

गर्दन सीधी रख करें कंप्यूटर पर काम, नहीं होगा दर्द



क्या आप अपने कंप्यूटर पर कार्य की वजह से सिर या गर्दन व पीठ के दर्द से पीड़ित हैं? आपके बैठने की स्थिति दर्द से बचाने में सहायक हो सकती है। कंप्यूटर को बहुत करीब से सिर झुकाकर देखने से गर्दन पर दबाव पड़ता है, इससे थकान, सिर में दर्द, एकाग्रता में कमी, मांसपेशीय तनाव में वृद्धि व ज्यादा समय तक कार्य करने से मेरुदंड में घाव हो सकता है।

शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे सिर मोड़ने की क्षमता में कमी आ सकती है। सैन फ्रांसिस्को स्टेट यूनिवर्सिटी के सहायक प्रोफेसर इरिक पेपर ने कहा कि जब आपके बैठने की स्थिति सीधी होती है, तो आपकी पीछे की मांसपेशियां आपके सिर व गर्दन के भार को सहारा देती हैं।

पेपर ने कहा कि जब आप सिर को 45 डिग्री के कोण पर आगे करते हैं तो आपकी गर्दन एक आधार की तरह कार्य करती है, यह एक लंबे लीवर के भारी वस्तु उठाने जैसा है। अब आपके सिर व गर्दन का वजन करीब 45 पाउंड के बराबर हो जाता है। इसलिए कंधे व पीठ में दर्द व गर्दन में अकड़न हो तो चिकित होने की बात नहीं है।

ज्यादा हल्दी का सेवन भी है नुकसानदेह



हल्दी हमारे शरीर के लिए फायदेमंद होती है, यह आप भी जानते हैं। हल्दी दर्द, सूजन और इंफेक्शन को दूर करती है। मसाले के अलावा हल्दी का प्रयोग कई तरह के घरेलू उपचारों में भी किया जाता है मगर क्या आप जानते हैं कि हल्दी का ज्यादा सेवन शरीर के लिए खतरनाक भी होता है। कई लोग हल्दी दूध के फायदों के कारण दूध में ढेर सारी हल्दी मिलाकर पीते हैं और सब्जी, दाल आदि में भी ढेर सारी हल्दी का इस्तेमाल करते हैं। मगर हल्दी का ज्यादा प्रयोग करने से इसके नुकसान भी होते हैं। आइए आपको बताते हैं क्या है ज्यादा हल्दी के सेवन के नुकसान और रोज कितनी हल्दी का सेवन है सुरक्षित।

हल्दी में ऑक्सलेट की मात्रा होती है इसलिए अगर आप हल्दी का बहुत ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, तो आपको पथरी होने का खतरा होता है। ये ऑक्सलेट शरीर में मौजूद कैल्शियम के साथ मिलकर कैल्शियम ऑक्सलेट बना लेता है, जो धीरे-धीरे किडनी में जमा होता रहता है और पथरी का कारण बनता है।

डायरिया और जी मिचलाना

हल्दी में सबसे फायदेमंद तत्व कर्क्युमिन को माना जाता है, जो कई तरह के रोगों में फायदेमंद होता है। मगर शरीर में ज्यादा कर्क्युमिन होने पर ये डायरिया का कारण बन सकता है और इससे जी मिचलाने या उल्टी की समस्या भी हो सकती है।

शरीर से घटाता है आयरन

अगर आप ज्यादा हल्दी का सेवन करते हैं, तो आपके शरीर में आयरन की कमी भी हो सकती है। आयरन की कमी से एनीमिया जैसा खतरनाक रोग हो जाता है। दरअसल हल्दी में मौजूद तत्व आयरन को एब्जॉर्ब कर लेते हैं, जिससे शरीर में आयरन की कमी हो जाती है।

कितनी हल्दी का सेवन करें रोज

हल्दी में सबसे फायदेमंद तत्व कर्क्युमिन होता है। हमारे शरीर को रोजाना 500 से 800 मिलीग्राम तक कर्क्युमिन की जरूरत होती है।

एक छोटे चम्मच हल्दी में 200 मिलीग्राम कर्क्युमिन होता है। इसलिए एक दिन में हमें 2 या 3 चम्मच से ज्यादा हल्दी का सेवन नहीं करना चाहिए। हल्दी दूध बनाने के लिए एक ग्लास दूध में एक छोटी चम्मच हल्दी का प्रयोग कर सकते हैं।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बगैर डॉक्टर के सलाह के एंटीबायोटिक लेना हो सकता है खतरनाक



बगैर डॉक्टर के सलाह के एंटीबायोटिक दवाइयों के सेवन के आदी और चिकन के शौकीन लोग जाने अनजाने स्वास्थ्य संबंधी मुसीबतों को दावत दे रहे हैं। डॉक्टर्स का मानना है कि एंटीबायोटिक अथवा दर्द निवारक दवाओं का अत्यधिक इस्तेमाल गंभीर बीमारियों की वजह बन सकता है। आमतौर पर लोग खांसी जुकाम बुखार जैसी बीमारियों पर अस्पताल व डॉक्टर के क्लीनिक पर जाने की बजाय मेडिकल स्टोर का रूख करना पसंद करते हैं जहां तुरंत आराम के चक्कर में उन्हें दर्द निवारक और एंटीबायोटिक्स को खोज परोसा जाता है और यही दवाइयां भविष्य में उनके खराब स्वास्थ्य की एक बड़ी वजह बनती है।

इसके अलावा मुर्गियों को बीमारियों से बचाने के लिये एंटीबायोटिक दवाइयों से युक्त दानों का बढ़ता प्रचलन भी आम जीवन के लिए खतरनाक साबित हो रहा है। चिकन के सेवन से एंटीबायोटिक लोगों के

शरीर में अपनी जगह बना रहे हैं और रोग प्रतिरोधक क्षमता को प्रभावित कर रहे हैं। केन्द्र सरकार स्वास्थ्य योजना (सीजीएचएस) में मेडीसिन विशेषज्ञ डॉ अरूण कृष्णा ने बताया कि फौरन राहत के लिए एंटीबायोटिक्स दवाओं को घड़िले से इस्तेमाल हो रहा है जो भविष्य में कई मुसीबतों की वजह बन सकती है।

उन्होंने कहा कि देश में लचर कानून भी एंटीबायोटिक्स और दर्द निवारक दवाओं के बढ़ते प्रचलन के लिए जिम्मेदार है। दरअसल, कुछ एक दवाओं को छोड़कर मेडिकल स्टोर संचालक दवाइयों की बिक्री बगैर चिकित्सीय परामर्श के नहीं कर सकता है मगर अधिसंख्य शहरों में मेडिकल स्टोर संचालक डाक्टरों की तरह मरीजों को दवायें दे रहे हैं जिससे ना सिर्फ मरीजों की जान जोखिम में है बल्कि इसकी आड़ में कई जटिल रोगों को बढ़ावा मिल रहा है।

पत्ता गोभी का डाइट प्लान 7 दिन में करता है वजन कम

पत्ता गोभी डाइट प्लान

पहला दिन

- नाश्ते से पहले - खाली पेट नींबू पानी पिएं।
- नाश्ता - नाश्ते में सेब, कीवी और संतरा खाएं, केला न खाएं
- दिन का भोजन - गोभी के पत्तों का रस और दैनिक भोजन में 1 आड़ू का सेवन करें।
- दोपहर के भोजन के बाद - सेब या अमरुद खाएं।
- रात का खाना - गोभी का सूप और 1 कटोरी मीठा तरबूज पिएं।

दूसरा दिन

- नाश्ते से पहले - बिना चीनी के ग्रीन-टी या ब्लैक
- नाश्ता - केला या गोभी का नेतृत्व या गाजर या चुकंदर की स्मूदी।
- दोपहर का भोजन - सूखी बीन्स या गोभी के सूप के साथ स्वीट कॉर्न।
- दोपहर के भोजन के बाद - एक छोटी कटोरी खीरा या गाजर।
- रात का खाना - गोभी का सूप और ग्रील्ड ब्रोकोली।

तीसरा दिन

- नाश्ते से पहले - गर्म नींबू पानी और 1 चम्मच शहद।
- नाश्ता - सेब, संतरे, तरबूज या अनार और गाजर की स्मूदी।
- दोपहर का भोजन - गोभी के सूप के साथ स्टार्ची वेजी।
- दोपहर के भोजन के बाद - अनानास का रस या मीठा तरबूज का रस।
- रात का खाना - गोभी का सूप और 1 कीवी या बेरी।

चौथा दिन

- नाश्ते से पहले - ग्रीन टी या ब्लैक टी
- नाश्ता - 1 केला और 1 गिलास दूध।
- दोपहर का भोजन - स्टार्च वेजी के साथ गोभी का सूप
- दोपहर के भोजन के बाद - मिल्कशेक
- रात के खाने में - गोभी का सूप और 1 कप कम वसा वाला दही।

पांचवा दिन

- नाश्ते से पहले - 1 गिलास गर्म नींबू पानी।
- नाश्ता - टमाटर, धनिया और केला स्मूदी।
- दोपहर का भोजन - गोभी का सूप।
- दोपहर के भोजन के बाद - टमाटर, गाजर और धनिया का सूप।
- रात का खाना - गोभी का सूप और टमाटर का सलाद।

छठे दिन

- नाश्ते से पहले - सेब, नींबू और गर्म पानी डिटॉक्स ड्रिंक
- नाश्ता - काले स्मूदी और 1 कटोरी सब्जी ओट्स।
- दोपहर का भोजन - गोभी के सूप के साथ चिकन स्तन या मशरूम।
- लंच के बाद - 1 गिलास कीवी जूस और सेब का जूस
- रात के खाने में - गोभी का सूप और चिकन स्तन या मछली।

सातवां दिन

- नाश्ते से पहले - दालचीनी चाय।
- नाश्ता - सेब का रस या कीवी स्मूदी।
- दोपहर का भोजन - ब्राउन राइस, गाजर और पालक, उबली दाल।
- दोपहर के भोजन के बाद - केला और सेब जैसे फल।
- रात के खाने में - गोभी के सूप के साथ हल्के से भुना हुआ मशरूम।