



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

गर्मी बेशुमार, ज्यादा से ज्यादा लिक्विड का करें सेवन

सिर्फ दिल्ली ही नहीं उत्तर भारत के ज्यादातर मैदानी इलाकों में भीषण गर्मी पड़ रही है और पारा 44 डिग्री के पार चला गया है। ऐसे में हीट स्ट्रोक और डिहाइड्रेशन जैसी समस्याएं तेजी से बढ़ रही हैं। डॉक्टरों की मानें तो बुजुर्ग, बच्चे और वैसे लोग जो पहले से किसी बीमारी से पीड़ित हैं वे गर्मी से होने वाली समस्याओं के प्रति ज्यादा संवेदनशील हैं। ऐसे में अपने खानपान में बदलाव कर और कुछ जरूरी सावधानियां बरतकर आप भी गर्मी से होने वाली बीमारियों से बच सकते हैं...

- जितना संभव हो सुबह 11 बजे से शाम 5 बजे के बीच धूप में निकलने से बचें

- एक्ससाइज करना सेहत के लिए अच्छा होता है लेकिन जब बहुत

ज्यादा गर्मी पड़ रही हो तो बहुत ज्यादा एक्ससाइज करने से बचें

- हर दिन कम से 2 से ढाई लीटर पानी जरूर पिएं

- गर्मी के मौसम में ढीले-ढाले और हल्के रंग के कपड़े पहनें और धूप में बाहर निकलते वक्त हैट और सनग्लासेज का इस्तेमाल करें

- तापमान में बहुत ज्यादा बदलाव से बचें यानी एसी से तुरंत धूप में और धूप से तुरंत एसी में न जाएं

- तले-भुने, बहुत ज्यादा फैट वाले और बहुत ज्यादा चीनी वाली चीजें खाने से बचें

- फ्रिज में रखे खाने को अगर इस्तेमाल करने जा रहे हों तो उसे कम से कम 5 मिनट तक गर्म जरूर करें

- खाने-पीने में साफ-सफाई का ध्यान रखें, स्ट्रीट फूड खाने से बचें

- सुपर स्पेशिएलिटी हॉस्पिटल के डॉ आर के सिंघल कहते हैं, हीट स्ट्रोक एक मेडिकल इमरजेंसी है।

उच्च तापमान में लंबे वक्त तक रहने और डिहाइड्रेशन की वजह से हीट स्ट्रोक हो सकता है जिससे शरीर का टेंपरेचर कंट्रोल सिस्टम बिगड़ जाता है।

लिहाजा अगर धूप में निकलते वक्त आपको कमजोरी महसूस हो या फिर गला और जीभ जरूरत से ज्यादा सूखने लगे तो तुरंत छांव में जाएं और हीट स्ट्रोक से बचने के लिए जितना संभव हो तरल पदार्थ का सेवन करें।

सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है बुखार में कंबल ओढ़ना

बुखार के दौरान अक्सर लोग ठंड लगने की शिकायत करते हैं और इससे बचने के लिए वह कंबल या गर्म कपड़े पहनने की गलती कर बैठते हैं। उन्हें लगता है कि कंबल के इस्तेमाल से ठंड लगना बंद हो जाएगा और पसीना होने से बुखार भाग जाएगा। मगर ऐसा नहीं है, यह तरीका स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साबित हो सकता है। जानें, आखिर क्यों बुखार में कंबल नहीं ओढ़ना चाहिए...

बढ़ सकती है बेचैनी

तेज बुखार में अक्सर शरीर का तापमान बढ़ जाता है। ऐसी स्थिति में यदि कंबल लपेटते हैं तो आपकी बेचैनी बढ़ सकती

है। पसीना आने के बजाए आपका यह तरीका उल्टा पड़ सकता है। इसके बजाए बुखार कम करने के लिए दूसरे तरीके अपनाए जा सकते हैं। सिर पर लगाएं पट्टी

तेज बुखार में कंबल से बेहतर है कि हल्की चादर का इस्तेमाल करें। साथ ही रूमाल या कपड़े की पट्टी बनाकर उसे पानी में भिगो लें और माथे पर रखें। एक्सपर्ट की मानें तो कोशिश यह होनी चाहिए कि शरीर का तापमान कम हो न कि बढ़ जाए। तरल पदार्थों का करें सेवन

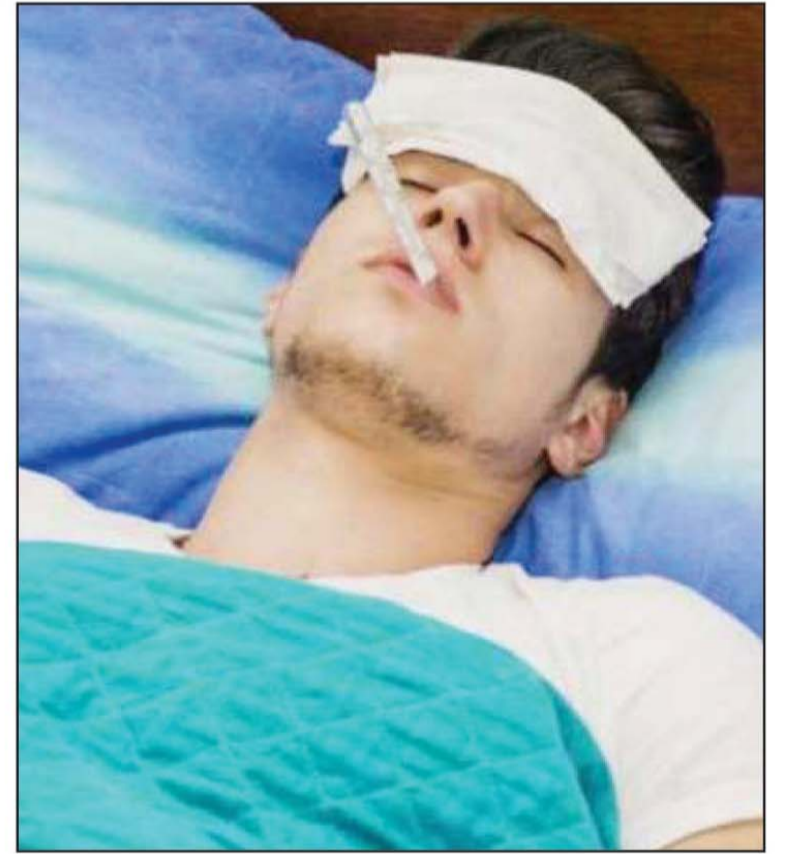
तेज बुखार में तापमान बढ़ने से शरीर को पानी की जरूरत होती है। ऐसी स्थिति में ज्यादा से ज्यादा तरल पदार्थों का सेवन

करें।

यह शरीर के लिए बहुत ही उपयोगी साबित होता है और शरीर का तापमान नहीं बढ़ने देता। पेय पदार्थों की वजह से जल्दी-जल्दी पेशाब के लिए जाना पड़ता है जिससे बुखार कम होता है। डॉक्टर की सलाह जरूर लें

तेज बुखार में सावधानी बरतने के साथ-साथ डॉक्टर की सलाह और दवाईयां लेना न भूलें। बुखार में थोड़ी सी लापरवाही खतरे में डाल सकती है।

वक्त पर दवा न लेने से कोई और बीमारी भी हो सकती है।



गर्मी में पीएं बेल का जूस, रहें फिट और चिल

गर्मीयों में तपती धूप और लू का प्रकोप लोगों के लिए असहनीय होता है। ऐसे में इससे बचाव के लिए हम कई तरीके अपनाते हैं। अक्सर कहा जाता है कि एक गिलास बेल का जूस पीजिए और अपने को फिट रखिए। दरअसल बेल में इतना सारा न्यूट्रिशन होता है कि गर्मी में आपको फिट रखने के लिए बेल का जूस ही काफी है। बेल में पाया जाने वाला प्रोटीन, बीटा-कैरोटीन, थायमीन, राइबोफ्लेविन और विटामिन-सी बहुत ही गुणकारी है। ऐसे ही बेल की खूबियों के बारे में हम आपको बताने वाले हैं।

शरीर को दे ठंडक: गर्मी के तपते मौसम में लू से बचने के लिए बेल का शर्बत पीना लाभप्रद होता है और इससे लू भी नहीं लगती है। आप पूरा दिन कूल फील

करते हैं। इसके जूस में ऐसे तत्व होते हैं जो आपको हीट से बचाते हैं।

डाइजेस्टिव सिस्टम को रखे फिट:



अगर आपका डाइजेस्टिव सिस्टम सही नहीं चल रहा है, तो दवाइयों के ऑप्शन में जाने के बजाय एक गिलास बेल का जूस

पीएं। इससे आपको गैस, कब्ज और अपच की समस्या में आराम मिलेगा। मुंह में छाले होने पर बेल का जूस काफी फायदेमंद

होता है। इससे आपके मुंह के छाले भी ठीक हो जाते हैं।

कोलेस्ट्रॉल को करे कंट्रोल: अगर किसी को कोलेस्ट्रॉल की प्रॉब्लम है तो बेल का रस इसमें आपको फायदा देगा। बेल के जूस का सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। इससे ब्लड शुगर भी कंट्रोल में रहता है। बेल का जूस आपके ब्लड को भी क्लीन रखता है। अगर आपको स्किन प्रॉब्लम है, तो बेल का जूस जरूर पीएं। इससे आप कई प्रॉब्लम से बाहर निकल आएंगे। ऐसे में बेल का जूस हल्का गुणगुना कर इसमें कुछ बूंद शहद मिलाकर पीएं। इससे आपको फायदा मिलेगा। यह जूस हार्ट पेशेंट के लिए भी बेहद फायदेमंद है।