मेडिका मंत्र
मासिक संवाद पत्र

डायबिटीज़

पृष्ठ - 2

'स्वास्थ्य, समाचार और भी बहुत कुछ...'

www.medicaranchi.in संस्करण 2 अंक 3 मई 2019

दिलचस्प ख़बरें

स्पेलिंग बी' 2019 में भारतीय अमेरिकियों का बोलबाला

अमेरिका की प्रतिष्ठित 'स्क्रिप्स नेशनल स्पेलिंग बी' 2019 में भारतीय अमेरिकियों ने अपना बोलबाला बरकरार रखा, जहां 8 विजेताओं में 7 भारतीय मूल के छात्र हैं। प्रतिष्ठित प्रतियोगिता के 94 वर्ष के इतिहास में ऐसा पहली बार है कि 2 से अधिक सहविजेताओं को विजेता घोषित किया गया है। वहीं 2007 के बाद यह पहला मौका है, जब कोई अमेरिकी छात्र (एरविन होवार्ड) विजेताओं में शामिल है।

जंगली बिल्ली से पालतू

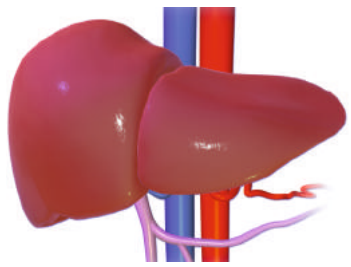
बिल्ली को करीब 10 हजार वर्ष पहले अफ्रीकी जंगली बिल्ली से पालतू बनाया गया था। यह शुरुआत मध्य-पूर्व में हुई थी और बाद में सारी दुनिया में फैल गई और बिल्ली एक बार घर में आई तो घरेलू बनकर रह गई। दुनिया की कुछ संस्कृतियों में इसे देवताओं की तरह पूजा जाता है तो कुछ में इन्हें बुराई का प्रतीक माना जाता है।

लिवर को स्वस्थ रखने के 5 टिप्स

1. वजन को नियंत्रित रखें
2. संतुलित भोजन करें
3. शराब और धूम्रपान से दूर रहें
4. अवैध दवाओं के उपयोग से बचें
5. दूषित सुइयों के इस्तेमाल से बचें

लिवर के लिए भी घातक है डायबिटीज़

फ़ैटी लिवर का चल रहा था इलाज, फ़ाइब्रोस्कैन से लिवर सिरोसिस का पता लगा, इलाज हुआ और अब बेहतर स्थिति में है मरीज



मस्तमौला किस्म की शख्सियत वाले सुनील सिंह (42 वर्ष) के माथे पर गाहे-बगाहे चिंता का भाव नजर आने लगा, तो परिवारवालों के अलावा दोस्तों और करीबियों ने सोचा कि ज़रूर कोई बात है, जो सुनील छिपा रहे हैं। गंभीरता की वजह जानने की कोशिश हुई तो पता लगा कि भूख नहीं लगने और वज़न लगातार कम होने की चिंता उन्हें खाए जा रही थी। रांची के हीनू मोहल्ले में रहने वाले सुनील चूंकि काफी समय से डायबिटीज़ से पीड़ित थे, तो सबने सलाह दी कि उन्हें किसी अच्छे डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।

सबकी सलाह मानकर परिजनों के साथ सुनील, शहर के विभिन्न अस्पतालों में कई नामी-गिरामी डॉक्टरों से मिले। लगभग सभी डॉक्टरों ने बताया कि वह फ़ैटी लिवर नामक बीमारी से पीड़ित हैं, और कुछ दिनों तक नियमित इलाज से ठीक हो जाएंगे। लेकिन महीनों इलाज कराने के बाद भी कुछ खास फ़ायदा नहीं हुआ तो किसी परिचित ने सुनील को भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल में इलाज कराने की सलाह दी।

सुनील जब मेडिका अस्पताल में लिवर एवं पेट रोग विशेषज्ञ डॉ. अविनाश कुमार की ओपीडी में पहुंचे तो उनकी परेशानी सुनने के बाद लिवर की बीमारी का पता लगाने के लिए की जाने वाली शुरुआती जांच एलएफ़टी (लिवर फ़ंक्शन टेस्ट) कराने को कहा गया। जांच में पता लगा कि सुनील के बिलरुबीन का लेवल 2 (दो) है, जबकि सामान्य व्यक्ति में यह 1 (एक) होता है। थोड़े-थोड़े अंतराल पर दो बार अल्ट्रॉसोनोग्राफी भी कराई गई। इस जांच में भी फ़ैटी लिवर की पुष्टि हुई, लेकिन बाकी की सारी रिपोर्ट नार्मल थी।

दवा खाने के बाद भी चूंकि सुनील को कोई खास फ़ायदा नहीं हो रहा था सो डॉ. अविनाश ने सलाह दी कि फ़ाइब्रोस्कैन (लिवर की बीमारी की जांच की सबसे सटीक एवं अत्याधुनिक मशीन) जांच भी करा लेनी चाहिए। सुनील हालांकि इसके लिए मानसिक तौर पर तैयार नहीं थे, लेकिन अंततः जब इस जांच के बाद रिपोर्ट आई तो मालूम पड़ा कि लिवर अपेक्षा से ज्यादा सख्त हो गया है। लिवर के कड़ापन का लेवल आमतौर पर 8 से कम होता है, लेकिन सुनील के लिवर के कड़ापन का लेवल इसका चारगुना यानी 32 था।

इसके बाद हुई एंडोस्कोपी जांच में पता लगा कि उनकी गले की नसें बेतरह फूली हुई हैं। लिवर का कड़ापन और गले की नसों में सूजन को लिवर सिरोसिस का स्पष्ट लक्षण माना जाता है। डॉ. अविनाश बताते हैं, फ़ैटी लिवर जैसी बीमारी को बेहतर खानपान और नियमित व्यायाम से नियंत्रित किया जा सकता है, लेकिन लिवर सिरोसिस लाइलाज होता है। यदि सही समय पर लिवर सिरोसिस का पता लग जाए तो दवाओं के जरिए, शरीर को होने वाले नुकसान की रफ्तार कम की जा सकती है। सुनील के मामले में भी ऐसा ही हुआ। समय से बीमारी की पहचान हो जाने और सही दवा मिल जाने की वजह से वह काफ़ी बेहतर महसूस कर रहे हैं।

डॉ. अविनाश कहते हैं, डायबिटीज़ होने पर आमतौर पर यही माना जाता है कि आंख की रोशनी और किडनी प्रभावित होगी, लेकिन यह बात पूरी तरह सही नहीं है। डायबिटीज़, लिवर को भी नुकसान पहुंचाता है। यही नहीं, इसकी वजह से कई बार मरीज़ लिवर सिरोसिस की स्थिति में पहुंच जाते हैं। यदि पैर या पेट में सूजन दिखे, जॉंडिस या पीलिया की बीमारी हो, खून की उल्टी हो या फिर बेहोशी की शिकायत हो, तो लिवर रोग विशेषज्ञ की सलाह जरूर लेना चाहिए।

सुनील के छोटे भाई विकास बताते हैं, भैया के चेहरे से चिंता की लकीरें नदारद हैं, इसके अलावा पहले की तरह उनका मस्तमौलापन भी नजर आने लगा है। यदि फ़ाइब्रोस्कैन जांच नहीं हुई होती तो हमलोगों को उनकी बीमारी के बारे में सही पता भी नहीं लग पाता।

डॉक्टर की ज़ुबानी

डॉ. अविनाश कुमार
लिवर एवं पेट रोग विशेषज्ञ
भगवान महावीर मेडिका

"डायबिटीज़, लिवर को भी नुकसान पहुंचाता है। इसकी वजह से कई मरीज़ लिवर सिरोसिस की स्थिति में पहुंच जाते हैं। यदि पैर या पेट में सूजन, जॉंडिस, पीलिया, खून की उल्टी या बेहोशी की शिकायत हो, तो डॉक्टर से परामर्श लें।"

मरीज की ज़ुबानी

विकास कुमार
(मरीज का भाई)
हीनू, रांची

"भैया के चेहरे से चिंता की लकीरें नदारत हैं, इसके अलावा पहले की तरह उनका मस्तमौलापन भी नजर आने लगा है। यदि फ़ाइब्रोस्कैन जांच नहीं हुई होती तो हमलोगों को उनकी बीमारी के बारे में सही पता भी नहीं लग पाता।"

हमसे पूछें

1. क्या है लिवर का मुख्य कार्य ?

लिवर लगभग 300 से ज्यादा विभिन्न प्रकार के कार्य हमारे शरीर में करता है जैसे रक्त में शर्करा को नियंत्रण करना, विषाक्त पदार्थ को अलग करना, ग्लूकोज को ऊर्जा में बदलना, प्रोटीन पोषण की मात्रा को संतुलित करना आदि लिवर शरीर में रक्त बनाने का काम जन्म से पहले ही शुरू कर देता है।

2. क्या है फ़ैटी लिवर?

हमारे लिवर में जब चर्बी जमा हो जाती है तो ऐसी स्थिति को फ़ैटी लिवर कहा जाता है। यह नॉर्मल सेल्स को खत्म करना शुरू कर देता है जिससे लिवर बीमार होने लगता है। इसकी वजह से भविष्य में हेपेटाइटिस, सिरोसिस, फ़ाइब्रोसिस और कैंसर जैसी बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है।

3. क्या हैं फ़ैटी लिवर के लक्षण ?

पीलिया, भूख न लगना, पेट के अंदर पानी भर जाना, खून की उल्टियां होना आदि फ़ैटी लिवर के लक्षण हैं।

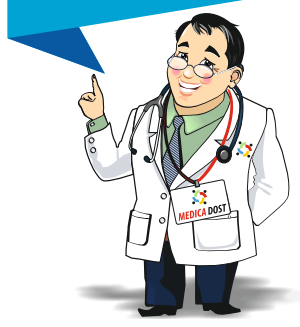
4. क्या है लिवर सिरोसिस ?

जब किसी क्रोनिक बीमारी या किसी अन्य वजह से लिवर को आघात पहुँचता है तब लिवर पर घाव के निशान पड़ने लगते है | इसको लिवर सिरोसिस कहा जाता है।

5. क्या हैं लिवर सिरोसिस के कारण ?

- डायबिटीज़
- लम्बे समय से अधिक मात्रा में शराब का सेवन करना
- हेपेटाइटिस B या C होना
- लिवर में फैट जम जाना
- शरीर में आयरन की मात्रा बढ़ जाना
- सिस्टिक फ़ाइब्रोसिस होना
- लिवर में किसी तरह का संक्रमण

"हेपेटाइटिस ए और हेपेटाइटिस बी के टीके जरूर लगवाएं"

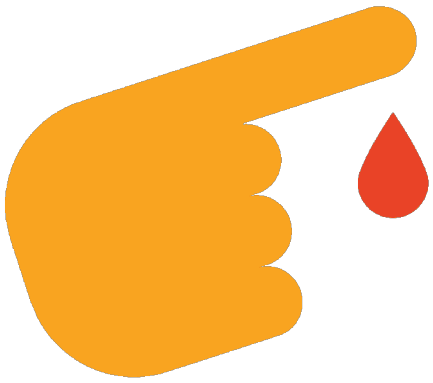


स्वास्थ्य है जीवन का सार

डायबिटीज़ पृष्ठ - 2 ■ समाचार खंड पृष्ठ - 3 ■ आनंद और ख़ुशी के कुछ पल - पृष्ठ 4

मेडिका मंत्र
मासिक संवाद पत्र
www.medicaranchi.in
संस्करण 2 अंक 3 मई 2019

डायबिटीज़



कहा जाता है-यदि आपको डायबिटीज़ या मधुमेह है, तो आपने बहुत ज्यादा चीनी खायी होगी। लेकिन क्या यह सच है या सिर्फ मिथक?

फल, सब्जी और डेयरी खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से चीनी पायी जाती है। खाद्य निर्माता या घर में हम खुद ही, खाद्य एवं पेय पदार्थों में चीनी डाल देते हैं। बिस्कुट, चॉकलेट और अन्य खाद्य पदार्थ, जैसे बेक्ड बीन्स, पास्ता सॉस, टोमैटो केचप, कम वसा वाले योगर्ट (एक तरह की दही) और ज्यादातर तैयार भोजन में भी कुछ मात्रा में चीनी मौजूद होती है। तो क्या ज्यादा चीनी खाने का मतलब यह है कि डायबिटीज़ होगा ही या इसकी कुछ और भी वजहें हो सकती हैं?

आइये सबसे पहले यह जानते हैं कि डायबिटीज़ क्या है और यह कब होता है।

डायबिटीज़ क्या है?

डायबिटीज़ एक बीमारी है, जिसमें हार्मोन इंसुलिन संबंधी परेशानी शामिल होती है। इंसुलिन एक ऐसा हार्मोन है जो हमारे शरीर के ऊतकों तक शुगर या ग्लूकोज पहुंचाने में मदद करता है। कोशिकाएं इसका इस्तेमाल ईंधन के तौर पर करती हैं। पैनक्रियाज से निकलने वाला इंसुलिन, आप जो मीठा या वसायुक्त खाद्य पदार्थ खाते हैं, उसका भंडारण और इस्तेमाल करने में आपके शरीर की मदद करता है। डायबिटीज़ तब होता है, जब पैनक्रियाज बहुत कम या ना के बराबर इंसुलिन बनाता है, या फिर जब शरीर पर इंसुलिन का सही असर नहीं होता है। फिलहाल, डायबिटीज़ लाइलाज है और स्वस्थ रहने के लिए लोगों को अपनी बीमारी पर काबू रखना जरूरी है।

डायबिटीज़ टाइप 1 एवं टाइप 2

टाइप 1

टाइप-1 डायबिटीज़ तब होता है, जब आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली आपके पैनक्रियाज (अग्नाशय) की कोशिकाओं (इन्हें बीटा सेल्स भी कहा जाता है) को नष्ट कर देती है। दरअसल इन्हीं से इंसुलिन बनता है। कुछ लोगों की सेकेंडरी डायबिटीज़ जैसी स्थिति होती है। यह टाइप-1 की तरह ही होता है, लेकिन इसमें आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली, बीटा सेल्स को नष्ट नहीं करती। इसके बजाय वह कहीं और नुकसान पहुंचा सकती है, जैसे आपके पैनक्रियाज़ में कोई बीमारी या कोई चोट।

किन लोगों को टाइप-1 डायबिटीज़ का खतरा रहता है

1. ऐसे लोग, जिनके परिवार में किसी को टाइप-1 डायबिटीज़ हुआ हो, उनमें यह बीमारी होने का खतरा रहता है।

2. नस्लः अश्वेत, एशियाई या हिस्पैनिक मूल के लोगों की तुलना में गोरे लोगों को टाइप-1 डायबिटीज़ का खतरा ज्यादा रहता है।

3. आइलेट सेल एंटीबॉडीज़ की मौजूदगीः जिनके परिवार में किसी को आइलेट सेल एंटीबॉडीज़ की बीमारी रही हो, उनमें टाइप-1 डायबिटीज़ होने का खतरा रहता है।

टाइप-2

टाइप-2 डायबिटीज़ वाले लोगों में पैनक्रियाज, इंसुलिन तो बनाता है, लेकिन कोशिकाएं उसका उतना इस्तेमाल नहीं करती हैं, जितना उन्हें करना चाहिए। हम इसे इंसुलिन प्रतिरोध कहते हैं। ऐसे मामलों में कोशिकाओं से ग्लूकोज़ प्राप्त करने के लिए पैनक्रियाज़ ज्यादा इंसुलिन बनाने का प्रयास करता है। हालांकि ऐसा बहुत दिन तक संभव नहीं, सो इसके बजाय पैनक्रियाज़, खून से ही चीनी बनाने लगता है।

किन लोगों को होता है टाइप-2 डायबिटीज़ का खतरा

1. जिनके परिवार में किसी को डायबिटीज़ रहा हो
2. यदि आपकी उम्र 45 साल या उससे अधिक है
3. यदि आप हिस्पैनिक, अफ्रीकी-अमेरिकी, अमेरिका के मूल निवासी या एशियाई-अमेरिकी हैं
4. यदि आपकी जीवनशैली गतिहीन है
5. यदि आप मोटे हैं
6. आपका ट्राइग्लिसराइड ज्यादा है
7. यदि आपका गुड कोलेस्ट्रॉल कम है
8. यदि आपको गर्भावस्था के दौरान डायबिटीज़ था, या आप पॉलिसिस्टिक ओवरी सिन्ड्रोम से पीड़ित हैं
9. यदि आपको हृदय रोग है

क्या **टाइप-1** और **टाइप-2** डायबिटीज़ पीड़ितों के लिए इंसुलिन जरूरी है

टाइप-1 डायबिटीज़ पीड़ितों को अपना ब्लड शुगर का लेवल नियंत्रित करने के लिए नियमित रूप से इंसुलिन का इंजेक्शन लेने की जरूरत होती है, क्योंकि उनका पैनक्रियाज़ या तो ना के बराबर या बहुत कम इंसुलिन बनाता है।

टाइप-2 डायबिटीज़ पीड़ितों को इंसुलिन की सलाह तब दी जाती है, जब खाने वाली दवा या किसी अन्य तरीके से उनके ब्लड शुगर का लेवल उचित रूप से नियंत्रित नहीं हो रहा होता है। लेकिन हर किसी को यह बात ध्यान रखनी चाहिए कि जो व्यक्ति इंसुलिन ले रहा है, उसे हाइपोग्लाइसीमिया (ब्लड शुगर कम होना) का खतरा रहता है, इसलिये बेहतर यही है कि ब्लड शुगर लेबल पर नियमित निगरानी रखी जाए। इंसुलिन लेने का यह मतलब नहीं है कि आपको बुरी तरह का डायबिटीज है। इंसुलिन लेने का उद्देश्य, ब्लड शुगर को नियंत्रित रखना होता है, ताकि डायबिटीज़ संबंधी परेशानियों से बचा जा सके।

इंसुलिन लेते हैं तो रखें ध्यान

- इंसुलिन का इंजेक्शन लगाते हुए ध्यान रखें कि मरीज़ ने खाना जरूर खाया हो क्योंकि इंसुलिन ब्लड शुगर लेवल को कम करता है। अगर कोई बिना खाना खाए, यह इंजेक्शन लगा ले तो ब्लड शुगर लेवल लो यानी हाइपोग्लाइसीमिया हो सकता है।

- किसी वजह से मरीज़ सुबह या शाम को इंजेक्शन लगाना भूल जाता है तो मरीज़ को दो इंजेक्शन एक साथ कभी नहीं लगाना चाहिए। कभी मरीज़ को लगता है कि आज खाने पर कंट्रोल नहीं हो पाएगा तो वह इंसुलिन की मात्रा बढ़ा सकता है।

- इंसुलिन हमेशा नाश्ता करने और डिनर करने के 15-20 मिनट बाद लेना चाहिए। दो इंजेक्शनों के बीच 10-12 घंटों का फासला होना जरूरी है। खाने के एकदम साथ न लगाएं क्योंकि ऐसा करने से ब्लड शुगर लेवल बढ़ सकता है।

- इंसुलिन की क्वॉलिटी बरकरार रखने के लिए इसे 8 से 10 डिग्री तापमान पर रखना चाहिए।

ऐसे कर सकते हैं डायबिटीज़ से खतरे को कम

- वज़न को नियंत्रित करें
- संतुलित आहार लें
- चीनी, मीठे पेय पदार्थों का त्याग करें, इनकी जगह पानी पीएं
- शारीरिक गतिविधि बढ़ाएं
- तनाव न लें क्योंकि तनाव से हार्मोन निकलता है, जो ब्लड शुगर का लेवल बढ़ाता है
- अच्छी नींद लें
- नियमित रूप से अपने डॉक्टर के संपर्क में रहें

डायबिटीज़ का सच

ऐसा अनुमान है कि भारत में लगभग 40 मिलियन लोग डायबिटीज़ से पीड़ित हैं। और 2025 तक यह संख्या लगभग दोगुनी हो जाएगी। आज डायबिटीज़ पीड़ितों की संख्या में वृद्धि का सबसे प्रमुख कारण गतिहीन जीवन शैली और गलत खान-पान है। भयावह तथ्य यह है कि एक चौथाई लोगों को पता ही नहीं है कि वे डायबिटीज़ से पीड़ित हैं। उन्हें यह भी नहीं पता है कि यदि डायबिटीज़ को नियंत्रित नहीं किया गया तो हृदयाघात, लकवा, आंखों की रोशनी चले जाना, किडनी फेल होना और पैर कटवाने तक की स्थिति का सामना करना पड़ सकता है।

ज्ञान श्रृंखला

क्या है फ़ाइब्रोस्कैनः

फ़ाइब्रोस्कैन, लिवर की बीमारी की जांच की सबसे सटीक व अत्याधुनिक मशीन है. इस जांच से 10 मिनट के अंदर मरीज के लिवर की स्थिति का पता चल जाता है। यह लिवर कैंसर के शुरूआती लक्षण को भी पहचान लेता है। यह अल्ट्रासाउंड की तरह की ही जांच है, लेकिन अत्याधुनिक। शराब के ज्यादा सेवन, वसायुक्त खाना, वायरल इंफेक्क्शन, मोटापा, डायबिटीज़, हेपेटाइटिस बी एवं सी के मरीज़ों में लिवर सिरोसिस का खतरा ज्यादा होता है। हाल के दिनों तक लिवर सिरोसिस की जांच के लिए बॉयप्सी की जाती थी, जिसमें मुंह के रास्ते कैथेटर डालकर लिवर का टुकड़ा निकाला जाता था। बॉयप्सी में रक्तस्राव के अलावा दर्द भी होता था। लेकिन फाइब्रोस्कैन में ऐसी कोई परेशानी नहीं होती है।

फ़ाइब्रोस्कैन ▶ मशीन

मेडिका मंत्र
मासिक संवाद पत्र
www.medicaranchi.in
संस्करण 2 अंक 3 मई 2019

समाचार खंड

बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए बाहर निकलकर खेलना है बेहद ज़रूरी, होता है यह फायदा

आज कल बच्चे अपना सारा समय कम्प्यूटर, टीवी और वीडियो गेम्स खेलने में निकाल देते हैं। ऐसे में वह न तो घर के बाहर दूसरे बच्चों के साथ घुल-मिल पाते हैं और न ही बाहर खेलना पसंद करते हैं, जिससे बच्चों का शारीरिक और मानसिक विकास भी काफी प्रभावित होता है। हाल ही में एक नए अध्ययन में खुलासा हुआ है कि बच्चों को घर से स्कूल भेजने वाले परिजन सोचते हैं कि बच्चों को संगठित खेलों और शारीरिक गतिविधियों में व्यस्त कर उन्हें फिट रखा जा सकता है, लेकिन युवाओं को इसकी और ज्यादा ज़रूरत होती है।

बच्चों के बाहर खेलने को लेकर विशेषज्ञों का कहना है कि समस्या इस बात को जानने को लेकर है कि आखिर कितनी सक्रियता संगठित जीवनशैली के लिए जरूरी है। परिजनों को अपने बच्चों को प्रतिदिन शारीरिक गतिविधियों के लिए और ज्यादा समय देना चाहिए। विशेषज्ञ कहते हैं, "परिजन जानते हैं कि अगर वे अपने बच्चों को तेज सांस लेते हुए और पसीना छोड़ते हुए नहीं देखेंगे तो इसका मतलब वे पर्याप्त परिश्रम नहीं कर रहे हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक, "शारीरिक गतिविधियों के लिए और अवसर होने चाहिए। अपने बच्चों को बाहर लाएं और उन्हें दौड़ने, पड़ोसी बच्चों के साथ खेलने दें और उन्हें बाइक्स चलाने दें। "विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) के अनुसार, बच्चों को एक दिन में मुख्य रूप से एक घंटे की एरोबिक गतिविधि करनी चाहिए. लेकिन अन्य शोधों में पाया गया कि गैर-कुलीन स्पोर्ट्स में शामिल बच्चों को सिर्फ 20-30 मिनट में ही पर्याप्त परिश्रम कर लिया था।

https://zeenews.india.com/hindi/health/it-is-important-to-play-outside-for-the-physical-and-mental-development-of-children/535785

कहर ढाती गर्मी के असर को कम करना है, तो करें नारियल का इस्तेमाल

नारियल एक ऐसा फल है जो पूजा में जितना महत्वपूर्ण और शुभ माना जाता है, उतना ही सेहत के लिए भी फायदेमंद है। इतना ज्यादा फायदेमंद कि जानकर आपको हैरानी होगी। विटामिन और मिनरल से भरपूर होने के कारण नारियल एक सुपरफूड है जो आपकी सेहत समस्याओं को दूर करने में मददगार है।

इसमें ऐसे कई पोषक तत्व हैं जो आपकी सेहत और सौंदर्य दोनों के लिए फायदेमंद साबित होते हैं।

1 गर्मी को खत्म करता है - शरीर या पेट में बढ़ रही गर्मी को कम करने के लिए नारियल खाना फायदेमंद होता है। आप चाहें तो इसके लिए नारियल पानी या नारियल क्रश भी ले सकते हैं जो गजब का असर दिखाएगा।

2 भरपूर नींद - तनाव भरी जिंदगी में नींद नहीं आने की समस्या आजकल आम होती जा रही है।

अगर आप भी अनिद्रा की समस्या से परेशान हैं तो रात को खाना खाने के आधे घंटे बाद नारियल का एक टुकड़ा जरूर खाएं। फिर देखिए कैसे नींद आती है।

3 पाचन होगा बेहतर - फाइबर से भरपूर कच्चा नारियल आपके पाचन तंत्र को बेहतर कर कब्ज जैसी समस्या को खत्म करेगा, जिससे पेट अच्छी तरह साफ होगा।

4 वजन होगा कम - रोजाना कच्चे नारियल का सेवन न केवल आपकी भूख को कंट्रोल कर मेटाबॉलिज्म को बेहतर करेगा, बल्कि शरीर में जमे अतिरिक्त वसा को भी जलाने में मदद करेगा।

5 दिल रहेगा दुरुस्त - नारियल सैचुरेटेड फैट से भरपूर है, इसलिए अगर आप रोजाना नारियल का एक टुकड़ा खाते हैं, तो यह गुड कोलेस्ट्रॉल को बनाए रखेगा और बैड कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करेगा। इसका सबसे बड़ा फायदा आपके दिल को होगा।

http://hindi.webdunia.com/health-care/benefits-of-using-coconut-in-summer-119060400018_1.html

चॉकलेट रखेगी सेहत और सुंदरता को बरकरार

चॉकलेट में आपको क्या पसंद है? आप कहेंगे मजेदार स्वाद और क्या! लेकिन अब अगर कोई आपसे यही सवाल पूछे, तो आप स्वाद के अलावा इसके सेहत और ब्यूटी से जुड़े लाभ भी बता सकते हैं, और बेझिझक अपनी यह मनपसंद चीज खा सकते हैं। बाजार में उपलब्ध कई तरह की चॉकलेट्स में से, सबसे बेहतर है डार्क चॉकलेट। इसमें शुगर की मात्रा बेहद कम या नहीं के बराबर होती है, और यह चॉकलेट आपके स्वास्थ्य के लिए सबसे ज्यादा लाभदायक है ।

1 तनाव हो या डिप्रेशन - जी हां, यदि आप किसी प्रकार के तनाव में हैं, तो चॉकलेट आपका वह साथी है, जो बिन कुछ कहे और सुने ही आपका तनाव कम कर सकता है। आप जब भी तनाव या डिप्रेशन में हों, चॉकलेट खाना न भूलें। इससे आप रिलेक्स महसूस करेंगे ।

2 त्वचा को रखे जवां - चॉकलेट एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है, जो आपकी त्वचा पर दिखने वाले बढ़ती उम्र के लक्षणों और झुर्रियों को कम करती है। इससे आपकी त्वचा जवां नजर आती है। इसके गुणों के कारण आजकल चॉकलेट बाथ, फेशियल, पैक और वैक्स का इस्तेमाल भी होने लगा है ।

3 जब कम हो ब्लडप्रेशर - जिन लोगों को लो- ब्लडप्रेशर की समस्या है, उनके लिए चॉकलेट बेहद लाभदायक है। ब्लडप्रेशर कम होने की स्थिति में चॉकलेट तुरंत राहत देती है। इसीलिए हमेशा अपने पास चॉकलेट जरूर रखें।

मेडिका मंत्र
मासिक संवाद पत्र
www.medicaranchi.in
संस्करण 2 अंक 3 मई 2019

आनंद और ख़ुशी के कुछ पल

भगवान महावीर मेडिका के पांच साल - सबका स्वास्थ्य सबका विश्वास

अपनी 5 वीं वर्षगांठ पर भगवान महावीर मेडिका ने रांची के सभी लोगों को उस पर आस्था रखने के लिए धन्यवाद दिया और भविष्य में भी उनके स्वास्थ्य की देखभाल करने की प्रतिबद्धता जतायी। इस मौके पर मेडिका हॉस्पिटल्स के चेयरमैन, **डॉ अलोक रॉय** ने सबको बधाई दी तथा सबको बेहतर सेवा के लिए प्रोत्साहित किया।

एम सी एल 2019

23 से 26 मई तक रांची के रिम्स मैदान में **एम सी एल 2019** खेला गया। इस प्रतियोगिता में मेडिका की 6 टीमों ने हिस्सा लिया। इसमें रिम्स 11 एवं मीडिया 11 ने भी हिस्सा लिया। अंततः यह प्रतियोगिता एकबार फिर **भगवान महावीर मेडिका** ने जीत लिया तथा इस जीत का जश्न काफ़ी हर्षोल्लास के साथ मनाया गया।

भगवान महावीर मेडिका सुपरस्पेशलटी हॉस्पिटल
उत्कृष्ट • वहन योग्य • तर्कसंगत
रांची

पी.एच.ई.डी. के सामने, बूटी मोड़ के पास, बरियातु रोड, रांची 834009, झारखंड
+91 6516 606000, +91 7033 093330 contactus.ranchi@medicahospitals.in
www.medicaranchi.in www.facebook.com/BMMSH.Ranchi

इमरजेंसी फ़ोन करें: 0651-6606060