

## ● बढती गर्मी...

### डिहाइड्रेशन...

पूरे भारत में गर्मी अब अपने चरम पर है। हालांकि अब भी बीच-बीच में बारिश और तूफान के चलते मौसम में बदलाव देखा जाता है लेकिन अधिकांश समय तेज चिलचिलाती धूप अब लोगों का जीना बेहाल किए हुए है। अब जैसे जैसे गर्मी और बढ़ेगी, लोगों में डिहाइड्रेशन की समस्या भी सामने आने लगेगी। वैसे घबराने की बात नहीं है क्योंकि गर्मी के मौसम में डिहाइड्रेशन की समस्या कोई नई बात नहीं है। हां, इस पर ध्यान न दिया जाए और कारगर उपाय न किए जाएं तो यह खतरनाक साबित हो सकती है।

▶ डिहाइड्रेशन को ऐसे समझें कि यह एक प्रकार से शरीर में मौजूद पानी की कमी है। पसीने के रूप में पानी, मूत्र और मल के जरिए शरीर से निकलता रहता है तो इसकी भरपाई भी होती रहनी चाहिए। शरीर के तापमान को सामान्य रखने के लिए शरीर में पानी की जरूरत होती है। अब यदि आप कम पानी पीते हैं तो डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। डिहाइड्रेशन होने और समय पर इसकी पूर्ति न की जाए या हीट स्ट्रोक आ जाए तो इस कारण व्यक्ति की मौत भी हो सकती है। लेकिन पता समय से चल जाता है कि आपको डिहाइड्रेशन होने लगा है या



नहीं। बस अपने शरीर के कुछ लक्षण पर ध्यान देने की जरूरत होती है। यह खतरनाक स्तर पर आ जाए तो व्यक्ति को अचानक चक्कर आने लगते हैं। उसकी आंखों के सामने अंधेरा छाने लगता है। सिरदर्द की समस्या शुरू हो जाती है।

▶ शरीर में पानी एक बेहद आवश्यक तत्व है। इसकी कमी के चलते व्यक्ति की त्वचा रूखी हो जाती है। होंठ भी फटने लगते हैं। आपके शरीर में पानी की कमी हो रही है यह जानने का एक आम तरीका यह भी है कि यह ध्यान दें कि पिछले कितने समय से आप पेशाब के लिए नहीं गए हैं। आमतौर पर 4 घंटे के भीतर आपको टॉयलेट जाना चाहिए। पेशाब का न आना भी शरीर में डिहाइड्रेशन बताता है।

▶ महिलाओं को रोजाना करीब 2.5 लीटर और पुरुषों को 3 लीटर पानी कम-से-कम पीना चाहिए यानी तीन से चार सामान्य बोतल जिसका इस्तेमाल आजकल किया जाता है, पीना चाहिए।

▶ कहीं आपको यह तो नहीं लगता है कि प्यास नहीं महसूस हो रही है तो इसका मतलब शरीर में पानी पूर्ण रूप से है। जान लें कि आपका शरीर तरल पदार्थ की जरूरत को प्यास के रूप में हर बार जाहिर ही करेगा यह कोई जरूरी नहीं है। ऐसे में गर्मियों के दिनों में तरल पदार्थ लेते रहे।

## ● सावधान...

### होंठों पर छाले...



अ नियमित खानपान के कारण मुंह में छाले निकलना एक आम समस्या है, जो दो या तीन दिन तक रहते हैं और दवाई से आसानी से चले जाते हैं। लेकिन अगर ये तीन दिन या उससे ज्यादा रहते हैं और दवाई से भी नहीं जाते तो ये सामान्य छाले नहीं होते। होंठों पर आने वाले छाले अगर बढ़ते जा रहे हैं तो ये लिप कैंसर का संकेत भी हो सकता है। लिप कैंसर मुंह के कैंसर का एक प्रकार है। इसका सही समय पर इलाज कराना बहुत जरूरी होता है, वैसे तो इसका इलाज काफी आसान तरीके से किया जाता है, लेकिन लापरवाही करने से ये आपके मुंह में भी फैल सकता है। अक्सर लोगों का कहना होता है कि सामान्य छाले और लिप कैंसर की पहचान करने वाले छालों को कैसे पहचानें, तो इसका जवाब है आपको इसके लक्षणों के बारे में जानकारी होनी चाहिए। तभी आप इसे जल्द पहचान सही समय पर इलाज करा सकते हैं।

▶▶ होंठ का कैंसर या फिर लिप कैंसर आपके मुंह में मौजूद असामान्य कोशिकाओं से विकसित होते हैं, अनियंत्रित होकर आपके होंठों पर घाव या छाले बनकर आते हैं। लिप कैंसर एक प्रकार का मुंह का कैंसर है। यह पतली, सपाट कोशिकाओं में विकसित होती है - जिन्हें स्कैमस सेल कहा जाता है, जैसे: होंठ, मुंह, जुबान, गाल, साइनस और गला।

▶▶ इसके पीछे कारण हो सकता है सिगरेट पीना, भारी मात्रा में शराब का सेवन करना आदि हृदय से ज्यादा टैनिंग से भी लिप कैंसर हो सकता है।

▶▶ अगर आप नियमित रूप से डेंटल के पास अपने चेकअप के लिए जाते हैं तो आपका डॉक्टर ही आपके लिप कैंसर की पहचान जल्द कर आपको सही इलाज प्रदान कर सकता है। इसलिए आपको नियमित रूप से डेंटल के पास चेकअप के लिए जाना चाहिए।

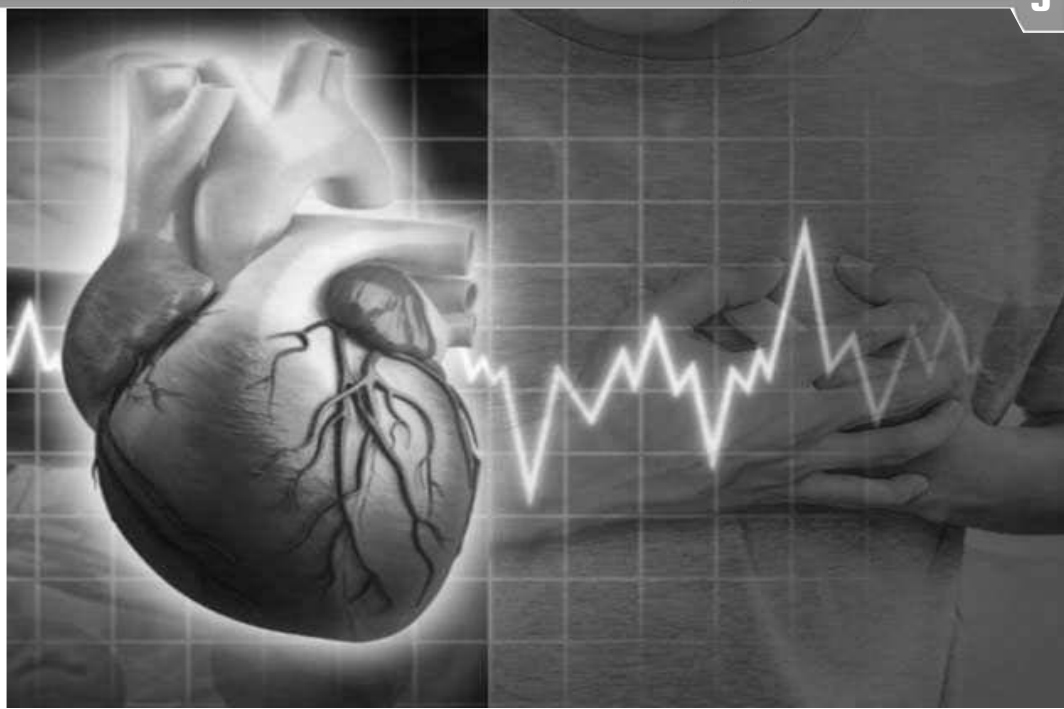
▶▶ लिप कैंसर या फिर किसी भी कैंसर से अपना बचाव करना बहुत जरूरी होता है। ये तो आप सभी जानते हैं कि कैंसर के लक्षण शुरुआती स्टेज में कभी नहीं दिखाई देते, ये आपके सामने तब आते हैं जब ये आपके शरीर को काफी नुकसान पहुंचा देते हैं। इसलिए किसी भी कैंसर से बचाव करने के लिए आप सभी प्रकार के तम्बाकू के उपयोग से बचें, अत्यधिक शराब के उपयोग से बचें, और प्राकृतिक और कृत्रिम दोनों तरह के सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने से बचें, विशेषकर टैनिंग बेड के इस्तेमाल से बचें। लिप कैंसर के कई मामले पहले दंत चिकित्सकों की ओर से खोजे गए हैं। इस वजह से, लाइसेंस प्राप्त पेशेवर के साथ नियमित रूप से दंत नियुक्तियों को बनाना महत्वपूर्ण है, खासकर अगर आप होंठ के कैंसर के लिए बढ़ते जोखिम पर हैं।

## ● अपच...

### इनडाइजेशन...



एसिडिटी, कब्ज, दस्त, उल्टी, पेटदर्द आदि के कारण यदि आपको भी इनडाइजेशन या अपच की तकलीफ रहती है, तो अपच व बदहजमी के आयुर्वेदिक उपचार आपके बहुत काम आएंगे। यदि आपको एसिडिटी की तकलीफ रहती है और कुछ भी खाते ही एसिडिटी बढ़ जाती है, तो पांच-छह तुलसी की पत्तियां या सोंफ चबाएं। ऐसा करने से एसिडिटी की तकलीफ से छुटकारा मिलता है। जिन लोगों को कब्ज की तकलीफ रहती है, उन्हें अपच की शिकायत भी रहती है। यदि आपको भी कब्ज की तकलीफ रहती है, तो रोजाना आधा ग्लास



यदि आप खाने में नमक ज्यादा यानि तेज खाते हैं, तो जल्द अपनी इस आदत में सुधार करें। क्योंकि आप नमक अधिक खाते हैं, तो इससे हार्ड ब्लड प्रेशर की संभावना बढ़ती है, जो कि हृदय रोगों के एक बड़ा खतरा हो सकता है।

हार्ड ब्लड प्रेशर, दिल की बीमारियों या स्ट्रोक के खतरे को दोगुना बढ़ाता है। इसलिए नमक का अधिकतम दैनिक सेवन वयस्कों के लिए सिर्फ 6 ग्राम और बच्चों के लिए 3 ग्राम होना चाहिए....

## दिल का रखें ख्याल...

आजकल दिल का दौरा या हार्ट अटैक जैसी घटनाएं अधिक सुनने और देखने को मिलती हैं। हृदय रोग किसी उम्र विशेष से जुड़ा नहीं है। ऐसे में दिल संबंधी बीमारियां कम उम्र में ही मौत का कारण बन रही हैं। इसलिए जरूरी है कि दिल को स्वस्थ रखने और हृदय रोगों से बचने के लिए आप पहले से सावधानी बरते और अपनी आदतों में सुधार करें। इसके अलावा, साल में एक बार अपनी जांच जरूर कराएं। आइए हम आपको अपने दिल को स्वस्थ रखने के आसान तरीके बताते हैं।

● यदि आप खाने में नमक ज्यादा यानि तेज खाते हैं, तो जल्द अपनी इस आदत में सुधार करें। क्योंकि आप नमक अधिक खाते हैं, तो इससे हार्ड ब्लड प्रेशर की संभावना बढ़ती है, जो कि हृदय रोगों के एक बड़ा खतरा हो सकता है। हार्ड ब्लड प्रेशर, दिल की बीमारियों या स्ट्रोक के खतरे को दोगुना बढ़ाता है। इसलिए नमक का अधिकतम दैनिक सेवन वयस्कों के लिए सिर्फ 6 ग्राम और बच्चों के लिए 3 ग्राम होना चाहिए। इसके साथ ही आप नमक को खाने पकाने के अलावा, अतिरिक्त रूप से खाने में भी कटौती करें।

● अगर आप चीनी का अधिक सेवन करते हैं, तो यह आपके ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और हृदय रोग का कारण बन सकता है। यदि आपके पास मीठा खाना बहुत पसंद करते हैं, और पूरी तरह से चीनी नहीं छोड़ सकते हैं, तो शुगरी फूड्स, कुकीज, केक के बजाय दही के साथ ताजे फलों का सेवन करें। यह आपके लिए फायदेमंद होगा।

● अध्ययन से पता चलता है कि जो लोग शारीरिक गतिविधि नहीं करते हैं, उनमें दिल का दौरा पड़ने की संभावना ज्यादा होती है। इसलिए सप्ताह में कम से कम 150 मिनट की मॉडरेट इंटेंसिटी एक्टिविटी जरूर करें। इससे कोरोनरी हृदय रोग के विकास के

जोखिम को कम करने में मदद मिलती है। इसलिए आप खाने के बाद कम से कम 30 मिनट टहल सकते हैं या रोजाना सुबह या शाम को एक्सरसाइज कर सकते हैं।

● बहुत अधिक सैचुरेटेड फैट जैसे- मक्खन, घी, फैटी मीट, डेयरी और प्रोसेस्ड फूड्स जैसे कि पीजा, पेस्ट्री और केक में यह अधिक पाया जाता है। जो कि कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाने के लिए एक बड़ा कारण माना जाता है। इसलिए फुल-फैट्स के बजाय सेमी-स्किमड दूध और लो-फैट डेयरी उत्पादों का सेवन करें। कोलेस्ट्रॉल बढ़ना भी आपके दिल के स्वास्थ्य के लिए खतरनाक होता है, यह हार्ट अटैक के खतरे को बढ़ाता है।

● आप यदि दिन में भरपूर मात्रा में पानी पीते हैं, तो यह आपके पूरे स्वास्थ्य के लिए अच्छा होता है। अधिक पानी पीने से आप हाइड्रेटेड रहेंगे और आपको मजबूत व दिल को स्वस्थ रखने में मदद करेगा।

● दिल को स्वस्थ रखने के लिए आप अपनी डाइट में फल-सब्जियों को शामिल करें। आप अपनी डाइट में पोटेशियम की मात्रा बढ़ाकर कम से कम पांच भागों में फल-सब्जियां खाएं। पोटेशियम आपके ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद कर सकता है। फल और सब्जियों में आपके लिए सभी पोषक तत्व - विटामिन, खनिज और फाइबर मौजूद होता है, जो आपके दिल को स्वस्थ रखने में भी मदद कर सकते हैं।

● मछली जैसे कि पायलर्ड, सार्डिन, मैकेरल, सैल्मन और ताजे ट्यूना, ओमेगा -3 फैटी एसिड से भरपूर होते हैं, जिन्हें आपके दिल के लिए विशेष रूप से लाभकारी माना जाता है क्योंकि ये आपके कोलेस्ट्रॉल के स्तर में सुधार करने में मददगार हैं। यदि आप शाकाहारी हैं, तो आप पालक, गेहूं, अखरोट, अलसी व अलसी के तेल, सोया और कैनोला तेल और कद्दू के बीजों से ओमेगा -3 फैटी एसिड प्राप्त कर सकते हैं।

## ● कान में दर्द...

▶▶ कान में दर्द होने पर लहसुन की 4-5 कलियों को मीठे तेल (अलसी के तेल) में आंच पर रखकर जला लें, बाद में इस तेल को छानकर एक शीशी में भर लें। सुबह-शाम इस लहसुन के तेल को कान में डालें। कुछ ही दिनों में फायदा हो जाता है। तुलसी के पत्तों को पीसकर रस बना लें। इस रस को हल्की आंच पर रखकर थोड़ा-सा गर्म कर लें। सहने लायक होने पर 4-5 बूंदें कान में डालें। इससे कान का दर्द मिटता है। कान में दर्द होने पर बाढ़ रूप से कान को रुई से सेंका भी जा सकता है।

