

स्लो पाइजन हो सकता है इन लोगों के लिए चुकंदर

इस बीमारी में भूलकर भी न करें सेवन



लो ब्लड प्रेशर वाले लोगों को नहीं खाना चाहिए चुकंदर

लो ब्लड प्रेशर वाले लोगों के लिए चुकंदर खाना हानिकारक हो सकता है। ऐसा इसलिए, क्योंकि चुकंदर में स्वाभाविक रूप से हाई लेवल नाइट्रेट होते हैं, जिसे आपका पाचन तंत्र नाइट्रिक ऑक्साइड में बदल देता है। यह कंपोनेंट ब्लड वेसेल्स को रिलेक्स करता है और चौड़ा करता है, जिससे ब्लड प्रेशर और भी कम हो जाता है। इसलिए लो ब्लड प्रेशर की समस्या से जूझ रहे लोगों को चुकंदर से परहेज करना चाहिए।

चुकंदर हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद है। भारतीय लोग चुकंदर को खासतौर से सलाद के रूप में बड़े ही चाव से खाते हैं। कई लोग इसे बारीक काटकर पकाकर भी खाना पसंद करते हैं। शायद आपको पता न हो, लेकिन चुकंदर का अचार भी डाला जाता है। दरअसल, चुकंदर में पोटेशियम, आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन बी-6 जैसे कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमें स्वस्थ रखने के लिए जरूरी हैं।

चूँकि चुकंदर की तासीर ठंडी होती है, इसलिए इसे गर्मी में खाने के फायदे ज्यादा मिलते हैं। इसमें मौजूद आयरन के कारण डॉक्टर भी शरीर में खून की कमी को पूरा करने के लिए चुकंदर खाने की सलाह देते हैं। विशेषज्ञ कहते हैं कि चुकंदर के जहां फायदे हैं, वहीं इसके दुष्प्रभाव भी हैं। कुछ बीमारियों से पीड़ित लोगों को अपने आहार में चुकंदर को शामिल करने से बचना चाहिए।

पथरी के मरीजों के लिए नुकसानदायक है चुकंदर

जब तक आपको किडनी स्टोन नहीं है, तब तक चुकंदर खाने में कोई खतरा नहीं होता। हालांकि, अगर आपको ऑक्सालेट युक्त किडनी स्टोन की आशंका है, तो चुकंदर आपके लिए नुकसानदायक हो सकता है। पथसारी की समस्या से जूझ रहे लोगों को चुकंदर को अपने आहार में शामिल नहीं करना चाहिए। दरअसल, चुकंदर में ऑक्सालेट की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जिससे किडनी में पथरी की समस्या और गंभीर हो जाती है। यदि आप पथरी से पीड़ित हैं, तो आपका डॉक्टर भी चुकंदर से बचने या इनका कम मात्रा में सेवन करने की सलाह देते हैं।

एलर्जी वालों को चुकंदर से करना चाहिए परहेज

चुकंदर का जूस पोषक तत्वों का भंडार है, जिसमें मिनरल्स, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन, फाइटोन्यूट्रिएंट्स, पॉलीफेनॉल्स और अन्य डायट्री फाइबर शामिल हैं। लेकिन ये पोषक तत्व कुछ लोगों को एलर्जी दे सकते हैं। चुकंदर से होने वाली कुछ सामान्य एलर्जिक रिएक्शन हैं त्वचा पर चकत्ते होना, पित्त, खुजली, ठंड लगना और बुखार लगना। कुछ लोगों के चुकंदर का रस पीने से वोकल कॉर्ड सिंकुड जाते हैं और निगलने में दिक्कत होती है। इसलिए अगर आपको चुकंदर से एलर्जी है तो इसे किसी भी रूप में ना खाएं। इससे आपकी एलर्जी और त्वचा की समस्या और ज्यादा बढ़ सकती है।

सर्दियों में इस विटामिन की कमी से बढ़ सकता है सोरायसिस

नेशनल सोरायसिस फाउंडेशन द्वारा किये गए एक सर्वेक्षण के अनुसार, सोरायसिस (त्वचा का रोग) से पीड़ित 10 में से 4 लोगों ने बताया कि सर्दी के मौसम में उनकी हालत और गंभीर हो जाती है। सोरायसिस एक चिरकालिक, ऑटोइम्यून अवस्था है जो मोटी, सूजन-भरी, लाल, खुजलाहट-भरी त्वचा के रूप में उभरता है। सोरायसिस के संकेत और लक्षण विभिन्न पर्यावरणीय और आनुवंशिक घटकों के कारण ठंड के मौसम के दौरान और अधिक बिगड़ जाते हैं।

सोरायसिस दुनिया भर में 125 मिलियन से अधिक लोगों को प्रभावित करता है, और इस रोग के वैश्विक बोझ में भारत का योगदान 20: है। हालांकि हाल के वर्षों में चिकित्सा और विज्ञान में प्रगति के साथ बायोलॉजिक्स जैसे उन्नत उपचार के विकल्प मरीज की जरूरत और उसकी पूर्ति का अंतर पूरा कर सकते हैं। बायोलॉजिक्स, विशेषकर मध्यम से गंभीर सोरायसिस के मरीजों के लिए उपचार के सुरक्षित और अधिमाम्य विकल्प माने जाते हैं।

फोर्टिस हॉस्पिटल, नोएडा के डॉ. राजीव शेकरी, त्वचा रोग विशेषज्ञ के अनुसार, सोरायसिस के लक्षणों को प्रभावित करने वाले अनेक कारक हो सकते हैं, जिनमें आनुवंशिकता, तनाव, संक्रमण और तापमान में परिवर्तन आदि शामिल हैं। अपने नैदानिक अनुभव में, मैं सर्दियों के दौरान सोरायसिस के रोगियों की संख्या में वृद्धि देख रहा हूँ और उनके लक्षणों के और बिगड़ जाने की शिकायत सुन रहा हूँ। हालांकि, सर्दियों के दौरान यह स्थिति ज्यादा खराब हो सकती है।

क्या हैं उपचार के सही विकल्प

इस रोग की गंभीरता के आधार पर सही उपचार के विकल्प के साथ इसे आसानी से और प्रभावी ढंग से नियंत्रित किया जा सकता है। बायोलॉजिक्स जैसे इलाज के उन्नत विकल्प को प्राथमिकता दी जाती है और इससे मध्यम से गंभीर सोरायसिस वाले रोगियों की



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

त्वचा साफ होने में मदद मिल सकती है। जीवन शैली और आहार में परिवर्तन के साथ ही, सर्दी के मौसम के दौरान स्थिति को प्रभावी ढंग से नियंत्रित करने के लिए निर्धारित उपचार योजना का पालन अत्यंत महत्वपूर्ण है।

विटामिन-डी की कमी बढ़ा सकता है सोरायसिस

आर्मी कॉलेज ऑफ मेडिकल साइंसेज, दिल्ली के त्वचा रोग विभाग के प्रोफेसर, डॉ. संदीप अरोड़ा ने कहा कि, सर्दियों के दौरान त्वचा की सतह पर पर्याप्त नमी न होने के कारण त्वचा में अतिरिक्त शुष्कता होती है। इसके कारण रोगाणुओं तथा एलर्जिक्स आकर्षक हो सकते हैं जिससे सोरायसिस बढ़ सकता है। विटामिन डी की कमी सोरायसिस वाले लोगों में भी आम है और सर्दियों में यह रोग विशेष रूप से व्याप्त होता है। चूँकि विटामिन डी त्वचा कोशिकाओं की वृद्धि और प्रतिरक्षा प्रणाली के नियमन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, इसलिए यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि इस समय के दौरान रोग का भड़कना आम बात होती है। इसलिए, किसी को सोरायसिस के बढ़ते लक्षणों की उपेक्षा नहीं करनी चाहिए और ध्यान रखना चाहिए कि स्थिति को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने के लिए निर्दिष्ट उपचार की समय-सारणी का पालन करना महत्वपूर्ण है।

सही कपड़ों का चुनाव करें

सर्दियों में ऊनी कपड़े और स्वेटर एक चलन हो जाते हैं। लेकिन सोरायसिस से पीड़ित लोगों के लिए ऊन तथा सिंथेटिक वस्त्र सर्वोत्तम विकल्प नहीं हैं क्योंकि ऊन की खुजली पैदा करने के गुण के कारण सूखी और छिली त्वचा में जलन हो सकती है जिसके कारण सोरायसिस भड़क सकता है। सोरायसिस के रोगियों के लिए एक मोटा जैकेट पहनने के बदले कई परतों वाले सूती कपड़े पहनना ज्यादा अच्छा रहता है।



इस समस्या से जूझ रहे लोग सर्दियों में रोज पिएं एक ग्लास कांजी

जब बात सर्दी के मौसम की हो, तो अक्सर इम्यूनिटी बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थों को खाने और पीने की सलाह दी जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि इन दिनों बैक्टीरिया से होने वाली बीमारियों के कारण हम बहुत जल्दी बीमार पड़ जाते हैं। ऐसे में कांजी एक ऐसा प्रोबायोटिक ड्रिंक है, जिसे आप फिट रहने के लिए घर में बड़ी आसानी से तैयार कर सकते हैं। प्रोबायोटिक ड्रिंक होने के कारण यह आपकी आंत की लिए अच्छा और पाचन में भी मददगार है। देखा जाए, तो पारंपरिक रूप से कांजी काली गाजर से बनाई जाता है और इस ड्रिंक का रंग गहरा बैंगनी होता है। लेकिन हर जगह काली गाजर नहीं मिलती, ऐसे में आजकल इसे लाल गाजर, चुकंदर, सरसों, काली मिर्च से तैयार किया जाने लगा है। कई गुणों से भरपूर होने के कारण होली के दौरान भांग शर्बत के साथ इसे वेलकम ड्रिंक के तौर पर सर्व किया जाता है। तो आइए जानते हैं कि कांजी को घर पर कैसे बना सकते हैं और इस ठंड के मौसम में इसका सेवन करना फायदेमंद क्यों है। कांजी बनाने के लिए 2 चुकंदर और 4 काली गाजर को छोटे-छोटे क्यूब्स में काट लें। इन्हें पानी और नमक से भरे कांच के जार में डालें। साथ ही दरदरी पिंसी हुई सरसों और काली मिर्च भी डाल दें। अब जार को मलमल के कपड़े से ढंक दें।

100 किलो के ऊपर पहुंच गया था इस लड़की का वजन, घटाया 50 किलो

ऐसा कहा जाता है कि मोटापा महज एक समस्या नहीं है। बल्कि यह कई समस्याओं का जन्मदाता है। मोटापे की वजह से कई शारीरिक और मानसिक समस्याएं पैदा हो सकती हैं। यही नहीं अधिक वजन के लोगों को अक्सर दूसरों से अपमानित होना पड़ता है और ताने भी सुनने पड़ते हैं। ऐसा ही कुछ हो रहा था 19 साल की स्वस्तितदा मोहांती के जीवन में। आमतौर पर वह लोगों की बातों को सुनती ही नहीं थी, जो उन्हें उनके वजन को लेकर टोका करते थे। लेकिन इसके कुछ समय बाद उन्हें डॉक्टर के जरिए पता चला कि वह डायबिटीज और पीसीओड की स्थिति से पीड़ित हैं। इसके बाद स्वस्तितदा को फिट रहने और शेष में रहने की अहमियत समझ में आई। अपनी इस स्थिति को गंभीरता से लेते हुए स्वस्तितदा ने मेहनत की और महज कुछ ही समय में 50 किलो वजन घटा लिया। स्वस्तितदा बताती हैं कि उन्हें डॉक्टर द्वारा पता चला कि वह डायबिटीज और पीसीओड की मरीज बन चुकी हैं। वहीं स्वस्तितदा भी जानती थी की उन्हें यह बीमारियां बेहद कम उम्र में ही लग गई हैं। ऐसे में वह आराम से बिल्कुल भी नहीं बैठ सकती थी। अपनी इन बीमारियों का पता लगने के बाद ही स्वस्तितदा ने अपनी डाइट और जीवन शैली में बदलाव किए।

मन दुखी होने पर फूट-फूट कर रोने आते हैं लोग



जब हम किसी बात पर दुखी होते हैं या इमोशनल होते हैं तो हमारी आंखों में आंसू आ ही जाते हैं। लेकिन अक्सर यह कहा जाता है रोना कमजोर होने की निशानी है। पर क्या आप जानते हैं विज्ञान क्या कहता है। विज्ञान के अनुसार रोना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है इससे मेंटल स्ट्रिग्मा दूर हो सकता है। इस बात का ध्यान रखते हुए स्पेनिश कैपिटल मेडिड में क्राइंग रूम की शुरुआत की गई है। यह ऐसा स्पेस है जहां लोग खुलकर रो सकते हैं। इस प्रोजेक्ट का लक्ष लोगों के दिमाग से सोशल स्ट्रिग्मा को हटाना है। इसके जरिए यह बताया जाता है कि ना तो रोना कमजोर होने की निशानी है ना ही मदद मांगने से आप किसी की नजर में गिरने लगता है। यह स्पेन के सेंट्रल मेडिड में है। अगर आप इसके अंदर जाते हैं तो आइए और रोईए, मैं बहुत परेशान हूँ, जैसे शब्द लिखे हुए मिलते हैं। ये इस बात का संकेत है कि रोना बहुत ही सामान्य बात है और इससे आप अपने तनाव को दूर कर सकते हैं।