



हरड़ का सेवन रखें शरीर को तंदुरुस्त

हरड़ त्रिफला चूर्ण से बनी आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है। यह कई प्रकार से सेहत के लिए लाभकारी होती है। इसे हरीतकी भी कहा जाता है। इसके सेवन से बहुत सारी बीमारियों से छुटकारा मिलता है। हरड़ पेट को साफ करने और पाचन तंत्र को सुधार कर इसे मजबूत करने का काम करती है। आयुर्वेद के अनुसार यह जड़ी-बूटी पोषक तत्वों का अच्छे से समावेश कर शरीर को स्वस्थ बनाती है।

इन कारणों से हो सकता है ब्रेन ट्यूमर

सिरदर्द होना आम बात है, जिसे लोग हमेशा हल्के में लेते हैं। लेकिन ये सिर दर्द आपके ब्रेन ट्यूमर का कारण बन सकता है। यदि ऐसे स्थिति से आप गुजर रहे हैं तो तुरंत जांच कराएं अगर आपको सुबह उठकर उबकी या उल्टियां आती हैं, तो इसे हल्के में बिल्कुल न लें। जब शरीर में मूवमेंट करने के दिक्कत आ रही हो, तो तुरंत जाकर जांच करवाइए। ऐसा तब होता है जब सेरिबेलम में ट्यूमर पनपने लगता है।

पैरों या टखनों की सूजन एक आम समस्या है जो कई कारणों से हो सकती है। इस समस्या में पैरों में सूजन व काफी दर्द होता है। इससे निपटने के लिए घरेलू उपाय अपनाए जा सकते हैं। जैसे गर्म पानी में पैर डुबोना, तेल मालिश, बर्फ की मसाज आदि।

इन कारणों से होती है सूजन

पैर व टखनों की नसों में होने वाली सूजन को टेन्डोनिटिस कहा जाता है। इस स्थिति में पीड़ित व्यक्ति को काफी तकलीफ का सामना करना पड़ता है। इसमें पैर, खासतौर पर टखनों और एड़ियों के आसपास सूजन, लालिमा और जलन हो जाती है। यह समस्या पैर के निचले हिस्से में भारी दबाव के कारण पैदा होती है। कई बार यह गलत साइज के जूते पहनने से, मोटापे से, गर्भावस्था में, ठोकर लगने से या शुगर के कारण भी यह समस्या पैदा हो जाती है। लेकिन इसके लिए बहुत ज्यादा चिंता करने की जरूरत नहीं। आप कुछ आसान प्राकृतिक व घरेलू उपाय अपनाकर भी पैरों व एड़ियों की सूजन से निजात पा सकते हैं।

गर्म तेल से मालिश



कटोरी में थोड़ा तेल लें, तवे पर रखकर उसे गर्म कर लें। इस तेल से पैर की मसाज करें। मसाज हल्के हाथों से, कुछ मिनटों के लिए करें। इससे प्रभावित नसों में रक्त का संचार होगा और दैर् दूर होगा और आपको आराम मिलेगा। जब तक सूजन बनी रहे, दिन में दो से तीन बार इस तरह से मसाज करें। इस मसाज के लिए आप जैतून या नारियल के तेल का इस्तेमाल करें। ये ध्यान रखे मालिश के समय कमरें का तापमान सामान्य हो। ऐसी या ठंडे वातावरण में मालिश ना करें।

सिरके का उपयोग

पैर का दर्द और सूजन सिरके से भी कम कर सकते हैं। सामान मात्रा में पानी और सिरका मिलाकर इस कुछ देर तक गर्म करें और इसमें एक मुलायम मलमल या फिर सूती का कपड़ा डालकर

बर्फ की सेंक

बर्फ की सेंक टखने की सूजन और दर्द को दूर करने के लिए एक कारगर घरेलू उपाय है। इसके लिए, कुछ बर्फ के टुकड़े लें और उसे बेलन या किसी और चीज की सहायता से तोड़ लें। फिर एक बैग में रखकर कॉटन के टॉवेल में लपेट लें। इस बैग को दर्द वाली जगह पर रखें। इससे सूजन और दर्द दोनों कम होंगे। एक बार में आप इस बैग को 15 मिनट तक रख सकते हैं। ज्यादा आराम के लिए इसे दिन में कई बार इस्तेमाल करें।

दर्द वाली जगह पर लगाएं। इस प्रक्रिया को दिन में दो से तीन बार करें और बाद में इसे पोंछकर मॉइश्चराइजिंग क्रीम लगाएं।

गर्म पानी और नमक

फुट टेन्डोनिटिस में गर्म पानी और सेंधा नमक भी कारगर है। गर्म पानी में सेंधा नमक मिलाकर 10 से 15 मिनट के लिए अपना पैर इसमें रखें। पानी की गर्माहट दर्द को खींच लेगी और सेंधे नमक से शरीर में मैग्नीशियम की पूर्ति होगी। पैर को ड्राइनेस से बचाने के लिए इस प्रक्रिया को दिन में एक बार ही करें। इसके बाद गीलेपन को पोंछ लें। इस पानी में खुशबू वाले तेल की कुछ बूँदें भी डाल सकते हैं।

आटा



आटा ऐसी चीज है जो हर किचन में आसानी से उपलब्ध हो जाती है। आटा गर्माहट देने वाला होता है, इसकी गर्माहट से दर्द से जल्दी राहत मिल जाती है। आटे और वाइन का पेस्ट बना कर तीस मिनट तक दर्द वाली जगह पर लगाएं। उसके बाद गुनगुने पानी से इसे धोकर हल्की मसाज के साथ मॉइश्चराइज कर लगाएं।

लहसुन

रोज लहसुन या फिर लहसुन के तेल वाली कैप्सूल खाने से टखनों और पैरों की सूजन कम होने लगती है। अपने खाने में लहसुन मिलाएं या फिर ऐसे ही लहसुन की कली चबाएं। आप देखेंगे कि इसका असर तुरंत होता है।

बॉल के साथ एक्सरसाइज

जूते को खोलकर आराम से बैठ जाएं। उसके बाद गोल्फ की गेंद के ऊपर बारी-बारी से पैरों को रख कर धीरे-धीरे गेंद को गोलकर गति में घुमाते हुए दबायें। इस व्यायाम से पैरों का दर्द कुछ देर के बाद कम होने लगेगा। इस व्यायाम से पैरों की मांसपेशियों को भी जान मिलती है।



लिंफ नोड्स की सूजन हटाएं

लिंफ नोड में अगर सूजन आ गई है तो शरीर में दूसरी समस्याएं भी शुरू हो सकती हैं, लिंफ नोड की सूजन कम करने के लिए आपके घर में कौन से घरेलू नुस्खे मौजूद हैं, इसके बारे में इस स्लाइडशो में जानते हैं।

क्यों है लिंफ नोड में सूजन

लिंफ नोड्स एक नहीं कई ग्रंथियां होती हैं जो शरीर के विभिन्न हिस्सों जैसे – जबड़े के पीछे, आर्मापिट, कान के पीछे, कान के पीछे, सिर के पीछे, आदि अंगों में होता है। इसका प्रमुख काम इम्यून सिस्टम को सुचारु करना है जिससे शरीर हानिकारक कीटाणुओं से लड़ सकता है। लेकिन किसी कारण से लिंफ नोड्स में सूजन हो जाती है, इस समस्या को लिंफेडेनोपैथी या लिंफेडेनिटिस कहते हैं। इसके कारण शरीर के दूसरे अंगों में संक्रमण भी हो सकता है। इसके अलावा कोलड, टॉसिल, जिंजिवाइटिस, त्वचा में संक्रमण, आदि समस्याएं भी हो सकती हैं। लिंफ नोड्स की सूजन कम करने के लिए आप घरेलू नुस्खों को आजमा सकते हैं। इस स्लाइडशो में उन नुस्खों के बारे में बता रहे हैं।

गर्म पानी से सिंकाई

लिंफ नोड्स में सूजन कम करने के लिए गरम पानी से सिंकाई कीजिए। जब गरम तापमान का संपर्क शरीर के दूसरे अंगों से होता है तब शरीर का रक्त संचार बढ़ जाता है और सूजन कम हो जाती है। इसके लिए पानी को गरम कीजिए और उसमें एक साफ कपड़े को भिगोकर सूजन वाली जगह पर 5 से 10 मिनट के लिए रखें। जब तक सूजन समाप्त न हो जाए इस क्रिया को दिन में कई बार दोहराएं। गरम पानी से सूजन वाली जगह की सफाई भी कर सकते हैं।

नमक पानी

गले में या जबड़े में पाई जाने वाली लिंफ नोड में सूजन है तो नमक पानी का गरारा करने से जल्द आराम मिलता है। नमक और पानी लिंफ नोड की

सूजन को कम कर देता है। इसके लिए एक कप पानी को हल्का गरम कर लीजिए, उसमें आधा चम्मच नमक मिलाइए। फिर इस पानी से गरारा कीजिए। सूजन कम होने तक दिन में कई बार इसे दोहराएं।

फायदेमंद है लहसुन

लहसुन एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं जो किसी भी तरह के संक्रमण को आसानी से दूर करते हैं। इसके लिए लहसुन की 2 या 3 कलियों का सेवन कीजिए। खाने में भी लहसुन का प्रयोग कीजिए। अगर समस्या अधिक गंभीर है तो लहसुन के तेल से दिन में 2 या 3 बार मालिश करें। इससे जल्द आराम मिलेगा।

सेब का सिरका

सेब का सिरका लिंफ नोड की सूजन कम करने में के लिए बहुत प्रभावशाली माना जाता है। यह शरीर के पीएच लेवल को बढ़ा देता है जिससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है। साथ ही इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल गुण संक्रमण से भी



बचाते हैं। इसके लिए सेब के सिरके को बराबर मात्रा में पानी से मिलाकर एक कपड़े में को इसमें भिगोकर सूजन वाली जगह पर लगाएं। इसे दिन में दो बार प्रयोग करें। इसके अलावा एक चम्मच सेब का सिरका, एक चम्मच शहद को पानी में मिलाकर सेवन करने से जल्द आराम मिलता है।

बहुत गुणकारी है हल्दी

हल्दी में कई गुण मौजूद होते हैं, इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी होता है जिससे किसी भी प्रकार की सूजन आसानी से कम हो जाती है। यह संक्रमण से भी बचाता है और इसके प्रयोग से किसी प्रकार का घाव भी आसानी से और जल्दी भर जाता है। एक चम्मच हल्दी और शहद लेकर अच्छे से मिश्रण बना लीजिए, इसे सूजन वाले हिस्से पर लगाकर 10 मिनट तक रहने दें फिर इसे हल्के गरम पानी से साफ कर लीजिए। दिन में दो बार करने से जल्द आराम मिलता है।



सेहत के लिए फायदेमंद है खुबानी

खुबानी यानी ऐप्रिकॉट एक बीजयुक्त फल है। इस फल में कई प्रकार के विटामिन्स और फाइबर होते हैं। खुबानी के बीज स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हैं। खुबानी के अनेकों लाभ हैं। खुबानी को न सिर्फ फल के रूप में बल्कि खुबानी के बीज भी इम्यून सिस्टम मजबूत करने में सहायक होते हैं। खुबानी के बीज अवश्य ही खाएं इससे शरीर को ताकत मिलती है। आएँ जर्नें खुबानी के स्वास्थ्य लाभों के बारे में।

पाचन स्वास्थ्य में सुधार- खुबानी फाइबरयुक्त फल है। इससे पाचन तंत्र ठीक होता है। खुबानी खाने से कब्ज संबंधी समस्या दूर होती है। खुबानी कई पाचन संबंधी विकार और बवासीर रोग दूर करने में भी लाभकारी है। खुबानी फल से पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। सूखे



खुबानी पेट के लिए लाभकारी हैं।

हृदय स्वास्थ्य में सुधार- खुबानी ऐसा लाभदायक फल है जिससे हृदय संबंधी रोगों से आसानी से निजात पाई जा सकती हैं। खुबानी से कॉलेस्ट्रॉलक नियंत्रित होता हैं।

त्वचा सौंदर्य में बढ़ावा- खुबानी गर्मियों का फल हैं। इसके सेवन से त्वचा में निखार आता है। कील, मुंहासे, त्वचा संक्रमण इत्यादि

खुबानी के सेवन से दूर हो सकते हैं। इतना ही नहीं वर्तमान में उद्योग जगत में खुबानी का प्रयोग करके सौंदर्य उत्पाद भी बनाए जा रहे हैं।

कैंसर निरोधी- खुबानी के बीजों में कैंसर निरोधी तत्व मौजूद होते हैं। शोधों में भी यह बात साबित हो चुकी है कि खुबानी बीज में पाया जाने वाला विटामिन बी-17 सामान्य कोशिकाओं के लिए पूर्णतया सुरक्षित है और जो कैंसर से बचाव में लाभकारी है।

आंखों को लाभ-खुबानी में प्रचुर मात्रा में विटामिन ए होते हैं। विटामिन ए और एंटीऑक्सीडेंट आंखों की कोशिकाओं और ऊतकों के नुकसान की पूर्ति करते हैं। मोतियाबिंद वाले रोगियों के लिए खुबानी उत्तम फल है। खुबानी के बीज से भी आंखों संबंधी समस्याएं दूर होती हैं।

खुबानी के बीज, सूखी खुबानी और खुबानी का रस सभी स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं।

हर पल मौत के बीच...

दुनियाभर में ऐसी कई जगहें हैं, जो रहने के लिहाज से बेहद खतरनाक मानी जाती हैं। हालांकि, इसके बावजूद इन जगहों पर लोग जान जोखिम में डालकर रहते हैं। इनमें से कई जगहें काफी ठंडी हैं, तो कई सबसे ज्यादा प्रदूषित। वहीं, कहीं पर आए दिन ज्वालामुखी विस्फोट होते रहते हैं। आइये जानें दुनिया की ऐसी ही जगहों के बारे में, जहां के लोग हर पल मौत के बीच रहते हैं।

अजब सी वो गंध



दक्षिण अमेरिकी देश पेरू की ला ओरोया सिटी दुनिया की खतरनाक जगहों में से एक है। यहां की आबोहवा इस शहर को खतरनाक बनाती है। दरअसल, ला ओरोया दुनिया के सबसे प्रदूषित शहरों में से एक है। यहां की हवा में हमेशा अजीब सी दुर्गंध आती है, जिसमें सांस ले पाना बेहद मुश्किल होता है।

बावजूद इसके, इस शहर में लगभग 33 हजार लोग रहते हैं।

जानलेवा लावा



ज्वालामुखी से निकलने वाला लावा पल भर में किसी को भी मौत की नींद सुला सकता है। लेकिन कुछ ऐसी जगहें हैं, जहां पर लोग इस तरह के खतरों के बावजूद रहते हैं। ऐसी ही एक जगह इथोपिया का डलॉल है। दरअसल, यहां पर कई सक्रिय ज्वालामुखी हैं, फिर भी लोग वहां रहते हैं। इतना ही नहीं, यहां का तापमान साल भर 40 डिग्री सेल्सियस से

ज्यादा रहता है। यहां ऊंट के जरिए ही ट्रेवल किया जा सकता है।

पारा माइनस 89.2



धरती की सबसे ठंडी जगह में अंटार्कटिका के वोस्तोक का नाम शुमार किया जाता है। यहां पर रूस का अंटार्कटिक रिसर्च स्टेशन भी है। अगस्त के मौसम में यहां का तापमान सबसे कम हो जाता है। पिछले साल अगस्त में अब तक का सबसे कम तापमान - 89.2 डिग्री सेल्सियस दर्ज किया जा चुका है।

बचो बिजली से

डेमोक्रेटिक रिपब्लिक ऑफ कॉनगो के किफुका शहर में रहना तलवार की नोक पर चलने जितना कठिन है। दरअसल, यहां हर साल बिजली गिरने की अनेक घटनाएं होती हैं। यहां हर साल प्रत्येक वर्ग किलोमीटर में 158 से ज्यादा आकाशीय बिजलियां गिरती हैं।



सलामांडर की अनोखी क्षमता...



अगर सलामांडर एक्सोलोटल का कोई अंग टूट रहा है तो उसे इस बात की फिक्र नहीं, क्योंकि इस जीव की खासियत है कि इसका अंग शरीर से अलग होने के बाद फिर से आ जाता है। एक्सोलोटल को आप एक तरह की छिछकली कह सकते हैं, जो जलीय जीवों में गिनी जाती है। इस जीव में अंगों के फिर से बनने और स्वयं घाव भरने की अद्भुत क्षमता होती है और तो और नए अंग बनने के बाद इस जीव के शरीर पर किसी तरह का निशान भी बाकी नहीं रहता।

रीढ़ की हड्डी, दिल और दिमाग में गंभीर चोट भी इसी तरह ठीक होती है। एक्सोलोटल के पंगु बनने में जैसी कोई घटना नहीं होती। प्रजनन के समय एक्सोलोटल अपने अंग ऊपर उठाकर लहराती हैं। जानवरों के रहने के

प्राकृतिक स्थान बढ़ते शहरीकरण और दूषित जल के कारण खत्म होते जा रहे हैं, लेकिन एक्सोलोटल के अंगों के फिर से बनने की क्षमता के कारण इसके अस्तित्व को फिलहाल कोई खतरा नहीं है।

शोधकर्ता यह जानने के की कोशिश कर रहे हैं कि एक्सोलोटल में किस तरह से घाव भरने की प्रक्रिया होती है। इसके लिए वे एक्सोलोटल के उत्तकों में जीन अनुक्रम को समझने की भी कोशिश कर रहे हैं। इस प्रक्रिया के दौरान देखा गया कि एम्ब्लोक्स एंजाइम घाव भरने और अंगों के निर्माण की विधि को गति देता है। कोशिकाओं के साथ किए गए प्रयोग में देखा गया कि एम्ब्लोक्स एंजाइम त्वचा की कोशिकाओं के फिर से बनने में सहायक है।

