

खाना खाने के बाद पेट में बनने लगती है गैस



समस्या से अस्थाई राहत

कुछ दवाओं की मदद से इस समस्या से अस्थाई राहत तो पाई जा सकती है, लेकिन लंबे वक्त तक इससे छुटकारा पाना है, तो आयुर्वेद से अच्छा उपाय और कुछ नहीं है। रसोई में आसानी से मिलने वाली जड़ी-बूटियां पेट में सूजन या गैस से निजात दिलाने में आपकी मदद कर सकती हैं। यहां कुछ जड़ी-बूटियां हैं, जिन्हें आप अपने आहार में शामिल कर सकते हैं।

हम सभी ने अपने जीवन में कभी न कभी पेट में सूजन या पेट में गैस महसूस की होगी। खाना खाने के बाद पेट में फंसी हुई गैस का अहसास काफी असहज होता है। पेट फूलना यानी गैस एक आम पाचन समस्या है, जो बस कुछ देर के लिए रहती है और कई बार अपने आप ठीक भी हो जाती है। हालांकि, भोजन के बाद पेट में गैस बनना स्वभाविक है। लेकिन यह जरूरत से ज्यादा बनने लगे, तो दर्दनाक हो सकती है। सही डाइट रूटीन को फॉलो न करना, समय पर भोजन न करना, ज्यादा मात्रा में तरल पदार्थ लेना, अनहेल्दी चीजों का सेवन ऐसे कारक हैं, जो पेट में ज्यादा गैस बनने का कारण बनते हैं।

अजमोद: जो लोग गैस बनने से परेशान रहते हैं, उनके लिए एक और बेहतरीन जड़ी-बूटी है अजमोद। ये पत्ते खाना पकाने में सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाने वाली जड़ी-बूटी है।

जीरा: जीरा एक ऐसा मसाला है, जो हर भारतीय किचन में आसानी से मिल जाता है। आयुर्वेद के अनुसार, जीरा पाचक रसों को उत्तेजित करता है। यह एसिडिटी और अपच जैसी पेट की समस्याओं से छुटकारा दिलाने में बहुत कारगर साबित हुआ है।

तुलसी: पेट की समस्या से राहत के लिए आयुर्वेद में तुलसी का उपयोग सर्दियों से किया जा रहा है। तुलसी के पत्तों का अर्क गैस्ट्राइटिस से पीड़ित चूहों में गैस्ट्रिक म्यूकोसा की सूजन को कम करने के लिए सिद्ध होता है।

सौंफ: पेट से जुड़ी समस्या के लिए सौंफ एक बेहतरीन आयुर्वेदिक उपचार है। यह न केवल सूजन वाली मांसपेशियों को आराम देती है बल्कि कब्ज को दूर करने का बढ़िया तरीका है।

सोआ: सर्दी के मौसम में पेट से जुड़ी समस्या परेशान करती हैं। इन समस्या से राहत पाने के लिए सोआ का सेवन बहुत फायदेमंद माना गया है। हरे पत्तेदार सोआ में एंटीइंफ्लेमेट्री प्रभाव देखे गए हैं जो आपको रिलेक्स महसूस कराते हैं।

कैमोमाइल चाय: यह हर्बल चाय उन लोगों के लिए बहुत अच्छी है, जो गैस्ट्रिक समस्याओं से ग्रसित रहते हैं। ये पत्तियां गैस्ट्राइटिस जैसी सूजन को कम करने में मदद करती हैं और अल्सर से भी राहत दिलाती हैं।

पुदीना: खाना खाने के तुरंत बाद जो लोग पेट फूलने की शिकायत करते हैं, उन्हें पुदीना का सेवन करना चाहिए। यह आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी पेट में ज्यादा गैस बनने को नियंत्रित करती है। बता दें कि पेपरमिंट ऑयल में एंटीइंफ्लेमेट्री और एंटी बैक्टीरियल योगिक होते हैं।



सर्दियों में वजन घटाने के लिए खाएं ये 5 भरवां पराठे, तेजी से घटेगी चर्बी

सर्दी इन दिनों चरम पर है। ठंडी हवाओं से तितुरन बढ़ गई है। इस वक्त बिस्तर से बाहर निकलने में जितनी आफत आती है, एक्सरसाइज के जरिए खुद को फिट रखना भी उतना ही मुश्किल हो रहा है। इन दिनों में कुछ भी गर्म-गर्म और स्वादिष्ट जैसे पूरी, पराठे और मिठाई जैसे कैलोरी और फेट से भरपूर चीजें खाने की इच्छा बढ़ जाती है। यह जानते हुए भी कि यह हमारे स्वास्थ्य के लिए कितने नुकसानदायक हैं, खूब खा लेते हैं, जिससे वजन बढ़ जाता है और मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है। वैसे तो सर्दियों में वजन घटाने के तमाम नुस्खों के बारे में आपने इंटरनेट पर काफी पढ़ा होगा। हो सकता है इन्हें आपने ट्राय भी किया हो। अगर सभी नुस्खे फेल हो गए हैं, तो आपको चिंता करने की जरूरत नहीं है। वेटलॉस के नुस्खों की लिस्ट काफी लंबी है। आज हम आपको वजन घटाने वाले कुछ अलग-अलग प्रकार के पराठों के बारे में बता रहे हैं, जिनका सेवन करना ठंड के दिनों में तो अच्छा लगता ही है साथ ही इन्हें खाने से वजन भी तेजी से घटाया जा सकता है। वैसे तो पराठे हम नाश्ते में खाते हैं, लेकिन अगर इन दिनों सब्जियों के भरवां पराठे बनाकर खाएं, तो वेटलॉस में बहुत मदद मिलेगी। तो आइए जानते हैं वजन घटाने वाले इन हेल्दी और टेस्टी पराठों के बारे में।

नए साल में फिर से न दोहराएं ये 3 गलतियां

अब हम सभी साल 2022 में प्रवेश कर चुके हैं। इस नए साल में भी हम सभी ने जाहिर तौर पर अपने स्वास्थ्य को लेकर कई संकल्प लिए होंगे। पिछले कुछ सालों में हमने अपने स्वास्थ्य को लेकर बेहद लापरवाही बरती है। लेकिन कोरोना महामारी के बाद हम हमेशा अपनी इम्यूनिटी को बूस्ट करने की कोशिश करते रहे हैं। पिछले दो सालों में हमने न केवल अपने स्वास्थ्य का महत्व समझा बल्कि खुशहाल जीवन के लिए कुछ सरल चीजों को अपनाने की सीख भी ली है। लेकिन स्वास्थ्य को लेकर कुछ ऐसी गलतियां हैं, जिन्हें हम पिछले कई सालों से दोहराते आ रहे हैं। सिलेब्रिटी न्यूट्रिशनलिस्ट रुजुता दिवेकर कहती हैं कि साल की शुरुआत में सही लक्ष्य तय करना बेहद जरूरी होता है। जब फिटनेस और आहार की बात आती है तो हमें कुछ गलतियों को दोहराना नहीं चाहिए साथ ही किसी भी भोजन के विकल्प को चुनने के लिए अपने कॉमन सेंस का इस्तेमाल करना चाहिए। उन्होंने अपने इंस्टाग्राम पर एक वीडियो शेयर करते हुए उन 3 मुख्य गलतियों के बारे में बताया है, जो हमारी फिटनेस में बाधा पैदा कर रही हैं। इसलिए नए साल में इन गलतियों को अर्वाइड करना बेहद जरूरी है।

कोरोना के बीच नई मुसीबत बना फ्लोरोना, क्या हैं इस वायरस के लक्षण



दुनियाभर में ओमिक्रॉन के बढ़ते मामलों ने जहां लोगों की चिंता बढ़ा दी है, वहीं कोरोनावायरस की तीसरी लहर के डर के बीच इजरायल में फ्लोरोना का पहला मामला सामने आया है। फ्लोरोना रोग कोविड-19 और फ्लू का दोहरा संक्रमण है। इस बीमारी का निदान इजरायल के एक अस्पताल में बच्चे को जन्म देने पहुंची महिला में किया गया। शुरुआती रिपोर्टों के अनुसार, महिला को कोविड-19 का टीका नहीं लगाया गया था। उसके लक्षण थोड़े हल्के थे। कुछ दिनों में इंपलुएंजा के मामलों में स्पाइक देखा गया है, इसलिए इजरायली डॉक्टर्स फ्लोरोना को लेकर स्टडी कर रहे हैं। हालांकि कोरोना से मिलते जुलते नाम के कारण लोग इसे कोरोना का नया वैरिएंट मान रहे हैं, लेकिन विशेषज्ञ बताते हैं कि अल्फा, बीटा, डेल्टा और ओमिक्रॉन के विपरीत फ्लोरोना कोरोनावायरस का म्यूटेट वैरिएंट नहीं है। इंपलुएंजा और फ्लू दोनों ही श्वसन तंत्र में संक्रमण का कारण बनते हैं। जिससे एक जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

होंठ, नाखून और स्किन पर भी दिख सकते हैं कोरोना के लक्षण

मात्र एक महीने के अंदर कोरोनावायरस के नए वैरिएंट ओमिक्रॉन ने पूरी दुनिया पर अपना कब्जा कर लिया है। बहुत ज्यादा संक्रामक यह वैरिएंट बहुत तेजी से लोगों को अपना शिकार बना रहा है, यही वजह है कि दुनियाभर में ओमिक्रॉन के मामलों में लगातार वृद्धि हो रही है। इसके साथ ही कोविड की तीसरी लहर आने की आशंकाएं भी दिखाई देने लगी हैं। वर्तमान में जो हालात हैं, उन्हें रोकने के लिए श्वसन संक्रमण के सभी सामान्य और असामान्य लक्षणों से अच्छी तरह परीचित होना बेहद जरूरी है। हालांकि, ओमिक्रॉन के बारे में कहा जा रहा है कि इसके कई लक्षण हैं, लेकिन यह अभी तक स्पष्ट नहीं है कि ये ओरीजनल स्ट्रेन से अलग है या नहीं।

ओरीजनल और कोविड-19 के सभी प्रकारों के शुरुआती लक्षणों में नाक बहना, सिरदर्द, तेज बुखार, गले में खराश, गंध और स्वाद की कमी शामिल है। कुछ मामलों में व्यक्ति की त्वचा पर रैशेज, कंजेक्टिवाइटिस के साथ दस्त जैसे लक्षण भी देखे जा रहे हैं। हालांकि, ये लक्षण एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में उनकी स्वास्थ्य स्थिति से हिसाब से अलग हो सकते हैं। विशेषज्ञों की सलाह है कि कोरोनावायरस के किसी भी लक्षण को हल्के में नहीं लेना चाहिए। क्योंकि कुछ लक्षण ऐसे होते हैं, जिन्हें हम मामूली समझते हैं, लेकिन वास्तव में इन्हें इमरजेंसी हेल्प की जरूरत होती है।

संकेत, जो बताएंगे कि आपको इमरजेंसी हेल्प की जरूरत है ऑक्सीजन सेचुरेशन लेवल कम होने और सांस लेने में कठिनाई होने पर अक्सर अस्पताल में एडमिट होने की जरूरत पड़ती है। ऐसे कई अन्य लक्षण हैं, जिनकी तरफ हमारा ध्यान नहीं जाता, लेकिन वास्तव में इन्हें इमरजेंसी हेल्प की जरूरत होती है। आपकी त्वचा, होंठ और नाखून के बेड ऐसे लक्षण हैं, जो बताते हैं कि अब आपको इमरजेंसी हेल्प लेनी चाहिए। रंग में बदलाव त्वचा के रंग



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

पर निर्भर करता है, लेकिन इसे इसे मामूली समझने की भूल न करें। खासतौर से गहरे रंग की त्वचा वाले लोगों में होंठ, मुंह या आंखों के आसपास किसी प्रकार का परिवर्तन आसानी से दिखाई दे सकता है।

रंग में परिवर्तन की क्या वजह

नाखूनों के रंग में बदलावों को कोविड नेल्स या ब्यूज लाइन्स के रूप में जाना जाता है। यह कोविड संक्रमण के दौरान दिखाई देने वाले लक्षणों में से एक है। विशेषज्ञ मानते हैं कि त्वचा और नाखूनों के रंग में बदलाव के लिए सायनोसिस जिम्मेदार है। सायनोसिस आमतौर पर आक्सीजन की कमी के चलते होता है। जब रेड ब्लड सेल्स में पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं होती, तो यह गहरे नीले रंग में बदल जाती है। देखा जाए, तो यह वास्तव में एक मेडिकल इमरजेंसी है, जिसके इलाज में देरी करना आप पर भारी पड़ सकता है। अगर त्वचा के रंग में बदलाव के साथ सांस लेने में तकलीफ या सीने में दर्द होने लगे, तो बिना वक्त गवाए डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

बिना किसी लक्षण के भी उभर सकता है डिस्कलरेशन

डिस्कलरेशन कोविड से जुड़ा है, लेकिन यह फेफड़ों, हृदय रोगों या रक्त के थक्कों जैसी अन्य मेडिकल कंडीशन के कारण भी हो सकता है। दुर्लभ मामलों में डिस्कलरेशन बिना किसी लक्षण के भी उभर सकता है। किसी भी स्थिति में लक्षणों को हल्के में ना लेना सबसे अच्छा तरीका है।

कोविड से खुद को कैसे बचाएं

दुनियाभर में कोविड मामलों की बढ़ती संख्या के चलते अब कोविड से खुद को बचाना बेहद जरूरी हो गया है। ओमिक्रॉन के कारण तीसरी लहर का डर लोगों में बना हुआ है। कोविड की लहर को देखते हुए कोविड नॉर्मस का पालन करना फिलहाल सबसे अच्छा विकल्प है। विशेषज्ञों की सलाह है कि कोरोनावायरस से जुड़े किसी भी लक्षण को हल्के में लेने की भूल न करें।