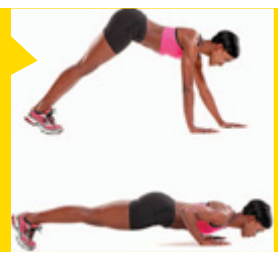
## लिवर में सूजन के उपचार का नया तरीका

शोधकर्ताओं ने खून और लिवर में मौजूद ट्राइग्लिसराइड्स (वसा का प्रकार) की खोज की है जो लिवर में स्वतंत्र रूप से इंसुलिन का प्रभाव पैदा करता है। इस खोज से टाइप 2 डायबिटीज (मधुमेह) के सबसे बड़े रहस्यों में से एक से पर्दा उठ गया है और लिवर में सूजन के उपचार का नया तरीका मिला है। टाइप 2 मधुमेह में लिवर द्वारा पैदा ब्लड शुगर को कम करने में इंसुलिन कामयाब नहीं होता है।



## स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद कैटरपिलर वॉक

कैटरपिलर वॉक बेहद लाभकारी व्यायाम है इसके लिए जमीन पर पुश-अप पोजीशन में आइए। दोनों हाथ जमीन पर और पैरों का वजन पंजों पर। पहले अपना दायां पैर आगे लेकर आएं, उसके बाद बायां पैर आगे लाएं। याद रहे हथेलियां जमीन पर टिक रहें। इसके बाद हथेलियों के सहारे धीरे-धीरे आगे चलें और बाद में पैरों को भी आगे ले जाएं। फिर पीछे की तरफ मुड़े और दोबारा इस प्रक्रिया को करें।



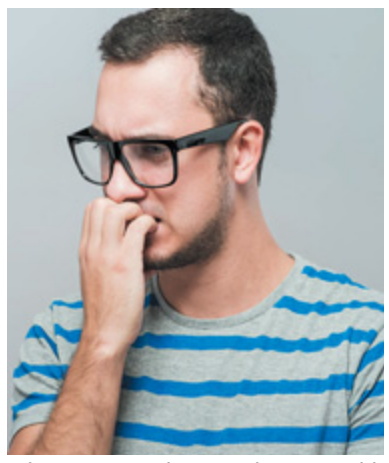
# बीमारी नहीं विकार है OCD




ओसीडी को मजबूरी या ऑब्सेशन के रूप में परिभाषित किया जा सकता है क्योंकि कई लोग जब इससे ग्रसित होते हैं तो उनकी स्थिति को दूसरा व्यक्ति आसानी से समझने का प्रयास करता है।

**ओसीडी** से ग्रसित लोग, उनके जुनूनी आवेगों, विचारों और आग्रहों की अनदेखी करते रहते हैं और खुद को ही सही मानते हैं। उन्हें अंदरूनी भय होता है और वो उससे अकेले ही फाइट करने में जुटे रहते हैं। साधारण शब्दों में कहा जाएं, तो ओसीडी से ग्रसित लोग, साधारण बातों में भी बखेड़ा कर देते हैं और अपनी ही सोच को थोपने का प्रयास करते हैं।

सामान्य तौर पर, ओसीडी से ग्रसित लोग खुद को हर समय अकेला महसूस करते हैं, उन्हें लगता है कि वो असहाय हैं और किसी को भी उनकी परवाह नहीं है। ये व्यवहार उनके मन में दिन में कई बार आ सकता है या वो कुछ-कुछ समय पर इसके शिकार हो जाते हैं। ओसीडी से पीड़ित लोग, अपने मन में सबसे ज्यादा मनगंढत कहानियों को बनाते हैं, वो अलग ही पिक्चर को क्रिएट करते रहते हैं।



इस प्रकार के रोगियों के तर्क बेहद बेकार और बिना सिर पैर के होते हैं। लेकिन वे दूसरों का जीवन, अपने व्यवहार से खराब कर देते हैं। ओसीडी से बच्चे भी प्रभावित हो सकते हैं। टीनएज की लड़कियां या लड़के, अक्सर स्कूली दिनों में इससे ग्रसित हो जाते हैं। ऐसे में बच्चे के माता-पिता को खास ध्यान रखना चाहिए।

पिछले दशक में क्लीनिकल अध्ययन में यह स्पष्ट हो चुका है कि यह मानसिक विकार, दवाईयां और थेरेपी के माध्यम से सही किया जा सकता है। इसके उपचार में कुछ दवाईयों को नियमित रूप से निश्चित समय तक दिया जाता है ताकि व्यक्ति खुद को बैलेंस कर सके और अपने मूड स्वींग पर काबू पा सकें। थेरेपी से उसे सही और गलत के बारे में बताया जाता है। यह कोई शर्मनाक बीमारी नहीं है, जो कि लाइलाज हो। यह एक प्रकार का विकार है, जिसे आसानी से ठीक किया जा सकता है।



# बाला के औषधीय गुण



**सिडा** कोर्डिफोलिया और कंट्री मैलो को ही आयुर्वेद में बाला कहा जाता है। बाला का शाब्दिक अर्थ है ताकत। मतलब यह कि बाला के जरिए हम अपने शरीर को ऊर्जा और ताकत से भर सकते हैं। असल में बाला प्राचीन आयुर्वेदिक जड़ी बूटी है जो हड्डियों को, मसल्स को और जोड़ों को मजबूत, ताकतवर बनाने के काम आती है। बाला का वानस्पतिक नाम ही सिडा कोर्डिफोलिया है। यह माल्वाकी परिवार से ताल्लुक रखता है। कुछ लोग बाला को सिडा रेटुसा भी कहते हैं। हिंदी में बाला को बरियारा या खिरैंती नाम से जाना जाता है। बाला के असंख्य औषधीय गुण हैं। इस लेख में इन तमाम खूबियों पर चर्चा करेंगे।

### पित्त से सुरक्षा

पित्त और वात ये दोनों ऐसी समस्या है कब किसे हो जाए, कोई नहीं कह सकता। लेकिन बाला इन दोनों ही बीमारियों के लिए उपयोगी हल है। असल में जो भी बीमारी शारीरिक खराबी के चलते होती है, बाला उन तमाम समस्याओं से लड़ने में मदद करता है। पित्त और वात ऐसी ही दो बीमारियां है जो यकायक हो सकती हैं। आयुर्वेद के मुताबिक ऐसी स्थिति में बाला का उपयोग बेहतर रहता है।

### प्रज्वलनरोधी

बाला में प्रज्वलनरोधी गुण भी समाहित है। इसके अलावा बाला का बाहरी इस्तेमाल कर हम तमाम किस्म के घाव को भी भर सकते हैं। यही नहीं आंखों में सूजन या जलन होने पर भी बाला का पेस्ट लगाया जा सकता है जिससे सूजन और जलन में कमी आती है। इतना ही नहीं जिन लोगों अर्थराइटिस सम्बंधी समस्या है, उनके लिए भी बाला बेहतरीन विकल्प है और जो लोग जोड़ों के दर्द से परेशान हैं, वे भी बाला की मदद से जोड़ों के दर्द से पार पा सकते हैं। असल में बाला से बनने वाले तेल को जोड़ों में लगाया जाता है साथ ही जिस अंग विशेष में जलन हो रही है, वहां भी इसका इस्तेमाल किया जाता है। दोनों ही स्थितियों में बाला कारगर है।

### नर्व्स के लिए उपयोगी

बाला से बने तेल से यदि आप रोजाना मसाज करते हैं तो यह आपके नर्व्स के लिए उपयोगी है। असल में यह तेल नर्व्स को एक्साइट यानी उत्तेजित करता है। मतलब यह कि जो लोग पैरेलाइज हैं या फिर इस तरह की समस्याओं से ग्रस्त हैं, उनके लिए यह तेल काफी कारगर है। इससे उनके शरीर में उत्तेजना आने की उम्मीद बढ़ जाती है। सवाल है ऐसे में तेल का इस्तेमाल किस प्रकार किया जाए? ऐसे में जरूरी है कि मरीज की अच्छे से मसाज करें। महज तेल लगाकर शरीर न छोड़ें। इसके अलावा सर्विकल स्पोंडिलोसिस, फेशियल पैरालिसिस के मरीजों पर भी यह तेल इस्तेमाल किया जा सकता है।

### बड़ी आंत के लिए लाभकरी

सिडा कोर्डिफोलिया बड़ी आंत की गतिशीलता को नियंत्रित करता है। असल में बाला आंत पौष्टिकता और पानी को सोखता है जो कि शरीर के बेहतर स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। इसका मतलब यह है कि यदि आपका पेट खराब है कि बाला का इस्तेमाल अवश्य करें। इससे आपके पेट को राहत मिलेगी और शरीर को आराम।

### कार्डियक टानिक



बाला बेहतरीन कार्डियक टानिक है। मतलब यह है कि इसके सेवन से हृदय सम्बंधी बीमारियां हमसे कोसो दूर रहती हैं। यही नहीं आयुर्वेद के मुताबिक यदि इसका नियमित विशेषज्ञों के कहे अनुसार इस्तेमाल किया जाए तो हैमरेज जैसी घातक बीमारी से भी बचा जा सकता है। आयुर्वेदिक आचार्यों का कहना है कि हृदय सम्बंधी बीमारी होने पर या हैमरेज जैसी घातक बीमारी के चपेट में आए मरीजों के लिए बाला के पौधे उपयोगी है। उन्हें इसके पौधों का इस्तेमाल करना चाहिए। लेकिन इसके लिए जरूरी है कि किसी विशेषज्ञ की सलाह लें।

### आंतरिक समस्याओं में फायदेमंद

जिन लोगों को मुत्राशय में जलन हो, वे भी बाला का इस्तेमाल आसानी से कर सकते हैं। असल में आयुर्वेद में बाला को बहुत खास महत्व मिला हुआ है। वास्तव में बाला न सिर्फ सामान्य बीमारियों को ठीक करता है बल्कि आंतरिक समस्याओं में भी इसका योगदान अभिन्न है। मुत्राशय में जलन पानी कम पीने से या अन्य समस्याओं के कारण हो सकता है।

# स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं ऑर्थोरेक्सिया



**यह** बात सही है कि हर कोई स्वस्थ खाद्य पदार्थों के चयन पर अधिक ध्यान देकर इसका फायदा उठाना चाहता है। लेकिन स्वस्थ आहार की जरूरत से ज्यादा खोज भी कई बार बीमारी का कारण बन जाती है। जी हां, ऑर्थोरेक्सिया एक ऐसी ही अवस्था है। इस अवस्था में व्यक्ति स्वस्थ आहार की खोज में जुनूनी व्यवहार करने लगता है। ऑर्थोरेक्सिया से पीड़ित व्यक्ति में तनावग्रस्त हो जाता है, वह अक्सर एनोरेक्सिया नर्वोसा या अन्य खाने संबंधित विकार हो जाते हैं। यह समस्या महिलाओं में ज्यादा देखने को मिलती है। ऑर्थोरेक्सिया से पीड़ित व्यक्ति वजन पर ध्यान न देकर खाने पर अधिक ध्यान देता है, उसका ध्यान सही और स्वस्थ आहार की खोज और उनका सेवन करने में अधिक रहता है न कि फिटनेस में। ऐसे लोग खुद को शुद्ध और स्वस्थ होने की भावना देने वाले खाद्य पदार्थों पर स्थिर कर लेते हैं। आर्थोरेक्सिया से ग्रस्त लोगों के व्यवहार और आदतों के बारे में अधिक जानिए इस लेख में।

**ऐसे आहार से बचते हैं:** कृत्रिम रंग होता है, कीटनाशक होते हैं, फैट, चीनी या नमक हो, डेयरी उत्पाद।

**ऑर्थोरेक्सिया के प्रभाव:** ऑर्थोरेक्सिया में स्वस्थ भोजन के प्रति जुनून के बढ़ने पर व्यक्ति समाज और परिवार से दूरी बनाने लगता है। इस समस्या के होने पर ऑर्थोरेक्सिया ईटिंग डिसऑर्डर जैसे एनोरेक्सिया के करीब ले जाता है। ऐसे लोग खुद को दूसरों से बेहतर समझने लगते हैं। ऐसा करना परिवार और दोस्तों के साथ संबंधों पर दबाव डालता है और रिश्ते आहार पैटर्न की तुलना में कम महत्वपूर्ण हो जाते हैं। इस समस्या से लोगों को भरपूर मात्रा में कैलोरी नहीं मिलती है जिसके कारण वे कुपोषण के साथ दिल के मरीज भी हो सकते हैं, इसलिए खुद से अपना डायट चार्ट बनाने की बजाय चिकित्सक की सलाह से बने डायट चार्ट का पालन करें।

### ऑर्थोरेक्सिया के लक्षण

- अस्थमा, पाचन समस्याओं, मूड में कमी, चिंता और एलर्जी जैसी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं।
- चिकित्सक की सलाह के बिना, खाद्य एलर्जी से बचने के लिए खाद्य-पदार्थों से बचाव के तरीकों को खोजना।
- हर्बल उपचार या प्रोबायोटिक्स/माइक्रोबायोटिक्स जैसे उत्पाद के इस्तेमाल में वृद्धि करना।
- ऑर्थोरेक्सिया से पीड़ित लोग 10 खाद्य पदार्थों से अधिक का उपभोग नहीं कर सकते।
- भोजन तैयार करने की तकनीक के अलावा अधिक तर्कहीन चिंता, विशेष रूप से खाद्य पदार्थों को धोना या बर्तन को स्टेरलाइज करना।
- स्वस्थ आहार के दिशा निर्देशों से हटने पर अपराध की भावना महसूस करना।
- खाने को लेकर अधिक देर तक सोचना।
- नियमित रूप से अगले दिन के भोजन की योजना बनना।
- स्वस्थ आहार खाने के बाद संतुष्टि, सम्मान या आध्यात्मिक पूर्ति जैसी भावनाओं को महसूस करना।
- स्वस्थ आहार का पालन न करने वालों के प्रति अपेक्षा की भावना रखना।
- घर से दूर होने पर स्वस्थ आहार योजना पालन न रख पाने का डर।
- खाने के बारे इसी तरह के विचार ना रखने वाले दोस्तों या परिवार के सदस्यों से दूरी।
- बाहर के खाने और दूसरों द्वारा पकाए गए खाने से दूरी।
- अवसाद, मिजाज या चिंता का बिगड़ना।

### गुलाबी मौसम में रंगों के नए ट्रेंडस से बदलिए अपनी स्टाइल

# ब्लैक एंड व्हाइट कलर सर्दियों में रखेगा यंग

**ठंड का मौसम सेहत के साथ कपड़ों की नई-नई स्टाइल के लिए भी बेहतरीन माना जाता है। इस गुलाबी मौसम में रंगों का भी अपना महत्व है। सर्दियों में सबसे ज्यादा ब्लैक एंड व्हाइट कलर बॉडी को हॉट, यंग और स्टाइलिश लुक देता है।**



रंग हमारे तनावग्रस्त जीवन में राहत पहुंचाते हैं और हमें खुश रखते हैं। विंटर्स में बोल्ड, वाइब्रेंट और ब्राइट कलर्स के आउटफिट्स वार्म लुक देते हैं, लेकिन ब्लैक एंड व्हाइट कलर कॉम्बीनेशन इस हॉट सीज़न में आपका चार्म बढ़ा देगा। यंग दिखने का यह सबसे आसान तरीका है। इस कॉम्बीनेशन से चेहरे पर ग्लो बढ़ जाता है और यह फेमिनिटी और सेंसुएलिटी को भी उभारता है।

अगर आप फ्लावर पैटर्न कॉस्च्यूम्स और कलर-ब्लॉक के ट्रेंड से बोर हो चुके हैं तो ब्लैक-व्हाइट स्टाइल ट्राई करें, यह आपको खूबसूरत अहसास देगा। यह कॉम्बीनेशन आपको रेगुलर ड्रेस से अलग लुक देगा। ब्लैक एंड व्हाइट को पॉप ऑफ कलर भी कहते हैं। यह कभी भी फैशन से बाहर नहीं होता। वूमेन ऑफिसर्स में तो यह ब्लैक एंड व्हाइट सबसे ज्यादा फैमिलियर है, लेकिन इस कॉम्बीनेशन के क्रिएटव डिज़ाइंस की बदौलत अब यंग गर्ल्स भी इसे सबसे ज्यादा चूज़ कर रहे हैं। आप ड्रेसिंग से लेकर एसेसरीज, शूज, ज्वेलरी आदि भी ब्लैक एंड व्हाइट में ट्राई कर सकती हैं। फिर चाहे ब्लैक एंड व्हाइट स्ट्राइप्स हों, चेक्स या प्रिंट। ब्लैक एंड व्हाइट प्रिंटिड टॉप फार्मल और कैजुअल, दोनों लुक के लिए परफेक्ट है। एक कॉमन कलर कॉम्बीनेशन में होने की वजह से इसके किसी भी सॉलिड कलर के लोअर के साथ पहना जा सकता है। जींस हो या ट्राउज़र या कोई पैंट्स..ये टॉप किसी के भी साथ अच्छा लगेगा। इसके साथ कुछ गोल्ड या सिल्वर एसेसरीज एड करके डे टाइम हाई टी लुक को नाईट आउट लुक में बदल सकती हैं।



# मेडिकल लैब टेक्नीशियन में बेहतरीन कॅरियर

*मेडिकल लैब टेक्नीशियन, डॉक्टरों के निर्देश पर काम करते हैं। उपकरणों के रख-रखाव और कई तरह के काम इनके जिम्मे होता है। लैबोरेटरी में नमूनों की जांच और विश्लेषण में काम आने वाला घोल भी लैब टेक्नीशियन ही बनाते हैं। इन्हें मेडिकल साइंस के साथ-साथ लैब सुरक्षा नियमों और जरूरतों के बारे में पूरा ज्ञान होता है। लैब टेक्नीशियन के रूप में आप अपने कॅरियर का चुनाव कर सकते हैं। इसकी विदेशों में भी काफी मांग है।*

### नेचर ऑफ वर्क

नमूनों के परिणामों का विश्लेषण पैथोलॉजिस्ट या लैब टेक्नोलॉजिस्ट ही कर सकता है। जांच के दौरान एमएलटी कुछ सैम्पलों को आगे की जांच या फिर जरूरत के अनुसार उन्हें सुरक्षित भी रख लेता है। एमएलटी का काम बहुत ही जिम्मेदारी और चुनौती भरा होता है। इसमें धैर्य और निपुणता की बड़ी आवश्यकता होती है। जमा किए गए डाटा की सुरक्षा और गोपनीयता की भी जिम्मेदारी उसकी होती है। मेडीकल लैब टेक्नोलॉजिस्ट में सर्टिफिकेट डिप्लोमा, डिग्री एवं मास्टर्स के दौरान बेसिक फिजियोलॉजी, बेसिक बायोकैमिस्ट्री एंड ब्लड बैंकिंग, एनाटोमी एंड फिजियोलॉजी, माइक्रोबायोलॉजी, पैथोलॉजी, एनवायरनमेंट एंड बायोमेडिकल वेस्ट मैनेजमेंट, मेडिकल लैबोरेटरी टेक्नोलॉजी एवं अस्पताल प्रशिक्षण दिया जाता है।

### अपॉर्चुनिटीज

सामान्य तौर पर एक एमएलटी का वेतन 10 हजार से शुरू होता है जबकि पैथोलॉजिस्ट को 30 हजार रुपए से 40 हजार रुपए तक सैलरी मिल जाती है। साथ ही योग्यता और तजुर्बे के आधार पर उनके वेतन में इजाफा होता चला जाता है। देश के साथ-साथ विदेशों में भी इनकी खासी मांग है। आप किसी भी मेडिकल लैबोरेटरी में काम कर सकते हैं। ब्लड बैंक में इनकी खासी मांग रहती है।

### स्टडी सेंटर्स...

- डेल्ही पैरामेडिकल एंड मैनेजमेंट इंस्टीट्यूट, नई दिल्ली
- शिवालिक इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल टेक्नोलॉजी, चंडीगढ़
- पैरामेडिकल कॉलेज, दुर्गापुर, बंगाल
- इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेज, लखनऊ
- डिपार्टमेंट ऑफ पैथालॉजी, अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी

## रेसिपी

### चॉकलेट इडली केक



**सामग्री**

एक चौथाई कप मैदा, एक चौथाई कप सूजी, 2 टेबल स्पून कोको पाउडर, आधा कप दही, 4 चम्मच चीनी, एक चौथाई कप दूध, एक चौथाई टी स्पून बेकिंग सोडा, 1 टी स्पून वनीला एसेंस, 2 चम्च रिफाइंड तेल। **सजाने के लिए:** चॉकलेट सॉस, कैडबरी जेम्स

**विधि**

एक बाउल में दही, चीनी डालकर अच्छी तरह फेंट लें। अब इसमें तेल और वनीला एसेंस भी डाल दें। सूजी और कोको पाउडर डालकर अच्छी तरह मिला लें और 5 मिनट के लिए रख दें। अब इसमें पानी मिलाकर गाढ़ा घोल बना लें। बेकिंग सोडा भी डाल दें। मैदा डालकर हल्के हाथ से मिलाएं। एक इडली स्टैंड में तेल लगा कर चम्मच से सांचों में घोल भर दें। इडली की तरह 5-7 मिनट भाप में पकाएं। सर्विंग प्लेट में निकालकर चॉकलेट सॉस और जेम्स से सजाकर सर्व करें।

### ग्रीन पीस् आम्बटी



**सामग्री**

3 1/4 कप उबाले और आधे कुचले हुए हरे मटर, 2 स्पून तेल, 1/2 कप कटा हुआ प्याज, 2 स्पून कसा हुआ नारीयल, 1 स्पून खड़ा धनिया, 50mm.(2) दालचीनी का टुकड़ा, 1 स्पून ज़ीरा, 3 लौंग, 3 कालीमिर्च, 6 कश्मीरी लाल मिर्च, 6 लहसुन की कलियां, 2 कप कटे हुए टमाटर, नमक स्वादअनुसार, **सजाने के लिए:** 2 स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया

**विधि**

एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन मे 1 टेबल-स्पून तेल गरम करें, प्याज़, नारियल, खड़ा धनिया, दालचीनी, ज़ीरा, लौंग, कालीमिर्च और सूखी कश्मीरी लाल मिर्च डालकर मध्यम आंच पर कम से कम 3-4 मिनट भूनें। आंच से हठाकर हल्का ठंडा कर लें। ठंडा करने के बाद, मिक्सर मे पीसकर थोड़े पानी के साथ मुलायम पेस्ट बना लें। एक तरफ रख दें। टमाटर को मिक्सर मे पीसकर मुलायम पल्प बनाकर एक तरफ रख दें। एक गहरी कढ़ाई मे बचा हुआ 1 टेबल-स्पून तेल गरम करें, तैयार किया हुआ पेस्ट डालकर मध्यम आंच पर 2 मिनट भूनें। हरे मटर, टमाटर का पल्प, नमक और 1 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर लगातार हिलाते हुए 4-5 मिनट तक पकाएं। धनिया से सजाकर गरमा गरम परोसें।