

गैस की तकलीफ के कारण, कैसे करें निदान

आपके पाचन लक्षण में गैस पाचन की सामान्य प्रक्रिया का हिस्सा है। गैस की तकलीफ से छुटकारा पाएं, या तो गैस (फ्लैट्स) गुजरने या गुजरने से भी सामान्य है। अगर गैस फँस जाती है, या आपके पाचन तंत्र के माध्यम से अच्छी तरह से नहीं घलती है तो गैस दर्द हो सकता है। गैस की तकलीफ में वृद्धि से खाद्य पदार्थ खाने से परिणाम हो सकता है। जो गैस का उत्पादन करने की अधिक संभावना रखते हैं। अक्सर, खाने की आदतों में अपेक्षाकृत सरल परिवर्तन परेशान गैस को कम कर सकते हैं। कुछ पाचन तंत्र विकार, जैसे घिघिड़ा और सिंड्रोम या सेलेक रोग, कारण हो सकता है, अन्य लक्षणों और लक्षणों के अलावा, गैस की तकलीफ में वृद्धि।

गैस की तकलीफ के लक्षण

- | | |
|-----------------------------------|--|
| इसके लक्षणों में शामिल हैं, जैसे- | 3. दर्द, ऐंठन या आपके पेट में की भावना (सूजन) |
| 1. डकार लेना | घृणे लग रहा है |
| 2. निकलने वाली गैस | 5. आपके पेट के आकार में एक 4. आपके पेट में पूर्णता या दबाव अवलोकन वृद्धि |



ड कर लेना सामान्य है, विशेष रूप से भोजन के बाद। अधिकांश लोग दिन में 20 बार गैस पास करते हैं। इसलिए, गैस होने पर असुविधाजनक या शर्मनाक हो सकता है, गैस को तोड़ने और गुजरने से शायद ही कभी चिकित्सा समस्या का संकेत मिलता है।

कारण

जब आप खाते हैं, या भोजते हैं तो आपके पेट में गैस मुख्य रूप से हवा निगलने के कारण होती है। जब आप डकार लेते हैं, तो अधिकांश पेट गैस जारी होती है। गैस आपके बड़े और छोटे बांहों के बीच बढ़ती है, जब जीवाणु किणवन कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, कुछ स्टार्च और कुछ शर्करा, जो आपकी छोटी आंत में पच नहीं जाते हैं।

बैक्टेरिया भी उस गैस में से कुछ का उपभोग करता है, लेकिन जब आप अपने गुदा से गैस पास करते हैं, तो शेष गैस जारी होती है। अपार और गैस की तकलीफ का कारण बनने वाले उच्च फाइबर खाद्य पदार्थों में शामिल हैं, जैसे-

1. बीन्स और फूल (फलियां)
2. फल
3. सब्जियां
4. साबुत अनाज

जबकि उच्च फाइबर खाद्य पदार्थ गैस उत्पादन में वृद्धि करते हैं, वहीं आपके पाचन तंत्र को अच्छे कामकाजी क्रम में रखने और रक्त शर्करा को कालेस्ट्रोल के स्तर को विनियोगित करने के लिए फाइबर आवश्यक है।

अन्य आहार कारण

अन्य आहार कारक जो पाचन तंत्र में गैस में वृद्धि कर सकते हैं उनमें निम्नलिखित शामिल हैं, जैसे-

1. सोडा और बियर जैसे कालेनेटेड पेय पदार्थ, पेट गैस में वृद्धि करते हैं।
2. खाने की आदतें, जैसे कि बहुत जल्दी खाना, एक भूसे के माध्यम से पीना, चूझी गम, कैंडीज पर चूसना या चबाने के परिणामस्वरूप अधिक हवा निगलने के परिणाम।
3. साद्वायरम युक्त फाइबर स्टार्चेट्स, जैसे मेटामुसिल, कॉलन गैस बढ़ा सकता है।
4. चीनी विकल्प, या क्रियम स्टीर्ट्स, जैसे सार्विट्स, मैनिटोल और क्लिंस्टोल, कुछ चीनी मुक्त खाद्य पदार्थों में पेय पदार्थों में पाए जाते हैं, अतिरिक्त कोलन गैस का



कारण बन सकते हैं।

चिकित्सा की स्थिति

आंतों की गैस, सूजन या गैस की तकलीफ में वृद्धि करने वाली चिकित्सीय रिस्ट्रिक्शनों में निम्नलिखित शामिल हैं, जैसे

- पुरानी आंतों की बीमारी- अतिरिक्त गैस अवसर पुरानी अल्सरेटिव कोलोलाइट्स या लैटरेज के लक्षण हैं, जब डायालिटिक्स को अवृत्ति में रखता है।
- छोटे मल बैक्टेरिया ऊंचा हो जाना- छोटी आंत में बैक्टेरिया में वृद्धि या परिवर्तन अतिरिक्त गैस, दस्त और वजन घटाने का कारण बन सकता है।
- खाद्य असहिष्युता- गैस या सूजन हो सकती है, यदि आप यांत्र में से गैस तंत्र में वृद्धि करते हैं, तो तुरत चिकित्सा लें, जैसे-
- 1. लंबे समय तक पेट दर्द
- 2. छाती में दर्द।

चिकित्सक सलाह

अगर आपके गैस की तकलीफ लगातार या अंधीरे है, कि वह आपके दैनिक जीवन में अच्छी तरह से काम करने की आपकी वृद्धि के हस्तक्षेप करती है, तो चिकित्सक से बात करें। अन्य लक्षणों के साथ गैस की तकलीफ अधिक गंभीर स्थितियों का संकेत दे सकती है। यदि आप इनमें से किसी भी अतिरिक्त संकेत या लक्षण का अनुभव करते हैं, तो चिकित्सक से सलाह ले, जैसे-

1. मल में खन
2. मल की रिश्तरा में बदलाव
3. मल त्याग की अवृत्ति में बदलाव
4. वजन घटाना
5. कब्ज या दस्त
6. लगातार या आवर्ती मतली या उल्टी

यदि आप अनुभव करते हैं तो तुरत चिकित्सा लें, जैसे-

1. लंबे समय तक पेट दर्द
2. छाती में दर्द।

निदान

चिकित्सक यह निर्धारित करेगा कि आपके गैस की तकलीफ

के कारण क्या समस्या हो रही है, जैसे-

1. आपकी चिकित्सा इतिहास
2. आपकी आहार संबंधी आदतों की समीक्षा
3. एक शारीरिक परीक्षण

शारीरिक परीक्षण के दौरान, चिकित्सक यह निर्धारित करने के लिए आपके पेट को घूसकरती है, कि व्याकों को कमलता है, और यह कुछ असामान्य लगाता है। तो स्टेनोस्कोप के साथ आपके पेट की आवाज सुनकर चिकित्सक को यह निर्धारित करने में मदद मिल सकती है, कि आपका पाचन तंत्र कितना अच्छा काम कर रहा है।

आपका परीक्षण और अन्य लक्षणों की उपस्थिति के अधार पर, जैसे वजन घटाने, आपके मल या दस्त में रक्त, चिकित्सक अतिरिक्त नैदानिक परीक्षणों का आदेश दें सकता है।

इलाज

यदि आपकी गैस की तकलीफ किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या के कारण होती है, तो अंतर्निहित स्थिति का इलाज करने से राहत मिल सकती है। अन्यथा, परेशान गैस अपार और आहार उपायों, जीवान्मौली में संशोधन या ओवर-द-काउंटर दवाओं के साथ इलाज किया जाता है। यद्यपि समाधान हर किसी के लिए समान नहीं है, थोड़ा परीक्षण और चुटि के उपयोग करने से बात करें।

कालेनेटेड शीतल पेय- कालेनेटेड पेय पदार्थों के सेवन से बचें या कम करें।

फाइबर की फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं। तालु हुआ या फैटी खाद्य पदार्थों पर वाक्सी काटने से लक्षण कम हो सकते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आंतों से गैस की विकासी काटने से बात करते हैं।

फ्राइड या फैटी खाद्य पदार्थ- आहार वसा आ

सेंसेक्स ने 83,184 और निफ्टी ने 25,445 का हाई बनाया: 97 अंक चढ़कर 82,988 पर बंद हुआ; एनर्जी और ऑटो शेयर्स में रही तेजी

मुंबईः शेयर बाजार ने आज यारी 16 सितंबर को ऑल टाइम हाई बनाया। कारोबार के दौरान सेंसेक्स ने 83,184 और निफ्टी ने 25,445 का उत्तर छुआ। हालांकि इसके बाद इसमें थोड़ी गिरावट आई और सेंसेक्स 97 अंक की तेजी के साथ 82,988 पर बंद हुआ। वहाँ निफ्टी में भी 27 अंक की तेजी रही। ये 25,383 के स्तर पर बंद हुआ। आइ एनर्जी, ऑटो, मेल और बैंक शेयर्स में ज्यादा बढ़त देखने का मिला। एनर्जीप्रीमी निफ्टी का टॉप गेमर रहा। वहाँ एफएसपीसी फाइनेंशियल और आईटी शेयर्स में गिरावट रही। बजाज फाइनेंस टॉप लूजर रहा।

बजाज हाउसिंग फाइनेंस के शेयर में 135% की तेजी

बजाज हाउसिंग फाइनेंस लिमिटेड के शेयर में आज 135.70% की तेजी रही। बजाज



हाउसिंग फाइनेंस का शेयर आज 114.29% ऊपर 150 रुपए पर लिपट हुआ। लिसिटिंग के बाद भी इसके शेयर में तेजी देखने को मिली और ये 164.99 रुपए पर बंद हुआ। इसका इश्यू प्राइस 70 रुपए था।

सोना 650 बढ़कर 73,694 पर पहुंचा; चांदी 2,505 महंगी होकर 88,605 प्रति किलो बिक रही

सोने-चांदी की कीमतों में आज यारी 16 सितंबर को बढ़त रही। इंडिया बुलियन एंड ज्वेलर्स एसोसिएशन का 10 ग्राम 24 कैरेट सोने का भाव 650 रुपए बढ़कर 73,694 रुपए पर पहुंच गया। इससे पहले इसके दाम 73,044 रुपए प्रति दस ग्राम थे। वहाँ चांदी 2,505 रुपए बढ़कर 88,605 रुपए प्रति किलो हो गई। इससे पहले चांदी 86,100 रुपए प्रति किलो पर थी। इस साल सोना महंगा में 74,222 प्रति 10 ग्राम के ऑल टाइम हाई पर पहुंच चुका है।

आईटीजेर के अनुसार, इस साल अब तक सोने के दाम 10,342 रुपए बढ़ कर चुके हैं। 1 जनवरी को सोना 63,352 रुपए पर था, जो अब 73,694 रुपए प्रति 10 ग्राम पहुंच गया है। वहाँ एक किलो चांदी के दाम 73,395 रुपए से बढ़कर 88,605 रुपए पर पहुंच गए हैं।

4 महानगरों और भोपाल में सोने की कीमत

दिल्ली : 10 ग्राम 22 कैरेट सोने की कीमत 68,950 रुपए और 10 ग्राम 24 कैरेट सोने की कीमत 75,150 रुपए है।

मुंबई : 10 ग्राम 22 कैरेट सोने की कीमत 68,800 रुपए और 10 ग्राम 24 कैरेट सोने की कीमत 75,050 रुपए है।

कोलकाता : 10 ग्राम 22 कैरेट गोल्ड की कीमत 68,800 रुपए और 24 कैरेट 10 ग्राम सोने की कीमत 75,050 रुपए है।

चेन्नई : 10 ग्राम 22 कैरेट सोने की कीमत 68,800 रुपए और 10 ग्राम 24 कैरेट सोने की कीमत 75,050 रुपए है।

भोपाल : 10 ग्राम 22 कैरेट सोने की कीमत 68,850 रुपए और 10 ग्राम 24 कैरेट सोने की कीमत 75,100 रुपए है।

आदाणी पावर, आदाणी ग्रीन एनर्जी

के शेयरों में आठ फीसदी तक तेजी

अदाणी समूह को महाराष्ट्र में लंबी अवधि के लिए 6,600 मेगाओर्ट की नवीकरणीय और ताप विजली आपूर्ति का ठेका मिलने के बाद सोमवार का अदाणी पावर के शेयर में लगभग आठ प्रतिशत की तेजी आई। इस ठेके के लिए समूह की 4.08 रुपये प्रति यनिट की बोली ने जैसेस्डल्लूयू एनर्जी और टारेट पावर जैसी कंपनियों को पीछे छोड़ दिया। बीएसई पर अदाणी पावर का शेयर 7.53 प्रतिशत बढ़कर 681.30 रुपये पर पहुंच गया।

एनएसई पर यह 7.59 प्रतिशत बढ़कर 681.55 रुपये पर कारोबार कर रहा। अदाणी ग्रीन एनर्जी का शेयर भी बीएसई पर 10 ग्राम 24 कैरेट सोने की कीमत 75,050 रुपए है।

भोपाल : 10 ग्राम 22 कैरेट सोने की कीमत 68,850 रुपए और 10 ग्राम 24 कैरेट सोने की कीमत 75,100 रुपए है।

आदाणी पावर, आदाणी ग्रीन एनर्जी

रिलायंस रिटेल ने गैर-खाद्य, सामान्य वस्तुओं का व्यापार क्षेत्र बढ़ाया

नई दिल्ली (ईएमएस) : देश की प्रमुख खुदरा कंपनी रिलायंस रिटेल ने मार्गीन में सुधार के लिए अपने किंवदन्ती स्टोर में गैर-खाद्य और सामान्य वस्तुओं के व्यापार क्षेत्र में लागत 50 प्रतिशत की बढ़िया है। उदाहरण के एक स्तर ने कहा कि इसके बाद इसके एक स्तर नहीं मिला।

टोरेंट पापर एवं परियोजनाओं के लिए

64,000 करोड़ निवेश करेगी

(ईएमएस)।

टोरेंट पापर ने सोमवार को नवीकरणीय ऊर्जा परियोजनाओं के लिए 64,000 करोड़ रुपये के निवेश की प्रतिवर्द्धता जारी की। कंपनी ने बताया कि इससे करीब 26,000 लोगों को रोजगार मिलेगा। विविध क्षेत्र में काम करने वाली टोरेंट कंपनी के लिए एक रोजगार मिलने की उम्मीद है। दूसरा शेष पत्र 7,200 करोड़ रुपये के निवेश के साथ एक लाख कर्मचारी बर्ष (कटीपीए) क्षमता वाली ग्रीन अमोनिया उत्पादन संयंत्र के लिए है। कंपनी के मुताबिक इससे करीब 1,000 लोगों को रोजगार ने हारित और टिकाऊ भविष्य के प्रति अपनी प्रतिबद्धता की मिलने की उम्मीद है।

एक ऐसा खंड है, जो किसी भी वापसी के लिए उपयोग किया जाता है। खुदरा विक्रीता जिसमें जिसे के जरिये अपने स्मार्ट और स्मार्ट बाजार स्टोर को जोड़ रही है, जिससे उपभोक्ताओं को अधिक विकास प्राप्त होता है। इसके तहत रिलायंस रिटेल अब अपने स्टोर में बदलाव ला रही है और गैर-खाद्य तथा सामान्य वस्तुओं के लिए अधिक व्यापार क्षेत्र आवंटित कर रही है। यह एक ऐसा खंड है, जो किसी भी वापसी के लिए उपयोग किया जाता है। खुदरा विक्रीता जिसमें जिसे के जरिये अपने स्मार्ट और स्मार्ट बाजार स्टोर को जोड़ रही है, जिससे उपभोक्ताओं को अधिक विकास प्राप्त होता है। इसके तहत रिलायंस रिटेल अब अपने स्टोर में बदलाव ला रही है और गैर-खाद्य तथा सामान्य वस्तुओं के लिए अधिक व्यापार क्षेत्र आवंटित कर रही है। यह एक ऐसा खंड है, जो किसी भी वापसी के लिए उपयोग किया जाता है। खुदरा विक्रीता जिसमें जिसे के जरिये अपने स्मार्ट और स्मार्ट बाजार स्टोर को जोड़ रही है, जिससे उपभोक्ताओं को अधिक विकास प्राप्त होता है। इसके तहत रिलायंस रिटेल अब अपने स्टोर में बदलाव ला रही है और गैर-खाद्य तथा सामान्य वस्तुओं के लिए अधिक व्यापार क्षेत्र आवंटित कर रही है। यह एक ऐसा खंड है, जो किसी भी वापसी के लिए उपयोग किया जाता है। खुदरा विक्रीता जिसमें जिसे के जरिये अपने स्मार्ट और स्मार्ट बाजार स्टोर को जोड़ रही है, जिससे उपभोक्ताओं को अधिक विकास प्राप्त होता है। इसके तहत रिलायंस रिटेल अब अपने स्टोर में बदलाव ला रही है और गैर-खाद्य तथा सामान्य वस्तुओं के लिए अधिक व्यापार क्षेत्र आवंटित कर रही है। यह एक ऐसा खंड है, जो किसी भी वापसी के लिए उपयोग किया जाता है। खुदरा विक्रीता जिसमें जिसे के जरिये अपने स्मार्ट और स्मार्ट बाजार स्टोर को जोड़ रही है, जिससे उपभोक्ताओं को अधिक विकास प्राप्त होता है। इसके तहत रिलायंस रिटेल अब अपने स्टोर में बदलाव ला रही है और गैर-खाद्य तथा सामान्य वस्तुओं के लिए अधिक व्यापार क्षेत्र आवंटित कर रही है। यह एक ऐसा खंड है, जो किसी भी वापसी के लिए उपयोग किया जाता है। खुदरा विक्रीता जिसमें जिसे के जरिये अपने स्मार्ट और स्मार्ट बाजार स्टोर को जोड़ रही है, जिससे उपभोक्ताओं को अधिक विकास प्राप्त होता है। इसके तहत रिलायंस रिटेल अब अपने स्टोर में बदलाव ला रही है और गैर-खाद्य तथा सामान्य वस्तुओं के लिए अधिक व्यापार क्षेत्र आवंटित कर रही है। यह एक ऐसा खंड है, जो किसी भी वापसी के लिए उपयोग किया जाता है। खुदरा विक्रीता जिसमें जिसे के जरिये अपने स्मार्ट और स्मार्ट बाजार स्टोर को जोड़ रही है, जिससे उपभोक्ताओं को अधिक विकास प्राप्त होता है। इसके तहत रिलायंस रिटेल अब अपने स्टोर में बदलाव ला रही है और गैर-खाद्य तथा सामान्य वस्तुओं के लिए अधिक व्यापार क्षेत्र आवंटित कर रही है। यह एक ऐसा खंड है, जो किसी भी वापसी के लिए उपयोग किया जाता है। खुदरा विक्रीता जिसमें जिसे के जरिये अपने स्मार्ट और स्मार्ट बाजार स्टोर को जोड़ रही है, जिससे उपभोक्ताओं को अधिक विकास प्राप्त होता है। इसके तहत रिलायंस रिटेल अब अपने स्टोर में बदलाव ला रही है और गैर-खाद्य तथा सामान्य वस्तुओं के लिए अधिक व्यापार क्षेत्र आवंटित कर रही है। यह एक ऐसा खंड है, जो किसी भी वापसी के लिए उपयोग किया जाता है। खुदरा विक्रीता जिसमें जिसे के जरिये अपने स्मार्ट और स्मार्ट बाजार स्टोर को जोड़ रही है, जिससे उपभोक्ताओं को अधिक विकास प्राप्त होता है। इसके तहत रिलायंस रिटेल अब अपने स्टोर में बदलाव ला रही है और गैर-खाद्य तथा सामान्य वस्तुओं के लिए अधिक व्यापार क्षेत्र आवंटित कर रही है। यह एक ऐसा खंड है, जो किसी भी वापसी के लिए उपयोग किया जाता है। खुदरा विक्रीता जिसमें जिसे के जरिये अपने स्मार्ट और स्मार्ट बाजार स्टोर को जोड़ रही है, जिससे उपभोक्ताओं को अधिक विकास प्राप्त होता है। इसके तहत रिलायंस रिटेल अब अपने स्टोर में बदलाव ला रही है और गैर-खाद्य तथा सामान्य वस्तुओं के लिए अधिक व्यापार क्षेत्र आवंटित कर रही है।

