बीमारियों में लाभप्रद अमरूद

अमरूद की तासीर शीतल होती है। यह पेट के अनेक विकार दूर करता है। इसे भोजन के बाद खाने से कब्ज, अफारा व मंदाग्नि की

शिकायत नहीं होती। अमरूद के बीजों को भी औषधि के रूप में प्रयोग किया जाता है। इसके बीज को दरदरा पीसकर उसमें शक्कर व पानी मिलाकर पीने से पित्त संबंधी विकार दूर हो जाते हैं।

सर्दी जुकाम में अमरूद के बीजों का चूर्ण पानी के साथ लेने से जल्दी आराम मिलता है।

अमरूद के पत्तों को चबाने या इसके पत्तों के काढे में फिटकरी मिलाकर कुल्ला करनेसे दांतों का दर्द दूर हो जाता है।

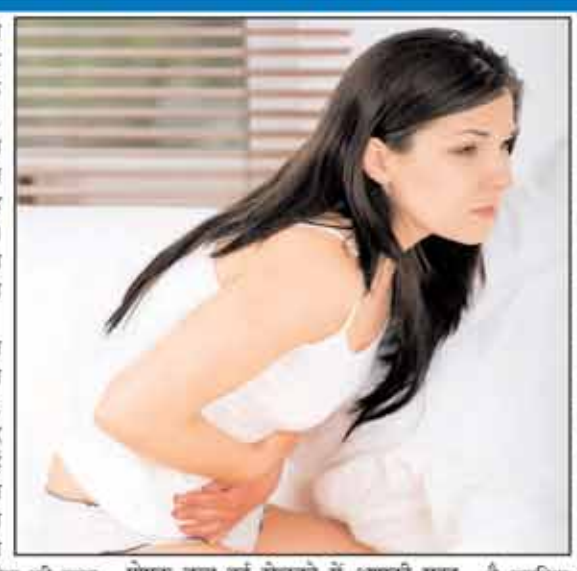
मुंह में छाले हो गए हों तो अमरूद के पत्तों पर कत्था लगाकर चबाने से लाभ होता है।

रात को सोते समय अमरूद के पत्तों को पीसकर पुल्टिस बनाकर बांधने से आंखों का दर्द, सूजन तथा लाली दूर होती है।

अमरूद के छोटे-छोटे टुकडे करके पानी में डालकर कुछ समय बाद पानी को छानकर पीने से डायबिटीज या बहुमूत्रता के कारण बार-बार लगने वाली प्यास दूर होती है।

पेट में जलन हो, गुडगुडहाट हो, हाथ पैरों में जलन होती हो, तो हररोज भोजन के एक घंटे बाद पके हुए एक अमरूद का सेवन करें। इससे इन रोगों का शमन होता है।

माहवारी के समय दर्द होने का कारण...



माहवारी के समय दर्द की एक बडा कारण गलत डायट भी होती है। पीरियड्स के दौरान, ज्यादा तला-भुना, चटपटा मसालेदार और खट्टा नहीं खाना चाहिए, इस समय आपको क्या खाना चाहिए, यह बहुत कम लोग ही जानते हैं। तो आईये जानते हैं माह के उन दिनों के बारे में जिसमें की आप रहें एकदम हैप्पी।

सब्जियां अपने रूटीन डायट में ढेर सारी ताजी सब्जियां, जैसे- हरी प्याज, पत्तगोभी, मैथी, पालक आदि को खाएं। सब्जियों में कई प्रकार के विटामिन्स व निरल्स पाए जाते हैं, जिनसे हमारी बॉडी में पोषक तत्वों की कमी नहीं होती। साही इनमें कैलोरीज की मात्रा भी कम होती है, जिससे आपका वजन भी नहीं बढ़ता। इसके अलावा इसके एंटी-ऑक्सीडेंट्स बॉडी से टॉक्सिन्स को बाहर निकाल देते हैं। सब्जियों में पाए जानेवाले पोषक तत्व दर्द सेलडने में आपकी मदद करते हैं। हरी व पत्तेदार सब्जियों के अलावा हरी मटर, टमाटर, पत्तागोभी, एवोकैडो आदि के सेवन से माहवारी के दर्द में बहुत आराम मिलता है। पीरियड्स में ज्यादा दर्द ना हो, इसलिए 1 कप पानी में अदरक का थोडा-सा रस मिलाकर 2 मिनट तक उबालें। उसके बाद थोडा-सा शहद मिलाकर पीएं। पीरियड्स के दौरान खाना खाने के बाद दिन में तीन बार इसका सेवन करने से पीरियड्स में कोई समस्या नहीं होती। पीरियड्स के एक हफ्त पहले से ही खट्टी व ठंडी चीजें खाना बंद कर दें, क्योंकि इससे बॉडी में शिथिलता आ जाती है, जिसके कारण दर्द ज्यादा होता है। इन दिनों पाचनशक्ति कमजोर रहती है, उसे ठीक रखने के लिए पपीता खाएं। अनन्नास में ब्रोमलेन नामक एंजाइम होता है, जो दर्द में आराम दिलाता है, इसलिए अनन्नास खाएं। दर्द की वजह से अक्सर रात को नींद नहीं आती, इसलिए रात को सोने से पहले 1 ग्लास गर्म दूध में खसखस मिलाकर पीएं।

बच्चों को खिलाएं दलिया और अंडा

अंडा, केला, पनीर और दलिया। दूध के अलावा ये आहार भी बच्चों के लिए बेहद फायदेमंद होते हैं। इनमें मौजूद पोटैशियम, डीएचए, कैल्शियम, आयरन और फाइबर बढ़ती उम्र के बच्चों के लिए बेहद जरूरी होते हैं। कई अध्ययनों के बाद आहार और बाल रोग विशेषज्ञों ने यह दावा किया गया। साथ ही उन्होंने बताया है कि बच्चों को किस तरह आहार दिया जाए, जिससे उनके शरीर के लिए जरूरी सभी पोषक तत्व उन्हें मिल सकें। आइए जानते हैं कि बच्चो को क्या खिलाना चाहिए।

थॉयरायड के मरीजों को कम क्षमता की दवा लेनी होगी

थॉयरायड कैंसर की सर्जरी कराने के बाद मरीजों को अब कम क्षमता की आयोडीन युक्त दवाएं लेनी होंगी। इस बाबत अमेरिकन थॉयरायड एसोसिएशन की ओर से जारी गाईडलाईन को भारतीय डॉक्टरों ने भी सहमति दे दी है। इस गाईडलाईन के बाद रेडियोधर्मी दवाओं का असर सामान्य सेल्स पर कम पड़ेगा और मरीजों को दोबारा कैंसर होने के खतरे से बचाया जा सकेगा।

एम्स के न्यूक्लियर मेडिसीन विभाग के प्रमुख डॉ. सीएस बाल ने बताया कि थॉयरायड कैंसर की सर्जरी के बाद अब तक मरीजों को अधिक मात्रा की रेडियोधर्मी दवाईयां दी जाती थी, जिसकी वजह से सामान्य सेल्स भी कमजोर हो जाती थीं। थॉयरायड ग्रंथि क्योंकि शरीर में थॉयरायड हार्मोन का स्त्राव करती हैं, इसलिए सर्जरी के बाद ऐसी दवाएं दी जाती हैं जो आयोडीन की कमी को पूरा कर सकें। कैंसर युक्त थॉयरायड की सर्जरी के बाद आयोडीन के साथ ही मरीज को ऐसा इलाज दिया जाता है जिससे कैंसर दोबारा न पनप सके, इसके लिए अधिक मात्रा की रेडियोधर्मी आयोडीन की खुराक लंबे समय तक दी जाती है।

हाल ही में अमेरिकन थॉयरायड एसोसिएशन ने इलाज के लिए नई गाईडलाईन जारी की है। इसमें मरीजों को दी जानेवाली 100-150 मिलीग्राम दवा की खुराक कम करके 30 मिलीग्राम तक कर दी गई है। गाईडलाईन के तहत यह भी कहा गया है कि मरीज का रेडियोधर्मी आयोडीन इलाज करने से पहले अल्ट्रासाउंड और फाइन नीडल एस्पिरेशन (एफएनएसी) जांच भी जरूर की जानी चाहिए। मालूम हो कि दवा की खुराक का सीधा फायदा मरीजों को होगा। कम खुराक की वजह से सामान्य सेल्स पर रेडियोधर्मी दवाओं का असर नहीं पड़ेगा। इंडियन थॉयरायड सोसाइटी के अनुसार, देश में इस समय 4.2 करोड़ लोग थॉयरायड से पीड़ित हैं। इसमें से थॉयरायड के तीन प्रतिशत मामले थॉयरायड कैंसर के होते है। वहीं, प्रति वर्ष थॉयरायड कैंसर के 10 हजार नये मरीज सामने आते हैं।

क्या है थॉयरायड

थॉयरायड हार्मोंस के असंतुलन के कारण होता है। थॉयरायड का कम या ज्यादा होना इस बीमारी का कारण है। अगर किसी के शरीर में हार्मोंस कम होने लगता है तो इससे मेटाबोलिज्म की प्रक्रिया तेज हो जाती है। इस प्रक्रिया में अधिक ऊर्जा खर्च होती है। अगर हार्मोंस बढ़ जाता है तो मेटाबोलिज्म की क्रिया धीमी पड़ जाती है और शरीर में ऊर्जा का बनना कम हो जाता है। स्क्रीनिंग कार्यक्रम में अन्य जेनेटिक कमियां जैसे लाइमोजॉल डिस्आर्डर, मल्टीपल स्केरोलेसिस आदि शामिल है।

खुद के लिये कैसे चुनें आभूषण

आभूषण का चुनाव खुद के लिये सही कपड़े ढूंढने के समान होता है। सबसे ज्यादा जरुरी है कि आभूषण ऐसा होना चाहिये जो आपकी त्वचा के रंग से मेल भी खाए और उससे पहनने से आपको किसी प्रकार की कोई समस्या भी ना आए। आभूषण लेते वक्त कई बातों का ध्यान रखना चाहिये। अगर आप अपने लिये कंगन, कानों की बालियां या फिर चेन आदि खरीदने के मूड में हैं तो, सबसे अहम चीज का ख्याल रखें और वह है कि आज कल फैशन में क्या चल रहा है। फैशन गोल्ड और सिल्वर का भी हो सकता है और फैशन ब्लैक मेटल का भी हो सकता है। फैशन ट्रेंडी डिजाइनों का भी हो सकता है और पुराने गहनों का भी फैशन वापस आ सकता है।

1. आभूषण कब पहनना है : आभूषण खरीदते वक्त इस बात पर ध्यान दें कि उसे किस मौके पर पहनना है। या फिर किस कपड़े के ऊपर कौन सा आभूषण पहनना है, जैसे जींस, टी शर्ट या किसी सूट पर। 2. यलो गोल्ड या वाइट मेटलः कौन सा गोल्ड खरीदें, ये भी बड़ी मुश्किल का सवाल है । पर आज कल तो हर स्किन टोन पर हर रंग सूट करता है। पर अगर आप गोल्ड के साथ कोई पत्थर भी जड़वा रही हैं, तो उसके कलर को ध्यान में रखें। 3. सिल्वर या गोल्डः मुझे खुद के लिये गोल्ड खरीदना चाहिये या फिर सिल्वर? यह काफी मुश्किल सवाल है कि आप पर क्या चीज सबसे अच्छी दिखती है। पर आज कल तो फैशन इतना बदल गया है कि लड़कियां, वाइट, यलो और रोज गोल्ड को मिक्स करवा कर अपने लिये गहने बनवाने लगी हैं। यह काफी ट्रेंड में भी है। 4. हीरे के आभूषणः हीरे की अंगूठी हो या फिर पेंडेंट, आप इन्हें कभी भी किसी भी मौके पर पहन सकती हैं। हीरा कभी भी आउट ऑफ फैशन नहीं होता। 5. चेहरे की बनावटः कैसी हैः आभूषण खरीदते वक्त अपने चहरे की बनावट भी देखें। अगर आप इयररिंग ले रही हैं और आपका चेहरा गोल है तो उसके लिये ओवल, रेक्टेंगल शेप और लटकन वाली इयररिंग खरीदें।

चेरी में हैल्थ के कई लाभ

अक्सर व्यक्ति बैड पर तभी जाता है, जब उसे रैस्ट या सोना हो। अच्छी सेहत के लिए सुकूनभरी नींद बहुत जरूरी है। आधुनिक दौर में जिस तरह की बिजी लाईफ स्टाइल, वर्क लोड के बीच प्रॉपर नींद लेना हर इंसाल के लिए बहुत ही दिक्कत होती जा रही है।

चेरी खट्टा-मीठा फल है, जो बहुत टेस्टी है। इसमें प्रोटीन और विटामिन से भरपूर है। चेरी खाने से अच्छी नींद के साथ हर उम्र के ग्रुप के लोगों के लिए फायदेमंद होती है।

एक रिसर्च के अनुसार हर चार में से एक व्यक्ति या 25 प्रतिशत लोग इंसोनमिया के शिकार हैं और हर पांचवें व्यक्ति को रात में पांच घंटे से ज्यादा नींद न आने की परेशानी हो रही है। रिसर्च में यह तथ्य भी सामने आए है कि चेरी खाने या जूस पीने व्यक्तियों को अच्छी नींद आती है। चेरी या उसका जूस इनटेक करने वाले व्यक्ति को लगभग 17 मिनट ज्यादा नींद आती है। जो कि सेहत के लिए बहुत लाभकारी है। चेरी प्राकृतिक ऑप्शन है। इसका कोई नुकसान भी नहीं है। सुबह-शाम एक गिलास शुगरलेस चेरी जूस पीने वाले लोगों को सुकूनभरी नींद आती है। एनीमिया के कारण बाल झडना एक आम सी बात है। इसलिए अपने आहार में लोहे युक्त भोजन को शामिल करने की जरूरत है।

सर्दियों में ना करें ये गलतियां

मौसम बदलने के साथ ही हमारे शरीर में कई तरह के बदलाव होने लगते हैं। सर्दियों में जुखाम और एलर्जी होना आम बात है। हालांकि, ऐसे में लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए तुरंत डॉक्टर को दिखाना चाहिए। सर्दियों में हम कई छोटी-छोटी गलतियां करते हैं जिनकी वजह से आगे चलकर हमें परेशानी उठानी पड़ती है। सर्दियों निम्न गलतियों से बचें।

➡ कम पानी पीना

गर्मियों की तुलना में हमें सर्दियों में प्यास कम लगती है। लेकिन, अगर देखा जाये तो मौसम का हमारी प्यास से कोई लेना देना नही होता है। ब्रिटिश डाइटिक एसोसिएशन के अनुसार, सर्दियों में भी हमारे शरीर को हाइड्रेट रखने के लिए कम से कम दो लीटर पानी की जरूरत पडती है। जबकि डिहाइड्रेशन से हमें किडनी और अपच जैसी कई और बीमारियों के होने का खतरा रहता है। सर्दियों में गुनगुना पानी पीना हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है।

➡ ज्यादा कपड़े पहनना

हम सर्दियों के मौसम में स्वेटर,कार्डिगन या गर्म कपड़े पहन कर बहुत ही आराम महसूस करते हैं। लेकिन, अधिक मात्रा में इन्हें पहनना किसी भी लिहाज से अच्छा नही है। ज्यादा कपड़े पहनने से अक्सर हमें ज्यादा पसीना आने लगता है और पसीना सूखने पर फिर ज्यादा ठंड लगती है।

चाकू की धार को तेज करने के घरेलू तरीके

रसोई के काम को जल्द समाप्त करने के लिए हम तेज धार वाले चाकूओं का इस्तेमाल करते हैं। लेकिन कुछ दिनों के बाद चाकू मंद हो जाता है। ऐसे में चीजों को काटना मुश्किल हो जाता है। इसलिए, आज हम बोल्डसकाई पर चाकू की धार को तेज करने के कुछ आसान तरीके लेकर आए हैं। आप अपने आम चाकू को पत्थर या इंट पर रगड कर तेज कर सकते हैं। लेकिन कुछ विशेष चाकू केवल शापनर की सहायता से तेज होते हैं। इसलिए आपको अपने चाकू का प्रकार भी पता होना चाहिए।

चाकू को तेज करने के बाद, उसे गर्म पानी के डिटर्जेंट के घोल में डुबाएं। फिर 15 मिनट के बाद, चाकू को डिटर्जेंट के घोल से निकालकर एक कप पानी व आधा कप विनगर के घोल में डुबाएं। यह उपाय आपके चाकू को जंग से बचाएगा एवं उसके ब्लेड को चमकदार बनाएगा। अतः इन तरीकों पर एक नजर डालें और दिए गए

उपकरणों की मदद से इन्हें आजमाएं।

1 स्टील या लोहे की शीट चाकू की धार को तेज करने के लिए स्टील की या लोहे की शीट खरीदें। काम शुरू करने से पहले शीट को पानी से धोएं और पोंछ कर गर्म होने के लिए धूप में रखें। जब यह शीट अच्छे से गर्म हो जाए, इस पर चाकू की धार तेज करना आरंभ करें। घर्षण के कारण चिंगारियां उठेंगी, इसलिए ध्यान से काम करें।

2 लोहे का रॉड शीट ना होने पर आप लोहे के रॉड का इस्तेमाल कर सकते हैं। रेस्तरां में लोहे के रॉड का उपयोग मांस-मछली को काटने के लिए किया जाता है।

इस उपकरण से चाकू को तेज करना बहुत आसान है। 3 ग्रेनाइट चाकू को तेज करने के लिए रसोई के स्लैब पर लगे ग्रेनाइट के पत्थर को भी काम में लाया जा सकता है। चाकू को पत्थर पर रखें और ब्लेड के दोनों हिस्सों को पत्थर पर 20 सेकंडों के लिए लगातार रगड़ते रहें। इस प्रक्रिया में भी आपको चिंगारियां उठती नजर आएंगी। 4 एक चाकू शापनर खरीदें खराब हुए चाकू को तेज करने के लिए आप बाजार से चाकू शापनर (नाइफ शापनर) खरीद सकते हैं। हालांकि, ये शापनर बहुत महंगे होते हैं और केवल कुछ प्रकार के चाकूओं को ही तेज करते हैं।

5-ईंट-ईंट के माध्यम से अपने चाकू को नवीन करना एक आसान व सरल उपाय होगा। मकान को खड़ा करने वाली यह छोटी सी चीज आपके आस-पास ही मौजूद होती है।

नए खोज से जानिए कैसे गंदे पानी को चंद सेकेंड में शुद्ध कर सकते हैं

वैज्ञानिकों ने दोबारा इस्तेमाल किए जा सकने वाला एक ऐसा नया पॉलीमर तैयार किया है, जो कि चंद सेकेंड में ही बहते जल में से प्रदूषकों को खत्म कर सकता है। यह ठीक वैसा ही है, जैसे घर में इस्तेमाल किए जाने वाले एयर फ्रेशनर हवा में दिखाई न पड़ने वाले प्रदूषकों को पकड़ता है और अवांछित गंध को मिटा देता है। शोधकर्ताओं ने जलशोधन उद्योग में क्रांति ला सकने वाली तकनीक के विकास के लिए साइक्लोडेक्सट्रिन नामक पदार्थ का इस्तेमाल किया है। यह वही पदार्थ है, जो कि एयर फ्रेशनर में इस्तेमाल किया जाता है। अमेरिका की कोर्नेल यूनिवर्सिटी के असोसिएट प्रोफेसर बिल डिचेल के नेतृत्व वाले दल ने साइक्लोडेक्सट्रिन का संरंध्र रूप तैयार किया। साइक्लोडेक्सट्रिन के इस रूप ने पारंपरिक तौर पर इस्तेमाल किए जाने वाले सक्रिय कार्बन की तुलना में प्रदूषकों के अवशोषण की क्षमता कुछ मामलों में 200 गुना से भी ज्यादा दिखी। साइक्लोडेक्सटेरिन से बने पुराने पॉलिमरों की तुलना में सक्रिय कार्बनों का सतही क्षेत्रफल तो ज्यादा होता है लेकिन जितनी मजबूती से साइक्लोडेक्सटेरिन प्रदूषकों को बांधकर रख पाता है, उतनी मजबूती सक्रिय कार्बन नहीं दिखा पाते। डिचेल ने कहा, 'सबसे पहले तो हमने साइक्लोडेक्सटेरिन से बने ज्यादा सतही क्षेत्रफल वाले पदार्थ का निर्माण किया।

हमने कुछ लाभ सक्रिय कार्बन के शामिल किए और कुछ निहित लाभ साइक्लोडेक्सटरिन के थे।' उन्होंने कहा, 'ये पदार्थ बहते पानी से कुछ ही सेकेंड में प्रदूषकों को मिटा देंगे।'

साइक्लोडेक्सटेरिन वाले पॉलीमर का पुनरूत्पादन आसानी से और सस्ते तरीके से किया जा सकता है। इसका कई बार पुनः इस्तेमाल किया जा सकता है और इसके प्रदर्शन में कोई कमी भी नहीं आती।

ब्यूटी स्पॉट कहीं खतरे का संकेत तो नहीं

चेहरे या शरीर के किसी अन्य हिस्से पर दिखने वाले तिल या मस्से हमेशा ब्यूटी स्पॉट नहीं होते। अगर 20 की उम्र के बाद ऐसे तिल या मस्से शरीर के किसी भी हिस्से में निकलते हैं तो उनके प्रति सचेत रहना बेहद जरूरी है, क्योंकि वो खतरे की घंटी हो सकते हैं। इस समस्या के बारे में जानना बेहद जरूरी है।

फिल्म अभिनेत्री रेखा के होठों के ऊपर का तिल और रति अग्निहोत्री के चेहरे का तिल अनायास ही लोगों को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। यह सच है कि चेहरे के किसी विशिष्ट स्थान का ब्यूटी स्पॉट आकर्षण का केंद्र होता है, लेकिन अगर आपके चेहरे पर अचानक से ही कोई तिल निकल आये तो आपको खुश नहीं होना चाहिए, बल्कि सावधान हो जाना चाहिए।

◆ सावधानी है जरूरी

अधिकतर ब्यूटी स्पॉट 20 साल तक की उम्र में निकल जाते हैं, जो आमतौर पर हानिकारक नहीं होते, लेकिन अगर 20 साल के बाद अचानक से ही आपके चेहरे पर ब्यूटी स्पॉट यानी तिल या मस्सा निकले तो उसकी निगरानी जरूरी है। यह जरूरी नहीं कि आपके शरीर पर ब्यूटी स्पॉट खतरे की निशानी ही हो, लेकिन डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी है।

◆ परमानन्द चैरिटेबल हॉस्पिटल में त्वचा रोग विशेषज्ञ

डॉ. राकेश भारद्वाज का कहना है कि कई बार अचानक ही चेहरे पर तिल और मस्सा निकलने लगता है। अगर जन्म के समय से ही आपके चेहरे पर मस्सा या तिल है तो वह हानिकारक नहीं होता, लेकिन अचानक से ही चेहरे पर बहुत ज्यादा तिल निकलने लगें तो यह खतरे की निशानी हो सकते हैं। जैसे ही आपके चेहरे पर तिल या मस्सा निकले तो आप उसका निरीक्षण करें। अगर उसमें बदलाव होने लगे तो फिर तुरंत ही त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।