

भाग्यश्री ने वजन घटाने वालों को डाली खाने की सलाह



डायबिटीज कंट्रोल करे

92 प्रतिशत पानी और 8 प्रतिशत फाइबर के साथ डायबिटीज से लड़ने के लिए लौकी सबसे हेल्दी सब्जी मानी जाती है। 2012-13 में इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ केमिकल टेक्नोलॉजी के रिसर्चर्स द्वारा किए गए अध्ययनों के अनुसार, 13 सब्जियों के रस टाइप-2 डायबिटीज और मोटापे के विकास से जुड़े एंजाइम को बाधित करने वाले पाए गए थे। मूली के बाद केवल लौकी ने एंजाइम की गतिविधि को कम करने में मदद की।

बॉलीवुड एक्ट्रेस भाग्यश्री दासानी ने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर करते हुए बताया है कि गर्मी के दिनों में लौकी का सेवन क्यों जरूरी है। वह लिखती हैं कि गर्मी की शुरुआत के साथ ही हम सभी को पानी का सेवन बढ़ाने की जरूरत है। ऐसे में लौकी को अपने आहार में शामिल करना फायदेमंद हो सकता है। सौभाग्य से मैं सभी देसी सब्जियां खाती हूँ। यह न केवल पचाने में आसान हैं, बल्कि वजन पर नजर रखने वालों के लिए भी असरदार साबित होती हैं।

पानी की कमी पूरी करे

वर्कआउट के बाद रोजाना लौकी का जूस पीने से भी शरीर में नेचुरल तरीके से पानी की कमी पूरी हो सकती है।

यूटीआई का इलाज

लौकी के रस को थोड़े से नींबू के रस में मिलाकर पीने से यूरीनेरी ट्रेक्ट में संक्रमण का इलाज करने के लिए सबसे अच्छे प्राकृतिक उपचारों में से एक है।

कोलेस्ट्रॉल और ब्लड शुगर करती हैं कंट्रोल

उन्होंने लिखा है कि यह देसी हरी सब्जी हाई कोलेस्ट्रॉल से परेशान लोगों के लिए बहुत फायदेमंद है। इतना ही नहीं ब्लड शुगर को नियंत्रित करने के लिए भी लौकी का सेवन किया जा सकता है। यह शरीर को ठंडक देने के साथ एसिडिटी को कम करने का भी काम करती है। उन्होंने बताया है कि इन सभी समस्याओं से परेशान व्यक्ति इसे सूप, सलाद के अलावा ग्रेवी को गाढ़ा बनाने के लिए इस्तेमाल कर सकता है।

पेट की परेशानी दूर करे

लौकी न केवल पाचन में बहुत मदद करती है, बल्कि पेट से जुड़ी परेशानियों को दूर करने में भी बहुत फायदेमंद है। सब्जी में मौजूद पर्याप्त पानी की मात्रा और फाइबर आपके पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं। लौकी की सब्जी हाइड्रेटिंग पॉवर को बढ़ाती है। गर्मी के दिनों में स्वास्थ्य से जुड़ी कई परेशानियों से बचने के लिए आप जूस में अदरक, आवंला, नींबू या पुदीना मिला सकते हैं।



ठंडी चीज खाने से अचानक क्यों भन्ना जाता है सिर

गर्मी के दिनों में शरीर को ठंडक देने वाली ठंडी चीजों को खाने या पीने की इच्छा होती है। लेकिन अगर आप इन ठंडी चीजों को बहुत जल्दी निगल लेते हैं, तो आपको ब्रेन फ्रीज हो सकता है। ब्रेन फ्रीज या आइसक्रीम हैडेक किसी ठंडे पेय या भोजन के सेवन के कारण पैदा होता है। हालांकि, यह स्थिति इतनी गंभीर नहीं होती और कुछ ही मिनट में ठीक हो जाती है, वो भी बिना कोई आराम और कोई दवा लिए। इसे ठीक करने का सबसे अच्छा तरीका है गले और मुंह के तापमान को सामान्य करने की कोशिश करना। ब्रेन फ्रीज को कोल्ड स्टिमुलस हैडेक या स्टेफोपालाटाइन गैंग्रियोन्युरोलजिया के रूप में भी जाना जाता है। यह तब होता है जब कोई बहुत ठंडी चीज जैसे आइसक्रीम, आइसपॉप्स, ठंडी हवा, जमे हुए या गंदा पेय मुंह के ऊपरी तालू से टच होता है। बता दें कि 30 से 40 प्रतिशत लोगों को ही ब्रेन फ्रीज की समस्या देखी जाती है। कुछ शोधों से पता चला है कि माइग्रेन से पीड़ित लोगों में ब्रेन फ्रीज होने की संभावना ज्यादा रहती है। जब लक्षणों की बात आती है, तो माथे में अचानक से तेज दर्द की शुरुआत से ब्रेन फ्रीज हो जाता है। ठंडे भोजन या पेय का कितना सेवन किया गया है, इसके आधार पर दर्द कुछ सैकेंड्स से एक या दो मिनट तक रह सकता है।

बीपी से छुटकारा, रोज करें सेवन कुछ ही दिनों में दिखने लगेगा फायदा

उच्च रक्तचाप मॉडल लाइफ की एक आम बीमारी है। दुनियाभर में हर साल लाखों लोग इसकी चपेट में आते हैं। इस बीमारी के कोई शुरुआती लक्षण नहीं हैं जिसके वजह से कई मरीज सालों तक अपनी इस समस्या से बेखबर रहते हैं। यहीं वजह है कि इस बीमारी को साइलेंट किलर भी कहा जाता है। इंडियन कार्डियल फॉर मेडिकल रिसर्च के अनुसार, भारत में हर चार में से एक व्यक्ति को हाई ब्लड प्रेशर की समस्या है। कुल जनसंख्या का सिर्फ 10 प्रतिशत ही ऐसा है जिनका ब्लड प्रेशर नॉर्मल है। आम अपने चटपटे स्वाद के कारण गर्मी के दिनों में सबसे ज्यादा खाए जाने वाला फल होता है। फलों का राजा होने के साथ आम में प्रचुर मात्रा में फाइबर, बेटा कैरोटिन और पोटेशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में हाई ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करता है। खट्टे मिठे स्वाद वाला यह रसीला फल शरीर में ब्लड प्रेशर को सामान्य रखने में मदद करता है। इसमें भरपूर मात्रा में एमिनो एसिड, फाइबर, कैल्शियम, आयोडीन, फॉस्फोरस, सोडियम, मिनरल्स, विटामिन ए और बी जैसे शानदार तत्व पाए जाते हैं।

कब्ज-बवासीर के मरीजों के लिए जहर समान हैं ये चीजें



कब्ज और बवासीर दो ऐसी घातक स्वास्थ्य समस्याएं हैं, जिनसे बहुत से लोग परेशान रहते हैं। आजकल गलत खान-पान और सुस्त जीवनशैली की वजह से यह दो बीमारियां लोगों को तेजी से चपेट में ले रही हैं। दरअसल पहले कब्ज होता है और जब स्थिति बिगड़ जाती है, तो यह बवासीर का रूप ले लेती है। कब्ज क्या है? कब्ज एक ऐसी समस्या है जिसमें आपकी पाचनक्रिया बिगड़ जाती है, जिस वजह से आपका खाना नहीं पचता है और मल त्याग कठिन हो जाता है। इसमें आपकी आंतें बेहतर तरीके से काम नहीं कर पाती हैं। आंतों के सही तरह काम नहीं करने से मल कठोर होता रहता है और आपको पेट दर्द, उल्टी, थकान और कमजोरी जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। बवासीर क्या है? यह रोग कब्ज से पैदा होता है। आसान भाषा में कहें तो यह कब्ज का गंभीर रूप है। इसमें मल त्याग कठिन हो जाता है, जिस वजह से मरीज के गुदा हिस्से में मससे हो सकते हैं। यह मससे अंदर और बाहर दोनों जगह हो सकते हैं। स्थिति गंभीर होने पर इनमें खून आ सकता है और दर्द भी हो सकता है। कब्ज और बवासीर का इलाज क्या है? इन दोनों समस्याओं के लिए कई उपचार मौजूद हैं लेकिन आप अपने खाने-पीने में बदलाव करके भी राहत पा सकते हैं।

टीका लगवाने वालों में 8 और नहीं लगाने वालों में दिख सकते हैं 6 लक्षण

कोरोना वायरस महामारी का खतरा अभी टला नहीं है। पिछले कुछ हफ्तों से भारत में कोरोना के नए मामलों में भारी उछाल देखा जा रहा है। बढ़ते मामलों को कोरोना की चौथी लहर के रूप में देखा जा रहा है। याद हो कि आईआईटी-कानपुर के शोधकर्ताओं ने जून में चौथी लहर की घोषणा की थी। भारत को छोड़कर एशिया और यूरोप के कई देशों में कोरोना की वजह से हालात काफी बिगड़े हुए हैं।

कोरोना की चौथी लहर खत्म होने के बाद डेल्टा वेरिएंट का असर तो कम हुआ लेकिन इसके बाद कोरोना के कई घातक रूप देखने को मिले, जो फिलहाल कई देशों में तबाही का कारण बने। सबसे ज्यादा घातक बनकर उबर ओमीक्रोन वेरिएंट और इससे बनने वाले इसके सबवेरिएंट जैसे- ओमीक्रोन बीए.1 और बीए.2। इन्हें अब तक का सबसे तेज फैलने वाला वेरिएंट माना जा रहा है।

जितनी तेजी से कोरोना अपना रूप बदल रहा है, उतनी ही तेजी से इसके लक्षण भी बदल रहे हैं। यही वजह है कि वायरस की पहचान करना मुश्किल हो रहा है। कोरोना को लेकर चिंता की बात यह है कि इसके लक्षण लोगों में अलग-अलग हैं। यह टीका लगवा चुके और नहीं लगवाने दोनों तरह के लोगों को चपेट में ले रहा है और उनमें अलग-अलग लक्षण नजर आ रहे हैं।

टीके नहीं लगवाने वालों को अधिक खतरा

कैनेडियन मेडिकल एसोसिएशन जर्नल में प्रकाशित एक हालिया



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

अध्ययन में पाया गया है कि टीकाकरण नहीं कराने वाले लोगों में कोविड-19 का खतरा तब भी बढ़ जाता है, जब कोविड के टीकाकरण की दर अधिक होती है।

टीका लगवाने वाले मरीजों में कोविड-19 के लक्षण

कई शोधकर्ताओं ने नोट किया है कि पूरी तरह से टीकाकरण वाले लोगों में कोविड-19 के हल्के और जल्दी ठीक होने वाले लक्षण महसूस हो सकते हैं। एक रिपोर्ट के अनुसार, उन रोगियों में 8 लक्षण सबसे अधिक पाए गए जिन्हें पूरी तरह से टीका लगाया गया था। इन लक्षणों में शामिल हैं - खांसी, नाक का बहना, थकान, गला खराब होना, सिर दर्द, मांसपेशियों में दर्द, बुखार, जुकाम।

इन लक्षणों का भी रखें ध्यान

अध्ययन में आगे बताया गया है कि खांसी, नाक बहना और थकान जैसे लक्षण सबसे आम थे, जबकि छींकने और बुखार कम से कम लक्षण थे। अगर आपने टीका लगवा लिया है और आपको यह लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो जांच जरूर कराएं।

टीके नहीं लगवाने वालों में कोविड-19 के लक्षण

विशेषज्ञों का मानना है कि टीका नहीं लगवाने वाले व्यक्तियों में कोविड के लक्षण अधिक गंभीर हो सकते हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ आयोवा हेल्थकेयर सिस्टम की 2021 की रिपोर्ट के अनुसार, डेल्टा वेरिएंट से गंभीर बीमारी वाले 97 प्रतिशत लोगों का टीकाकरण नहीं हुआ था।