

कुछ ही दिनों में बाहर निकल जाएंगे लिवर में चिपके विषाक्त पदार्थ



लिवर के लिए वरदान है नींबू

नींबू को गर्मियों का तोहफा खा जाता है। इन दिनों शरीर को तरोताजा और स्वस्थ रखने के लिए इससे बेहतर विकल्प कुछ नहीं है। आपको लिवर सही शरीर के सभी अंगों को साफ और स्वस्थ रखने के लिए रोजाना नींबू पानी पीना चाहिए। नींबू विटामिन सी से भरपूर करता है और विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है। यह डिहाइड्रेशन को रोकता है और गर्मी के दिनों शरीर को ठंडा रखता है।

दिल, किडनी और फेफड़ों की तरह लिवर भी शरीर का महत्वपूर्ण अंग है। लेकिन जब बात इसके स्वास्थ्य की आती है, तो अक्सर इसे अनदेखा कर दिया जाता है। आपको बता दें कि लिवर एक ऐसा अंग है, जो शरीर को स्वस्थ रखने के लिए कई तरह के काम करता है। लिवर शरीर का दूसरा सबसे बड़ा अंग है जिसका काम पाचन, चयापचय, विषाक्त पदार्थों को हटाना, पोषक तत्वों का भंडारण करना है।

लिवर को स्वस्थ रखने का घरेलू उपाय-ग्रीन टी ग्रीन टी से शरीर को अनगिनत फायदे होते हैं। यह एंटीऑक्सिडेंट और विटामिन सी का एक बेहतर स्रोत है। वर्ल्ड जर्नल ऑफ गैस्ट्रोएंटरोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, यह शरीर में फैट को कम करने में मदद कर सकती है।

लिवर को मजबूत बनाते हैं अंगूर

गर्मियों में मीठे और रसीले अंगूर खाना भला कौन पसंद नहीं करता है? अंगूर विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट का पावरहाउस है। अंगूर लिवर को डिटॉक्स यानी उसकी गंदगी को साफ करने और सूजन से लड़ने में मदद करते हैं।

लिवर को साफ रखने के लिए खाएं दही

गर्मियों में ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए, जो पेट के लिए हल्के होते हैं और दही निश्चित रूप से इस सूची में सबसे ऊपर है। यह हल्का, ठंडा होता है और आपको भीतर से पोषित रखने में मदद करता है। दही प्रोबायोटिक्स का बेहतर स्रोत है। कई अध्ययनों के अनुसार, यह लीवर में फैट को कंट्रोल करता है।

लिवर को स्वस्थ रखने का उपाय-सहजन

हरी सब्जियों में कई तरह के क्लीजिंग कंपाउंड होते हैं, जो लिवर को नैचुरली रूप से साफ करने में मदद करते हैं। ऐसी ही एक लोकप्रिय हरी सब्जी है सहजन। कई जैव रासायनिक परिणामों से पता चला है कि सहजन में लिवर फाइब्रोसिस के लक्षणों को कम करने की क्षमता होती है।

लिवर को मजबूत बनाने का नुस्खा-आंवला

आंवला का आयुर्वेद में व्यापक रूप से उपयोग किया गया है जो लिवर के कार्य को समर्थन देता है और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है।



रोजाना करें इनमें से कोई भी आसन, बिना दवा के कम हो जाएगा कोलेस्ट्रॉल

थायरॉइड हार्मोन को नियंत्रित करने के लिए सर्वांगसन करने की सलाह दी जाती है। इन हार्मोन के नियमन से शरीर में प्रोटीन, फैट और कार्बोहाइड्रेट को तोड़ने में हेल्प मिलती है। इतना ही नहीं यह पोज मेटाबॉलिज्म को इंफ्यूज करने के अलावा कोलेस्ट्रॉल को जमा होने से रोकता है। यह दिखने में आसान है, लेकिन इसे करना थोड़ा कठिन है। यह आसन कंधों और हाथों को मजबूत करने के लिए बहुत फायदेमंद है। इसके अलावा यह पाचन में सुधार करने के साथ पेट के अंगों को भी उत्तेजित करता है। अगर आपको माइग्रेन है और आप गर्भवती हैं, तो इस पोज का अभ्यास करने से बचें। कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल में रखने के लिए सुबह-सुबह सूर्य नमस्कार करें। बता दें कि सूर्य नमस्कार में 8 योगासन हैं। इन्हें करने से पेट की मांसपेशियों में खिंचाव होता है। पेट की मसल्स की एक्सरसाइज करने से अनचाहा कोलेस्ट्रॉल नियंत्रण में रहता है। पर ध्यान रखें कि सूर्य नमस्कार को कभी जल्दबाजी में न करें। योगा करने के बाद शरीर गर्म हो जाता है और मेटाबॉलिक रेट बढ़ जाती है। इसलिए सूर्य नमस्कार करने के तुरंत बाद नहाने से भी बचना चाहिए। कपालभाति प्राणायाम की बहुत ही प्रभावी तकनीक है, जो वजन कम करने के लिए शरीर की मेटाबॉलिक रेट को बढ़ाती है।

गोरा होने के बजाए चेहरा हो जाएगा खराब अगर इस तरह से करेंगी ब्लीच

फेस पर ब्लीच तो बहुत लोग लगाते हैं। महीने में एक या फिर दो बार इसका इस्तेमाल अक्सर लोग करते हैं। इसकी मदद से मिनटों में चेहरे पर ग्लो आ जाता है। हालांकि, कई बार इसके दुष्प्रभाव भी देखने को मिलते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि आपकी सेंसिटिव स्किन इसके तेज प्रभाव को झेल नहीं पाती। इसके अलावा भी कई कारण हैं, जो त्वचा को प्रभावित करती हैं। कई बार रेडनेस, जलन, फुंसी-दाने या फिर अन्य स्किन प्रॉब्लम्स देखने को मिलती हैं। अगर इन सभी चीजों से बचना चाहते हैं तो जरूरी है कि ब्लीच को सही तरीके से किया जाए। एक्सपर्ट के अनुसार, ब्लीच करने से पहले ही नहीं बाद में भी त्वचा का ख्याल रखने की आवश्यकता होती है। हाल ही में एक्सपर्ट रश्मी शेड्री ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर कुछ टिप्स शेयर की हैं। उन्होंने बताया कि ब्लीच के बाद होने वाली परेशानी से बचने के लिए क्या किया जाना चाहिए। अगर आप नियमित चेहरा या फिर हाथ-पैरों को ब्लीच करती हैं तो यहां बताई गई ये टिप्स आपके बेहद काम आ सकती हैं। बता दें कि सही तरीके से ब्लीच किए जाने से ना सिर्फ ग्लो आएगा बल्कि स्किन प्रॉब्लम भी नहीं होगी।

इन बीमारियों से परेशान लोग जानें कैसे खा सकते हैं मीठा फल



फल निश्चित रूप से हमारे स्वास्थ्य के लिए स्वस्थ भोजन विकल्प है। ये न केवल पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, बल्कि स्वादिष्ट और मीठे भी होते हैं। अच्छी बात ये है कि हर मौसम में हमें हर प्रकार के फल मिल जाते हैं। हमें हमेशा प्राकृतिक रूप से उगाए हुए, पके हुए और मौसमी फलों का सेवन ही करना चाहिए। हालांकि व्यवसायीकरण के कारण कई विक्रेता फलों को पहले से पकाने के लिए कई केमिकल्स मिलाते हैं और फिर बाजार में बेचते हैं। ऐसे फलों से हमेशा बचने की कोशिश करनी चाहिए। विशेषज्ञ मानते हैं कि भले ही फल हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं, लेकिन फलों का सेवन करने का एक निश्चित तरीका होता है। न्यूट्रिशनलिस्ट राशि चौधरी कहती हैं कि कोई भी अच्छी चीज हमेशा आपके लिए फायदेमंद होती है, यह सही नहीं है। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर फ्रूट ईटिंग पर एक हेल्दी गाइड शेयर की है। इसमें उन्होंने बताया है कि जो लोग एंजाइटी, पीसीओएस, एंडोमेट्रियोसिस से गुजर रहे हैं, उनका शरीर कार्ब के प्रति संवेदनशील होता है। अगर आपका शरीर भी कार्ब के प्रति संवेदनशील है, तो फलों को ठीक से कैसे खाएं, ये आपको जरूर पता होना चाहिए। विशेषज्ञ कहती हैं कि शर्त यह नहीं कहती कि फल मत खाओ। फल एक तरह से नेचुरल कैंडी का काम करते हैं। फलों में जरूरी एंजाइम होते हैं और इसमें मौजूद फाइबर प्री और प्रो बायोटिक के रूप में काम करते हैं।

मासूम बच्चों पर नहीं चलेगी कोरोना की दादागिरी!

कोरोना ने चौथी लहर की तैयारी कर ली है और यह अब अपने कई रूप साथ लेकर आया है। एशिया और यूरोप के कई देशों में तबाही मचाने के बाद यह अब धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा है। देश में फिर से कोरोना के मामले बढ़ने लगे हैं। बच्चों में कोरोना के मामले मिलना बड़ी चिंता का विषय बन गया है। कोरोना वायरस इतना निकम्मा निकलेगा यह किसी को नहीं पता था। भारत में तीसरी लहर खत्म हो गई थी और नए मामले बिल्कुल न के बराबर थे। ऐसे में बहुरूपिया कोरोना अपने नए रूप में प्रकट हो गया और बच्चों को अपनी चपेट में लेना शुरू कर दिया। वो जानता था भारत में आधी से ज्यादा आबादी ने टीका लगवा लिया है और उनमें इम्यूनिटी विकसित हो गई है। ऐसे में कोरोना को सबसे कमजोर बच्चे ही नजर आए। पिछले कुछ हफ्तों से कोरोना बच्चों को अपना शिकार बना रहा है।

दिल्ली-एनसीआर सहित कई जगहों पर स्कूल के सैकड़ों बच्चे संक्रमित पाए गए हैं। पिछले दो साल से घरों में कैद बच्चे खुश थे कि स्कूल खुल गए हैं और वो पहले की तरह खुली हवा में सांस ले सकेंगे, पढ़ाई के साथ उछल-कूद और मौज-मस्ती कर सकेंगे। लेकिन बेरहम कोरोना को यह बर्दाश्त नहीं हुआ। बच्चों में मामले मिलते ही कुछ स्कूलों को दोबारा बंद कर दिया गया और इस तरह बच्चे फिर घर की कैद में बंद हो गए।

बच्चे ही देंगे कोरोना को मुंहतोड़ जवाब

कोरोना ने चौथी लहर की तैयारी कर ली है और यह अब अपने कई रूप साथ लेकर आया है। एशिया और यूरोप के कई देशों में तबाही



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



मचाने के बाद यह अब धीरे-धीरे आगे बढ़ रहा है। देश में फिर से कोरोना के मामले बढ़ने लगे हैं। बच्चों में कोरोना के मामले मिलना बड़ी चिंता का विषय बन गया है। खैर, बच्चों को इस अधमरे वायरस से डरने की जरूरत नहीं है। अगर कुछ बातों का ध्यान रखा जाए, तो कोरोना क्या कोरोना के बच्चे भी बच्चों को कुछ नहीं बिगाड़ पाएंगे।

बच्चों और परिजनों में बेवैनी

हर दूसरे दिन स्कूल जाने वाले बच्चों के कोरोना वायरस से संक्रमित होने की खबरें सामने आ रही हैं। जाहिर है यह किसी भी माता-पिता के लिए चिंता की खबर है। महामारी की वजह से स्कूल 2 साल से बंद थे और बच्चों की शिक्षा को बहुत नुकसान हुआ है। माता-पिता इसलिए भी चिंतित हैं कि स्कूल में कोरोना वायरस तेजी से फैल सकता है। कोरोना की पिछले लहरों में देखा गया है कि कोरोना के मामले बहुत तेजी से बढ़ रहे थे। संक्रमण के दौरान लोगों को बचने के लिए संघर्ष करते देखा गया। मौजूदा हालात में बेशक मामले कम हो गए हैं लेकिन जिस तरह बच्चों वायरस पाया जा रहा है, वो डराने वाला है।

देश में कोरोना की मौजूदा हालात

भारत में कोरोना के मामले अब तक कम होते जा रहे थे लेकिन बच्चों में मामले बढ़ने लगे हैं। अब बच्चों के साथ बड़ों में वायरस ने रफतार पकड़ ली है। हालांकि देश में कोरोना के बहुत बुरे हालात नहीं हैं लेकिन कोरोना को रोकने के लिए फिलहाल सभी नियमों का पालन करते रहना जरूरी है। अब वैक्सीन की बूस्टर डोज भी शुरू हो गई है। जो बच्चे वैक्सीन के लिए पात्र हैं, उन्हें टीका जरूर लगवाएं।