



नींद की कमी से होता है थायराइड

ज्यादा कसरत से होते हैं पीरियड्स अनियमित महिलाएं वजन कंट्रोल करने के लिए हद से ज्यादा व्यायाम करने लगती हैं लेकिन ज्यादा कसरत करने से पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि आप नियमित मात्रा में एक्सरसाइज करें। साथ ही कसरत के बाद शरीर में हुई पानी की कमी को दूर करने के लिए दूध का सेवन करें।

व्हाइट डिस्चार्ज की समस्या

पीरियड्स के बाद होने वाले डिस्चार्ज को लेकर परेशान न हों। इसके अलावा नार्मली होने वाला डिस्चार्ज भी अगर सफेद और साफ है तो आपको टैशन लेने की कोई जरूरत नहीं है। मगर डिस्चार्ज का रंग हल्का पीला होने या उसमें से बदबू आने पर आपको तुरंत चैकअप करवाना चाहिए।

कम नींद से थायरॉइड

यह तो सभी जानते हैं कि भरपूर नींद अच्छी सेहत के लिए बहुत जरूरी है। मगर क्या आपको पता है कि 70% महिलाओं को थायरॉइड की समस्या नींद की कमी से होती है। ऐसे में बेहतर होगा कि आप अपनी पूरी नींद लें।

नाखूनों का बढ़ना

महिलाओं के नाखूनों की तुलना में पुरुषों के नाखून तेज गति से बढ़ते हैं। ऐसा हार्मोन्स के कारण होता है। साथ ही नाखून के बढ़ने की गति गर्मियों में अधिक तेज होती है क्योंकि उस दौरान शरीर को ज्यादा मात्रा में विटामिन डी मिलता है।

धूप के कारण होती है झुर्रियां

महिलाएं अक्सर कम उम्र में झुर्रियां पड़ने को लेकर परेशान रहती हैं। मगर आप यह नहीं जानती कि 80% महिलाओं में झुर्रियां अत्यधिक धूप के कारण होती हैं। इसे दूर करने के लिए महिलाएं बोटॉक्स सर्जरी का सहारा लेती हैं लेकिन आप विटामिन सी का सेवन कर झुर्रियों को दूर कर सकती हैं।

पीरियड्स का ज्यादा ब्लिडिंग है डिसमैनोरिया का संकेत

पीरियड्स के दौरान प्राइवेट पार्ट में दर्द हल्का दर्द होना सामान्य है। कई बार वेजाइना का यह दर्द बर्दाश्त करना मुश्किल हो जाता है। अगर हर बार इस तरह की तकलीफ हो रही है तो वह डिसमैनोरिया का संकेत हो सकता है। यह वुमेन हेल्थ कंडीशन है जो 7 में से 1 महिला को हो सकती है। महिलाओं को पुरुषों से ज्यादा होती है नींद की जरूरत महिलाएं मल्टीटास्किंग होती हैं, जिसकी वजह से वो घर व ऑफिस में मेटल एनर्जी का पुरुषों से ज्यादा इस्तेमाल करती हैं। अगर वो भरपूर नींद न लें तो खपत हुई ऊर्जा को दोबारा बनाए रखने में बहुत परेशानी होती है। धीरे-धीरे इसका असर उनकी सेहत पर भी पड़ता है इसलिए उन्हें पुरुषों से ज्यादा नींद की जरूरत होती है।

अगर आप ये सोचती हैं कि आप अपने बारे में सब कुछ जानती हैं तो ऐसा नहीं है। शरीर और सेहत से जुड़ी ऐसी बहुत-सी बातें हैं, जो ज्यादातर महिलाओं को पता ही नहीं होती और आज हम आपको उसी के बारे में बताएंगे। तो चलिए आपको बताते हैं वो बातें, जिसे जानना हर महिला के लिए जरूरी है।

पाचन क्रिया में गड़बड़ी का संकेत है ब्लोटिंग

वैसे तो ब्लोटिंग को आम समस्या समझा जाता है लेकिन नजरअंदाज करने पर यह बीमारी गंभीर भी बन सकती है। इसके कई कारण हो सकते हैं जैसे लाइफस्टाइल में गड़बड़ी, हार्मोनल असंतुलन, बासी भोजन का सेवन, पेट में पानी या फ्लूइड का भर जाना, कब्ज, ज्यादा देर तक भूखे या फिर कई घंटे एक ही जगह पर बैठे रहना, पीरियड्स आने पर होने वाले शारीरिक बदलाव भी पेट के फूलने का कारण बनते हैं। इसके अलावा देवाइयों का अधिक सेवन या और भी बहुत से कारण हैं जो ब्लोटिंग की वजह हैं। इससे सेहत पर भी बहुत बुरा असर पड़ता है, इससे छुटकारा पाने के लिए सही लक्षणों को पहचानना बहुत जरूरी है।

लक्षण

- घबराहट ● भूख न लगना ● बेचैनी
- पेट में दर्द ● कब्ज या दस्त
- वजन घटना ● थकान
- तेज सिरदर्द या कमजोरी

इस तरह पाएं ब्लोटिंग से छुटकारा

इस परेशानी में पेट फूला हुआ और सख्त महसूस होता है। कुछ घरेलू नुस्खों का इस्तेमाल करने से इस समस्या से राहत पाई जा सकती है। अजवायन - खाना खाने के बाद भारीपन के साथ-साथ बेचैनी या घबराहट होने लगती है तो थोड़ी सी अजवायन के साथ सेंधा नमक चबाचबा कर खाएं। इसके बाद गुनगुना पानी पी लें। इससे पेट में बनने वाली गैस से राहत मिलेगी और पाचन क्रिया भी दुरुस्त हो जाएगी।



ब्लोटिंग यानि पेट फूलना, जिससे पेट का आकार बढ़ने लगता है। इसे पेट की सूजन भी कहते हैं। सामान्य तौर पर ऐसा खाना खाने के बाद महसूस होता है। यह समस्या तब आती है जब छोटी आंत के अंदर गैस भर जाती है। इसका सीधा संकेत पाचन क्रिया में गड़बड़ी भी है।

है। रोजाना एक केले का सेवन काले नमक के साथ करने से पेट से जुड़ी परेशानियां दूर रहती हैं। सौफ - सौफ में एंटी माइक्रोबियल गुण होते हैं, खाना खाने का बाद इसे चबाचबा कर खाएं। इससे पेट की गैस आसानी से निकल जाती है। इसके अलावा एक कप गर्म पानी में 1 चम्मच सौफ के बीज भी डाल कर 5 से 10 मिनट ढक्कर रख दें। इसके बाद इस मिश्रण को छानकर इसका सेवन करें। इसका सेवन दिन में 2 से 3 बार करें।



ब्रेन स्ट्रेस को कम करने के कुछ आसान उपाय

चिड़चिड़ा और उदास रहने लगता है। कई बार तो वह किसी से बात तक करना पसंद नहीं करता। व्यवहार में आए इस तरह के परिवर्तन से व्यक्ति के दिमाग के साथ-साथ सामाजिक जीवन पर भी बुरा असर होता है। अपने आस-पास के माहौल को सही रखकर दिमागी तनाव को कम किया जा सकता है। आज हम आपको ब्रेन स्ट्रेस को कम करने के लिए ऐसे ही कुछ आसान उपाय बताएंगे, जिन्हें अपना कर आप दिमागी तनाव को कम कर सकते हैं।

डायरी लिखना

दिमागी तनाव को कम करने का सबसे बढ़िया

तरीका है अपनी बात को लिखना। रात को सोने से पहले या किसी भी समय एक पन्ने या डायरी में अपनी परेशानियों को लिखना शुरू करें। उन बातों को लिखने के बाद धीरे-धीरे भूलने की कोशिश करें। ऐसा करने से कुछ ही दिनों में आपकी चिंता खत्म होने के साथ ही दिमागी परेशानी भी कम होगी।

ज्यादा न सोचे

जरूरत से ज्यादा सोचने से शरीर को कई सारी बीमारियों का सामना करना पड़ता है। लगातार सोचते रहने से दिमाग काम करना बंद कर देता है। इससे कई बार दिमागी और मानसिक परेशानी होने लगती है। जब भी आपको किसी बात की चिंता हो तो उसको अपने किसी दोस्त या परिवार वालों के साथ शेयर करें और जितना हो सके कम सोचें।

जॉगिंग

जॉगिंग करने से टेंशन और डिप्रेशन कम होता है। रोजाना सुबह जॉगिंग करने से दिमाग को ताजी हवा मिलती है। ब्लड सर्कुलेशन ठीक ढग से होने के कारण दिमाग की कोशिकाएं सही तरह से काम करती हैं। इससे ब्रेन स्ट्रेस कम होता है।



अंडा एक ऐसा सुपरफूड है, जिसमें प्रोटीन, कैल्शियम, ओमेगा-3 फैटी एसिड विटामिन ए और बी की भरपूर मात्रा होती है। इसका रोजाना सेवन शरीर को कई बीमारियों से बचाने में मदद करता है। वहीं हाल ही में हुए एक शोध के अनुसार रोजाना 1 अंडा खाने से डायबिटीज का खतरा कम होता है।

टाइप-2 डायबिटीज का खतरा कम करता है अंडा

इस स्टडी की रिपोर्ट के सामने आने के बाद कई दूसरे वैज्ञानिक इसका विरोध कर रहे हैं क्योंकि डायबिटीज में अंडा खाने को लेकर शोधकर्ताओं की राय अलग-अलग है। जहां कुछ वैज्ञानिक इसका सेवन सेहत के लिए फायदेमंद मानते हैं वहीं अन्य शोधकर्ताओं के हिसाब से डायबिटीज के मरीजों को अंडे का सेवन नहीं करना चाहिए।

हफ्ते में कितने अंडे खाना है सुरक्षित?

इस नई स्टडी के अनुसार, हफ्ते में 3 अंडे खाना बिल्कुल सुरक्षित है। अगर आपको डायबिटीज है तो अंडे को उबालकर ही खाएं।

फायदेमंद है अंडे का सेवन

जो पुरुष रोजाना अंडे का सेवन करते हैं उनके खून में लिपिड की मात्रा थोड़ी ही पाई जाती है, जिससे इस बीमारी का खतरा काफी हद तक कम हो जाता है। अंडा सेहत को कई तरीके से

फायदा पहुंचाता है। फिलहाल अंडा खाने या ना खाना अभी तक शोधकर्ताओं के लिए पहेली ही बना हुआ है। हालांकि इस नई स्टडी के नतीजों में दावा किया है कि रोजाना एक अंडा खाने से डायबिटीज का खतरा कुछ हद तक कम हो जाता है।

कैसे और कब खाना चाहिए अंडा

रोजाना 2 उबले हुए अंडे खाने से शरीर कई बीमारियों से बचाया जा सकता है। अंडा को ब्रेकफास्ट के रूप में खाने से शरीर को सबसे ज्यादा फायदा मिलता है। जिम जाने वाले लोगों को कच्चा अंडा दूध में मिलाकर खाना चाहिए। इसके अलावा कच्चे अंडे की जर्दी (एग योक) का सेवन भी आपको कई गंभीर बीमारियों से बचाता है।

व्हाइट या ब्राउन कौन है बेस्ट?

व्हाइट और ब्राउन दोनों ही अंडों पर काफी बार शोध किया जा चुका है, जिसमें इन दोनों में कोई खास अंतर पता नहीं चला। दोनों के फायदे,

वर्बोलीटी, आकार सभी कुछ एक जैसा है। यहां तक दोनों में पोषण भी एक जैसा ही होता है लेकिन ब्राउन अंडे में व्हाइट अंडे से थोड़ा ज्यादा ओमेगा-3 फैटी एसिड होता है।

अंडा खाने के अन्य फायदे

मजबूत इम्यून सिस्टम

रोजाना ब्रेकफास्ट में एक अंडा खाने से इम्यून सिस्टम मजबूत है। इससे आप सदी-जुकाम जैसे वायरल इन्फेक्शन से बचे रहते हैं।

वजन कंट्रोल

अगर आप वजन कंट्रोल करना चाहते हैं तो रोजाना इसका सेवन जरूर करें। इससे दिनभर पेट भरा रहता है, जिससे आप ओवरइटिंग से बच जाते हैं और आपका वजन कंट्रोल में रहता है।

आंखों व दिमाग के लिए फायदेमंद

इसमें कॉलिन और कैरोटीनायड्स नाम का पोषक तत्व होता है, जो आंखें व दिमाग के लिए बेहद फायदेमंद है।

स्वस्थ दिल

इसका सेवन करने से बैड कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है, जिससे दिल स्वस्थ रहता है और आप हार्ट अटैक जैसी समस्याओं से बचे रहते हैं।