

● न रखें...

● ठीक नहीं...

फ्रिज में आम और तरबूज...

आम और तरबूज ऐसे फल हैं, जो लोगों को खूब पसंद आते हैं। आमतौर पर गर्मी के मौसम में मिलने वाले ये फल सेहत के लिए लाभदायक भी होते हैं। इन दोनों ही फलों में अच्छी खासी मात्रा में पोषक तत्व पाए जाते हैं, जिसमें विटामिन-ए, सी, फाइबर आदि शामिल हैं। चूंकि इस मौसम में अक्सर लोग फलों को फ्रिज में स्टोर करके रख देते हैं, ताकि वो लंबे समय तक सुरक्षित रहें, लेकिन विशेषज्ञ कहते हैं कि कुछ फलों को फ्रिज में बिल्कुल भी नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इससे उनका स्वाद भी बदल जाता है और उसका असर सेहत पर भी पड़ सकता है। आम और तरबूज भी ऐसे ही फल हैं, जिन्हें फ्रिज में नहीं रखना चाहिए, ये आपकी सेहत बिगाड़ सकते हैं।

► गर्मी के मौसम में आम और तरबूज, दोनों ही फल खूब खाए जाते हैं, क्योंकि इनमें पानी की मात्रा भरपूर होती है, जो शरीर को हाइड्रेट रखते हैं। लेकिन विशेषज्ञ कहते हैं कि गर्मियों में इन दोनों ही फलों को फ्रिज में नहीं रखना चाहिए, क्योंकि कम



तापमान में इनके खराब होने की संभावना अधिक होती है।

► आम और तरबूज ऐसे फल हैं, जिन्हें काट कर तो फ्रिज में बिल्कुल भी नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इससे इनका रंग भी फीका पड़ जाता है और स्वाद भी खराब हो जाता है। इसके अलावा उनपर बैक्टीरिया और फंगस के भी पनपने का डर रहता है, जो सेहत को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

► आम और तरबूज जैसे फलों को कमरे के तापमान पर ही रखना चाहिए। इससे उनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स बेहतर रहते हैं, जो शरीर के लिए कई प्रकार से लाभदायक होते हैं।

► फ्रिज में विशेषज्ञ कहते हैं कि केला, सेब और संतरा जैसे फलों को भी फ्रिज में नहीं रखना चाहिए, क्योंकि इससे इनके खराब होने की संभावना अधिक होती है। कम तापमान में सेब में मौजूद एंजाइम जहां सक्रिय हो जाते हैं और वो जल्दी पक कर खराब हो सकता है, तो वही सिट्रिक एसिड वाला फल संतरा भी टंडक को बर्दाश्त नहीं कर पाता और फ्रिज में रखने से उसका रस सूखने लगता है। इसलिए इन फलों को फ्रिज में रखने की गलती न करें।

नाक से खून निकलना



गर्मियां आते ही कई तरह की परेशानियां सामने आने लगती हैं। गर्मी की वजह से शरीर में डिहाइड्रेशन की समस्या बढ़ती है। तो वहीं, गर्मी की वजह से हीट स्ट्रोक तक की परेशानी हो सकती है। इस मौसम में अक्सर लोगों को एक और परेशानी होती है, और वो है नाक से खून आना। कई मामलों में यह किसी गंभीर परेशानी का कारण नहीं होती है, लेकिन कुछ लोगों में किसी गंभीर बीमारी की वजह से नाक से खून आने की समस्या हो सकती है। गर्मी के मौसम में मौसम शुष्क हो जाता है। जिस वजह से नाक में ड्राइनेस बढ़ती है। ड्राइनेस से नाक में पपड़ी जमती है और उस पपड़ी को बाहर निकालते समय अगर नाक के कार्टिलेज पर तेजी से हाथ लग जाए तो खून आने लगता है। नाक से खून आने को डॉक्टरी भाषा में Epistaxis कहा जाता है। इसमें अलग-अलग उम्र में अलग कारण होते हैं।

► छोटे बच्चों में नाक से खून आने की परेशानी बहुत आम होती है। इन बच्चों में नाक से खून आने का सबसे कॉमन कारण है नाक में उंगली डालना। नाक में उंगली डालने से नाक के आगे वाले हिस्से से खून निकलने लगता है।

► नाक के आगे का हिस्सा कार्टिलेज होता है, जिसमें हड्डी नहीं होती, बल्कि मांस होता है। इस जगह पर रक्त का प्रवाह तेज होता है। यहां थोड़ी सी भी इंजरी होने पर खून बहने लगता है। तो अगर कोई बच्चा गलती से अपनी नाक में कार्टिलेज को खुजला देता है तो वहां से खून निकलने लगता है।

► बढ़ती उम्र में जिन लोगों में हाई बीपी की समस्या होती है, उनमें भी नाक से खून निकलने की परेशानी को देखा जा सकता है। साइनोसाइटिक की वजह से संक्रमण बढ़ता है जिस वजह से नाक से खून निकलता है। यह परेशानी युवाओं में भी देखी जाती है। इसमें मरीज को बार-बार छींकें आ सकती हैं। जिससे खून बहने की परेशानी हो सकती है।

► अगर किसी व्यक्ति को किसी तरह का नाक का संक्रमण हो, तो उसे भी नाक से खून आने की परेशानी हो सकती है। कई बार संक्रमण में बहुत छींकें आती हैं, कोल्ड हो जाता है, जिस वजह से नाक से खून आने लगता है।

► गर्मी में शरीर में हीट बढ़ती है जिस वजह से नाक के अंदर की नमी सूख जाती है। जिस वजह से नाक में ड्राइनेस बढ़ती है, जिस कारण नाक से खून निकलता है। आयुर्वेद में माना गया है कि गर्मी के मौसम में अधिक गर्म चीजें खाने से भी नकसीर की समस्या हो सकती है। गर्मी के मौसम में नाक से खून आने की परेशानी बढ़ जाती है। ऐसे में प्राथमिक उपचार पहले करना चाहिए। फिर डॉक्टर के पास आना चाहिए।

● होम मेड...

घर में बनाएं गुलाब जल...



भीनी सुगंध वाला गुलाब जल ताजे गुलाब की पंखुरियों से बनता है। यह त्वचा को आराम देने के साथ साथ उसकी कंडीशनिंग भी करता है। त्वचा के सूखेपन से निजात देने के अलावा यह एक्ने तथा एक्जिमा में भी लाभ देता है। इतना ही नहीं गुलाब जल त्वचा का PH लेवल भी संतुलित रखता है।

अब चूंकि यह त्वचा के लिए सबसे ज्यादा फायदेमंद है इसलिए अगर गुलाब जल को अपने रोज के सौंदर्य प्रसाधन में शामिल कर लिया जाए तो कोई हर्ज नहीं। इसे घर पर भी बनाया जा सकता है। ऐसे गुलाब लें जो ऑर्गेनिक तरीके से उगाए गए हों और जिन पर कीटनाशकों अथवा किसी भी प्रकार के रसायन का छिड़काव न हुआ हो। गुलाब की पंखुरियां अलग करके साफ पानी में हल्के हाथों से धोएं ताकि उन पर धूल आदि न रह जाए। अब एक पैन में डिस्टिल्ड वॉटर लें और उसमें गुलाब की पंखुरियां डाल दें। पानी पंखुरियों के ऊपर तक होना चाहिए। पैन को बंद कर दें और लो फ्लेम पर 10-15 मिनट तक गर्म करें। इस दौरान आप देखेंगे कि गुलाबी पत्तियों का रंग हल्का होता जा रहा है। इसी वक्त पानी को छान लें। छानते वक्त आप पत्तियों को थोड़ा निचोड़ भी सकती हैं। इसे टंडा होने के बाद थोड़ी देर के लिए फ्रिज में रखें। इससे गुलाब जल ज्यादा समय तक टिकेगा।

बरसात में पेट की बिमारियां होना आम बात है। पेट की बिमारियों में हैजा एक घातक बीमारी है यह बैक्टीरिया के कारण होता है।

इस बीमारी में बैक्टीरियल इन्फेक्शन की वजह से पेट की आंतें प्रभावित होती हैं और लीवर कमजोर हो जाता है। हैजा हो जाने पर खान-पान में परहेज आवश्यक है...

बरसात की बीमारियां...

बरसात के मौसम में बैक्टीरिया और कीटाणुओं की चपेट में आने से लोग कई बीमारियों के शिकार हो जाते हैं। इस मौसम में जरा-सी भी लापरवाही कई सारी बीमारियों को दावत दे सकती है। बरसात में वायरल फ्लू, मलेरिया, पेट की बीमारियां अधिक हो जाती हैं। बड़े-बूढ़ों के अलावे बच्चे इस मौसम में ज्यादा बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। बरसात में होने वाली ये बीमारियां आम हैं

● **मलेरिया** - इस मौसम में मच्छरों का प्रकोप बढ़ जाता है। मच्छर के काटने से होने वाली इस बीमारी में तेज बुखार लगना, ठण्ड लगना, सर्दी खांसी होने लगती है। इस बीमारी में डॉक्टर से मिलकर तुरत इसका इलाज कराना चाहिए। चूंकि यह बीमारी मच्छर की वजह से फैलती है, ऐसे में मच्छरों से बचने के उपाय किए जाने चाहिए। बुखार होने पर डॉक्टरी सलाह लेकर दवाएं लेना जरूरी है। अपने घर के आस-पास पानी ना जमा होने दें, जहां मच्छर पनप सकें।

● **हैजा** - बरसात में पेट की बिमारियां होना आम बात है। पेट की बिमारियों में हैजा एक घातक बीमारी है यह बैक्टीरिया के कारण होता है। इस बीमारी में बैक्टीरियल इन्फेक्शन की वजह से पेट की आंतें प्रभावित होती हैं और लीवर कमजोर हो जाता है। हैजा हो जाने पर खान-पान में परहेज आवश्यक है। साफ-सफाई रखना जरूरी है। इससे बचने के लिए साबुन और पानी से हाथ धोये। इस मौसम में सिर्फ उबालकर टंडा किया पानी या बोटलबंद पानी ही पियें। साथ ही फल और सब्जी खाएं जिन्हें आप छील सकते हैं। छिलका सहित कुछ भी ना खाएं।

● **वायरल बुखार** - बरसात शुरू होते ही वायरल बुखार होना आम बात है। नमी बढ़ने से और वातावरण में बदलाव आने की वजह से लोग इसकी चपेट में आ

जाते हैं। बच्चे इसकी चपेट में जल्दी आ जाते हैं। सामान्यतः इ पैरासीटामोल लेने से यह बुखार दो-तीन दिनों में उतर जाता है, लेकिन ज्यादा बुखार होने पर डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए। वायरल बुखार से बचने का सबसे आसान तरीका है खुद को बारिश में भीगने से बचाईए। रात में सोने से पहले हल्दी वाले दूध का सेवन करें। गर्म पानी के गरारे करें ताकि गले को आराम मिले। खाने में परहेज करें।

● **डेंगू** - बरसात में डेंगू के मच्छर भी कुछ ज्यादा ही सक्रिय हो जाते हैं। डेंगू एक घातक बीमारी है, जिसमें जान तक जाने का खतरा बना रहता है। इसमें खून के प्लेटलेट्स कम होने लगते हैं। इसकी शंका भी हो तो तुरत इसकी जांच करानी चाहिए और तुरत डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए। इसके इलाज में पूरा एहतियात बरतने की जरूरत है। मच्छरों से बचने के लिए नेट का इस्तेमाल करें, और जितना हो सके, पूरी बाजू के कपड़े पहनें।

● बारिश के मौसम में बाहर खाने में बहुत मजा आता है। आलसपन और चटपटा खाने की ललक बाहर खाने को मजबूर करती है, जो इस मौसम में सेहत के लिए खतरनाक साबित हो सकता है। इस मौसम में पानीपूरी, भेलपूरी और सैंडविच जैसे स्ट्रीट फूड्स में बैक्टीरिया जल्दी पनप जाते हैं। इसी तरह, बाहर मिलने वाले कटे फल और सब्जियों का सेवन भी न करें। इससे फूड पॉइजनिंग का खतरा भी बढ़ जाता है। इन सबसे बचने के लिए हैंड सेनेटाइजर और डिस्पोजल्स का इस्तेमाल ज्यादा से ज्यादा करें।

● इस मौसम में सब्जियां बाजार से खरीदने के बाद घर पर उसे गर्म पानी से जरूर धोएं। अगर आप इन्हें धोने में नमक का इस्तेमाल करें तो और भी बेहत होगा। सब्जियों को उबालने के बाद ही पकाएं। इससे जर्मस खत्म हो जाएंगे और साथ ही सब्जी पर लगा आर्टिफिशियल कलर, टेक्स्चर और फ्लेवर भी निकल जाएगा।

● सब्जियां पकाने के अलावा, जिन सब्जियों का इस्तेमाल सलाद में कर रहे हैं, उन्हें भी अच्छे से धोने का खास ध्यान रखें। सब्जियों से पूरी तरह पानी निकलने के बाद ही उसे किसी पॉलीथिन या फ्रिज में रखें। इससे सब्जियां ज्यादा दिनों तक फ्रेश बनी रहेंगी।

● कितना पानी...

► मिट्टी के बने हुए घड़े का पानी कभी भी चिल्ड वाटर नहीं होता। चिल्ड वाटर का मतलब है जिस पानी का तापमान 15 डिग्री से कम हो और मिट्टी के घड़े में पानी रखेंगे तो उसका तापमान रूम टेम्परेचर है उससे दो या तीन डिग्री ही कम होता है। इसलिए यह पानी पी सकते हैं। एक दिन में जो पानी आपको पीना है उसकी एक न्यूनतम सीमा है और एक अधिकतम। पानी कितना पीना चाहिए इसका एक सूत्र है, आपका वजन कितना है उसमें दस का भाग कीजिये। उतने लीटर पानी आप दिन में अधिकतम पी सकते हैं।

