

आंखों के नीचे काले धब्बे की समस्या



आँखों के नीचे काले धब्बों की समस्या महिला और पुरुषों में बराबर पाई जाती है।

आँखें सुंदरता की दृष्टि से काफी महत्वपूर्ण मानी जाती हैं। खूबसूरत चेहरे की असली सुन्दरता आँखों से ही होती है।

आजकल के व्यस्त जीवन में महिलाओं की आम समस्या चेहरे की सुन्दरता से जुड़ी रहती है। चेहरे को आदमी की मानसिक स्थिति का पैमाना भी माना जाता है । चेहरा बाहरी सौन्दर्य तथा आंतरिक स्वास्थ्य के हालत को दर्शाता है

लेकिन जब आँखों के नीचे काले धब्बे बन जाते हैं तो यह चेहरे की सुन्दरता को ग्रहण लगा देते है। यह काले धब्बे आपकी खूबसूरती के साथ ही आपकी सेहत का हाल भी बयान करते हैं। डार्क सर्कल किसी गम्भीर बीमारी की चेताबनी नहीं देते लेकिन अगर ये लम्बे समय तक बने रहें तो डॉक्टर को जरूर परामर्श करना चाहिए।

यह काले धब्बे कम्प्यूटर पर काफी लम्बे समय तक काम करने ,होमोग्लोबिन की कमी ,अब्यबस्थित जीवन शैली , अनुवांशिक ,गलत खान पान, तनाव तथा अनिद्रा की बजह से मुख्यता होते है। हालाँकि आजकल बाजार में बड़ी सौंदर्य कम्पनियां इन धब्बो को मिटाने के लिए अनेक उत्पाद बाजार में उतार चुकी हैं लेकिन जायदातर सौन्दर्य उत्पादों में केमिकल मिले होते हैं जिससे त्वचा को लम्बे समय में फायदे की बजाय नुकसान ज्यादा होता है। ऐसे में अगर आप घरेलू आर्गेनिक सौंदर्य प्रसाधनों की मदद लें तो यह सस्ते तथा लाभ दायक साबित होते है।

चेहरे में बावकी हिस्से की अपेक्षा आंखों के साथ लगती त्वचा ज्यादा संवेदनशील तथा पतली होती है। इसमें कोई भी तैलीय ग्रन्थियों या

रात को पर्याप्त नींद नहीं ले पा रही हैं तो काले धब्बों के इलाबा त्वचा से जुडी अनेक सौन्दर्य समस्याएँ खड़ी हो सकती हैं। आप को रात को आँसतन आठ घण्टे की नींद जरूर लेनी चाहिए और अगर किसी कारण बस रात की नींद कम हो तो दिन में पूरी कर लें।

दो चमच्च छाछ और एक चमच्च हल्दी मिलाकर पेस्ट बना लीजिये। इस पेस्ट को डार्क सर्किल पर १५ मिनट तक लगाने के बाद पानी से धो डालिये।

। सुबह उठते ही एक गिलास नींबू पानी ग्रहण करना चाहिए। सभी फल जूसों को पानी मिलाकर लेने में लाभ मिलता है। किसी भी डाईट में बदलाव करते वार अपने डाक्टर से नियमित सलाह ले लेनी चाहिए। अपने व्यायाम की सूची में लम्बी गहरी सांसों को जरूर शामिल कर लीजिए क्योंकि इसके तनाव को कम करने में मदद मिलती है तथा शरीर के अंगों को पर्याप्त आक्सीजन प्राप्त होती है। पर्याप्त नींद तथा आराम भी शरीर के लिए परम आवश्यक माने जाते है।

आंखों को ठंडे पानी के धोने से आंखों की थकान कम हो जाती है। आंखों में पानी के छीटे मारने से ततकल आराम की अनुभूति मिलती है। आंखों की कंट्रासट वाशिंग भी काफी सहायक सिद्ध होती है। पहले आंखों को गर्म पानी से धोने के बाद आंखों को ठण्डे पानी से धोईए। इससे आंखों में खून का संचार बढ़ता है तथा रक्त संकुलता से निजात मिलती है। सुबह घर से निकलने से पहले आंखों के नीचे सनस्क्रीन लोशन का प्रयोग लाभदायक होता है। लोशन को हल्का बनाने के लिए इसमें पानी की कुछ बूंदें मिलाई जा सकती है। अपनी त्वचा की नियमित देखभाल में आंखों के इर्द-गिर्द त्वचा को भी जरूर शामिल कर लीजिए। आंखों की देखभाल के लिए अत्यन्त संवेदनशील मूवमेंट तथा हल्के टच का सहारा लिया जाना चाहिए। मेकअप को हटाने के लिए गीली काटन वूल के साथ क्लींजिंग जैल का उपयोग करें। इसके बाद आंखों के नीचे क्रीम लगाएँ तथा इसे गीली काटनवूल के साथ दस मिनट बाद हटा दें। इस क्रीम को रात भर कतई न लगा रहने दें। आंखों के नीचे सामान्य मास्क कतई न लगाये, इस भाग में अत्यन्त हल्के रंग की क्रीम

टीवी देखते समय स्नैक्स खाना बना सकता है बीमार



अगर आप भी बिस्तर पर लेटकर टीवी देखते समय स्नैक खाना पंसद करते हैं तो अपनी ये आदत तुरंत बदल डालिए। आपकी ये आदत जल्द ही आपको बीमार बना सकती है। खासकर किशोरावस्था में टीवी देखते समय स्नैक्स का सेवन करने की आदत हृदय रोग और डायबिटीज के खतरे को बढ़ा सकती है। एक अध्ययन में यह बात सामने आयी है।

शोधकर्ताओं की मानें तो जो बच्चे टीवी देखते समय स्नैक्स का ज्यादा सेवन करते हैं उनके शरीर में मेटाबोलिक सिंड्रोम का खतरा ज्यादा देखने को मिलता है। यह निष्कर्ष १२ से १७ साल की उम्र के ३३,९०० किशोरों पर किए गए एक अध्ययन के आधार पर

मुलेठी के ये लाभ जानते हैं आप

रोग, मुंह के रोग और गले की बीमारियों के उपचार के लिए सदियों से किया जा रहा है। मुलेठी के लाभ गले के लिए मुलेठी वरदान है। खांसी में मुलेठी के सेवन से लाभ होता है। मुलेठी दांतों और मसूड़ों के लिए फायदेमंद है। मुलेठी का लेप त्वचा के लिए अच्छा होता है। मुलेठी से मुंह के छाले ठीक होते हैं। शहद के साथ मुलेठी लेने से खून की कमी दूर होती है।

की मात्रा १५० मिग्रा/डेलि है, तो आपको मेटाबॉलिक सिंड्रोम होने का खतरा काफी बढ़ हो जाता है। हाई ब्लड प्रेशर सबसे ज्यादा मेटाबॉलिक सिंड्रोम होने का खतरा हाई ब्लड प्रेशर के मरीजों को रहता है। सामान्य व्यक्ति का रक्तचाप १२०/८० माना जाता है। यदि यह इस सामान्य स्तर से अधिक हो, तो आपको मेटाबॉलिक सिंड्रोम हो सकता है।

शुगर

लिवर के लिए लाभकारी होता है नारियल

नारियल पानी अपने स्वाद के साथ ही कई गुणों से भरा हुआ है। नारियल पानी में शरीर के लिए फायदेमंद कई तरह के विटामिन्स, मिनरल्स और इलेक्ट्रोलाइट इ सा ां ि इसमें कैलोरी कम पाया इ सा ां ि सेवन करने करने में भी मिलती है। पानी के लाभ पानी का के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। दरअसल, इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं, जो लिवर में मौजूद कई तरह के विषाक्त पदार्थों की एक्टिविटी को कम करते हैं। नारियल पानी लिवर को स्वस्थ रखने में मदद करता है। आपको इसका सेवन जरूर करना चाहिए।

हाई ब्लड प्रेशर में नारियल पानी का सेवन लाभकारी माना जाता है। नारियल पानी हृदय रोग का खतरा भी कम करता है। दरअसल, यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने में मदद करता है। इसका सेवन हाइपरटेंशन और स्ट्रोक के खतरे को कम करने में मदद करता है।

नारियल पानी का सेवन वजन कम करने के लिए भी किया जाता है। दरअसल, यह कैलोरी में कम और पचाने में आसान होता ह। इसमें कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं, जो वजन और मोटापा कम करने में मददगार हैं। इसका रोजाना सेवन आपके लिए फायदेमंद हो सकता है। सुबह खाली पेट इसका सेवन सबसे अधिक फायदेमंद रहता है। यह सुबह की सुस्ती को दूर कर नई ऊर्जा प्रदान करता है, जिससे आप खुद को दिनभर तरोताजा महसूस करेंगे।



ब्लड टेस्ट यानी खून की जांच द्वारा आपके शरीर की अंदरूनी सेहत के बारे में आसानी से पता लगाया जा सकता है। शरीर के ज्यादातर अंगों के फंक्शन को जांचने के लिए ब्लड और यूरिन का टेस्ट करना पर्याप्त होता है। इसका कारण यह है कि ब्लड यानी खून हमारे पूरे शरीर में प्रवाहित होता है और किसी भी अंग में गड़बड़ी होने पर खून में भी इसका असर पड़ता है। अगर आप अपनी अंदरूनी सेहत के बारे में जानना चाहते हैं, तो साल में कम से कम एक बार ये ५ ब्लड टेस्ट जरूर करवाएं। इन टेस्ट्स के द्वारा बीमारियों का सही समय पर पता लग जाने पर इलाज और रोकथाम बहुत आसान हो जाती है और आपको अपनी सेहत का भी

पेट और गले को ठीक रखता है अदरक



आमतौर पर हर घर की रसोई में मिलने वाला अदरक गले और पेट के लिए अदरक बेहद फायदेमंद होता है। अदरक का सेवन हाजमे को ठीक रखता है पर अदरक के टुकड़े के साथ थोड़ा सा नमक मिलाते से इसका फायदा दोगुना हो जाता है और कफ या बलगम की समस्या से तत्काल राहत मिलती है।

अदरक, श्वास नली के संकुचन में हो परेशानी से निजात दिलाता है है, जिससे सूखी खांसी से निपटने में मदद मिलती है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गले और सांस लेने वाली नली में जमा टॉक्सिन को साफ करता है और कफ को बाहर

लिपिड प्रोफाइल के द्वारा आप अपने शरीर में कोलेस्ट्रॉल की जांच करवा सकते हैं। आमतौर पर लिपिड प्रोफाइल में ४ तरह के टेस्ट शामिल होते हैं- टोटल कोलेस्ट्रल (टीसी), हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन (एचडीएल या गुड कोलेस्ट्रॉल), लो डेंसिटी लिपोप्रोटीन (एलडीएल या बैड कोलेस्ट्रॉल) और ट्राइग्लिसराइड्स (टीजी)। इन सभी जांचों के द्वारा दिल के स्वास्थ्य के बारे में जाना जा सकता है। इस टेस्ट में एडीएल के साइड और उनके पार्टिकल्स के बारे में पता लगाया जाता है। एचडीएल को हाई डेंसिटी लीपोप्रोटीन कहते हैं। इसकी कमी से दिल की बीमारी होने का खतरा रहता है।

हीमोग्लोबिन एआईसी टेस्ट एआईसी द्वारा आपके शरीर में ग्लूकोज के पिछले ३ महीने के स्तर का पता लगाया जा सकता है। अगर आप इस टेस्ट को हर साल करवाते हैं, तो आप डायबिटीज जैसी गंभीर बीमारी से बच सकते हैं। डायबिटीज के मरीज भारत ही नहीं, दुनियाभर में बहुत तेजी से बढ़ रहे हैं। ऐसे में ये ब्लड टेस्ट बहुत जरूरी है। किडनी फंक्शन टेस्ट

अदरक और नमक को एक साथ चबाने से बहुत ज्यादा असर होता है। इसका स्वाद बहुत कसैला होता है इसलिए बहुत से लोग इस तरह इसे नहीं खा पाते इसलिए आप चाहें तो इसका काढ़ा बनाकर भी पी सकते हैं।

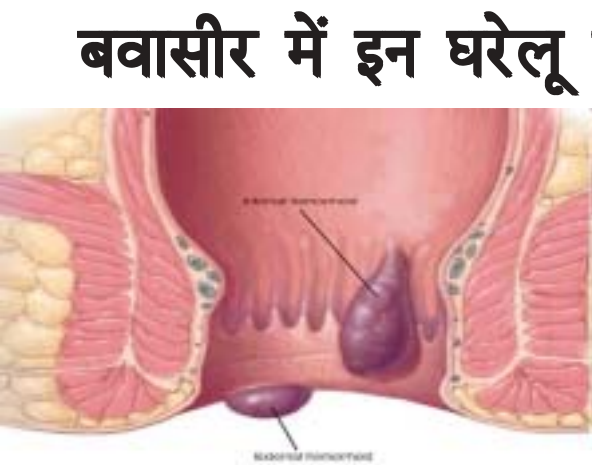
अदरक का काढ़ा इसे बनाने के लिये एक गिलास खीलते हुए पानी में थोड़े से अदरक के टुकड़े डालें और नमक मिलाएं। फिर पानी को आधा हो जाने तक खीलाएं और गैस बंद कर दें। फिर इसे छान कर रख लें और जब यह पीने लायक ठंडा हो जाए तब इसे पी लें। इससे आपका कफ, बलगम, खांसी और जुकाम आदि से तो राहत मिलेगी ही और आप भी साफ रहेगा

जिससे आप से सभी तरह की बीमारियां कोसों दूर रहेंगी। गंजेपन से होता है बचाव खाने पीने मे लापरवाही और बदलते मौसम के चलते कम उम्र में ही बाल झड़ने की समस्या आजकल आम बंद है। युवाओं के लिए यह परेशानी एक गंभीर समस्या बनती जा रही है।

डायबिटीज हैं तो करायें रेटिनोपैथी की जांच



डायबिटीज मधुमेह से ग्रस्त लोगों में से तकरीबन आधे डायबिटीज जनित रेटिनोपैथी से भी पीड़ित होते हैं। इसलिए आंखों की देखभाल के लिए डायबिटीज जनित रेटिनोपैथी की जांच बेहद जरूरी है। डायबिटीज जनित रेटिनोपैथी स्मॉल ब्लड वैसल्स को नुकसान पहुंचने से होती है। ये ब्लड वैसल्स ही रेटिना को पोषक तत्व पहुंचाती हैं। क्षतिग्रस्त होने पर



पाइल्स यानी बवासीर बहुत तकलीफ देने वाली बीमारी है। सबसे बड़ी मुश्किल यह है कि संकोच के कारण लोग इस बिमारी के बारे में बताते समय हिचकते हैं। बवासीर के लक्षण मल त्याग के समय दर्द, खून निकला, गुदा से बलगम जैसा रिसाव, गुदा के पास दर्द, सूजन, गॉंठ या मरसा बनना, खुजली आदि

किडनी फंक्शन टेस्ट इसलिए किया जाता है, ताकि ये पता लगाया सके कि आपकी किडनियां सही काम कर रही हैं या नहीं। किडनी फंक्शन टेस्ट में २ प्रकार के टेस्ट किए जाते हैं, जिन्हें एसीआर (एल्बुमिन टू क्रिएटिनिन रेशियो) और जीएफआर (ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट) कहते हैं। एसीआर टेस्ट में आपके यूरिन की जांच की जाती है जबकि जीएफआर टेस्ट में आपके खून में क्रिएटिनिन नाम के तत्व की जांच की जाती है। जीएफआर टेस्ट में मिले क्रिएटिनिन की मात्रा के आधार पर ही ये पता लगाया जाता हैकि आपकी किडनियां कितनी ठीक तरह काम कर रही हैं। सीबीसी टेस्ट (कंप्लीट ब्लड काउंट) कंप्लीट ब्लड काउंट आपके कई अंगों के स्वास्थ्य के बारे में बताता है इसलिए ये एक जरूरी जांच है। कंप्लीट ब्लड काउंट टेस्ट द्वारा आपको लिवर, हार्ट और किडनी के बारे में पता चलता है। इस जांच में व्यक्ति के खून में मौजूद सेल्स की जांच की जाती है। अगर किसी व्यक्ति के खून में रक्त कण कम या अधिक हैं तो उसे स्वास्थ्य संबंधित समस्या हो सकती है।

अदरक और नमक को एक साथ चबाने से बहुत ज्यादा असर होता है। इसका स्वाद बहुत कसैला होता है इसलिए बहुत से लोग इस तरह इसे नहीं खा पाते इसलिए आप चाहें तो इसका काढ़ा बनाकर भी पी सकते हैं।

अदरक का काढ़ा इसे बनाने के लिये एक गिलास खीलते हुए पानी में थोड़े से अदरक के टुकड़े डालें और नमक मिलाएं। फिर पानी को आधा हो जाने तक खीलाएं और गैस बंद कर दें। फिर इसे छान कर रख लें और जब यह पीने लायक ठंडा हो जाए तब इसे पी लें। इससे आपका कफ, बलगम, खांसी और जुकाम आदि से तो राहत मिलेगी ही और आप भी साफ रहेगा

जिससे आप से सभी तरह की बीमारियां कोसों दूर रहेंगी। गंजेपन से होता है बचाव खाने पीने मे लापरवाही और बदलते मौसम के चलते कम उम्र में ही बाल झड़ने की समस्या आजकल आम बंद है। युवाओं के लिए यह परेशानी एक गंभीर समस्या बनती जा रही है।

रेटिनोपैथी का पता लगाने के लिए नियमित रूप से जांच कराते रहें। नजर खोने और कमजोर होने से रोकने के लिए शुरू में ही ध्यान देना महत्वपूर्ण है।

लेजर सर्जरी से उपचार आंखों की बिमारियों में डायबिटीज जनित रेटिनोपैथी भी बेहद गंभीर माना जाता है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने इसे अपने विजन २०२० : राइट टू साइट इनीशिएटिव में इसे शामिल किया है। इसमें बीमारी बढ़ने के बाद ही इसके लक्षण दिखाई देते हैं, लेकिन से पता नहीं चल पाती, यानी इसके लक्षण हल्के होते हैं। इस कारण से, डायबिटीज पीड़ित लोग इस बात से तब तक अनजान रहते हैं, जब तक कि रोग बढ़ नहीं जाता।

खोया हुआ विजन बहाल नहीं हो सकता। इसलिए, यह आवश्यक है कि डायबिटीज पीड़ित व्यक्ति पर सही कदम नहीं उठाए गए, तो स्थिति और अधिक खराब हो सकती है। डायबिटीज जनित रेटिनोपैथी को डायबिटीज पीड़ितों में अंधेपन का प्रमुख कारण माना जाता है हालांकि, यह एक ऐसी स्थिति है, जिसे ठीक किया जा सकता है और होने से रोका भी जा सकता है। कुछ कारक को इस स्थिति को बढ़ाते हैं, उनमें प्रमुख हैं- ग्लाइसेमिक नियंत्रण में कमी, हाई ब्लडकड प्रेशर और हाई कोलेस्ट्रॉल स्तर। ज्यादातर रोगियों में, डायबिटीज जनित रेटिनोपैथी आमतौर पर एकदम से पता नहीं चल पाती, यानी इसके लक्षण हल्के होते हैं। इस कारण से, डायबिटीज पीड़ित लोग इस बात से तब तक अनजान रहते हैं, जब तक कि रोग बढ़ नहीं जाता।

खोया हुआ विजन बहाल नहीं हो सकता। इसलिए, यह आवश्यक है कि डायबिटीज पीड़ित व्यक्ति इनमें से रक्त और अन्य तरल पदार्थों का रिसाव होने लगता है, जिससे रेटिना के टिश्यूज में सूजन आ जाती है और नजर धुंधलाने लगती है। यह स्थिति आमतौर पर दोनों आंखों को प्रभावित करती है। अंधेपन का कारण बन सकती है डायबिटीज जनित रेटिनोपैथी के मामले हाल के वर्षों में तेजी से बढ़े हैं। देखने में आ रही है। यदि समय

मलाशय और गुदा वाले हिस्से में रक्त वाहिकाएं को हेमरॉइड्स कहते हैं। इन्हें रक्त वाहिकाओं में सूजन आने की स्थिति को बवासीर कहा जाता है। इस बीमारी को इन घरेलू उपायों से भी राहत मिल सकती है।

एक गिलास में गर्म पानी या दूध में एक चम्मच ईसबगोल भूसी मिला लें। फिर सोते समय इसे पियें। इससे मल त्याग करते समय दर्द से राहत मिलेगी।

हिलोकी बवासीर के साथ ही हरीतकी अन्य

बवासीर के साथ ही हरीतकी अन्य