

• बेस्ट है...

हंग दही या मेयोनीज

इस बात में कोई शक नहीं कि सैंडविच हो या बर्गर, थोड़ी सी मेयोनीज डलते ही इसका स्वाद लाजवाब हो जाता है, लेकिन सच यह है कि मेयोनीज में सिर्फ कैलरीज हैं जिनका शरीर को कोई फायदा नहीं होता। लिहाजा अपने खाने को पौष्टिक बनाने के लिए आप मेयोनीज की जगह हंग कर्ड का इस्तेमाल कर सकते हैं। अगर आप अभी भी सहमत नहीं हैं तो हम आपको बताते हैं कि एक चम्मच हंग कर्ड और एक चम्मच मेयोनीज की क्या न्यूट्रीशनल वैल्यू है।

हंग कर्ड में भरपूर मात्रा में प्रोटीन व कैल्शियम होता है। इसके अलावा यह प्रोबायोटिक होता है व इम्युनिटी बनाने में मदद करता है। हंग कर्ड खाने से कोलेस्ट्रॉल व ब्लड प्रेशर कम करने में मदद मिल सकती है। इसमें सैचुरेटेड फैट काफी ज्यादा मात्रा में पाया जाता है जिससे एलडीएल कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ता है। इसमें सोडियम कंटेंट भी ज्यादा होता है।

हाल ही दिल्ली की न्यूट्रीशनिस्ट ने अपने वैरिफाइड इंस्टा अकाउंट nnamilife से हंग कर्ड और



मेयोनीज की तुलना करते हुए एक पोस्ट डाला था। इस पोस्ट में उन्होंने बताया था कि हंग कर्ड मेयोनीज से कहीं बेहतर विकल्प है। नमामी अग्रवाल ने पोस्ट में लिखा: कर्ड + लो फैट कर्ड या हंग कर्ड फुल फैट कर्ड से बने होते हैं। इनमें अच्छे बैक्टीरिया होते हैं जिनसे पाचन में मदद मिलती है। कर्ड में मौजूद प्रोबायोटिक्स माइल्ड लैक्सेटिव का काम करते हैं, हालांकि अगर पेट खराब हो तो चावल के साथ दही खाने से काफी फायदा मिलता है। इससे वजन कम करने में मदद मिलती है और यह इम्युनिटी बढ़ाने के साथ साथ दिल के लिए भी अच्छा होता है।

अगर आप चाहें तो घर में भी हंग कर्ड बना सकते हैं। इसे बनाना बहुत ही आसान है। इसके लिए आपको दही से अतिरिक्त पानी निकालना होगा। मलमल के कपड़े में दही को डल कर कपड़े को बांध दें और फिर इसे पूरी रात के लिए ऐसी जगह लटका दें जहां आसानी से इस में से पूरी रात पानी निकलता रहे।

• ठीक नहीं...

चिंता और गुस्सा



हमारी दो भावनाएं या दो जन्जात एक दूसरे से बहुत अधिक मेल खाते हैं। एक है चिंता या एंजाइटी और दूसरा है हमें गुस्सा आना जब आपको कोई धमका देता है तो आपको जो चिंता होती है या डर लगता है। उसे हम एंजाइटी कहते हैं और वहीं जब हम इस स्थिति से अधिक खीझ जाते हैं या परेशान हो जाते हैं तो हमारे चेहरे पर गुस्से का भाव खुद ही देखने को मिल जाता है। डॉक्टर विनय भट्ट, जनरल मेडिसिन, कोलंबिया एशिया हॉस्पिटल, गाजियाबाद का कहना है कि छोटी-छोटी बातों पर बार-बार चिंता करना भी आपकी सेहत पर बुरा असर डालता है। चिंता के कारण आपकी नींद खराब होती है। जिसके कारण अनिद्रा की समस्या और इस वजह से गुस्से में बढ़ोतरी होना शुरू हो जाता है।

चिंता और गुस्सा दोनों ही एक भय की स्थिति को दर्शाते हैं। दोनों ही जन्जातों के कारण आपको अपने शरीर में कुछ लक्षण देखने को मिलते हैं क्योंकि इनके कारण हमारे खून में कुछ पावरफुल हार्मोन्स रिलीज होते हैं। यह दोनों जन्जात ही हर रोज के अनुभवों के कारण और अधिक बढ़ सकते हैं। आपके विचारों द्वारा यह दोनों जन्जात या तो अधिक गंभीर हो सकते हैं या इंप्रूव हो सकते हैं। यह मानव की प्रकृति होती है कि वह किसी न किसी चीज को लेकर गुस्सा होता ही है या चिंता भी अवश्य करता है। कुछ स्थिति ऐसी भी हो जाती हैं जहां इन दोनों जन्जातों का बाहर आना जरूरी हो जाता है। जब आपकी दिन प्रतिदिन की जिंदगी में डिप्रेशन या स्ट्रेस अधिक बढ़ जाते हैं तो आपके चेहरे पर अपने आप ही यह दोनों भाव देखने को मिलेंगे।

जब आप चिंतित या गुस्से में होते हैं तो आपके शरीर से कॉर्टिसोल और एंड्रोनलीन जैसे हार्मोन्स रिलीज होते हैं जिस कारण आपको निम्न लक्षण देखने को मिल सकते हैं। बढ़ा हुआ हार्ट रेट, छाती में खिंचाव महसूस होना, मसल्स का टाइट हो जाना, अधिक गर्मी महसूस होना, गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल लक्षण जैसे डायरिया, टेंशन के कारण होने वाला सिर दर्द।

चिंता और गुस्सा दोनों ही भाव आपको तब देखने को मिलेंगे जब कोई स्थिति आपके नियंत्रण से बाहर जा रही हो या आपका किसी चीज पर बस न चले। दूसरे शब्दों में जब आपके सामने कोई ऐसी स्थिति आती है जिसमें आपको लगता है कि इसे आप संभाल नहीं पाएंगे तो आप चिंतित हो जाते हैं। जब आपको इस स्थिति को लेकर और अधिक डर लगने लगता है तो यह चिंता गुस्से में बदलने लगती है। इसमें आप अपनी सुरक्षा और नियंत्रण खोने लगते हैं और आपको एक प्रकार की इंसिक्टोरिटी महसूस होने लगती है।

• कब खारं...

बादाम...



कई लोग ऐसे होते हैं जिन्हें बादाम डाइजेस्ट नहीं होते लेकिन डॉक्टर ने उन्हें बादाम खाने की सलाह दी होती है। ऐसे में डाइट को मेंटन रखना बहुत मुश्किल हो जाता है। आपको भी अगर ऐसी ही समस्या है, तो आप हरे बादाम को डाइट में शामिल कर सकते हैं। हरा बादाम भी पोषण से भरा होता है। हरे बादाम स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं, क्योंकि ये एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर होते हैं और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकाल सकते हैं। ये रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। ये बादाम वजन घटाने के लिए अच्छे हैं, क्योंकि इनमें स्वस्थ वसा शामिल है। ये अतिरिक्त वसा को बाहर निकालने में मदद करते

कई केस में पीला डिस्चार्ज या पानी केवल ज्यादा ईयरवैक्स के कारण होता है पर अगर अन्य लक्षण नजर आए तो फौरन डॉक्टर के पास जाएं। ईयरड्रम खराब होने या कान के पर्दे में छेद, कान में इन्फेक्शन के कारण ये समस्या हो सकती है।

अगर आपको कान से पीला डिस्चार्ज निकलने के साथ ज्यादा दर्द, बदबू, ब्लाड, सिर में दर्द, सुनने में परेशानी, कान में सूजन, कान लाल होना, या कोई अन्य समस्या नजर आती है तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं...



कान से निकलता है पीला पानी...

हमारे कान में मौजूद ईयर वैक्स कानों को बैक्टीरिया, धूल आदि से सुरक्षा प्रदान करता है वहीं कभी-कभी ये वैक्स बीमारी या इन्फेक्शन की ओर इशारा भी करता है। कान से निकलने वाला पीला डिस्चार्ज ईयर वैक्स या कान का मैल हो सकता है। जब ये वैक्स पानी के साथ मिल जाता है तो लिक्विड बनकर कानों से बहने लगता है। हालांकि कुछ गंभीर बीमारियों में भी कान से पीला पानी निकलने की समस्या होती है जैसे कान में चोट लगना या इन्फेक्शन होना इसलिए ऐसी किसी भी समस्या का इलाज खुद करने के बजाय आपको डॉक्टर के पास जाना चाहिए। अगर पीले पानी के साथ खून भी निकल रहा है तो ये ईयरड्रम के खराब होने या कान के पर्दे में छेद होने के लक्षण हो सकते हैं।

● कई केस में पीला डिस्चार्ज या पानी केवल ज्यादा ईयरवैक्स के कारण होता है पर अगर अन्य लक्षण नजर आए तो फौरन डॉक्टर के पास जाएं। ईयरड्रम खराब होने या कान के पर्दे में छेद, कान में इन्फेक्शन के कारण ये समस्या हो सकती है। अगर आपको कान से पीला डिस्चार्ज निकलने के साथ ज्यादा दर्द, बदबू, ब्लाड, सिर में दर्द, सुनने में परेशानी, कान में सूजन, कान लाल होना, या कोई अन्य समस्या नजर आती है तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। अगर डिस्चार्ज की समस्या कई दिनों तक बनी रहती है तो भी ये गंभीर बीमारी या इन्फेक्शन के लक्षण हो सकते हैं जिसके लिए आपको तुरंत डॉक्टर के पास जाना चाहिए।

● कई बार कानों से पीला पानी निकलने का कारण इन्फेक्शन होता है। जब आपके कानों में

वायरस या बैक्टीरिया पनपने लगते हैं तो कान के पर्दे के पीछे पानी बनने लगता है। जब ये पानी ज्यादा हो जाता है तो कानों से बहने लगता है। अगर इन्फेक्शन के कारण कानों से पीला पानी बह रहा है तो आपको सुनने में परेशानी, बुखार, सिर में दर्द की शिकायत, सोने में परेशानी, कानों में दर्द आदि शिकायत हो सकती है। ये इन्फेक्शन बच्चों में भी होता है। इन्फेक्शन से बचने के लिए आपको कानों को साफ रखना चाहिए।

● कान से पीला पानी निकलने पर आप आराम करें और ज्यादा से ज्यादा पानी पिएं। इससे कान में हो रही समस्या जल्दी ठीक होगी।

● अगर किसी बाहरी तत्व के कारण आपके कानों से पीला पानी निकल रहा है तो डॉक्टर कानों को साफ कर देंगे।

● कुछ केस में डॉक्टर आपको दवा या ईयर ड्रॉप दे सकते हैं।

● अगर कई दिनों से आपके कान से पीला पानी निकल रहा है तो डॉक्टर कुछ टेस्ट के साथ आपको एंटीबायोटिक्स दे सकते हैं।

● कुछ गंभीर केस जैसे कान के पर्दे में छेद होने की स्थिति में सर्जरी भी की जा सकती है।

● कान से पानी निकलने की समस्या गंभीर हो सकती है पर आप कुछ आसान बचाव के टिप्स से कानों की रक्षा कर सकते हैं जैसे- कानों में कॉटन स्वैब, हेयरपिन, चाबी, पेन न डालें।

कानों को नहाने के बाद सुखाएं और ड्राय रखें। अगर ज्यादा आवाज वाले क्षेत्र में हैं तो ईयरप्लग का इस्तेमाल करें।

● कानों से पीला पानी निकलने का कारण जानने के लिए डॉक्टर आपका फिजिकल टेस्ट करेंगे और पता लगाएंगे कि कानों को कहीं किसी तरह का कोई नुकसान न हुआ हो इसलिए बिना देरी किए आपको ऐसी समस्या होने पर हॉस्पिटल जाना चाहिए।



• सोया...

► अगर आप लंबे समय तक अपने दिल का ख्याल रखना चाहते हैं तो ऐसे में सोया का सेवन करना यकीनन आपके लिए एक अच्छा विकल्प है। दरअसल, सोया फूड आइटम्स में प्रचुर मात्रा में पॉलीअनसेचुरेटेड वसा पाया जाता है, जो आपको कई तरह के हृदय-स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। यह आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखता है, जिसके कारण हृदय रोग का जोखिम भी कम हो जाता है। इसके अतिरिक्त, उनमें ओमेगा -3 फैट्स भी होता है जो हृदय रोग के कम जोखिम से जुड़ा होता है।

