

7 दिनों में हीमोग्लोबिन लेवल बढ़ाकर आयरन की कमी दूर करेंगे हेल्दी फूड



आयरन की कमी के लक्षण

शरीर में आयरन की कमी होना बेहद आम है और खासतौर से उन महिलाओं में जो गर्भवती हैं या जिन्हें पीरियड्स होते हैं, या जो मेनोपॉज की स्थिति में आने वाली हैं। आपको बता दें कि आयरन की कमी के कुछ लक्षण हैं जो आपको महसूस हो सकते हैं, जैसे थकान, अनियमित या हवी पीरियड्स, चैस्ट पेन, सांस लेने में दिक्कत, चक्कर आना, हाथ पैर ठंडे रहना आदि। यूं तो बाजार में ऐसे कई सप्लीमेंट्स या उत्पाद हैं जो आयरन की कमी को पूरा कर सकते हैं। लेकिन अगर आप उनकी जगह कुछ खाद्य सामग्रियों का चुनाव करना चाहते हैं तो वह भी कर सकते हैं।

आयरन उन महत्वपूर्ण पोषक तत्वों में शामिल हैं जिसकी जरूर हमारे शरीर को कई तरह से होती है। वहीं आयरन की कमी की वजह से एनीमिया या रक्त की कमी होने लगती है। ऐसे में इस कमी को दूर करने के लिए आयरन युक्त पदार्थों का सेवन करना होता है। आइए जानते हैं ऐसी ही कुछ आयरन युक्त पदार्थों के बारे में। ऐसा कहा जाता है कि स्वास्थ्य ही संपत्ति है। जिसका शरीर स्वस्थ है वह व्यक्ति अपने जीवन में कुछ भी करने की ऊर्जा और क्षमता रखता है। वहीं उम्र के साथ शरीर में पोषक तत्वों की कमी बहुत आम हो जाती है। ऐसे में इन कमियों को नजरअंदाज करना कतई भी सही नहीं है। ऐसा ही एक पोषक तत्व है आयरन।

अगर शरीर में आयरन की कमी हो जाए तो इससे ब्लड सेल्स का निर्माण भी कम हो जाता है, जो आगे चलकर कई दूसरी समस्याओं को जन्म दे सकता है। ऐसे में उम्र का प्रभाव आपको अधिक परेशान ना कर दे। इसलिए हम आपको कुछ ऐसी खाद्य सामग्री के बारे में बताने वाले हैं जो आयरन की कमी को पूरा कर सकते हैं। आइए जानते हैं ऐसी कुछ खाद्य सामग्रियों के बारे में।

आंवला: आंवला जिन्हें इंडियन गूसबेरी के नाम से भी जाना जाता है। आंवला के अंदर विटामिन सी, कैल्शियम और आयरन जैसे गुण पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। वहीं इसमें मौजूद आयरन की वजह से इसे एनीमिया में भी फायदेमंद माना जाता है। आंवला का सेवन आप कई तरह से कर सकते हैं, जैसे अचार, कैंडी, पाउडर, मुरब्बा आदि।

गुड़: अगर आप मीठे के शौकीन हैं तो आप पहला काम चीनी को हटाकर गुड़ को अपनी डाइट में शामिल करें। आपको बता दें कि गुड़ की महज एक सर्विंग से ही आपके दिनभर की आयरन की डिमांड को पूरा किया जा सकता है।

मीट: आप अगर नॉन वेज खाते हैं तो आपके लिए ऑर्गन मीट एकदम सही साबित हो सकते हैं। आयरन की कमी को पूरा करने के लिए लिवर, किडनी, ब्रेन, हृदय जैसे ऑर्गन मीट का सेवन फायदेमंद हो सकता है। इनके जरिए आपको आयरन की एक अच्छी मात्रा प्राप्त हो जाती है।



डेल्टा से अलग है ओमीक्रोन का ये एक लक्षण

2019 में जब कोविड-19 की शुरुआत हुई थी, उसके बाद लगातार हम इस वायरस में परिवर्तन देख रहे हैं। बीते कुछ दिनों में डेल्टा वायरस ने पूरे विश्व को प्रभावित किया है। अब नया वैरिएंट ओमीक्रोन सामने आ चुका है। विशेषज्ञों के बीच चिंता का विषय है कि क्या ओमीक्रोन, डेल्टा वैरिएंट से भी ज्यादा ट्रांसमिसेबल है? क्या इसके लक्षण बहुत ज्यादा खतरनाक हो सकते हैं? ओमीक्रोन वायरस, डेल्टा वायरस से भी तेज गति से फैलने को पूरी तरह से तैयार है। यह 63 देशों में फैल चुका है। लेकिन जब ओमीक्रोन को लेकर लक्षणों की बात आती है तब विशेषज्ञ इसे लेकर थोड़े कम चिंतित दिखाई देते हैं ऐसा क्यों है? आइए इसे समझते हैं।

वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गेनाइजेशन के अनुसार कोविड वायरस का नया वैरिएंट ओमीक्रोन बहुत जल्द एक से दूसरे तक फैलने की क्षमता रखता है। जो लोग पहले भी कोविड-19 से संक्रमित हो चुका है, जो पहले से पूरी तरह से वैक्सीनेटेड है, उन्हें भी ओमीक्रोन के संक्रमण का खतरा हो सकता है। लेकिन इसके बावजूद भी ग्लोबल हेल्थ एजेंसी कहती है ओमीक्रोन से संक्रमित व्यक्ति में किसी भी तरह के खतरनाक लक्षण नहीं देखे गए हैं। ये डेल्टा वैरिएंट की तुलना में लोगों को कम परेशान कर रहा है। ओमीक्रोन से संक्रमित पेशेंट में तेज शारीरिक दर्द देखा गया है। ऐसे लोगों को शरीर के हर हिस्से में बहुत ज्यादा तकलीफ होती है।

सुबह खाली पेट मथी दाने का पानी पीकर घटाया 21 किलो वजन

आप कितनी जल्दी और कितना वजन घटाना चाहते हैं। क्या आप महज 3 महीने में 20 किलो से ज्यादा वजन घटाना चाहते हैं और वह भी सिर्फ जीवन शैली में कुछ बदलावों के साथ, तो कृष्णैया की वेट लॉस जर्नी आपके काम आ सकती है। आइए जानते हैं कैसे घटाना उन्होंने इतनी जल्दी 21 किलो वजन। कोरोना के दौरान लगाए गए लॉकडाउन ने सभी लोगों की जिंदगी को पूरी तरह तब्दील करके रख दिया। एक तरफ जहां कुछ लोगों ने यह समय परिवार के साथ बिताया तो वहीं कुछ लोगों ने इस दौरान अपनी क्षमताओं और कमियों की पहचान की। इन्हीं में से एक थे कृष्णैया। कृष्णैया का वजन कोरोना के दौरान लगाए गए लॉकडाउन में 90 किलो तक पहुंच गया था। वह अपनी पुरानी तस्वीरों और खुद के बड़े वजन को देखकर एक गहरी सोच में पड़ गए थे। इसके बाद कृष्णैया ने तुरंत ही वजन घटाने का निर्णय लिया और अपनी जीवन शैली और खान पान की पहचान की। साथ ही एक ऐसी दिनचर्या और आदतों को जिंदगी में शामिल किया जिसके जरिए उन्होंने महज 3 महीने में ही 21 किलो वजन घटा लिया। कृष्णैया आज उन सभी लोगों के लिए प्रेरणा हैं जिन्हें वजन घटाना बेहद मुश्किल लगता है।

पीले पड़ गए नाखूनों को फिर से बनाएं गुलाबी



हाथों की केयर करना और नाखूनों को अलग-अलग नेल पॉलिश से सजाना शायद हर लड़की को पसंद है। हालांकि, जो चीज नेल्स को आकर्षक बना रही है, वही उनकी रंगत भी उड़ा देती है। अगर आप नेल पॉलिश रेग्युलर यूज करती हैं, तो आपने भी नोटिस किया होगा कि कैसे हर बार इन्हें रिमूव करने के बाद आपके नाखून पीले होते जाते हैं। ऐसा उनमें मौजूद केमिकल्स के कारण होता है। हालांकि, इनकी पुरानी रंगत और चमक लौटाई जा सकती है, जिसके लिए घर पर ही कुछ DIY Nail Care के तरीके ट्राई किए जा सकते हैं। ये वो तरीके हैं, जो इंटरनेट पर भी काफी पॉप्युलर हैं और इन्हें फॉलो करना भी बेहद आसान है। हालांकि, हम पहले ही ये बता दें कि आपको ये तरीके ट्राई करना चाहिए या नहीं, ये निर्णय पूरी तरह से आपका है। अगर आप इन्हें आजमाना न चाहें, तो प्रफेशनल्स की भी मदद ली जा सकती है।

अगर आपको लगाने पड़ रहे हैं बाथरूम के कई बार चक्कर

टाइप 2 डायबिटीज आज के समय कि उन खतरनाक बीमारियों में से है जिसके होने पर व्यक्ति को कई दूसरी बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। इस रोग की सबसे डरा देने वाली बात यह है कि इसके शुरुआती लक्षणों का पता ही नहीं चलता और जब तक लक्षण समझ में आते हैं स्थिति नियंत्रण से बाहर निकल जाती है। वहीं अगर टाइप 2 डायबिटीज के लक्षणों की पहचान शुरु में ही हो जाए, तो ना इसे केवल रोका जा सकता है। बल्कि इससे पूरी तरह छुटकारा भी पाया जा सकता है। अगर आप टाइप 2 डायबिटीज से पीड़ित हैं तो आपका बाथरूम जाना और उससे जुड़ी कई बातें इस बीमारी के शुरुआती लक्षण हो सकते हैं। आइए जानते हैं टाइप 2 डायबिटीज के ऐसी ही कुछ लक्षणों के बारे में।

डायबिटीज में क्या होता है

डायबिटीज एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर ग्लूकोज को ऊर्जा में तब्दील करने के लिए या तो इंसुलिन का निर्माण नहीं कर पाता या फिर इंसुलिन का उपयोग नहीं कर पाता। जिसकी वजह से रक्त शर्करा का स्तर निरंतर बढ़ता रहता है और इसकी वजह से शरीर के बाकी अंग और ऑर्गन अपना काम ठीक से नहीं कर पाते। आपको बता दें कि टाइप 2 डायबिटीज की वजह से हर कोशिका प्रभावित होती है।

इस स्थिति में हर व्यक्ति पर लक्षण अलग-अलग दिखाई दे सकते हैं। इसके बाद स्थिति धीरे-धीरे बदलती रहती है और फिर इस पर नियंत्रण कर पाना मुश्किल हो जाता है। लेकिन अगर शुरुआत में ही लक्षणों को भांप लिया जाए तो डायबिटीज को बढ़ने से रोका जा सकता है और इसे पूरी तरह रिवर्स भी किया जा सकता है।



बार बार पेशाब जाना

क्या आपको कई बार रात को भी उठकर पेशाब जाने की आवश्यकता महसूस होती है। अगर हां तो आज ही टाइप 2 डायबिटीज की जांच करा लें। इस पर फोर्टिस अस्पताल, कनिंघम रोड, बेंगलूर पॉल्यूरिया में इंटरनल मेडिसिन के सीनियर कंसल्टेंट डॉक्टर आदित्य एस चौटी के मुताबिक बार-बार पेशाब आना डायबिटीज के सबसे साधारण लक्षणों में से एक है। डॉक्टर का कहना है कि बार-बार बाथरूम जाना इस ओर इशारा करता है कि व्यक्ति के भीतर मधुमेह मेलिटस की स्थिति पैदा हो गई है। आपको बता दें कि यह टाइप 2 या टाइप 1 डायबिटीज विकार से संबंधित हो सकता है।

अगर कोई व्यक्ति 24 घंटे में 6 से 7 बार पेशाब करने जाता है तो इसे सामान्य स्थिति में गिना जाता है। वहीं अगर व्यक्ति को किसी तरह की कोई बीमारी ना हो तो 4 से 10 बार तक पेशाब जाना बहुत साधारण है। लेकिन इससे ज्यादा बार अगर पेशाब जाना पड़े तो बिना देर करे डॉक्टर से संपर्क करें।

अधिक पेशाब और डायबिटीज के बीच कनेक्शन

जब हमारे शरीर में ग्लूकोज या शुगर की मात्रा बढ़ जाती है तो उसे कम करने के लिए किडनी को अधिक कार्य करना पड़ता है। इस पर फोर्टिस अस्पताल के सलाहकार एंडोक्रिनोलॉजी डॉ श्रीनिवास पी. मुनिगोटी का कहना है कि ऐसा असल में इसलिए होता है क्योंकि मूत्र शर्करा का स्तर बहुत ज्यादा बढ़ जाता है और यह तरल पदार्थ को अपने साथ खींच लेता है।

आपको बता दें कि हमारी किडनी शरीर में मौजूद अत्यधिक शुगर को पेशाब के माध्यम से बाहर निकाल देती है। ऐसे में जब डायबिटीज होती है तो पेशाब अधिक आने लगता है क्योंकि रक्त में शर्करा का स्तर अधिक हो जाता है। ऐसे कई लोग हैं जिन्हें रात में हर दो घंटे के दौरान ही पेशाब आने लगता है। अगर आपके साथ भी ऐसा हो रहा है तो बिना वक्त गवाएं जांच करा लें। क्योंकि अगर इसका समय पर उपचार ना किया जाए तो किडनी या ब्लैडर को नुकसान पहुंचा सकता है।