

थायराइड की दवा लेते वक्त मरीज अक्सर कर बैठते हैं ये भूल



क्या है दवाई लेने का सही समय

डॉक्टर हमेशा थायराइड मेडिसिन को सुबह खाली पेट लेने की सलाह देते हैं। आकाश हेल्थकेयर सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल द्वारिका के HOD और सीनियर कंसल्टेंट डॉ. आकाश पंडित का कहना है। थायराइड मेडिसिन खाली पेट ही अपना काम करता है और इसे आपको सप्ताह के हर दिन लेना पड़ता है। अगर आप इसे खाना खाने के बाद लेते हैं तो हमारा शरीर दवाई को पूरी तरह से एब्सॉर्ब नहीं कर पाता और इसका असर नहीं होता है।

थायराइड डिसऑर्डर एक हार्मोनल कंडीशन है। जिसमें थायराइड ग्लैंड से थायराइड हार्मोन या तो ज्यादा प्रोड्यूस होता है, या तो कम प्रोड्यूस होता है। हार्मोन में होने वाले इस बदलाव के कारण हमारा इंटरनल सिस्टम खराब होने लगता है। ऐसे पेशेंट को इनसोमेनिया, वेत लॉस, ओबेसिटी जैसी तकलीफ का सामना करना पड़ता है। अक्सर डॉक्टर यह कहते हैं कि थायराइड को पूरी तरह से क्योर नहीं किया जा सकता। इसके लिए आपको लगातार मेडिसिन लेनी पड़ती है।

यह दवाइयां गले में मौजूद तितली आकार के थायराइड ग्लैंड को रेगुलेट करते हैं। ताकि हार्मोन लेबल सामान्य बना रहे। थायराइड लेबल सामान्य ना हो तो हार्ट, नर्वस सिस्टम और फर्टिलिटी से रिलेटेड तकलीफ हो सकती हैं। लेकिन दवाई लेने के सही समय का और सही तरीके का ध्यान रखना बहुत जरूरी है ताकि इसका पूरा फायदा उठाया जा सके।

चाय या कॉफी के साथ न लें दवाएं

जब भी थायराइड मेडिकेशन की बात आती है कंसिस्टेंसी सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसलिए डॉक्टर हमेशा थायराइड मेडिसिन एक ही समय पर सुबह खाली पेट लेने की सलाह देते हैं। इसके साथ ही आपको एक भी दिन इस मेडिसिन को मिस नहीं करना चाहिए। आप नाश्ते से आधे या 1 घंटे पहले खाली पेट में पानी के साथ इस दवाई को ले सकते हैं। चाय या कॉफी के साथ इस मेडिसिन को नहीं लेना चाहिए क्योंकि इससे इसका प्रभाव कम हो सकता है। डॉक्टर यह भी कहते हैं कि थायराइड मेडिसिन के साथ किसी दूसरी तरह की दवाइयां भी नहीं लेनी चाहिए। अगर आप थायराइड के साथ कोई दूसरी दवाई भी लेते हैं तो आपको दोनों दवाइयों के बीच कम से कम आधे से 1 घंटे का अंतर रखना जरूरी है।

आपको किस तरह की दवाई दी गई है?

डॉक्टर दत्ता के अनुसार अगर आपको आपके डॉक्टर ने हाइपोथाइराइडिज्म की दवाई या रेडियोएक्टिव आयोडीन लेने की सलाह दी है। तो आप यह समझ ले कि रेडियोएक्टिव आयोडीन का सेवन आपको लंबे समय तक करना होगा। लेकिन डॉक्टर रेडियोएक्टिव आयोडीन की सलाह जवान लोगों को नहीं देते हैं। क्योंकि ये रिप्रोडक्टिव सिस्टम को प्रभावित करता है। इससे इनफर्टिलिटी भी हो सकती है।



ये है आयुर्वेद की सबसे प्राचीन औषधि, बेली फेट घटाकर बना दे स्किम-ट्रिम

आयुर्वेद में त्रिफला का बहुत ज्यादा महत्व है। त्रिफला को एक महत्वपूर्ण हर्ब की श्रेणी में रखा जाता है। त्रिफला तीन अलग-अलग तरह के फलों को सुखाकर बनाया जाता है। भारत में पाए जाने वाले आंवला, बहेड़ा और हरड़ इन तीनों को एक समान मात्रा में मिलाकर त्रिफला का चूर्ण तैयार किया जाता है। प्राचीन समय से भारत में त्रिफला का उपयोग महत्वपूर्ण औषधि के रूप में किया जा रहा है। क्या आप जानते हैं? त्रिफला बढ़ते हुए वजन को कम करने में बहुत ज्यादा मदद करता है। इसके साथ ही ये आंखों की देखभाल के लिए भी बहुत अच्छा माना जाता है। आइए त्रिफला के गुणों को समझते हैं। आयुर्वेद के अनुसार त्रिफला बढ़ते हुए वजन को कम करने के लिए मिरैकल का काम करता है। ये एक बहुत ही कमाल का इनग्रेडिएंट है, जो ओबेसिटी की समस्या से आपको राहत दिला सकता है। अगर आप इसका लगातार सेवन करते हैं और उसके साथ ही अपनी डाइट और एक्सरसाइज का सही ख्याल रखते हैं तो आप अपने बढ़ते हुए वजन की समस्या से निजात पा सकते हैं। यह बॉडी के अंदर जाकर बॉडी को डिटॉक्सिफाई करता है, क्लीनिंग में मदद करता है। त्रिफला वजन को कम करने के साथ-साथ डाइजेस्टिव डिसऑर्डर्स को भी दूर करता है। इससे गैस और कॉन्स्टिपेशन जैसी समस्या भी दूर होती है।

सर्दियों में बड़े फायदेमंद हैं इस बीज के लड्डू

स्वास्थ्य के प्रति सचेत और फिटनेस फ्रीक लोग हर मौसम में खुद को स्वस्थ रखना चाहते हैं। ऐसे में आलीव के लड्डू उन्हें स्वस्थ रखने का बेहतर विकल्प है। वैसे तो आलीव का नाम बहुत कम लोगों ने सुना होगा। आज की पीढ़ी इस नाम से जरा कम परीचित है। गार्डन क्रेस सीड्स को मराठी में आलीव और हिंदी में हलीम और असारियों के नाम से जाना जाता है। यह खासतौर से सर्दियों में और स्तनपन कराने वाली महिलाओं के लिए एक महाराष्ट्रीयन पारंपरिक नुस्खा है। आलीव के लड्डू आयरन और फॉलिक एसिड से भरपूर होते हैं। सिलेब्रिटी न्यूट्रिशनलिस्ट रुजुता दिवेकर ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर इस सीक्रेट ब्यूटी पिल्स आलीव के लड्डू के बारे में पोस्ट शेयर की है। वह कहती हैं कि आलीव को लड्डू के रूप में खाया जा सकता है। यह सभी के लिए फायदेमंद है। इसे खाने से एसिडिटी, सूजन और यात्रा के दौरान होने वाले सिरदर्द से राहत मिलती है। न्यूट्रिशनलिस्ट ने सुबह के नाश्ते के रूप में आलीव के लड्डू खाने के फायदों के बारे में बताया है। उन्होंने लड्डूओं की तस्वीर शेयर करते हुए लिखा कि इस रेसिपी में आलीव, गुड़, घी, नारियल, शामिल हैं।

दिल पर एक्स्ट्रा बोझ डाल सकती हैं रोज की ये 5 बुरी आदतें



स्वस्थ हृदय का होना संपूर्ण स्वास्थ्य और फिटनेस के लिए जरूरी है। यह हमारे शरीर का सबसे मेहनती अंग है, जो ऑक्सीजन और पोषक तत्वों को लेकर लाखों मीटर ब्लड को शरीर के हर हिस्से में पहुंचाता है। हृदय रोगों को दुनियाभर में मौतों का प्रमुख कारण मानता है। लेकिन जब बात हमारे स्वास्थ्य की आती है, तो हम दिल को नजरअंदाज कर देते हैं। रोजमर्रा में हम कई ऐसी कई आदतों को अपनाते हैं, जो जाने-अनजाने में हमारे दिल को नुकसान पहुंचा सकती हैं। इससे आगे चलकर हार्ट अटैक, स्ट्रोक, हार्ट फेलियर जैसी समस्या होने लगती हैं। बता दें कि हृदय रोग ब्लॉकज के कारण होता है, जो ब्लड को ठीक तरह से हृदय में पहुंचाने से रोकता है। इसी के साथ कुछ गलत आदतें इन बीमारियों को और बढ़ा सकती हैं। विशेषज्ञ कहते हैं कि दिल से जुड़ी कुछ बीमारियों के कारक को हम बदल नहीं सकते, जैसे आपकी उम्र या पारिवारिक इतिहास।

चावल में की जा रही है धड़ल्ले से मिलावट

आज के समय की सबसे बड़ी समस्याओं में से एक अगर कोई है तो वह है खाने पीने की चीजों में होने वाली मिलावट। हम अक्सर जिन चीजों को स्वस्थ रहने के लिए भी इस्तेमाल में लेते हैं। वह भी हमारे लिए नुकसानदायक बन जाती है और इसका कारण मिलावट है। ऐसे में खुद को स्वस्थ रखने के लिए सही सामग्री को ही इस्तेमाल किया जाए यह बहुत जरूरी है। पर सवाल यह उठता है कि मिलावट की चीजों की जांच करें तो करें कैसे।

इस सवाल का जवाब दे रहा है भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण यानी FSSAI भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण अब तक कई खाद्य सामग्रियों की मिलावट की जांच करने का आसान तरीके बता चुका है। अब हाल ही में FSSAI ने अपने टिवटर पर ऐसी ही एक जानकारी साझा की है। जिसके जरिए सेला राइस के शुद्धता का पता लगाया जा सकता है। आइए जानते हैं मिलावट की जांच के इस तरीके के बारे में।

FSSAI ने शुरू की मुहिम

आपको शायद पता ना हो FSSAI द्वारा अब तक कई खाद्य सामग्रियों की जांच की विधि टिवटर पर साझा की है। FSSAI ने खाद्य सामग्रियों में होने वाली मिलावट के बारे में बताने के लिए अनोखी मुहिम चलाई है। इसे FSSAI ने #DetectingFoodAdulterant नाम दिया है। इससे पहले हल्दी आदि की जांच की विधि भी साझा की है। वहीं इस मुहिम को आगे बढ़ाते हुए इस बार सेला राइस में मिलावट की जांच की प्रक्रिया साझा की है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



कैसे तैयार होता है उसना चावल/सेला राइस

आपको बता दें कि सेला राइस का सेवन दुनियाभर में किया जाता है। खासतौर से भारत के पूर्वी और दक्षिणी भाग में इस चावल का सेवन बहुत अधिक किया जाता है। सेला राइस की प्रोसेसिंग से पहले इसे मिल में भेजने से पहले भाप दी जाती है और फिर सुखाया जाता है। ताकि इसकी गुणवत्ता बनी रहे और इसमें मौजूद पोषक तत्व भी बरकरार रहें। सेला राइस को इस प्रक्रिया से ले जाने का केवल एक ही उद्देश्य होता है कि चावल के पकाए जाने के बाद भी उसमें यह गुण बने रह सकें।

मिलावट चेक करने की विधि

सेला राइस में हल्दी की मिलावट है या नहीं FSSAI यही जांचने की विधि बताई है। इसे FSSAI ने 'Detect Turmeric Adulteration in Sella Rice' का नाम दिया है। घबराइए मत इसे टेस्ट करने की आसान सी विधि भी FSSAI ने साझा की है जो कुछ इस प्रकार है। सबसे पहले आप एक कांच की प्लेट लें और इसमें कुछ सेला राइस डाल दें। इसके बाद इन चावलों पर भीगा हुआ चूना डालें। अगर आपके चावल शुद्ध हैं तो चूने का रंग वैसा ही रहेगा। लेकिन अगर चूने का रंग बदलकर लाल हो जाता है तो यानी आपके चावल मिलावटी हैं। देखा दोस्तों कितनी आसानी से आप सेला राइस के शुद्ध होने का पता लगा सकते हैं। आप भी अपने राइस चेक करें और हमें कमेंट करके बताएं क्या आपके राइस शुद्ध हैं या नहीं।