

ऐसे बढ़ाएं अपना वजन



आज जहां पर ज्यादातर लोग अपने शरीर का वजन घटाने के लिए पर्सीना बहा रहे हैं, वहां पर अभी भी कुछ लोग हैं जो की वजन बढ़ाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं। कुछ लोग वजन कम होने के कारण लोगों के समान शर्मिंदी महसूस करते हैं। ऐसे में उन्हें कुछ ऐसे उपयोग करते हैं जिनकी मदद से वे वजन बढ़ा सकते हैं। यूं तो वजन घटाने की तरह वजन बढ़ाना भी आसान नहीं। कुछ ऐसे टिप्पणी हैं जो एक महीने में वजन बढ़ा सकते हैं।

कैलोरी पर ध्यान दें

वजन बढ़ाने के लिए सबसे बड़ा कदम है अपने ड्राइ ली जाने वाली कैलोरी का ध्यान रखें। कि कि आप रोजाना लेते हैं वर्षोंके इस से इस बात का अंदाजा लग जाएगा कि आपको रोजाना कितनी कैलोरी और लेनी है।

आहार पर ध्यान दें

आप कितना खाते हैं और आप क्या खाते हैं, यह आपके वजन बढ़ाने के ऊपर एक बड़ा कारण है। अपने आहार में 500 ग्राम कैलोरी जोड़ दें। पर आप अपने अधिक कुछ करते हैं कि शरीर की कारणों को अपने जीवन में समिलित करते हैं तो आपको ड्राइ ली गई कैलोरी की संख्या बढ़ा दें ताकि आप उस कैलोरी की पूर्ति कर सकें जो कि आपने कसरत करने में खो दी है।

अंतराल पर ध्यान दें

सामान्य रूप से आप दिन में तीन बड़े आहार लें और उन के बीच में 2-3 छोटे-छोटे अल्टावार ले। अपने दिन की शुरुआत पेट भरने वाले नाश्ते के साथ करें और उसके बाद अलग-अलग तरह के खाने की बीचें खाएं।

पौष्टिक आहार लें

उन खाद्य पदार्थों को खाएं जो स्वच्छ हों, पोषक तत्वों से युक्त हों और कैलोरी से भरे हों। आपको यह सुझाव दिया जाता है कि आप बहुत ज्यादा हानिकारक और वसा युक्त खाने के पदार्थों को न खाएं क्योंकि इससे आप अस्वस्था त्रास के वजन ग्रहण करें, जिसकी वजह से आपमें कई रोग हो सकते हैं।

फल, दूध व नट्स लें

आपके लिए एक बहुत ही बढ़िया आहार विकल्प है कि आप एक ग्लास दूध केले के साथ या सेब के साथ या कुछ नट्स के साथ लें। इसके आलावा चिकन, अंडे, फल, सब्जी, पनीर और तरह-तरह के नट्स भी आपके आहार का ज्यादातर हिस्सा बनना चाहिए।



साधारण भाषा में पित्ती उड़खलना कहते हैं। इसमें रोगी के शरीर में खुजली मचती रहती है, दर्द होता है तथा व्याकुलता बढ़ जाती है। कभी- कभी ठंडे हवा लगने या दृष्टि व्याकुलता बढ़ जाती है। किसी भी यह रोग हो जाता है। शीतोपित पेट की गड़बड़ी तथा थ्यून में गर्मी बढ़ जाने के कारण होता है। इसे साधारणतया यह रोग पालन किया जाता है, शरीर को ठंडे के बाद गरमी लाने, पित्त न निकलने, अंडण, कब्जा, भोजन तीक से न पचने, ऐस और डकरें बनने तथा दूध एवं अधिक मात्रा में सेवन करने से भी हो जाता है। कई बार अधिक क्रीड़, चिन्ह, भय, बैंग या मधुमक्खी के डंक मानने, स्त्रियों को जरायु रोग, खट्टल या किंवि जहरीले कीड़े के काटने से भी हो जाता है।

साधारण भाषा में पित्ती उड़खलना कहते हैं। इसमें रोगी के शरीर में खुजली मचती रहती है, दर्द होता है तथा व्याकुलता बढ़ जाती है। किसी भी यह रोग हो जाता है। शीतोपित पेट की गड़बड़ी तथा थ्यून में गर्मी बढ़ जाने के कारण होता है। इसे साधारणतया यह रोग पालन किया जाता है, शरीर को ठंडे के बाद गरमी लाने, पित्त न निकलने, अंडण, कब्जा, भोजन तीक से न पचने, ऐस और डकरें बनने तथा दूध एवं अधिक मात्रा में सेवन करने से भी हो जाता है। कई बार अधिक क्रीड़, चिन्ह, भय, बैंग या मधुमक्खी के डंक मानने, स्त्रियों को जरायु रोग, खट्टल या किंवि जहरीले कीड़े के काटने से भी हो जाता है।

शीतोपित के कारण

बच्चों की कैलोरी खपत.

अधिकांश बच्चे थाली में खादित भोजन देखकर उस पर टूट पड़ते हैं, जबकि कैलोरी से भरपूर वह भोजन बच्चों के लिए खानिकारक होता है, लेकिन तीन से पांच साल के बच्चों में कैलोरी युक्त भोजन और उसके आकार में हस्तक्षेप कर कैलोरी डैंसिटी (सीडी) की खपत को अपने कैलोरी वाला भोजन का बुखार बच्चों में युक्त भोजन के छोटे हिस्सों में हुए परिवर्तनों से बच्चे भी आसानी से जुड़ सकते हैं।

शीतोपित से कैसे पाएं राहत?



शीतोपित या अर्टिकेरिया एक रोग है जिसमें सारे शरीर में स्थान-स्थान पर लाल सुर्ख चकते उत्पन्न होकर जोरों की खुजली उत्पन्न करते हैं। खुजलाने से या रगड़ने से और अधिक खुजली उत्पत्ती है। आधुनिक मतानुसार यह एक प्रकार का एलर्जिक रोग है, जिसमें हिस्टामीन नामक एक टायिस त्वचा में प्रवेश कर खुजली के साथ चकते पैदा कर इसकी उत्पत्ति करता है।

ये करें परहेज

- हरी सामा-सब्जी, फल, रेशेदार खाद्य पदार्थ, पुराने चावल, जी, मूंग, चना आदि का सेवन करें। नहाने में गम पानी का उपयोग करें।
- यदि पित्ती उछल रही है तो उस समय हनान नहीं चाहिए, ढंडी हवा से बचना चाहिए। ऐसी रिस्तियां यहां पर यह कूठर या ऐसी चल रही हों तो उसे बन्द कर दें।
- सामा-सब्जी तथा दालों में नामक डालें। खाई, तेल, धी आदि का प्रयोग करें।
- पित्त को कुपित करने वाली धीजें, जैसे-सिरारेट, शराब तथा कड़ा पैदा करने वाले गरिष्ठ पदार्थ किंवुल न खाएं।
- प्याज, तहसुन, अंडा, मांस, मछली आदि शीतोपित में नुकसान पहुंचते हैं, अतः इनका भी सेवन न करें। जाड़ों में गुनगुना तथा गरमियों में ताजे जल का प्रयोग करें।

शीतोपित के लक्षण

- पित्त बढ़ जाने के कारण हाथ, पैर, पेट, गरदन, मूँह, जांघ आदि पर लाल-लाल चकते या दर्दों पर जारी होते हैं।
- जलन और खुजली होती है।
- कान, होंठ तथा माथे पर सूजन आ जाती है।
- कभी-कभी बुखार की भी शिकायत हो जाती है।

शीतोपित के कारण

- गर्मी से आने के बाद ठंडा पानी, कोल्ड ड्रिंक या आइसक्रीम खाना।
- तेल-मिर्च, गरम मसाले और अमल रसों से बने चटपटे खाद्य पदार्थों और बाजार में बिकने वाले फारट फूट व चाइनीज खाना खाने से भी हो जाता है।

मक्का खाने से दूर होती है ज़रिया

भुजे के दानों यानी मक्का या कॉर्न में स्वास्थ्यक्षम पदार्थ होते हैं, जो सहन को संवरते हैं। विटामिन-सी बायोप्लेवोन्यॉड, कैटोनॉयॉड और फाइबर की प्रवृत्ति से खाना चाहिए। खाने में रुकावट को समाप्त कर हृदय बनाता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट और फ्लोवरोन्यॉड भी होते हैं जो कैरेस का खतरा घटाते हैं। कॉर्न में फॉलिक एसिड है जो ब्रेस्ट और लिंगर के ट्यूमर के आकार को कम करता है।



घरेलू उपचार

- सबसे पहले रात को दो से चार घण्टाएं एक एण्ड पानी का तेल खुले में पोकर युक्त दस्तों के द्वारा पेट साफ़ कर ले। फिर छोटी इलायची के दाने 5 ग्राम, दालचीनी 10 ग्राम और पीपल 10 ग्राम - सबको कूट-पीसकर तूँड़ा बनाता है। इसमें से रुकावट को समाप्त कर हृदय बनाता है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट और फ्लोवरोन्यॉड भी होते हैं जो जैसे घटाकर खाने से शहद के साथ चाहते हैं।
- काली मिर्च पीसकर धी में मिलाकर चाटने से शीतोपित में आराम मिलता है।
- गेरु, हन्दी, मूँगी, काली मिर्च, अद्बुद सब 10-10 ग्राम लेकर कूट-पीसकर मिलाकर रसायन बुझ-शाम चाटने से शीतोपित में आराम होता है।
- गुड़ के साथ हल्दी भुजनकर खाने से शीतोपित में आराम होता है।
- अजवाइन और गुड़ खाने से शीतोपित मिट जाता है।
- शीतोपित में विरोंजी का सेवन करें।
- 2 ग्राम नागकेसर को शहद में मिलाकर चाटने।
- एक घम्मच हल्दी, एक घम्मच गेरु तथा दो घम्मच शक्की - सबको सूजी में मिलाकर हल्दी बनाकर खाना।
- एक घम्मच कैफला वूर्णा शहद में मिलाकर कुछ दिनों तक बेंधे।
- आंवले के बूर्णा में गुड़ मिलाकर खाने से लक्षण ताकि कार्पोर के कारण उछली तीक जाती है।
- 5 ग्राम सौंठ तथा 5 ग्राम गेरु - दोनों को शहद में मिलाकर चाटने।
- नीम की चाव निवृत्तियों का गूदा शहद में मिलाकर चाटने।
- आधा घम्मच गेरु तथा दो घम्मच शहद में गुड़ या शहद से यांत्रिक रूप से बहुत जरूरी है। और घम्मरे पर ध्यान देने की आवश्यकता है। यह भी उन लक्षणों में है जो कि हमारे घर का एक मूल्य बिन्दिन बहुत जरूरी है। पैरों में होने वाले परिवर्तन पर ध्यान देना बहुत जरूरी है। यह भी उपर्युक्त विवरण है कि हमारे घर की बीमारी की शुरुआत हो। पैरों में कुछ बदलाव दिखाई देने पर घम्मरे या घम्मरे की बीमारी का लक्षण हो सकता है।

आपके पैर भी कुछ कहते हैं

जब भी किसी व्यक्ति को कोई बीमारी होती है तो हम अक्सर ऐसे लक्षणों की ओ