

मानसून की एक-एक बीमारी का तगड़ा इलाज हैं ये जड़ी बूटी



हल्दी एक सुपर हर्ब

हल्दी एक सुपर हर्ब है और इससे कोई इंकार नहीं है। इसके विरोधी भड़काऊ, एंटी-माइक्रोबियल और एंटी-बैक्टीरियल अर्क आपको संक्रमण से लड़ने और प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद कर सकते हैं। विटामिन और खनिजों से भरपूर, यह जादुई मसाला समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है।

मानसून का मौसम जारी है और इस दौरान बारिश की वजह से इम्यून सिस्टम कमजोर होने और बीमार होने का खतरा भी अधिक होता है। यही वजह है कि इस मौसम में सेहत का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। बारिश के मौसम में पलू, सामान्य सर्दी, खांसी और गले में खराश सहित विभिन्न संक्रमण का जोखिम बढ़ सकता है। इस मौसम में अधिकतर लोगों को पेट की समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यही कारण है कि स्वास्थ्य विशेषज्ञ बीमारियों को रोकने और गंभीरता को कम करने के लिए इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने पर जोर देते हैं।

काली मिर्च

साबुत काली मिर्च या पाउडर में कार्मिनेटिव गुण होते हैं जो आंतों की गैस और अन्य गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल मुद्दों को संभावना को कम करते हैं। इसमें न केवल एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सिडेंट, एंटी-बैक्टीरियल और बुखार कम करने वाले गुण होते हैं, बल्कि यह प्रतिरक्षा प्रणाली को भी बढ़ाता है।

अदरक

अदरक में जिंजरोल, पैराडोल, सेसक्विटरेपेन, शोगोल और जिंजरोन होता है। इन सभी पोषक तत्वों में शक्तिशाली एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सिडेंट गुण होते हैं। इसके अलावा, अदरक शरीर के ऊतकों में पोषक तत्वों के अवशोषण और परिवहन में सुधार करता है, जो सर्दी और पलू को दूर रखने के लिए बहुत आवश्यक है।

तुलसी

तुलसी तनाव को दूर करने और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में मदद करती है। तुलसी में एंटीऑक्सिडेंट, एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-एजिंग गुण भी होते हैं जो शरीर में हानिकारक मुक्त कणों से लड़ते हैं।

लहसुन

ऐसा ही एक और सुपर फूड है लहसुन, जिसे आपको अपने आहार में शामिल करना चाहिए, खासकर मानसून के मौसम में। लहसुन में एलिसिन नाम का कंपाउंड होता है, जो इम्यून सिस्टम को बूस्ट करने में मदद करता है। यह आगे हमारे शरीर को विभिन्न संक्रमणों से बचाने में मदद करता है।



सेलेब्रिटी शेफ संजीव कपूर ने बताया सफेद प्याज के जबरदस्त फायदे

सफेद प्याज का स्वाद बेहतर होता है और यह लाल प्याज की तरह तीखा या मीठा नहीं होता है। इसके इस्तेमाल सैंडविच जैसी कई चीजों में किया जाता है। सफेद प्याज को कई स्वास्थ्य लाभों के लिए भी जाना जाता है। सफेद प्याज गर्मी को मात देने के लिए बेहतर फूड है। सेलेब्रिटी शेफ संजीव कपूर ने अपने इन्स्टाग्राम अकाउंट पर सफेद प्याज के लाभों के बारे में बताया है। उन्होंने बताया है कि रसोई में मौजूद सफेद प्याज से सनस्ट्रोक और सनबर्न जैसी समस्याओं से बचने में मदद मिल सकती है। सफेद प्याज स्वस्थ घुलनशील फाइबर से समृद्ध होता है जिसे फ्रुक्टेन कहा जाता है। ये फाइबर पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और आंत-स्वस्थ बैक्टीरिया को बढ़ाने में मदद करते हैं, जो मूल त्याग को नियमित करते हैं और आंत से संबंधित कई बीमारियों का इलाज करते हैं। सफेद प्याज एक बेहतरीन कूलिंग एजेंट माना जाता है। यह शरीर के तापमान को कम करने में मदद करता है और इसे प्राकृतिक रूप से ठंडा रखता है। इसके अलावा, सफेद प्याज सनबर्न के कारण होने वाली सूजन को रोकने में भी मदद करता है। इसके एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण शरीर में रक्तचाप के स्तर को प्रबंधित करते हैं।

इन स्टेजों पर बच्चे को पड़ती है अपने मां-बाप की सबसे ज्यादा जरूरत

नवजात शिशु करीब की चीजों को देख सकता है, कुछ खुशबुओं को पहचान सकता है, कुछ चाहिए हो तो रोकर मांगता है और अपने सिर को हिला सकता है। नवजात शिशु के विकास के इस स्ट्रेज पर पैरेंट्स बच्चे पर करीब से नजर रखें और देखें कि कहीं उसमें कोई दोष या विकार तो नहीं पनप रहा है। पहले साल में नवजात शिशु की ग्रोथ तेजी से होती है। अगर उसका धीमा विकास हो रहा है तो यह डाउन सिंड्रोम या अन्य किसी अक्षमता का संकेत हो सकता है। तीन से छह महीने का बच्चा अपने सिर की मूवमेंट को कंट्रोल और हाथों को एकसाथ मूव करने लगता है। नौ महीने के होने पर वो चीजों को उठाने लगता है, घुटनों के बल चलने लगता है। टॉडलर बच्चे बिना किसी की मदद के खुद चलना सीखते हैं। ये सीढ़ियां चढ़ने की कोशिश करते हैं। इस समय बच्चे के कई मोटर स्किल्स डेवलप हो रहे होते हैं। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के अनुसार 18 से 24 महीने के बच्चे में ऑटिज्म के लक्षणों की जांच जरूर करनी चाहिए। तीन से पांच साल की उम्र के बच्चों के मोटर स्किल्स में सुधार आता है।

खांस-खांस कर थक गया है बच्चा या बह रही है नाक



मानसून का मौसम बारिश की बूंदों और खुशियों के साथ बीमारियों और इंफेक्शन का खतरा भी लेकर आता है। इस मौसम में खासतौर पर बच्चों को जुकाम और खांसी का खतरा ज्यादा रहता है। चूंकि, बच्चों की इम्यूनिटी कमजोर होती है इसलिए मौसम बदलने पर वो आसानी से बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। बच्चों को बीमारियों और इंफेक्शन से बचाने के लिए पैरेंट्स को उनकी इम्यूनिटी को बढ़ाने पर ध्यान देना चाहिए। ऐसे कई तरीके हैं जिनकी मदद से आप बच्चों में मानसून में होने वाली खांसी और जुकाम को ठीक कर सकते हैं और बच्चे के इम्यून सिस्टम को मजबूत कर सकते हैं ताकि वो खुद आम बीमारियों से लड़ सके। आयुर्वेदिक डॉक्टर रेखा राधामोनी ने अपने इन्स्टाग्राम अकाउंट पर एक बेहद ही खास और असरदार रेसिपी एवं उपाय शेयर किया है। उनका कहना है कि इस रेसिपी से बच्चों में होने वाली खांसी और जुकाम को ठीक किया जा सकता है। अगर आपके बच्चे को भी जुकाम या खांसी बहुत जल्दी हो जाता है, तो डॉक्टर की बताई इस रेसिपी को जरूरत आजमाएं। इसे बनाना बहुत आसान है और आप घर पर ही उपलब्ध कुछ चीजों की मदद से इसे बना सकते हैं।

आपका हल्का पीलिया बढ़ रहा खतरनाक काला पीलिया की तरफ

कभी-कभी पीलिया होता है और त्वचा सूखी और काली हो जाती है, जिसे ब्लॉक जॉन्डिस या काला पीलिया (टसंबा थ्रंनदकपबम) कहते हैं। यह स्थिति हेपेटाइटिस बी और सी वायरस के संक्रमण की वजह से होती है। इस लेख में बताया गया है कि काला पीलिया क्या होता है, इसकी पहचान कैसे की जाती है और इसका उपचार क्या है। दिल्ली स्थित पीएसआरआई हॉस्पिटल में सीनियर कंसल्टेंट डॉ. नूपेन सैकिया के अनुसार, इस बीमारी को फैलाने वाला वायरस छीकने या खांसने से नहीं फैलता, बल्कि खून, वीर्य या शरीर के अन्य तरल पदार्थों से होता हुआ एक से दूसरे व्यक्ति में जाता है। हेपेटाइटिस बी और सी फैलने के सामान्य तरीकों में शामिल हैं-

यौन संपर्क

किसी संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन संबंध बनाने से यह रोग होने की आशंका बढ़ जाती है। यह वायरस संक्रमित व्यक्ति के खून, लार, वीर्य या योनि स्राव से आपके शरीर में प्रवेश कर सकता है।

सुइयों को साझा करना

दूषित सुई और सीरिज के माध्यम से रोग आसानी से फैल सकता है। सुई की अचानक चोट हेल्थकेयर कर्मचारियों और मनुष्य के खून के संपर्क में आने वाले किसी भी व्यक्ति के लिए चिंता का बड़ा विषय है।

मां से बच्चे को

इस बीमारी से संक्रमित गर्भवती महिलाएं बच्चे के जन्म के दौरान अपने बच्चों को वायरस दे सकती हैं। हालांकि, लगभग सभी मामलों में संक्रमित होने से बचने के लिए नवजात को टीका लगाया जा सकता है।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



काला पीलिया के लक्षण

पीलिया के सामान्य लक्षणों में त्वचा का पीला रंग, म्यूकस मेम्ब्रेन और आंखों के सफेद हिस्से, पीला मल, खुजली और गहरे पीले रंग का पेशाब शामिल हैं। साथ में थकान, पेटदर्द, वजन कम होना, उल्टी और बुखार जैसे लक्षण मौजूद हो सकते हैं।

काला पीलिया की जटिलताएं

हेपेटाइटिस बी और सी वायरस समय के साथ गंभीर परेशानियों की ओर ले जा सकते हैं, जैसे- लीवर का फैल्योर, लीवर कैंसर और सिरोसिस या लीवर पर चोट लगना, जिससे लीवर अपना काम पूरी क्षमता से न कर सके। इसके अलावा, काले पीलिया के कारण लंबे समय से हेपेटाइटिस से पीड़ित लोगों को लीवर की बीमारी या खून ले जाने वाली नसों में सूजन हो सकती है। ऐसे में काले पीलिया के संक्रमण से बचने के लिए सावधानी जरूरी है। यदि आप नहीं जानते कि आपके साथी को हेपेटाइटिस है तो हर बार यौन संबंध बनाने के लिए नए कंडोम का प्रयोग करें। कंडोम आपको रोग होने के खतरे को कम कर सकते हैं और वह जोखिम को पूरी तरह से खत्म नहीं करते हैं।

काला पीलिया का उपचार

काले पीलिया का बेहतर इलाज तभी संभव है, जब समय पर इसके बारे में पता चले। पीलिया की वजह से खुजली या प्रुरिटिस हो सकता है। कोई भी व्यक्ति ऐसे में एंटीहिस्टामाइन ले सकता है और हल्के प्रुरिटिस के लिए गर्म पानी से नहा सकता है। पीलिया कभी-कभी लीवर को नुकसान पहुंचाने के संकेत दे सकता है। इलाज तब पूरी तरह सफल माना जाता है, जब लीवर को होने वाला नुकसान कम से कम और बिल्कुल भी नहीं होता है। कुछ मामलों में, चोट या नुकसान की गंभीरता के आधार पर लीवर ट्रांसप्लांट आवश्यक हो सकता है।