

थायराइड़: इन फूड्स को डाइट में करें शामिल, तेजी से होगा वेट लॉस

आप आप भी थायराइड के मरीज हैं और तेजी से बढ़ते रहे वजन से परेशन हैं। ऐसे में आप कुछ फूड्स को अपनी डाइट में शामिल करें। इससे आपको वेट लॉस करने में मदद मिलेगी। थायराइड एक आम बीमारी होती है। थायराइड गले में मौजूद एक ग्रॉथ है। बता दें कि हम हार्मोन बनाते हैं, जो शरीर के फ़र्कन करने के लिए जरूरी होता है। लेकिन जब गड़बड़ी के चलते थायराइड इन हार्मोन को कम या ज्यादा मात्रा में बनाने लगता है, तो उसे थायराइड की बीमारी कहते हैं। थायराइड मुख्य रूप से दो तरह की होती है। एक को अंडरएक्टिव थायराइड और दूसरा ओवरएक्टिव थायराइड कहते हैं। अंडरएक्टिव थायराइड मरीजों का वजन तेजी से बढ़ने लगता है। बता दें कि हाइपोथायराइडिज्म का उपाय

तब किया जाता है, जब पर्याप्त हार्मोन का उत्पादन नहीं होता है। हालांकि यह किसी भी उम्र में आपको प्रभावित कर सकता है। अगर आप भी इससे परेशन हैं तो आप इन फूड्स से थायराइड के बढ़े जन को कंट्रोल कर सकते हैं।

नट्स और सीड़स

नट्स और सीड़स वजन घटाने में फायदेमंद होता है। सेलेनियम और जिंक का सुखे में अच्छा स्त्रोत होते हैं। इसके अलावा खासगत पर सेलेनियम का एक उत्कृष्ट स्त्रोत ब्राजील से भी होते हैं। यह थायराइड को बेहतर को बेहतर तरीके से काम करवाने में मदद करता है। बता दें कि हाइपोथायराइडिज्म का उपाय



भरपूर मात्रा में जिंक पाया जाता है।

दाल और बीन्स

दाल और बीन्स में भरपूर मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है। आपको बता दें

कि इसका सेवन करना मरीज के लिए काफी फायदेमंद होता है। साथ ही यह मेटालॉलिज्म को भी सुधारने में मदद करता है। जिससे तेजी से वजन घटने लगता है।

मददगार होता है।

हरी सब्जियां

प्रोटीन, फाइबर विटामिन सी और एंटीऑक्सीडेंट युक्त हरी सब्जियों का

अंडा

अगर आप भी थायराइड से बढ़ने वाले वजन से परेशन हैं, तो अंडा आपके बढ़ते वजन को मेनेटर करने का एक बढ़िया आँशन है। अंडे की जर्ती में भरपूर मात्रा में जर्ता, सेलेनियम और प्रोटीन पाया जाता है। जिसकी मदद से थायराइड फ़ंक्शन में सुधार होने के साथ-साथ तेजी से वेट लॉस में करने में सेवन करने से यह आपके थायराइड फ़ंक्शन को सुधारने का काम करती है। अगर आप भी थायराइड के बढ़ते वजन से परेशन हैं, तो आप आपके बढ़ते वजन को सेवन करना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। कैफीन और पानी ज्यादा कैफीन का सेवन करने से मोटापा बढ़ता है। ऐसे में आप आप थायराइड को दबाने के साथ कैफीन का सेवन करते हैं तो इस आदत को बदल देना चाहिए। कैफीन बहुत तेजी से वेट लॉस में करने में अवैध है। उससे तेजी से वजन घटने में मदद मिल सकती है।

◆ अनन्या मिश्रा

काव्य कोना

स्नेह सुधा

ह सुधा बहने दे, बंधु
रस में रस धूलने दे, बंधु
मेल मिलाप में स्नेह दे, बंधु
सपनों का जाल बुनने दे, बंधु
खोज रहा तू किस कोना को,
गमन धरा में मेल कहा है।
पर्वत के शिखरों को देखो,
समरूपा का खेल कहा है।
मन पर्खी उड़ने दे, बंधु
साजो पर सरगम को सजने दे, बंधु
छवि छांव में मिलने दे, बंधु
जीवन का गीत बजाने दे, बंधु
एकांकी - एकांत क्यों खो रहा तू,
हर कोने में दो दिलाएँ,
कहीं जल तो कहीं थल है,
विषमता का खेल है सारा।
स्नेह सुधा बहने दे, बंधु
स्नेह सुधा बहने दे, बंधु

◆ नाग मणि

बिच्छू की जहर चढ़ा हो वहां से लेकर डंक तक इस जड़ी का फिराना चाहिए। जड़ी एक दिस्सा शरीर के नजदीक चमड़ी से नहीं छू सके इतने अन्तर पर खड़ा कर ऊपर से नीचे के ओर धीर-धीरे फिराना चाहिए। फिर पर दूसरा फूल वाली जाति विशेष गुणदावत होती है। ऊपर जिन 804 रोगियों पर जो जड़ी आजमाइ गई थी, उनमें दोनों जितियों की जड़ीया शामिल थीं। मिस्टर गाड़गिल का कथन है कि इस पेढ़ी की जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर फूल वाली जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष में ही विष की वेदना, नीचे उत्तरकर डंक पर आ जाती है। डंक पर अने के बाद उस जड़ी को डंक पर खड़ा कर जाने वाला चाहिए। विस्तृद दिना में अर्थात नीचे से ऊपर की ओर उसे धुमाना चाहिए। इस प्रकार करने से थोड़े समय में ही विष की वेदना, नीचे उत्तरकर डंक पर आ जाती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर खड़ा करने के बाद उस जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर फूल वाली जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर खड़ा करने के बाद उस जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर खड़ा करने के बाद उस जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर खड़ा करने के बाद उस जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर खड़ा करने के बाद उस जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर खड़ा करने के बाद उस जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर खड़ा करने के बाद उस जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर खड़ा करने के बाद उस जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर खड़ा करने के बाद उस जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर खड़ा करने के बाद उस जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका कारण संभवतः यही है कि शाम के समय वृक्ष के लिए पूरा होने पर खड़ा करने के बाद उस जड़ी को खोते समय का बड़ा खाल रोड़ा पड़ता है। तीसरे पहर में लेकर संघर्ष तक अगर यह जड़ी खोदी जाय तो विषेष गुणकारी होती है। इसी प्रकार और दिनों की अपेक्षा रविवार के दिन खोदी हुई जड़ी विशेष प्रभावशाली होती है। इसका क

