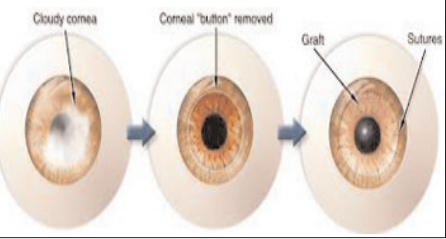




इन गलतियों से पहुंच सकता है कॉर्निया को नुकसान



कॉर्निया, रेटिना पर छवि केन्द्रित करने में मदद करता है। यह एक सूक्ष्मकम काल की तरह हमारी आंख को बाहरी जल जैसे घुल, मिट्टी आदि से बचाता है, ताकि हमारी नजर को किसी प्रकार का नुकसान न हो। पर कई बार घुल-मिट्टी के कण आंखों को परतकों में अटक जाते हैं, जिसके कारण कॉर्निया में खरोंच लग सकती है। कॉर्निया में खरोंच लगने पर आंख में असुविधा के साथ-साथ दर्द की समस्या उत्पन्न हो सकती है। ऐसी स्थिति में सबसे पहले चिकित्सक को आंख में डंडे पानी के डोंट मारने चाहिए और आंख को मलना बिल्कुल भी नहीं चाहिए। परेशानी अधिक हो तो डॉक्टर को दिखाएँ।

घे होते हैं लक्षण
आंखों के आगे धुंधलापन, आंखों में जलन व दर्द, आंखों का लाल होना, सूजन, चुपन या आंखों में से पानी आना, कॉर्निया में खरोंच लगने के मुख्य लक्षण होते हैं। कॉर्निया में खरोंच को चिकित्सकीय शब्दों में कॉर्नियल अब्रेशन भी कहा जाता है, जिसे बिना नजरअंदाज किए तुरंत किसी अच्छे नेत्र चिकित्सक को सलाह लेनी चाहिए। कॉर्निया में खरोंच आना, कॉर्निया से संबंधित सबसे आम पाए जाने वाली चीजों में से एक है। इसके अलावा कॉर्निया से संबंधित कई और तरह की भी चीजें होती हैं जिनके बारे में जानकारी होना बहुत आवश्यक है और इन्हें भी से एक है। कॉर्निकल यानी रसायनों से होने वाली क्षति। इस तरह की चीजें प्रयोगशाला में होने वाले हादसे या वह लोग जिनके काम में रसायनों का इस्तेमाल होता है, उनमें देखी जाती है। इस क्षति के कारण आंखों में जलन के साथ साथ शक्ति या सूजन आ सकती है। रसायनों से होने वाली क्षति कॉर्निया को सबसे कम घोट होती है। इस तरह की चीजों से बचने के लिए रसायनों से काम करते हुए सुरक्षा चर्मे पहनें।

कॉन्टेक्ट लेंस से भी क्षति
कॉन्टेक्ट लेंस के अत्यधिक या गलत इस्तेमाल के कारण भी कॉर्नियल क्षति हो सकती है। इसके अलावा कॉन्टेक्ट लेंस के ठीक न बैठने पर या कॉन्टेक्ट लेंस के

सॉल्यूशन से संवेदनशीलता के कारण भी कॉर्नियल क्षति हो सकती है। कॉन्टेक्ट लेंस को 2-3 घंटों से ज्यादा न पहनें। इसके अलावा कॉन्टेक्ट लेंस से पहले कॉन्टेक्ट लेंस जरूर धारों। उचित स्वच्छता का पालन करें और हाथों को अच्छे से साबुन से धो कर, पूरी तरह तौलिए से सुखा कर हो, लेंस आंख में डालें। इसके साथ ही डॉक्टर को सलाह पर ही लेंस पहनें।

बरतें कुछ सावधानियां
कॉर्नियल क्षति हो जाने में सबसे पहले आंख में अटक कण को बाहर निकालना चाहिए, इसे स्वयं न करें बल्कि डॉक्टर की मदद से करवाएँ। आमतौर पर डॉक्टर आई पैच या अस्थायी पट्टी लगाने की सलाह देते हैं। इसके अलावा डॉक्टर मामलों की गंभीरता को जांचते हुए आई ड्रॉप्स, मलहम या दर्द निवारक गोलीयों की भी सलाह देते हैं। अगर आप कॉन्टेक्ट लेंस पहनते हैं, तो आंख को चोट डीक होने तक लेंस न पहनें। यह चोट जो केवल कॉर्निया को बाहरी सतह को प्रभावित करती है, आमतौर पर 2-3 दिनों में ठीक हो जाती है। जब कि यह चोटें जो कॉर्निया के अंदर लगती हैं उन्हें चोट की गंभीरता को देखते हुए, ठीक होने में ज्यादा समय लगता है। बचाव उपचार से हमेशा बेहतर होता है, इसलिए आंख से जुड़े मामलों को लेकर हमेशा सचेत रहें।

यूवी किरणों पहुंचाती हैं आंखों को नुकसान
यूवी किरणों के कारण होने वाली कॉर्नियल क्षति स्नोबोर्डिंग, स्नूवा ड्राइविंग जैसी गतिविधियों के कारण भी हो सकती है। इसलिए ऐसे कार्यक करते समय सुरक्षा चर्मे अवश्य पहनें ताकि आंख को किसी भी प्रकार का नुकसान न हो। जो लोग घुल-मिट्टी भर वातावरण में काम करते हैं या कृत्रिम यूवी किरणों से काम करते हैं, उनमें कॉर्निया से जुड़ी चोट लगने की आशंका ज्यादा होती है। इसके अतिरिक्त ड्राइव आई सिंड्रोम से पीड़ित लोग भी कॉर्नियल क्षति के शिकार हो सकते हैं।

इन पांच प्राकृतिक चीजों से पाएँ गैस से मुक्ति

पेट में गैस होने की परेशानी एक आम परेशानी है। इसके लिए कई लोग इलाज के लिए डॉक्टरों का रुख करते हैं। लेकिन पेट में गैस की समस्या को घरेलू नुस्खे और खाद्य पदार्थों से दूर किया जा सकता है।

पेट में गैस को दूर करने के लिए खाने में मूंग, चना, मटर, अरहर, आलू, सेम, चावल, तथा तेज मिर्च मसाले युक्त आहार अधिक मात्रा में सेवन नहीं करना चाहिए। साथ ही जल्दी पचने वाले आहार जैसे सब्जियां, खिचड़ी, चोकर सहित बनी आटे की रोटी, दूध, तोरई, कढ़ू, पालक, टिंडर, शलजम, अदरक, आवंता, नींबू आदि का सेवन ज्यादा करना चाहिए।

फलों को बात करें तो सेब में विटामिन ए और सी के साथ अनेक पोषक तत्व पाए जाते हैं। रोजाना खाली पेट एक सेब खाने से गैस, कब्ज व एसिडिटी जैसी पेट की समस्याएं दूर हो जाती हैं। अदरक पेट की समस्याओं के लिए बेहतरीन औषधि है। इसके नियमित सेवन से गैस, एसिडिटी, भूख न लगना आदि समस्याएं खत्म हो जाती हैं। साथ ही रोजाना सुबह एक कप अदरक की चाय पीने से पाचन दुरुस्त रहता है। अदरक के रस में थोड़ा शहतूत मिलाकर पीने से भी पेट की समस्याएं दूर हो जाती हैं।

पुदीना में एंटी इन्फ्लेमेट्री और एंटीसेप्टिक गुण पाए जाते हैं। पेट में दर्द हो तो पुदीने का शर्बत या जूस बनकर पीने से लाभ होता है। नींबू का सेवन पेट के लिए बहुत फायदेमंद होता है। रोजाना खाली पेट गुनगुने पानी में नींबू निचोड़ कर पीने से कब्ज न होती है। पपीता में फाइबर अधिक मात्रा में पाया जाता है। यदि आपको पाचन तंत्र से जुड़ी कोई समस्या हो तो खाने के बाद पपीता का सेवन करें। अनजबान भी पेट के लिए औषधि का काम करता है। अनजबान को चबकर खाएँ और उसके बाद एक कप गर्म पानी पी लें, पेट दर्द ठीक हो जाएगा। साथ ही ग्रीन टी बनकर पीने से गैस की प्रॉब्लम से तुरंत राहत मिलती है।

गर्मी से बचने के लिए रोज पियें लस्सी

गर्मी का मौसम आते ही लोग इससे बचने के उपाय खोजना शुरू कर देते हैं। लोग खाने-पीने को लेकर सावधानी बरतते हैं। लोग उन खाद्य पदार्थों का सेवन करना परहेज करते हैं जिनसे गर्मी को उत्पन्न मिले। ऐसे में एक मिलास रोजाना लस्सी पीने से गर्मी से थोड़ी राहत मिल सकती है। स्वाद में लस्सी का कोई जोड़ नहीं होता है और इसे पीने के कई फायदे भी हैं।

यह ध्यान रखना चाहिए कि मधुमेह रोगी लस्सी न पीएँ। बच्चेन काम करते बाले भी बिना चीनी वाला लस्सी ही पियें तो अच्छा है। लेकिन लस्सी कभी भी रात को न पियें अगर आपको एसिडिटी का प्रॉब्लम है।

लस्सी कैल्शियम का अच्छा स्रोत होने के कारण हड्डी और दांत को पूरी तरह से मजबूती प्रदान करता है। क्या आपको पता है मीठा लस्सी तो बल्ब शुगर को बेलेंस करने में मदद करता है। अगर गर्मी के मौसम में आपको हॉट हैट्टेड से बचना है तो लस्सी से अच्छा विकल्प काम नहीं कर सकता है। क्योंकि ये आपके बॉडी हैट्टेड को कम करने में पूरी तरह से मदद करता है। लस्सी में प्रोटीन की मात्रा ज्यादा होने के कारण ये बॉडी सेल और बॉडी मसल मांस को ठीक करने या बेहतर बनाने में पूरी तरह से मदद करता है। अगर आपको लो ब्लड प्रेशर का प्रॉब्लम है तो नमकीन लस्सी पियें।



बदहजमी ठीक करने में कारगर है पुदीना

पुदीना का इस्तेमाल न सिर्फ औषधि के रूप में किया जाता है बल्कि खाने में फ्लेवर लाने के लिए भी किया जाता है। प्राचीन काल से पुदीना बदहजमी संबंधी किसी भी समस्या के उपचार के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है।

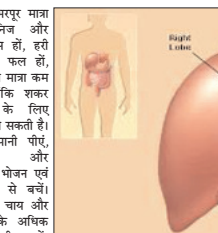


हाथ आप सोच रहे होंगे कि पुदीना में ऐसा क्या है जो बदहजमी को बेहतर बनाए। पुदीना में इनका मदद करता है। पुदीना में मेन्थॉल के कारण जो मांसपेशियों का संकुचन अच्छे तरह से होने के कारण जो बदहजमी के लक्षणों के दूर करके बेचनी में चैन दिलाता है। पुदीना बदहजमी के कारण पेट में दर्द, गैस, एसिडिटी जैसे लक्षणों से निपटार में आराम दिलाता है।

लीवर को स्वस्थ रखना जरूरी

क्यों है लीवर इतना महत्वपूर्ण?
शरीर में दूसरे सबसे बड़े अंग के रूप में कार्यरत लीवर को भूमिका कई मायनों में बहुत महत्वपूर्ण होती है। यह विभिन्न संक्रमणों और बीमारियों से बचाने का काम करता है, कोलेस्ट्रॉल के स्तर को संतुलित बनाए रखता है, पचे हुए भोजन को प्रोसेस करता है एवं पाचन के लिए जरूरी थायो कैमिकल्स उत्पन्न करता है, भोजन से मिलने वाले पोषक तत्वों को ऊर्जा में परिवर्तित करता है, हार्मोन्स का संतुलन बनाए रखता है, फेट और यूरोलोज के स्तर को संतुलित रखता है, रक्त शोषक को भूमिका निभाता है और शरीर में नुकसानग्रहण तथा जहरीले रसायनों को खारज करने जैसे सेकेंडरी काम करता है।

ऐसे बहाने लीवर की क्षमता इस महत्वपूर्ण अंग को कार्यक्षमता को दुरुस्त रखने के लिए कुछ बातों का खास ध्यान रखने की जरूरत है। इनमें शामिल हैं, सही व पोषक खान-पान



विसमें परंपरा मात्र में खाने और विटामिन सों, हरी सब्जियां, फल हों, शर्करा की मात्रा कम हो क्योंकि शर्करा लीवर के लिए घातक हो सकती है। परंपरा पानी पीएँ, प्रोसेसड और रिफाईंड भोजन एवं संकफुड से बचें। साथ ही चाय और कॉफी के अधिक सेवन से भी दूर रहें। शायद, सिगरेट के साथ ही अन्य नशीले पदार्थों से भी दूर रहें। कैल्सियम युक्त पदार्थ जैसे प्ला-स्टिक, शैम्पू, डियो, कोलोन, परफ्यूम, कोटिंगशर, समरकॉन, का प्रयोग भी कम करें। व्यायाम को जीवन का अभिन्न अंग बनाएँ।

यह गलतफहमी कई लोगों को होती है कि लीवर से जुड़ी समस्याएं सिर्फ शराब पीने वालों को होती हैं। असल में अनियमित दिनचर्या, असंतुलित खान-पान तथा जेनेटिक्स जैसी कई चीजें लीवर की सेहत को बिगाड़ने का काम कर सकती हैं। लीवर का अस्वस्थ होना यानी कई सारी मुसीबतें और ध्यान न देने पर यह स्थिति जानलेवा भी हो सकती है। इसलिए लीवर को सेहतमंद रखना आवश्यक है।

पुरुषों में, पसरागों में, पालक व अन्य हरी पत्तेदार सब्जियां, चुकंदर, आदि। इसके अलावा हल्दी का सेवन भी लाभ पहुंचाता है।

तकलीफों का कारण
लीवर से जुड़ी समस्याओं के लिए शराब का अत्यधिक सेवन तो दोषी है ही। इसके अलावा खान-पान का असंतुलन, अनियमित जीवनशैली, व्यायाम या फिजिकल एक्टिविटी की कमी, कुछ शर्करा औषधियां और मोटापा जैसी कई और भी चीजें हैं जो लीवर को परेशानी में डाल सकती हैं।

भोजन पका हुआ अच्छा या कच्चा?

ये बहुत बहुत लंबे समय से जारी है कि किस प्रकार का भोजन ज्यादा फायदेमंद है, कच्चा या पका हुआ। कुछ विशेषज्ञ मानते हैं कि कच्चे भोजन में पोषक तत्व बरकरार रहते हैं जबकि कुछ का मानना है कि पके हुए भोजन में भी पोषण बना रह सकता है। इस बहस से इतर मसाले यह है क्या वाकई भोजन को पकाना, उसमें निहित पोषण को नष्ट कर देता है? विशेषज्ञों का मानना है कि कुछ स्थितियों में और कुछ पोषक तत्वों के साथ ऐसा संभव हो सकता है। जैसे-



बहुत ज्यादा पकाने पर या बार-बार पकाने पर। यह वह स्थिति है जब भोजन के ज्यादातर पोषक तत्व अपना असर छोड़ सकते हैं।

किमी भी सब्जी, दाल या पकवान को बहुत देर तक आग में रखें पर उसके पोषक तत्व नष्ट हो सकते हैं। इसके अलावा भोजन को बार-बार गर्म करना भी पोषक तत्वों को हानि पहुंचा सकता है बहुत अधिक उबालने से भी भोजन के पोषक तत्वों से मिलने वाले फायदे में कमी आ सकती है। कई बार कुछ विशेष प्रकार के बर्तनों में खाना पकाने से भी पोषक तत्व खत्म हो सकते हैं। कुछ पोषक तत्व ज्यादा देर तक हवा के संपर्क में रहने से नष्ट हो सकते हैं किसी पोषक तत्व को

कम से कम पानी में पकाएँ। पकी हुई सब्जियों को ज्यादा देर रखें नहीं। फ्रिज में रात्री की सब्जियां न रखें। मांश में विटामिन खो सकता है चुकंदर, आलू और शालक जैसे सब्जियों को हिलके हिलके पकाने से भी काफी मात्रा में पोषक तत्वों को बचाया जा सकता है।

भोजन को बहुत देर तक आग पर रखने से बचें। पके हुए खाने को बार-बार माइक्रोवेव करने से बचें बल्कि को बरबाद पाएँ पके भोजन को ज्यादा तजीब दें। मिनरल्स का पूरा फायदा उठाने के लिए भोजन को रोस्ट करने की सलाह जा सकती है। माइक्रोवेव के लिए उपयुक्त प्रकार के बर्तनों का प्रयोग करें।