

बैक्टीरिया वाला शावरमा खाकर केरल की लड़की की हो गई मौत

कासरगोड में फूड पॉइजनिंग से 16 साल की छात्रा की मौत हो गई है। केरल में स्थित कासरगोड में हालिया घटना के पीछे की वजह शिगेला बैक्टीरिया को माना जा रहा है। एक वरिष्ठ स्वास्थ्य जिला अधिकारी के मुताबिक इस बैक्टीरिया के कारण केरल के एक रेस्टोरेंट में शावरमा खाने से लगभग 58 लोग बीमार पड़ गए और एक युवा लड़की की मौत हो गई। बता दें कि करीवेलुरु के पेराला निवासी 16 वर्ष के देवनंदा ने शावरमा का सेवन किया था। वहां खाना खाने के बाद 50 अन्य छात्र भी गंभीर रूप से बीमार हो गए।

संक्रमित भोजन खाने से भी फैलता है शिगेला

शिगेला संक्रमित भोजन खाने, असुरक्षित पानी पीने, इसमें तैरने, बिना धुले फलों और सब्जियों के उपयोग से भी फैलता है। वैसे हल्के मामले आमतौर पर एक हफ्ते में ठीक हो जाते हैं। लेकिन अगर संक्रमण एक हफ्ते के भीतर ठीक नहीं होता, तो उपचार की जरूरत पड़ सकती है। डॉक्टर ऐसे मामलों में अक्सर एंटीबायोटिक लिखते हैं।

कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले लोग हो सकते हैं संक्रमित

मेयो क्लीनिक के अनुसार, शिगेला संक्रमण के लक्षण आमतौर पर शिगेला के संपर्क में आने के एक या दो दिन बाद दिखना शुरू होते हैं। लेकिन इन्हें विकसित होने में एक सप्ताह तक का समय लग जाता है। बता दें कि गर्भवती महिलाओं, पांच साल से कम उम्र के बच्चों और कमजोर इम्यूनोटी वाले लोगों में संक्रमण होने की संभावना बहुत ज्यादा रहती है।

शिगेला के लक्षण

शिगेला के लक्षण बहुत जल्दी दिखाई नहीं देते। शिगेला से संक्रमित होने पर आपको डायरिया, पेट में दर्द या ऐंठन, बुखार, उल्टी और मतली जैसे लक्षणों का अनुभव हो सकता है।

डॉक्टर के पास कब जाएं

अगर आपको यहां बताए गए लक्षणों में से किसी एक का भी अनुभव हो, तो आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। इन्हें अनदेखा करना आपकी जान को जोखिम में डाल सकता है। डॉक्टर कहते हैं कि अगर आपको या आपके बच्चे को दस्त इतने गंभीर हो जाते हैं कि इसमें खून निकलने लगे, वजन घटने लगे और निजलीकरण हो, तो उस स्थिति में भी आपको डॉक्टर के पास जाना चाहिए।



शिगेला बैक्टीरिया क्या है

मेयो क्लीनिक के अनुसार, शिगेला संक्रमण एक तरह से आंतों का संक्रमण है, जो बैक्टीरिया की एक प्रकार की फैमिली के कारण होता है। जिसे शिगेला कहते हैं। शिगेला संक्रमण का मुख्य लक्षण खूनी दस्त है। शिगेला बहुत ज्यादा संक्रामक है, लोगों के इस खतरनाक बैक्टीरिया से संक्रमित होने की संभावना तब बढ़ जाती है, जब वे शिगेला से संक्रमित व्यक्ति के मल के संपर्क में आते हैं और थोड़ी मात्रा में बैक्टीरिया को निगल लेते हैं। इसके अलावा जब बच्चे के डायपर बदलने या खुद शौच जाने के बाद भोजन खाने वाले लोग अपने हाथों को अच्छे से नहीं धोते, तो उन्हें शिगेला संक्रमण हो सकता है।

डिनर या फिर लंच के बाद होती है मीठा खाने की क्रेविंग

डिनर या फिर लंच के बाद कई लोगों को मीठा खाने की क्रेविंग होती है। कुछ लोग तो अपने खाने की थाली में कोई भी एक मीठी चीज जरूर रखते हैं, ताकि आखिर में इसे खाने का आनंद लिया जा सके। लोगों को ऐसा लगता है कि, खाने के बाद इसका सेवन करना एक हेल्दी आदत है। उनके अनुसार, इससे पाचन दुरुस्त होता है, जबकि ऐसा नहीं है। आयुर्वेद में इस आदत को गलत बताया गया है। उनके अनुसार, कोई भी मीठी चीज भोजन से पहले खाई जानी चाहिए।

एक्सपर्ट के अनुसार, सही समय पर मीठा खाने की जानकारी बहुत कम लोगों को होती है। उनके अनुसार, भोजन के दौरान मीठा खाने से शरीर में ओजस यानी शरीर की ताकत और श्रमाश्र यानी विषाक्तता बढ़ती है। आयुर्वेद में यह तरीका काफी समय से चला आ रहा है। जिसको फॉलो करने से शरीर को सेहतमंद रखने में मदद मिलती है। हालांकि, कई लोग मीठा खाने के इन नियमों से अनजान हैं। ऐसे में उनके द्वारा की जाने वाली ये गलती सेहत पर गहरा असर डालती है। अगर आप भी भोजन के बाद मीठा खाते हैं, तो अपनी इस आदत को तुरंत बदल डालें। वहीं आयुर्वेदिक एक्सपर्ट नितिका कोहली ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर इसे लेकर पोस्ट शेयर किया है। इस पोस्ट के जरिए उन्होंने ऐसा करने के पीछे कई कारण बताए हैं।

डाइजेशन करने में लगता है समय

कई लोगों को लगता है कि भोजन के बाद मीठा खाने से पाचन की प्रक्रिया बेहतर होती है। इसलिए ज्यादातर लोग इस चीज को फॉलो



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

करते हैं, जबकि आयुर्वेदिक एक्सपर्ट के अनुसार, मीठा खाने का पहला नियम है, कि इसे भोजन से पहले खाया जाए। ऐसा इसलिए क्योंकि इसे पचाने में सबसे ज्यादा समय लगता है। जिससे आपको अन्य दूसरी समस्याएं हो सकती हैं।

डाइजेशन में आ सकती है दिक्कत

मीठी चीजों को सबसे पहले खाने से पाचन स्राव का प्रवाह होता है। वहीं जब आप इसे भोजन के बाद करते हैं, तो डाइजेशन की रफ्तार धीमी हो जाती है। बता दें कि देर से पाचन होने से कब्ज या फिर अन्य पेट से जुड़ी समस्याएं होने का डर रहता है। इसलिए कोशिश करें कि भोजन की शुरुआत करने से पहले मीठा खाया जाए।

टेस्ट बड्स होंगे एक्टिव

डाइजेशन के अलावा भोजन में सबसे पहले मीठा खाने से टेस्ट बड्स एक्टिव होते हैं। इससे स्वाद और बेहतर हो जाता है। वहीं इसे आखिर में खाने से पेट में जलन की समस्या हो सकती है। वहीं फर्मेंटेशन और इनडाइजेशन की वजह से अपच या फिर खट्टी डकार जैसी समस्याएं शुरू हो सकती हैं।

ये गलती आपकी सेहत पर पड़ सकती है भारी

कुछ लोग मीठे में हेल्दी ऑप्शन चुनते हैं, जैसे गुड़ या फिर खजूर आदि। हालांकि, कुछ लोग ऐसे हैं, जो खाने के आखिर में चीनी खाना शुरू कर देते हैं। यह गलती ना सिर्फ आपकी सेहत को नुकसान पहुंचाएगी बल्कि इससे पेट में गैस या फिर ब्लोटिंग की समस्या भी शुरू हो सकती है। ब्लोटिंग की वजह से हर वक्त पेट में सूजन और असहजता महसूस होती है।



पेट की इस दर्दनाक बीमारी के चलते होना पड़ा था एडमिट

गुजरे जमाने की अदाकारा मुमताज लगभग 2 सप्ताह के बाद हॉस्पिटल से घर आई हैं। इसकी वजह इरिटेबल बॉवल सिंड्रोम बताई जा रही है। बता दें कि इरिटेबल बॉवल सिंड्रोम बड़ा आंत का एक विकार है। इसे स्पास्टिक कोलन, इरिटेबल कोलन, म्यूकस कोलाइटिस और स्पास्टिक कोलाइटिस के नाम से भी जाना जाता है। इस रोग की गंभीरता पर डॉक्टरों का कहना है कि पेट वाले बहुत कम लोगों में गंभीर लक्षण दिखाई देते हैं। फिर भी यह विकार व्यक्ति के दैनिक जीवन को बुरी तरह से प्रभावित कर सकता है। हालांकि, विकार की गंभीरता एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में अलग हो सकती है। कुछ लोगों को हल्के, तो कुछ को इतनी गंभीर आंत समस्या होती है कि यह उनके काम करने, सोने की क्षमता को भी प्रभावित करती है। हावर्ड मेडिकल स्कूल की रिपोर्ट के अनुसार इसके लक्षण समय के साथ बदलते रहते हैं। तो आइए जानते हैं पेट के कारण, लक्षण और बचाव के बारे में। 2020 के एक शोध अध्ययन के अनुसार, आईबीएस आंत-मास्तिष्क इंटरैक्शन के सबसे आम विकारों में से एक है। विश्वस्तर पर यह 10 में से लगभग 1 व्यक्ति को प्रभावित करता है। हालांकि इसकी प्रसार दर देशों के बीच अलग-अलग हो सकती है।

स्वाद में कड़वी ये चीज डायबिटीज के मरीजों के लिए है सुपर हेल्दी

खराब लाइफस्टाइल और स्ट्रेस ने लोगों को समय से पहले ही डायबिटीज का मरीज बना दिया है। आज ज्यादातर लोगों में टाइप-2 डायबिटीज की समस्या देखने को मिल रही है। वहीं अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन के अनुसार, हर साल 1.5 मिलियन लोगों में डायबिटीज का पता चलता है। यह बीमारी एक तरह की हेल्थ कंडीशन है जिससे आपके शरीर में ब्लड शुगर का लेवल बढ़ता जाता है। ऐसा दो चीजों की वजह से हो सकता है। टाइप-1 डायबिटीज में शरीर इंसुलिन का उत्पादन नहीं करता है। वहीं टाइप-2 डायबिटीज में शरीर इंसुलिन को अच्छी तरह रिस्पांस नहीं करता। टाइप-2 डायबिटीज का विकास अनहेल्दी डाइट, एक्सरसाइज की कमी और जीन संबंधी कारकों के संयोजन से होता है। इसके अलावा कई कारक हैं, जिसमें बढ़ती उम्र, नींद की कमी आदि शामिल हैं। जब इस बीमारी का पता चलता है तो लाइफस्टाइल में कई तरह के बदलाव करने पड़ते हैं। दरअसल, ऐसा नहीं किया गया तो इस बीमारी की वजह से दूसरी शारीरिक परेशानियों का रिस्क भी बढ़ जाता है। हालांकि, आप चाहें तो सही डाइट और एक्सरसाइज से डायबिटीज को कंट्रोल कर सकते हैं।

हेल्दी तरीके से कम होगा वजन, तोंद भी होगी अंदर



आजकल बहुत से लोग बढ़ते वजन से परेशान हैं। यह समस्या तेजी से बढ़ रही है। सुस्त जीवनशैली और खाने-पीने की खराब आदतें मोटापा बढ़ने की सबसे बड़ी वजह हैं। जिम में परसोना बहाना और तमाम तरह की डाइट लेना जैसे वजन कम करने के तरीके मौजूद हैं लेकिन समय या धन की कमी के कारण हर किसी के लिए पॉसिबल नहीं है। वजन कम करना कोई आसान काम नहीं है। यह सब्र और हिम्मत का काम है। अक्सर देखा जाता है कि वजन कम करने के लिए लोग कई गलत तरीकों का इस्तेमाल करते हैं। कुछ खाना-पीना छोड़े देते हैं, तो कुछ डाइट कम एक्सरसाइज ज्यादा करते हैं। वजन कम करने में किसी भी तरीके की जल्दबाजी आपको गंभीर नुकसान पहुंचा सकती है। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार आपको वजन कम करने के कुछ हेल्दी तरीके बता रही हैं, जिनके जरिए आप बिना किसी दुष्प्रभाव के आसानी से वजन कम कर सकते हैं। हेल्दी तरीके से वजन कम करने के लिए आपको रोजाना गर्म पानी पीना चाहिए। वास्तव में वसा ऊतकों में गहराई से प्रवेश करता है और वसा को जल्दी से पिघलाने के लिए गर्म पानी पीना चाहिए है। यह अग्नि (चयापचय) में भी सुधार करता है।