

ऋतिक रोशन का ब्लड ग्रुप है बहुत खास, 50 में सिर्फ 1 व्यक्ति के पास



बी नेगेटिव ब्लड टाइप क्या है?

यूके नेशनल हेल्थ सर्विस के अनुसार, आपका ब्लड ग्रुप आपके माता-पिता से विरासत में मिले जीन से निर्धारित होता है। चाहे आपका ब्लड टाइप दुर्लभ हो, सामान्य हो या कहीं बीच में हो, आपके दान करने से किसी के जीवन को बचाने और बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।

ऋतिक रोशन ने वर्ल्ड रैंडम एक्ट ऑफ काइंडनेस डे के अवसर पर ब्लड डोनेट किया है, जिसे लेकर सोशल मीडिया पर उनकी खूब चर्चा हो रही है। उन्होंने ब्लड डोनेट की अपनी फोटो सोशल मीडिया पर भी शेयर की है। ऋतिक अक्सर इस तरह के प्रेरणादायक काम करते रहते हैं। ऋतिक ने लोगों को भी ऐसा करने के लिए प्रोत्साहित किया और यह भी बताया कि रक्तदान कैसे किसी डोनर के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।

ऋतिक ने रक्तदान करते हुए एक फोटो साझा की और अपने इंस्टाग्राम पर फोटो शेयर करते हुए लिखा, शमुझे बताया गया कि मेरा ब्लड ग्रुप बी-नेगेटिव है जोकि एक दुर्लभ प्रकार है। अस्पताल अक्सर इसकी कमी महसूस करते हैं।

बी नेगेटिव रक्त कितना दुर्लभ है?

एनएचएस के अनुसार, 50 में से 1 डोनर बी नेगेटिव है। बी नेगेटिव रक्त सबसे दुर्लभ रक्त प्रकारों में से एक है क्योंकि रक्त दाताओं में से केवल 2 प्रतिशत रक्तदाताओं के पास है। इसकी तुलना में, 36 प्रतिशत दाताओं का ब्लड ओ पॉजिटिव है जो कि सबसे सामान्य प्रकार है।

बी नेगेटिव रक्त कौन प्राप्त कर सकता है?

ग्रुप बी और एबी के लोग इस प्राप्त कर सकते हैं। लगभग 8 में से 1 व्यक्ति बी नेगेटिव डोनर से रेड ब्लड सेल्स प्राप्त कर सकता है। बी नेगेटिव रक्त उन लोगों की मदद कर सकता है जिनका ब्लड टाइप बी नेगेटिव, बी पॉजिटिव, एबी नेगेटिव और एबी पॉजिटिव है।

बी नेगेटिव लोगों को कौन सा रक्त मिल सकता है?

बी नेगेटिव और ओ नेगेटिव ब्लड। बी नेगेटिव वाले लोग उन लोगों से लाल रक्त कोशिकाओं को प्राप्त कर सकते हैं, जिनका ब्लड ग्रुप बी नेगेटिव और ओ नेगेटिव है।

बी नेगेटिव ब्लड क्यों जरूरी है?

यह दुर्लभ रक्त प्रकारों में से एक है। बी नेगेटिव डोनर इंसान के जीवन रक्षक कार्य के लिए बेहद महत्वपूर्ण हैं। चूंकि बी नेगेटिव सबसे दुर्लभ रक्त प्रकारों में से एक है, इसलिए नए दाताओं को ढूँढना और यह सुनिश्चित करना मुश्किल है कि हम हमेशा पर्याप्त रक्त एकत्र करें। डॉक्टरों को हमेशा नेगेटिव डोनर की आवश्यकता होती है।



कोलेस्ट्रॉल बढ़ने पर इस तेल में कभी न पकाएं खाना, सीधे मौत को मिलेगी दावत कोलेस्ट्रॉल को लिपिड या ब्लड फैट के रूप में भी जाना जाता है। कोलेस्ट्रॉल ब्लड में पाया जाने वाला एक तरह का मोम जैसा पदार्थ है, जो सेल मेंब्रेन के निर्माण में मदद करता है। कोलेस्ट्रॉल दो प्रकार का होता है—अच्छा और बुरा, जिसे एलडीएल और एचडीएल नाम से भी जानते हैं। स्वस्थ ऊतकों के निर्माण और रखरखाव के लिए आपके शरीर को अच्छे कोलेस्ट्रॉल की जरूरत होती है, लेकिन ब्लड में बैड कोलेस्ट्रॉल की बढ़ती मात्रा से फैट जमा हो जाता है, जो ब्लड प्लो और हृदय रोग के खतरे को बढ़ाता है। इसलिए हृदय रोग के कम जोखिम के लिए दोनों के बीच संतुलन बनाना बेहद जरूरी है। विशेषज्ञ कहते हैं कि कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ने से धमनियों में प्लाक का निर्माण होता है, जिससे स्ट्रोक, दिल का दौरा और कार्डियक अरेस्ट के खतरे की संभावना बढ़ जाती है। वे हाई कोलेस्ट्रॉल के लिए खराब आहार, शराब का अधिक सेवन, धूम्रपान और एक्सरसाइज की कमी को जिम्मेदार ठहराते हैं। उनके अनुसार, अगर आप अपने आहार में थोड़ा बदलाव करें, तो जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है। यहां हम आपको पांच तरह के तेल के बारे में बता रहे हैं, जो आपके खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ा सकते हैं। यदि आपको हाई कोलेस्ट्रॉल की शिकायत रहती है, तो आपको इनसे बचना चाहिए।

डायबिटीज—अनिद्रा जैसी 6 बीमारियां होने लगेंगी खत्म

धरती पर ऐसे हजारों पेड़-पौधे हैं जिनमें विभिन्न औषधीय गुण पाए जाते हैं और उनका इस्तेमाल कई दवाओं और पारंपरिक चिकित्सा में किया जाता है। ऐसा ही एक जबरदस्त और अनगिनत गुणों से भरपूर पौधा तेज पत्ता है। इन हल्के हरे पत्तों का इस्तेमाल खाना बनाने में किया जाता है। यह पत्ते खाने को जायका तो बढ़ाते ही हैं साथ में उसके पोषक तत्वों को भी बढ़ाने का काम करते हैं। तेज पत्ते के फायदे हैं कि इसमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं और यही वजह है कि सदियों से इनका उपयोग प्राकृतिक चिकित्सा में किया जाता रहा है। तेज पत्ता लॉरेल प्लांट से आते हैं जोकि एक सदाबहार झाड़ी है। इस जड़ी बूटी की पत्तियों और तेल का औषधि बनाने के लिए भी उपयोग किया जाता है। आयुर्वेद के अनुसार, तेज पत्ते प्रकृति में गर्म होते हैं और इसलिए कफ और वात दोषों को शांत करते हैं, जबकि वे पित्त दोष को बढ़ाते हैं। वेबएमडी के अनुसार, तेज पत्ते का डायबिटीज, कैंसर, पेट की समस्याओं, दर्द और कई अन्य स्थितियों के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है।

महंगे डाइट प्लान से करें तौबा, सीडीसी द्वारा बताई गई ये 4 चीजें खाएं



मोटापा एक गंभीर समस्या है जिससे आजकल हर दूसरा बंदा परेशान है। वजन कम करने के लिए बहुत से लोग जिम में घंटों पसीना बहाते हैं या महंगे डाइट प्लान फॉलो करते हैं। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि वजन कम करने के लिए एक्सरसाइज के साथ बेहतर डाइट जरूरी है। कुछ लोग वजन कम करने के लिए कम खाना खाते हैं या बहुत से चीजें खाना-पीना छोड़ देते हैं जोकि वजन कम करने का सबसे खराब और अहंकारी तरीका है। इससे सेहत को कई गंभीर नुकसान हो सकते हैं। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के अनुसार, हेल्दी तरीके से वजन कम करने के लिए खाने में सभी चीजों को शामिल करना चाहिए। अपनी प्लेट में विभिन्न रंगों के खाद्य पदार्थों को शामिल करें। इसका मतलब है कि आपके खाने की थाली इंद्रधनुष के रंगों जैसे सजी होनी चाहिए। सीडीसी का मानना है कि तेजी से वजन कम करने के लिए आपके खाने में गहरे पत्तेदार साग, संतरे और टमाटर जैसे फल-सब्जियों के अलावा विभिन्न तरह की जड़ी-बूटियां शामिल होनी चाहिए जोकि विटामिन, फाइबर और मिनरल्स से भरी हुई हैं। फ्रोजन मिर्च, ब्रोकली और प्याज आदि जैसी चीजों को मिलाकर स्टॉज और आमलेट बनाना एक बेहतर विकल्प हो सकता है।

रोज खाएं ये 5 चीजें, बुढ़ापे के सारे लक्षण होने लगेंगे खत्म

एक्सपर्ट्स मानते हैं कि बुढ़ापे के लक्षणों को रोकने और शरीर को ताकतवर और जवान बनाए रखने में खाने-पीने का सबसे बड़ा रोल है। अगर आप एक्सरसाइज, योग और मेडिटेशन आदि को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा मानते हैं, तो आपको डाइट को इनमें सबसे ऊपर रखना चाहिए। बिना हेल्दी डाइट के स्वस्थ शरीर की कल्पना नहीं की जा सकती है।

हार्वर्ड वैज्ञानिक डेविड सिंकलेयर ने हाल ही पॉडकास्ट पर बात की और बताया कि जिन लोगों ने एक लंबा और बेहतर जीवन जिया है या जी रहे हैं, वो क्या भोजन के खाना पसंद करते हैं? लंबी उम्र के लिए खाना चाहिए? उन्होंने कुछ चीजों के बारे में बताया है, जो उम्र के लक्षणों को रोककर समय से पहला बुढ़ा होने से बचा सकती हैं।

एवोकैडो: सिंकलेयर ने बताया कि यह एक सुपरफूड है, जो हेल्दी मोनोअनसैचुरेटेड फैट, फाइबर मिनरल्स का भंडार है। इसके अलावा इसमें विटामिन सी, ई, के और बी 6, प्लस राइबोफ्लेविन, नियासिन, फोलेट, पैंटोथेनिक एसिड, मैग्नीशियम, पोटेशियम, ल्यूटिन, बीटा कैरोटीन और ओमेगा-3 फैटी एसिड जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। यह फल मस्तिष्क, हृदय और आंखों के लिए अच्छा है। यह कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर को मैनेज रखता है।

ओलिव ऑयल: सिंकलेयर की दूसरी पसंद हेल्दी फैट वाला जैतून का तेल है। जैतून के तेल में उच्च मात्रा में एंटीऑक्सिडेंट,

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



फाइटोस्टेरॉल और विटामिन होते हैं और यह त्वचा और मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है। साथ ही यह कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर को कंट्रोल करता है। कई अध्ययन में जैतून के तेल के सेवन और लंबी उम्र में बढ़ने के बीच संबंध पाया गया है।

ब्रसेल्स स्पाउट्स: सिंकलेयर ने कहा कि जब सब्जियों की बात आती है, तो वह ब्रसेल्स स्पाउट्स की सलाह देंगे। आप भुना हुआ ब्रसेल्स स्पाउट्स खा सकते हैं, जिसमें थोड़ा सा लहसुन और नमक और काली मिर्च जरूर शामिल करें। क्रूसिफेरस सब्जी विटामिन ए, सी, के, और फोलेट का एक बड़ा स्रोत है। इनमें पोटेशियम, मिनरल्स और फाइबर पाए जाते हैं, जो आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराता है।

ब्लू बैरीज: ब्लूबेरी सिंकलेयर के पसंदीदा स्नैक्स में से एक है। इनमें एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जो कोलेजन उत्पादन को बढ़ावा देकर त्वचा को हल्दी रखते हैं। इसके अलावा इसमें विटामिन सी और फाइबर भी पाए जाते हैं, जो ब्लड शुगर और कोलेस्ट्रॉल लेवल को मैनेज रखने में सहायक हैं। ब्लूबेरी एंथोसायनिन से भरपूर होते हैं, जो मस्तिष्क और समग्र स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

नट्स: सिंकलेयर ने बताया कि लंबी उम्र के लिए आपको काजू और ब्राजील नट्स खाने चाहिए। इनमें भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। काजू में प्रति औंस 5.1 ग्राम और ब्राजील के नट्स में 4 ग्राम प्रति औंस प्रोटीन होता है। प्रोटीन के अलावा, काजू जिंक, मैग्नीशियम और सेलेनियम का बेहतर स्रोत है। नट्स ओमेगा-3 फैटी एसिड और ओमेगा-6 के भी बेहतर स्रोत हैं।

