• *क्या करें...*

बीपी लो होने पर...

सिर्फ हाई ब्लड प्रेशर ही खतरनाक नहीं होता है, लो ब्लड प्रेशर भी काफी खतरनाक होता है। अचनाक ब्लड प्रेशर लो होने पर चक्कर आने लगते हैं, हाथ-पैर कांपने लगते हैं या सिर घूमने लगता है। कई लोग अचानक बीपी लो होने की समस्या से काफी परेशान रहते हैं। आज इस लेख के माध्यम से हम आपको बताएंगे ब्लड प्रेशर लो होने पर किन चीजों का सेवन करना चाहिए। अचानक ब्लड प्रेशर लो होने पर इन चीजों का सेवन करने से तुरंत आराम मिल सकता है।

- ब्लड प्रेशर लो होने पर आप नींबू पानी का सेवन भी कर सकते हैं। जिन लोगों को बीपी लो की शिकायत रहती है उन्हें नियमित रूप से नींबू पानी का सेवन करना चाहिए।
- अचनाक ब्लड प्रेशर लो होने पर इलेक्ट्रॉल घोल या चीनी नमक का पानी पीना चाहिए। इलेक्ट्रॉल घोल या चीनी नमक के पानी का सेवन करने से ब्लड प्रेशर लेवल नियंत्रण में आ सकता है। ब्लड प्रेशर लो होने पर आप नींबू पानी का सेवन भी कर सकते हैं।
- ब्लड प्रेशर लो होने पर कॉफी का सेवन करना चाहिए।

कॉफी का सेवन करने से ब्लड प्रेशर लेवल बढ़ने लगता है। लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए कॉफी का सेवन काफी फायदेमंद होता है।

- अचानक ब्लड प्रेशर लो होने पर आप मीठी चीजों का सेवन भी कर सकते हैं। मीठी चीजों का सेवन करने से भी ब्लड प्रेशर लेवल बढ़ने लगता है।
- नमकीन चीजों का सेवन करने से भी ब्लड प्रेशर लेवल सामान्य हो सकता है। अचानक ब्लड प्रेशर लो होने पर आप नमकीन चीजों का सेवन भी कर सकते हैं।
- लो ब्लड प्रेशर के मरीजों को डाइट में आयरन से भरपूर चीजों को शामिल करना चाहिए। लो ब्लड प्रेशर के मरीज डाइट में केला, मखाना, पपीता, मूली व पालक को शामिल कर सकते हैं-
- लो ब्लड प्रेशर के मरीजों को रोजाना व्यायाम या योगाभ्यास करना चाहिए। रोजाना योगभ्यास और व्यायाम करने से लो ब्लड प्रेशर की समस्या से छुटकारा मिल सकता है।

• *टीनएज गर्ल्स...*

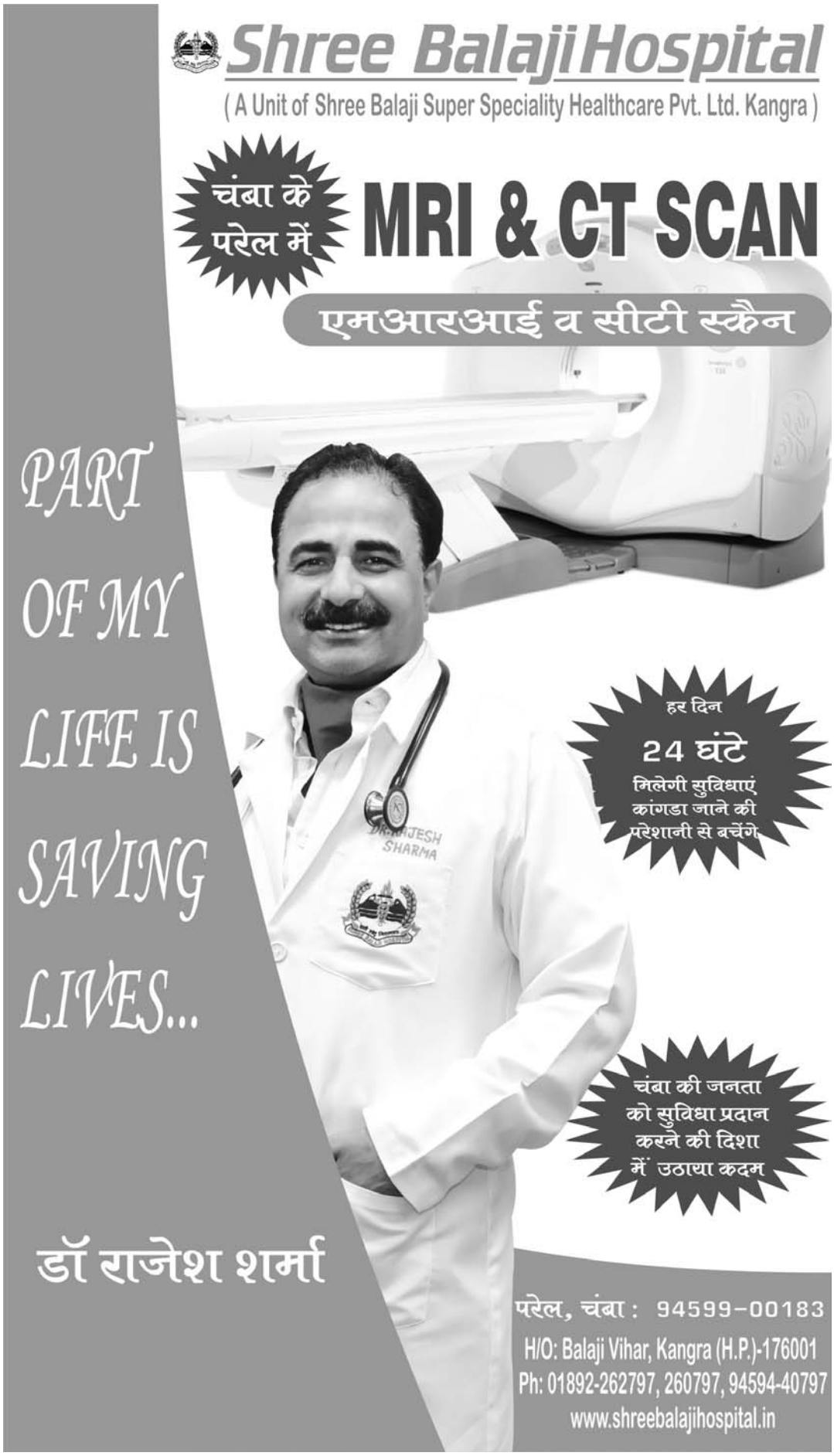
आयरन की कमी...

बहुत सी किशोरियों के साथ होता है, जो अपने खानपान का बिलकुल ध्यान नहीं रखती हैं, जबकि इस उम्र में उनके शरीर को ज्यादा आयरन की जरूरत होती है। इसलिए उन्हें अपनी डाइट में भरपूर मात्रा में पौष्टिक तत्त्व लेने चाहिए ताकि वे स्वस्थ रहें। आयरन रक्त में हीमोग्लोबिन का सबसे महत्त्वपूर्ण घटक होता है। यह शरीर में औक्सीजन पहुंचाने के साथसाथ उसे ऊर्जा देने का भी काम करता है। यही नहीं यह शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाता है। इसकी कमी से कमजोरी आना, जल्दी थक जाना, सिरदर्द, चेहरे का पीला पड़ना जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है।

- शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं की कमी से ऐनीमिया होता है। लाल रक्त कोशिकाएं मस्तिष्क को ऊर्जा प्रदान करती हैं। इस में आयरनयुक्त भोजन लेने की जरूरत होती है।
- फौलिक ऐसिड नई कोशिकाओं को विकसित करता है। यदि किशोरी के शरीर में खून की मात्रा जरूरत से ज्यादा कम होने लगे तो चिकित्सक की सलाह से इस की पूर्ति के लिए सप्लिमैंट्स लिए जा सकते हैं।
- फौलिक ऐसिड ब्रैस्ट कैंसर और कोलोन कैंसर की आशंका को कम करता है।
- आयरन और फौलिक ऐसिड प्राकृतिक रूप से पाने के लिए सही मात्रा में हरी पत्तेदार सब्जियां, साबूत दालें और फल खाने की जरूरत होती है।
- आयरन और फौलिक ऐसिड की कमी से शरीर का मैटाबोलिज्म सही तरीके से काम नहीं करता, जिस के कारण पर्याप्त मात्रा में भोजन न मिलने की वजह से शरीर की ऊर्जा तेजी से खत्म हो जाती है।
- आजकल के प्रतिस्पर्धा के दौर में अच्छा कैरियर सुनिश्चित करने के लिए लड़कियों को काफी मेहनत करनी पड़ती है। ऐसे में समय पर पोषक पदार्थों से युक्त भोजन कर पाना उनके लिए संभव नहीं हो पाता जिस के चलते उन्हें जल्दी-जल्दी थकान महसूस होती है।
- पीरियड्स के दौरान रक्तस्राव की वजह से आयरन की कमी किशोरियों में अधिक होती है। यह एक बड़ी वजह है, पर वे इस पर ध्यान नहीं देतीं, जबकि उन्हें आयरन सप्लिमैंट लेने की जरूरत होती है।

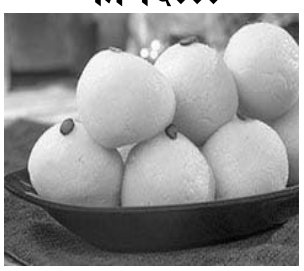
आयरन की कमी के लक्षण

- आयरन की कमी से थकान महसूस होती है, क्योंकि हीमोग्लोबिन को बनाने के लिए आयरन की जरूरत होती है। हीमोग्लोबिन पूरे शरीर में औक्सीजन पहुंचाने का काम करता है। जब शरीर में पर्याप्त मात्रा में हीमोग्लोबिन नहीं होने के कारण हड्डियों और टिशू तक कम औक्सीजन पहुंच पाती है तो थकान महसूस होती है।
- स्किन में पीलापन आयरन की कमी से आता है। इससे स्किन अनहैल्दी लगती है। उसकी रैडनैस खत्म होने लगती है।



• *मिठाई...*

रसगुल्ला खाने के फायदे...



वैसे रसगुल्ला एक बंगाली मिठाई है और रसगुल्ला को खाने में बहुत ही ज्यादा मजा आता है। ऐसे में आप लोगो को ये नहीं पता होगा की रसगुल्ला खाने से कई तरह के फायदे भी होते हैं। बहुत कम लोग जानते हैं कि जिनको पीलिया की शिकायत है, अगर वह लोग रोजाना सुबह एक सफेद रसगुल्ला खाएं तो उनकी पीलिया की समस्या हमेशा के लिए खत्म हो जाता है। जिन लोगों को भी पेशाब करते समय जलन महसूस होती है, उनके लिए सफेद रसगुल्ला रामबाण औषधि है। जी दरअसल ऐसे लोगों को प्रतिदिन एक सफेद रसगुल्ला खाना चाहिए। आपको बता दें कि अगर आंखों में जलन होती है या आंखें पीली रहती है, तो रोजाना सुबह एक सफेद रसगुल्ला जरूर खाना चाहिए। क्योंकि इससे आंखे स्वस्थ रहती है और दिखाई बेहतरीन देता है। चूंकि रसगुल्ला छेना का बना होता है, यानी की पनीर। इसलिए दूध में पाये जाने वाला हेल्दी तत्व कैल्शियम भी प्रचूर मात्रा में देता है जिससे शरीर की हड्डियां मजबूत होती हैं। स्वहल मिलाकर रसगुल्ला खाना आपके लिए सेहतमंद है। इसमें दूध के सभी गुण मौजूद होते हैं और ये बहुत ही ईजी टू डायजेस्ट होता है।

• *च्यवनप्राश...*

च्यवनप्राश में कम से कम 36 जड़ी-बूटियों का उपयोग किया जाता है। इसमें मिलाई जाने वाली आयुर्वेदिक औषधियां जैसे आंवला, ब्राह्मी आदि हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं। आंवला में विटामिन सी होता है, जो हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है, जिससे हमारा शरीर बीमारियों और वायरस से बचा रहता है। डाक्टर्स के अनुसार कोरोना वायरस सबसे ज्यादा व्यक्ति के फेफड़ों पर बुरा प्रभाव डालता है। च्यवनप्राश श्वसन संबंधित संक्रमण को रोकता है, फेफड़ों की कार्यप्रणाली में सुधार लाता है। इसलिए कोराना से बचाव के लिए च्यवनप्राश का सेवन फायदेमंद हो सकता है।