

क्या तोड़कर नहीं खानी चाहिए दवाईयां, जानें क्या कहते हैं एक्सपर्ट

क्या दवा तोड़कर खा सकते हैं

बीमार होने पर डॉक्टर हमें दवाईयां देते हैं। कुछ लोग उन दवाईयों को तोड़कर खाते हैं। आधी गोली खाना वे सही मानते हैं। शायद आप भी ऐसा ही करते हों। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ऐसा करना चाहिए या नहीं। आधी दवा खाना फायदेमंद या नुकसानदायक होता है। अगर नहीं तो चलिए इस आर्टिकल में आज हम आपको बताते हैं कि दवाईयां तोड़कर खाना सेहत के लिए कितना सही है।

किन दवाओं को नहीं तोड़ना चाहिए

कुछ गोलियों को पीछे शॉर्ट फॉर्म में सर्स्टेंड रिलीज लिखा होता है। ऐसी दवाईयों को डॉक्टर सीधे निगलने की सलाह देते हैं। इसका साफ मतलब है कि इन दवाओं को न तो तोड़कर, न ही चबाकर खाना चाहिए। इस तरह के टैबलेट्स शरीर में जाकर धीरे धीरे घुलती हैं। जिसका असर देर तक रहता है।

किन दवाईयों को तोड़कर खा सकते हैं।

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक, सभी टैबलेट्स तोड़कर नहीं खा सकते हैं। कुछ गोलियों के बीच



में एक लाइन बनी होती है। उन टैबलेट्स को तोड़कर खा सकते हैं। इस लाइन की पहचान ही होती है कि इसे आप तोड़कर खा सकते हैं। ऐसे टैबलेट्स को स्क्रेप टैबलेट कहते हैं। अगर आपको 500 एमजी की दवा खानी है और बाजार में 1,000 एमजी की दवा मिल रही है। अगर उस पर लकीर बनी हुई है तो आप तोड़कर खा सकते हैं।

अनार खाएंगे तो नहीं होंगे बीमार, लेकिन फायदे के साथ जान लीजिए इसके नुकसान



अनार ऐसा फल है जिसे डॉक्टर को दूर रखने के लिए जाना जाता है। अनार सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है और इसे खाने से खून की कमी के साथ साथ कई सारी बीमारियां भी दूर ही रहती हैं। लाल

सर्सीले बीजों वाला अनार ना केवल दिल के लिए अच्छा होता है बल्कि वजन घटाने में भी इसे काफी उपयोग करा जाता है। चलिए आज जानते हैं कि डाइट में फायदे करना को शामिल करने पर क्या क्या फायदे बनता है। अनार के साथ सेवन से समय होते हैं और साथ ही जानेंगे कि किस तरह अनार कई बार सेहत को नुकसान भी कर सकता है।

अनार खाने के फायदे

■ अनार पोर्टेशन में भरपूर होने के कारण दिल के लिए काफी अच्छा होता है। इसके सेवन से ब्लड वैसेल्स में खून के थक्के या कोलेस्ट्रोल नहीं जमता और दिल के दीरे की संभावना कम होती है। इसके साथ साथ उच्च रक्तचाप में भी अनार का सेवन कहा जाता है। अनार के सेवन से डायरिया का सहायता करता है। डायरिया में भी राहत मिलती है।

■ इम्यून सिस्टम यानी शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर बनाने की खुमिकाएं दी गई हैं।

■ इम्यून सिस्टम यानी शरीर की ज्यादा लोगों को बेहतर बनाने की खुमिकाएं दी गई हैं। इसमें सबसे बड़े सुपरस्टार इम्फ्रेंचाइजी के लिए बोर्ड पर आ रहे हैं।

■ इम्यून सिस्टम यानी शरीर की ज्यादा लोगों को बेहतर बनाने की खुमिकाएं दी गई हैं। इसमें एप जाने वाले दूसरे एंटी ऑक्सिडेंट इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और बाहरी बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार काफी फायदेमंद माना जाया है। इसमें बीजी ज्यादा लोहा दी जाती है। अनार के सेवन से ब्लड प्रेशर कम होता है। लेकिन जिक्र का ब्लड प्रेशर ज्यादा लो होता है, उनको अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ अनार के सेवन से डायरिया को बेहतर बनाने की खुमिकाएं दी गई हैं। इसमें एप जाने वाले दूसरे एंटी ऑक्सिडेंट इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और बाहरी बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ अनार के सेवन से डायरिया को बेहतर बनाने की खुमिकाएं दी गई हैं। इसमें एप जाने वाले दूसरे एंटी ऑक्सिडेंट इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाते हैं और बाहरी बीमारियों से लड़ने की ताकत देते हैं।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की जाए तो अनार का सेवन नहीं करना चाहिए। इसमें बीजी ज्यादा लो हो सकता है।

■ मोटापा घटाने की बात की ज

