मेडीकल टाइम्स
राष्ट्रीय पाक्षिक

UNIT OF ANIK HEALTHCARE SOLUTIONS PVT. LTD.

राष्ट्रीय पाक्षिक
RNI No. RAJHIN/2000/1577

ANIK HEALTHCARE SOLUTIONS PVT.LTD.

बताये वो खबर – जो कोई ना बताये

वर्ष 25 | अंक 18 | जयपुर, 10 मार्च, 2025 | पृष्ठ-8 | मूल्य : 120/- वार्षिक एक प्रति 5.00 रु.

दिल्ली-एनसीआर में वायरस का हमला; कोविड जैसे फ्लू से अलर्ट, ये लक्षण दिखें तो हो जाएं सावधान

दिल्ली- एनसीआर में इन दिनों कोविड जैसे फ्लू के मामले तेजी से बढ़ रहे हैं। हाल ही में किए गए एक सर्वे में यह सामने आया कि करीब 54 प्रतिशत घरों में कोई न कोई व्यक्ति फ्लू या कोविड जैसे लक्षणों से पीड़ित है। ऐसे में आज इस आर्टिकल में जानेंगे इस सर्वे और खुद का बचाव करने के तरीकों के बारे में।

दिल्ली-एनसीआर में इन दिनों वायरल इन्फेक्शन के मामले तेजी से सामने आ रहे हैं। फरवरी 2025 से यह मामले तेजी से बढ़ रहे हैं, जिसकी वजह से बुखार, खांसी, शरीर में दर्द और लंबे समय तक थकान के मामलों की शिकायत लिए कई लोग हॉस्पिटल पहुंच रहे हैं। कई लोगों में यह लक्षण 10 दिनों तक दिखाई दे रहे हैं, जो सामान्य 5-7 दिनों से ज्यादा है।

आमतौर पर इस मौसम में सीजनल फ्लू के मामले आम होते हैं, लेकिन इस साल फैल रहे इन्फेक्शन की तीव्रता गंभीर चिंता की वजह बन रही है। हाल ही में किए गए एक सर्वे में इसे लेकर परेशान करने वाले आंकड़े सामने आए हैं। इसके मुताबिक दिल्ली-एनसीआर में 54 प्रतिशत घरों में वर्तमान में एक या एक से ज्यादा व्यक्ति फ्लू या कोविड जैसे लक्षणों का अनुभव कर रहे हैं।

सर्वे में क्या सामने आया?

इस वायरल इन्फेक्शन को सही तरीके से समझने के लिए दिल्ली, गुरुग्राम, नोएडा, फरीदाबाद और गाजियाबाद में एक सर्वेक्षण किया। इसमें 13,000 से ज्यादा लोगों ने भाग लिया, जिसमें 63 प्रतिशत पुरुष और 37 प्रतिशत महिलाएं थीं। इस सर्वे में सामने आए निष्कर्ष के मुताबिक-

9 प्रतिशत लोगों ने बताया कि उनके घर में चार या ज्यादा लोग बीमार हैं।

45 प्रतिशत ने कहा कि दो से तीन सदस्यों को फ्लू के लक्षण दिखाई दे रहे हैं।

36 प्रतिशत ने बताया कि उनके घर में कोई बीमारी नहीं है।

वहीं, 10 प्रतिशत ने कोई साफ उत्तर नहीं दिया।

किन लोगों को ज्यादा खतरा

बच्चे और शिशु

आमतौर पर 50 साल ज्यादा उम्र के लोग

कमजोर इम्यून सिस्टम वाले लोग

अस्थमा, हाई बीपी, डायबिटीज, सीओपीडी या हार्ट डिजीज जैसी बीमारियों से पीड़ित लोग

कौन-से लक्षण आ रहे सामने?

दिल्ली एनसीआर में बढ़ रहे फ्लू के इन मामलों में एक या एक से अधिक कोविड/फ्लू/वायरल फीवर के लक्षण हैं। इनमें बुखार, नाक बहना, गले में खराश, खांसी, सिरदर्द, पेट की समस्याएं, जोड़ों में दर्द, शरीर में दर्द, रेस्पिरेटरी संबंधी समस्याएं आदि शामिल हैं।

ऐसे रखें अपना ख्याल?

फ्लू के बढ़ते मामलों के देखते हुए इससे बचने के लिए कुछ टिप्स को फॉलो करना जरूरी है, जो निम्न हैं-

हवा में मौजूद वायरस के संपर्क में आने से बचने के लिए भीड़-भाड़ वाली जगहों पर मास्क पहनें।

इन्फेक्शन को फैलने से रोकने के लिए बार-बार अपने हाथ धोएं।

विटामिन रिच फूड्स, प्रो-बायोटिक्स और रेगुलर एक्सरसाइज से अपनी इम्युनिटी बढ़ाएं।

ज्यादा प्रदूषण वाले दिनों में एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें या बाहर निकलने से बचें।

अगर लक्षण बिगड़ते हैं या एक हफ्ते से ज्यादा समय तक बने रहते हैं, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें।

इस उम्र में महिलाओं में बढ़ जाता है सर्वाइकल कैंसर का खतरा, जानें कारण और बचाव के तरीके

खराब जीवनशैली और खानपान में लापरवाही के कारण लोग कैंसर जैसी गंभीर बीमारी के शिकार होते जा रहे हैं। खासकर महिलाओं में इन दिनों सर्वाइकल कैंसर की समस्या ज्यादा देखने को मिल रही है। ऐसे में जरूरी है कि इसके संकेतों को पहले से ही पहचान लिया जाए जिससे इस बीमारी का समय रहते इलाज हो सके। आइए लक्षणों के बारे में जानते हैं-

आजकल लोगों की लाइफस्टाइल बेहद खराब होती जा रही है। जंक फूड, देर रात तक जगना, घंटों स्क्रीन पर टाइम बिताना, हाइजीन मेंटेन न करने से लोग कई तरह की बीमारियों की चपेट में आ रहे हैं। उन्हीं में से एक कैंसर भी है। कैंसर इन दिनों तेजी से फैलने वाली एक गंभीर समस्या बनता जा रहा है। इसके कई प्रकार होते हैं, जिन्हें शरीर के विभिन्न हिस्सों में होने की वजह से उन्हीं के नामों से जाना जाता है।

सर्वाइकल कैंसर इस गंभीर बीमारी का ऐसा ही एक प्रकार है जो महिलाओं के लिए काफी घातक होता है।

क्या है सर्वाइकल कैंसर?

आपको बता दें कि सर्वाइकल कैंसर महिलाओं के रीप्रोडक्टिव ऑर्गन को प्रभावित करने वाले पांच गंभीर कैंसर में से एक है। जब कैंसर महिलाओं के सर्विक्स में शुरू होता है, तो इसे सर्वाइकल कैंसर कहा जाता है। सर्वाइकल कैंसर ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (एचपीवी) नामक वायरस के कारण होता है। एचपीवी से संक्रमित सभी महिलाओं को सर्वाइकल कैंसर का खतरा होता है।

संकेतों को पहचानें

कुछ बीमारियां बिना किसी खास लक्षण के शरीर में नजर आती हैं। जब तक हमें पता चलता है, तब तक हालत खराब हो जाती है। सर्वाइकल कैंसर भी ऐसी ही एक बीमारी है। यह धीरे-धीरे बढ़ता है, लेकिन अगर हम शरीर के संकेतों को समझें तो इसे जल्दी पहचानकर इलाज किया जा सकता है। आमतौर पर ये बीमारी महिलाओं में 35 की उम्र के बाद देखी जाती हैं।

इन सामान्य लक्षणों से करें इस गंभीर बीमारी की पहचान

बार-बार यूरिन आना

सफेद पानी निकलना

सीने में जलन और लूज मोशन

असामान्य ब्लीडिंग

भूख न लगना या बहुत कम खाना

बहुत अधिक थकान महसूस करना

पेट के निचले हिस्से में दर्द या सूजन

अक्सर हल्का बुखार और सुस्ती रहना

सेक्स के दौरान दर्द

सेक्स के बाद खून निकलना

पीरियड्स में सामान्य से ज्यादा खून निकलना

पीठ में लगातार दर्द

(शेष पृष्ठ आठ पर)

शुभकामनाएं

मेडिकल टाइम्स के सभी पाठकों, लेखकों, विज्ञापनदाताओं एवं शुभचिंतकों को होली की हार्दिक शुभकामनाएं

-सम्पादक

30 पार कर चुकी महिलाओं को जरूर करवाने चाहिए 5 मेडिकल टेस्ट, नहीं तो बाद में पछताएंगी

महिलाएं पूरे घर का ध्यान रखती हैं बस अपना ख्याल नहीं रखतीं। यही सबसे बड़ी वजह है कि महिलाएं आसानी से कई बीमारियों का शिकार हो जाती हैं। इसलिए हम आपको 5 ऐसे मेडिकल टेस्ट के बारे में बता रहे हैं जो 30 की उम्र के बाद महिलाओं को जरूर करवाने चाहिए। इन टेस्ट से कई गंभीर परेशानियों का वक्त रहते पता लगाया जा सकता है।

उम्र बढ़ने के साथ-साथ शरीर में कई तरह के बदलाव आते हैं, खासकर महिलाओं में। 30 की उम्र के बाद महिलाओं को अपने स्वास्थ्य के लिए ज्यादा सजग रहने की जरूरत होती है।

इस उम्र में कुछ स्वास्थ्य समस्याएं जैसे हार्मोनल बदलाव, हड्डियों का कमजोर होना और भी कुछ गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। ऐसे में नियमित टेस्ट करवाना बेहद जरूरी हो जाता है। यहां हम उन 5 जरूरी टेस्ट्स के बारे में बात करेंगे, जो 30 की उम्र के बाद हर महिला को जरूर करवाने चाहिए।

ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल टेस्ट

30 की उम्र के बाद दिल से जुड़ी समस्याएं बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। हाई ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की समस्या आमतौर पर लक्षण दिखाए बिना ही शरीर को नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए नियमित रूप से ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल की जांच करवाना जरूरी है। यह टेस्ट दिल की बीमारियों, स्ट्रोक और अन्य गंभीर बीमारियों के खतरे को कम करने में मदद करता है।

पैप स्मीयर टेस्ट

पैप स्मीयर टेस्ट महिलाओं में सर्वाइकल कैंसर का पता लगाने के लिए किया जाता है। 30 की उम्र के बाद इस टेस्ट को नियमित रूप से करवाना चाहिए, खासकर अगर आपकी फैमिली हिस्ट्री में कैंसर का कोई रिकॉर्ड हो। यह टेस्ट सर्वाइकल कैंसर के शुरुआती लक्षणों का पता लगाकर उसका समय रहते इलाज संभव बनाता है।

मैमोग्राफी (स्तन कैंसर की जांच)

ब्रेस्ट कैंसर महिलाओं में होने वाली सबसे आम कैंसर में से एक है। 30 की उम्र के बाद महिलाओं को नियमित रूप से मैमोग्राफी टेस्ट करवाना चाहिए। यह टेस्ट ब्रेस्ट कैंसर

(शेष पृष्ठ आठ पर)

7 चिरंजीवी : अमरता की कहानियाँ और रहस्य

भारतीय पौराणिक कथाओं में अमरता का विचार गहरा महत्व रखता है। ये अमर आत्माएं अपने कर्तव्य, भक्ति और न्याय के प्रतीक के रूप में जानी जाती हैं। इन्हें '7 चिरंजीवी' (सात चिरंजीवी) कहा जाता है, जो महाभारत, रामायण और अन्य ग्रंथों के महान पात्र हैं। ऐसा माना जाता है कि ये आज भी पृथ्वी पर विचरण करते हैं और कलियुग में अपनी भूमिका निभाने के लिए प्रतीक्षा कर रहे हैं। आइए, अश्वत्थामा, राजा बलि, वेदव्यास, हनुमान, विभीषण, कृपाचार्य और परशुराम—इन सात चिरंजीवियों की विस्तृत कहानियों को जानें और उनके अमर जीवन के रहस्यों को समझें।

1. अश्वत्थामा : शापित अमर योद्धा

अश्वत्थामा गुरु द्रोणाचार्य और कृपी के पुत्र थे। उनका जन्म एक ब्राह्मण परिवार में हुआ, लेकिन उनकी पहचान एक शक्तिशाली योद्धा के रूप में बनी। महाभारत के कुरुक्षेत्र युद्ध में उन्होंने कौरवों की ओर से लड़ते हुए अपनी वीरता दिखाई। लेकिन जब पांडवों ने छल से उनके पिता द्रोण की हत्या की, तो अश्वत्थामा के मन में बदले की आग



भड़क उठी। युद्ध के अंतिम दिनों में, उन्होंने रात के अंधेरे में पांडवों के शिविर पर हमला किया और द्रौपदी के पांच पुत्रों—उपपांडवों—की हत्या कर दी।

इस क्रूर कृत्य से भगवान श्रीकृष्ण क्रोधित हो गए। उन्होंने अश्वत्थामा को शाप दिया कि वह अमर तो रहेगा, लेकिन उसे अनंत काल तक असहनीय पीड़ा सहनी पड़ेगी। श्रीकृष्ण ने उसके माथे की मणि छीन ली, जिसके कारण उसका घाव कभी नहीं भरता। कहते हैं कि अश्वत्थामा आज भी जंगलों और सुनसान स्थानों में भटकते हैं। सात चिरंजीवियों में उनकी कहानी साहस और नैतिक पतन के बीच की महीन रेखा को दर्शाती है।

2. राजा बलि : दानवीर असुर राजा

राजा बलि असुरों के महान राजा थे, जो अपनी उदारता और धर्मनिष्ठा के लिए प्रसिद्ध थे। वे प्रह्लाद के पौत्र और विरोचन के पुत्र थे। उनके शासन में असुरों की समृद्धि अपने चरम पर थी। उनकी कीर्ति इतनी फैली कि भगवान विष्णु को वामन अवतार में आना पड़ा। वामन ने बलि से तीन पग भूमि मांगी। बलि ने बिना हिचक स्वीकार कर लिया। वामन ने अपने विराट रूप में दो पग में स्वर्ग और पृथ्वी नाप ली। तीसरे पग के लिए बलि ने अपना सिर आगे कर दिया।

बलि की निष्ठा से प्रसन्न होकर, विष्णु ने उन्हें पाताल लोक का राजा बनाया और





नन्ही दुनिया



अमरता का वरदान दिया। केरल में ओणम पर्व के जरिए उनकी याद आज भी जीवित है, जब वह हर साल अपनी प्रजा से मिलने आते हैं। सात चिरंजीवियों में बलि त्याग और सम्मान के प्रतीक हैं।

3. वेदव्यास : अनंत ज्ञान के रचयिता

वेदव्यास, जिन्हें कृष्ण द्वैपायन भी कहा जाता है, महर्षि पराशर और सत्यवती के पुत्र थे। यमुना नदी के एक द्वीप पर जन्मे व्यास का रंग गहरा होने के कारण उन्हें 'कृष्ण'



नाम मिला। उन्होंने विश्व के सबसे बड़े महाकाव्य महाभारत की रचना की। इसके अलावा, उन्होंने वेदों को चार भागों—ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद और अथर्ववेद—में विभाजित किया, जिससे वे जनसाधारण के लिए सुलभ हो सके।

व्यास को अमरता प्राप्त है और कहा जाता है कि वे आज भी हिमालय में तपस्या में लीन हैं। सात चिरंजीवियों में वे भारतीय संस्कृति और साहित्य के संरक्षक के रूप में पूजे जाते हैं। उनकी रचनाएँ आज भी हमें ज्ञान और धर्म का मार्ग दिखाती हैं।

4. हनुमान : भक्ति और शक्ति का प्रतीक

हनुमान, जिन्हें पवनपुत्र या बजरंगबली भी कहा जाता है, अंजना और केसरी के पुत्र थे। उन्हें भगवान शिव का अवतार माना जाता है। रामायण में उनकी भक्ति और वीरता की कहानियाँ अमर हैं। सीता की खोज में समुद्र लांघना, लंका दहन करना और संजीवनी बूटी लाने के लिए पहाड़ उठाना—ये उनके असाधारण बल के प्रमाण हैं। भगवान राम के प्रति उनकी



निष्ठा तब प्रकट हुई जब उन्होंने अपना सीना चीरकर दिखाया कि उनके हृदय में राम-सीता बसे हैं।

राम ने उन्हें अमरता का आशीर्वाद दिया। हनुमान आज भी भक्तों की पुकार सुनते हैं और कलियुग में उनकी रक्षा करते हैं। सात चिरंजीवियों में हनुमान साहस, भक्ति और सेवा के आदर्श हैं। हनुमान चालीसा उनकी शक्ति का जीवंत प्रमाण है।

5. विभीषण : धर्म का रक्षक

विभीषण लंका के राजा रावण के छोटे



भाई थे। राक्षस कुल में जन्म लेने के बावजूद, वे सत्य और धर्म के पक्षधर थे। जब रावण ने सीता का हरण किया, तो विभीषण ने उसे यह अधर्म छोड़ने की सलाह दी। रावण ने उनकी बात ठुकरा दी और उन्हें अपमानित कर लंका से निकाल दिया। तब विभीषण ने भगवान राम की शरण ली और युद्ध में उनकी सहायता की।

राम ने विजय के बाद विभीषण को लंका का राजा बनाया। उनके शासन में लंका फिर से धर्म का केंद्र बनी। सात चिरंजीवियों में विभीषण यह सिखाते हैं कि सत्य का मार्ग कभी आसान नहीं होता, पर वह हमेशा विजयी होता है।

6. कृपाचार्य : युद्ध और ज्ञान के गुरु

कृपाचार्य महर्षि गौतम के पुत्र शरद्वान के वंशज थे। उनकी बहन कृपी के साथ उनका पालन-पोषण राजा शांतनु ने किया। महाभारत में वे कौरवों और पांडवों दोनों के गुरु थे। युद्ध में उन्होंने कौरवों का साथ दिया, लेकिन उनकी निष्पक्षता और धर्म के प्रति समर्पण अटल रहा। कुरुक्षेत्र का युद्ध समाप्त होने पर वे कुछ गिने-चुने योद्धाओं में से थे जो जीवित बचे।



कृपाचार्य को अमरता का वरदान मिला है। सात चिरंजीवियों में वे ज्ञान, धैर्य और कर्तव्यनिष्ठा के प्रतीक हैं। कहते हैं कि वे आज भी सूक्ष्म रूप से मानवता का मार्गदर्शन करते हैं।

7. परशुराम : क्रोध और धर्म का अवतार



परशुराम भगवान विष्णु के छठे अवतार थे। वे ऋषि जमदग्नि और रेणुका के पुत्र थे। अपने फरसे (परशु) के लिए प्रसिद्ध परशुराम ने पृथ्वी से 21 बार क्षत्रियों का संहार किया, जब उन्होंने अधर्म का रास्ता अपनाया। वे एक महान योद्धा और तपस्वी थे। उनकी माता की हत्या के बाद उनके क्रोध ने उन्हें यह कठोर कदम उठाने के लिए प्रेरित किया।

परशुराम को अमरता प्राप्त है और कहा जाता है कि वे कलियुग के अंत में प्रकट होंगे। सात चिरंजीवियों में वे धर्म की रक्षा और अधर्म के विनाश के प्रतीक हैं। उनकी कहानी हमें संतुलन और न्याय का पाठ पढ़ाती है।

7 चिरंजीवी आज भी प्रासंगिक क्यों हैं?

ये सात चिरंजीवी भारतीय संस्कृति और आध्यात्मिकता के आधार हैं। उनकी कहानियाँ हमें सत्य, भक्ति, त्याग और धर्म के मार्ग पर चलने की प्रेरणा देती हैं। चाहे अश्वत्थामा का शाप हो या हनुमान की भक्ति, हर चिरंजीवी का जीवन एक अनमोल सबक है। 2025 में भी ये कथाएँ जीवित हैं और हमें सकारात्मक बदलाव के लिए प्रेरित करती हैं।

निष्कर्ष

7 चिरंजीवी केवल एक शब्द नहीं, बल्कि भारतीय पौराणिक कथाओं का एक जीवंत अध्याय है। ये अमर आत्माएं हमें जीवन के मूल्यों को समझाती हैं। इनकी कहानियाँ पढ़ें, इनके गुण अपनाएँ और इन्हें अपने जीवन में उतारें। क्या आप इन चिरंजीवियों की शक्ति और प्रेरणा को महसूस करते हैं? अपनी राय हमें जरूर बताएँ!

नोट- इस पोस्ट में प्रदर्शित चित्र और सामग्री केवल सूचना और शैक्षिक उद्देश्यों के लिए हैं। हमारा किसी की भावनाओं को ठेस पहुँचाने का कोई इरादा नहीं है।

सम्पादकीय ....



आम लड़कियों की सोचिए

महाराष्ट्र में केंद्रीय मंत्री की नाबालिग बेटी के साथ छेड़छाड़ की घटना ने कानून-व्यवस्था पर सवाल खड़े किए हैं। आरोपियों को राजनीतिक संरक्षण मिलने की बात और प्रशासन की नाकामी ने जनता की सुरक्षा में कमी को उजागर किया है।

महाराष्ट्र के जलगांव से आई एक केंद्रीय मंत्री और बीजेपी नेता की नाबालिग बेटी के साथ छेड़छाड़ की खबर न केवल हैरान करती है बल्कि प्रदेश में कानून-व्यवस्था की स्थिति पर सवाल भी खड़े करती है। राज्य में ही नहीं, देश के अन्य हिस्सों से भी ऐसी घटनाओं की खबरें आती रहती हैं। लेकिन महाराष्ट्र वाले मामले में कई ऐसे पहलू हैं, जो व्यवस्था में निहित गंभीर खामियों की ओर संकेत करते हैं।

मंत्री थाने में- ध्यान देने की बात है कि बेटी के साथ कथित छेड़छाड़ की शिकायत दर्ज कराने केंद्रीय मंत्री खुद थाने पहुंचीं। हालांकि उन्होंने कहा कि वह थाने में मंत्री या सांसद की हैसियत से नहीं बल्कि एक मां के रूप में आई हैं। लेकिन उन्होंने यह सवाल भी किया कि जब एक केंद्रीय मंत्री और सांसद की बेटी के साथ ऐसा हो सकता है तो आम घरों की लड़कियों की क्या दशा होगी।

इकलौती घटना नहीं- पुलिस-प्रशासन हालांकि केंद्रीय मंत्री द्वारा शिकायत दर्ज कराए जाने के बाद तत्परता से कार्रवाई करते हुए दिख रहा है। लेकिन ध्यान रहे, यह इकलौती घटना नहीं है। दो-तीन दिन पहले भी उस बच्ची के साथ उन्हीं आरोपियों द्वारा छेड़छाड़ किए जाने की बात सामने आई है। आखिर ये कैसे आरोपी हैं जो केंद्रीय मंत्री की बेटी के साथ पुलिस सुरक्षा के बावजूद छेड़छाड़ करते हैं। सवाल है कि पहली घटना के बाद प्रशासन ने सख्त कदम क्यों नहीं उठाया।

राजनीतिक जुड़ाव- मुख्यमंत्री देवेंद्र फड़णवीस के मुताबिक ये आरोपी किसी राजनीतिक दल से जुड़े हैं। हालांकि प्रशासन ने तत्काल इस बात की पुष्टि नहीं की है। लेकिन अगर ऐसा हो भी तो यह कोई 'excuse' कैसे हो सकता है? आरोपी चाहे जो भी हों, उनके खिलाफ समय पर कानून के अनुरूप कड़ी कार्रवाई की राह में क्या बाधा हो सकती है?

समाज की संवेदनशीलता- कड़ी कानूनी कार्रवाई अनिवार्य है, लेकिन मामला सिर्फ कानून व्यवस्था का नहीं है। प्रशासन की साख का भी है। समाज की संवेदनशीलता का भी है। परिवार में लड़कों के पालन-पोषण के तौर-तरीकों का भी है। देश के कोने-कोने से ऐसी छेड़छाड़ की खबरें आती रहती हैं और उससे कहीं ज्यादा के बारे में तो पता भी नहीं चलता। ऐसे मामलों को रोकने के लिए कानूनी सख्ती के साथ घर के अंदर भी पहल करनी होगी। लड़कों को कम उम्र से ही बताना होगा कि लड़कियों-स्त्रियों के साथ किस तरह से पेश आना चाहिए।

फार्म IV
देखिये नियम 8

समाचार पत्र का नाम मेडीकल टाइम्स

1	प्रकाशन का स्थान	382, रानी सती नगर, निर्माण नगर (R), अजमेर रोड, जयपुर-302019
2	प्रकाशन की नियत कालिका	पाक्षिक
3	मुद्रक का नाम	अवनीन्द्र बंसल
	राष्ट्रीयता	भारतीय
	पता	382, रानी सती नगर, अजमेर रोड, जयपुर-302019
4	प्रकाशक का नाम	अवनीन्द्र बंसल
	राष्ट्रीयता	भारतीय
	पता	382, रानी सती नगर, अजमेर रोड, जयपुर-302019
5	सम्पादक का नाम	अवनीन्द्र बंसल
	राष्ट्रीयता	भारतीय
	पता	382, रानी सती नगर, अजमेर रोड, जयपुर-302019
6	नाम व पता उन व्यक्तियों का जो समाचार पत्र का स्वामित्व रखते हैं और उनका जो कुल पूंजी के एक प्रतिशत से अधिक के अंशधारी या साझेदार हैं।	अवनीन्द्र बंसल भारतीय 382, रानी सती नगर अजमेर रोड, जयपुर- 302019

मैं अवनीन्द्र बंसल एतद् द्वारा घोषणा करता हूं कि उपरोक्त दी गई विशिष्टियां मेरी अधिकतम जानकारी और विश्वास से सत्य है।

दिनांक 10 मार्च, 2025

अवनीन्द्र बंसल
प्रकाशक के हस्ताक्षर

मोदी का रोजगार सृजन के लिए कौशल विकास, नवोन्मेष में निवेश का आह्वान

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को सभी हितधारकों से रोजगार सृजन के लिए कौशल विकास और नवोन्मेष में निवेश करने का आह्वान किया।

उन्होंने कहा कि रोजगार सृजन और उद्योग को बढ़ावा देने के लिए ऐसा करना जरूरी है। बजट के बाद आयोजित एक वेबिनार में मोदी ने कहा कि सरकार ने 2014 से तीन करोड़ युवाओं को कौशल प्रशिक्षण दिया है।

उन्होंने कहा कि 1,000 औद्योगिक इंस्टीट्यूट (एआईटीआई) को उन्नत बनाने और उत्कृष्ट पांच केंद्र स्थापित करने का भी निर्णय लिया गया है।

प्रधानमंत्री ने कहा कि क्षमता निर्माण और प्रतिभा पोषण के लिए राष्ट्रीय विकास के लिए दल के रूप में काम किया जा रहा है। विकास के अगले चरण में इन क्षेत्रों में अधिक निवेश जरूरी है।

उन्होंने कहा, 'लोगों में निवेश की दृष्टि तीन स्तंभों पर आधारित है- शिक्षा, स्वास्थ्य सेवा और कौशल विकास।'

उन्होंने कहा कि सभी हितधारकों को आगे आना चाहिए, क्योंकि वे भारतीय उद्योग की सफलता की कुंजी हैं।

प्रधानमंत्री ने कहा कि भारत दुनिया की सबसे तेजी से बढ़ती जनसंख्या वाली प्रमुख अर्थव्यवस्था है और देश का सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) जल्द ही 5,000 अरब अमेरिकी डॉलर के स्तर पर पहुंच जाएगा। देश की अर्थव्यवस्था का आकार इस समय 3,800 अरब डॉलर है।

उन्होंने कहा, 'अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) की रिपोर्ट के अनुसार, भारत की अर्थव्यवस्था एक दशक (2015-2025) में 66 प्रतिशत बढ़ी है। भारत में फिलहाल 3,800 अरब डॉलर की अर्थव्यवस्था है और जल्द ही 5,000 अरब डॉलर की अर्थव्यवस्था बनने की तैयारी है।' मोदी ने कहा कि सरकार ने युवाओं को नए अवसर और कुशल कौशल प्रदान करने के लिए 'पीएम इंटर्नशिप' योजना शुरू की है। उन्होंने कहा, 'हमें यह सुनिश्चित करना चाहिए कि हर स्तर पर व्यवसाय को इस योजना में सक्रिय रूप से शामिल किया जाए। इस साल के बजट में हमने 10,000 अतिरिक्त मेडिकल सीटों की घोषणा की है। अगले पांच साल में चिकित्सा क्षेत्र में 75,000 और सीट जोड़ने का लक्ष्य है।'

प्रधानमंत्री ने पर्यटन क्षेत्र को बढ़ावा देने के लिए सरकार के फैसले के बारे में भी बात की और कहा कि इससे युवाओं के लिए रोजगार के अवसर पैदा होंगे।

उन्होंने उद्योग जगत से स्वास्थ्य क्षेत्र में निवेश करने का आग्रह किया और रोजगार सृजन के लिए चिकित्सा पर्यटन की स्वायत्तता पर भी जोर दिया।

उन्होंने कहा, 'बड़ी आबादी वाले आदिवासियों को पूरा करने के लिए योजनाबद्ध शहरीकरण जरूरी है।' हमने शहरी चुनौती कोषागार के लिए एक लाख करोड़ रुपये का निवेश करने का निर्णय लिया है। निजी क्षेत्र, विशेष रूप से रियल इस्टेट उद्योग को योजनाबद्ध शहरीकरण पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए।'

प्रधानमंत्री ने कहा कि सरकार ने भूजल के अनुपात में कौशल विकास को महत्व दिया है।

उन्होंने कहा कि होटल से इंडस्ट्री में लाखों करोड़ रुपये का योगदान मिल सकता है।

'इस दिशा में, हमारे बजट में महल आधारित शिक्षा और शोध के लिए 500 करोड़ रुपये का योगदान दिया गया है।'

उन्होंने कहा कि भारत में प्लास्टिक क्षमता के विकास के लिए नेशनल लार्ज लैंग्वेज मॉडल स्थापित किया जाना है।

2025-26 में भारत बना रहेगा सबसे तेजी से बढ़ने वाली प्रमुख अर्थव्यवस्था : आईएमएफ

न्यूयॉर्क। बहुआयामी नमूना एजेंसी अंतर्राष्ट्रीय मुद्रा कोष (आईएमएफ) ने कहा है कि भारत मजबूत निजी निवेश और व्यापक आर्थिक स्थिरता के दम पर 2025-26 में 6.5 प्रतिशत की सकल घरेलू उत्पाद (जीआईपी) वृद्धि दर्ज करके सबसे तेजी से प्रमुख प्रमुख अर्थव्यवस्था के रूप में अपनी स्थिति कायम रखी है।

आई क्रिस्टोफर ने कहा कि भारत की मजबूत आर्थिक जनसांख्यिकी सुधारों को आगे बढ़ाने का अवसर प्रदान करता है, जो देश 2047 तक उन्नत अर्थव्यवस्था हासिल करने के लक्ष्य को साकार करना महत्वपूर्ण है।

आई रिव्यू ने भारत के साथ परामर्श के बाद कहा, 'वित्त वर्ष 2024-25 और 2025-26 में रियल असेंबल 6.5 प्रतिशत की दर से बढ़ने की उम्मीद है, जिसे निरंतर व्यापक आर्थिक और वित्तीय स्थिरता के आधार पर निजी निवेशकों में मजबूत वृद्धि का समर्थन प्राप्त होगा।'

भारत सरकार द्वारा जारी अन्य अनुमान के अनुमान के अनुसार, देश की अर्थव्यवस्था 2024-25 के दौरान 6.5 प्रतिशत की दर से बढ़ सकती है।

आई पिस्टल ने कहा, 'खाद्य नियुक्ति कम होने के साथ ही मुख्य नियुक्ति लक्ष्य के करीब पहुंचने की उम्मीद है।'

आई स्टुअर्ट के प्रचार-प्रसार में निजी निवेश और रोजगार को बढ़ावा देने और बढ़ावा देने के लिए निजीकरण के गहन कार्यान्वयन की आवश्यकता पर भी जोर दिया गया।

आई क्रिस्टोफर ने कहा, '... उच्च गुणवत्ता वाली थोक पूंजी सृजन करना, निवेश को बढ़ावा देना और उच्च वृद्धि को बढ़ावा देना के लिए बड़े पैमाने पर सुधार महत्वपूर्ण हैं। श्रम बाजार सुधारों को लागू करने के लिए प्रयास करना, मानव समुदाय को मजबूत करना और श्रम बल में महिलाओं की अधिक भागीदारी का समर्थन करने पर ध्यान देना चाहिए।'

आई इंस्टालेशन के बयान में कहा गया है कि निजी निवेश और विदेशी निवेश को बढ़ावा देना महत्वपूर्ण है और इसके लिए स्थिर नीतिगत इलेक्ट्रानिक, व्यापार करने में अधिक आसानी, शासन सुधार और व्यापार एकीकरण में वृद्धि की आवश्यकता होगी। इनमें शुल्क और गैर-आरोपित शुल्क, दोनों उपाय शामिल होंगे।

कर्मचारियों को अब 30 दिन से ज्यादा नहीं रख सकेंगे एपीओ

जयपुर। राजस्थान हाईकोर्ट ने सरकार को किसी भी कर्मचारी-अधिकारी को बिना लिखित कारण बताए नोटिस के एपीओ नहीं करने का आदेश दिया है। जस्टिस अरुण मोंगा की एकलपीठ ने डॉ. दिलीप सिंह चौधरी, गणराज विश्नोई, डॉ. मांगीलाल सोनी, लक्ष्मीनारायण कुम्हार सहित 56 याचिकाकर्ताओं को राहत दी। कोर्ट ने मुख्य सचिव को नए प्रशासनिक आदेश जारी करने के निर्देश दिए।

हाईकोर्ट के आदेश से एपीओ की अवधि 30 दिन से ज्यादा नहीं हो सकेगी और इसका इस्तेमाल ट्रांसफर या दंड के रूप में नहीं किया जा सकेगा। एपीओ आदेश सिर्फ राजस्थान सेवा नियम में दी गई परिस्थितियों में ही जारी होगा। जस्टिस अरुण मोंगा की बेंच में याचिकाकर्ता डॉ. दिलीप सिंह चौधरी पेश हुए। याचिकाकर्ता साल 2015 से चिकित्सा अधिकारी पद पर नियुक्त हुए थे। 6 साल की सेवा के

(शेष पृष्ठ चार पर)

आरजीएचएस योजना बंद करने का कोई प्रस्ताव नहीं

जयपुर। वित्त मंत्री दिया कुमारी ने गुरुवार को विधानसभा में प्रश्नकाल के दौरान विधायक चन्द्रभान सिंह आक्या के प्रश्न पर कहा कि राज्य सरकार के कर्मचारियों और पेंशनरों को चिकित्सकीय सुविधाएं उपलब्ध करवाने के लिए संचालित आरजीएचएस योजना को बंद करने का वर्तमान में कोई प्रस्ताव विचाराधीन नहीं है।

उन्होंने सदन को आश्वस्त किया कि आरजीएचएस योजनान्तर्गत पंजीकृत दवा विक्रेताओं द्वारा दवा न देने की शिकायत प्राप्त होने पर विक्रेता के विरुद्ध कार्रवाई की जाएगी। वित्त मंत्री ने बताया कि राज्य कर्मचारियों व पेंशनर्स के लिए बायोमेट्रिक ऑथेंटिकेशन की कार्यवाही प्रक्रियाधीन होने के कारण अनुमोदित अस्पतालों में लाभार्थियों की लाइव फोटो अनिवार्य की गई है। गंभीर बीमारियों से ग्रसित मरीज एवं 75 या उससे अधिक आयु के लाभार्थियों को लाइव फोटो से छूट दी गई है।

हाई यूरिक एसिड में बिल्कुल भी नहीं खानी चाहिए ये दाल वरना जॉइंट्स में जम जाएगा प्यूरिन का भंडार

अगर, आपका यूरिक एसिड बढ़ा हुआ है तो अपनी डाइट में प्रोटीन और प्यूरिन से भरपूर इन दालों का सेवन भूलकर भी न करें। जानते हैं किन दालों का सेवन हाई यूरिक एसिड में नहीं करना चाहिए?

हाई यूरिक एसिड स्तर, जिसे हाइपरयूरिसीमिया भी कहा जाता है, तब हो सकता है जब शरीर बहुत ज़्यादा यूरिक एसिड बनाता है या शरीर से पर्याप्त मात्रा में निकाल नहीं पाता है। बता दें, प्यूरिन युक्त फूड खाने से भी शरीर में यूरिक एसिड तेजी से बढ़ता है। इसलिए हाई यूरिक के एसिड को अपनी डाइट का बेहतरीन ख्याल रखना चाहिए। खासकर, अपनी डाइट में प्रोटीन और प्यूरिन से भरपूर दाल का सेवन नहीं करना चाहिए।

दालें प्रोटीन का बेहतरीन सोर्स होती हैं, लेकिन यूरिक एसिड वाले लोगों के लिए ये ज़हर समान हो सकती हैं। एमडीपीआई की पत्रिका 'न्यूट्रिएंट्स' में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार, दालों में प्यूरीन होता है, जिसे शरीर यूरिक एसिड में तोड़ देता है। ऐसे में हाई प्यूरीन दालों का सेवन यूरिक एसिड को बढ़ा सकता है। इसलिए, अगर आपका यूरिक एसिड स्तर पहले से ही ज़्यादा है, तो भूलकर भी इन दालों का सेवन न करें।

यूरिक एसिड में इन दाल का सेवन न करें-

चना- चना प्रोटीन और फाइबर से भरपूर होता है। लेकिन, अगर यूरिक एसिड का स्तर बढ़ा हुआ है, तो चने का सेवन न करें। जर्नल ऑफ एग्रीकल्चर एंड फूड रिसर्च में प्रकाशित एक स्टडी के अनुसार गाउट से पीड़ित लोगों को चने खाने से बचना चाहिए। चने में ऑक्सालेट की मात्रा भी अधिक होती है जो किडनी में पथरी बनने का कारण बनती है।

मटर की दाल- मटर की दाल का इस्तेमाल सूप में ज़्यादातर किया जाता है लेकिन इस दाल में भी प्यूरीन होता है। हाई यूरिक एसिड की समस्या से पीड़ित लोगों को इसका सेवन करने से बचना चाहिए।

सोयाबीन- सोयाबीन प्रोटीन से भरपूर है। डॉक्टर भी इसे खाने की सलाह देते हैं लेकिन हाई यूरिक एसिड वालों को इसे खाने से बचना चाहिए। सोयाबीन में प्यूरीन की मात्रा अधिक मानी जाती है।

लोबिया- यूरिक एसिड स्तर वाले मरीजों को लोबिया नहीं खानी चाहिए। प्यूरीन और प्रोटीन से भरपूर इस डाला का सेवन करने से यूरिक एसिड का स्तर तेजी से बढ़ता है।

मसूर दाल- मूंग दाल सेहत के लिए फायदेमंद है लेकिन यूरिक एसिड के मरीजों के लिए यह नुकसानदायक है। मूंग दाल के सेवन से यूरिक एसिड हो सकता है। ऐसे में अगर आप यूरिक एसिड से पीड़ित हैं तो भूलकर भी इस दाल को न खाएं।

कुष्ठ रोग से जुड़े सबसे आम मिथक

हम आपको कुष्ठ रोग से जुड़े कुछ आम मिथकों के बारे में बताने जा रहे हैं।

फैलने वाली बीमारी

अगर आपको भी यही लगता है कि कुष्ठ रोग फैलने वाली बीमारी है, तो आपको अपनी इस गलतफहमी को दूर कर लेना चाहिए। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि कुष्ठ रोग छूने से या फिर गले लगाने से नहीं फैलता है। आपको पता होना चाहिए कि ये बीमारी कैजुअल या फिर शॉर्ट टर्म कॉन्टैक्ट से नहीं फैलती है।

गिर जाती हैं हाथ-पैर की उंगलियां

कई लोगों का मानना है कि कुष्ठ रोग की वजह से हाथ या फिर पैर की उंगलियां गिर जाती हैं। आपको इस मिथक पर भरोसा नहीं करना चाहिए। हालांकि आपको बता दें कि जिस बैक्टीरिया की वजह से ये बीमारी होती है, वो आपके हाथ-पैर की उंगलियों और नसों पर हमला कर उन्हें सुन्न जरूर कर सकता है।

कुष्ठ रोग के मरीजों को अलग रहना चाहिए

कुछ लोगों का मानना है कि कुष्ठ रोग के मरीजों को स्वस्थ लोगों से अलग रहना चाहिए। अगर मरीज ने सही समय पर कुष्ठ रोग का इलाज शुरू करवा लिया है, तो वो बिना झिझक महसूस किए अपने परिवार के साथ रह सकता है।

बुरे कर्मों का कारण कुष्ठ रोग

क्या आप भी यही सोचते हैं कि जो लोग बुरे कर्म करते हैं, वही कुष्ठ रोग का शिकार बनते हैं। आपको बता दें कि ये भी सिर्फ एक मिथक है। पुराने जमाने के लोग भले ही इस बात को सच मानते थे, लेकिन आपको पता होना चाहिए कि इस बीमारी के पीछे साइंस है। ये रोग धीमी गति से बढ़ने वाले बैक्टीरिया माइकोबैक्टीरियम लेप्राई की वजह से होता है।

(ये आर्टिकल सामान्य जानकारी के लिए है, किसी भी उपाय को अपनाने से पहले डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें)

खाली पेट दूध के साथ खाएं ये पीला फल, बीपी कंट्रोल करने में है असरदार

सुबह खाली पेट दूध के साथ ये पीला पका फल खाने से ब्लड प्रेशर समेत कई बीमारियों को कंट्रोल किया जा सकता है। जानिए सुबह दूध के साथ कौन सा फल खाना बीपी के मरीज के लिए है फायदेमंद?

खाली पेट दूध और केला खाने के फायदे

सुबह खाली पेट फलों का सेवन बड़ा ही सोच-समझकर करने की जरूरत होती है। ऐसे कई फल हैं जिन्हें सुबह खाली पेट आप खा सकते हैं। वहीं कुछ फलों को खाली पेट खाने से बचने की सलाह दी जाती है। हाई ब्लड प्रेशर के मरीज सुबह खाली पेट दूध के साथ अगर 2 पके केले खाते हैं तो ये उनके लिए फायदेमंद होगा। केला ऐसा फल है जो हर सीजन में आसानी से मिलता है। सुबह खाली पेट दूध और केला खाने से ब्लड प्रेशर समेत कई बीमारियों का खतरा दूर होता है। खाली पेट दूध के साथ केले का सेवन अच्छा माना जाता है। इससे शरीर को भरपूर एनर्जी और पोषक तत्व मिलते हैं।

दरअसल केला में अच्छी मात्रा में पोटैशियम पाया जाता है। जो बीपी को कंट्रोल करने में असरदार साबित होता है। केला में विटामिन बी 6 और विटामिन सी भी होता है। वहीं दूध में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटैशियम, सेलेनियम और जिंक जैसे गुण पाए जाते हैं। यानि अगर आप केला को दूध के साथ खाते हैं तो ये और भी गुणकारी हो जाता है। नाश्ते में केला और दूध खाने से दिनभर एनर्जी बनी रहती है।

दूध और केला खाने के फायदे

ब्लड प्रेशर होगा कंट्रोल- हाई बीपी के मरीज सुबह खाली पेट नाश्ते में दूध और केला खा सकते हैं। इससे शरीर को पोटैशियम मिलेगा जो ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करता है। इसलिए केला और दूध बीपी रोगियों के लिए अच्छा माना जाता है।

वजन बढ़ जाएगा- कहा जाता है दूध और केला खाने से मोटापा भी बढ़ता है। अगर आप दुबलेपन से परेशान हैं तो रोज सुबह नाश्ते में बनाना शेक बनाकर पी लें। दूध और केला का कॉम्बिनेशन कैलोरी से भरपूर होता है, जिससे वजन बढ़ता है।

हड्डियां मजबूत- दूध और केला खाने से शरीर को कैल्शियम, प्रोटीन और दूसरे जरूरी विटामिन मिलते हैं। जिससे बोन हेल्थ में सुधार आता है। हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए आप केला और दूध पी सकते हैं।

मेटाबॉलिज्म फास्ट- जब आप नाश्ते में केला और दूध खाते हैं तो इससे मेटॉबॉलिज्म तेज होता है। प्रोटीन और कॉम्प्लेक्स से भरपूर केला और दूध आपके मेटाबॉलिक सिस्टम को मजबूत बनाता है।

पाचन में सुधार- पका केला पेट के लिए भी अच्छा माना जाता है। इससे पाचन दुरुस्त होता है। दूध और केला खाने से पेट से जुड़ी समस्याएं कम होती है। दूध केला को पचाना आसान हो जाता है। इससे मोशन की समस्या भी दूर होती है।

मेडीकल टाइम्स के सम्पादक, सम्पादकीय मण्डल, मुद्रक या अन्य सदस्य किसी भी निदान चिकित्सा पद्धति, परामर्श, विधिविधान, औषधियों व उनके योग, परहेज आदि या मुद्रण सम्बन्धित किसी त्रुटि के लिए, अथवा उनके होने वाले हानि-लाभ के प्रति उत्तरदायी नहीं है। मेडीकल टाइम्स में प्रकाशित सामग्री या अंश पर सम्पादक, मुद्रक या अन्य सदस्यों का सहमत होना आवश्यक नहीं है।
-सम्पादक



स्वास्थ्य परिशिष्ट

इस विटामिन की कमी से आती है ज्यादा नींद, रातभर सोने के बाद भी सुबह छाया रहता है आलस

क्या आपको दिनभर नींद आती रहती है। रातभर सोने से बाद भी सुबह आलस छाया रहता है। इसकी वजह शरीर में विटामिन की कमी हो सकती है। आइये जानते हैं कौन से विटामिन की कमी होने पर ज्यादा नींद आती है?

ज्यादा नींद आने के कारण

रात में अच्छी और गहरी नींद आ जाए तो पूरा दिन फ्रेशनेस फील होती रहती है। हालांकि कई बार रातभर सोने के बाद भी नींद पूरी नहीं होती है। सुबह उठने का मन नहीं करता और दिनभर आलस छाया रहता है। इसकी वजह नींद की कमी नहीं बल्कि शरीर में विटामिन की कमी भी हो सकती है। जी हां कई बार शरीर में कुछ खास विटामिन कम होने पर आपकी नींद कम या ज्यादा होने लगती है। जिससे दिनभर आलस और थकान महसूस होती है। शरीर में विटामिन और मिनरल्स का बैलेंस बिगड़ने से पूरे शरीर पर असर पड़ता है। ऐसे कई विटामिन हैं जिनकी कमी होने पर बहुत ज्यादा नींद आती है। आइये जानते हैं किस विटामिन की कमी से ज्यादा नींद आती है?

किस विटामिन की कमी से ज्यादा नींद आती है?

विटामिन डी- जब शरीर में विटामिन डी कम होने लगता है तो इससे नींद की समस्याएं पैदा होने लगती हैं। विटामिन डी की कमी से दिनभर थकान, कमजोरी और ज्यादा नींद आने की समस्या हो सकती है। विटामिन डी कम होने पर शरीर में कैल्शियम फास्फोरस की कमी भी बढ़ती है। जिससे हड्डियों में दर्द रहता है। इम्यूनिटी कमजोर होने लगती है और दिनभर आलस आता है। हर वक्त नींद जैसी महसूस होती रहती है। इसलिए शरीर में विटामिन डी की कमी न होने दें।

विटामिन बी12- ज्यादा नींद आने की एक बड़ी वजह विटामिन बी12 की कमी भी हो सकती है। विटामिन बी12 कम होने पर काफी ज्यादा नींद आने लगती है। विटामिन बी12 लो होने से न्यूरोलॉजिकल और मानसिक समस्याएं पैदा होने का खतरा बढ़ जाता है। एक रिसर्च में पाया गया है कि शरीर में विटामिन बी12 कम की कमी से आपको आलस आता है। दिनभर नींद जैसी महसूस होती है। इसलिए विटामिन बी12 से भरपूर डाइट लें। खासतौर से शाकाहारी लोगों में विटामिन बी12 कम होता है। उम्र के साथ विटामिन बी-12 की कमी भी बढ़ने लगती है।

ज्यादा नींद आने के अन्य कारण

सिर्फ विटामिन डी और बी12 ही नहीं कई दूसरे पोषक तत्व भी हैं जो नींद की प्रक्रिया को प्रभावित करते हैं। इसमें मैग्नीशियम, पोटैशियम और आयरन जैसे मिनरल भी शामिल हैं। इनकी कमी शरीर में आलस, थकान और कमजोरी पैदा करती है। जिससे आपको दिनभर नींद आती रहती है। सोने के बाद भी शरीर में आसल छाया रहता है। अगर ऐसा लंबे वक्त तक महसूस हो तो आपको डॉक्टर को जरूर दिखाना चाहिए।

कर्मचारियों... (पृष्ठ 3 का शेष)

बाद उन्हें वरिष्ठ चिकित्सा अधिकारी पद पर भोपालगढ़ में नियुक्त किया गया।

तीन साल की सेवा अवधि वाले जूनियर चिकित्सक को वरिष्ठ पद पर नियुक्त करने की मंशा से याचिकाकर्ता को 19 फरवरी को 2024 से एपीओ कर दिया गया। इस पर हाइकोर्ट की एकलपीठ ने एपीओ आदेश पर स्थगन आदेश जारी कर दिया। राज्य सरकार की ओर से कहा गया कि एपीओ आदेश प्रशासनिक आवश्यकता व जनहित को देखते हुए किया गया।

दवाइयां खाने से बचना है तो करें इतने घंटे वॉक, शरीर छोड़ भागेगा बैड कोलेस्ट्रॉल, हार्ट होगा फौलादी, जानें उम्र के हिसाब से वॉक चार्ट

बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से दिल कमजोर हो जाता है और लोग हार्ट से जुड़ी बीमारियों की चपेट में तेजी से आते हैं। ऐसे में अगर आप अपने हार्ट को मजबूत बनाना चाहते हैं और दवाइयों से अपने आप को कोसों दूर रखना चाहते हैं तो वॉक आपको इस समस्या से बचने में मदद कर सकता है।

आज कल लोगों में बैड कोलेस्ट्रॉल की समस्या तेजी से बढ़ती जा रही है। इसका सबसे बड़ा कारण है अनहेल्दी डाइट और एक्सरसाइज की कमी। दरअसल, डाइट में अनहेल्दी, बाहर के जंक फूड का सेवन और ट्राइग्लिसराइड वाले फूड्स शरीर में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने की वजह बन सकते हैं। बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से दिल कमजोर हो जाता है और लोग हार्ट से जुड़ी बीमारियों की चपेट में तेजी से आते हैं। ऐसे में अगर आप अपने हार्ट को मजबूत बनाना चाहते हैं और दवाइयों से अपने आप को कोसों दूर रखना चाहते हैं तो वॉक आपको इस समस्या से बचने में मदद कर सकता है। चलिए हम आपको बताते हैं कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करने में वॉक कितना फायदेमंद है और उम्र के हिसाब से कितना चलना चाहिए?

हाई कोलेस्ट्रॉल में वॉकिंग-

जब आप वॉक करते हैं तो शरीर की मांसपेशियों पर जोर पड़ता है और लगातार वॉक करना शरीर के फैट और ट्राइग्लिसराइड को पिघलाने में मदद करता है। जब आप एक तेज गति से वॉक करते हैं तो शरीर से पसीना निकलता है। इससे मांसपेशियों में जमा फैट और ट्राइग्लिसराइड में कमी आती है।

कितने घंटे करें वॉक?

अगर आपका बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है तो खाने के बाद भी वॉक करना चाहिए। लगभग हर दिन 30 मिनट से 45 मिनट तक वॉक करें और ऐसे वॉक करें कि शरीर से पसीना निकलने लगे। यानी आप ब्रिस्क वॉक भी कर सकते हैं।

उम्र के हिसाब से कितना चलना चाहिए?

हर रोज कम से कम आधा घंटे की वॉक जरूर करनी चाहिए। दिनभर में अगर आप 10,000 कदम चल लें तो यह सबसे बेहतर है। चलिए हम आपको बताते हैं उम्र के हिसाब से प्रतिदिन कितना वॉक करना चाहिए।

18-40 साल- इस उम्र में 10 से 12000 कदम चलना चाहिए।

40 साल- इस उम्र में 10 से 11,000 कदम चलना चाहिए

50 साल- जब आप 50 पार कर लें तो रोजाना 10000 कदम चलने का लक्ष्य रखें।

60 साल- इस उम्र में दिनभर में 8000 कदम चलने चाहिए।

वॉकिंग के फायदे

वॉक गुड कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है और खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है। वॉक, मोटापा कंट्रोल करने के साथ शरीर का मेटाबोलिक रेट बढ़ाता है। इससे आप जो भी खाते हैं वो तुरंत पच जाता है और वेस्ट भी मांसपेशियों में जमा नहीं होता जिससे की फैट या कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कंट्रोल में रहती है।

गर्मियां आने से पहले कर लें ये काम, बॉडी रहेगी हमेशा हाइड्रेटेड और शरीर रहेगा बीमारियों से कोसों दूर



स्वास्थ्य परिशिष्ठ

गर्मियां आने से पहले आपको अपनी डाइट में कुछ बदलावों को करना चाहिए ताकि आप अचानक से बीमार न पड़ जाएं। तो, आइए जानते हैं क्या हैं ये चीजें और इन्हें क्यों खाएं।

गर्मियां आने से पहले कर लें ये काम

गर्मियां आने के साथ शरीर में कई सारी समस्याएं होने लगती हैं। शरीर बैठे-बिठाए पानी की कमी का शिकार हो जाता है। साथ ही इस मौसम में पैरों में अकड़न और नसों में खिंचाव की समस्या भी होने लगती है। ऐसे में आपको इस मौसम के आने से पहले डाइट में इन चीजों को शामिल कर लेना चाहिए जो कि आपको इन समस्याओं से बचा सकता है। आइए जानते हैं कौन सी हैं ये चीजें जिन्हें आपको गर्मियां आने से पहले खाना शुरू कर देना चाहिए।

गर्मियां आने से पहले शुरू करें ये काम-

रोज खाएं खीरे- गर्मियां आने से पहले आपको अपने शरीर में पानी और इलेक्ट्रोलाइट की मात्रा का खास ख्याल रखना चाहिए। ऐसे में आपको रोज खीरा खाना चाहिए। खीरा सबसे पहले आपके शरीर को हाइड्रेट करता है और पानी की कमी से बचाता है। इसके अलावा ये शरीर में फाइबर की कमी को दूर करते हुए पाचन क्रिया को तेज करता है। साथ ही खीरा खाना पेट को ठंडा करता है और गर्मियों में होने वाली समस्याओं से बचाने में मदद करता है। तो, गर्मियां आने से पहले रोज दो खीरे खाएं। आप इसे नमक लगाकर या फिर सलाद या रायते के रूप में भी खा सकते हैं।

रोज खाएं 1 कटोरी दही- गर्मियों की बीमारियों से बचने के लिए रोजाना 1 कटोरी दही खाना शुरू करें। दही आपके पाचन क्रिया को तेज करने

(शेष पृष्ठ आठ पर)

बच्चों की अच्छी मेंटल ग्रोथ के लिए क्या खिलाएं, स्वामी रामदेव से जानिए कैसे शरीर और दिमाग को बनाएं मजबूत

बच्चों के दिमाग को स्वस्थ और मजबूत बनाना है तो स्क्रीन टाइम कम से कम कर दें। खाने में किड्स सुपरफूड को शामिल करें। आइये स्वामी रामदेव से जानते हैं बच्चों के दिमाग और शरीर को मजबूत बनाने के लिए क्या उपाय करें?

बच्चों के दिमाग को कैसे मजबूत बनाएं

बच्चों की मेंटल ग्रोथ इस वक्त काफी पैरेंट्स और टीचर्स के लिए बड़ा मुद्दा बना हुआ है। ज्यादातर लोग बच्चों के कंसंट्रेशन-अटैंशन डेफिसिट-कमजोर नजर और फिजिकल ग्रोथ को लेकर परेशान हैं। इसमें सबसे बड़ी वजह बन रहा है स्मार्ट फोन। ज्यादातर स्टूडेंट फोन का इस्तेमाल पढ़ाई से ज्यादा सोशल मीडिया के लिए कर रहे हैं। बढ़े हुए स्क्रीन टाइम से बच्चों में एंगर-एग्रेशन तो बढ़ा ही है। बच्चे रियलिटी से भी दूर भागने लगे हैं। मामला वाकई गंभीर है इसलिए स्वामी रामदेव से जानते हैं कि बच्चों को स्वस्थ, कुशल, अच्छे दिमाग वाला कैसे बनाएं।

ज्यादा स्क्रीन टाइम से बच्चे परेशान

अटेंशन-डेफिसिट
हाइपरएक्टिविटी
खराब कंसंट्रेशन
कमजोर नजर
ग्रोथ पर असर
ऑटिज्म

मोबाइल का इस्तेमाल?

युवा 24 घंटे में से 5-6 घंटे सेलफोन पर रहते हैं

नौकरी वाले 80 प्रतिशत फोन पर रहते हैं

20 प्रतिशत पढ़ाई करने वाले मोबाइल पर रहते हैं

MNC's वाले 8 घंटे लैपटॉप 5-6 घंटे मोबाइल पर रहते हैं

लंबाई पर असर
वर्कआउट में कमी
न्यूट्रिशन में कमी
ग्रोथ हॉर्मोन में कमी
नींद का पैटर्न खराब
पॉश्चर खराब
इम्यूनिटी कमजोर

तेज दिमाग के लिए क्या खिलाएं

ब्राह्मी
शंखपुष्पी
अश्वगंधा

बच्चों के लिए सुपरफूड

दूध
ड्राई फ्रूट
ओट्स
बींस
शकरकंद
मसूर दाल

कैल्शियम बढ़ाने के लिए क्या खाएं

दूध शतावर
केले का शेक
खजूर-अंजीर शेक

बच्चों को आदत डालें

स्क्रीन टाइम कम रखें
सोशल मीडिया से दूर रखें
सुबह जल्दी उठाएं
रात में समय पर सोएं

(ये आर्टिकल सामान्य जानकारी के लिए है, किसी भी उपाय को अपनाने से पहले डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें)

दांतों के दर्द से आप भी हैं परेशान तो जरूर करते होंगे ये 4 गलतियां, आज से ही छोड़ दें ये काम

दांतों को जोर से ब्रश करने से आपके मसूड़ों को नुकसान पहुंच सकता है और दर्द को बढ़ा सकता है। इसके बजाय आप अपने दांतों को नरम ब्रश से साफ कर सकते हैं और फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का उपयोग कर सकते हैं। दर्द को अनदेखा करने से समस्या और भी बढ़ सकती है और आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

1. दांतों को जोर से दबाना- दांतों को जोर से दबाने से दर्द और बढ़ सकता है, और यह आपके दांतों को भी नुकसान पहुंचा सकता है। इसके बजाय, आप अपने दांतों को आराम देने के लिए गर्म पानी से गरारा कर सकते हैं या आइस पैक का उपयोग कर सकते हैं।

2. दांतों को जोर से ब्रश करना- दांतों को जोर से ब्रश करने से आपके मसूड़ों को नुकसान पहुंच सकता है और दर्द को बढ़ा सकता है। इसके बजाय, आप अपने दांतों को नरम ब्रश से साफ कर सकते हैं और फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट का उपयोग कर सकते हैं।

3. दांतों के दर्द को अनदेखा करना- दांतों के दर्द को अनदेखा करने से समस्या और भी बढ़ सकती है और आपको गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसके बजाय, आप अपने दांतों के दर्द को गंभीरता से लेना चाहिए और तुरंत डेंटिस्ट से परामर्श लेना चाहिए।

4- गर्म के बाद ठंडा पानी पीना- कई बार लोग गर्म ठंडा का सेवन एक साथ कर लेते हैं दांतों में दर्द होने की यह सबसे बड़ी वजह होती है। ऐसे में आप ऐसा करने से बचें। कभी भी अगर कुछ गर्म खाएं तो उसके ऊपर एकदम ठंडा पानी न पीएं। वहीं अगर कोई आप ठंडी चीज का सेवन कर रहे हैं तो उसके ऊपर गर्म चीज का सेवन न करें। इससे आपको काफी नुकसान हो सकता है।

कुछ सुझाव जो आपको दांतों के दर्द से बचने में मदद कर सकते हैं-

- नियमित रूप से अपने दांतों की सफाई करें।
- अपने दांतों को नियमित रूप से जांचाएं।
- अपने आहार में चीनी और एसिडिक खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें।
- अपने दांतों को मजबूत बनाने के लिए विटामिन और मिनरल्स का सेवन करें।

अस्वीकरण- लेख में उल्लेखित सलाह और सुझाव सिर्फ सामान्य सूचना के उद्देश्य के लिए हैं और इन्हें पेशेवर चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। कोई भी सवाल या परेशानी हो, तो हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें।

क्या वॉक करने से ब्लड शुगर कम हो सकता है? जानें डायबिटीज के मरीजों के लिए वॉकिंग कितनी ज़रूरी है?

अक्सर डायबिटीज के मरीजों के मन में यह सवाल आता है कि क्या टहलने से शुगर कम होता है। आइए, चलिए इस बारे में जानते हैं।

डायबिटीज लाइफस्टाइल से जुड़ी एक ऐसी बीमारी है जो कि दुनियाभर में तेजी से बढ़ रही है। इस बीमारी में फाइस्टिंग ब्लड शुगर लेवल से लेकर खाने के बाद तक का शुगर लेवल तक, संतुलित रखना बेहद जरूरी है। इस स्थिति में डाइट को छोड़ दें तो वॉक के जरिए भी शुगर लेवल को बैलेंस रखने की कोशिश की जा सकती है। ऐसे में अक्सर कहा जाता है कि शुगर के मरीजों को ज्यादा से ज्यादा चलने की कोशिश करनी चाहिए। उन्हें हर काम को करने की अलग से पसीना बहाना चाहिए। इसी कड़ी में एक सवाल ये आता है कि क्या पैदल चलने से शुगर कम होता है, जानते हैं विस्तार से।

क्या पैदल चलने से शुगर कम होता है?

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन, की मानें तो डायबिटीज के मरीजों के लिए सक्रिय रहना बेहद जरूरी है। जो लोग जितना अधिक सक्रिय होते हैं उन्हें अक्सर डायबिटीज का खतरा सबसे कम होता है। वास्तव में, जितना अधिक आप चलते हैं उतनी तेजी से आपका शुगर लेवल कम होने लगता है। इसको आप ऐसे समझ सकते हैं कि–

–तेज गति से चलना पेनक्रियाज के सेल्स को तेजी से काम करने में मदद करता है।

–ये तरीका शुगर मेटाबोलिज्म में तेजी लाता है और खाने से शुगर को तेजी से पचा कर खून में इसका लेवल बढ़ने से रोकता है।

–पैदल चलना हमेशा आपके शुगर को कंट्रोल करने में मदद करता है।

डायबिटीज में कितना पैदल चलना चाहिए-

अमेरिकन डायबिटीज एसोसिएशन की मानें तो प्रति दिन 10,000 कदम या कम से कम 30 मिनट तक चलना आपको शुगर कंट्रोल करने में मदद कर सकता है। अगर आपको एक बार में 30 मिनट चलने में परेशानी हो रही है, तो दिन भर में सुबह, दोपहर और शाम को 10 मिनट तय करके चलें। इस दौरान डाइट कंट्रोल करें, खास कर कि कार्ब्स जिसे पचाने के लिए ज्यादा से ज्यादा वॉक करने की जरुरत पड़ती है तो, डायबिटीज के मरीज सुबह या शाम को समय निकालें और पैदल चलने की कोशिश करें। इस दौरान तय करें कि आपको इतनी स्पीड से लगातार चलना है और इस समस्या को हमेशा कंट्रोल में रखना है।

सावधान! फ्रिज में रखे आटे का सेवन भूलकर भी न करें, वरना हो सकती हैं ये गंभीर बीमारियाँ

कुछ लोग तो फ्रिज में रखे हुए आटे का इस्तेमाल करते हैं जो कि सबसे ज्यादा नुकासनदेह हो सकता है। पर सोचने वाली बात ये है कि इसका नुकसान है क्या। चलिए जानते हैं।

आज कल लोगों के पास समय की कमी रहती है। ऐसे में कई बार लोग रात में ही आटा गूंथ कर फ्रिज में रख देते हैं और फिर अगले दिन इसकी रोटियां बनाते हैं। दरअसल, इस आटे की रोटी का सेवन आपको कई बीमारियों का शिकार बना सकता है। जी हां, इसके अलावा कुछ लोग तो कई दिनों तक फ्रिज में रखे हुए आटे का इस्तेमाल करते हैं जो कि सबसे ज्यादा नुकासनदेह हो सकता है। पर सोचने वाली बात ये है कि इसका नुकसान है क्या।

फंगल इंफेक्शन का कारण बन सकता है फ्रिज में रखा आटा, फर्मेंटेड हो सकता है यानी इसमें खमीर पैदा हो सकता है जो कि फंगल इंफेक्शन का कारण बनता है। इससे आपके शरीर में एक प्रकार की एलर्जी हो सकती है जो कि लंबे समय तक किसी समस्या का कारण बन सकता है। जैसे मतली और बार–बार होने वाली उल्टी आदि।

पाचन खराब कर सकता है फ्रिज में रखा आटा, आपके पाचन तंत्र को खराब कर सकता है। ये पेट का मेटाबोलिक रेट के साथ फूड इंफेक्शन का कारण बन सकता है जो कि आंतों में गुड बैक्टीरिया को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके अलावा ये आपके पाचन तंत्र को नुकसान पहुंचाने का काम कर सकता है जो कि दस्त और पेट में इंफेक्शन पैदा कर सकता है।

आंतों में इंफेक्शन पैदा कर सकता है फ्रिज में रखा आटा, आंतों में इंफेक्शन पैदा कर सकता है। इसकी वजह से आपके आंतों का बैक्टीरिया और माइक्रोबायोटा डिस्टर्ब हो सकता है। इससे आपको लंबे समय तक परेशान करने वाली समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए कोशिश करें कि इस आदत को छोड़ दें। जितनी रोटियां बनानी हों उतने ही आटे का इस्तेमाल करें ताकि आप आंतों के इंफेक्शन से बचे रहें।

पानी में भिगोकर या फिर उबालकर, किस तरीके से चने खाना सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद?

हेल्थ एक्सपर्ट्स के मुताबिक चने खाकर आप अपनी सेहत को काफी हद तक सुधार सकते हैं। आइए जानते हैं कि पानी में भीगे हुए चने और उबले हुए चने में से कौन सा ज्यादा बेहतर साबित हो सकता है।

चने में पाए जाने वाले पोषक तत्वों की अच्छी खासी मात्रा सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में कारगर साबित हो सकती है। चने को अलग–अलग तरीके से अपने डाइट प्लान में शामिल किया जा सकता है। जहां कुछ लोग चने को पानी में भिगोकर खाना पसंद करते हैं, तो वहीं कुछ लोगों को बॉइल्ड चने खाना अच्छा लगता है। आइए पता लगाते हैं कि किस तरीके से चने खाना शरीर के लिए ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकता है।

भीगे हुए चने खाने के फायदे

रातभर पानी में भीगे हुए चने खाकर आप अपने इम्यून सिस्टम को काफी हद तक मजबूत बना सकते हैं। डायबिटीज के मरीजों को भी भीगे हुए चने खाने की सलाह दी जाती है। भीगे हुए चने आपकी बॉडी के एनर्जी लेवल्स को बूस्ट करने में भी कारगर साबित हो सकते हैं। गट हेल्थ को इम्प्रूव करना हो या फिर वेट लॉस जर्नी को आसान बनाना हो, भीगे हुए चने फायदेमंद साबित हो सकते हैं।

सेहत के लिए फायदेमंद उबले हुए चने

उबले हुए चने भी सेहत के लिए वरदान साबित हो सकते हैं। अगर आप अपनी बोन हेल्थ और मसल हेल्थ को मजबूत बनाना चाहते हैं, तो उबले हुए चने खाना शुरू कर दीजिए। जोड़ों के दर्द की समस्या से छुटकारा पाने के लिए भी उबले हुए चने खाए जा सकते हैं। इसके अलावा उबले हुए चने आपके पेट की सेहत को सुधारने में भी मददगार साबित हो सकते हैं।

गौर करने वाली बात

अगर आप अपनी पाचन शक्ति को सुधारना चाहते हैं या फिर वेट लॉस करना चाहते हैं या फिर शरीर को ताकतवर बनाना चाहते हैं, तो पानी में भीगे हुए चने आपके लिए ज्यादा फायदेमंद साबित हो सकते हैं। वहीं, अगर आप हाई प्रोटीन इनटेक चाहते हैं या फिर अपनी हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाना चाहते हैं, तो आपको उबले हुए चने खाना शुरू कर देना चाहिए।

(ये आर्टिकल सामान्य जानकारी के लिए है, किसी भी उपाय को अपनाने से पहले डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें)

लहसुन के सेवन से सेहत को मिलते हैं ज़बरदस्त फायदे, जानें आखिर क्यों दी जाती है इसे खाली पेट खाने की सलाह?

अगर, आप रोज़ सुबह खाली पेट लहसुन खाते हैं तो इससे आपको कई फायदे होंगे। चलिए, जानते हैं खाली पेट लहसुन खाने से क्या होता है?

लहसुन के फायदे

लहसुन का इस्तेमाल रसोई घर में खूब किया जाता है। लहसुन के बिना दाल और सब्जी में स्वाद नहीं आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं लहसुन का सेवन करने से सेहत से जुड़ी कई बीमारियां भी कंट्रोल होती हैं। अगर आप रोज़ सुबह खाली पेट लहसुन खाते हैं तो इससे आपको कई फायदे होंगे। चलिए, जानते हैं खाली पेट लहसुन खाने से क्या होता है?

लहसुन के सेवन से शरीर को मिलते हैं ये फायदे-

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है अगर आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर है तो लहसुन खाना आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। लहसुन का इस्तेमाल एंटीसेप्टिक, जीवाणुरोधी और एंटीफंगल एजेंट के रूप में किया जाता है। यह शरीर से वायरस नष्ट करने में मदद कर सकता है।

जोड़ों के दर्द में है फायदेमंद- लहसुन का एंटी–इंफ्लेमेटरी के रूप में काम करता है। अगर आपके जोड़ों या मांसपेशियों में दर्द और सूजन है, तो रोज़ाना खाली पेट लहसुन की 2 कलियां खाएं। आर्थराइटिस फाउंडेशन भी गठिया से होने वाले कार्टिलेज को होने वाले नुकसान को रोकने में मदद करने के लिए इसकी सिफारिश करता है।

शरीर को डिटॉक्सीफाई करता है- लहसुन को शरीर को डिटॉक्सीफाई करने में मदद करने वाले सबसे शक्तिशाली खाद्य पदार्थों में से एक माना जाता है। लहसुन इतना शक्तिशाली है कि यह मधुमेह, अवसाद और कुछ प्रकार के कैंसर जैसी बीमारियों को रोक सकता है–

हृदय स्वास्थ्य में सुधार- लहसुन धमनियों और रक्तचाप पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। लाल रक्त कोशिकाएं लहसुन में मौजूद सल्फर को हाइड्रोजन सल्फाइड गैस में बदल देती हैं। इससे हमारी रक्त वाहिकाएँ फैलती हैं, जिससे रक्तचाप को नियंत्रित करना आसान हो जाता है।

स्किन के लिए फायदेमंद- लहसुन के जीवाणुरोधी गुण और एंटीऑक्सीडेंट मुंहासे पैदा करने वाले बैक्टीरिया को मारकर त्वचा को साफ करते हैं। एक अध्ययन से पता चलता है कि कच्चे लहसुन को मुंहासों पर रगड़ने से वे दूर हो सकते हैं। हालाँकि, इस बात का ध्यान रखें कि लहसुन आपकी त्वचा पर जलन पैदा कर सकता है। इस तकनीक को आजमाने से पहले अपने त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें, खासकर अगर आप कोई अन्य त्वचा देखभाल उत्पाद इस्तेमाल कर रहे हैं।

बार-बार प्यास लगना किस बीमारी का लक्षण है, जान लें ऐसा क्यों होता है?

बार प्यास लगना डायबिटीज की ओर इशारा है। शरीर में सेल्स इन्सुलिन रेजिस्टेंस हो जाते हैं, तो किडनी खून से ज्यादा शुगर को निकालने के लिए तेजी से काम करती है। जिससे बार–बार टॉयलेट आता है। शरीर में से फ्लूइड बाहर निकल जाते हैं। जिससे लिक्विड इनटेक की जरूरत लगती है। ऐसी स्थिति में प्यास लगती रहती है।

बार–बार प्यास लगना डायबिटीज की ओर इशारा है। शरीर में सेल्स इन्सुलिन रेजिस्टेंस हो जाते हैं, तो किडनी खून से ज्यादा शुगर को निकालने के लिए तेजी से काम करती है। जिससे बार–बार टॉयलेट आता है। शरीर में से फ्लूइड बाहर निकल जाते हैं। जिससे लिक्विड इनटेक की जरूरत लगती है। ऐसी स्थिति में प्यास लगती रहती है।

जिन लोगों को डाई माउथ की समस्या रहती है उन्हें बार–बार प्यास लगती है। ऐसी स्थिति में माउथ ग्लैंड काफी कम मात्रा में सलाइवा बनाते हैं। जिससे मुंह सूखने लगता है और प्यास लगती है। ड्राई माउथ की समस्या कई बार दवाओं के कारण भी हो सकती है।

जिन लोगों को डाई माउथ की समस्या रहती है उन्हें बार–बार प्यास लगती है। ऐसी स्थिति में माउथ ग्लैंड काफी कम मात्रा में सलाइवा बनाते हैं। जिससे मुंह सूखने लगता है और प्यास लगती है। ड्राई माउथ की समस्या कई बार दवाओं के कारण भी हो सकती है।

एनीमिया होने पर भी शरीर में हीमोग्लोबिन कम होने लगता है। रेड ब्लड सेल्स कम होने लगती हैं। जिसकी वजह से प्यास ज्यादा लगती है। ऐसे लोगों को ज्यादा पानी पीने की ज़रूरत होने लगती है।

एनीमिया होने पर भी शरीर में हीमोग्लोबिन कम होने लगता है। रेड ब्लड सेल्स कम होने लगती हैं। जिसकी वजह से प्यास ज्यादा लगती है। ऐसे लोगों को ज्यादा पानी पीने की ज़रूरत होने लगती है।

(शेष पृष्ठ आठ पर)

सेहत की वो अनकही तकलीफें, जिन पर खुलकर बात करना जरूरी; खूबसूरत हो जाएगी हर महिला की जिंदगी

महिलाओं से जुड़े उन मुद्दों पर खुलकर बात की जाए, जिन पर आमतौर पर चुप्पी साध ली जाती है। आज भले ही दुनिया बहुत आगे बढ़ गई है लेकिन कहीं न कहीं महिलाएं आज भी पीछे हैं। वो अपनी बातों को खुलकर नहीं कह पाती हैं।

आपको बता दें कि महिलाओं की सेहत से जुड़ी कई समस्याएं ऐसी हैं, जिन पर समाज में खुलकर चर्चा नहीं की जाती है, जिससे कई महिलाएं जानकारी के अभाव में गंभीर बीमारियों का शिकार हो जाती हैं। यह जरूरी है कि हम इन विषयों पर बात करें, जागरूकता बढ़ाएं और महिलाओं को उनके स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करें।

पीरियड्स और उससे होने वाली समस्याएं

हर लड़की या महिला को महीने में छह दिन पीरियड्स के असहनीय दर्द से गुजरना पड़ता है। इस पर खुलकर बात करने से आज भी कई महिलाएं हिचकिचाती हैं। कई महिलाएं असहनीय दर्द, पीसीओडी और हार्मोनल असंतुलन जैसी समस्याओं से जूझती हैं, लेकिन सही समय पर डॉक्टर से परामर्श नहीं ले पाती हैं।

सेक्स के समय होने वाला दर्द

अकसर महिलाएं सेक्स के दौरान दर्द से कराह जाती हैं लेकिन इस बारे में बात करने से आज भी वह हिचकिचाती हैं। सेक्स के दौरान होने वाला दर्द एंडोमेट्रियोसिस का लक्षण भी हो सकता है। यह एक ऐसी स्थिति होती है जब गर्भाशय की अंदरूनी परत गर्भाशय के बाहर एकट्ठा हो जाती है। ड्राई वेजाइना के कारण भी सेक्स करते समय दर्द हो सकता है।

मेनोपॉज की अनदेखी

महिलाओं के जीवन में मेनोपॉज एक बड़ा बदलाव लेकर आता है, जिसमें उन्हें मानसिक और शारीरिक रूप से कई कठिनाइयों का सामना करना पड़ता है। मूड स्विंग्स, हड्डियों की कमजोरी और हार्मोनल असंतुलन जैसी दिक्कतों से उन्हें जूझना पड़ता है। इसके बावजूद इस पर बात करने से कतराती हैं।

यूट्रस से जुड़ी समस्याएं

फाइब्रॉइड्स, सिस्ट, एंडोमेट्रियोसिस और यूट्रस कैंसर जैसी बीमारियां महिलाओं में आम हो गई हैं। इन बीमारियों के लक्षणों को नजरअंदाज करना महिलाओं की सेहत के लिए नुकसानदायक हो सकता है। अगर सही समय पर जांच और इलाज न कराया गया तो इससे जान भी जा सकती है।

मेंटल हेल्थ

आजकल ज्यादातर लोगों में तनाव बढ़ता जा रहा है। इसके पीछे घर, ऑफिस या पर्सनल प्रॉब्लम्स हो सकती हैं। इससे नींद भी नहीं आती है। इसके बाद महिलाएं डिप्रेशन का शिकार हो जाती हैं। इस दौरान महिलाओं को इमोशनल सपोर्ट की जरूरत होती है। ताकि वे अपने मन की बात कह सकें और सही उपचार पा सकें।

अस्वीकरण– लेख में उल्लिखित सलाह और सुझाव सिर्फ सामान्य सूचना के उद्देश्य के लिए हैं और इन्हें पेशेवर चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। कोई भी सवाल या परेशानी हो तो हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें।



महिला-लोक

बदलते मौसम में लें मसाज थेरेपी

अभ्यंगा, बॉडी मसाज का एक तरीक़ा है जिसमें आयुर्वेदिक स्किनकेयर ऑयल्स से शरीर की मालिश की जाती है. यह थेरेपी ख़ासतौर पर बदलते मौसम में बहुत अधिक फ़ायदा पहुंचाती है. आप मसाज के लिए नारियल का तेल चुन सकते हैं, जो त्वचा में नमी भरकर इसे कोमल और मुलायम बनाता है. इसी तरह हल्दी, मंजिष्ठा और चंदन जैसे अवयव न सिर्फ़ त्वचा को पोषण देते हैं, बल्कि त्वचा की सूजन, पिगमेंटेशन आदि को भी दूर करते हैं.

त्वचा को आराम देने के लिए आयुर्वेदिक उपाय

हर्बल पेस्ट या लेप त्वचा की नमी और कोमलता को बनाए रखने में कारगर हैं. चंदन, सरिबा, नीम, मंजिष्ठा और एलोवेरा त्वचा के लिए काफ़ी फ़ायदेमंद होते हैं. इनमें कूलिंग एवं हीलिंग के गुण होते हैं और ये त्वचा को नमी देकर जलन को दूर भगाते हैं. त्वचा की रंगत में सुधार लाकर इसे खूबसूरत बनाने में मदद करते हैं.

बालों एवं स्कैल्प की देखभाल

बदलते मौसम का असर आपके बालों और स्कैल्प पर भी पड़ता है. बालों में मेहंदी लगाने से न सिर्फ़ प्राकृतिक ठंडक मिलती है, बल्कि यह बालों के लिए भी फ़ायदेमंद है. मेहंदी बालों को स्वस्थ बनाती है, गर्मियों में होने वाली स्कैल्प की विभिन्न समस्याओं को दूर करती है.

त्वचा को आहार से दें पोषण

त्वचा की बाहरी देखभाल के साथ-साथ इसे भीतर से पोषण देना भी ज़रूरी है. दिन भर में पर्याप्त मात्रा में पानी पीएं, ताकि त्वचा में नमी की कमी न हो. इससे बढ़ते तापमान में भी आपकी त्वचा खुश्की और डीहाइड्रेशन से सुरक्षित रहेगी.

इसके अलावा आप जो भी खाते हैं, उसका सीधा असर आपकी त्वचा पर पड़ता है. इसलिए ऐसा आहार चुनें जो आसानी से पच जाए. आहार में खटाई, नमक और मसालों का सेवन कम मात्रा में करें. इससे त्वचा शांत और साफ़ रहेगी.

इन आयुर्वेदिक नुस्ख़ों को अपनाकर आप बदलते मौसम में भी अपनी त्वचा को कोमल और खूबसूरत बनाए रख सकते हैं. आयुर्वेदिक स्किनकेयर के ये सुझाव न सिर्फ़ आपकी त्वचा की ज़रूरतों को बाहर से पूरा करेंगे, बल्कि भीतर से भी पोषण देकर इसे संतुलित और स्वस्थ बनाए रखेंगे.

यह लेख डॉ आरती वासुदेव, ब्यूटी एवं वेलनेस एक्सपर्ट, आर्या वैद्या फ़ार्मेसी (कोयम्बटूर) लिमिटेड के इनपुट्स पर आधारित है.

अच्छी सेहत के लिए जरूरी है मेंटल पीस

एक्सपर्ट से जानें वर्क-लाइफ बैलेंस के कुछ टिप्स

महिलाएं अक्सर अपने जीवन में कई उतार-चढ़ावों का सामना करती हैं। इस दौरान उन्हें अपने घर और ऑफिस दोनों की जिम्मेदारियां निभानी पड़ती हैं। ऐसे में सभी जिम्मेदारियों को निभाने के चक्कर में अक्सर महिलाएं खुद को इग्नोर कर देती हैं। आज जानेंगे वर्क-लाइफ बैलेंस करने के लिए कुछ टिप्स।

वर्क लाइफ बैलेंस ऐसा ही एक मुद्दा है, महिलाओं को काफी हद तक प्रभावित करता है। हालांकि, बेहद कम लोग भी इसके बारे में बात करते हैं।

करियर, परिवार और निजी जीवन

गोभी उत्तपम रेसिपी



कैसे बनाएं गोभी उत्तपमगोभी उत्तपम रेसिपी- यह साउथ इंडियन डिश ब्रेकफास्ट में बनाने के लिए हमेशा पसंद किया जाता है. आज हम इसकी एक और बेहतरीन वैराइटी लेकर आए

(शेष पृष्ठ आठ पर)

वाली महिलाओं के लिए वर्क-लाइफ बैलेंस बनाए रखना जरूरी है। ज्यादा प्रोडक्टिव, कम स्ट्रेस और बेहतर लाइफ के लिए हेल्थ और खुशी सबसे पहले आती है। ऐसे में आर्टेमिस हॉस्पिटल्स में मनोचिकित्सा विभाग की एमडी डॉ. दीक्षा कालरा और हेल्थटेक प्लेटफॉर्म एलीव हेल्थ में काउंसलिंग साइकोलॉजिस्ट और हैबिट कोच सिद्धि अइया से जानते हैं महिलाओं के लिए वर्क-लाइफ बैलेंस के मायने और इसे मैनेज करने के आसान तरीके-

खुद की देखभाल भी है जरूरी

सिद्धि अइया बताती हैं कि एक महिला के रूप में, आप घर और ऑफिस के काम को संतुलित करते हुए, कई भूमिकाएं निभाती हैं। हालांकि, हर किसी की देखभाल करने के चक्कर में अक्सर महिलाएं खुद को भूल जाती हैं, लेकिन यह याद रखना जरूरी है कि आप कुछ भी हासिल कर सकते हैं और आप बहुत मायने रखती हैं। इसलिए खुद के लिए दयालु बनें और खुद से बातचीत कर अपने आप को प्रेरित करें।

अपना हौसला और कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए 'मैं अपना बेस्ट कर रही हूं' और 'मैं पर्याप्त हूं' जैसे पॉजिटिव स्टेटमेंट का इस्तेमाल करें। रोजाना खुद के लिए भले ही 10-15 मिनट का समय निकालें और कुछ ऐसा करें जो आपको पसंद हो, चाहे वह पढ़ना हो, गाने सुनना हो या किसी दोस्त से बातचीत करना हो।

इन बातों का रखें ध्यान

इसके अलावा पूरे समय फोन से न चिपके रहें। अपना फोन दूर रखें, अपनी आंखें बंद करें और गहरी सांस लें। आप इस ब्रेक के हकदार हैं। साथ ही एक नियमित नींद की दिनचर्या तय करे। सोने से पहले 30 मिनट के डिजिटल डिटॉक्स फॉलो करें, गर्म पानी से नहाएं और स्किन केयर रूटीन को शामिल करें।

इसके अलावा हर दिन थोड़ी धूप लेने से भी आपका मूड और सेहत बेहतर हो सकती है। इसलिए थोड़ी देर टहलें या बस कुछ मिनटों के लिए धूप में खड़े रहें। इन आदतों को अपने दैनिक जीवन में शामिल करके, आप अंतर महसूस करेंगे। अपने लिए रोजाना कुछ करें, जैसे आप काम और परिवार के लिए करते हैं। इससे आपको वर्क-लाइफ बैलेंस करने में मदद मिलती है।

इसके अलावा डॉ. दीक्षा कालरा ने भी महिलाओं के वर्क-लाइफ बैलेंस को बनाए रखने के लिए कुछ टिप्स बताएं, तो कुछ ऐसे हैं-

सीमाएं तय करें

दिनभर बस काम करते रहने की वजह से अक्सर महिलाएं खुद पर दबाव महसूस करती हैं। इसलिए कुछ सीमाएं बनाएं, जैसे कि काम के घंटे तय करें और टेक्नोसॉजी-फ्री फैमिली टाइम बिताए।

सेल्फ केयर को प्राइयोरिटी दें

खुद की देखभाल करना जरूरी नहीं है। इसलिए इस बारे में कोई गिल्ट रखने की जरूरत नहीं है। ऐसे में खुद के लिए थोड़ा समय निकाले और योग, वॉकिंग या एक्सरसाइज जैसी फिजिकल एक्सरसाइज के लिए समय निकालें। मेडिटेशन, डीप ब्रीदिंग या जर्नलिंग के जरिए मेंटल हेल्थ को प्राथमिकता दें।

टाइम मैनेजमेंट करें

आमतौर पर टाइम मैनेज न हो पाने के कारण स्ट्रेस हो सकता है। इसलिए इससे बचने के लिए अपना टाइम मैनेज करें। इसके लिए एक टू-डू लिस्ट बनाए और प्राथमिकता के आधार पर इसमें काम को लिस्टें और उस हिसाब से काम को पूरा करते जाएं, ताकि इन्हें पूरा करने में कोई स्ट्रेस न हो।

रिश्तों को बेहतर बनाएं

भावनात्मक रूप से स्वस्थ रहने के लिए एक मजबूत सपोर्ट सिस्टम की जरूरत होती है। इसलिए अपने करीबियों और दोस्तों के साथ समय बिताएं, उनसे बातचीत करें और जरूरत पड़ने पर मदद मांगने में संकोच न करें। अच्छे रिश्ते मुश्किल समय में ताकत और सहारा देते हैं।

पौष्टिक आहार लें

हेल्दी डाइट शरीर और दिमाग को शक्ति देता है। इसलिए कोशिश करें कि अच्छी मात्रा में प्रोटीन, फाइबर और हेल्दी डाइट में शामिल करें। साथ ही बहुत ज्यादा कैफीन या प्रोसेस्ड फूड्स न लें। इसके अलावा हाइड्रेटेड रहें, ऊर्जावान और तरोताजा रहने के लिए ढेर सारा पानी पिएं।

अच्छी नींद लें

शारीरिक और मानसिक रूप हेल्दी रहने के लिए अच्छी नींद जरूरी है। इसलिए सोने की एक तय रूटीन बनाएं। शाम को स्क्रीन टाइम कम करें और कम से कम सात घंटे की नींद लें।

बच्चेदानी में गांठ होने पर दिखने लगते हैं ये गंभीर लक्षण, इन उपायों से करें ओवेरियन सिस्ट का इलाज

बच्चेदानी में गांठ की समस्या कुछ वर्षों से महिलाओं में तेजी से देखी जा रही है। बच्चेदानी में गांठ की वजह से महिलाओं को प्रजनन से जुड़ी समस्याएं आ सकती हैं। चलिए जानते हैं ओवरी में सिस्ट होने पर कौन से लक्षण दिखते हैं और इससे बचाव कैसे किया जाए?

अनहेल्दी लाइफस्टाइल और खराब खान-पान की वजह से कई गम्भीर बीमारियां लोगों को अपनी चपेट में ले रही हैं। बच्चों, पुरुषों और महिलाओं सभी में लाइफस्टाइल से जुड़ी बीमारियों का खतरा लगातार बढ़ रहा है। वहीं, महिलाओं में पीसीओडी के बाद बच्चेदानी में गांठ बनना की समस्या तेजी से बढ़ रही है। ओवरी यानी बच्चेदानी महिलाओं की प्रजनन प्रणाली का हिस्सा है। यह गर्भाशय के दोनों तरफ निचले पेट में स्थित होते हैं। ओवरी के मुख्य कार्य अण्डे का एवं एस्ट्रोजन एवं प्रोजेस्ट्रोन नामक हार्मोन का उत्पादन करना है। बच्चेदानी में गांठ की समस्या बीते कुछ वर्षों से महिलाओं में तेजी से देखी जा रही है। बच्चेदानी में गांठ की वजह से महिलाओं को प्रजनन से जुड़ी समस्याएं आ सकती हैं। चलिए जानते हैं ओवरी में सिस्ट होने पर कौन से लक्षण दिखते हैं और इससे बचाव कैसे किया जाए?

ओवेरियन सिस्ट के लक्षण-

पेट में सूजन महसूस होना,
मल त्याग करते समय दर्द होना,
मासिक धर्म से पहले पैल्विक दर्द,
संभोग के दौरान दर्द,
पीठ के निचले हिस्से या जांघों में दर्द,
स्तनों में दर्द बुखार आना,
बेहोशी या चक्कर आना,
तेज-तेज सांस लेना,
जी मिचलाना

ओवेरियन सिस्ट के कारण-

पीरियड्स की अवधि खत्म हो जाने के बाद भी फॉलिकल का आकार बढ़ता जाता है, जिसे ओवेरियन सिस्ट कहा जाता है। आमतौर पर ओवेरियन सिस्ट हानिकारक नहीं होते हैं और ज्यादातर स्वयं ही ठीक हो जाते हैं। परन्तु कई बार यदि सिस्ट ठीक नहीं हो पाते तो इनसे महिलाओं को काफी परेशानी होती है।

ओवेरियन सिस्ट से बचाव के उपाय

रोजाना प्राणायाम और योगाभ्यास करें। प्रोटीन को अपनी डायट में शामिल करें। रेशेदार फलों का सेवन करें। हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करें। भरपूर मात्रा में पानी का सेवन करें। रात को जल्दी सोने का अभ्यास करें ताकि प्रातःकाल जल्दी उठें। घर में बनाए गए व्यंजनों का सेवन करें।

30 पार... (पृष्ठ एक का शेष)

के शुरुआती लक्षणों का पता लगाने में मदद करता है। अगर फैमिली हिस्ट्री में स्तन कैंसर है, तो यह टेस्ट और भी जरूरी हो जाता है।

बोन डेंसिटी टेस्ट

30 की उम्र के बाद महिलाओं में हड्डियों की डेंसिटी कम होने लगता है, जिससे ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा बढ़ जाता है। बोन डेंसिटी टेस्ट हड्डियों की मजबूती और डेंसिटी को मापता है। यह टेस्ट खासकर से उन महिलाओं के लिए जरूरी है, जिन्हें कैल्शियम की कमी हो या जिनकी लाइफस्टाइल में फिजिकल एक्टिविटीज कम हों।

थायरॉइड फंक्शन टेस्ट

थायरॉइड की समस्या आजकल आम हो गई है, खासकर महिलाओं में। थायरॉइड हार्मोन का असंतुलन शरीर के मेटाबॉलिज्म को प्रभावित कर सकता है, जिससे वजन बढ़ना, थकान और अन्य समस्याएं हो सकती हैं। 30 की उम्र के बाद थायरॉइड फंक्शन टेस्ट करवाना चाहिए, ताकि थायरॉइड से जुड़ी समस्याओं का समय रहते पता लगाया जा सके।

अस्वीकरण- लेख में उल्लिखित सलाह और सुझाव सिर्फ सामान्य सूचना के उद्देश्य के लिए हैं और इन्हें पेशेवर चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। कोई भी सवाल या परेशानी हो तो हमेशा अपने डॉक्टर से सलाह लें।

इस... (पृष्ठ एक का शेष)

योनि में गांठ या मस्से

सर्वाइकल कैंसर का कारण

शरीर में एचपीवी (ह्यूमन पैपिलोमा वायरस) वायरस फैलने की वजह से सर्वाइकल कैंसर की समस्या देखने को मिलती है। इसके अलावा आनुवंशिकता भी इसका प्रमुख कारण है। कई स्टडीज में ऐसा पाया गया है कि फैमिली हिस्ट्री होने पर भी महिलाओं में इस कैंसर की संभावना बढ़ जाती है। इतना ही नहीं सर्वाइकल कैंसर एक सेक्सुअली ट्रांस्मिटेड डिजीज (एसटीडी) भी है। ऐसे में असुरक्षित यौन संबंध से भी यह बीमारी हो सकती है।

ऐसे करें बचाव

इस गंभीर बीमारी को रोकने के लिए ह्यूमन पैपिलोमावायरस (एचपीवी) के खिलाफ वैक्सीनेशन करा सकते हैं।

वैक्सीनेशन का सबसे सही समय किसी भी संभावित वायरस से संक्रमित होने से पहले का होता है। ह्यूमन पैपिलोमावायरस (एचपीवी) के लिए यह समय आमतौर पर प्रारंभिक किशोरावस्था में होता है।

कंडोम का इस्तेमाल सुरक्षित यौन संबंध के दौरान एचपीवी ट्रांसमिशन के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है। हालांकि इसकी 100 प्रतिशत गारंटी नहीं है।

फलों और सब्जियों से भरपूर आहार को डाइट में शामिल करने से भी सर्वाइकल कैंसर के खतरे को कम किया जा सकता है।

ये मसाला पुरुषों की सेहत के लिए वरदान से कम नहीं, शरीर को बनाए ताकतवर

क्या आप जानते हैं कि औषधीय गुणों से भरपूर दालचीनी स्वाने के स्वाद को बढ़ाने के साथ-साथ सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर भगाने में कितनी ज्यादा मददगार साबित हो सकती है?

अगर आपको भी यही लगता है कि दालचीनी का इस्तेमाल सिर्फ स्वाने के टेस्ट को बढ़ाने के लिए किया जाता है, तो आपको अपनी इस गलतफहमी को जल्द से जल्द दूर कर लेना चाहिए। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि दालचीनी में पाए जाने वाले तमाम पोषक तत्व आपकी ओवरऑल हेल्थ को इम्प्रूव करने में असरदार साबित हो सकते हैं। आइए किचन में रखे इस मसाले के कुछ कमाल के हेल्थ बेनिफिट्स के बारे में जानकारी हासिल करते हैं।

शरीर को बनाए फौलादी

दालचीनी को सही मात्रा में और सही तरीके से कंज्यूम करके पुरुषों की शारीरिक शक्ति को बढ़ाया जा सकता है। अगर आप अपने शरीर को फौलादी और ताकतवर बनाना चाहते हैं, तो दालचीनी को अपने डाइट प्लान का हिस्सा बना लीजिए। आपको बता दें कि दालचीनी हार्मोनल बैलेंस को बनाए रखने में भी कारगर साबित हो सकती है।

हार्ट हेल्थ के लिए फायदेमंद

पुरुषों में दिल से जुड़ी बीमारियां होने की संभावना ज्यादा होती है। आपकी जानकारी के लिए बता दें कि दालचीनी आपकी हार्ट हेल्थ को मजबूत बनाकर दिल से जुड़ी गंभीर और जानलेवा बीमारियों के खतरे को कम करने में असरदार साबित हो सकती है। क्या आप जानते हैं कि डायबिटीज जैसी साइलेंट किलर बीमारी के खतरे को कम करने के लिए भी दालचीनी का सेवन किया जा सकता है?

गर्मियां... (पृष्ठ पांच का शेष)

के साथ आपके पेट को ठंडा करने में मददगार है। इसके अलावा ये गुड बैक्टीरिया को बढ़ाता है और पाचन क्रिया को सही रखने में मदद करता है। इसके अलावा ये एसिडिटी और बदहजमी से भी बचाव में मददगार है।

दिन में 3 लीटर पिएं पानी- अपने आप को हाइड्रेटेड रखने के लिए खूब पानी पिएं। आप जितना पानी पिएंगे बॉडी उतनी ही स्वस्थ रहेगी। पानी की कमी से डीहाड्रेशन हो सकता है जो कई गंभीर समस्याओं की वजह बन जाता है। तो, बस गर्मियां आने से पहले डाइट में इन चीजों को शामिल करें ताकि गर्मियों से जुड़ी अन्य बीमारियों से बचें। जैसे कि पानी और इलेक्ट्रोलाइट की कमी।

गौर करने वाली बात

अगर आप अपनी वेट लॉस जर्नी को आसान बनाना चाहते हैं, तो दालचीनी का सेवन करना शुरू कर दीजिए। पेट से जुड़ी समस्याओं को अलविदा कहने के लिए भी दालचीनी को डाइट प्लान में शामिल किया जा सकता है। आप दालचीनी का पानी या फिर दालचीनी की चाय पी सकते हैं। इसके अलावा आप स्वाने की कई चीजों में भी दालचीनी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

(ये आर्टिकल सामान्य जानकारी के लिए है, किसी भी उपाय को अपनाने से पहले डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें)

बार-बार.... (पृष्ठ छह का शेष)

हाइपरकैल्सीमिया में भी ज्यादा प्यास लगती है। इस कंडीशन में खून में ज्यादा कैल्शियम हो जाता है। इसके लिए ओवर एक्टिव पाराथायराइड ग्लैंड, ट्यूबरक्लोसिस जैसे कई कारण भी जिम्मेदार हो सकते हैं। अगर बार बार प्यास लग रही है तो आप हाइपरकैल्सीमिया के शिकार हो चुके हैं।

हाइपरकैल्सीमिया में भी ज्यादा प्यास लगती है। इस कंडीशन में खून में ज्यादा कैल्शियम हो जाता है। इसके लिए ओवर एक्टिव पाराथायराइड ग्लैंड, ट्यूबरक्लोसिस जैसे कई कारण भी जिम्मेदार हो सकते हैं। अगर बार बार प्यास लग रही है तो आप हाइपरकैल्सीमिया के शिकार हो चुके हैं।

डिहाइड्रेशन होने पर भी बहुत ज्यादा प्यास लगती है। तेज गर्मी में ऐसी स्थिति पैदा हो सकती है। जिसमें बार-बार प्यास महसूस होने लगती है। डिहाइड्रेशन होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है। जिसकी वजह से मुंह सूखता है और थकान जैसी महसूस होती है। कई बार ज्यादा एक्सरसाइज, डायरिया, वोमिटिंग या ज्यादा पसीना आने से भी पानी की कमी हो सकती है।

डिहाइड्रेशन होने पर भी बहुत ज्यादा प्यास लगती है। तेज गर्मी में ऐसी स्थिति पैदा हो सकती है। जिसमें बार-बार प्यास महसूस होने लगती है। डिहाइड्रेशन होने पर शरीर में पानी की कमी हो जाती है। जिसकी वजह से मुंह सूखता है और थकान जैसी महसूस होती है। कई बार ज्यादा एक्सरसाइज, डायरिया, वोमिटिंग या ज्यादा पसीना आने से भी पानी की कमी हो सकती है।

गोभी... (पृष्ठ सात का शेष)

हैं जिसे फूलगोभी से तैयार किया गया है. यह उत्तपम स्वाने में बहुत ही स्वादिष्ट लगता है.

कुल समय 25 मिनट
तैयारी का समय 15 मिनट
पकने का समय 10 मिनट
कितने लोगों के लिए 2
आसान

गोभी उत्तपम की सामग्री 1 कप सूजी 2 टेबल स्पून दही 4-5 कढ़ीपत्ता 1/2 कप फूलगोभी , कद्दूकस 2 हरीमिर्च 1 टी स्पून अदरक 2 टेबल स्पून प्याज 2 टी स्पून हरा धनिया स्वादानुसार नमक 1/2 टी स्पून कालीमिर्च फ्रूट सॉल्ट तेल

गोभी उत्तपम बनाने की विधि

1. एक बाउल में सूजी, दही, नमक, हरी मिर्च, अदरक, कढ़ीपत्ता, प्याज, कालीमिर्च पाउडर मिक्स करें.

2. पानी डालकर बैटर तैयार करें, कुछ देर के बैटर को एक तरफ रख दें.

3. कुछ देर बाद बैटर में कददूकस की हुई गोभी डालकर डालकर मिक्स करें.

4. अब इसमें फरूट सॉल्ट मिक्स करें. गैस पर एक पैन गरम करें, तेल लगाकर चिकना कर लें.

5. बैटर को इस पर डालकर गोलाकार में फैलाएं और ढक्कन लगाकर सेकें.

6. कुछ देर बाद दूसरी तरफ से भी सेक लें और गरमागरम गोभी उत्तपम का मजा लें.

स्वत्वाधिकारी अनिक हेल्थ केयर शोलूशन्स प्रा.लि. मुद्रक प्रकाशक अवनीन्द्र बंसल के लिये अम्बर ऑफसेट प्रा.लि. केशवपुरा, भांकरोटा, अजमेर रोड, जयपुर से मुद्रित 382, रानी सती नगर, निर्माण नगर ई, अजमेर रोड, जयपुर 302019 से प्रकाशित सम्पादक अवनीन्द्र बंसल E-mail - medicaltimes 53@ gmail.com. फोन मो. 98280-74090