

# इन्हें खाने से जोड़ों में कट-कट की आवाज और दर्द से मिलेगी राहत



## बायोफ्लेवोनोइड्स वाली चीजें

ब्लूबेरी, ब्लैकबेरी, चेरी, दालचीनी, अकाई, लाल गोभी और प्याज जैसी चीजों में बायोफ्लेवोनोइड्स तत्व एंथोसायनिडिन होते हैं, जो कोलेजन और फाइबर को जोड़कर ऊतक को मजबूत करने में मदद करते हैं।

अगर आपके जोड़ों से हमेशा कट-कट की आवाज आती है या दर्द रहता है, तो इसका मतलब है कि आप जोड़ों से जुड़ी किसी बीमारी से जूझ रहे हैं। जोड़ों में दर्द होना पहले बुजुर्गों की समस्या थी लेकिन आजकल युवा और बच्चे भी जोड़ों और हड्डियों की समस्याओं से जूझ रहे हैं। एक्सपर्ट्स मानते हैं कि खराब खान-पान और सुस्त जीवनशैली इसका सबसे बड़ा कारण है।

जोड़ों के स्वास्थ्य पर ध्यान नहीं देने से ऑस्टियोआर्थराइटिस, रुमेटाइड गठिया, गठिया और बसाइडिस जैसे जोड़ों के विकार हो सकते हैं। अगर बात करें जोड़ों के रोगों के लक्षणों की तो इनमें दर्द, कठोरता, कोमलता, लचीलापन, सनसनी और सूजन आदि शामिल हैं। इस तरह के लक्षण दिखने पर आपको तुरंत अपनी डाइट में बदलाव कर देने चाहिए। अमेरिकी न्यूट्रिशनल और डॉक्टर जोश एक्स ने अपने इंस्टाग्राम पेज पर 5 तरह की खाने-पीने की चीजों का जिक्र किया है, जिनके सेवन से जोड़ों को स्वस्थ और मजबूत बनाने में मदद मिल सकती है।

## कैल्शियम वाली चीजें

जोड़ों को मजबूत बनाने के लिए आपको कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, सिलिकॉन और सल्फर जैसे तत्वों से भरपूर चीजों का सेवन करना चाहिए। इसके लिए डेयरी उत्पाद और फल-सब्जियों का सेवन कर सकते हैं।

## कॉपर से भरपूर खाद्य पदार्थ

कोलेजन बढ़ाने के लिए आपको एवोकैडो, कोको, काजू और अन्य कॉपर से भरपूर चीजों का सेवन करना चाहिए। इन चीजों के सेवन से जोड़ों में मजबूती आती है।

## सल्फेट वाले फूड

ब्रोकली, फूलगोभी, पत्तागोभी और अन्य सल्फेट युक्त सब्जियां चॉल्ड्रोइटिन के साथ मिलकर कार्टिलेज बनाती हैं। इनके नियमित सेवन से आपको जोड़ों और हड्डियों को स्वस्थ और मजबूत बनाने में मदद मिल सकती है।



## गर्मियों में बालों की हालत देख हो गए हैं परेशान?

ब्यूटी एक्सपर्ट के अनुसार, लोग कभी इस बात पर ध्यान नहीं देते कि उन्हें हेयर वॉश किस तरह करना चाहिए। यह बेहद महत्वपूर्ण है कि आपको हेयर वॉश से जुड़ी इन जानकारीयों के बारे में पता होना चाहिए। झड़ी हेयर हफ्तों में दो बार हेयर वॉश कर सकते हैं, लेकिन कम शैम्पू का इस्तेमाल करें। वहीं हेयर ऑयली हैं तो आपको शैम्पू की जरूरत अधिक मात्रा में पड़ सकती है। आप चाहें तो उमस भरे मौसम में रोजाना हेयर वॉश कर सकते हैं। अगर आपके स्कैल्प में पसीना या फिर तेल ज्यादा निकलता है तो माइल्ड हर्बल शैम्पू का यूज कर सकते हैं। इसके बाद पानी में बालों को अच्छी तरह रिस कर लें। गर्मियों में ये रूटीन बेहद जरूरी है। अगर आपके बाल अधिक रफ और बेजान नजर आ रहे हैं तो उसके लिए एक नुस्खा आजमा सकते हैं। इसके लिए एक चम्मच एप्पल साइडर विनेगर, शहद, और एक अंडा का मिक्स करें। अब इस मिश्रण से स्कैल्प को अच्छी तरह मसाज करें और हॉट टॉवेल से रैप कर दें। ठीक उसी तरह जैसे हम बालों में मसाज करने के बाद टॉवेल को रैप करते हैं। अब इसे 20 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें और फिर हेयर वॉश कर लें। आपको फर्क खुद नजर आने लगेगा।

## बेबी की एक हंसी से पूरे घर को मिलते हैं ढेरों फायदे, खुद डॉक्टर ने बताया

शिशु के आने पर जिंदगी में जैसे बहार-सी आ जाती है। जो पैरेंट्स लंबे समय से बेबी के होने का इंतजार कर रहे थे, उनके लिए तो ये खुशी और भी ज्यादा प्यारी होती है। आपने भी कई पैरेंट्स को यह कहते हुए सुना होगा कि बेबी के आने के बाद उनकी जिंदगी पूरी तरह से बदल गई है और अब वो पहले से ज्यादा खुश रहते हैं या अपने बच्चे का चेहरा देखकर उनकी सारी थकान उतर जाती है। वहीं बेबी के चेहरे की मुस्कान देखकर तो जैसे सदियों का दुख दूर हो जाता है और ये एहसास सिर्फ पैरेंट्स को नहीं बल्कि बेबी को मुस्कुराते हुए देखने वाले हर इंसान को होता है। शिशु जब हसता, मुस्कुराता या किलकालियां मारता है, तो पूरा घर खुशी से गूँजने लगता है। शिशु की हंसी एक से दूसरे चेहरे पर भी आ जाती है। ज्यादातर बच्चे जन्म के बाद पहले कुछ हफ्तों में ही मुस्कुराना शुरू कर देते हैं लेकिन दो महीने का शिशु दूसरों को मुस्कुराते हुए देखकर या छूने पर या आवाज सुनने पर मुस्कुराना शुरू करता है। इसे सोशल स्माइल कहते हैं और दूसरों से बात करने का यह बेबी का पहला तरीका होता है।

## आम के छिलकों को फेंकने के बजाए चेहरे पर करें इनका इस्तेमाल



गर्मियों में लोग आम खाने के लिए बेसब्री से इंतजार करते हैं। शायद ही कोई होगा जिसे आम खाना पसंद ना हो। स्वादिष्ट होने के साथ-साथ यह फल सेहत से भी भरपूर है। वहीं कई लोग इसे खाने के अलावा चेहरे पर भी लगाते हैं। फेस पैक या फिर स्क्रब के तौर पर इसे चेहरे पर अप्लाई करने से आपको चेहरे पर बिना मेकअप वाला ग्लो देखने को मिल सकता है। बता दें कि गर्मियों में स्किन को एक्स्ट्रा केयर की जरूरत पड़ती है। ऐसे में आम से बेहतर कुछ नहीं हो सकता है, क्योंकि इस मौसम में ये आसानी से उपलब्ध हो जाता है। हालांकि, आज हम आपको आम के नहीं बल्कि उसके छिलकों के फायदों के बारे में बताएंगे, जिसे ज्यादातर लोग फेंक देते हैं। स्किन केयर रूटीन में आम के छिलकों का इस्तेमाल एक नहीं बल्कि कई तरीके से किया जा सकता है। खास कर आपकी स्किन गर्मियों में ऑयली और चिपचिपी नजर आती है तो इसका उपयोग जरूर करें। दरअसल, ये एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, जो फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान को कम करने में मदद करते हैं। साथ ही इसे एंजिंग के साइड को भी स्लो करने के लिए कारगर बताया गया है। आइए जानते हैं ब्यूटी रूटीन में इसे कैसे शामिल किया जा सकता है।

# हाई ब्लड प्रेशर वालों के लिए अमृत समान हैं ये चीजें, तुरंत करें सेवन

वर्ल्ड हाइपरटेंशन डे के मौके स्पेशलिटी हॉस्पिटल की पोषण विशेषज्ञ, देबजानी बैनर्जी ने कुछ खाद्य पदार्थों के बारे में बताया है, जिनका सेवन हाई ब्लड प्रेशर के लक्षणों को नियंत्रित करने के लिए किया जा सकता है।

**खट्टे फल:** हाई बीपी की शिकायत वाले लोगों को खट्टे फल खाने चाहिए। अंगूर, संतरे, नींबू सहित खट्टे फलों में ब्लड प्रेशर को कम करने की क्षमता होती है। चूंकि ये सभी फल विटामिन, मिनरल से भरपूर हैं, इसलिए ये हाई ब्लड प्रेशर जैसे हृदय रोग के जोखिम कारकों को कम करके दिल को स्वस्थ रखने में मदद कर सकते हैं। इन फलों को आप पूरा खाएं, सलाद में शामिल करें या फिर बीपी को कंट्रोल करने के लिए इनका जूस बनाकर पिएं।

## सेलेरी यानी अजवाइन के पत्ते

न्यूट्रिशनल बैनर्जी के अनुसार, अजमोद भी बहुत लोकप्रिय सब्जी है, जो ब्लड प्रेशर को कम करने का काम करती है।

## चिया और अलसी के बीज

कहने को चिया और अलसी के बीज बहुत छोटे होते हैं, लेकिन ये बीज पोषक तत्वों की खान हैं। इसमें पोटेशियम, मैग्नीशियम और फाइबर है, जो हेल्दी ब्लड प्रेशर को रैगुलेट करने के लिए जरूरी है। इन सबके अलावा हरे पत्तेदार सब्जियों का सेवन और रोजाना एक्सरसाइज करने से भी हाइपरटेंशन के लक्षणों में काफी सुधार हो सकता है। जंक फूड से परहेज करें और हाई ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने के लिए अपने आहार में फल और सब्जियों को शामिल करें।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

**ब्रोकोली:** ब्रोकोली फ्लेवोनोइड्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है, जो ब्लड वेसल्स के काम और शरीर में नाइट्रिक ऑक्साइड के स्तर को बढ़ाकर ब्लड प्रेशर को कम करने का काम करती है।

**गाजर:** गाजर में क्लोरोजेनिक, पी कौमरिक और कैफिक एसिड जैसे फेनोलिक कंपोनेंट ज्यादा होते हैं। जो ब्लड वेसल्स को रिलेक्स देने के साथ सूजन भी कम करते हैं, जिससे ब्लड प्रेशर लेवल को कम करने में मदद मिलती है।

**पिस्ता:** पिस्ता एक ऐसा ज़ाय फ्रूट है, जो हाई बीपी वालों के लिए वरदान है। यह आपके दिल के लिए जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर है। हाई ब्लड प्रेशर की समस्या से जूझ रहे लोगों को अपने आहार में किसी भी रूप में पिस्ता को शामिल करना चाहिए।

**कहू के बीज:** कहू के बीजों को पोषक तत्वों का पॉवरहाउस कहा जाए, जो गलत नहीं होगा। जिन लोगों का अक्सर ही बीपी हाई रहता है, उन्हें कहू के बीज का सेवन जरूर करना चाहिए। ब्लड प्रेशर को कम करने में बहुत हेल्प मिलेगी।

**बीन्स और दाल:** बीन्स और दाल प्रोटीन और फाइबर का बेहतरीन स्रोत है। इनमें पोषक तत्व बहुत अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। विशेषज्ञ कहती हैं कि हाई बीपी के मरीजों को बीन्स और दाल का सेवन करना चाहिए। इससे ब्लड प्रेशर को बहुत कम समय में नियंत्रित किया जा सकता है।

**साल्मन और फैटी फिश:** विशेषज्ञ हाई बीपी के मरीजों को फैटी फिश और साल्मन खाने की सलाह देती हैं। बता दें कि फैटी फिश में ओमेगा-3 फैटी एसिड अच्छी मात्रा में पाया जाता है। यह आपके दिल के स्वास्थ्य के लिए बहुत अच्छा भी है।

**टमाटर:** टमाटर पोटेशियम और कैरोटेनॉइड पिंगमेंट लाइकोपीन से भरपूर है। लाइकोपीन का आपके दिल के स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ता है। पोषक तत्वों से भरपूर टमाटर को खाने से हाई ब्लड प्रेशर से जुड़े दिल के रोग के जोखिम को कम किया जा सकता है।