

डायबिटीज पेशेंट इन 6 टिप्स से कंट्रोल रखें अपना ब्लड शुगर



पहले से बना लें खाने-पीने का प्लान

डायबिटीज के रोग से पीड़ित लोग पूरी तरह से त्योहार के समय खाने पीने की चीजों से दूर रहें, यह मुमकिन नहीं है। ऐसे में डायबिटीज के मरीज अपने खाने की चीजों को पहले से ही प्लान करके रखें। साथ ही ऐसी चीजों का चुनाव करें जिनमें कैलोरी की मात्रा कम हो। इस तरह का भोजन आपके ब्लड शुगर के स्तर को संतुलित कर सकता है और आप बिना किसी टेंशन के त्योहार का लुत्फ उठा सकते हैं। पर ध्यान रहे कि खाने की मात्रा को भी सीमित रखें।

त्योहार का इंतजार पूरे देश के लोग करते हैं। त्योहार की रात दिए, मोमबत्ती जलाना, पूजा करना और अलग-अलग व्यंजनों का सेवन किया जाता है। इस दौरान व्यंजनों और मीठे उत्पादों का सेवन ना कर पाना बहुत ज्यादा मुश्किल हो जाता है। जिसकी वजह से ब्लड शुगर का स्तर भी बिगड़ जाता है। ऐसे में डायबिटीज से पीड़ित मरीजों की स्थिति नियंत्रित रहे और ब्लड शुगर का स्तर ना बिगड़े इसके लिए जरूरी है कि यह लोग अपने खाने पीने की आदतों पर खासा ध्यान रखें। आइए जानते हैं कि आखिर किस तरह दीवाली के त्योहार का लुत्फ भी उठाया जाए और ब्लड शुगर का स्तर को भी नियंत्रित किया जाए।

डायबिटीज के मरीज पूरी तरह स्वस्थ रहें इसके लिए जरूरी है कि वह नियमित रूप से एक्सरसाइज भी करते रहें। ध्यान रहे कि डायबिटीज के मरीजों को हाई इंटेंसिटी एक्सरसाइज करने की अनुमति नहीं होती वह केवल एक मध्यम इंटेंसिटी एक्सरसाइज ही कर सकते हैं। इसके जरिए ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित किया जा सकता है। इसके अलावा एक्सरसाइज के साथ एक सही डाइट का भी ध्यान रखें। इससे आप त्योहारों का लुत्फ भी उठा पाएंगे और स्वस्थ भी रहेंगे।

पानी पीते रहें

इन त्योहारों की तैयारियों के बीच इस बात का ध्यान रखें कि खुद को हाइड्रेट रखना बेहद जरूरी है। जब आप पानी का सेवन बराबर करते रहते हैं तो इससे आप बेकार के स्नैक्स खाने से बचते हैं और आपका पेट भी भरा रहता है। ध्यान रहे इस दौरान पानी कम से कम 1 से दो लीटर जरूर पीएं। इसके अलावा चाय, कॉफी, सोडा आदि पेय पदार्थों से दूरी बनाकर रखें। साथ ही ब्लड शुगर लेवल को नियंत्रित रखने के लिए आप मेथी के दानों को पानी में भिगोकर रखें और इस पानी को पीएं। इससे आपको लाभ होगा।

मील स्किप न करें

डायबिटीज के मरीज अक्सर त्योहारों के दौरान पार्टी में सही प्रकार खाने के लिए और ब्लड शुगर का स्तर बनाए रखने के लिए, अपनी मील स्किप करने लगते हैं। उन्हें ऐसा लगता है कि मील स्किप करने से उनका ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहेगा। लेकिन ऐसा नहीं है। आपको बता दें कि ऐसा होने पर आपका ब्लड शुगर लेवल अचानक स्पाइक कर सकता है। ऐसे में अपने मील के बीच कम से कम गैप रखें और अपनी डाइट में सब्जियों को शामिल करें। इसके अलावा डाइट में ऐसी सामग्री का सेवन करें जिनमें प्रोटीन, गुड कार्ब्स, आदि मौजूद हों।



बड़ी पॉपुलर हैं ये 3 वेट लॉस ड्रिंक, लेकिन वजन घटाने में हैं जीरो

तेजी से वजन घटाने के लिए एप्पल साइडर विनेगर और ग्रीन टी जैसी कुछ ड्रिंक्स काफी पॉपुलर हैं, लेकिन विशेषज्ञों के अनुसार वास्तव में यह वजन घटाने के लिए अच्छा तरीका नहीं है। हममें से कई लोग वजन कम करने के बारे में सोचते हैं। यह भी चाहते हैं कि वजन फटाफट से कम हो जाए। जब बात तेजी से वजन घटाने की हो, तो हममें से बहुत से लोग कुछ पॉपुलर ड्रिंक्स पर आंख बंद करके भरोसा करते हैं। यह सोचकर कि इससे उनका वजन कम हो जाएगा। लेकिन क्या वास्तव में ये वेटलॉस ड्रिंक्स अपना कमाल दिखा पाती हैं। डॉ. सिद्धांत भार्गव ने एक पोस्ट शेयर की है। जिसमें उन्होंने लिखा है कि हम वेटलॉस ड्रिंक्स की तलाश कब बंद करेंगे। जरूरी नहीं कि ड्रिंक पॉपुलर है, तो आपका वजन कम कर ही देगी। ये ड्रिंक्स हेल्दी हो सकती हैं, लेकिन इनके सेवन से आप एक्सट्रा किलो कम कर ही लेंगे, ये जरूरी नहीं है। तो आइए जानते हैं कौन सी हैं ये 3 सबसे पॉपुलर वेटलॉस ड्रिंक्स, जो वास्तव में आपका वजन कम नहीं करतीं। एक कप गर्मा-गर्म अदरक, शहद और नींबू पानी पीना बहुत राहत देता है। लोगों को लगता है कि इसे खाली पेट पीने से वजन घटाने में मदद मिलती है। कई लोग इस ड्रिंक को पीने की सलाह भी देते हैं। लेकिन यह ड्रिंक वजन घटाने में बिल्कुल हेल्प नहीं करती।

नाखून पर हो सकते हैं मौत के निशान, जल्द देखें कहीं निकल न जाए ये वाला कैंसर

जब भी कभी स्किन कैंसर की बात हो, तो शायद ही कभी आपके मन में ख्याल आए कि नाखून भी कैंसर का कारण बन सकते हैं। पर यह सच है। 200 से ज्यादा प्रकार के कैंसर होते हैं, जिनकी पहचान ऑन्कोलॉजिस्ट ने की है। आमतौर पर स्किन कैंसर हमेशा धूप के संपर्क में आने वाली जगहों पर हाथ, पैर या पीठ पर होता है। ये आपके हाथों की हथेलियों, तलों या फिर नाखूनों पर भी दिखाई दे सकता है। नाखूनों में यह नाखूनों के नीचे या उसके आसपास गांठ या फिर नाखून के नीचे पिगमेंटेड बैंड के रूप में दिखता है। किसी भी व्यक्ति का ध्यान इन निशानों पर कभी नहीं जाता, लेकिन अगर आपको अपने नाखूनों पर कुछ ऐसे ही निशान नजर आ रहे हैं, तो आपको तुरंत स्किन मेलेनोमा टेस्ट करा लेना चाहिए। हालांकि स्किन कैंसर मेलेनोमा सहित नाखून और पैरों की उंगलियों के नीचे और आसपास विकसित हो सकता है। नाखूनों को प्रभावित करने वाला मेलेनोमा जैसे त्वचा को प्रभावित करता है, उसी समय इसे पहचान लिया जाए, तो इसका उपचार आसानी से हो सकता है। कोई भी व्यक्ति नाखूनों पर मेलेनोमा से ग्रसित हो सकता है।

बुढ़ापे तक शरीर बना रहेगा लचीला और फुर्तीला



बॉलीवुड एक्ट्रेस मलाइका अरोड़ा को अपनी फिटनेस के लिए जाना जाता है। मलाइका अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर भी अपनी फिटनेस और हेल्थ सीक्रेट्स शेयर करती रहती हैं। हाल ही में उन्होंने बॉडी फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ाने यानि शरीर को लचीला बनाने के लिए इंस्टाग्राम रील के जरिए तीन योगासनो के बारे में अपने फैंस को बताया है। इतना ही नहीं, उन्होंने पोस्ट के जरिए योगासन करने के फायदों के बारे में भी जानकारी दी। अपनी इस पोस्ट में मलाइका ने लिखा है कि ये योगासन करके आप खुद को लचीला बना लेंगे। साथ ही उन्होंने इन योग मुद्राओं को रोजाना करने की सलाह दी है। मलाइका अरोड़ा अपनी पोस्ट में लिखती हैं, कि त्रिकोणासन एक कमाल की स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज है, जो रीढ़ की हड्डी और पेल्विक हिस्सों में लचीलापन लाती है। यह आसन आपको शारीरिक शक्ति बढ़ाने और संतुलन में सुधार लाने में भी मदद करता है। यह आसन रीढ़ की हड्डी और टांगों के पिछले हिस्सों को स्ट्रेच करता है और साथ में पाचन क्षमता को बढ़ाने में भी मदद करता है।

दिमाग पर फोकस और शरीर में आग पैदा करता है एडवांस आसन

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

बॉलीवुड एक्ट्रेस सौनल चौहान ने अपनी फ्लेक्सिबिलिटी और फिटनेस से लोगों को काफी इंप्रेस किया है। वह खुद को फिट रखने के लिए व्यायाम और कुछ आसन करती हैं। इंस्टाग्राम पर उन्होंने तुलासन या स्केल पोज करते हुए एक पोस्ट शेयर की है। इसमें उन्होंने तुलासन के फायदों के बारे में भी बताया है। वह बताती हैं कि कि तुलासन को स्केल पोज भी कहते हैं।

यह एक तीव्र आसन है, जिसमें सामंजस्य स्थापित करने के लिए पूरे शरीर में कई मांसपेशियों की जरूरत होती है। यह एक तरह का एडवांस आसन है, जो शरीर में आग पैदा करता है, मन में ध्यान केंद्रित करता है और अभ्यास में संतुलन लाता है। जब यह पोज दिमाग से और सांस के प्रति सचेत होकर किया जाए, तो शक्ति और ज्ञान की गहरी भावना उत्पन्न हो सकती है। सौनल चौहान से सीखें तुलासन करने का तरीका

तुलासन के फायदे

स्केल पोज कंधे और हाथों की ताकत में सुधार करता है। पाचन तंत्र में सुधार करे जागरूकता और संतुलन में सुधार करे। इस मुद्रा के दौरान विभिन्न मांसपेशियां जैसे बाइसेप्स, ट्राइसेप्स और बाजूओं के ब्राचियोरैडियलिस (फोरआर्म मसल्स) एक्टिवेट होती हैं। इसे करने से आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प बनाने में मदद मिलती है। आत्मविश्वास आने से ध्यान में लंबे समय तक बैठने में मदद मिलती है। बता दें कि ये मुद्रा ऋषियों द्वारा की जाती थी।

यह पोज मूलाधार, स्वाधिष्ठान और मणिपुर चक्र को एक्टिव यानि जाग्रत करता है, जबकि शरीर को विषाक्त पदार्थों से मुक्त रखने के लिए इन चक्र को संतुलन में लाता है। स्केल पोज शरीर में स्थिरता की भावना का विकास करता है। शरीर और मन को शांत करते



हुए चिंता और तनाव को कम करना की एक बेहतरीन मुद्रा है।

तुलासन करने का तरीका

तुलासन करने के लिए सबसे पहले पैरों को क्रॉस करके पदमासन मुद्रा में बैठ जाएं। अब अपनी हथेलियों को कूल्हों के पास चटाई पर रखें।

अपने हाथों को जमीन पर मजबूती से दबाएं और अपने धड़ और पैरों को जमीन से उठाते हुए अपनी बांहों को सीधा करें। इस स्थिति में 30-60 सैकंड तक बने रहें। अब तीन सांस या जितनी हो सके रोके। आखिरी में धीरे-धीरे पहले जैसी पोजीशन में आ जाएं।

तुलासन करते समय ध्यान रखने वाली बातें

तुलासन का अभ्यास सुबह के वक्त ही करना चाहिए। अगर शाम को यह आसन कर रहे हैं, तो कोशिश करें कि भोजन 4 से 6 घंटे पहले कर लें। ध्यान रखें आसन करते वक्त पेट एकदम खाली होना चाहिए। कूल्हों, पीठ या घुटनों में दर्द के दौरान इस व्यायाम से बचना चाहिए। यदि आप हार्निया से पीड़ित हैं, तो भी स्केल पोज करने से बचें। फिट रहने के लिए शरीर और मन को शांत रखना बेहद जरूरी है। तो आप भी एक्ट्रेस की तरह यह व्यायाम करके अपने दिमाग और शरीर को फिट रख सकते हैं।