

डेंगू बुखार से छुटकारा पाने के लिए खाएं ये पहाड़ी फल

डेंगू बुखार का सही समय पर उपचार नहीं किया गया तो यह जानलेवा साबित होता है। डेंगू बुखार में ब्लड में मौजूद प्लेटलेट्स तेजी से घटने लगते हैं। ऐसे में मरीज को अगर सही डायट न मिले तो उसकी जान जा सकती है। इसलिए डेंगू का पता चलते ही सही डायट का इस्तेमाल कर मरीज को बचाया जा सकता है। मरीज को अपने खाने में ऐसे पदार्थों को शामिल करना चाहिए जिनसे उसके प्लेटलेट्स तेजी से बढ़ सकें। बता दें कि कीवी का फल डेंगू के बुखार में बहुत फायदा करता है और डेंगू से छुटकारा दिलाता है।

कितना फायदेमंद है कीवी का फल
: देखा जाए तो अन्य फलों की तरह कीवी का फल बहुत ज्यादा चलन में नहीं होता है, इसलिए इसके बारे में लोग कम जानते हैं। कीवी एक पहाड़ी फल है, जिसमें कई गुण होते हैं। कीवी के फल में कई फलों के बराबर विटमिन और मिनरल्स होते हैं। इसमें मौजूद विटमिन सी, एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, पोटैशियम व अन्य तत्व डेंगू तक में राहत देते हैं। जैसा कि आपको पता है



कि डेंगू बुखार होने पर बॉडी की ब्लड प्लेटलेट्स तेजी से गिरने लगती हैं। इन प्लेटलेट्स को गिरने से रोकने में कीवी काफी सहायक है। इसके अलावा कीवी का सेवन शरीर को ताकत देता है, जिससे डेंगू से रिकवरी में भी मदद मिलती है। इसके

अलावा कीवी के फल को खाने से हमारी सेहत को कई तरह के फायदे मिलते हैं।

कीवी खाने के अन्य फायदे

1- कीवी के फल का सेवन करने से इसमें मौजूद विटामिन ई और एंटीऑक्सीडेंट्स स्किन सेल्स की इम्यूनिटी

पावर बढ़ाते हैं। इससे स्किन लंबे समय तक जवां और हेल्दी रहती है।

2- कीवी के फल में पर्याप्त मात्रा में फाइबर होता है, जो पेट को फिट रखता है। कब्ज में यह फल बहुत फायदा करता है। इसके अलावा पेट की अन्य बीमारियों

में भी फायदा करता है।

3- रोजाना कीवी खाने से आंख की रोशनी अच्छी रहती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स और विटामिन, आंखों को लंबे समय तक सही रखते हैं।

4- कीवी में ग्लाइकेमिक इंडेक्स कम मात्रा में होता है, जिससे खून में ग्लूकोज नहीं बढ़ता। जिसके चलते डायबीटीज कंट्रोल रहती है।

5- कीवी खाने से दिल के रोग, वेट लॉस में फायदा होता है। इसके अलावा हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करने में कीवी का फल बहुत उपयोगी है।

6- कीवी में फोलिक एसिड पाया जाता है। गर्भ में बच्चे के दिमाग के विकास में इससे बहुत फायदा मिल सकता है। इसलिए महिलाओं को प्रेग्नेंसी के दौरान कीवी का सेवन करना चाहिए।

7- सर्दी-जुकाम से परेशान होने पर कीवी खाना चाहिए। ये इम्यून सिस्टम मजबूत बनाता है और शरीर में आयरन को सोखने में मदद करता है। इसके अलावा अनीमिया के इलाज में ये बहुत राहत देता है।

ये है डॉक्टर के पास चेकअप के लिए जाने का बेस्ट टाइम

अमेरिका के फिलाडेल्फिया के अनुसंधानकर्ताओं की एक नई स्टडी में यह बात सामने आयी है कि डॉक्टर के पास जाकर इलाज करवाने का सबसे बेस्ट समय सुबह के 8 बजे का समय है। स्टडी की मानें तो सुबह के वक्त इस बात की संभावना अधिक रहती है कि डॉक्टर मरीज को टेस्ट स्क्रीनिंग करवाने के लिए कहें। तो वहीं, दोपहर के वक्त या फिर शाम में डॉक्टर के पास जाने पर खतरनाक बीमारियों के लिए भी डॉक्टर द्वारा टेस्ट या स्क्रीनिंग लिखने के चांसेज घटते जाते हैं।

19,254 महिला मरीजों को स्टडी में किया गया शामिल

इस स्टडी में यूनिवर्सिटी ऑफ पेन्सिल्वेनिया और जॉन हॉपकिन्स

यूनिवर्सिटी के अनुसंधानकर्ता शामिल थे जिन्होंने 19 हजार 254 महिला मरीजों पर स्टडी की। ये सभी वैसी मरीज थीं जिनमें ब्रेस्ट या कोलोरेक्टल कैंसर होने की आशंका थी और जिन्हें कैंसर स्क्रीनिंग की जरूरत थी। इस रिसर्च का उद्देश्य यह जानना था कि क्या निर्णय लेते वक्त थकान का असर मेडिकल स्क्रीनिंग्स का एक फैक्टर बन सकता है जिसका असर निर्णय लेने में बढ़ते बोझ का एक कारण हो सकता है।

सुबह 8 बजे का समय डॉक्टर को दिखाने का बेस्ट टाइम

इसे सिंपल शब्दों में समझें तो चूंकि जैसे-जैसे दिन आगे बढ़ता जाता है डॉक्टरों पर मरीजों को चेक करना का बोझ और प्रेशर दोनों बढ़ने लगता है और शायद यही वजह है कि दिन खत्म होते-होते

इस बात की आशंका बढ़ जाती है कि डॉक्टर, मरीज को जरूरत होने के बावजूद किसी तरह की अडिशनल स्क्रीनिंग करवाने के लिए न कहें। इस स्टडी में यह बात भी सामने आयी कि डॉक्टरों द्वारा सबसे ज्यादा ब्रेस्ट कैंसर स्क्रीनिंग टेस्ट करवाने की सलाह सुबह 8 बजे ही दी गई थी जबकी सबसे कम दिन में 11 बजे और फिर शाम में 5 बजे। कोलोरेक्टल कैंसर स्क्रीनिंग के नतीजे भी कुछ ऐसे ही थे।

निर्णय लेते वक्त थकान महसूस होने का असर

निर्णय लेते वक्त थकान महसूस होने का असर दोपहर में या फिर शाम के वक्त डॉक्टर से क्लिनिक अपॉइंटमेंट लेने वाले मरीजों में देखा जाता है। उदाहरण के

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



लिए- इन्फ्लूएंजा वैक्सिनेशन रेट जिसकी शुरुआत सुबह के वक्त 44 प्रतिशत से हुई थी वह दिन खत्म होते-होते 32 प्रतिशत पर आ गया। स्टडी के सबूत और नतीजे इस बात की ओर भी इशारा करते हैं कि दिन खत्म होते वक्त अगर कोई मरीज डॉक्टर के पास जाता है तो डॉक्टर द्वारा अनुचित और गैरजरूरी ऐंटिबायोटिक प्रिस्क्राइब करने की

संभावना अधिक रहती है। साथ ही हॉस्पिटल शिफ्ट खत्म होते वक्त डॉक्टरों और हॉस्पिटल स्टाफ द्वारा सही तरीके से हैंडवॉशिंग भी नहीं की जाती।

इस स्टडी में इस बात पर ज्यादा जोर दिया गया कि आखिर निर्णय लेने में थकान का असर डायग्नोस्टिक्स और हेल्थ केयर पर क्या और कैसा होता है।



अपने दम पर फिल्म चला सकता हूं: टाइगर

बॉलिवुड अभिनेता टाइगर श्राफ उन सितारों में हैं जिन्होंने अपने करियर के शुरुआत में हिट फिल्में तो दीं, लेकिन जल्द ही उन्हें फेलियर का सामना भी करना पड़ा। हीरोपंती और बागी की सफलता के बाद, जहां कई निर्माता उनके आगे-पीछे घूमने लगे, वहीं फ्लाइंग जट्ट और मुन्ना माइकल की असफलता के बाद लोग उनसे कन्नी भी काटने लगे थे।

टाइगर की मानें तो असफलता के कारण उनके कुछ बेहद करीबी लोग भी उनसे दूर हो गए थे। अपनी असफलताओं से बहुत कुछ सीखने वाले टाइगर का मानना है कि वह इंडस्ट्री में काम के बलबूते पर अपनी पहचान बनाना चाहते हैं, अपने पिता और नेटवर्किंग के भरोसे वह आगे

नहीं बढ़ना चाहते।

टाइगर कहते हैं, बागी 2 के बाद बहुत कुछ बदल गया, झूठ नहीं बोलूंगा, लेकिन 25 करोड़ की ओपनिंग मिली तो साथ में हद से यादा ही इज्जत और अटेंशन भी मिल रही थी। यह सब अंदर से मुझे अछा तो लग रहा था, लेकिन अजीब भी लग रहा था... क्योंकि आप अपनी आखिरी फिल्म तक ही स्टार हैं। फ्लाइंग जट्ट नहीं चली तो लोग दूर चले गए थे। बागी चली तो लोग इधर-उधर और आस-पास घूमने लग गए।

टाइगर कहते हैं, पहले मैं फिल्मों का रजनीकांत बनना चाहता था ताकि मुझे फिल्मों का प्रमोशन न करना पड़े, लेकिन फिलहाल अभी दिल्ली दूर है... बागी के बाद एक दो कदम आगे पहुंच चुका हूं,

अब स्टूडेंट ऑफ द इयर 2 के बाद देखना है कितना आगे पहुंचता हूं। रजनीकांत बहुत बड़े स्टार है तो उनके लिए फिल्मों का प्रमोशन न करना चलता है, लेकिन हम मजदूर लोगों के लिए बहुत मुश्किल है। बहुत मेहनत लगती है।

अब तक टाइगर ने सोलो हीरो फिल्म में ही काम किया है, लेकिन जल्द ही वह रितिक रोशन के साथ एक फिल्म में साथ नजर आएंगे। मल्टीस्टार फिल्मों के बारे में टाइगर कहते हैं, मैं शायद सोलो हीरो की फिल्में जानबूझ कर रहा हूं। क्योंकि मुझे अपने आप को साबित करना है, या बताना है कि मैं खुद के दम पर बना हूं। लोग ऐसा न सोचें कि जैकी श्राफ का बेटा हूं, इसलिए इंडस्ट्री में टिक पा रहा हूं।