

● सावधान...

नकली सैनिटाइजर...

कोरोना वायरस से बचाव के लिए इन दिनों सैनिटाइजर की बढ़ती मांग को देखते हुए बाजारों में कई नकली और लो क्वालिटी के हैंड सैनिटाइजर भी मिलने लगे हैं। ऐसे में लोगों के लिए सबसे बड़ी चुनौती ये है कि वो किस तरह पहचानें कि जो सैनिटाइजर वो इस्तेमाल में ले रहे हैं वह असरदार है भी या नहीं? आज हम आपको इस आर्टिकल में 3 ऐसे आसान टिप्स बता रहे हैं जिनकी मदद से आप तुरंत पहचान लेंगे कि आपका सैनिटाइजर असली है या नहीं।

► टिशू पेपर का एक छोटा टुकड़ा लें और इसे एक फ्लैट जगह पर रखें। यह महत्वपूर्ण है कि आप टिशू पेपर की मोटी वड न बनाएं क्योंकि सैनिटाइजर को केवल बगल में डिफ्यूज करना है टिशू पेपर में नीचे नहीं।

► बॉलपॉइंट पेन लें और ध्यान से एक सिक्का या हाथ की सैनिटाइजर बोतल की कैप को निकालकर कागज पर एक सर्कल बनाएं। सुनिश्चित करें कि रेखा निरंतर, मोटी और स्पष्ट हो।

► यदि सैनिटाइजर में पर्याप्त मात्रा में अल्कोहल होता है, तो आप देखेंगे कि आपने जो लाइन बॉलपॉइंट पेन से खींची थी, वह



सैनिटाइजर में घुल जाएगी और रंग बाहर फैलने लगता है। हालांकि, यदि सैनिटाइजर में आवश्यक मात्रा में अल्कोहल नहीं है, तो लाइन को भंग नहीं किया जाएगा और सैनिटाइजर बिना किसी बदलाव के केवल पिछले लाइन को डिफ्यूज करेगा।

► हैंडसैनिटाइजर की गुणवत्ता की जांच के लिए एक कटोरी में 1 चम्मच आटे में थोड़ा-सा हैंड सैनिटाइजर डालिए। अब इन दोनों को अच्छी तरह मिलाकर गूथने की कोशिश कीजिए।

अगर आपका हैंड सैनिटाइजर असली है तो यह आटा गुथेगा नहीं बल्कि बिखरा-बिखरा रहेगा। लेकिन अगर आपका आटा पानी की तरह गूथ जाता है तो समझ जाइए कि आपका सैनिटाइजर नकली है।

► हैंड सैनिटाइजर को एक कटोरी में निकाल लें। अब इसे हेयर ड्रायर से सुखाएं। अगर आपका हैंड सैनिटाइजर असली है तो वह 3 से 5 सेकंड में सूख जाएगा। यदि यह सैनिटाइजर नकली हुआ तो इतने समय में नहीं सूखेगा और कटोरी में बचा रहेगा।

● ठीक नहीं...

ईटिंग डिऑर्डर



क्या आपने कभी ऐसे लोगों को देखा है, जो हमेशा कुछ न कुछ खाते रहते हैं? हर समय कुछ न कुछ खाते रहना सेहत के लिए अच्छा नहीं होता। यह आदत धीरे-धीरे ईटिंग डिऑर्डर तक जाती है। ईटिंग डिऑर्डर खानपान की आदतों से संबंधित एक गंभीर स्थिति है, जो नकारात्मक रूप से आपके स्वास्थ्य, भावनाओं और कार्य करने की क्षमता को प्रभावित करती है।

► **ईटिंग डिऑर्डर के प्रकार:** एनारेक्सिया नवरेसा, बुलिमिया नवरेसा और बिज ईटिंग डिऑर्डर सबसे सामान्य प्रकार के डिऑर्डर हैं। इसके अलावा कुछ और ईटिंग डिऑर्डर हैं, जिनमें पिका, रूमिनेशन डिऑर्डर और अवाइडेंट/रिस्ट्रिक्टिव फूड इनटेक डिऑर्डर प्रमुख हैं।

► **एनारेक्सिया नवरेसा:** एनारेक्सिया नवरेसा को आम भाषा में एनारेक्सिया कहा जाता है। यह एक घातक ईटिंग डिऑर्डर है। इसमें शरीर का वजन कम हो जाता है, क्योंकि जो लोग एनारेक्सिया से पीड़ित होते हैं, वे अपने भार और शरीर के आकार को नियंत्रित करने का अत्यधिक प्रयास करते हैं। एनारेक्सिया से पीड़ित लोग कैलरी का सेवन अत्यधिक कम कर देते हैं या वजन कम करने के लिए दूसरे उपायों को अपनाते हैं। इसमें अत्यधिक व्यायाम करना, पेट साफ रखने के लिए लैक्जेटिव का सेवन या खाने के बाद उल्टी कर देना जैसी चीजें शामिल होती हैं। वजन कम करने के ये प्रयास तब भी जारी रहते हैं, जब वजन अत्यधिक कम हो जाता है। कभी-कभी इससे पीड़ित लोग खुद को इतना भूखा मारते हैं कि यह स्थिति उनके लिए घातक हो जाती है।

► **बुलिमिया नवरेसा:** बुलिमिया घातक ईटिंग डिऑर्डर है। इससे पीड़ित व्यक्ति का खानपान पर नियंत्रण नहीं रहता। ऐसे लोग थोड़े समय में ही अधिक मात्रा में खा लेते हैं और अस्वस्थ तरीके से उस अतिरिक्त कैलरी को कम करने का प्रयास करते हैं, क्योंकि अधिक खाने के बाद ऐसे लोग शर्म और अत्यधिक भय से भर जाते हैं। वजन बढ़ने के डर से वे उल्टी करने का प्रयास करते हैं, अत्यधिक व्यायाम करते हैं या लैक्जेटिव का उपयोग करते हैं, ताकि अतिरिक्त कैलरी मल द्वारा निकल जाए।

► **बिज ईटिंग डिऑर्डर:** बिज ईटिंग डिऑर्डर से पीड़ित लोग नियमित रूप से अत्यधिक भोजन खाते हैं। ऐसे लोगों को इस बात का पूरा एहसास रहता है कि उनका अपने खानपान पर नियंत्रण नहीं रहा। बिज के बाद भी लोग अपने व्यवहार के कारण आत्मग्लानि, गुस्से या शर्म से भर जाते हैं, लेकिन बुलिमिया की तरह वे इस अतिरिक्त कैलरी इनटेक को व्यायाम या दूसरे तरीकों से बाहर निकालने का प्रयास नहीं करते।

● लाभदायक...

तुलसी का सेवन



आपने अब तक तुलसी के काफी फायदे सुने होंगे जैसे तुलसी के पत्ते को खाना सेहत के लिए बहुत ही लाभदायक होते हैं। लेकिन हर चीज जरूरत से ज्यादा लेने के नुकसान भी होते हैं जिनके बारे में हमें जानकारी होनी चाहिए। तुलसी के अधिक सेवन से खून पतला होने लगता है। वाल्परिन और हेपरिन जैसी दवाएं जो लेते हैं उन्हें तुलसी के सेवन से बचना चाहिए क्योंकि तुलसी इन दवाओं में मौजूद खून को पतला करने के स्तर को और बढ़ा देती है। इसके अलावा तुलसी को अन्य एंटी-क्लोटींग दवाओं के साथ भी नहीं लेना चाहिए। ये बात सही है कि डायबिटीज में तुलसी के पत्ते खाने की सलाह दी जाती है, लेकिन कई बार इसकी अधिकता हाइपोग्लाइसीमिया का कारण बन सकता है। इसमें रोगी के रक्त शर्करा का स्तर असामान्य रूप से कम हो जाता है। मधुमेह और हाइपोग्लाइसीमिया के मरीज को दवाओं के साथ तुलसी का सेवन नहीं करना चाहिए। तुलसी कुछ दवाओं के लिए सही नहीं होती। इससे ड्रग इंटरैक्शन की दिक्रत हो सकती है। डायजेपाम और स्कॉपॉलामिन दो ऐसी दवाएं हैं जो चिंता, उल्टी, घबराहट को कम करने में मदद करती हैं।



Shree Balaji Institute for Competition (BIC)

Balaji Hospital Campus, Balaji Vihar, Kangra (H.P.) - 176001

Why Chandigarh or Kota?

BIC, Kangra is providing guidance and coaching near your vicinity to transform your dreams into reality.

ADMISSION ANNOUNCEMENT

NEET-UG/AIIMS
JEE (MAIN & ADVANCED)For XI, XII
Classes and
DroppersFOUNDATION COURSES
FOR
NEET/AIIMS/JEEFor IX and X
ClassesNTSE
(National Level Science
Talent Search Examination)For VI, VII
& VIII ClassesNDA For XI and XII
ClassesBanking
ExaminationsSSC
ExaminationTET/CTET
(For Arts, Medical & Non-Medical)Hostel Facility
availableBIC-SAT 2020 (On 22nd March 2020)
(Scholarship Admission Test)
For VI, VII & VIII Classes

Contact : 01892-260797, 94592-00015

● टी बैग...

टी बैग में मौजूद प्लास्टिक के सैकड़ों सूक्ष्म कण चाय में घुल रहे हैं और इसके जरिए शरीर में प्रवेश कर रहे हैं। टी बैग को पारंपरिक पेपर की जगह प्लास्टिक से बनाया जा रहा है। टी बैग में मौजूद यह पार्टिकल माइक्रो और नैनो आकार के होते हैं और इंसानी वालों से भी 750 गुना छोटे होते हैं। शोधकर्ताओं ने पाया कि टी बैग में मौजूद प्लास्टिक की वजह से पानी में मौजूद जीवाणु असामान्य तरीके से पनपते हैं और अजीब व्यवहार करते हैं। हालांकि, माइक्रो और नैनोप्लास्टिक से इंसान के स्वास्थ्य पर पड़ रहे प्रभाव के बारे में अभी खास जानकारी मौजूद नहीं है।

