

कब्ज से मुक्ति पाने के लिए खाएं ये चीजे



कब्ज होने पर खाएं हरी सब्जियां

हरी सब्जियां आपके बाउल मूवमेंट को आसान बनाने का सबसे अच्छा तरीका है। पालक, ब्रेसल्स, स्पाउट्स और ब्रोकली जैसे साग न केवल पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, बल्कि ये अपनी फाइबर सामग्री के कारण भी जाने जाते हैं। ये आपके पेट के लिए बहुत अच्छे हैं, जिससे बाउल मूवमेंट में दिक्कत नहीं होती। सब्जियों का सेवन करने वाले व्यक्ति को कब्ज से बहुत जल्दी राहत मिल जाती है।

व्यस्त जीवनशैली और कुछ स्वादिष्ट खाने के चक्कर में अक्सर लोग बाहर का खाना खा लेते हैं। टेस्ट के चक्कर में हफ्ते में बाहर का खाना खा तो लेते हैं, लेकिन सेहत के लिए यह नुकसानदायक साबित होता है। खासतौर से जो लोग हफ्ते में 4-5 दिन लगातार केवल बाहर का अनहेल्दी, ऑयली और स्पाइसी फूड खाते हैं, उन्हें शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं और इन समस्याओं की शुरुआती होती है कब्ज से। वैसे तो किसी भी व्यक्ति को कब्ज होना सामान्य है। आपकी बिगड़ी हुई जीवनशैली पूरी तरह से इसके लिए जिम्मेदार है।

कब्ज से राहत देंगे अलसी के बीज

फाइबर से भरपूर खाद्य पदार्थों के अलावा अलसी के बीज आपके पेट के स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद हैं। अलसी में विरेचक गुण होते हैं। इसके सेवन से मल त्यागने में आसानी होती है। इनके उपयोग से मलाशय की सफाई करने में आसानी होती है। इसके सेवन से बहुत अच्छे परिणाम मिल सकते हैं। पर ध्यान रखें, इन्हें पूरा ना खाएं, वरना इन्हें पचाना मुश्किल हो जाएगा।

कब्ज में फायदेमंद है प्रोबायोटिक्स

प्रोबायोटिक्स एक जीवित बैक्टीरिया हैं, जो स्वभाविक रूप से दही, कोम्बुचा, किमची, और टेम्पेह जैसे खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं। यह पेट की कार्य प्रणाली में सुधार करके डाइजेशन को सही रखते हैं। अध्ययनों में पाया गया है कि प्रोबायोटिक्स गट माइक्रोबायोम को बढ़ाता है, जो इम्यूनिटी में सुधार कर किसी भी प्रकार की सूजन को कम करने और कब्ज की समस्या से निजात दिलाने में मदद करता है।

कब्ज से राहत दिलाए दाल

दालें कई तरह की होती हैं। अधिकांश बीन्स, दाल, छोले और मटर में बहुत अधिक फाइबर होता है, जो पाचन को बढ़ावा देता है और कब्ज को कम करता है। 2017 के एक अध्ययन में पाया गया कि 100 ग्राम पकी हुई दालें यूएस. में अनुशंसित दैनिक फाइबर सेवन का लगभग 26 प्रतिशत प्रदान करती हैं। रोजाना 100 ग्राम दाल कब्ज से राहत दिला सकती है। कीवी, संतरा, नाशपति और सेब जैसे फल पाचन के लिए बहुत अच्छे माने जाते हैं। कब्ज से परेशान रहने वाला कोई भी व्यक्ति इन फलों का सेवन करके राहत महसूस कर सकता है।

बारिश ने बढ़ाई ठंड सर्दियों में बुखार-खांसी

दिल्ली-एनसीआर सहित उत्तर भारत के कई हिस्सों में रात से बारिश हो रही है जिसके चलते ठंड और ज्यादा बढ़ गई है। बारिश और सर्दी के मौसम में इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है। ऐसे मौसम में बैक्टीरिया और वायरस के पनपने का भी खतरा होता है। यही वजह है कि सर्दियों में अधिकतर लोग बुखार, खांसी, जुकाम, सिरदर्द जैसे फ्लू के लक्षणों से पीड़ित रहते हैं। सर्दी और फ्लू आम बीमारियां हैं जो कई असहज लक्षण पैदा कर सकती हैं। अगर आपको बहती नाक, नाक बंद होना, गले में खराश, खांसी, सिरदर्द, शरीर में दर्द, बुखार या ठंड लगना जैसे लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो आपको तुरंत इलाज की जरूरत है। सर्दी और फ्लू के लिए वायरस जिम्मेदार हैं, इसलिए एंटीबायोटिक्स इन बीमारियों को ठीक करने या रोकने में सक्षम नहीं हैं। भरपूर आराम, तरल पदार्थ और घरेलू उपचार लक्षणों से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं।

ध्यान रहे कि कोरोना वायरस का प्रकोप भी जारी है और ओमीक्रोन वैरिएंट के आने के बाद नए मामले भी लगातार बढ़ रहे हैं। चिंता की बात यह है कि ओमीक्रोन के लक्षण भी हल्के हैं और फ्लू के लक्षणों से मिलते-जुलते हैं। यही वजह है कि एक्सपर्ट्स इस तरह के लक्षणों के महसूस होने पर सतर्क रहने और टेस्ट कराने की सलाह दे रहे हैं।

बहुत सारे घरेलू उपचार हैं, जो आपके लक्षणों को कम कर सकते हैं और आपको वापस सामान्य स्थिति में ला सकते हैं। यदि आप कुछ हफ्तों के बाद भी बीमार महसूस करते हैं, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें। अगर आपको सांस लेने में परेशानी हो रही है, दिल की धड़कन तेज है, बुखार कम नहीं हो रहा है, बेहोशी महसूस हो रही है या अन्य गंभीर लक्षणों का अनुभव हो रहा है, तो तुरंत मेडिकल हेल्प लें।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



सर्दी और फ्लू के लक्षणों के लिए जिंक

अध्ययनों से पता चलता है कि जिंक की खुराक सर्दी के लक्षणों को कम करने में मदद कर सकती है। विशेषज्ञों का मानना है कि ऐसा इसलिए है क्योंकि जिंक राइनोवायरस (तीपदवअपतने) को रोकता है, जो वायरस शरीर में सामान्य सर्दी का कारण बनता है। आप जिंक को टैबलेट, लोजेंज या सिरप के रूप में ले सकते हैं। ध्यान रहे कि बहुत अधिक जिंक मतली और पेट दर्द का कारण बन सकता है।

शहद और गर्म पानी

शहद में एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं, जो इसे कुछ बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने की ताकत देते हैं। गले की खराश या खांसी को शांत करने के लिए आप गर्म पानी में थोड़ा सा शहद मिला सकते हैं। इसमें नींबू मिलाने से अतिरिक्त स्वाद और विटामिन सी मिलता है। ध्यान रहे कि एक साल से छोटे बच्चों को न दें।

लहसुन

लहसुन आम सर्दी से लड़ने में मदद कर सकता है क्योंकि इसमें एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं। लहसुन लंबे समय से सर्दी और फ्लू का घरेलू इलाज रहा है। आप कच्चा लहसुन खा सकते हैं या खाने में डाल सकते हैं। अगर आपको इससे एलर्जी है तो दूसरा उपाय ट्राई करें।

विटामिन डी

सर्दी होने की संभावना को रोकने या कम करने के लिए विटामिन डी-3 एक उपयोगी विकल्प है। आप इसके लिए विटामिन डी सप्लीमेंट ले सकते हैं। ठंडे मौसम में रहने वाले लोगों को इसका सेवन जरूर करना चाहिए क्योंकि उन्हें पर्याप्त धूप नहीं मिल पाती है।



ओमीक्रोन पॉजिटिव के संपर्क में आने के बाद जरूर करें ये काम

कोरोना वायरस के घातक वैरिएंट ओमीक्रोन तेजी से फैल रहा है। कोरोना के नए मामलों की संख्या रोजाना बढ़ती जा रही है। विशेषज्ञ इसके लक्षणों को हल्का मान रहे हैं लेकिन उनका यह भी कहना है कि अगर किसी को सर्दी जैसे लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो उन्हें जांच करानी चाहिए क्योंकि यह कोरोना हो सकता है। सर्दियों का मौसम भी है और इस मौसम में फ्लू और सर्दी के लक्षणों का ज्यादा खतरा होता है। यही वजह है आपको विशेष रूप से ऐसे लक्षणों पर ध्यान देना चाहिए। देखा जा रहा है कि अधिकतर लोग सर्दी, फ्लू या कोरोना के लक्षणों को लेकर कंप्यूज हैं। एक्सपर्ट्स के अनुसार, अगर किसी को लगता है कि उन्हें सर्दी है या फ्लू के लक्षण हैं, तो संभव है उन्हें कोरोना हो। ऐसे में अगर आप ठीक महसूस नहीं कर रहे हैं, तो आपको घर पर रहने की आवश्यकता है। ओमीक्रोन एक ऐसा वैरिएंट है, जो टीका लगवा चुके लोगों को भी चपेट में ले रहा है। अधिकतर ओमीक्रोन पॉजिटिव मरीजों में गंभीर लक्षण जैसे कई दिनों तक बुखार रहना और सांस लेने में कठिनाई जैसे लक्षण महसूस नहीं हो रहे हैं। ऐसे में अगर आपको लगता है कि आप किसी ओमीक्रोन पॉजिटिव के संपर्क में आए हैं, या आपको हल्के लक्षण हैं, तो आपको नियमों का पालन करना चाहिए।

अलग-अलग रंगों का शरीर पर पड़ता है कैसा असर

खूब फल और खूब सब्जियां खाओ। हम सभी ने अपने जीवन में यह बातें कई बार सुनी होंगी। हमारे बड़े बुजुर्ग हमेशा ज्यादा से ज्यादा सब्जी और फल खाने पर जोर देते हैं। यहां तक की डॉक्टरों द्वारा भी स्वस्थ और निरोगी काया के लिए फल और सब्जियों का सेवन करने की सलाह दी जाती है। बताने की जरूरत नहीं है कि ये दोनों ही हमारे आहार का अधिकांश हिस्सा बनाते हैं और शरीर की पोषण संबंधी जरूरतों को पूरा करने में मदद करते हैं। लेकिन अगर आप अपने भोजन में अलग-अलग रंग की सब्जी और फल शामिल कर लें, तो कैसा हो। इसे फ्रेनचो कॉन्सेप्ट कहा जाता है। यह एक बेहद साधारण सा कॉन्सेप्ट है, जिसमें आपको अपनी डाइट में इंद्रधनुष के हर रंग के खाद्य पदार्थ को शामिल करना होता है। रेनबो फूड खाने से आपको बेहतर परिणाम मिल सकते हैं, क्योंकि इसमें ज्यादातर खाद्य पदार्थ प्लांट बेस होते हैं। बता दें कि प्लांट बेस फूड में भोजन का प्राकृतिक रंग पोषक तत्वों के कारण ही होता है। हर रंग चाहे वह हरा हो, नीला हो, लाल हो या सफेद सभी का आपके शरीर पर अलग प्रभाव पड़ता है। रेनबो फूड खाने से आपके शरीर को सभी जरूरी पोषक तत्व मिल जाते हैं।

सुंदरता बढ़ाने के लिए खाए जाते हैं मुर्गे के पंजे, माने जाते हैं फायदे



दुनिया में जिस भी देश में जाएंगे, वहां आपको खान-पान, बोलचाल और संस्कृति में अलग-अलग नई चीजें देखने को मिलेंगी। जो चीज आपके लिए हैरान करने वाली हो, वो हो सकता है वहां के लोगों के लिए बहुत ही आम हो। इसी तरह आपके लिए जो आम है, वो उनके लिए हैरानी का कारण बन सकता है। इन सब में खूबसूरती से जुड़े पैमाने और उन्हें बरकरार रखने के लिए खाई व लगाई जाने वाली चीजें भी शामिल हैं। पूर्व और पश्चिम के देशों की तुलना करने पर ही सिर्फ ये अंतर देखने को नहीं मिलता, बल्कि एशिया में ही आपको कई ऐसी ब्यूटी प्रैक्टिसिस मौजूद हैं, जो हैरान कर देती हैं। उदाहरण के लिए एक देश ऐसा है, जहां न सिर्फ चिकन खाया जाता है बल्कि उसके पंजे भी फ्राई या उबालकर खाए जाते हैं। इसे कई तरह की अलग-अलग डिशेज में भी इस्तेमाल किया जाता है।