

**ब्रेड और कॉर्न खाने
वाले हो जाएं सावधान**



सुबह के नाश्ते में अधिकतर लोग ब्रेड, कार्न फ्लेक्स और कई तर्जे-भूने पदार्थों का सेवन करते हैं लेकिन यही पदार्थ फेफड़ों के कैंसर का रोगी बना सकते हैं जिसका खुलासा एक नए शोध में हुआ है। व्हाइट ब्रेड, कार्न फ्लेक्स और तर्जे-भूने चावल जैसे ग्लाइसेमिक इंडेक्स युक्त भोजन और पेय पदार्थ फेफड़ों के कैंसर के विकास को बढ़ा सकते हैं।

गलाइसेमिक कॉफेस का विपक्षका का बड़ा लक्षण है। गलाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) एक संख्या है जो एक विशेष प्रकार के भोजन से संबंधित है। यह व्यक्ति के रक्त में ग्लूकोज के स्तर पर भोजन के प्रभाव को संकेत करता है। गोरी त्वचा, हल्के रंग के बालों और नीली, हरे, रंग की आँखों वाले लोगों में यह एससीसी विकसित होने का सबसे ज्यादा खतरा होता है। शोधकर्ताओं ने अध्ययन में 1 हजार 905 रोगियों को शामिल किया था, जिन्हें हाल ही में फेफड़ों के कैंसर की शिकायत हुई थी। इसके साथ ही 2 हजार 413 स्वस्थ व्यक्तियों का भी सर्वेक्षण किया गया था। इस दौरान प्रतिभागियों ने अपनी पिछली आहार की आदतों और स्वास्थ्य इतिहास की जानकारी दी।

शाध के द्वारा प्रतीदिन जोआइ युक्त भाजन करने वाला मैं जोआइ भोजन न करने वालों की तुलना में फेफड़ों के कैंसर का 49 प्रतिशत जोखिम देखा गया। आश्चर्य तौर पर कार्बोहाइड्रेट की सीमा मापने वाले ग्लाइसेमिक लोड (जीएल) का फेफड़ों के कैंसर से कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं मिला। शोधर्थियों का कहना है कि तबाकू और धूमपान का संवेन न करने वालों में भी फेफड़ों के कैंसर के लक्षण मिले हैं जिससे पता चलता है कि आहार के कारक भी फेफड़ों के कैंसर जोखिमों से संबंधित हो सकते हैं।

**ज्यादा नारियल पानी से हो
सकता है हार्ट अटैक**

ज्यादा नारियल पानी से हो सकता है हार्ट अटैक



नारियल पानी पीने के यूं तो कई फायदे हैं। लेकिन गर्भी में डिहाइड्रेशन से बचने के लिए रोजाना दो गिलास से अधिक नारियल पानी लेना सहेत नहीं सुझाव देते हो सकते हैं।

के लिए नुकसानदेह हो सकता है। पानी की कमी पूरी करने के लिए केवल नारियल पानी पर निर्भर रहना सही नहीं है। इसमें मौजूद पोटैशियम शरीर में जाकर इस तत्व को सामान्य से अधिक कर देता है। जिससे खासकर किडनी व हृदय से जुड़ी समस्याएं बढ़ जाती हैं। पोटैशियम शरीर के लिए जरूरी इलेक्ट्रोलाइट है। सामान्य रूप से व्यक्ति को रोजाना 4700 मिग्रा पोटैशियम की जरूरत होती है। 250 मिली. नारियल पानी में 600 मिग्रा. पोटैशियम होता है। यह शरीर की तंत्रिकाओं, मासपेशियों और हृदय के सुचारू कार्य करने के लिए जरूरी है।

इन बातों का ध्यान रहे

कई बार हीट स्ट्रोक, डिहाइड्रेशन और डायरिया के पेशेंट्स शरीर में इलेक्ट्रोलाइट और पानी की कमी को पूरा करने के लिए दिन में कई बार नारियल पानी का सहारा लेते हैं। लेकिन दिनभर में दो गिलास (500 एमएल) से अधिक यह पानी नहीं पीना चाहिए। हार्ट फेल्पोर के बढ़ते चांस किडनी शरीर में मौजूद जरूरत से ज्यादा

अच्छा स्रात हात ह।

कच्चे पपीते की डिंक दूर भगाए गहिया का हर्द

पैर की उंगलियों, घुटनों और एड़ी में गस के दर्द होता है तो समझिए कि खून में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ गई है। जब यूरिक एसिड क्रिस्टल के रूप में हमारी हाथ और पैरों के जोड़ों में जम जाता है तो उसे गाउट की बीमारी बोलते हैं। हालांकि इस समस्या से बचने के लिए एक ड्रिंक जो कि कच्चे पपीते और पानी से तैयार की जाती है, जिसको दिनभर पीने से गाउट के दर्द



मुद्रक एवं प्रकाशक राकेश शर्मा द्वारा अजय त्यागी के लिए इको प्रिंटिंग प्रेस, पोस्ट एवं पीएस : गड़चुक, कटाबाड़ी मस्जिद के पास, कामरूप (मेरो), गुवाहाटी-35 से मुद्रित एवं गुडलक पब्लिकेशंस, हाउस नं. 30, डी. नेत्र पथ, डोना प्लैनेट के नजदीक, एबीसी, जीएस रोड गुवाहाटी-5 से प्रकाशित।
संपादक : गरेक्षा शर्मा, मोबाइल : 94350-14771, 97070-14771 • क्रार्यकारी संपादक : डॉ. आमसां ब्रेगम • फोन : 0361-2960054 (संपादकीय) e-mail : viksithbaratsamachar@ymail.com (सभी विवाद सिर्फ गवाहाटी ज्ञाय श्वेत्र के अधीन)