

टॉनिक से ज्यादा असरदार हैं 20 रूपये में मिलने वाली ये चीजें



चुकंदर

सर्दियों के मौसम में चुकंदर की खूब पैदावार होती है। ये आयरन और विटामिन, विशेष रूप से विटामिन सी का एक बेहतर स्रोत है। चुकंदर प्रोटीन, कैल्शियम और ट्रेस मिनरल्स से भी भरपूर होता है। एनीमिया से पीड़ित लोगों के लिए चुकंदर का जूस बहुत अच्छा होता है।

एनीमिया खून की कमी से होने वाली बीमारी है जिससे दुनियाभर में करोड़ों लोग प्रभावित हैं। यह बीमारी तब होती है, जब शरीर में पर्याप्त हीमोग्लोबिन का उत्पादन नहीं हो पाता है। हीमोग्लोबिन लाल रक्त कोशिकाओं में मुख्य प्रोटीन है, जो पूरे शरीर में ऑक्सीजन ले जाने का काम करता है। यदि आपको एनीमिया है, तो आपका हीमोग्लोबिन का स्तर भी कम होगा।

वृद्ध वयस्कों में एनीमिया का अधिक खतरा होता है क्योंकि उन्हें गुर्दे की बीमारी या अन्य पुरानी चिकित्सा स्थिति होने की अधिक संभावना होती है। समयपूर्व जन्म, मासिक धर्म, गर्भवती होना और जन्म देना, विटामिन, मिनरल्स, और आयरन में कम वाली चीजों का सेवन, इबुप्रोफेन जैसी दवाएं, जेनेटिक खून की कमी, आंतों का रोग क्रोहन रोग, कोई सर्जरी आदि एनीमिया का जोखिम बढ़ा सकते हैं।

पालक: हम सभी जानते हैं कि पालक आयरन और अन्य विटामिन, विशेष रूप से सी, ए, के और मैग्नीशियम जैसे खनिजों से भरा हुआ है। यह आंखों और हड्डियों को स्वस्थ रखने के लिए एक बेहतर सब्जी है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि पालक का सेवन करने से हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल किया जा सकता है।

ब्रोकोली: गोभी परिवार की यह सब्जी सर्दियों में खूब बिकती है। इसके कई स्वास्थ्य लाभ हैं और यह हमें आयरन, विटामिन बी और सी देता है। यह सुपरफूड उन लोगों की मदद करता है जिन्हें कब्ज है और डायबिटीज की समस्या है। इस सब्जी को आप उबालकर या सलाद के रूप में खा सकते हैं।

पत्ता गोभी: सर्दियों में गोभी की सब्जी की खूब पैदावार होती है। सबसे बड़ी बात यह आपको सस्ती और आसानी से मिल सकती है। बेहतर स्वाद होने के साथ-साथ पत्ता गोभी में आयरन, विटामिन बी6 और फोलेट जैसे पोषक तत्वों का खजाना है। यह फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भी भरपूर होती है।

अनार: बेशक यह फल महंगा मिलता है लेकिन सर्दियों के दौरान इसे आप बीस रुपये से भी कम में खरीद सकते हैं। यह हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने के लिए सबसे अच्छे खाद्य पदार्थों में से एक है और इसमें बहुत सारा विटामिन सी भी होता है। यह फाइबर, कैल्शियम और प्रोटीन से भी भरपूर होता है।



बस जान लें कैसी होनी चाहिए वजन घटाने वाली थाली

आज के समय में बढ़ता वजन सबसे बड़ी समस्याओं में से एक है। बढ़ते वजन की वजह से कई स्वास्थ्य समस्याएं पैदा होने लगती हैं। वहीं साल 2020 और 2021 ने हमें फिट होने और स्वस्थ रहने के मायने भी समझा दिए हैं। ऐसे में बहुत से लोग होंगे जिन्होंने नए साल के रेजोल्यूशन में वजन घटाने को भी शामिल किया होगा, और कुछ ने तो जिम जाना भी शुरू कर दिया होगा। लेकिन क्या आप जानते हैं कि वजन घटाने में एक्सरसाइज का रोल केवल 20 प्रतिशत ही होता है। जबकि बचा हुआ 80 प्रतिशत रोल डाइट का होता है। ऐसे में आप एक्सरसाइज तो खुद भी कर लेंगे, लेकिन खाएंगे क्या यह सवाल महत्वपूर्ण है। आइए विस्तार से जानते हैं वजन घटाने के लिए आपको अपनी डाइट में क्या शामिल करने की जरूरत है। दुनियाभर के न्यूट्रिशनलिस्ट अक्सर लोगों को खाने के बारे में जानने की सलाह देते हैं। वह कहते हैं कि यह जानना बेहद जरूरी है कि आपके लिए क्या खाना सही है और क्या नहीं। अगर आप भी वजन घटाना चाहते हैं तो यह कदम आपके लिए भी उतना ही जरूरी है कि आप अपनी थाली में ऐसा क्या रखें जिससे वजन घटाना आसान हो जाए। आइए जानते हैं इसके बारे में।

सिर्फ कोरोना से ही नहीं, 20 जानलेवा बीमारियों से भी बचाती है वैक्सीन

कोरोना वायरस पिछले दो साल से पूरी दुनिया में कहर बरपा रहा है। कोरोना के तेजी से फैलने वाले वैरिएंट ओमीक्रोन ने सबसे ज्यादा तबाही मचा रखी है। कोरोना ने दुनियाभर में लाखों लोगों की जान ले ली है और कई जिंदगियां तबाह हो गई हैं। कोरोना का कोई स्थायी इलाज नहीं है। हालांकि तमाम एक्सपर्ट्स मान वैक्सीन को कोरोना के खिलाफ प्रभावी हथियार मान रहे हैं। ऐसा माना जा रहा है कि टीका लगवाने के बाद गंभीर रूप से पीड़ित होने और मौत के जोखिम को कम किया जा सकता है। कोरोना के आने के बाद से ही लोगों को दूसरी बीमारियों का भी डर सता रहा है। इस बीच विश्व स्वास्थ्य संगठन ने एक बड़ी जानकारी साझा की है। डब्ल्यूएचओ ने बताया है कि वैक्सीन न सिर्फ कोरोना जैसे वायरस बल्कि 20 अन्य गंभीर बीमारियों के लिए भी उपयोगी है। विशेषज्ञों का कहना है कि इस समय कोरोना की वैक्सीन इस बीमारी के खिलाफ सबसे कारगर हथियार है। कोरोना वायरस की वजह से तीसरी लहर की स्थिति बनी हुई है। भारत सहित सभी देशों में नए दैनिक मामलों की संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। बेशक वैज्ञानिक कोरोना का इलाज खोजने में जुटे हैं लेकिन फिलहाल इससे बचने और निपटने के लिए टीकाकरण और कोरोना से जुड़े नियमों का पालन करने की ही सलाह दी जा रही है। डब्ल्यूएचओ ने माना है कि टीकाकरण कोरोना के खिलाफ एक प्रभावी उपाय है।

सुबह खाली पेट 1 चम्मच खाएं 5 आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों का पाउडर



मधुमेह या डायबिटीज एक खतरनाक बीमारी है, जो बहुत तेजी से फैलती जा रही है। इसे ब्लड शुगर की बीमारी भी कहा जाता है। यह बीमारी शरीर में ब्लड शुगर लेवल और इंसुलिन को प्रमुख रूप से प्रभावित करती है। इसमें अग्न्याशय पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर पाता है। दुर्भाग्यवश डायबिटीज का कोई इलाज स्थायी इलाज नहीं है और इसे सिर्फ बेहतर डाइट और एक्सरसाइज के जरिए कंट्रोल किया जा सकता है। कई कारक जो डायबिटीज का कारण बनते हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार, तनाव, जेनेटिक, अधिक वजन और गतिहीन जीवन शैली इसके प्रमुख कारण हैं। डायबिटीज के मरीजों को मोटापा और दिल के रोग जैसी बीमारियों का खतरा भी अधिक होता है। डायबिटीज के मरीजों को अपने खाने में ऐसे खाद्य पदार्थों को शामिल करने की आवश्यकता होती है, जिनसे उनका ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रह सके। अगर आप भी डायबिटीज के मरीज हैं और ब्लड शुगर को कंट्रोल करना चाहते हैं, तो आप आयुर्वेद में मौजूद डायबिटीज के कुछ हर्बल उपचार भी आजमा सकते हैं।

अगर 35 की उम्र की है तो जल्द करवा दें उनके ये 3 टेस्ट

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सर्वाइकल कैंसर महिलाओं में गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर है, जो गर्भाशय ग्रीवा के ऊतकों को प्रभावित करता है। इसे योनि, मूत्राशय, मलाशय यहां तक की फेफड़ों तक भी फैलने में बहुत देर नहीं लगती। बता दें कि सर्वाइकल कैंसर महिलाओं में होने वाला चौथा सबसे आम कैंसर है। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, मानव पेपिलोमा वायरस सर्वाइकल कैंसर का सबसे आम कारण है। मानव पेपिलोमा वायरस गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर का कारण है और यह यौन संपर्क के जरिए फैलता है।

सर्वाइकल कैंसर को रोकने के लिए स्क्रीनिंग के तरीके

सर्वाइकल कैंसर का जल्द पता लगाने और उचित उपचार के साथ इलाज संभव है। गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर में एडवांस स्क्रीनिंग गर्भाशय ग्रीवा और उसकी कोशिकाओं में किसी भी असामान्यता का पता लगाने में मदद कर सकती है। नियमित जांच से एचपीवी के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

पेप स्मीयर टेस्ट

एक पेप स्मीयर टेस्ट गर्भाशय ग्रीवा की कोशिकाओं में किसी भी तरह के बदलाव का पता लगाने के लिए एक पेल्विक टेस्ट है। डॉक्टर गर्भाशय ग्रीवा की सतह से सेल्स को एकत्रित करते हैं, ताकि इस तरह के कैंसर का जल्द से जल्द पता लगाया जा सके। आमतौर पर 30 वर्ष या उससे अधिक उम्र की महिलाओं के लिए पीएपी टेस्ट की सिफारिश की जाती है। जरूरी होने पर एचपीवी टेस्ट के साथ संयुक्त रूप से पांच साल बाद फिर से कराया जा सकता है।

वीआईए स्क्रीनिंग

एसिटिक एसिड के साथ विज्युल इस्पेक्शन गर्भाशय ग्रीवा के घावों



का पता लगाने में मदद कर सकता है। 26-30 वर्ष की महिलाओं के लिए प्रभावी तरीका है, जिसमें सरल उपचार और सर्वाइकल कैंसर के शुरुआती लक्षणों का निदान शामिल है। वीआईए पॉजीटिव पाए जाने वाली महिलाओं का सर्वाइकल बायोप्सी के तुरंत बाद क्रायोथैरेपी के जरिए इलाज किया जा सकता है।

एचपीवी टेस्ट

ह्यूमन पेपिलोमा वायरस 99 प्रतिशत मामलों में सर्वाइकल कैंसर के लिए जिम्मेदार है। यह टेस्ट एचपीवी की उपस्थिति का पता लगाने में मदद कर सकता है। एचपीवी HPV का ज्यादा पता लगाने से आपको सर्वाइकल कैंसर के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है। विशेषज्ञों के अनुसार, एचपीवी वायरस को कैंसर में बदलने में कम से कम 10 साल लगते हैं। ऐसे में आपको निदान और उपचार के लिए पर्याप्त समय मिल जाता है। इन मामलों में कभी-कभी आपको डॉक्टर द्वारा दी गई संयुक्त रूप से पीएपी और एचपीवी टेस्ट की सलाह भी माननी पड़ सकती है।

स्क्रीनिंग के बाद

यदि डॉक्टर को कुछ भी संदिग्ध लगता है, तो आपके स्क्रीनिंग रिजल्ट के आधार पर वह आपको अपनी स्थिति पर नजर रखने के लिए कहता है। इसके अलावा एक हेल्थ केयर स्पेशलिस्ट की कोल्पोस्कोपी, बायोप्सी, असामान्य ग्रीवा कोशिकाओं को हटाने जैसी प्रोसेस की सलाह काफी मायने रखती है। सर्वाइकल कैंसर वैश्विक स्तर पर महिलाओं की मौत का कारण बन रहा है। ऐसे में इस गंभीर बीमारी की जांच कराना बेहद जरूरी है। चूंकि सर्वाइकल कैंसर एक स्लो कैंसर माना जाता है। इसलिए, यदि समय पर इसका पता चल जाए, तो इसका अच्छा इलाज संभव है। महिला होने के नाते अपने स्वास्थ्य के प्रति जिम्मेदार बनें, टेस्ट कराएं, इलाज कराएं और सर्वाइकल कैंसर के खिलाफ जंग जीतें।