



















## सुझाव

## लाइफस्टाइल में शामिल करें ये हेल्थी आदतें



## अस्थमा अटैक से हमेशा रहेंगे दूर

**बि** गड़ते लाइफस्टाइल के कारण लोग गंभीर बीमारियों की चपेट में आते जा रहे हैं। इन्हीं में से एक है अस्थमा अटैक। ऐसे में अपनी आदतों में थोड़ा सा बदलाव करके आप इन बीमारियों से बच सकते हैं। अच्छी डाइट के साथ रोजाना प्रोप्रेर एक्सरसाइज से आप अस्थमा के साथ-साथ कई बीमारियों को दूर कर सकते हैं। आइए जानते हैं कि किस तरह लाइफस्टाइल में थोड़ा सा बदलाव करके आप बीमारियों से बच सकते हैं।

## अपनाएं ये हेल्पर्स



- अस्थमा की समस्या तो बहुत से लोगों को होती है तो किन अस्थमा अटैक जानलेवा हो सकता है। ऐसे में इससे बचने के लिए आप रोजाना योग निद्रा आसन कर सकते हैं।
- रोजाना अपनी डाइट में प्रोटीन पर्दाय, फल और सब्जियों को शामिल करके भी इससे बचा जा सकता है।
- हाल ही में दूर एक शोध में बताया गया है कि ज्यादा रोटिन चेकअप न करवाने लोगों को ही अस्थमा अटैक आता है। इसलिए टाइम टू टाइम अपनी रोटीन चेकअप करवाने रखें।
- अक्सर मोटावे के कारण लोगों को अस्थमा की समस्या हो जाती है। इसलिए रोजाना वर्कआउट से आप जनन को कंट्रोल में रखें।
- बाहर निकलते समय अपने मुँह पर कोई कपड़ा खांध लें। ताकि धूल-मिट्टी से आपको सास लेने में तकलीफ न हो।
- रोजाना दिन में 2 बार एक्सरसाइज करने से अस्थमा अटैक का खतरा 80 प्रतिशत तक कम हो जाता है।
- शोध के मुताबिक अस्थमा से पीड़ित लोगों को शारीरिक गतिविधि में भाग लेने रहना चाहिए। इससे अस्थमा से लड़ने के लिए शरीर को एनर्जी मिलती रहती है।
- एक्सरसाइज करते समय इस बात का ध्यान रहें कि आसन ज्यादा कठोर न हो। इससे अस्थमा अटैक का खतरा बढ़ सकता है।
- अस्थमा में अपनी दिवायाँ और पप्पी की एक्सप्रेसरी डेंट का भी ध्यान रखें। एक्सप्रेसरी दिवायाँ खाने से आपकी अस्थमा की समस्या बढ़ सकती है।
- अस्थमा में धूमपान, तमाकू और शराब का सेवन करने से बचें। इससे अटैक का खतरे के साथ-साथ दूसरी बीमारियों होने का डर भी रहता है।

## रोजाना दिन में 3 बार करें गर्म पानी का सेवन

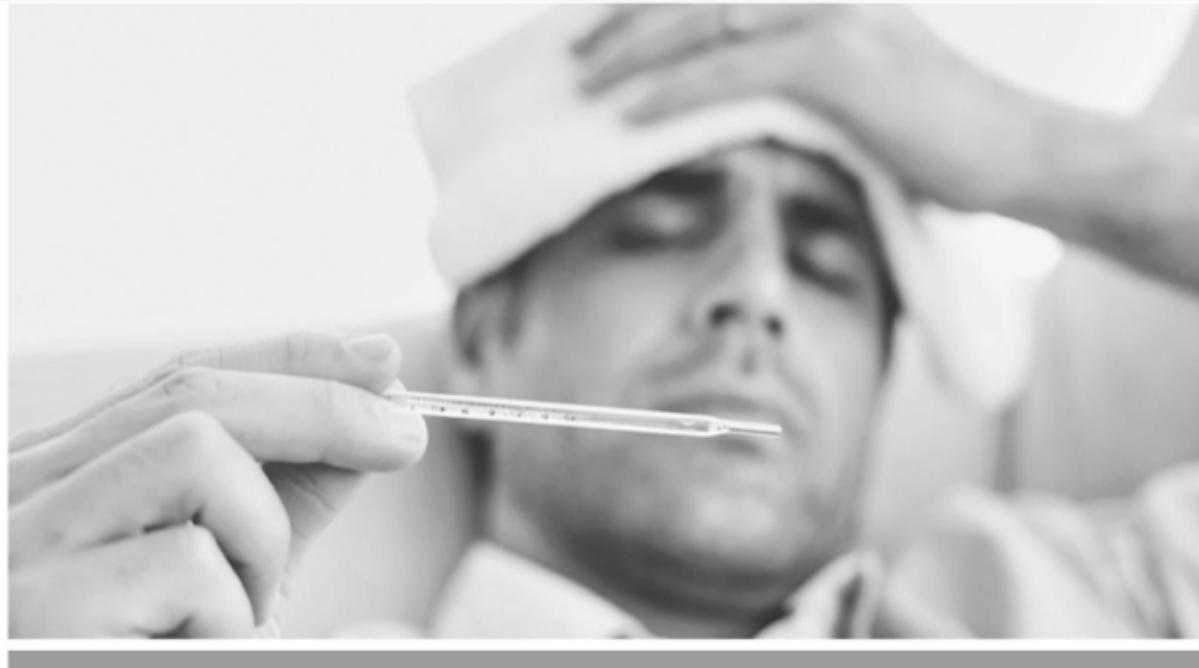
## इन बीमारियों से मिलेगा छुटकारा



सर्दी-जुकाम से बचे रहते हैं। गर्म पानी पीने से आपका गता भी ठीक रहता है।

- सुख्ख खाली पेट गर्म पानी में नीबू और शहद डालकर पीने से आपका जनन कुछ ही दिनों में कम जाएगा। आप चाहे तो इसे खाना खाने के बाद भी पी सकते हैं।
- सर्दी में रोजाना गर्म पानी पीने से आप छाती में जकड़न और
- सुख्ख खाली पेट गर्म पानी में नीबू और शहद डालकर पीने से आपका जनन कुछ ही दिनों में कम जाएगा। आप चाहे तो इसे खाना खाने के बाद भी पी सकते हैं।
- दिन में 3 बार रोजाना गर्म पानी का सेवन आपकी बैंडी को डिसाइन करने में मदद करता है। इससे यूरिन के रास्ते शरीर से सारे विवेते पदार्थ निकल जाते हैं।
- रोजाना गर्म पानी पीने से आपकी पाचन क्रिया ठीक रहती है। इसके अलावा इससे आपकी गैस और एसिडिटी की समस्या भी दूर हो जाती है। भौजन के बाद गर्म पानी पीने से आपका खाना जर्दी डाइजेस्ट हो जाता है।
- नियमित रूप से गर्म पानी का सेवन करने से पूरी बैंडी में ब्लड सर्क्सिशन ठीक रहता है।
- सॉफ्ट ड्रिंक की जगह मुख्य गर्म पानी या नीबू पानी पीने से पूरा दिन एनर्जी लेवल बना रहता है।
- मांसपेशियों का 80 प्रतिशत हिस्सा पानी से बना होता है। इसलिए रोजाना गर्म पानी पीने से मांसपेशियों की एंटॉन और सूजन की समस्या दूर हो जाती है।

## विविधा



## वायरल बुखार

## से बचना है तो अपनाएं ये घरेलु उपचार

इस मौसम में वायरल बुखार होना आम है। वायरल फीवर इयरन सिस्टम को कमज़ोर कर देता है, जिससे शरीर में तेजी से इंफैक्शन बढ़ता जाता है। वायरल फीवर में बौंडी का टेप्पेर बढ़ने के साथ गले में दर्द, खांसी, सिर दर्द, थकान, जो भी में दर्द और आंखों का लाल होना अन्य जैसे संकेत दिखने लगते हैं। ऐसे में जरूरी है कि कुछ जरूरी बातों पर ध्यान रख कर वायरल फीवर से बचा जा सकता है।

- पानी को हमेशा उबाल कर या प्वॉरीफाय पानी पिएं।
- खांसते या छीकते समय मुँह पर रुमाल रखें।
- अपना टॉकल अलग रखें।
- बाहर का खाना बिल्कुल न खाएं।
- बाहर जाते समय हमेशा अपना मुँह और नाक ढक लें।
- किसी भी बाली जगह पर जाने से बचें।



## वायरल बुखार का घरेलु उपचार

सर्दी हो या गर्मी होर मौसम में पानी पीना सेवन के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इससे भी अच्छा है कि आप पूरे दिन में 8 से 10 गिलास गर्म पानी पीएं।

- गर्म पानी पीने में भले ही अच्छा न लगे लेकिन इसे पीने से आपकी कई हेल्थ प्रॉब्लम दूर हो जाती है। अगर दिन में कम से कम 3 बार भी गर्म पानी पीने की आदत डाल ली जाए तो आपकी कई हेल्थ प्रॉब्लम दूर हो सकती है।
- एक्सरसाइज करते समय इस बात का ध्यान रहें कि आसन ज्यादा कठोर न हो। इससे अस्थमा अटैक का खतरा बढ़ सकता है।
- अस्थमा में अपनी दिवायाँ और पप्पी की एक्सप्रेसरी डेंट का भी ध्यान रखें। एक्सप्रेसरी दिवायाँ खाने से आपकी अस्थमा की समस्या बढ़ सकती है।
- अस्थमा में धूमपान, तमाकू और शराब का सेवन करने से बचें। इससे अटैक का खतरे के साथ-साथ दूसरी बीमारियों होने का डर भी रहता है।



## ऐसे करें वायरल बुखार कम

**आत:** आतू के टुकड़ों को विनेगर में भिंगों और फिर किसी साफ कपड़े पर लेपेटकर माथे पर रखें। बुखार कम होगा।

**नींबू:** नींबू के टुकड़े आपने तलवारों पर रखें ताकि नींबू में नींबू का टुकड़ा डालकर रातभर ऐसे ही रखें। रात भिलेगा।

**लहसुन:** लहसुन का पेरस्ट बनाकर उसका उत्तर उसमें शहद मिला ले। इसके अलावा लहसुन की कलियों को सरसों तेल में तलकर, उससे तलवारों की मालिश करें।

**तुलसी:** 4-5 गिलास पानी में तुलसी की 30-45 पत्रियां मिलाएं। फिर उसमें अदरक और 4-5 लैंग मिलाकर उत्तर लें। दिन में हर 2 घंटे बाद इस पानी का सेवन करें।

**नीम:** नीम की पत्तियों को चबाए या किरनी नीम की पत्तियों में पानी में उत्तराकर उस पानी से नहाएं। बुखार में काफी आराम मिलेगा।

## कज्ज और सूजन हो जाएगी गायब

**अ** मरुद मीठे और स्वादिष्ट फलों में से एक है जो कई बीमारियों का इलाज भी करता है। अमरुद में विटामिन सी, विटामिन ए, कैल्शियम, अयरन जैसे सभी जरूरी पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इतनी ही नहीं, इसके बीज और पत्तियां भी काफी फायदेमंद हैं। अमरुद खाने की सलाह तो डॉक्टर्स भी देते हैं क्योंकि इसके सेवन से कई गंभीर बीमारियों जैसे कब्ज़ा, मधुमेह आदि से छुटकारा मिलता है। आइए जानें कि अमरुद के अनगिनत फायदे, जिनके बारे में सभी को पता होना चाहिए।

**पाचन किया दूर होता:** अमरुद को काले नमक के साथ खाएं। इससे पाचन किया तीक रखनी और पेट संबंधी कई समस्याएं दूर होतीं।

**पेट के क्लिंड:** अगर बच्चे के पेट में कीड़े हैं तो जिस बजह से बच काकी परेशान है तो बच्चे को अमरुद का सेवन करवाए। काकी फायदा मिलेगा।

**आंखों की सूजन:** कई बार आंखों के नीचे काले घरे और सूजन आने लगती है जिससे आंखें काफी अंजीब लाती हैं। ऐसे में अमरुद की पत्तियों को पीसकर पेरस्ट बनाए और आंखों के नीचे लगाए।

**कज्ज:** कज्ज की समस्या बहुत से लोगों को रहती है। इससे छुटकारा पाने के लिए सुख्ख खाली पेट पका हुआ अमरुद खाएं। कज्ज दूर होता।

**मुँह की दूरी:** अमरुद की पत्तियों को संभूत दूर होती है। जो रोजाना अमरुद का सेवन करने से शरीर की कमज़ोरी दूर होती है।

**दिल के लिए काफादेमंद:** अमरुद में मौजूद पोटेशियम और मैनीशियम दिल और मांसपेशियों को मजबूत और दुरुस्त रखते हैं। दिल की बीमारियों का खतरा कम हो जाता है।

**सर्दी-जुकाम:** नियमित अमरुद का सेवन करने से सर्दी-जुकाम जैसी समस्याएं दूर होती हैं।

**कैंसर:** अमरुद में लाइकोपीन नामक फाइटो

न्यूट्रिटस मौजूद होता है जो शरीर को कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के खतरे से बचाए रखता है।

**काजू मटर:** अमरुद में गोल्डन फाई कर लें और एक बाल टेबलस्पून ■ काजू - 60 ग्राम गर्म दूध - 110 मि.ली ■ टमाटर - 25 ग्राम ■ अदरक - 1 टीस्पून ■ काजू पाउडर - 2 टेबलस्पून ■ तेल - 1 टेबलस्पून ■ जीरा - 1 टीस



# चुकंदर के गुण

चुकंदर स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक सब्जी है। इसमें कार्बोहाइड्रेट और कम मात्रा में प्रोटीन और वसा पाया जाता है। इसका जूस सब्जियों में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। यह ग्राकृतिक शुगर का सबसे अच्छा स्रोत है। इसमें सोडाइयम, पोटेशियम, फाइफोएस, फैलिथियम, सल्फर, वल्यून, आयोडीन, आयरन, विटामिन बी१, बी२, और सी पाया जाता है। इसमें कैलोरी काफी कम होती है। इसका जूस कई बीमारियों के उपचार में लाभदायक होता है।

एनीमिया - चुकंदर का जूस मानव शरीर में खून बनाने की प्रविक्रिया में उपयोगी होता है। अधरन की प्रवृत्ति के कारण यह लाल रक्त कोशिकाओं को सविक्रिया और उनकी पुरुरवान करता है। यह एनीमिया के उपचार में विशेष रूप से उपयोगी होता है।

पाचन - चुकंदर का जूस पीलिया, हेपेटाइटिस, मतली और उट्टी के उपचार में लाभदायक होता है। चुकंदर के उपचार में जूस में एक चमच नीबू का रस मिलाकर इन बीमारियों में तल भोजन के रूप में दिया जा सकता है। गैसट्रीक अल्टर के उपचार के दौरान सुबह नाश्ते से पहले एक गिलास चुकंदर के जूस में एक चमच शहद को मिलाकर पीए।

कब्ज़ा और बवासीर - चुकंदर के नियमित सेवन से कब्ज़ा से बचा जा सकता है। यह बवासीर के रोगियों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। रात में सोने से पहले एक गिलास चुकंदर के जूस में एक गिलास जूस बचा के तीव्र पर पीना फायदेमंद होता है।

कई अन्य बीमारियों के लिए उपयोगी - चुकंदर का जूस अकार्बोनेट कैल्शियम को सम्प्रहित करने का सर्वश्रेष्ठ माध्यम है। इस कारण यह उच्च रक्तचाप, डिल की बीमारियों और पाप की नरों के लिए उपयोगी होता है। किंडनी और पिताशय विकार में चुकंदर के रस में गाजर और खीरे के जूस को मिलाकर पीना उपयोगी होता है। त्वचा के लिए फायदेमंद - सफेद चुकंदर को पानी में उबाल कर छान लें। यह पानी फोड़े, जलन और मुहासों के लिए काफी उपयोगी होता है। खसरा और बुखार में भी त्वचा को साफ करने में इसका उपयोग किया जा सकता है। खसरा और बुखार में भी त्वचा को साफ करने में इसका उपयोग किया जा सकता है। रुक्सी - चुकंदर के काढ़े में थोड़ा सा सिरका मिलाकर सिर में लगाएं। या सिर पर चुकंदर के पानी में अदरक के टुकड़े को खिंपकर रात में मसाज करें। सुबह बालों की धोती है।



## अपेंडिसाइटिस में सीटी स्कैन से सुरक्षित है अल्ट्रासाउंड

अपेंडिसाइटिस में सीटी स्कैन

का पता लगाने के लिए

अल्ट्रासाउंड तकनीक ज्यादा कारगर और सुरक्षित है। एक सर्वे में पता चला है कि अल्ट्रासाउंड तकनीक सीटी स्कैन के मुकाबले अधिक सुरक्षित है। सीटी स्कैन में अलग-अलग काणों से एकसे तरसरे ली जाती है, जबकि अल्ट्रासाउंड घनि तररों पर निर्भर तकनीक है।

वाशिंगटन यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन के शोधकर्ताओं ने 423 बच्चों पर अध्ययन करके पाया कि अपेंडिसाइटिस की आशका में ज्यादातर को सीटी स्कैन से गुजराना पड़ता है। माना जाता है कि किंडी भी रक्केनिंग तकनीक से अपेंडिसाइटिस को न सिर्फ जल्दी

पहचाना जा सकता है, बल्कि सर्जरी को भी टाला जा सकता है।

लेकिन हाल में आए कुछ अध्ययन बताते हैं कि सीटी स्कैन के दौरान विकिरणों के संपर्क में आने से बच्चों में कैरस का खत्तरा बढ़ सकता है।

शोधकर्ता जैकलीन सेटो के मुताबिक, अपेंडिसाइटिस का पता लगाना मुश्किल होता है, यद्योंकि इसके लक्षण वायरल संक्रमण और दूसरी समस्याओं से मिलते-जुलते होते हैं। आप सही समय पर इसका इलाज नहीं किया जाए, तो यह स्वास्थ्य नाभ को धीमा और पैदीदा बना सकता है। बड़ी आत की शुरुआत में एक छोटी थेली होती है, जिसे अपेंडिक्स कहते हैं। अपेंडिक्स में सूजन, रुकावट या संक्रमण की रिश्ति को अपेंडिसाइटिस कहा जाता है।

इसमें तेज पेट दर्द, उल्टी और बुखार जैसी शिकायतें होती हैं।



ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने एक ऐसा इंजेवशन विकासित करने का दावा किया है जिसके जरिये लाइट-सेलिंग सेल्स इंजेक्ट करके आखों की रोशनी को दोबारा प्राप्त किया जा सकता है।

यदि सबकुछ सही चलता रहा तो दुनिया देखने की ख्वाहिश रखने वाले नेत्रहीनों के लिए यह नया इंजेवशन किसी वरदान से कम नहीं साधित होगा। जी हा, यह इंजेवशन उन्हें अब दुनिया देखने की शक्ति प्रदान करेगा। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने एक ऐसा इंजेवशन विकासित करने का दावा किया है कि जिसके जरिये लाइट-सेलिंग सेल्स इंजेक्ट करके आखों की रोशनी को दोबारा प्राप्त किया जा सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि पूरी तरह दृष्टिहीन चूहे पर इसका प्रयोग सफल रहा है। अभी मरुस्थलों पर इसे आजमाना बाकी है। भालू को किंडिनीटिस डिमेटोस के मरीजों में रेटिना की लाइट-सेलिंग रोस्टर धीरे-धीरे खत्तरा जाती है। अंत में यद्यकि आखों की रोशनी लिलूल चलने की जाती है और वह दृष्टिहीन हो जाता है। शोधकर्ताओं के अनुसार यह इंजेवशन दो सासाह बाद अपना असर दिखाना शुरू कर देता है। इंजेवशन देने के दो हप्ते बाद से खत्तरा हो रही रेटिना की कोशिकाएं फिर से बनी शुरू हो जाती हैं। शोध से जुड़े प्रोफेसर रॉबर्ट मैकलैन के मुताबिक यह पहला मोका है जबकि पूरी तरह से नेत्रहीन चूहे पर इस तरह का प्रयोग किया गया है। इससे पूर्व आशिक दृष्टिहीन चूहों पर ही प्रयोग किए गए। यह अध्ययन प्रोसीडिंग ऑफ नेशनल एकडमी ऑफ साइंस जनरल में प्राक्षित किया गया।

## व्यायाम को बढ़ावा देता है प्रोटीन

नियमित व्यायाम करने का प्रयास तो कई लोग करते हैं लेकिन ऐसे बहुत कम लोग होते हैं जो इस संकल्प पर टिके। अब शोधकर्ताओं को ऐसे प्रोटीन के बारे में पता चला है कि जो न केवल व्यायाम को बढ़ावा देता है, बल्कि लोगों के काम करने के लिए भी बढ़ावा देता है।

शोधकर्ताओं को व्यायाम के दौरान प्रमुख रोल अदा करने वाला प्रोटीन सीटी कैनासिनेयट मिला है। व्यायाम करने के दौरान मजा नहीं आता। यहीं वजह है कि लोग इससे दूर जाते हैं। ऐसे लोगों के द्वावाइयों का प्रयोग भी कहीं अधिक करते हैं।

यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के प्रोफेसर माइकल किंग के मुताबिक जो लोग जिंदगी की आध्यात्म के नजरिए से देखते हैं वे मानसिक तौर पर ज्यादा रहते हैं, अपेक्षाकृत उन लोगों के जो न तो धार्मिक होते हैं और न ही आध्यात्मिक। यह अध्ययन लंदन की करीब 7403 मर्हिलाओं और पुरुषों से आध्यात्म और धर्म के संदर्भ में पूछे गए प्रश्नों पर आधारित है। पाया गया कि आध्यात्मिक लोगों में अन्य की तुलना में मानसिक बीमारियों होनी की आशंका 50 फीसद अधिक होती है। ऐसे लोगों के द्वावाइयों के आदी हो जाने की आशंका 77 फीसद अधिक होती है। हालांकि शोधकर्ताओं का कहना है कि इस अध्ययन के संदर्भ में व्यापक परीक्षण करने की जरूरत है।



आध्यात्म से बढ़ जाता है मानसिक बीमारी का खतरा

आध्यात्मिक व्यक्तियों के मानसिक तौर पर बीमार होने की संभावना कही ज्यादा होती है। हालिया हुए एक अध्ययन के मुताबिक आध्यात्म व्यक्ति के मानसिक बीमारियों के प्रति ज्यादा संवेदनशील बना देता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि खुद को धार्मिक नहीं बल्कि आध्यात्मिक मानसिक तौर पर ज्यादा बीमार होते हैं। इसके साथ ही उनमें खाने-पीने में अनियमितता, वित्त, न्यूरोसिस और कई तरह के विकार घट कर जाते हैं। डेली मेल की रिपोर्ट के मुताबिक ऐसे लोग आम लोगों की तुलना में मानसिक रहस्य से जुड़ी द्वावाइयों का प्रयोग भी कहीं अधिक करते हैं।

यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के प्रोफेसर माइकल किंग के मुताबिक जो लोग जिंदगी की आध्यात्म के नजरिए से देखते हैं वे मानसिक तौर पर ज्यादा रहते हैं, अपेक्षाकृत उन लोगों के जो न तो धार्मिक होते हैं और न ही आध्यात्मिक। यह अध्ययन लंदन की करीब 7403 मर्हिलाओं और पुरुषों से आध्यात्म और धर्म के संदर्भ में पूछे गए प्रश्नों पर आधारित है। पाया गया कि आध्यात्मिक लोगों में अन्य की तुलना में मानसिक बीमारियों होनी की आशंका 50 फीसद अधिक होती है। हालांकि शोधकर्ताओं का कहना है कि इस अध्ययन के संदर्भ में व्यापक परीक्षण करने की जरूरत है।

## एलोवेरा बनेगा किंडनी का सुरक्षा कवच



वनस्पतियों में इधे औषधीय गुणधर्म देते रहे हैं, लेकिन उनके जिंदगी के दूसरे से जिन लोगों पर अत्यंत लाभकारी प्रभाव देते हैं।

चरक संहिता में भी एलोवेरा को औषधीय गुणों से लवरेज बताया गया है, किंतु दैज्ञानिक शोध पर आधारित पुष्टि की कमी रही है।

फार्माकोलॉजी विभाग की एमडी की ओरा

डॉ. शालिनी वीरानी ने चूहों पर किए गए एक शोध में पाया कि एलोवेरा के सेवन से एक माह में उनकी किंडनी पूरी