

# पीछा नहीं छोड़ रहा कान से जुड़ा यह खतरनाक लक्षण



## कोरोना के साइड इफेक्ट्स में टिनिटस आम समस्या

डॉक्टरों का मानना है कि बहुत से ठीक हुए लोगों में कानों का गूँजना एक आम समस्या है, जिसे टिनिटस कहा जाता है। कुछ लोगों को दिल से जुड़े लक्षण भी महसूस हो सकते हैं, जो छह सप्ताह से तीन महीने तक रह सकते हैं, लेकिन गंभीर मामलों में यह छह महीने तक चल सकता है।

कोरोना वायरस के कई दुष्प्रभाव हैं, जो लंबे समय तक रोगियों को परेशान कर सकते हैं। इनमें से एक लंबा चलने वाला लक्षण टिनिटस है। बताया जा रहा है कि कोरोना का यह गंभीर साइड इफेक्ट मरीजों को अब तक परेशान कर रहा है। टिनिटस कान से जुड़ी एक ऐसी समस्या है जिसमें कानों में भनभनाहट या गूँजने की आवाज रहती है, जिसे बोलचाल की भाषा में कानों का बजना भी कहा जाता है। अगर अनुपचारित छोड़ दिया जाए, तो सुनने की क्षमता भी कम हो सकती है।

एनसीबीआई पर प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार, कानों का बजना लॉन्ग कोविड का एक लक्षण हो सकता है। एक अंग्रेजी ऑनलाइन मीडिया की रिपोर्ट के अनुसार, डॉक्टरों का कहना है कि कानों की समस्या से जुड़े मामलों के रोगियों की संख्या में पांच-छह गुना वृद्धि हुई और सबसे अधिक मामले अचानक सुनने की क्षमता प्रभावित होने वाले मामलों में हैं। हैरानी की बात यह है कि अधिकतर मरीज वो हैं, जिन्हें पहली या दूसरी लहर में कोविड था। कोरोना के कुछ हल्के मामलों में भी यह समस्या देखी जा रही है।

### नींद उड़ा सकता है यह गंभीर लक्षण

कोरोना के मरीजों में दिखने वाले इस लक्षण को अगर समय पर इलाज नहीं किया गया, तो बहरेपन का खतरा बढ़ सकता है। कान बजने के कारण मरीजों को नींद नहीं आने की समस्या का सामना करना पड़ रहा है।

### बहरेपन का भी खतरा

कानों के बजने की समस्या कान के अंदर हेयर सेल्स डैमेज के कारण हो सकता है। एक्सपर्ट्स का मानना है कि इसका अगर इसका एक या दो दिन में पता चल जाए, तो इसका इलाज किया जा सकता है। अगर ऐसा नहीं हुआ और इलाज में काफी देर हो गई तो यह, बहरेपन का कारण बन सकता है।

### कैसे करें बचाव

एक्सपर्ट्स का मानना है कि इसके लिए आपको तनाव और चिंता से बचना चाहिए और उसके लिए योगासन और प्राणायाम करना चाहिए। स्मोकिंग से बचें, पर्याप्त आराम और नींद लेने की कोशिश करें। हफ्ते में कम से कम पांच बार एक्सरसाइज भी करें।



## वजन नहीं कम हो रहा, तो एक्सपर्ट ने बताया कैसी दिखनी चाहिए आपकी डिनर प्लेट

वेटलॉस एक पर्सनल जर्नी है, जो अनुशासन, आहार और फिटनेस सहित कई कारकों पर निर्भर करती है। वजन कम करने के लिए अच्छी नींद और आराम करना भी बेहद जरूरी है। विशेषज्ञों का कहना है कि वजन घटाने की कोशिश करते समय, व्यक्ति को इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह अपनी खाने की प्लेट में क्या सर्व कर रहा है। इसके साथ ही पोर्शन कंट्रोल पर भी ध्यान देने की जरूरत है। इसमें आहार में कई स्वस्थ खाद्य पदार्थों को शामिल किया जाता है। पोषण विशेषज्ञ अजरा खान ने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर किया है। जिसमें उन्होंने बताया है कि चावल, रोटी और घी खाने से वजन कैसे कम हो सकता है। उन्होंने वीडियो शेयर करते हुए दिखाया कि-वेटलॉस की प्लानिंग करने के दौरान एक आदर्श डिनर प्लेट कैसी दिखनी चाहिए। उन्होंने इस प्लेट को स्वस्थ और पौष्टिक प्लेट कहते हुए दिखाया है कि कैसे इसमें थोड़ी दाल, चावल, पनीर और सलाद को शामिल किया गया है। अजरा खान ने कहा कि यह प्लेट उन लोगों के लिए बहुत हेल्दी साबित हो सकती है, जो रात में कार्ब खाना पसंद करते हैं। इससे वे बेहतर नींद ले सकते हैं, जो वजन कम करने का महत्वपूर्ण कारक है। उन्होंने सुझाव दिया है कि रात में चावल के रूप में थोड़ा सा कार्ब खाने पर विचार किया जा सकता है।

## सुबह खली पेट खाएं पपीता आंतों की गंदगी होगी दूर

फल खाने से सेहत को अनगिनत लाभ होते हैं क्योंकि फलों में वो सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी हैं। पपीता भी एक ऐसा ही फल है जो स्वाद और पोषण दोनों में सबसे ऊपर है। पीले-नारंगी रंग का यह फल बच्चों और बूढ़ों को सबसे ज्यादा पसंद आता है क्योंकि यह आसानी से खाया जा सकता है। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि कुछ फलों को अगर सुबह खाली पेट खाया जाए, तो शरीर को ज्यादा लाभ हो सकते हैं और पपीता के मामले में यह बात सौ प्रतिशत ठीक है। ऐसा माना जाता है कि पपीता खाने का फायदा यह है कि इसमें कैलोरी कम होती है और इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है। यही वजह है कि यह वजन कम करने में मदद करता है और यहां तक कि कोलेस्ट्रॉल को भी नियंत्रित रखता है। जब पपीते को खाली पेट खाया जाता है, तो यह पाचन तंत्र को विषाक्त पदार्थों को साफ करता है। इतना ही नहीं, इसमें पाचन वाले एंजाइम होते हैं, जो मल त्याग को सुचारु बनाते हैं। यह पेट की सूजन, पेट खराब और कब्ज जैसे पाचन विकारों को दूर रखने के लिए भी जाना जाता है।

## जहर के समान हैं आपके सुबह की ये 5 आदतें, जल्दी बदल लें



हर दिन सुबह जागने के बाद हमारा रूटीन फिक्स रहता है, कि पहला क्या करना है, फिर क्या और फिर क्या। आदतों के रूप में हम कुछ ऐसी चीजें भी करते हैं, जो असल में अच्छी नहीं होतीं। फिर भी ये हमारे रूटीन का हिस्सा बन जाती हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि आपकी ये आदतें जहर के समान हैं, जो आपको लाइफ में स्लो, निगेटिव बनाती हैं। इसके कारण कई बार आप अपने शरीर में ऊर्जा की कमी का अनुभव भी करते हैं। आपका गुस्सा घर में रहने वाले लोगों पर, अपने काम पर निकलता है। सब कुछ गलत होने लगता है। अगर वास्तव में आपके साथ ऐसा हो रहा है और आप चाहते हैं कि सब कुछ ठीक हो जाए तो आज ही यहां बताई जा रही इन सुबह की 5 आदतों को छोड़ दें। फिर आप देखिएगा कि कैसे आपका दिन ऊर्जा से भरपूर होता है। लोग सुबह उठने के बाद इसलिए नहाते हैं, क्योंकि इससे उन्हें तरोताजा महसूस होता है और दिनभर वह अच्छा महसूस करते हैं। नहाने की क्रिया हमारे शरीर को अच्छे हार्मोन का अहसास कराती है और हमारे भीतर एक नई ऊर्जा भर देती है। इसलिए जो लोग सुबह उठकर नहाने से बचते हैं, उनके लिए यह आदत किसी जहर से कम नहीं है। जितनी जल्दी हो इसे छोड़ देना चाहिए।

# पालक-गाजर छोड़ो, यह है दुनिया की सबसे ताकतवर सब्जी

मौसमी सब्जियां सेहत के लिए बहुत अच्छी होती हैं। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि मौसमी फलों और सब्जियों को खाने में शामिल करना बीमारियों से बचने का सबसे आसान और असरदार उपाय है। सब्जियों में वो सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर के दुरुस्त कामकाज के लिए जरूरी हैं। पालक, गोभी, गाजर और करेला जैसी सब्जियों के फायदे तो आप जानते ही होंगे, लेकिन क्या आप कंटोला सब्जी से मिलने वाले फायदों के बारे में जानते हैं?

कंटोला एक ऐसी सब्जी है जिसके बारे में हर कोई नहीं जानता है। इसकी अजीब बनावट के कारण इसे बहुत कम लोग खाते हैं। दरअसल यह करेले परिवार की ही एक सब्जी है, जो आसानी से कहीं भी उपलब्ध होती है। मान जाता है कि यह एक मानसूनी सब्जी है, जो न केवल स्वस्थ है बल्कि कैलोरी में भी कम है। इसका वैज्ञानिक नाम मोमोर्डिका डायोइका है और इसे स्पाइनी गार्ड के रूप में भी जाना जाता है।

नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फोर्मेशन पर प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार, प्रति 100 ग्राम कंटोला की सब्जी में 84.1 प्रतिशत पानी, 7.7 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 3.1 ग्राम प्रोटीन, 3.1 ग्राम फेट, 7.37 ग्राम कैल्शियम, 5.04 ग्राम आयरन, 3.0 ग्राम फाइबर और 1.1 ग्राम मिनरल्स और कैरोटीन, थियामिन जैसे आवश्यक विटामिन पाए जाते हैं।

### वजन घटाने में सहायक

इस सब्जी के प्रति 100 ग्राम में लगभग 17 कैलोरी होती है। यही वजह है कि यह वजन कम करने वालों के लिए बेहतर विकल्प



### एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



है। कंटोला में पानी की मात्रा भी अधिक होती है, इसलिए अगर आप अपना वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं तो यह फायदेमंद है।

### मौसमी बीमारियों का खतरा करती है कम

यह सब्जी आमतौर पर मानसून के दौरान पाई जाती है और इसमें एंटी-एलर्जी और एनाल्जेसिक गुण पाए जाते हैं। यही वजह है कि इसके सेवन से मौसमी खांसी, सर्दी और अन्य एलर्जी को दूर रखने में मदद मिलती है।

### डायबिटीज कंट्रोल करने में सहायक

यह मधुमेह या डायबिटीज के रोगियों में ब्लड शुगर लेवल को भी कम करती है और यह इंसुलिन से भरपूर होती है। कोई भी फाइबर और पानी से भरपूर सब्जी शुगर के मरीजों के लिए एक बढ़िया विकल्प है और कंटोला में यह गुण पाए जाते हैं।

### कैंसर से बचाने में सहायक

इस सब्जी में मौजूद ल्यूटिन जैसे कैरोटेनॉयड्स विभिन्न नेत्र रोगों, हृदय रोगों और यहां तक कि कैंसर की रोकथाम में मदद करते हैं। इसके विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट गुण शरीर से फ्री रेडिकल को हटाते हैं।

### कब्ज और बवासीर का रामबाण इलाज

कंटोला की सब्जी में भरपूर मात्रा में फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं। अगर आप कब्ज या बवासीर जैसी समस्या से पीड़ित हैं, तो आपको इसे अपने खाने में शामिल करना चाहिए। यह पाचन को दुरुस्त करती है और कब्ज को तोड़ सकती है।