

## ● समस्या...

## पथरी के दर्द से हैं परेशान



पेट में दर्द एक आम समस्या है, जो कई बार एसिडिटी, कब्ज या गैस की वजह से होता है। लेकिन अगर ऐसा रोजाना या हर एक-दो दिन में होता है, तो यह एक गंभीर समस्या हो सकती है। अगर आप भी पेट दर्द से परेशान हैं, तो यह खबर आपके लिए है। पेट दर्द कब पथरी की समस्या बन जाए पता नहीं चलता है। पथरी की समस्या अब आम हो गई है, जिसमें खतरनाक पेट दर्द होता है। इससे राहत पाने के लिए आप एक पत्ते का रोजाना सेवन कर सकते हैं। आइए जानते हैं उस पत्ते के बारे में।

► हम बात कर रहे हैं पत्थरचट्टा के पौधे के बारे में। इस पौधे की पत्तियां औषधि गुणों से भरपूर होती हैं, जो खासकर पथरी की समस्या के लिए रामबाण मानी गई हैं। पथरी के अलावा इससे कई बीमारियों का इलाज भी संभव है। पत्थरचट्टा की पत्तियों में एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होते हैं।

► अगर आपको किडनी स्टोन है, तो इस पत्ते का रोजाना सेवन करें। इससे जल्द स्टोन बाहर



होगा। पथरी के अलावा इस पत्ते के और भी कई फायदे हो सकते हैं, जैसे शरीर के सूजन को कम करना, यूरिन की समस्या दूर करना, जोड़ों के दर्द से आराम आदि। आप इस पत्ते का सेवन कर अपने शरीर को स्वस्थ रख सकते हैं। इसके अलावा पत्थरचट्टा पोटेसियम का एक अच्छा स्रोत माना जाता है। जो मांसपेशियों के लिए काफी फायदेमंद होता है।

► पत्थरचट्टा के पत्तों को सीधा खा सकते हैं। आप इसकी चाय भी बनाकर पी सकते हैं। आप इसे पानी में उबालकर नमक डालकर भी इसका सेवन कर सकते हैं। इन सब उपायों को कर आप आसानी से पथरी के दर्द से राहत पा सकते हैं। जिन लोगों को इससे एलर्जी होती है या दर्द से राहत नहीं मिलता है, तो डॉक्टर की सलाह जरूर लें।

## ● इस्तेमाल...

## फ्रिज में फूड्स स्टोर



आज के समय में सभी घरों में फ्रिज होता है। फ्रिज आज की जीवनशैली का मुख्य हिस्सा बन गया है। ठंडा पानी पीना हो, बर्फ जमाना हो, बचा हुआ खाना या फिर ताजी सब्जियों और फलों को स्टोर करना हो इन सभी कामों के लिए फ्रिज का इस्तेमाल किया जाता है। पहले के समय बहुत से लोग सिर्फ गर्मियों के समय ही फ्रिज का ज्यादा इस्तेमाल करते थे, लेकिन आज कम समय में लगभग पूरे साल इसका इस्तेमाल किया जाता है। फ्रिज में सामान इसलिए रखा जाता है क्योंकि इसका कम तापमान सामान को खराब होने से बचाता है। लेकिन कई बार गलत तरीके से सामान रखने से खाने में बैक्टीरिया पनपने के साथ बीमारियों का खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है। फ्रिज में सामान रखने का सही तरीका क्या है, जिससे खाने को खराब होने से भी बचाया जा सकें और उसमें बैक्टीरिया भी न पनपे।

► बहुत से लोग मार्केट से लाते ही सब्जियों और फलों को सीधा फ्रिज में रख देते हैं, जिससे बाहर से लाए सामान में मौजूद बैक्टीरिया फ्रिज की अन्य चीजों को खराब कर सकते हैं। इस समस्या से बचाव के लिए सब्जियों और फलों को अच्छे से धोएं। धोने के लिए हल्के गर्म पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके बाद इन सब्जियों को बाहर हवा में ड्राई होने दें।

► कई बार खाना बनाते समय फूड काफी बच जाता है। ऐसे में बहुत से लोग उसे फेंकने के बजाए फ्रिज में ऐसे ही स्टोर कर देते हैं, जिससे पेट खराब होने के साथ कई गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं। ऐसे में अगर आप बचा हुआ खाना स्टोर करना चाहते हैं, तो एयर टाइट कंटेनर में इसे स्टोर करें और ध्यान रखें कि पके हुए फूड्स को लंबे समय तक स्टोर करने से बचना चाहिए। साथ ही कटी सब्जियों और फलों को भी एयर टाइट कंटेनर में ही स्टोर करें।

► फ्रिज का इस्तेमाल लगभग 24 घंटे तक होता रहता है। कभी इसमें से कुछ निकालते हैं, तो भी इसमें कुछ रखते हैं। लेकिन ध्यान रखें फ्रिज को जानलेवा बैक्टीरिया से बचाने के लिए हफ्ते में 1 बार हल्का गर्म पानी लेकर इसमें विनेगर डालकर इसे अच्छे से क्लिन करें। क्लिन करने के दौरान सारा सामान बाहर निकाल लें।

► फिश या मीट को फ्रिज में स्टोर करने के लिए ज्यादा देने की जरूरत होती है। इस तरह के सामान को फ्रिज में स्टोर करने के लिए अलग शेल्फ का प्रयोग करें। फलों, सब्जियों और बचे हुए सामान को स्टोर करने के लिए अलग शेल्फ रखें।

## ● संतुलन...

## नमक...



नमक हमारे शरीर में तरल पदार्थों का संतुलन बनाए रखने का काम करता है। लेकिन कई लोग अक्सर स्वस्थ रहने के लिए अपनी डाइट में नमक का सेवन कम या न के बराबर कर देते हैं, जिस कारण उन्हें कई स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है। नमक में सोडियम और क्लोराइड जैसे आवश्यक पोषक तत्व होते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत जरूरी हैं। नमक सेल्स के अंदर और बाहर पानी की नियंत्रित करके शरीर में उचित द्रव संतुलन बनाए रखने में मदद करता है। नमक शरीर में पानी की मात्रा को बनाए रखकर और डिहाइड्रेशन की समस्या को रोककर हाइड्रेशन में मदद करता है। नमक में मौजूद सोडियम नर्व इम्पल्स ट्रांसमिशन और ब्रेन सेल्स के बीच तालमेल बैठाने के लिए बहुत जरूरी है। ऐसे में पर्याप्त मात्रा में नमक का सेवन याददाश्त तेज करने और एकाग्रता बढ़ाने में मदद करता है। नमक का सेवन कोर्टिसोल हार्मोन यानी तनाव के स्तर को कंट्रोल करने में मदद करता है, जिससे डिप्रेशन और तनाव को कंट्रोल करना आसान हो जाता है। शरीर में उचित मात्रा में सोडियम का स्तर नर्वस सिस्टम को काबू में रखने में भी मदद कर सकता है।

अबॉर्शन के बाद महिलाओं को लंबे समय तक ब्लीडिंग की समस्या झेलनी पड़ती है। ये ब्लीडिंग 15 से 25 दिनों तक चलती है और इसका असर ये होता है कि शरीर में खून की काफी कमी हो जाती है।

कई बार खून की कमी इतनी हो जाती है कि महिला एनीमिया की शिकार हो जाती है। इसके साथ-साथ अबॉर्शन के बाद पेट में दर्द, ऐंठन, मरोड़ आदि की दिक्कतें आती हैं...  
साभार: अबप

## बार-बार गर्भपात करना...

प्रग्नेसी अधिकतर महिलाओं के लिए एक संवेदनशील समय होता है। लेकिन कई बार अलग-अलग कारणों से अबॉर्शन यानी गर्भपात की स्थिति भी बन जाती है जो मां और पूरे परिवार के लिए दुखदायी होती है। कई बार अनचाही प्रेग्नेसी तो कई बार आनुवांशिक या लाइफस्टाइल संबंधी कारणों के चलते अबॉर्शन की नौबत आ जाती है। अबॉर्शन दो तरह से होता है, एक स्थिति में दवा खाकर और दूसरी स्थिति में सर्जिकल उपकरणों के द्वारा। हेल्थ एक्सपर्ट कहते हैं कि बार-बार अबॉर्शन का महिलाओं की शारीरिक और मानसिक सेहत पर बहुत बुरा असर पड़ता है। चलिए आज जानते हैं कि अबॉर्शन का महिलाओं के शरीर और मानसिक सेहत पर किस तरह का प्रभाव पड़ता है।

● अबॉर्शन के साइड इफेक्ट्स : अबॉर्शन के बाद महिलाओं को लंबे समय तक ब्लीडिंग की समस्या झेलनी पड़ती है। ये ब्लीडिंग 15 से 25 दिनों तक चलती है और इसका असर ये होता है कि शरीर में खून की काफी कमी हो जाती है। कई बार खून की कमी इतनी हो जाती है कि महिला एनीमिया की शिकार हो जाती है। इसके साथ-साथ अबॉर्शन के बाद पेट में दर्द, ऐंठन, मरोड़ आदि की दिक्कतें आती हैं। महिलाओं को चक्र आना, मतली और उल्टी के साथ-साथ उर्नीदापन बना रहता है। आपको बता दें कि अबॉर्शन के बाद गर्भ और गर्भाशय नली को भी नुकसान पहुंचता है। बार-बार अबॉर्शन के चलते यूट्रस की परत इतनी कमजोर हो जाती है कि बाद में कंसीव करना मुश्किल होता जाता है। अबॉर्शन के बाद अधिकतर महिलाओं के पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। किसी को ज्यादा ब्लीडिंग होती है तो किसी को बहुत कम ब्लीडिंग होती है।

● गर्भाशय फटने की स्थिति आ सकती है : अगर बार-बार अबॉर्शन करवाया जा रहा है तो फैलोपियन ट्यूब को भी नुकसान पहुंचता है, जिससे भविष्य में गर्भधारण में दिक्कत आ सकती है। सर्जिकल गर्भपात के बाद कई बार यूट्रस में जखम और चोट लगने के कारण भी उसे नुकसान पहुंचता है। सेप्टिक और सेप्सिस इन्फेक्शन की आशंका बढ़ जाती है। गर्भपात अगर बार-बार हो रहा है तो इससे यूट्रस के फटने की आशंका कई गुना बढ़ जाती है। यहां तक कि इन जोखिमों के चलते कई बार महिलाओं की मौत तक हो जाती है।

■ साभार: अबप

## ड्राई स्किन की देखभाल...

ड्राई स्किन के लिए मास्क बेहद फायदेमंद होते हैं। इसलिए कहा जाता है कि अपने स्किन केयर रूटीन में मास्क जरूर शामिल करना चाहिए। हर स्किन टाइप पर अलग-अलग इंग्रीडियंट्स सूट करते हैं। इसलिए आपको बेहद सोच समझकर ही अपनी त्वचा पर किसी भी चीज का उपयोग करना चाहिए। हम आपको उन चीजों से फेस मास्क बनाना सिखाएंगे जो ड्राई स्किन के लिए किसी वरदान से कम नहीं है।

► एक छोटे से बाउल में 1/2 चम्मच हल्दी, 1 चम्मच कच्चा शहद और 1 चम्मच ऑलिव ऑयल डालें। अब छोटे चम्मच की मदद से इसे मिक्स कर लें। लीजिए तैयार है आपका ड्राई स्किन के लिए फेस मास्क।

► इस फेस मास्क को अपने चेहरे पर अच्छे से लगा लें।

► अब मास्क को कुछ देर सूखने दें।

► करीब 10 मिनट में यह सूख जाए तब ठंडे पानी से चेहरा धो लें।

► हल्दी में हीलिंग गुण पाए जाते हैं। अगर आपके फेस पर खरोंच लगी है तो हल्दी लगाने से फायदा होगा। साथ ही हल्दी इन्फेक्शन होने से भी रोकती है।

► अगर आपकी स्किन डल पड़ने लगी है तो हल्दी से बना यह मास्क त्वचा में निखार लाने का काम करेगा।

► स्किन को हाइड्रेट रखने के लिए मंहंगी क्रीम के बजाय आपको यह मास्क ट्राई करना चाहिए। इस मास्क में हल्दी और ऑलिव ऑयल है। यह दोनों इंग्रीडियंट नेचुरल मॉइश्चराइजर के रूप में काम करते हैं।

► त्वचा को साफ रखने के लिए क्लींजर का इस्तेमाल किया जाता है। बता दें कि फेस वॉश और क्लींजर में काफी अंतर होता है। ड्राई स्किन के लिए आप घर पर ही क्लींजर बना सकती हैं।

► एक छोटा बाउल लें। अब इसमें आधा कप गर्म पानी, 1 चम्मच शहद, 1 कैप्सूल विटामिन ए और 1 विटामिन ई तोड़कर डाल दें। अब इन सभी चीजों को चम्मच से अच्छे से मिला लें।

लीजिए बन गया आपका होममेड क्लींजर।

► इस क्लींजर को चेहरे और गर्दन पर लगाएं।

► अब चेहरे को थोड़ा सा रब कर लें।

## ● पैक्रियाज...

पैक्रियाज कमजोर होने पर अक्सर लोगों को पेट दर्द का अनुभव होता है। लेकिन कई बार लोग पेट दर्द को नॉर्मल समझकर इग्नोर कर देते हैं। यदि आपको बार-बार बाएं ओर पेट दर्द का सामना करना पड़ रहा है तो इसे नजरअंदाज न करें। पैक्रियाज कमजोर होने पर कई बार लोगों को मतली और उल्टी की समस्या हो सकती है। खासकर, जब लोग ऑयली फूड का सेवन करते हैं तो उन्हें इस तरह की समस्या हो सकती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि अगर आपका पैक्रियाज कमजोर है और सही से काम नहीं करता है तो खाने को पचाने के लिए जरूरी एंजाइम रिलीज नहीं हो पाएंगे।

