

सर्दी से सीने में दर्द तो कान के ऊर्जा बिंदु दबाने से राहत

हिलाओं में कान छेदने की प्रथा का वैज्ञानिक महत्व एक्यूप्रेसर से है. इयर लोब्स (लर) के बीच में कई ऐसे प्रेशर प्वाइंट्स हैं जो महिला और पुरुष दोनों के प्रजनन अंगों को स्वस्थ बनाने और उन्हें एकाग्र रखने में भी मदद करते हैं.



अगर किसी व्यक्ति को सर्दी से सीने में दर्द या हार्ट संबंधी समस्या है तो ऐसे लोगों के तुरंत कान की लर (कान के नीचे का बिना हड्डी वाला हिस्सा जहां महिलाएं कान में छेद करवाकर बाली पहनती हैं) को दबाना चाहिए. इससे मरीज को आराम मिलता है. इसके बाद मरीज को तुरंत हॉस्पिटल ले जाना चाहिए. कान की लर में एक्यूप्रेसर प्वाइंट्स होते हैं. लेकिन इसमें ध्यान रखने की बात यह है कि इसका फायदा तभी तक होता है जब तक कि हार्ट अटैक न हुआ हो. यदि नियमित शरीर की सही तरीके मालिश शुरू सरसों के तेल से करें और मालिश करते समय कान के भी इस प्वाइंट्स को दबाएं तो हृदय रोगों से बचाव होगा. कान के इस हिस्से को दबाने से दिमाग एक्टिव रहता है. आंखों की रोशनी ठीक रहती है. साफ सुनाई देता है.

डा. पीयूष त्रिवेदी
एक्यूप्रेसर, एक्सपर्ट



आज के दौर में पूरे भारत में फंगस, नायटा या गजकर्ण यह त्वचा रोग सबसे ज्यादा फैला हुआ नजर आ रहा है. एक व्यक्ति के संक्रमण से पूरे घरवालों में फैल रहा है. हमारे प्रधानमंत्री ने भी 'मन की बात' में इस संक्रमण के विषय में चिंता जाहीर की थी. यह है तो साधारण सी त्वचा की बीमारी किंतु अब इस रोग ने गलत उपचार एवं बहुत प्रसार के वजह से असाधारण रूप धारण कर लिया है.

तो आइये जानते है क्या है, त्वचा का नायटा गजकर्ण या फंगल इंफेक्शन :

यह डर्माटोफायटिस नाम के फंगस के प्रादुर्भाव से होने वाली बीमारी है. यह फंगस त्वचा के सबसे ऊपर के सतह केराटोनीसाइटिस लेअर में पनपता है. यह हमारे त्वचा की मृत कोशिकाओं को सतह है जो हर 28 दिनों में निकलता है. यह फंगस यहाँ अपने अंडे एवं पेशी बनाता है और खुजली और चट्टे के रूप में आता है.

लक्षण :

खाज, खुजली, लाल रिंग के चट्टे जो फैलते हैं, जख्म, छोटे दाने आदि लक्षण पाये जाते हैं. मुख्यतः बाल में, जांघों में, जोड़ों के ऊपर की त्वचा में यह विशेष रूप से पाया जाता है और फैलता है.

इलाज :

फंगल इंफेक्शन का इलाज बहुत ही आसान है, लेकिन नियमित उपचार बहुत ज्यादा जरूरी है. अक्सर मरीज कुछ दिनों में खाज से मुक्त हो जाता है और दवाई बंद कर देता है. जिससे फंगस दुबारा ज्यादा फैलकर लौट आता है. अंततः फंगस का सही और पुरा इलाज करना बेहद जरूरी है, जिससे हम हमारा और समाज का हित करें.

2-3 महिनों तक दवाई एवं मलम का उपचार लेना पड़ता है. इसमें कई प्रकार की एंटीफंगल गोलियां एवं मलम का उपयोग किया जाता है.

डायबिटीस, बुढ़ापा, बच्चे और प्रेगनेट महिलाओं को इनमें विशेष रूप से अलग उपचार लगता है. ताकि वह फैले नहीं.

फंगल इंफेक्शन के समय की जानेवाली देखभाल :



{ गजकर्ण, (नायटा, फंगल इंफेक्शन) }

सौंदर्य चर्चा

डॉ. पल्लवी मुर्के के संग

प्रतिदिन के पाठकों के लिए खुशखबर !!

सलाह के ली हुई दवाई एवं मलम हानीकारक हो सकता है.

■ यह सबसे बड़ा कारण है, फंगल इंफेक्शन के फैलाव के लिए मेडिकल स्टोर में स्टैरॉइड युक्त क्रीम लेकर लगाने से हमने खुद फंगस नाम की छोटी सी बीमारी को दानव बना दिया है.

आपके सवाल, डॉ. पल्लवी मुर्के के जवाब:-

सवाल- राजलक्ष्मी नेरकर, 37 वर्ष
मुझे बाल में और छाती पर लाल चट्टे हैं और खुजली है. मैंने मेडिकल से क्रीम लेकर लगाया और अब वह बहुत बढ़ गए हैं. क्या करूँ?

■ डॉ. पल्लवी- राजलक्ष्मी जी, ऐसा लगता है आपको नायटा का संसर्ग हुआ है. अपने

त्वचा रोग विशेषज्ञ से मिले और सही इलाज करवाएं. तबतक वह क्रीम बंद करें और त्वचा सूखी रखें.

सवाल : मनोज शेलके, 57 वर्ष
मेरे जांघों में खुजली और फोड़े हो गए हैं. क्या हैं?

■ डॉ. पल्लवी- त्वचा रोग विशेषज्ञ से मिले, हो सकता है आपको गजकर्ण हो गया है. सही उपचार से तीन माह में आपको बीमारी ठीक हो जाएगी.

‘ना करें फंगस, गजकर्ण को अनदेखा, वह कर देगी आपको परेशान बढहाल, होता है सही निदान और इलाज, पर मिलना पड़ता है त्वचा रोग विशेषज्ञ से एक बार.’

■ अगले अंक में रुखी त्वचा (ड्राय स्किन) उपचार पर जानकारी दी जाएगी. अपने सवाल कृपया इस मोबाइल नंबर पर मैसेज करें.
7711996060
7711995050

मतभेद को मनभेद में न बदलें

वर्कप्लेस में कलौस के बीच छोटी-छोटी बातों को लेकर अक्सर बहस हो जाती है. कई बार यह बहस इतनी बढ़ जाती है कि मतभेद मनभेद में बदलने लगते हैं.

वर्कप्लेस

यदि आपका कोई साथी आपसे कुछ पूछने या मदद मांगने आये तो उसकी तरफ पूरा ध्यान दें. नजर चुरा कर बात न करें. इससे साथी की निगाह में आपको नाकारात्मक छवि बनेगी. यदि किसी साथी ने अपनी कोई समस्या आपसे साझा की है तो दूसरे साथियों से उसकी बात साझा न करें. साथ ही किसी से भी अधिक नजदीकी दिखाने की कोशिश न करें.

डिनर के 30 मिनट बाद टहलें व 45 मिनट बाद पानी पीएं

खाना पचाने में मददगार आदतें



हैल्दी इंटिंग
पौष्टिक व लजीज भोजन करने का मतलब सिर्फ पेट भरने से नहीं होता है. अच्छी तरह से हजम हो, कोई तकलीफ न दे यह भी जरूरी है.

भोजन से मिलने वाले पोषण पर ही हमारी सेहत की बुनियाद टिकी रहती है.

जन करने से पहले मस्तिष्क खाली पेट को संदेश भेजता है ताकि वह गैस्ट्रिक जूस तैयार कर सके. पाचन वह प्रक्रिया है जिससे शरीर ग्रहण किए भोजन व पेय पदार्थ को उर्जा में बदलता है. पाचन तंत्र के ठीक काम न करने पर भोजन पचता नहीं है, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता पर असर डालता है.

स्वास्थ्य सिर्फ पौष्टिक भोजन पर ही निर्भर नहीं करता. यह इस पर भी निर्भर करता है कि शरीर भोजन को कितना अच्छे से पचाता है. पाचन वह प्रक्रिया है, जिससे शरीर ग्रहण किए गए भोजन और पेय पदार्थ को उर्जा में बदलता है. पाचन तंत्र के ठीक काम न करने पर भोजन बिना पचा रह जाता है, जो शरीर की प्रतिरोधक क्षमता पर असर डालता है. इसके लिए जरूरी है रात दस बजे तक सोना, 6-8 घंटे की गहरी नींद, जंकफूड, तैलीय, उच्च कैलोरी वाले आहार लेने से बचें.

ऐसे काम करता पाचन तंत्र

भोजन जब अंदर जाता है तो वह गैस्ट्रिक जूस में मिक्स होता है पेट की दीवारों पर मांसपेशियों की तीन परतें होती हैं जो लंबाई, चौड़ाई और तिरछी बंधी होती हैं. भोजन को यह तरल की मदद से पाचन के लिए ऊपर-नीचे करती है और फिर उसे छोटी आंत में भेज देती हैं. इसके बाद भोजन बड़ी आंत में जाता है और पूरी तरह पच जाता है.

सूर्यास्त के 2 घंटे में भोजन

सूर्यास्त के बाद पित्त का प्रकोप बढ़ता है. इसलिए शाम छह से आठ बजे के बीच भोजन करना चाहिए. देर रात भोजन करने व जागने से पाचन क्रिया बिगड़ती है. इससे एसिडिटी, कब्ज की दिक्कत होती है. जो लोग जितना तेजी से खाते हैं उन्हें मलत्याग में उतना ज्यादा समय लगता है.

300 से 400 कैलोरी भोजन

रात्रि का भोजन 300-400 कैलोरी से अधिक नहीं होना चाहिए. इसमें फाइबर, प्रोटीन ज्यादा हो. दूध लेते हैं तो खाने के डेढ़ घंटे बाद एक गिलास बिना मलाई वाला दूध ले सकते हैं. खाने के 45 मिनट बाद 300-400 मिली पानी पीना चाहिए.

30 मिनट बाद हल्की वॉक

भोजन के 30 मिनट बाद 15 मिनट की हल्की वॉक कर सकते हैं. हाट के मरीज हैं तो चिकित्सक से परामर्श लें. बाएं करवट लें. वज्रासन करें. डिनर के एक घंटे बाद लो जोआई (ग्लाइसेमिक इंडेक्स) फल खाएं लेकिन कोई जूस आदि न पीएं.

खाने के बाद धूपपान से पाचन गड़बड़ाता

■ स्मॉकिंग : खाने के बाद स्मॉकिंग से निकोटीन लिवर में ऑक्सिजन की मात्रा को कम करता है. इससे पाचन बिगड़ता है. नियमित रूप से ऐसा करने से फेफड़ों व आंतों का कैंसर हो सकता है.

■ चाय : चाय पीने से शरीर में आयरन को अवशोषित करने की क्षमता प्रभावित होती है. चाय में मौजूद टैनिन एसिड खाने में प्रोटीन और आयरन के असर को कम करता है. इससे शरीर में आयरन की कमी हो सकती है.

■ फल खाना : खाने से एक घंटा पहले व

डेंटल केयर...

दांतों में फंसा खाना दो घंटे बाद सड़ने लगता है

तियों से चमकते दांत व्यक्तिव में चार चांद लगाते हैं. दिन में 2 बार ब्रश करना जरूरी है. रात्रि के खाने के बाद ब्रश न करने से खाना दांतों में फंसा रह जाता है. इसके



दो घंटे बाद सलाइवा के साथ मिलकर सड़ने लगता है. इससे मुंह से दुर्गंध आती है. लंबे समय तक ऐसा होने से मुंह में संक्रमण, छाले भी बनते हैं. दांतों को स्वस्थ रखने के लिए तम्बाकू, पान-मसाला, गुटखा और सुपाड़ी खाने वालों को छोड़ना होगा. इनमें पाए जाने वाले केमिकल दांतों व मसूड़ों को कमजोर करते हैं. इस वजह से दांतों में दर्द, सड़न और दुर्गंध की समस्याएं तेजी से बढ़ती हैं.

शिशु के मसूड़े साफ करें नवजात के मसूड़ों की सेहत का खयाल रखना चाहिए. उन्हें ओरल कैविटी हो सकती है. मसूड़ों की नियमित सफाई न करने से दांतों में कीड़े लगने का खतरा रहता है.

नियमित मसूड़ों की मालिश आधा चम्मच में दो बूंद सरसों के तेल व नमक की मालिश करें. 2-3 मिनट बाद गर्म पानी से कुल्ला करें. इससे दांतों का पीलापन भी कम होगा.

■ डॉ.शर्मिष्ठा विजय, एसोसिएट प्रोफेसर, राजकीय दंत महाविद्यालय, जयपुर

खाना बनाने के बाद अस्त-व्यस्त किचन को व्यवस्थित करना हट किचनी के लिए आमतौर पर सिस्टर्द बरत काम होता है. यदि थोड़ी-सी स्यूझ-बूझ और सही तरीके से इसे साफ करना शुरू किया जाए, तो यह आपको इतना मुश्किल काम नहीं लगेगा. बल्कि आप इसे एन्जॉय करेंगी.

किचन साफ करना मुश्किल काम नहीं

जि स तरह खाना पकाना और परोसना एक कला है, उसी तरह किचन को साफ रखना भी एक कला ही है. आमतौर से महिलाओं के लिए किचन साफ करना मुश्किल होता है. वहीं कुछ तुरंत किचन साफ करती हैं. यदि सिक, स्टोव, किचन टाइल्स व फर्श की सफाई नियमित होती रहे, तो पसीना बहाने की जरूरत नहीं होगी.



चूल्हे की सफाई ना भूलें

गैस स्टोव को पानी और डिटरजेंट से कभी न धोएं. इससे स्टोव में जंग लगाना शुरू हो जाती है. स्टोव की सफाई करने के लिए सबसे पहले बर्नर और अंदरूनी बर्न बॉल्स को हटाएं. इन्हें गर्म साबुन वाले पानी में सोखें और ब्रश से रागड़कर चिकनाई निकालें. इसके बाद इन्हें गर्म पानी से धाकर धोएं. स्टोव की बांडी को ग्लास क्लीनर से स्प्रे कर गीले कपड़े से पोंछ दें. बांडी पर दाग हैं, तो इन पर स्प्रे छिड़क कुछ देर छोड़ दें, फिर साफ करें. बर्नर का कोई छेद बंद है तो पिन की नॉक से साफ करें. स्टोव के नॉब खराब हैं, तो बदलवाएं.

सिक करें ऐसे साफ

सिक से चिपचिपे ग्रीस को हटाने के लिए गर्म पानी का बहाव करें. इसके बाद एक कप सफेद सिरका डालें और सिक को थोड़े से बेंकिंग पाउडर या सोडे से साफ करें.

ठंड के दिनों में फल से बचाएना अदरक, जानें इसके फायदे

अदरक एक बहुत ही अच्छी जड़ी-बूटी है, जिसे विश्वभर में मसाले के रूप में प्रयोग किया जाता है. इस मौसम में अदरक खाने से खांसी-जुकाम, बलगम जैसी परेशानियों से बचा जा सकता है. अदरक में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट्स, आयरन, कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो हमारे शरीर को स्वस्थ रखने का काम करते हैं.



सेवन करें तो किडनी के नुकसान की आशंका काफी कम हो जाती है.

■ प्रेनेंसी के समय होने वाली मॉनिंग सिनेस को दूर करने में अदरक जैसे ही प्रभावशाली है, जैसे विटामिन बी-6 की गोली.

■ यह लूज मोशन के दौरान होने वाले नॉजिया में भी लाभप्रद है.

■ अदरक एक बेहतरीन दर्दनाशक है. खांसी, जुकाम, बुखार और सिरदर्द में इसका सेवन करने से तुरंत आराम मिलता है.

■ हीटबर्न को दूर करने में यह बेहद फायदेमंद औषधी है. ऐसी स्थिति में इसे चाय के रूप में लेना ठीक रहता है.

निखर उठेगी. ■ कब्ज से परेशान हैं तो अजवाइन और नींबू के रस में थोड़ा नमक मिला लें. उसमें अदरक मिलाकर खाएं, काफी लाभ होगा. ■ अदरक का पावडर ओवेरियन कैंसर के इलाज में काम आता है. एक शोध में पाया गया है कि अदरक में उपलब्ध तत्व ओवेरियन कैंसर के सेल को खत्म करते हैं.

बी-12 की कमी या अल्जाइमर्स

अल्जाइमर्स ऐसी बीमारी है, जो आदमी की पहचानने की क्षमता खत्म कर देती है और उसे यह भी भान नहीं रहता है कि वह क्या खा रहा है, कैसे उसके हर दिन के काम हो रहे हैं. नित्यकर्म का भी भान नहीं रहता. मामूली चीजें भूलना किसी दवा के दुष्प्रभाव या विटामिन बी 12 की कमी के कारण हो सकते हैं, लेकिन अल्जाइमर्स अलग है.

इस की क्षमता को परिलक्षित करता है कि वह सीमित मात्रा में अस्थायी रूप से कितनी देर तक जानकारियों को संरक्षित रख सकता है. शॉर्ट टर्म मेमोरी को तंत्रिका की गतिशीलता से भी जोड़कर देखा जाता है, जो कि किसी खास योजना या विचार को प्रस्तुत करता है और कोई इस विचार को तभी शॉर्ट टर्म मेमोरी से जोड़कर देखता है जब तंत्रिका की गतिशीलता या कोशिकाओं का संयोजन सक्रिय रूप में हो. कोई व्यक्ति सक्रियता के दौरान विचारों को लेकर जागरूक हो भी सकता है और नहीं भी.

शॉर्ट टर्म मेमोरी का संबंध आरंभिक



मेमोरी से है और यह शब्द इंसानी दिमाग इस की क्षमता को परिलक्षित करता है कि वह सीमित मात्रा में अस्थायी रूप से कितनी देर तक जानकारियों को संरक्षित रख सकता है. शॉर्ट टर्म मेमोरी को तंत्रिका की गतिशीलता से भी जोड़कर देखा जाता है, जो कि किसी खास योजना या विचार को प्रस्तुत करता है और कोई इस विचार को तभी शॉर्ट टर्म मेमोरी से जोड़कर देखता है जब तंत्रिका की गतिशीलता या कोशिकाओं का संयोजन सक्रिय रूप में हो. कोई व्यक्ति सक्रियता के दौरान विचारों को लेकर जागरूक हो भी सकता है और नहीं भी.

शॉर्ट टर्म मेमोरी का संबंध आरंभिक मेमोरी से है और यह शब्द इंसानी दिमाग