

नहीं सताएगा एसिडिटी का डर, दिल खोल कर खा सकेंगे तला-भूना



फाइबर पेट को रखता है साफ

ज्यादा तला भूना खाने के बाद हल्का और फाइबरयुक्त खाना पेट की सेहत के लिए बेहतर माना जाता है। फाइबरयुक्त आहार पेट की सफाई करने में मदद करने के साथ ज्यादा तेल खाने के बाद पाचन क्रिया में हुए उभेज को कंट्रोल करता है। ऐसे में आप दलिया या ओट्स का सेवन कर सकते हैं।

भारत के व्यंजनों में तेल मसाले दिल खोलकर डाले जाते हैं। और इसे दिल खोलकर खाया भी जाता है, बिना किसी चीज की चिंता किए बगैर। हम में से कई लोग जीभ के स्वाद को पेट के स्वास्थ्य से पहले रखते हैं। और ऐसे में इनका शरीर गैस, पेट में जलन, एसिडिटी, कब्ज जैसी पाचन संबंधित बिमारियों का घर बन जाता है। ये समस्या शादी और गर्मी के मौसम में और भी बढ़ जाती है। तो क्या आपको अपने डाइट से तेल मसाले को हटा देना चाहिए? नहीं, आपको ऐसा बिल्कुल भी करने की जरूरत नहीं है।

अगर आप अपना मन पंसद लजीज मसालेदार खाना खाने के बाद सुबह कब्ज से परेशान नहीं होना चाहते हैं तो खाने के बाद हल्का गर्म पानी जरूरी पिएं। हल्का गर्म पानी पाचन क्रिया को तेज और आसान बनाता है।

चाय, कॉफी नहीं ग्रीन टी है सेहतमंद

खाने के बाद चाय या कॉफी की जगह ग्रीन टी का सेवन फायदेमंद होता है। यह फ्लेवोनोइड से भरपूर होता है जो पाचन प्रणाली में ऑक्सीडेटिव लोड को संतुलित करने के लिए एंटीऑक्सिडेंट बनाता है।

दही एसिडिटी में है फायदेमंद

आयुर्वेद भी खाने के बाद दही खाने की सलाह देता है। दही के साथ भूना हुआ जीरा पचान प्रणाली को बुस्ट करता है। दही में उपस्थित प्रोबायोटिक्स लैक्टोबैसिलस बैक्टीरिया एसिडिटी को कम करने के साथ आंत को खाना बचाने में मदद करता है।

सूखे मेवे का करें सेवन

काजू, बादाम, पिस्ता, मूंगफली, किशमिश, सूखी खुबानी, खजूर, सुपारी जैसे ड्राई फ्रूट्स में भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है। यह पाचन क्रिया को मजबूती देना में सहायक हो सकता है।

अजवाइन पेट को रखता है कूल

अजवाइन पानी खाने के बाद गैस, अपाचन, एसिडिटी के लिए सबसे ज्यादा उपयोग में लाए जाने वाला घरेलू नुस्खा है। इसकी तासीर ठंडी होती है। हल्के गर्म पानी के साथ एक चम्मच अजवाइन का सेवन पाचन संबंधित परेशानियों को खत्म कर सकता है।

किसी भी महिला को नहीं होगी थकान-कमजोरी, खून की कमी

पुरुषों के मुकाबले महिलाओं को कुछ बीमारियों और समस्याओं का खतरा अधिक होता है। खून की कमी, पीरियड्स, प्रेगनेंसी से जुड़े विकार और सर्वाइकल कैंसर आदि ऐसी गंभीर समस्याएं हैं, जिनसे अधिकतर महिलाएं पीड़ित रहती हैं। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन के अनुसार, करीब 40 फीसदी गर्भवती महिलाओं में खून की कमी है यानी उन्हें एनीमिया है।

संगठन का डेटा बताता है कि हर साल 810 महिलाएं प्रेगनेंसी और चाइल्डबर्थ से जुड़े विकारों की वजह से मर जाती हैं। इतना ही नहीं, साल 2018 में सर्वाइकल कैंसर की वजह से 311000 महिलाओं की मौत हो गई थी। और भी कई छोटे-बड़े इशू हैं, जिनका महिलाएं रोजाना सामना करती हैं। मेडिकल में महिलाओं से जुड़े विकारों और उनके बेहतर स्वास्थ्य के लिए विभिन्न तरह के इलाज और उपाय मौजूद हैं। 28 मई को इंटरनेशनल विमेंस हेल्थ डे मनाया जाएगा। इस अवसर पर फिटनेस गुरु एंड होलिस्टिक एक्सपर्ट मिकी मेहता आपको कुछ आयुर्वेदिक उपाय बता रहे हैं। यह ऐसे असरदार उपाय हैं, जिन्हें अपनाकर कोई भी महिला अपने स्वास्थ्य को दुरुस्त रख सकती है।

हेल्दी रहने के लिए ऐसा हो महिलाओं का नाश्ता

सुबह सबसे पहले आपको गुड़ और दालचीनी के मिश्रण से बनी हर्बल चाय लेनी चाहिए। यह बेहतर इम्युनिटी के लिए जरूरी है। इसके बाद आपको ढेर सारे कच्चे फल जैसे कस्तूरी तरबूज, खरबूजा, अनार,



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



नारियल पानी (गर्मियों के लिए) आदि का सेवन करना चाहिए। रात का खाना 6:30 बजे तक खा लें।

खाने की इन चीजों से बनाएं दूरी

अगर आपको हेल्दी एंड फिट रहना है, तो आपको प्रिजर्व, फ्लेवर्ड, आर्टिफिसियल, कलर्ड और प्रोसेस्ड फूड से बचना चाहिए। यह चीजें इम्यून सिस्टम को कमजोर बनाती हैं और कई गंभीर बीमारियों का कारण बन सकती हैं।

रोजाना योगासन करें

आप घर में रहती हों या काम पर जाती हों, आपको हेल्दी एंड एक्टिव रहने के लिए रोजाना योगासन करना चाहिए। आप भुजंगासन, भद्रासन, पवन मुक्तासन, नौकासन, बालासन, उष्ट्रासन आदि कर सकती हैं।

मेडिटेशन करें

घरेलू काम करने के साथ आसन जैसे भुजंगासन (कोबरा मुद्रा), भद्रासन (तितली मुद्रा), पवन मुक्तासन (हवा से राहत देने वाली मुद्रा), नौकासन (नाव मुद्रा), बालासन (बाल मुद्रा), उष्ट्रासन आदि करें। इसके अलावा आप रोजाना मेदितेषण भी कर सकती हैं।



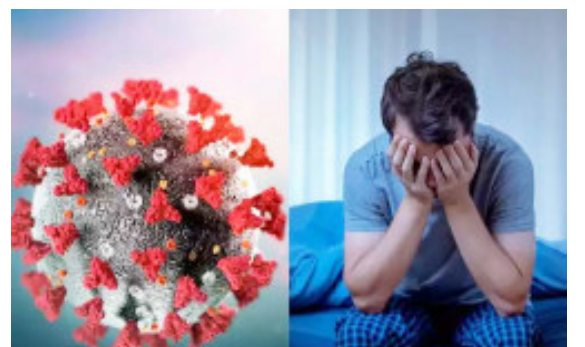
खून में जमा गंदा यूरिक एसिड खुद निकलेगा बाहर

यूरिक एसिड खून में पाया जाने वाला एक गंदा पदार्थ होता है। यह तब बनता है जब शरीर प्यूरीन नामक रसायनों को तोड़ता है। अधिकांश यूरिक एसिड रक्त में घुल जाता है, किडनियों से होकर गुजरता है और शरीर से पेशाब के जरिए बाहर निकल जाता है। प्यूरीन से भरपूर खाद्य और पेय पदार्थ भी खून में यूरिक एसिड लेवल को बढ़ाते हैं। खून में इसकी मात्रा बढ़ने से गाउट रोग हो सकता है। गाउट एक गठिया की तरह का रोग है जिसमें जोड़ों में गंभीर दर्द होता है। धनिया के हरे पत्ते सिर्फ खाने का स्वाद ही नहीं बढ़ाते बल्कि कई गंभीर बीमारियों का इलाज भी करते हैं। धनिया का आयुर्वेद में एक प्रमुख स्थान है। आप धनिया के पत्तों का इस्तेमाल ब्लड में क्रिएटिनी और यूरिक एसिड लेवल को कम करने के लिए कर सकते हैं। धनिया फाइबर, आयरन, मैंगनीज और मैग्नीशियम का एक बेहतर स्रोत है। प्रोटीन के अलावा पत्तियों में विटामिन सी और विटामिन के होता है। इसमें कैल्शियम, पोटैशियम, थायामिन, फॉस्फोरस और नियासिन जैसे मिनरल्स भी पाए जाते हैं। धनिया पत्ती का एक गुच्छा लें, पत्तियों को अच्छी तरह धो लें।

दिन में खाने के बाद की नींद बिगाड़ सकती है तबीयत

दिन में नहीं सोना चाहिए, ये बात कभी न कभी आपने जरूर सुनी होगी। और नंजरअंदाज भी किया होगा। क्योंकि दोपहर में खाना खाने के बाद आंख अपने आप ही बंद होने लग जाती है। आलस इतनी होती है कि व्यक्ति डाइनिंग टेबल से उठकर सीधे बिस्तर पर ही जाकर लेटता है। लेकिन आयुर्वेद में ऐसा करने के लिए सख्त माना है। इससे शरीर में कई तरह के रोग पैदा हो जाते हैं। आयुर्वेद एक्सपर्ट डॉक्टर एश्वर्या संतोष ने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट को शेयर कर खाने के बाद सोने से होने वाले परिणामों को बताया है। वह लिखती हैं कि आयुर्वेद में दिन में सोने के कुछ नियम बनाए गए हैं जैसे - दिन में कौन सो सकते हैं, खाने के कितने घंटे के बाद सोना चाहिए, खाने के तुरंत बाद क्या करना चाहिए। खाने के बाद व्यक्ति को सोना नहीं चाहिए। आयुर्वेद की विशेषज्ञ बताती हैं कि जब आप दोपहर में खाने के बाद सोते हैं तो शरीर में सिन्धा गुण की मात्रा बढ़ जाती है। जो शरीर में कफ दोष को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार होता है। चूंकि पाचन क्रिया के दौरान कफ दोष प्राकृतिक रूप से ज्यादा होता है।

गले की हड्डी बना कोरोना! ठीक होने के 15 महीनों बाद भी नहीं छोड़ रहा पीछा



कोरोना वायरस का कहर अभी खत्म होता नहीं दिख रहा है। कई देशों को कोरोना की चौथी लहर का सामना करना पड़ रहा है और वहां नए मामलों की संख्या आसमान छू रही है। अगर बात करें भारत की तो यहां भी रोजाना करीब दो हजार नए मामले आ रहे हैं। इस बार सबसे ज्यादा कहर कोरोना के ओमीक्रोन वेरिएंट और उसके सब-वेरिएंट बीए.2, बीए.4 और बीए.5 मचा रहे हैं। कोरोना को आए हुए दो साल से ज्यादा हो गए हैं लेकिन इसके बारे में लगातार आ रहे शोध डराने वाले हैं। हाल ही में प्रकाशित एक नए शोध के अनुसार, कोरोना वायरस के कुछ लक्षण 15 महीनों तक बने रह सकते हैं। लंबे समय तक चलने वाले लक्षणों को लॉन्ग कोविड के रूप में जाना जाता है। एनल्स ऑफ क्लिनिकल एंड ट्रांसलेशनल न्यूरोलॉजी जर्नल में प्रकाशित अध्ययन में पता चला है कि लॉन्ग कोविड के सबसे लंबे चलने वाले लक्षणों में न्यूरोलॉजिकल लक्षण आम हैं। चलिए जानते हैं कि कोरोना के वो कौन से लक्षण हैं जो, बीमारे के करीब डेढ़ साल बाद भी मरीजों का पीछा नहीं छोड़ रहे हैं। नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा सौ से अधिक मरीजों पर किये अपने शोध में पाया गया कि 85 प्रतिशत रोगियों ने अपने तीव्र संक्रमण के कम से कम छह सप्ताह बाद कम से कम चार न्यूरोलॉजिकल समस्याओं की सूचना दी।