

वैलेंटाइन डे गिफ्ट आइडिया होते जा रहे पुराने



डार्क चॉकलेट पैक

बेशक डार्क चॉकलेट टेस्ट में थोड़ी कड़वी होती है लेकिन यह हेल्दी होती है। डार्क चॉकलेट को सेहत का खजाना माना जाता है। इस वैलेंटाइन डे अपनी प्रेमिका को मीठी चॉकलेट के बजाय डार्क चॉकलेट दें। डार्क चॉकलेट मिनरल, एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी जैसे तत्वों का भंडार है। इसके नियमित सेवन से दिल को स्वस्थ रखने सहित कई गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं से लड़ा जा सकता है।

जमाना जिस तेजी से बदल रहा है, कपल्स की सोच भी उसी तरह बदल रही है। अब कपल्स कुछ हटकर करना चाहते हैं। कुछ अलग करने के चक्कर में समझ नहीं आता है कि पार्टनर को क्या वैलेंटाइन डे गिफ्ट देना चाहिए। अगर आप भी इसी सिचुएशन का सामना कर रहे हैं, तो हम आपकी मदद कर सकते हैं। हम आपको कुछ गिफ्ट बता रहे हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद हैं।

ड्राई फ्रूट्स पैक

यह जरूरी नहीं है कि ड्राई फ्रूट्स जैसे गिफ्ट सिर्फ दिवाली पर दिए जाते हैं। आप वैलेंटाइन डे पर अपनी प्रेमिका को ड्राई फ्रूट पैक गिफ्ट करें। ड्राई फ्रूट हेल्दी फेट, प्रोटीन, फाइबर, मिनरल्स, विटामिन और कई अन्य पोषक तत्वों से भरे होते हैं। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि रोजाना मुट्ठीभर ड्राई फ्रूट खाने से दिल के रोगों से बचने, दिमाग तेज करने और चेहरे पर चमक लाने में मदद मिल सकती है।

प्रोटीन सप्लीमेंट

अगर आपकी गर्लफ्रेंड फिटनेस फ्रीक है, तो उसे सप्लीमेंट्स से भरा बॉक्स देने से बेहतर कुछ नहीं हो सकता। आप उसे प्रोटीन पाउडर का डिब्बा गिफ्ट कर सकते हैं। जाहिर है अगर वो जिम जाती है, तो वो प्रोटीन शेक लेती होगी। इस बात का ध्यान रखें कि प्रोटीन सप्लीमेंट किसी बेहतर कंपनी का हो।

जिम इक्विपमेंट

कोरोना वायरस महामारी के दौरान किसी के लिए भी इससे अच्छा गिफ्ट नहीं हो सकता है। जाहिर है जिम में कोरोना का जोखिम अधिक है और यही वजह है कि बहुत से लोग घर पर ही एक्सरसाइज कर रहे हैं। तो इस बार अपनी प्रेमिका के लिए आप योगा मैट, डम्बल, होम जिम सेट, ग्लव्स आदि ऑर्डर कर सकते हैं।

हर्बल टी बॉक्स

ज्यादातर लोग एक कप कॉफी या चाय पीना पसंद करते हैं, जो चीनी से भरी हुई है और स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। अगर आपकी प्रेमिका फिटनेस का ध्यान रखती है, तो आप उसे हर्बल टी के बॉक्स दे सकते हैं। लेमन टी, पेपरमिंट टी, कैमोमाइल टी, ग्रीन टी, स्ट्रिमिंग टी और भी बहुत सारे ऑप्शन हैं। अलग-अलग फायदे हैं।



गुणों की खान है सर्दियों में बिकने वाला हरा चना

भारतीय रसोई में प्राचीन काल से ही ऐसे-ऐसे व्यंजन पकाए जाते हैं जो बड़ी-बड़ी बीमारियों तक से बचाकर रखते हैं। आज हम आपको ऐसी ही एक चीज के बारे में बताएंगे, जो आमतौर पर सर्दियों में पाई जाती है। हम बात कर रहे हैं हरे चने, जिन्हें हिंदी में छोलिया भी कहा जाता है। यह आकार में काले चने की तरह होते हैं, लेकिन इनका रंग हरा होता है। यह बीन्स के परिवार से संबंध रखते हैं और सर्दियों में ही उगते हैं। आपको बता दें कि हरा चना दुनिया की सबसे पुरानी फसलों में से एक है। सर्दियों के दौरान आप हरे चने के अलावा लोबिया या राजमा का भी स्वाद ले सकते हैं, जो खाने में स्वादिष्ट होती हैं। बहरहाल अपने इस लेख में हम आपको हरे चने या छोलिया के गुणों और फायदों के बारे में बताएंगे। आइए जानते हैं छोलिया खाने के फायदे और आखिर क्यों इसे सुपर फूड कहा जाता है। हरा चना या छोलिया बीन्स के परिवार से आने वाली एक स्वादिष्ट सब्जी है। जो आमतौर पर आपको सर्दियों में खाने को मिल जाता है। इसके अलावा सूखे हरे चने आपको पूरे साल में खाने को मिल सकते हैं। इनका स्वाद थोड़ा मीठा होता है और इन्हें चावल और आलू के साथ पका कर खाया जा सकता है।

ओम्नीकॉन से ठीक होने के बाद भी रिस्कन पर दिख रहे ये 4 बड़े खतरनाक लक्षण

कोविड-19 रवसन तंत्र का एक संक्रमण है, लेकिन मानव शरीर पर हमला करने के बाद यह कई जटिलताओं को जन्म देता है और शरीर से बाहर निकलने के बाद भी कुछ ऐसे निशान छोड़ जाता है, जो महीनों तक शरीर में बने रहते हैं। कोरोना वायरस का यह सुपर स्प्रेडर वेरिएंट ओमिक्रॉन न केवल तेजी से संचरण के लिए जिम्मेदार है, बल्कि शरीर को कई तरह से नुकसान भी पहुंचाता है। पिछले दिनों में रिसर्चर्स ने कोविड और कोविड के बाद के लक्षणों के बारे में काफी कुछ बताया है। नाक बहना, गले में खराश, सिर दर्द बुखार जैसे कई लक्षण कोविड से जुड़े हुए हैं। उनके अनुसार, संक्रमण के बाद भी लोगों को एक पोस्ट कोविड स्टेज से गुजरते हुए देखा जा रहा है, जहां लक्षण महीनों तक बने रहते हैं। ऐसे ही कुछ लक्षणों के निशान कोविड के बाद त्वचा पर भी देखे जाते हैं, लेकिन इन पर लोगों का जरा भी ध्यान नहीं जाता। तो आइए जान लेते हैं त्वचा पर देखे जाने वाले कोविड के इन जरूरी 4 लक्षणों के बारे में। कोविड का असर पैर की उंगलियों में दिखाई दे सकता है। इसमें उंगलियां न केवल बैंगनी या लाल रंग की हो जाती हैं, बल्कि इनमें खुजली भी महसूस हो सकती है।

डाइटिंग के चक्कर में न फंसे, खाते समय करें ये 6 अजीब काम



मोटापा आज की सबसे बड़ी समस्या बनता जा रहा है। खाने-पीने की गलत आदतें और सुस्त जीवनशैली वजन बढ़ने का सबसे बड़ा कारण हैं। वजन बढ़ने से न केवल किसी की सुंदरता कम होती है बल्कि कई गंभीर बीमारियों का खतरा भी होता है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि अधिक मोटापा डायबिटीज, कैंसर, दिल के रोग जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। आजकल अधिकतर लोग वजन कम के लिए जिम और डाइटिंग में बहुत ज्यादा पैसे खर्च करते हैं। जाहिर है वजन कम करने के लिए जिम में घंटों पसीना बहाना और डाइटिंग में पैसे खर्च करना सबके बस की बात नहीं है। अगर आप जिम और डाइट के बिना या फिर बिना खाना-पीना छोड़े बिना वजन कम करना चाहते हैं, तो आप कुछ अन्य आसान तरीके भी आजमा सकते हैं। वजन कम करने के कुछ ऐसे आसान उपाय भी हैं, जिनके जरिए आप बिना खाना-पीना छोड़े बिना भी बेहतर रिजल्ट पा सकते हैं। सबसे बड़ी बात यह है कि इन तरीकों को विज्ञान भी मानता है। उदाहरण के लिए अगर आप खाने से पहले पानी पीते हैं, तो इससे आपको जल्दी वजन कम करने में मदद मिल सकती है। चलिए जानते हैं वजन कम करने के ऐसी ही कुछ अजीब तरीकों के बारे में।

सीडीसी ने बताया मिर्गी का दौरा पड़ने पर तुरंत करें काम

हर साल फरवरी के दूसरे सोमवार को अंतरराष्ट्रीय मिर्गी दिवस मनाया जाता है। इस साल यह दिवस 14 फरवरी को वैलेंटाइन डे पर मनाया जा रहा है। साल 2015 में इंटरनेशनल ब्यूरो फॉर एपिलेप्सी और इंटरनेशनल लीग अगेंस्ट एपिलेप्सी द्वारा इस दिवस को मनाने के शुरुआत की गई। मिर्गी एक न्यूरोलॉजिकल डिऑर्डर है जिसमें दिमाग की गतिविधि असामान्य हो जाती है।

यह समस्या किसी को भी प्रभावित कर सकती है। इसमें पीड़ित की स्थिति उस समय गंभीर हो सकती है, जब मिर्गी का दौरा आता है। इस रोग का कोई जोखिम वाला समूह नहीं है। इसका मतलब है कि छोटे बच्चों से लेकर बुजुर्गों तक किसी को भी प्रभावित कर सकती है। हालांकि, विशेषज्ञों का मानना है कि जेनेटिक, फैमिली हिस्ट्री, स्ट्रोक आदि मिर्गी के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। अगर बात करें मिर्गी के लक्षणों की तो, मिर्गी के दौरे के दौरान पीड़ित का व्यवहार बदल जाता है जिसमें कभी-कभी चेतना का नुकसान भी शामिल होता है। ऐसी स्थिति में मरीज बेहोशी या थकान, मांसपेशी संकुचन या मांसपेशियों में ऐंठन, भूलने की बीमारी, चिंता, अवसाद आदि जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं।

इमरजेंसी पर कॉल करें

ऐसे हालात में आपको तुरंत इमरजेंसी मेडिकल हेल्प लेनी चाहिए। अगर व्यक्ति को पहले कभी दौरा नहीं पड़ा है। दौरे के बाद व्यक्ति को सांस लेने या जागने में कठिनाई होती है। दौरा पांच मिनट से अधिक समय तक रहता है। व्यक्ति को पहले दौरे के तुरंत बाद एक और दौरा पड़ता है। दौरे के दौरान व्यक्ति को चोट लगती है। व्यक्ति डायबिटीज, हार्ट डिजीज जैसी स्वास्थ्य स्थिति है, या वह गर्भवती है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पीड़ित के साथ रहें

मेडिकल हेल्प नहीं आने तक पीड़ित के साथ तब तक रहें, जब तक कि दौरा समाप्त न हो जाए और वह पूरी तरह से जाग न जाए। इसके समाप्त होने के बाद व्यक्ति को सुरक्षित स्थान पर बैठने में मदद करें। एक बार जब वो सतर्क हो जाए और संवाद करने में सक्षम हो, तो उसे बताएं कि क्या हुआ है।

पीड़ित से आराम से बात करें

अक्सर देखा गया है कि मिर्गी का दौरा पड़ने पर आसपास के लोग घबरा जाते हैं। अगर किसी के साथ ऐसा हुआ है, तो ऐसी स्थिति में आपको शांति से काम लेना चाहिए। होश नहीं आने तक मरीज को आराम करने दें और होश में आने पर उससे आराम से बात करें। आपकी घबराहट उसके लिए बेचौनी पैदा कर सकती है।

मेडिकल ब्रेसलेट की जांच करें

जिन लोगों को मिर्गी का दौरा पड़ता है, वो अक्सर कुछ ऐसे मेडिकल उपकरण पहनकर रखते हैं, जिनके जरिए इमरजेंसी हेल्प ली जा सके। ऐसे समय में आपको यह जांच करनी चाहिए कि क्या पीड़ित ने मेडिकल ब्रेसलेट या अन्य इमरजेंसी उपकरण तो नहीं पहना है।

खुद को और दूसरे लोगों को शांत रखें

जाहिर है मिर्गी का दौरा पड़ने पर आसपास के लोगों में भय का माहौल पैदा हो सकता है इसलिए ऐसी स्थिति में सबसे पहले आपको खुद को और वहां मौजूद लोगों को शांत रहने की जरूरत है। मेडिकल हेल्प आने तक उसके पास रहें या फिर टैक्सी या किसी अन्य व्यक्ति को बुलाने की कोशिश करें।