

● क्या करें...

सांस की नली में आ गई सूजन...

श्वस नली में सूजन कोई आज की समस्या नहीं है। यह बहुत पुरानी समस्या है और जिसको आसानी से ठीक भी किया जा सकता है। इस स्थिति को ब्रॉन्कायटिस भी कहते हैं। इसमें फेफड़ों के अंदर स्थित श्वास की नलियों की सूजन व मियादी इन्फेक्शन है। सांस नली में सूजन होने पर कई बार सीने में भारीपन महसूस होने लगता है और दर्द सा भी महसूस होता है। ऐसे में कुछ आयुर्वेदिक उपायों को आजमाकर इस समस्या से धीरे-धीरे ही सही पर राहत पाई जा सकती है।

► श्वास नली में सूजन आने पर प्याज का उपाय बहुत पुराना है। यदि श्वास नली में सूजन की समस्या पुरानी है तो मिक्सर में प्याज को पीसकर इसका रस निकाल लें एवं मिश्री मिलाकर थोड़ी-थोड़ी मात्रा में इसका सेवन करें और बुजुर्गों को यदि ये समस्या हो रही है तो रस का सेवन करने की बजाय प्याज को सब्जी के रूप में बनाकर खाना चाहिए। ऐसा करने से श्वास नली की सूजन कम होने लगती है।

► श्वास नली में आई सूजन को कम करने के लिए सोंठ और काली मिर्च को पीस लें और इसमें हल्दी पाउडर मिला लें। तीनों को बराबर



मात्रा में लेकर मिला लें। इस मिश्रण को दिन में दो बार लें। एक बार में आधा चम्मच पाउडर लेकर ऊपर से गर्म पानी पी लें। एक सप्ताह तक यदि नियमित रूप से इसका सेवन करेंगे तो अपने आप ही श्वास नली में सूजन और दर्द की समस्या कम होने लगेगी।

► पान के रस का सेवन भी श्वसन नली में होने वाली सूजन की समस्या से राहत दिलाता है। गर्मियों में इसका सेवन किसी प्रकार का कोई नुकसान नहीं करता है। पान के रस में थोड़ा शहद मिलाएं और इसको पी लें। याद रखें कि शहद की मात्रा बहुत अधिक नहीं होना चाहिए, शहद उतना ही हो कि रस का स्वाद बदल जाए। इसका दिन में दो बार सेवन जरूर करें।

► हल्दी में एंटी इन्फ्लेमेटोरी यानी सूजनरोधी गुण होते हैं जो कफ की समस्या से निजात दिलाते हैं और ब्रॉन्काइटिस का मुख्य कारण कफ ही होता है। ऐसे में एक गिलास दूध में एक चौथाई चम्मच हल्दी डालकर उबाल लें और इसे दिन में दो बार सुबह और रात को सोने से पहले लें।




SHREE BALAJI HOSPITAL

(A Unit of Shree Balaji Super Speciality Healthcare Pvt. Ltd.)

Balaji Vihar, Kangra, H.P.

Ph: (01892) 260797, 94594-40797



FACULTY

- ◆ Medical Specialist
- ◆ Obst. & Gynae. Surgeon
- ◆ Radiologist
- ◆ Lapro. & Gen. Surgeon
- ◆ Orthopedic Surgeon
- ◆ Child Specialist
- ◆ Anesthetist
- ◆ Eye Surgeon
- ◆ Nephrologist (Visiting)
- ◆ Urologist
- ◆ Cardiologist
- ◆ Gastroenterology
- ◆ Neurosurgeon
- ◆ Pathologist
- ◆ Dental Surgeon
- ◆ Physiotherapist
- ◆ Dietician
- ◆ ENT

FACILITIES

- ◆ Introducing 1.5 Tesla MRI Scan
- ◆ Haemodialysis Unit ◆ Angiography, Stenting, Pacemaker ◆ HOLTER, ECHO, TMT ◆ Infertility Unit ◆ Cardiac care Unit (CCU) ◆ Neonatal, Pediatric & Adult ICU ◆ Lithotripsy Unit & C-Arm
- ◆ Endoscopy, Colonoscopy, ERCP, Foreign Body Removal ◆ X-Ray/USG/Doppler, CT Scan, MRI.
- ◆ OPG for Dental X-Ray ◆ USG/CT guided FNAC & Pigtail Drainage ◆ Laparoscopic, General & Gynae. Surgeries Neurosurgery, Orthopedic Surgeries (Knee, Hip, Shoulder Replacement) Eye Surgeries, (Phaco Machine) Dental Services, 24 Hr. Laboratory Services

Cashless facility available for Govt. Employees, ECHS, TPA, BPL

24 Hrs Ambulance Service/ Canteen & Chemist shop available

● लाभदायक फल...

केला सभी को पसंद...



केला में कई मिनरल्स और विटामिन्स जैसे विटामिन सी, विटामिन बी6, मैग्नीशियम, पोटेशियम, कॉपर और मैग्नीज पाया जाता है। फल एंटी ऑक्सीडेंट्स में भी भरपूर होता है और हमारे शरीर की ठीक तरह से पालन पोषण करता है। ये ब्लड शुगर लेवल को सामान्य करता है, पाचन स्वास्थ्य को सुधारता है। उसके स्वास्थ्य फायदों को देखते हुए अगर आप अपने वजन की देखभाल करते हैं, तब केला के बारे में सोचना चाहिए। केला में 105-110 कैलोरी होता है और इसलिए बहुत ज्यादा खाने से वजन की वृद्धि में नेतृत्व करता है। बहुत ज्यादा केला का इस्तेमाल आपका वजन बढ़ाता है और अगर आप अस्वस्थ वजन बढ़ोतरी से परेशान हैं, तब अपने ब्रेकफास्ट से केला को छोड़ना आपके लिए सही होगा। हालांकि ये फल सबसे स्वादिष्ट और स्वस्थ समझा जाता है, लेकिन माइग्रेन बढ़ाने का भी जिम्मेदार हो सकता है। केला में मौजूद एक तत्व टायरामाइन उसका जिम्मेदार होता है और केला के छिलके में बड़ी मात्रा में पाया जाता है। इसलिए अगर आप माइग्रेन के मरीज हैं, तो बहुत ज्यादा केला खाना निश्चित रूप से आपके लिए सही विकल्प नहीं हो सकता।



गर्मी का मौसम आने में सिर्फ कुछ ही दिन शेष रह गए हैं। इस मौसम में भारी ऊनी कपड़े से आजादी तो मिलेगी लेकिन चिलचिलाती धूप हम सभी को अपने घरों में एसी और कूलर के सामने कैद कर देगी। गर्मियों के मौसम में जरूरी है कि हम अपने शरीर के तापमान पर ध्यान रखें और उसे ठंडा रखें। गर्मी अपने साथ कई स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं लाती है जैसे हार्ट स्ट्रोक, सनबर्न, फूड प्वाइजनिंग, रैशेज खुजली इत्यादि। इन सभी समस्याओं से बचने का एकमात्र उपाय है कि हम अपने खाने पीने पर ध्यान दें, कॉटन के ढीले-ढाले कपड़े पहनें, शरीर को ठंडा रखने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करें, आदि। अगर आप गर्मियों के मौसम में अपने आप को इन सभी परेशानियों से बचा कर रखना चाहते हैं तो आयुर्वेद के द्वारा बताए गए इन टिप्स को जरूर फॉलो करें।

गर्मी में खुद को रखें तरोताजा...

गर्मियों के मौसम में होती हैं कई सारी बीमारियां, खान-पान पर ध्यान देना है आवश्यक गर्मी से खुद को बचाने के लिए यह जरूरी है कि कॉटन के ढीले-ढाले कपड़ों को पहना जाए। अगर आपको वर्क आउट करना पसंद है तो गर्मियों के मौसम में हैवी वर्क आउट ना करें। गर्मी का मौसम आने में सिर्फ कुछ ही दिन शेष रह गए हैं। इस मौसम में भारी ऊनी कपड़े से आजादी तो मिलेगी लेकिन चिलचिलाती धूप हम सभी को अपने घरों में एसी और कूलर के सामने कैद कर देगी। गर्मियों के मौसम में जरूरी है कि हम अपने शरीर के तापमान पर ध्यान रखें और उसे ठंडा रखें।

गर्मी अपने साथ कई स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याएं लाती है जैसे हार्ट स्ट्रोक, सनबर्न, फूड प्वाइजनिंग, रैशेज खुजली इत्यादि। इन सभी समस्याओं से बचने का एकमात्र उपाय है कि हम अपने खाने पीने पर ध्यान दें, कॉटन के ढीले-ढाले कपड़े पहनें, शरीर को ठंडा रखने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करें, आदि। अगर आप गर्मियों के मौसम में अपने आप को इन सभी परेशानियों से बचा कर रखना चाहते हैं तो आयुर्वेद के द्वारा बताए गए इन टिप्स को जरूर फॉलो करें।

● गर्मियों के मौसम में ऐसे खाद्य पदार्थों से दूर रहिए जो आपके शरीर के तापमान को बढ़ा सकते हैं। खट्टे फल, सिट्रस फल, चुकंदर, गाजर और रेड मीट, लहसुन, मिर्ची, टमाटर, खट्टा क्रीम और चीज जैसे खाद्य पदार्थों को परहेज करें।

● आयुर्वेद के अनुसार, गर्मियों के मौसम में शरीर को ठंडा रखने वाले और तापमान को संतुलित करने



वाले खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। जितना हो सके गर्मियों के मौसम में हमें पानी से भरपूर फलों का सेवन करना चाहिए। हो सके तो गर्मियों के मौसम में तरबूज, बेरीज, हरी सब्जी, नारियल, खीरा, दही, पारस्ले और अल्फाल्फा स्पाउट्स का सेवन करें।

● गर्मियों के मौसम में हर एक इंसान को गर्म पेय पदार्थों से परहेज करना चाहिए। गर्म पेय पदार्थों का सेवन करने से पेट खराब हो सकता है इसके साथ पाचन क्रिया पर भी प्रभाव पड़ सकता है।

● एक्सरसाइज कहना बेहद फायदेमंद माना जाता है लेकिन गर्मियों के मौसम में हो सके तो सुबह-सुबह एक्सरसाइज कीजिए। क्योंकि गर्मियों के मौसम में सुबह का वक्त दिन का सबसे ठंडा समय होता है। हैवी एक्सरसाइज करने से हमारे शरीर का तापमान बढ़ सकता है जिसके वजह से कमजोरी और थकान जैसी समस्याओं से जूझना पड़ सकता है।

● आयुर्वेद के अनुसार, दोपहर के समय पाचन शक्ति की आग सबसे दृढ़ होती है इसीलिए यह सलाह दी जाती है कि दोपहर का खाना कभी छोड़ना नहीं चाहिए और समय अनुसार भोजन ग्रहण करना चाहिए।

● बहुत से लोगों की यह गलत आदत होती है कि वह गर्मियों के मौसम में ठंडे या बर्फीले ड्रिंक्स और पानी का सेवन करते हैं। आयुर्वेद के अनुसार, ऐसा करना बहुत हानिकारक है क्योंकि चिल्ले ड्रिंक पीने से पेट की आग खाने को ऊर्जा में बदल देती है जिसके वजह से बढ़हजमी जैसी समस्याएं होती हैं।

● गर्मियों के मौसम में अपने शरीर को ठंडा रखना बेहद जरूरी होता है। इसीलिए गर्मियों के मौसम में नहाने से पहले अपने शरीर पर नारियल तेल लगा लें। ऐसा करने से आप गर्मी से बचे रहेंगे साथ में यह आपके शरीर को ठंडा और शांत रखेगा।

● होम आईसोलेशन...

अगर आप कोरोना संक्रमित हैं तो सबसे पहले खुद को एक ऐसे कमरे में शिफ्ट कर लेना चाहिए, जिसमें अेंटि बाथरूम की सुविधा हो। डॉक्टर की बताई गई सभी दवाएं अच्छी तरह से समझ लें। अपने खाने पीने का खास ख्याल रखें, खूब लिक्विड ले। अपने कमरे में सभी जरूरी सामान रख लें और ज्यादा से ज्यादा आराम करें। संक्रमित होने पर अपने पातलू जानवरों से भी दूरी बनाकर रखें। अपने कमरे की खिड़कियां खुली रखें, जिससे कमरे में सही वेंटीलेशन हो सके। संक्रमित व्यक्ति को दूसरे लोगों से बात करते वक्त या पास आने पर मास्क लगा लेना चाहिए। अपने इस्तेमाल में आने वाली चीजें- जैसे तोलिया, साबुन या बर्तन किसी के साथ शेयर न करें।

