

# Almond peels को कचरा समझकर फेंकने की न करें गलती



## त्वचा को बनाता है बेदाग

बादाम की तरह ही इसके छिलके भी आपकी त्वचा को हेल्दी बनाने में उपयोगी होते हैं। बेदाग त्वचा के लिए 1 कप बादाम के छिलके को धूप में सुखा लें, इसे 1/4 कप रोल्ड ओट्स, 1/4 कप बेसन और 1/2 कप कॉफी के साथ पीसकर दही के साथ मिला कर लगाएं। कुछ ही दिनों में इसका असर दिखने लगेगा।

बादाम भले ही सब न खाते हो लेकिन इसे खाने के फायदे लगभग सब जानते हैं। घरों में बादाम को रातभर फूलाने के बाद इसे छिलकर खाना बहुत पुराने समय से चलता आ रहा है। बादाम में प्रचुर मात्रा में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन ई, कैल्शियम और जिंक होता है, जो ब्रेन, आंखों, हड्डियों और शरीर को पोषण देकर उन्हें हेल्दी बनाते हैं। आमतौर पर याददाश्त को तेज करने के लिए बादाम खाने की सलाह दी जाती है। इसके अलावा, बादाम खाने से हार्ट, डायबिटीज, कमजोरी और सांस से जुड़ी परेशानियां भी कम होती हैं।

क्या आप जानते हैं, बादाम के छिलकों में भी इसके तरह ही पोष्टिक तत्व पाए जाते हैं? अगर आप रोज बादाम के छिलकों को कचरा समझकर फेंकने की गलती करते आ रहे हैं, तो जान लीजिए— बादाम के छिलकों में इसके तरह ही विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है। इसका सेवन स्वास्थ्य के लिए ही नहीं बल्कि बालों और त्वचा के लिए भी फायदेमंद होता है।

## छिलकों को फेंकने की न करें गलती

एक्सपर्ट मानते हैं कि बादाम को फुलाने के बाद छिलकों के साथ भी खाया जा सकता है। इसमें बादाम के तरह ही कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है।

## यू मिनटों में होगा पेट साफ

बादाम की भूरी त्वचा फाइबर और फ्लेवोनोइड्स से भरपूर होती है जो आंत में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ावा देती है। एक प्राकृतिक रेचक के रूप में काम करता है जो पेट को आसानी से साफ करने में मदद करता है। बादाम के छिलकों को अलसी, खरबूजे के बीज और मिश्री के साथ पीसकर गर्म दूध के साथ लें सकते हैं।

## बालों को रखता है हेल्दी

बादाम के छिलकों में विटामिन-E प्रचुर मात्रा में पाया जाता है जो बालों को हेल्दी रखने के लिए जरूरी है। इसे अंडे, नारियल के तेल और एलोवेरा जेल के साथ हेयर मास्क के रूप में लगाने से बालों में चमक और मजबूती दोनों बनी रहती है।



## खुद के मोटे-मोटे हाथ देख आपको भी स्लीवलेस पहनने में आती है शर्म

चिलचिलाती गर्मी ने हम सभी का हाल बेहाल कर रखा है। इन दिनों लोग किसी भी तरह गर्मी को कम करने के तरीके ढूँढ रहे हैं। इन दिनों पूरी यहां तक की आधी बाजू की टी-शर्ट पहनना भी लोगों के लिए असहनीय हो रहा है। ऐसे में कुछ स्लीवलेस पहनना अच्छा विकल्प है। हालांकि, कुछ लोगों को बिना आस्तीन की टीशर्ट या टॉप पहनने में मुश्किल हो सकती है। खासतौर से महिलाएं गर्मियों में स्लीवलेस पहनना चाहती हैं, लेकिन वह चाहकर भी ऐसा नहीं कर पातीं। इसकी वजह है उनके बाजुओं में बढ़ती चर्बी। जी हां, बाजुओं की चर्बी इतनी खराब दिखती है, कि महिलाओं को स्लीवलेस पहनना गवावा नहीं होता। वैसे पेट और जांघ की चर्बी की तरह बाजुओं की चर्बी को कम करना काफी मुश्किल होता है। इसके लिए बहुत प्रयास और व्यायाम करना होता है। हालांकि, निरंतरता और समर्पण के साथ निश्चित रूप से टोन्ड आर्म्स हासिल किए जा सकते हैं। बाइसेप कर्ल करने के लिए अपने हाथ में डंबल के साथ बाहों को फैलाते हुए खड़े हो जाएं।

## पैरों में सबसे पहले दिखाई देने लगते हैं इस कैंसर के लक्षण

कैंसर सबसे घातक बीमारियों में से एक है। ऐसा नहीं है कि केवल गुटखा, तंबाकू खाने वालों को ही कैंसर होता है। एक स्वस्थ व्यक्ति भी कभी भी कैंसर का शिकार हो सकता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, कैंसर दुनियाभर में मौत का एक मुख्य कारण है। इसे सन् 2020 में हुई 10 मिलियन मौतों के लिए जिम्मेदार ठहराया गया है। यह असामान्य कोशिकाओं के विकास से जुड़ी एक क्रॉनिक डिजीज है जो विभिन्न अंगों या ऊतकों में असामान्य रूप से बढ़ने और विभाजित होने लगती है और एक ट्यूमर बना लेती है। कैंसर शरीर के किसी भी हिस्से में विकसित हो सकता है। विशेषज्ञ कहते हैं कि कैंसर अन्य स्वास्थ्य जटिलताओं की संभावना को बढ़ाकर बदले में शरीर के विभिन्न हिस्सों में दर्द का कारण भी बन सकता है। इसमें पैरों का दर्द भी शामिल है, जो पैक्रियाटिक कैंसर की निशानी है। हालांकि अगर इस कैंसर का निदान जल्द से जल्द हो जाए, तो इलाज संभव है। इसलिए हर व्यक्ति को नियमित रूप से जांच करानी चाहिए। इसे फैलने से बचने के लिए इसके संकेतों और लक्षणों पर ध्यान देना जरूरी है।

## पहले बुखार फिर शरीर पर बड़े-बड़े दाने, मंकीपॉक्स के गंभीर लक्षण



मंकीपॉक्स का प्रकोप तेजी से बढ़ रहा है। कोरोना वायरस महामारी के संकट के बीच इस खतरनाक बीमारी ने दुनियाभर में चिंता पैदा कर दी है। बताया जा रहा है कि यह रोग 12 से ज्यादा देशों में फैल गया है और अब तक इसके 100 से ज्यादा पुष्ट मामले हो चुके हैं। हालांकि इससे अब तक किसी मरीज की मौत नहीं हुई है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के अनुसार, मंकीपॉक्स वायरस एक ऑर्थोपॉक्सवायरस है जो चेचक की तरह है। चेचक की तरह इसके लक्षण भी हल्के ही होते हैं। मंकीपॉक्स एक जूनोसिस है। इसका मतलब यह है कि यह एक ऐसी बीमारी है, जो जानवरों से मनुष्यों में फैलती है। मंकीपॉक्स के मामले अधिकतर उष्णकटिबंधीय वर्षावनों के करीब पाए जाते हैं, जहां ऐसे जानवर होते हैं, जो वायरस ले जाते हैं। गिलहरियों, गैम्बियन शिकार चूहों, डॉर्मिस, बंदरों की विभिन्न प्रजातियों और अन्य सहित जानवरों में मंकीपॉक्स वायरस के संक्रमण के साक्ष्य पाए गए हैं। मंकीपॉक्स में सबसे पहले बुखार होता है और इसके बाद मरीज को शरीर पर चेचक की तरह हो सकते हैं। इसके अलावा लिम्फ नोड में सूजन हो सकती है। इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि मंकीपॉक्स चेचक, खसरा, जीवाणु त्वचा संक्रमण, खुजली और दवा से संबंधित एलर्जी जैसी अन्य बीमारियों से अलग है।

# अंदर ही अंदर इन बीमारियों से तड़पती रहती हैं सभी लड़किया

हेल्थ प्रॉब्लम की बात करें, तो कई बीमारियों का खतरा पुरुषों की तुलना में महिलाओं को अधिक होता है। कई ऐसी समस्याएं हैं, जिनका सिर्फ महिलाओं को सामना करना पड़ता है। समस्या यह है कि महिलाएं अपनी बीमारियों को छिपाने की बहुत कोशिश करती हैं। ऐसा माना जाता है कि 4 में से लगभग 3 महिलाएं डॉक्टर के पास जाने से बचती हैं क्योंकि या तो वो शर्माती हैं या समस्या को छोटा समझकर नजरअंदाज कर देती हैं।

28 मई को इंटरनेशनल विमेंस हेल्थ डे मनाया जाएगा। इस अवसर पर गाजियाबाद स्थित मैक्स अस्पताल में कंसल्टेंट्स गायनोकोलॉजिस्ट डॉक्टर रेखा सरीन के अनुसार, महिलाओं को होने वाली कुछ ऐसे रोग हैं, जिन्हें अक्सर तब तक नजरअंदाज कर दिया जाता है, जब तक कि वे बड़ी स्वास्थ्य समस्याएं नहीं बन जाते। अगर आप हेल्दी एंड फिट रहना चाहती हैं, तो आपको समय रहते इनका इलाज कराना चाहिए।

## स्पॉटिंग की समस्या

Menstrual cycle के दौरान स्पॉटिंग को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह ओवेरियन सिस्ट, बर्थ कंट्रोल पिल्स छोड़ने या यहां तक कि तनाव के कारण भी हो सकता है। इससे बचने के लिए गर्म पानी से नहाएं, मालिश करें और बेवजह यह समस्या हो रही है, तो गायनोकोलॉजिस्ट से बात करें।

**योनिशोथ:** यह एक प्रकार की सूजन है जो खुजली, गंध, डिस्चार्ज और दर्द का कारण बन सकती है। इसके कई कारण हो सकते हैं।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

टैम्पोन, साबुन और लुब्रिकेंट इसका कारण बन सकते हैं। खुशबू वाले उत्पादों का उपयोग कम करें और नैचुरल साबुन से धीरे से धोएं।

## सिस्ट का खतरा

आमतौर पर सिस्ट समय के साथ दूर हो जाते हैं। वुल्वर सिस्ट बाहरी त्वचा पर दिखाई देते हैं, जबकि वैजाइनल सिस्ट आंतरिक योनि की दीवार पर दिखाई देते हैं। इसके लिए सबसे अच्छा घरेलू उपाय सिट्रज बाथ है। इन्फेक्शन बढ़ने से पहले डॉक्टर से परामर्श करना न भूलें।

## टाइट-सिंथेटिक अंडरवियर से होने वाला इन्फेक्शन

बेशक सिल्की पैटीज प्यारी होती है, लेकिन यह पता चला है कि टाइट अंडरगारमेंट्स पहनने से घर्षण और गर्मी हो सकती है, जिससे बैक्टीरिया पैदा हो सकता है और इन्फेक्शन का खतरा बढ़ सकता है।

## सूखापन के कारण होने वाली बेचैनी

जननांग में सूखापन की वजह से होने वाली परेशानी किसी भी लड़की के लिए दुखदायी है। यह अजीब सूखापन एक हार्मोनल असंतुलन, रजोनिवृत्ति, प्रसव या स्तनपान के कारण हो सकता है।

## इन समस्याओं का भी है खतरा

केमिकल वाले प्रोडक्ट्स के इस्तेमाल के बाद जननांग में इन्फेक्शन का खतरा और जननांग की किसी भी बुरी स्मेल, एसटीआई या एसटीडी के लक्षण, ingrown hairs की वजह से होने वाली समस्या और vulvodinia का खतरा आदि को कभी नजरअंदाज न करें।