









शरीर में होने वाली शुगर की बीमारी को मधुमेह कहा जाता है। इस बीमारी में खून में शुगर का स्तर बढ़ जाता है। ऐसा इंसुलिन की गड़बड़ी के कारण होता है। इंसुलिन शरीर में पाया जाने वाला ऐसा हॉर्मोन है जो खून में शुगर के स्तर को नियंत्रित रखता है।



**भा** गम-भाग की जिदंगी में ज्यादातर लोग स बीमारी के शिकार होते जा रहे हैं क्योंकि इस बीमारी के शिकार होते जा रहे हैं क्योंकि इस कारण तनाव और अनियंत्रित दिनचर्या है। इसके इलाज के लिए बाजार में अनेक दवाओं से लेकर इंसुलिन का इंजेक्शन तक मौजूद है लेकिन इनकी उपलब्ध और कीमतों को देखकर इन्हें वाजिब नहीं माना जा सकता। घरेलू नुस्खे और उसमें उपयोग आने वाले घरेलू चीजें सस्ती और इस मर्ज के लिए कारगर हैं। शुगर को कम करने वाली ये घरेलू चीजें और उसके नुस्खे निम्नलिखित हैं।

#### करेला

घर में अक्सर यह सलाह दी जाती है कि खून में शुगर के स्तर को कम करने के लिए करेले का इस्तेमाल किया जा सकता है। यह सलाह बेवजह नहीं है। इस सलाह के पीछे सार्थक वास्तविकता यह है

कि करेला में ऐसे तत्व पाये जाते हैं जो स्वाद में तो कड़वे लगते हैं लेकिन खून के विकार भगाने में अचूक है। शुगर इन्हीं विकारों में एक है।

#### दालचीनी

दालचीनी को शहद के साथ सेवन करने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर घटता है जिससे शरीर में इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है। इससे खून में शुगर का स्तर स्वतः

#### लहसुन

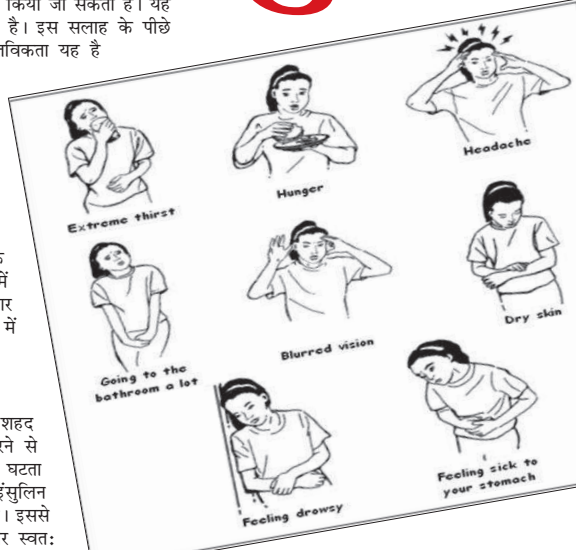
लहसुन को शुगर की बीमारी में अचूक इलाज के तौर पर लिया जा सकता है। शरीर में इंसुलिन के स्तर को बढ़ाकर शुगर की समस्या को लहसुन कम करता है।

लहसुन को खाने में ज्यादा मात्रा में उपयोग कर स्वास्थ्य को तंदरूस्त बनाया जा सकता है। सांस की बीमारी में यह लाभदायक है, यह तो सबको पता है।

#### मेथी

मेथी में पॉलीसैकेराइड, एल्केलॉयड कोलीन, सेपोनिन डायोसजोर्निन और थेमोजेनिन बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है। मेथी में पाये जाने वाले ये तत्व खून में शुगर और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करते हैं। ●

## शुगर नियंत्रण के आसान नुस्खे



## लाइलाज नहीं है बहरपन

भारत में प्रतिवर्ष 10 लाख ऐसे बच्चे जन्म लेते हैं जिनमें सुनने की क्षमता सामान्य से काफी कम होती है हालांकि स्क्रीनिंग के जरिये होने वाली बहरपन की शुरुआती जांच तथा कोक्लर प्रत्यारोपण और थैरेपी से इस बीमारी को दूर किया जा सकता है। वरिष्ठ चिकित्सक बीके राव का कहना है कि भारत में सुन न पाने वाले बच्चे अक्सर गुंघोपन का शिकार हो जाते हैं और इसी वजह से वह ठीक से बोल नहीं पाते।

**अ** त्राष्ट्रीय शोध अध्ययन यह बताते हैं कि जिन बच्चों में बहरपन का जन्म के छह से आठ महीने के अंदर पता चल जाता है उनका इलाज संभव है। उत्तर भारत में केवल सर गंगा राम अस्पताल में ही बहरपन की स्क्रीनिंग की सुविधा है। अस्पताल में वर्ष 2007 से ही ये परीक्षण किये जा रहे हैं और अब तक 4578 बच्चों की स्क्रीनिंग की जा चुकी है।

बहरपन की स्क्रीनिंग के बाद मरीज का कोक्लर इम्प्लांट और थैरेपी के द्वारा इलाज किया जाता है। इस इलाज के बाद ज्यादातर मरीज सामान्य व्यक्ति की तरह सुन पाने में सक्षम हो जाते हैं। कोक्लर इम्प्लांट दो तरीके का होता है जिसमें पहले में मरीज को छह से 12 लाख रुपए खर्च होते हैं। एक बार कोक्लर इम्प्लांट हो जाने के बाद यह अस्सी वर्षों तक चलता है। ●



## मोतियाबिंद देरी हो सकती है घातक

मोतियाबिंद आंख की एक प्रमुख बीमारी है, जो उम्र ढलने के साथ अपने लक्षण दिखाने लगती है। मोतियाबिंद को लेकर कई मत सामने आते हैं। समझदारी इसी में है कि मोतियाबिंद का ऑपरेशन इसके पकने के बाद ही कराएं। इसके साथ ही लोगों का यह भी मानना है कि मोतियाबिंद का ऑपरेशन हमेशा जाड़े में ही करवाना चाहिए, लेकिन यह बिल्कुल गलत धारणा है।

#### डॉ

क्टरों के मुताबिक मरीज को न तो इसके पकने का इंतजार करना चाहिए और न ही मौसम का। जब भी किसी को मोतियाबिंद की शिकायत हो इसका इलाज तुरंत करवा लेना चाहिए।

#### सर्जरी से होता है इलाज

सामान्यतः लोग मानते हैं कि मोतियाबिंद का इलाज लेजर से हो सकता है, लेकिन ऐसा नहीं है। मोतियाबिंद का ऑपरेशन लेजर से नहीं किया जा सकता है। इसका एकमात्र इलाज सर्जरी है। इसकी सबसे सटीक और अत्याधुनिक तकनीक है फेकोइमल्सीफिकेशन। इसमें मरीज की आंख में एक लेंस लगा दिया जाता है। यह लेंस कई प्रकार की होते हैं।

- ▶ मोनो फोकल
- ▶ बाई फोकल
- ▶ मल्टी फोकल

डॉक्टरों की सलाह है कि मरीज को मल्टी फोकल लेंस ही लगाने चाहिए। इससे मरीज को बाद में चश्मे की जरूरत नहीं पड़ेगी। इस ऑपरेशन में मात्र 15 से 20 मिनट लगते हैं।

#### चश्मे की जरूरत नहीं

आमतौर पर मोतियाबिंद के ऑपरेशन के बाद चश्मे की जरूरत नहीं होती है, लेकिन पांच फीसदी मामलों में मरीज को चश्मे लगाने पड़ सकते हैं। डॉक्टरों की सलाह है कि मोतियाबिंद के

मरीजों को ऑपरेशन करवाने में लापरवाही नहीं बरतनी चाहिए और इसका इलाज शुरुआती दौर में ही करा लेना चाहिए। मोतियाबिंद के ऑपरेशन के बाद मरीज को बहुत ज्यादा सावधानियां भी नहीं बरतनी पड़ती हैं और एक दिन के अंतराल के बाद मरीज सामान्य रूप से देखने भी लगता है। ●



लौंग के वृक्ष सुंदर और सुगंधित होते हैं।

इसके पत्ते भी सुगंधित होते हैं। इसके फूल की कलियों को लौंग कहते हैं।

बाजार में जो लौंग मिलते हैं, उनमें से बहुतेकों का तेल निकाला हुआ होता है। असली लौंग वही होता है, जिससे तेल न निकाला गया हो। भावप्रकाश के अनुसार लौंग

चरपरी, कड़वी, नेत्र-हितकारी, शीतल, दीपन, पाचन, रुचिकारक तथा कफ, पित्त, रक्तरोग, प्या, मूर्च्छा, अफरा, दर्द, खांसी, हिचकी व क्षयरोग नाशक हैं। राजनिघंटु के अनुसार लौंग गरम, तीक्ष्ण, पाक के समग्र मधुर, शीतवीर्य तथा त्रिदोष, आम, क्षय व खांसी नाशक है।

#### निरोगी बनाती है

## लौंग

मिटती है।

- गठिया : लौंग के तेल की मालिश से गठिया के दर्द में लाभ होता है।
- सिरदर्द : इसमें लौंग के तेल की माथे पर मालिश करें।
- दांत का दर्द : दांत दर्द में लौंग के तेल को दांत की कोचर में रखें।
- सांस की दुर्गंध : मुंह में लौंग रखने से मुंह और सांस की दुर्गंध दूर होती है।
- नेत्र रोग : तबिके के पात्र में लौंग को पीसकर शहद मिलाकर आंखों के सफेद भाग के रोग मिटते हैं।
- हृदय में रक्तसंचार : लौंग को ठंडे पानी में घोट-छानकर मिश्री मिलाकर पिएं।
- कुकर खांसी : लौंग को आग में भूनकर शहद मिलाकर चाटें।
- अजीर्ण : लौंग और हरड़ का गाढ़ा बनाकर उसमें थोड़ा-सा सेंधा नमक डालकर पिलाएं।
- जी मिचलाना : लौंग को पानी में घोटकर कुनकुना कर पिलाएं, इससे प्यास और जी मिचलाना मिटता है।
- नासूर : लौंग और हल्दी पीसकर लगाएं।
- मात्रा : लौंग की मात्रा 120 से 250 मि.ग्रा. तक की है। ●

## प्राणायाम से पाएं दीर्घायु

**ते** द और योग में आठ प्रकार की वायु का वर्णन मिलता है, जिनमें जीव विचरण करते हैं। प्राण, अपान, समान आदि वायुओं से मन को रोकने और शरीर को साधने को अभ्यास करना अर्थात् प्राणों को आयाम देना ही प्राणायाम है। प्राणायाम का अर्थ होता है प्राणवायु या शक्ति का विस्तार। सबसे निहित है प्राणशक्ति। प्राणायाम करने से व्यक्ति अपनी आयु भी बढ़ा सकता है। प्राणायाम करने वाले व्यक्ति को कभी भी श्वास में परेशान नहीं हो सकती। ●

#### लो

ग पाचन क्रिया पर सीधा प्रभावी है, जिससे भूख बढ़ती है, आमाशय की रसक्रिया को बल मिलता है और मन प्रसन्न होता है।

यह कुमिनाशक है। आमाशय और आंतों में रहने वाले सूक्ष्म जंतुओं के कारण पेट फूलता है, यह उन जंतुओं को यह नष्ट करता है। यह रक्त में श्वेतकणों को बढ़ाता है। इस गुण के कारण शरीर में रहने वाले रोगमूलक कीटाणुओं को नाश होता है।

यह चेतनाशक्ति जागृत करता है। इसका यह गुण हृदय रक्तसंचार और तेजी से सांस लेने छोड़ने पर स्पष्ट दिखता है। इस कारण त्रिदोष और सन्निपात में दी जाने वाली औषधियों में इसको मिलाया जाता है। यह शरीर की दुर्गंध को नष्ट करता है। कफ, लार और मुंह से आने वाली दुर्गंध को दूर करने में

उपयोग किया जाता है।

लौंग मूल है, इस कारण यह मूत्रपिण्ड के मार्ग को शुद्ध करता है और शरीर के बाहरी भाग पर इसको लगाने से यह चेतनाकारक, वेदनानाशक, व्रणशोधक और व्रणरोपक है।

● **ज्वर** : लौंग और चिरायता बराबर मात्रा में लेकर पानी में घोटकर पिलाएं। इससे ज्वर और उसके बाद की निर्बलता



#### मुस्कुराकर मिलाएं झुरियां

चेहरे को उम्र घटाना हो तो इसके लिए मुस्कुराहट एक उत्तम व्यायाम है। सिर्फ इसीलिए नहीं कि मुस्कुराते हुए आप सुंदर तो दिखती ही हैं। साथ ही मुस्कुराने से चेहरे पर आती झुरियां को रोका भी जा सकता है, तो फिर मुस्कुराने के लिए हो जाइए तैयार। यह मुस्कुराहट भरा व्यायाम करने के लिए होंठों के कोनों को कानों की ओर फैला कर रलो मूवमेंट में मुस्कुराना शुरू कीजिए। हर मूवमेंट के साथ अपनी मुस्कुराहट कुछ चौड़ी कीजिए। यह करते हुए आप निचले होंठ और तुडुकी को स्ट्रेच करने की कोशिश कीजिए। वैसे ही जैसे ई बोलने के लिए करती हैं। कम से कम कुछ मर्तबा यह व्यायाम कीजिए। ये व्यायाम मन शांत रखता है और इससे आपका चेहरा स्वतः ही खिल उठता है। चेहरे के व्यायाम के साथ-साथ मुस्कुराहट आपके मन को भी शांत रखने का कार्य करती है। इससे आपका उल्साह बना रहता है, आपके व्यक्तित्व में निखार आता है और आपका चेहरा स्वतः ही खिल उठता है।







