

रणवीर सिंह की तगड़ी बाँड़ी और हाई एनर्जी का राज



यह चिंता और तनाव को कम करने में सहायक

शिलाजीत और अश्वगंधा दोनों ने में चिंता और तनाव के स्तर को कम करने के क्षमता होती है। कोर्टिसोल एक तनाव हार्मोन है, जो तब जारी होता है जब शरीर बहुत अधिक तनाव में होता है या ब्लड शुगर लेवल कम होता है। अध्ययनों से पता चला है कि अश्वगंधा में कोर्टिसोल लेवल को कम करने की क्षमता होती है। शिलाजीत मस्तिष्क में डोपामाइन के स्तर को बढ़ा सकता है, जिसका आपके शरीर पर शांत प्रभाव पड़ सकता है।

रणवीर सिंह को उनकी हाई एनर्जी और मस्कलर बाँड़ी के लिए जाना जाता है। बात फिल्मों की हो या असल जिंदगी की, रणवीर हमेशा से ऊर्जा से भरपूर नजर आते हैं। शायद ही कोई ऐसा पल हो, जब वो सुस्त या बीमार नजर आए हों। इसमें कोई शक नहीं है कि आज के युवा उनके जैसी बाँड़ी और एनर्जी पाने की चाहत रखते हैं। सच्चाई यह भी है कि ऐसी तगड़ी बाँड़ी पाने के लिए रणवीर खूब मेहनत करते हैं और डाइट का खास ध्यान रखते हैं।

अश्वगंधा क्या है और इसके क्या फायदे हैं

अश्वगंधा भी एक प्राचीन और पारंपरिक औषधीय जड़ी बूटी है। यह भारत सहित मध्य पूर्व और अफ्रीका के कुछ हिस्सों में भी उगती है। सदियों से इसका इस्तेमाल औषधीय रूप में किया जाता रहा है। अश्वगंधा की जड़ों और इसके संतरे के तरह दिखने वाले छोटे लाल फल बहुत ही उपयोगी होते हैं। इसमें मैग्नीशियम और विटामिन बी-6 समेत कई पोषक तत्व भी होते हैं।

शिलाजीत क्या है और इसके क्या फायदे हैं

शिलाजीत हिमालय की चट्टानों में पाया जाने वाला एक काला-भूरा पदार्थ है, जो सैकड़ों सालों में पौधों के धीमी गति से अपघटन के बाद आकार लेता है। यह अपने आयुर्वेदिक उपचारों के लिए जाना जाता है और शरीर में सकारात्मक बदलाव लाने में कारगर माना जाता है। यह न केवल मिनरल्स और एंटीऑक्सिडेंट से भरा है, बल्कि इसमें फुल्विक एसिड नामक एक यौगिक भी होता है, जिसके कई स्वास्थ्य लाभ भी होते हैं।

उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने की ताकत

शिलाजीत और अश्वगंधा दोनों में उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने के क्षमता होती है। शिलाजीत फुल्विक एसिड से भरा होता है, जो कि एक मजबूत एंटीऑक्सिडेंट है। यह फ्री रेडिकल और सेलुलर डैमेज से बचाता है। अश्वगंधा का एंटीऑक्सिडेंट प्रभाव होता है, जो उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करने में मदद करता है।

टेस्टोस्टेरोन लेवल बढ़ाने में मददगार

कहा जाता है कि शिलाजीत-अश्वगंधा उन लोगों को फायदा पहुंचाता है जो कम सेक्स ड्राइव और इनफर्टिलिटी से जूझते हैं। यह दोनों चीजें आपकी कामेच्छा में सुधार कर सकता है और टेस्टोस्टेरोन लेवल बढ़ाता है। शिलाजीत और अश्वगंधा दोनों औषधीय जड़ी बूटियों को सहनशक्ति बढ़ाने के लिए जाना जाता है। यह न केवल आपको थकान और कमजोरी से छुटकारा दिलाता है, बल्कि सहनशक्ति में सुधार करते हुए मांसपेशियों को मजबूत और बनाता है।

दिनभर फिटिंग जींस पहनने से हो सकती है गंभीर बीमारियां

टाइट-फिटिंग जींस पहनना सबसे बड़ा फैशन सिंबल बन गया है। अब लड़कियां ही नहीं बल्कि लड़के भी टाइट जींस पहनते हैं। बेशक जींस पहनने से आपको एक सेक्सी लुक मिलता है लेकिन यह सेहत के लिए खतरनाक भी है। रोजाना फिटिंग जींस पहनने से आपके शरीर में धीरे-धीरे कुछ ऐसे रोग पनपते रहते हैं जिनका आपको बहुत देरी से पता चलता है।

एक्सपर्ट्स मानते हैं कि जींस पहनना फैशनेबल लग सकता है। लेकिन इसके लिए अपनी सेहत के साथ खिलवाड़ कर रहे हैं। लंबे समय तक जींस पहनने से नसों की बीमारी वैरिकोज वेन्स से लेकर ब्लड क्लॉट तक कई गंभीर बीमारियों का जोखिम बढ़ सकता है। एक्सपर्ट यह भी मानते हैं कि टाइट जींस खासकर महिलाओं के स्वास्थ्य को अधिक प्रभावित कर सकती है।

दरअसल टाइट फिटिंग जींस आपकी त्वचा को जकड़ लेती है, जिससे उसका सांस लेना मुश्किल हो जाता है। इतना ही नहीं, जींस की वजह से मूवमेंट नहीं हो पाती है जिसका असर सीधे आपके जोड़ों पर पड़ता है। हल्के और ढीले कपड़े त्वचा के लिए हमेशा से फायदेमंद साबित हुए हैं। चलिए जानते हैं कि आपकी जींस आपको कैसे बीमार कर रही है।

स्कीनी पैट सिंड्रोम

आपकी जींस जितनी भी पतली हो, बेहतर है कि आप ढीली पैट ही पहनें और घर आते ही उतार दें। ज्यादा समय तक टाइट जींस पहनने से आपके पैरों की मांसपेशियों और नसों को चोट लग सकती है। इससे आपकी जांघों के सामने सुन्नता, दर्द और झुनझुनी पैदा हो सकती है। इस स्थिति को स्कीनी पैट सिंड्रोम भी कहा जाता है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ब्लड सर्कुलेशन हो सकता है धीमा

दिनभर टाइट फिटिंग जींस पहनने से आपकी कमर और पैरों में ब्लड सर्कुलेशन धीमा हो सकता है। इतना ही नहीं, इससे आपकी नसों के लिए खून को हृदय और अन्य अंगों की ओर वापस पंप करना कठिन हो सकता है। ऐसा होने से आपके अंगों का बेहतर तरीके से काम करना बंद हो सकता है।

प्रजनन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक

रोजाना जींस पहनने से कुछ संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। उनमें से एक वॉल्वोडेनिया है। यह एक ऐसी स्थिति जो महिलाओं के प्राइवेट पार्ट में दर्द पैदा कर सकती है और प्रजनन स्वास्थ्य पर बुरा असर डाल सकती है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि जो महिलाएं सप्ताह में 4 या अधिक बार टाइट-फिटिंग जींस पहनती हैं, उनमें वॉल्वोडेनिया विकसित होने की संभावना दोगुनी से अधिक होती है।

ब्लड क्लॉट

टाइट जींस पहनना शरीर के निचले हिस्से में खराब ब्लड सर्कुलेशन का मुख्य कारण है। इससे ब्लड क्लॉट का जोखिम पैदा हो सकता है। टाइट जींस की वजह से नसों पर लगातार दबाव बनता है, जिससे कमर और जांघों के आसपास दर्द होता है। यह समस्या अक्सर पैरों में झुनझुनी, जलन और बेचौनी जैसे संकेत दे सकती है।

पुरुषों को UTI का खतरा

टाइट जींस पहनना पुरुषों के लिए भी एक भयानक विचार है। यह उनके प्रजनन स्वास्थ्य को प्रभावित करता है और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के साथ-साथ यूटीआई का कारण भी बनता है। लंबे समय तक जींस को पहनने से पुरुषों में कैंसर का जोखिम बढ़ने के साथ प्राइवेट पार्ट को नुकसान पहुंच सकता है।



खाने की ये दो आदतें बता देंगी आपको हो गया कोरोना

भूकोरोना वायरस का प्रकोप कम होता नहीं दिख रहा है। बेशक कोरोना की तीसरी लहर गुजर चुकी है लेकिन खतरा अभी टला नहीं है। जिस तेजी से कोरोना के नए-नए रूप सामने आ रहे हैं, उतनी ही तेजी से इसके लक्षण भी बढ़ रहे हैं। कोरोना के अब तक के सबसे ज्यादा खतरनाक वेरिएंट ओमीक्रोन की वजह से सबसे ज्यादा बुरे हालात बने हुए हैं। ओमीक्रोन वायरस के लक्षण बहुत ज्यादा हैं जिस वजह से यह समझना मुश्किल हो रहा है कि कोई इसकी गिरफ्त में है या किसी अन्य रोग की। हाल ही में ओमीक्रोन के दो और नए लक्षणों का पता है, जो खाने से संबंधित हैं। इन लक्षणों के जरिए पता लगाने में मदद मिल सकती है कि आप ओमीक्रोन की चपेट में तो नहीं हैं। रिपोर्ट के अनुसार, में खाने से संबंधित ओमीक्रोन के दो लक्षण पाए गए हैं। ऐप के अनुसार, जनवरी 2022 के बाद से वायरस की चपेट में आने वाले अधिकतर लोगों में गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल से जुड़े लक्षण पाए गए हैं। इसका मतलब है कि आप कोरोना की चपेट में आने के बाद दस्त और पेट दर्द जैसे लक्षण महसूस कर सकते हैं। खाने की आदत से जुड़े यह दो लक्षण क्या हैं। एक्सपर्ट्स का मानना है कि यदि आपका खाने का मन नहीं है, तो खुद को खाने के लिए मजबूर करना जरूरी नहीं है।

एसिडिटी के लक्षणों से तुरंत आराम दिलाएंगी ये चीजें

कभी-कभी पेट खराब रहना या एसिडिटी होना सामान्य है। लेकिन अगर आपको आए दिन एसिडिटी की शिकायत रहती है, तो खास ध्यान देने की जरूरत है। दरअसल, एसिडिटी तब होती है, जब पेट से एसिड का बैकफ्लो एसोफेजियल रिफ्लेक्स हो जाता है। आपके द्वारा खाए जाने वाले खाद्य पदार्थ आपके पेट में पैदा होने वाले एसिड की मात्रा पर असर डालते हैं। ऐसे में एसिडिटी की समस्या को ठीक करने के लिए आपको अपने द्वारा खाए जाने वाले भोजन पर ध्यान देना चाहिए। विशेषज्ञ कहते हैं कि एसिडिटी की समस्या कुछ तरह के खाद्य पदार्थों के कारण होती है। आप क्या खाते हैं और कैसे खाते हैं, इससे लक्षण बढ़ सकते हैं। कुछ खाद्य पदार्थ एसिडिटी को बदतर बनाते हैं, जबकि कुछ एसिडिटी में आराम देते हैं। बेंगलुरु व चंडीगढ़ की शिखा अग्रवाल शर्मा फ्रैंट टू रिस्म की डायरेक्टर एंड फ्रेंचाइसी ओनर आयशा हनीफ ने बताया है कि एसिडिटी होने पर आपको कौन से खाद्य पदार्थ खाने चाहिए और किनसे परहेज करना चाहिए। तरबूज, खीरा में पानी की मात्रा बहुत अच्छी होती है। एसिडिटी में लोगों को ऐसे खाद्य पदार्थ जरूर खाने चाहिए।

खाना तो दूर, इन 6 सफेद चीजों को चखे भी नहीं डायबिटीज के मरीज



मधुमेह या डायबिटीज एक ऐसी गंभीर बीमारी है जिसमें पीड़ित की का ब्लड शुगर या ब्लड ग्लूकोज बढ़ता रहता है। डायबिटीज का कोई पक्का इलाज नहीं है और इसे सिर्फ एक हेल्दी डाइट के जरिए कंट्रोल किया जा सकता है। अब सवाल यह पैदा होता है कि डायबिटीज के मरीजों को ब्लड शुगर कंट्रोल करने के लिए क्या खाना चाहिए? खाने की अलग-अलग चीजों से शरीर को अलग-अलग पोषक तत्व मिलते हैं। जाहिर है डायबिटीज का मरीज हो या कोई सामान्य इंसान, उसके शरीर के बेहतर कामकाज के लिए प्रोटीन, मिनरल्स, विटामिन और अन्य सभी पोषक तत्व जरूरी हैं। लेकिन जब कार्ब्स की बात आती है, तो शुगर के मरीजों को इसके कम या छोड़ने की सलाह दी जाती है। हालांकि भोजन में तीन मुख्य प्रकार के कार्बोहाइड्रेट होते हैं: स्टार्च, शुगर और फाइबर। स्टार्च और शुगर डायबिटीज वाले लोगों के लिए सबसे बड़ी समस्या है क्योंकि शरीर इन्हें ग्लूकोज में तोड़ देता है। इसी तरह रिफाइंड कार्ब्स, या रिफाइंड स्टार्च प्लेटों तक पहुंचने से पहले प्रोसेसिंग के जरिए टूट जाते हैं। इस वजह से शरीर उन्हें जल्दी अवशोषित कर लेता है और उन्हें ग्लूकोज में बदल देता है। इससे ब्लड शुगर बढ़ जाता है।