एक सुपरफूड है। इसमें

मैग्निशियम और पोटैशियम काफी ज्यादा मात्रा में पाया जाता है लेकिन अगर आप इसे गलत समय पर खाते हैं तो खून में मिनरल्स का डिसबैलेंस हो सकता है।

**खट्टे फल:** खट्टे फल तो सभी के फेवरिट होते हैं खासकर टंड में इनको खाने का मजा ही अलग है। खट्टे फलों में संतरा लोगों का काफी पसंदीदा फल है। वैसे तो ये फल शरीर के लिए काफी फायदेमंद होते हैं लेकिन अगर आप इन फलों को खाली पेट खाते हैं तो आपके शरीर को इसका बहुत बुरा खामियाजा भुगतना पड़ सकता है। इसलिए खट्टे फल खाली पेट खाने की बजाय नाश्ते के बाद खाएं।

**दही:** दही पेट के लिए काफी फायदेमंद मानी जाती है। खासकर गर्मी के मौसम में दही पीने से आप काफी रिलैक्स और अच्छा महसूस करते हैं। लेकिन शायद आपको पता न हो कि खाली पेट दही खाने से फायदा तो नहीं लेकिन नुकसान जरूर होता है।

खाली पेट दही खाने से एसिडिटी बढ़ती है और आगे चलकर अल्सर की समस्या भी हो सकती है। खाली पेट दही लेने से

इसमें मौजूद बैक्टीरिया से फायदा बेअसर हो जाता है।

**टमाटर:** सब्जियों में टमाटर तो सभी को काफी पसंद होगा इसके अलावा लोग इसे कच्चा भी खाते हैं और ये शरीर के लिए काफी फायदेमंद भी होता है। लेकिन हम आपको बता दें कि टमाटर में एसिड की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। अगर आप इसे खाली पेट खाते हैं तो ये आपके लिए नुकसानदेह हो सकता है। गलत समय पर टमाटर खाने से पथरी और गैस्ट्रिक अल्सर का भी खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

**चाय या कॉफी:** अक्सर जब लोग बोर होते हैं या नींद आती है तो ऐसे में लोग एक कप चाय या कॉफी लेना पसंद करते हैं, इससे काफी रिफ्रेश महसूस होता है।

लेकिन खाली पेट चाय या कॉफी पीने से एसिडिटी की समस्या बढ़ सकती है और इसके साथ

ही साथ दिनभर जलन और बदहजमी की भी समस्या हो सकती है। चाय और कॉफी में मौजूद कैफीन या निकोटीन से एसिड बनता है, जिसका डाइजेस्टिव सिस्टम पर काफी बुरा प्रभाव पड़ता है।

**तीखा मसालेदार खाना:** इंडियन्स की ये खासियत पूरी दुनिया में मशहूर है। हमें तीखा बनाना और खाना दोनों काफी पसंद है। अगर आप सुबह-सुबह मसालेदार या तीखा खाना खाते हैं तो इससे अल्सर होने की सम्भावना कई गुना बढ़ जाती है। मसालेदार खाने से शरीर में एसिड का स्तर बढ़ जाता है और ये शरीर के डाइजेशन को बुरी तरह से प्रभावित करता है। गलत समय पर तीखा मसालेदार खाने से पेट में ऐंठन व दर्द हो सकता है और लूज मोशन की भी समस्या हो सकती है।

**दवाई:** जब हम बीमार होते हैं तो दवाई खाना हमारी जरूरत बन जाती है। लेकिन अगर आप खाली पेट दवा लेते हैं तो आज ही इस आदत को बदल लें क्योंकि ये अल्सर का सबसे बड़ा कारण हो सकता है। इससे पेट में एसिड की शिकायत होती है। जलन और खट्टी डकार की भी समस्या होती है जिससे पेट के अंदरूनी हिस्से प्रभावित होते हैं।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज़)

## सर्दी में योग से शरीर को रखें गर्म, रहें दिनभर एनर्जेटिक

सर्द मौसम में लोग शरीर में गर्माहट बनाए रखने के लिए कई उपाय करते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि बिना रजाई या अलाव के भी शरीर के तापमान को सामान्य रखा जा सकता है। हम आपको योग के ऐसे 7 आसनों के बारे में बता रहे हैं जिन्हें नियमित रूप से करने से आप अपने शरीर को न सिर्फ गर्म रख सकते हैं, बल्कि टंड से होने वाली बीमारियों से भी बच सकते हैं।

कपालभाति प्राणायाम का ही एक रूप है। यह आंतरिक अंगों को उत्तेजित कर उर्जा उत्पन्न करता है। इसमें तेजी से सांस लेकर छोड़नी होती है, जिससे शरीर में गर्मी उत्पन्न होती है। यह मेटाबॉलिज्म को बूस्ट करते हुए पूरे शरीर को प्रभावित करता है। साथ ही यह काफी तेजी से काम करते हुए शरीर के कई अंगों को गर्म करता है। शीर्षासन को सभी आसनों के राजा के रूप में जाना जाता है। यह आसन पूरे शरीर को शांत करने के लिए काम करता है। यह दिमाग में हाइपोथैलेमस और पीनियल ग्रंथियों के जरिए ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ावा देने में मदद करता है। यह मुद्रा शरीर के भीतर ब्लड के जरिए गर्मी को फैलाने के दौरान मस्तिष्क की क्षमता विकसित करने में मदद करती है। वीरभद्र, एक योद्धा की तरह और भगवान शिव के अवतार के रूप में नामित आसन मांसपेशियों में लचक लाने का काम करता है। सबसे अच्छी बात यह है कि एक योद्धा मुद्रा के नाम पर होने के बावजूद, आसन प्रदर्शन करते समय आग्रह का भी संदेश देता है। इस मुद्रा में फोकस, बैलेंस और स्ट्रेथ का एक साथ संयोजन होता है, शरीर को बेहतरीन तरीके से गर्म करने में मदद करता है। यह एक आदर्श आसन है जो कि बॉडीवेट के साथ कई तरह की एंटी बॉडी सेल्स को कंट्रोल करता है। दिन में कुछ मिनट

के लिए ऐसा करने से आपके मेटाबॉलिज्म को दिन में और रात के समय भी बढ़ा सकता है। एक मिनट या इससे कुछ अधिक समय तक इस आसन को करने पर पूरे शरीर में गर्मी को महसूस किया जा सकता है। यह आसन आपके पेट और कूल्हे की मांसपेशियों को मजबूत करता है। इस आसन में संतुलन बनाए रखना बेहद अहम है, जो वास्तव में शरीर को उत्तेजित कर ऊर्जा प्रदान करता है। इस प्रक्रिया के दौरान शरीर में जल्दी से गर्मी उत्पन्न होती है। यह तनाव को कम कर सुकून देता है।



## 5 जैकेट्स को विंटर वॉर्डरोब में करें शामिल

सर्दी का मौसम आया नहीं कि ज्यादातर लोग इस बात को लेकर परेशान हो जाते हैं कि अगर उन्हें किसी पार्टी में जाना हो या फिर दोस्तों के साथ कहीं घूमने जाना हो तो वो कौन सी जैकेट पहनें। क्या वे एक ही जैकेट को हर जगह पहनकर जाएं या फिर अलग-अलग मौकों के लिए अलग-अलग जैकेट्स खरीदें। सही जैकेट के चुनाव को लेकर अगर आप भी असमंजस में हैं तो इन पांच जैकेटों को खरीदकर आप अपने विंटर वॉर्डरोब को बेहतर बना सकते हैं।

**ट्रकर जैकेट:** ट्रकर जैकेट डेनिम जीन्स जैकेट है, जिसमें दोनों तरफ जेबें होती हैं। इन जैकेटों के पीछे हाथ से पेंट हुए डिजाइन, बीड्स, ब्रैड एम्बेलिशमेंट और पैच के कारण यह थोड़ा फंकी लुक देती हैं।

**ब्लौजन जैकेट:** ब्लौजन जैकेट थोड़ी ढीली होती है लेकिन इलास्टिक कपड़े के साथ यह कमर के ईद-गिर्द फिट हो जाती है। यह बॉम्बर जैकेट की तरह दिखाई देती है लेकिन विभिन्न श्रेणियों में आती है जैसे जिसपर, बटन और विभिन्न कॉलर पैटर्न होते हैं।

**अनोरोक्स या पारकॉस:** यह दोनों एक ही तरह की जैकेट हैं। यह जैकेट पानी से बचाती हैं। हालांकि पारकॉस आमतौर पर अनोरोक्स की तुलना में लंबी होती है और फर के साथ आती है।

**बाइकर जैकेट:** लेदर बाइकर जैकेट में बहुत सारे जिप, पट्टियां और बकल होते हैं। बाइकर जैकेट बाहर जाने और रोड ट्रिप के लिए एकदम सही हैं। यह अन्य जैकेटों की तुलना में आपको एक अलग रूप देती है। सफेद टी-शर्ट, काली जींस, ऊंचे जूते के साथ काले रंग की जैकेट काफी जमती है।

**बॉम्बर जैकेट:** सामान्य टी-शर्ट और जींस के साथ इसे पहनना आपको एक डैपर लुक देता है। यह सर्दियों में आपको गर्म रखने के साथ-साथ स्टाइलिश दिखाती है। यह विभिन्न कपड़ों जैसे सिंथेटिक, लेदर, पॉलीकॉटन और सुएड में उपलब्ध है।

