

● खतरा...

आंखों में संक्रमण

बैक्टीरिया, फंगई और वायरस के कारणों से आंखों में संक्रमण हो सकता है। ये बहुत छोटे ऑर्गेनिज्म होते हैं, जो आंखों में घुस जाते हैं, जिससे आंखों में चोट लग सकती है और संक्रमण का खतरा भी बढ़ जाता है। शायद आपको पता न हो, कई बार कॉन्टैक्ट लेंस के साथ सोने की वजह से आंखों में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है। ध्यान रखें कि आंखों का संक्रमण ज्यादा घातक नहीं होता है। लेकिन, संक्रमित आंखों की सही तरह से देखभाल न की जाए, तो इससे आंखों की रोशनी प्रभावित हो सकती है या असहजता लंबे समय तक चल सकती है। आमतौर पर आंखों के संक्रमण के तीन मुख्य कारण होते हैं। आगे जानते हैं कि इनके बारे में विस्तार से।

► **बैक्टीरिया** : आंखों में संक्रमण का एक कारण बैक्टीरियल होता है। सामान्यतः दोनों बैक्टीरिया यानी ग्राम पोजिटिव और ग्राम नेगेटिव दोनों की वजह से आई इन्फेक्शन हो सकता है। बेसिलस, एंटेरोबैक्टीरियेसी और हेमोफिलस इन्फ्लुएंजा कुछ ऐसे बैक्टीरिया हैं, जो आई इन्फेक्शन के लिए जिम्मेदार होते हैं।

► **वायरस**: बैक्टीरिया की ही तरह कुछ वायरस भी आई इन्फेक्शन के लिए जिम्मेदार होते हैं। इसमें हर्पीस सिंप्लेक्स टाइप 1, वेरीसेला जोस्टर वायरस और एडिनो वायरस शामिल हैं।

► **फंगई** : इसकी वजह से भी आंखों के संक्रमण का खतरा काफी ज्यादा बढ़ जाता है। खासकर, कैटेरेक्ट के ऑपरेशन के बाद फंगल इन्फेक्शन का रिस्क रहता है।

आंखों के संक्रमण से कैसे बचें ध्यान रखें कि कभी भी कॉन्टैक्ट लेंस लगाकर न सोएं। जब भी कॉन्टैक्ट लेंस पहनें, उन्हें साफ करें। गंदे हाथों से उन्हें न छुएं। समय-समय पर आंखों को साफ करते रहें। अगर किसी स्पोर्ट्स में हिस्सा लेते हैं, तो आंखों को प्रोटेक्ट करने के लिए आई गियर पहनें।

► ऐसी चीजों से दूर रहें, जो संक्रमण का कारण बन सकते हैं। किसी भी तरह की दवाई या केमिकल को हाथ लगाने के बाद सीधे आंखों को न छुएं। इस तरह की चीजों को छूने के बाद हाथों को साफ करना न भूलें।

► ऐसे लोगों से दूर रहें, जिन्हें आंखों में संक्रमण है। आई इन्फेक्शन बहुत तेजी से फैल सकता है।

► आंखों से जुड़ी कोई भी परेशानी है, तो बेहतर है तौलिया, मेकअप किट आदि शेयर न करें।

● समस्या...

मेनोपॉज में हॉट फ्लैशेज



रजोनिवृत्ति महिलाओं के शरीर में होने वाली एक प्राकृतिक प्रक्रिया है, जो तब होती है जब किसी महिला को लगातार 12 महीने तक पीरियड्स नहीं आते हैं। मेनोपॉज महिलाओं के पीरियड्स खत्म होने का संकेत होता है। मेनोपॉज के दौरान महिलाओं को कई तरह की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जिसमें रात को पसीना आना, नींद न आना, योनि में ड्राईनेस, ब्रेस्ट में दर्द होने या हॉट फ्लैशेस की समस्या होती है। हॉट फ्लैशेस की वजह से महिलाओं को अपने शरीर में गर्माहट महसूस होती है, जिस कारण उन्हें बैचेनी और घबराहट भी महसूस होने लगती है। मेनोपॉज के दौरान और बाद में महिलाओं के शरीर में सेक्स हार्मोन्स जैसे एस्ट्रोजन असंतुलित होने लगते हैं, जिसके कारण महिलाओं को हॉट फ्लैशेज की समस्या होती है।

►► **माइंड-बॉडी थेरेपी**-नियमित तौर पर मेडिटेशन का अभ्यास तनाव कम करने और मेनोपॉज में हॉट फ्लैशेज के लक्षणों को प्रबंधित करने में मदद कर सकता है। मेडिटेशन के साथ आप गहरी सांस लेना और एक्यूपंक्चर का भी अभ्यास कर सकते हैं।

►► **नियमित शारीरिक गतिविधियां करना**- शरीर के तापमान को नियंत्रित करने और तनाव को कम करने के लिए नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियां करना जरूरी है। इसके साथ आप हेल्दी डाइट लेने की भी कोशिश करें।

►► **शराब और धूम्रपान से बचें**- शराब और धूम्रपानदोनों ही चीजें मेनोपॉज के दौरान हॉट फ्लैशेज को ट्रिगर कर सकते हैं और इसके लक्षणों को खराब कर सकते हैं। ऐसे में इन दोनों चीजों का कम सेवन या इग्नोर करने से सेहत पर सकारात्मक असर हो सकता है।

►► **लाइफस्टाइल में बदलाव**- ज्यादा मेहनत करने, टाइट कपड़े पहनने, मसालेदार खाना खाने या ज्यादा गर्म मौसम में रहने से बचें। इन चीजों को नजरअंदाज करने से मेनोपॉज के दौरान हॉट फ्लैशेज की समस्या को कम किया जा सकता है।

►► **कैफीन से बचें**-कैफीन के ज्यादा सेवन से मेनोपॉज के दौरान हॉट फ्लैशेस हो सकते हैं, इसलिए इसका सेवन कम करने से आपको मदद मिल सकती है।

►► इन चीजों को अपने रूटीन में शामिल करने से मेनोपॉज के दौरान होने वाले हॉट फ्लैशेस को कम करने में मदद मिल सकती है। लेकिन समस्या ज्यादा गंभीर होने पर या बढ़ने पर डॉक्टर से संपर्क जरूर करें।

● स्वाद...

डार्क चॉकलेट...



चॉकलेट का स्वाद तो सभी को भाता है, शायद ही कोई ऐसा हो, जिसे चॉकलेट न पसंद हो। लोगों में चॉकलेट की दीवानगी को मनाने के लिए हर साल 7 जुलाई को वर्ल्ड चॉकलेट डे मनाया जाता है। इसके कई प्रकार हैं, जैसे मिल्क चॉकलेट, डार्क चॉकलेट आदि, लेकिन क्या आप जानते हैं कि डार्क चॉकलेट सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद होती है। दरअसल, डार्क चॉकलेट में कोकोआ की मात्रा ज्यादा होती है, जिसके कारण यह एंटी-

गुस्सा और हार्ट की बीमारियां

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के जर्नल में प्रकाशित स्टडी के अनुसार, थोड़े समय के लिए गुस्सा करना हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकता है। इस स्टडी में 26 साल के करीब 280 युवाओं को शामिल किया गया था।

इसमें हर युवा को क्रोध, चिंता, उदासी व न्यूट्रिलिटी (समभाव) का एक-एक टास्क दिया गया। विशेषज्ञों की टीम ने टास्क से पहले और बाद के बदलावों को मापा, तो पाया कि जिन लोगों ने गुस्से का टास्क चुना था...
अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के जर्नल में प्रकाशित स्टडी के अनुसार, थोड़े समय के लिए गुस्सा करना व्यक्ति के लिए हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकता है। इस स्टडी में 26 साल के करीब 280 युवाओं को शामिल किया गया था। इसमें हर युवा को क्रोध, चिंता, उदासी व न्यूट्रिलिटी (समभाव) का एक-एक टास्क दिया गया। विशेषज्ञों की टीम ने टास्क से पहले और बाद के बदलावों को मापा, तो पाया कि जिन लोगों ने गुस्से का टास्क चुना था...

कुछ लोगों को बेवजह गुस्सा करने की आदत होती है। लेकिन, अगर आप भी ज्यादा गुस्सा करते हैं तो अपनी इस आदत को बदल लें। हाल ही, में हुई एक स्टडी से इस बात का पता चला है कि जो लोग ज्यादा गुस्सा करते हैं उनको हार्ट की बीमारियों और स्ट्रोक का जोखिम अधिक होता है। आज के समय में भारतीय लोगों की आदतों में बदलाव आया है, काम के स्ट्रेस की वजह से लोगों को देर रात तक नींद नहीं आती है। इसके चलते लोगों के ब्रेन जल्द थक जाता है। इस वजह से लोगों में चिड़चिड़ापन बढ़ता है, जो कुछ समय के बाद गुस्से का कारण बन सकता है। इस लेख में आगे जानते हैं कि गुस्सा करने से आपके हार्ट पर क्या प्रभाव पड़ता है और इससे कैसे बचाव किया जा सकता है।

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन के जर्नल में प्रकाशित स्टडी के अनुसार, थोड़े समय के लिए गुस्सा करना व्यक्ति के लिए हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को बढ़ा सकता है। इस स्टडी में 26 साल के करीब 280 युवाओं को शामिल किया गया था। इसमें हर युवा को क्रोध, चिंता, उदासी व न्यूट्रिलिटी (समभाव) का एक-एक टास्क दिया गया। विशेषज्ञों की टीम ने टास्क से पहले और बाद के बदलावों को मापा, तो पाया कि जिन लोगों ने गुस्से का टास्क चुना था, उनकी नसों के फैलाव और सेलुलर फंक्शन में बदलाव आया है। गुस्सा करने वाले लोगों की ब्लड वैसल यानी नसों का फैलाव करीब 40 मिनट तक कम हो सकता है। नसों के संकुचन से व्यक्ति में हाई ब्लड प्रेशर, हृदय

संबंधी रोग और स्ट्रोक जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

इस विषय पर विशेषज्ञों का कहना है कि हमारी नसों (रक्त वाहिकाएं) शरीर में होने वाले बदलावों के प्रति किस तरह से प्रतिक्रिया देती है, इसका सीधा प्रभाव हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम से जुड़ा हो सकता है।

● **मेडिटेशन का अभ्यास करें** - गुस्से के कम करने के लिए आप नियमित रूप से मेडिटेशन का अभ्यास कर सकते हैं। इससे आपका दिमाग शांत रहता है और आपको बार-बार गुस्सा करने की आदत से आसानी से छुटकारा मिलता है। बेहतर रिजल्ट के लिए आप एक्सपर्ट की देखरेख में मेडिटेशन कर सकते हैं।

● **वॉक कर जाएं** - गुस्से को शांत करने और उसके प्रभावों को कम करने के लिए आप वॉक पर जा सकते हैं। जगह की स्थिति में बदलाव से आपके विचारों में भी बदलाव होता है। ऐसे में आप तेजी से नॉर्मल अवस्था में आते हैं। साथ ही, आपका दिमाग

और शरीर शांत होता है।

● **योग आसन** - कुछ आसन को आप आसानी से किसी भी समय कर सकते हैं। गहरी सांस लेना इनमें से एक हो सकता है। गुस्से के बाद यदि आप गहरी सांस लेते हैं, तो इससे आपके शरीर में गुस्से के कारण नसों पर पड़ने

वाले प्रभाव तेजी से कम होते हैं। ऐसे में आपको अन्य रोग का जोखिम कम हो सकता है।

● गुस्से से बचाव के लिए आप लाइफस्टाइल और डाइट में आवश्यक बदलाव कर सकते हैं। जंक फूड और प्रोसेस्ड फूड से दूरी बनाएं। डाइट में पौष्टिक आहार और संतुलित आहार को शामिल करें। इसके साथ ही, योग व एक्सरसाइज को नियमित रूप से करने से भी आपको गुस्से पर काबू कर पाएंगे।

■ साभार: ओमाहे

● गरम मसाले...

गरम मसाले को खानपान में जगह देने से पाचन तंत्र को कई फायदे मिल सकते हैं। बता दें, कि अगर आपको पेट फूलने की समस्या रहती है, तो खाने में इसे जरूर शामिल करना चाहिए। यह न सिर्फ भूख को बढ़ाता है, बल्कि गैस, एसिडिटी जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में भी काफी बड़ा रोल प्ले करता है। गरम मसाले में कई जरूरी विटामिन, मिनरल्स और एंटीऑक्सीडेंट्स पाए जाते हैं, ऐसे में यह कई तरह के रोगों से लड़ने में आपकी मदद करता है। बता दें, कि शरीर की ओवरऑल हेल्थ को बढ़ावा देने में यह काफी खास माना जाता है।

