

● कैसे हो...

कैविटी का इलाज

जब दांत में कैविटी बन जाती है, तो वह अपने आप ठीक नहीं होती है। एक बार जब कैविटी से दांत में छेद बन जाता है, तो बिना इलाज के नहीं भर सकता है। अगर इसे ऐसे ही छोड़ दिया जाए, तो सड़न धीरे-धीरे और गहरी होती जाती है। इसी कारण से शुरुआत में डेंटल चेकअप कराएं। कैविटी का इलाज न किया जाए तो इससे एब्सेस हो सकता है, जो एक गंभीर इंफेक्शन है। अगर सड़न दांत के अंदरूनी हिस्से, जिसे पल्प कहते हैं, तक पहुंच जाती है, तो यह अंदर की नसों और खून की नसों (ब्लड वेसल्स) पर असर डाल सकती है। इससे इंफेक्शन का खतरा काफी बढ़ जाता है। ऐसी स्थिति में पर दांत में इंफेक्शन हो सकता है, जिससे सूजन, तेज दर्द या दांतों में गंभीर परेशानी होती है। अगर दांत के इंफेक्शन का इलाज न किया जाए, तो इसका असर दांतों के अलावा, आस-पास की हड्डी और मसूड़ों को नुकसान पहुंचा सकता है। इसके कारण व्यक्ति को मसूड़ों में सूजन, दर्द और दांतों के कमजोर होने जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। कुछ मामलों में, दांत इतनी बुरी तरह खराब हो सकता है कि उसे बचाया नहीं जा सकता है



और उसे निकालना पड़ सकता है। इन परेशानियों से बचने के लिए छोटी सी कैविटी को भी सिर्फ इसलिए नजरअंदाज न करें, क्योंकि अभी दर्द नहीं हो रहा है। इसका इलाज जितना जल्दी करा लिया जाए उतना अच्छा होता है।

शुरुआती इलाज बहुत आसान होता है, जल्दी पूरा हो जाता है और असली दांत को बचाने में मदद करता है।

दांतों की अच्छी देखभाल के लिए और कैविटी के खतरे को कम करने के लिए कुछ आसान आदतों को अपनाया जा सकता है। इससे दांतों को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है।

► दिन में दो बार सही तरीके से ब्रश करें।
► मीठे फूड्स और ड्रिंक्स का अधिक सेवन करने से बचें।
► खाने के बाद मुंह साफ रखें।
► नियमित रूप से दांतों की जांच करवाएं।

► दांतों में किसी भी तरह की सेंसिटिविटी या दर्द महसूस होने पर इसे नजरअंदाज न करें।

► दांतों की नियमित जांच और इनको स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से डेंटल चेकअप कराना जरूरी है, ताकि समय रहते कैविटी या दांतों से जुड़ी अन्य किसी भी परेशानी का समय रहते पता लगाया जा सके। इससे कैविटी या अन्य परेशानी को बढ़ने से पहले ही रोका जा सकता है और बड़े इलाज की जरूरत से बचा जा सकता है।

विविध



● संपादकीय...

राष्ट्रीय हथकरघा दिवस

हथकरघा बुनाई महज एक शिल्प नहीं है—यह लाखों भारतीय परिवारों के लिए जीवन शैली है। राष्ट्रीय हथकरघा दिवस अर्थव्यवस्था, संस्कृति और टिकाऊ फैशन में हथकरघा के योगदान का जश्न मनाने का एक मंच प्रदान करता है। हथकरघा कारीगरों का एक बड़ा हिस्सा ग्रामीण भारत से आता है, जिनमें महिलाओं की संख्या काफी अधिक है। हथकरघा इन बुनकरों को रोजगार,



आत्मनिर्भरता और पहचान प्रदान करता है, जिससे पूरे समुदाय का उत्थान होता है।

उत्तर प्रदेश के बनारसी रेशम से लेकर तेलंगाना के पोचमपल्ली इकत तक, भारत की हथकरघा विरासत सदियों पुरानी है। यह दिन हमें इन पारंपरिक बुनकरों को संजोने और आने वाली पीढ़ियों के लिए संरक्षित करने की याद दिलाता है। हर साल 7 अगस्त को भारत राष्ट्रीय हथकरघा दिवस मनाता है, ताकि हथकरघा बुनकरों को सम्मानित किया जा सके और भारतीय समाज के ताने-बाने में समाई समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को मान्यता दी जा सके। यह न केवल हमारे बुनकरों की कारीगरी को श्रद्धांजलि है, बल्कि ग्रामीण कारीगरों को सशक्त बनाने और पारंपरिक शिल्पों को संरक्षित रखने में हथकरघा की महत्वपूर्ण भूमिका की याद दिलाता है। कृषि के बाद हथकरघा क्षेत्र भारत में रोजगार का दूसरा सबसे बड़ा स्रोत है। इंडिया हैंडमेड पोर्टल, क्लस्टर विकास कार्यक्रम और हथकरघा चिह्न जैसी सरकारी योजनाएं कारीगरों को अपने उत्पादों को वैश्विक स्तर पर बेचने में मदद कर रही हैं। हथकरघा उद्योग में काम करने वाले लगभग 70 फीसदी महिलाएं हैं। यह क्षेत्र लैंगिक समानता को बढ़ावा देता है और महिलाओं को घर से काम करते हुए कमाई करने का अवसर प्रदान करता है, खासकर उन क्षेत्रों में जहां औद्योगिक नौकरियां दुर्लभ हैं। हथकरघा उत्पाद काफी हद तक पर्यावरण के अनुकूल होते हैं, क्योंकि इन्हें बिजली या कृत्रिम सामग्रियों के उपयोग के बिना बनाया जाता है। इससे कार्बन उत्सर्जन कम होता है और हरित जीवनशैली को बढ़ावा मिलता है। राष्ट्रीय हथकरघा दिवस महज एक दिन नहीं, बल्कि एक आंदोलन है। यह हमें अपनी जड़ों से पुनः जुड़ने, धागों में जादू बुनने वाले हाथों का सम्मान करने और भारत की अद्वितीय वस्त्र विविधता पर गर्व करने का आह्वान करता है। जब आप हथकरघा उत्पाद खरीदते हैं, तो आप केवल कपड़ा ही नहीं खरीदते—आप एक बुनकर, एक परिवार और एक संस्कृति का समर्थन करते हैं। आइए इस विरासत को संरक्षित करें और हस्तनिर्मित क्रांति का हिस्सा बनें।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● ध्यान...

काँफी और ब्लोटिंग



सुबह की काँफी ज्यादातर लोगों में सीधे तौर पर शाम को ब्लोटिंग का कारण नहीं बनती है, लेकिन आप इसे जिस तरह से पीते हैं, वह पूरे दिन आपके डाइजेशन को प्रभावित कर सकता है। खाली पेट काँफी पीने से पेट में एसिड का प्रोडक्शन बढ़ सकता है और कुछ लोगों में डाइजेस्टिव ट्रेक्ट में जलन की समस्या हो सकती है। इसके कारण दिन के बाद के समय में इनडाइजेशन, एसिड रिफ्लक्स या ब्लोटिंग की परेशानी हो सकती है। काँफी आंतों को भी रिस्ट्रिक्ट करती है, जिससे सेंसिटिव लोगों में कभी दस्त तो कभी कब्ज की समस्या हो सकती है। काँफी में ज्यादा मात्रा में चीनी, फ्लेवर्ड सिरप या फुल-फैट क्रीम मिलाने से काँफी पचाने में मुश्किल हो सकती है और गैस की परेशानी बन सकती है। कुछ लोग दूध में मौजूद लैक्टोज को लेकर सेंसिटिव होते हैं और दूध वाली काँफी पीने के बाद उन्हें दिनभर ब्लोटिंग, गैस या पेट दर्द हो सकता है। बहुत ज्यादा या जल्दबाजी में काँफी पीने के कारण आप काँफी के साथ हवा भी ज्यादा मात्रा में निगल सकते हैं, जिससे ब्लोटिंग होती है। कुछ लोग दिन में पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते हैं, जिसके कारण सुबह काँफी पीने के बाज डिहाइड्रेशन डाइजेशन को धीमा कर सकता है।



शरीर में पानी की कमी होने पर ब्लड की मात्रा कम हो सकती है, जिससे ब्लड प्रेशर और कम हो सकता है। शरीर में पानी की कमी से खून की मात्रा भी प्रभावित होती है, जिससे ब्लड प्रेशर कम हो सकता है। शरीर में पानी की कमी होने पर अंगों को सही तरह से काम करने के लिए जरूरी ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है।

इसलिए, प्रेग्नेंसी के दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरूरी होता है। नॉर्मल पानी के अलावा आप नारियल पानी, छाछ और सूप आदि चीजों को भी पी सकते हैं...



● ध्यान...

● ध्यान...

● ध्यान...

● ध्यान...

● ध्यान...

● ध्यान...

● ध्यान...

● ध्यान...

● ध्यान...

● ध्यान...

● ध्यान...

● ध्यान...

● ध्यान...

प्रेग्नेंसी में लो ब्लड प्रेशर की समस्या को कैसे करें कंट्रोल

प्रेग्नेंसी के दौरान लो ब्लड प्रेशर होना एक नॉर्मल स्थिति है, खासकर पहली और दूसरी तिमाही में। प्रेग्नेंसी में ब्लड प्रेशर लो इसलिए होता है, क्योंकि प्रोजेस्टेरोन हार्मोन ब्लड वेसल्स को फैलाता है, जिससे ब्लड प्रेशर कुछ समय के लिए कम हो सकता है। प्रेग्नेंसी में ब्लड प्रेशर कम होने के कारण चक्कर आना, कमजोरी, धुंधला दिखाई देना और कभी-कभी बेहोशी जैसी समस्याएं हो सकती हैं। अगर प्रेग्नेंसी में ब्लड प्रेशर लो होता है और इसके साथ शरीर में कोई गंभीर लक्षण नजर नहीं आते हैं तो इसे लाइफस्टाइल और खानपान में छोटे बदलाव के साथ कंट्रोल किया जा सकता है।

प्रेग्नेंसी के दौरान ब्लड प्रेशर लो होने की समस्या से अगर आप परेशान रहती हैं तो लाइफस्टाइल और डाइट में इन बदलावों की मदद से आप इसके लक्षणों को मैनेज कर सकते हैं।

● शरीर में पानी की कमी होने पर ब्लड की मात्रा कम हो सकती है, जिससे ब्लड प्रेशर और कम हो सकता है। शरीर में पानी की कमी से खून की मात्रा भी प्रभावित होती है, जिससे ब्लड प्रेशर कम हो सकता है। शरीर में पानी की कमी होने पर अंगों को सही तरह से काम करने के लिए जरूरी ऑक्सीजन नहीं मिल पाता है। इसलिए, प्रेग्नेंसी के दौरान पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरूरी होता है। नॉर्मल पानी के अलावा आप नारियल पानी, छाछ और सूप आदि चीजों को भी पी सकते हैं, जो शरीर को हाइड्रेटेड रखने में मदद कर सकते हैं।

● प्रेग्नेंसी के दौरान शरीर में होने वाले बदलावों के कारण ब्लड प्रेशर लो हो सकता है। इसलिए, एक बार में ज्यादा खाने के स्थान पर दिनभर में 5 से 6 बार थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन करें। इससे शरीर को लगातार एनर्जी मिलती रहती है और कमजोरी या चक्कर आने की संभावना कम हो सकती है।

● कई बार शरीर में ब्लड प्रेशर कम होना एनीमिया के कारण हो सकता है। स्टडी के अनुसार, एनीमिया से बचाव और उसके इलाज में आयरन और फोलिक एसिड फायदेमंद होता है। इनकी कमी प्रेग्नेंसी में थकान और कमजोरी की समस्या को बढ़ा सकती है। इसलिए, डॉक्टर द्वारा बताए गए आयरन और फोलिक एसिड सप्लीमेंट समय पर लेना जरूरी है। इसके साथ ही, आयरन से भरपूर फूड्स जैसे हरी पत्तेदार सब्जियां, दालें, बीन्स और फोर्टिफाइड अनाज को अपनी डाइट में शामिल करें।

● लो ब्लड प्रेशर की समस्या में अचानक बैठने या लेटने के बाद खड़े होने पर चक्कर आ सकते हैं। इसे

ऑर्थोस्टेटिक हाइपोटेंशन कहा जाता है। एक स्टडी के अनुसार, जब कोई व्यक्ति खड़ा होता है तो लगभग 500 से 1000 mL ब्लड शरीर के निचले हिस्सों जैसे पैरों और पेट के एरिया में चला जाता है। इससे दिल की ओर लौटने वाले ब्लड में कमी आती है, जिससे कुछ समय के लिए दिमाग तक पहुंचने वाला ब्लड फ्लो कम हो सकता है और चक्कर आने लगते हैं। इस समस्या से बचने के लिए अचानक उठने से बचें। इसके स्थान पर आप पहले धीरे-धीरे बैठें, कुछ सेकेंड रुकें और फिर खड़े हों।

● अक्सर ऐसा माना जाता है कि लो ब्लड प्रेशर में ज्यादा नमक खाने या खाने में इसकी मात्रा बढ़ाने से बीपी नॉर्मल हो सकता है। हालांकि प्रेग्नेंसी में यह सलाह फायदेमंद नहीं होती है। अगर आपको पहले से हाई ब्लड प्रेशर, सूजन या अन्य स्वास्थ्य समस्याएं हैं तो ज्यादा नमक खाना नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए, खाने में नमक की मात्रा बढ़ाने से पहले डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

● प्रेग्नेंसी में हल्का लो ब्लड प्रेशर होना नॉर्मल होता है, लेकिन कुछ लक्षण ऐसे होते हैं, जिन्हें नजरअंदाज करना मां और बच्चे दोनों की सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। अगर आपको लगातार चक्कर आने के साथ-साथ तेज सिरदर्द, धुंधला दिखाई देना, बेहोशी जैसा महसूस होना, सांस लेने में तकलीफ या सीने में दर्द जैसी समस्या महसूस हो तो तुरंत डॉक्टर से कंसल्ट करें। इसके अलावा, अगर हाथ और पैर ठंडे पड़ रहे हैं या अचानक से शरीर में ज्यादा कमजोरी महसूस हो रही है तो भी यह गंभीर स्थिति हो सकती है। इन समस्याओं को नजरअंदाज करने के स्थान पर डॉक्टर से सलाह लें, ताकि किसी गंभीर समस्या को होने से रोका जा सके।

● प्रेग्नेंसी के दौरान ब्लड प्रेशर लो होना एक ऐसी शारीरिक स्थिति है, जिससे सही खान-पान की आदतें, पर्याप्त पानी पीना और छोटी-छोटी सावधानियों की मदद से निपटा जा सकता है। यह समय महिलाओं के लिए शारीरिक और मानसिक दोनों तरीके से बहुत सेंसिटिव होता है, इसलिए अपने शरीर की सुस्ती और संकेतों को नजरअंदाज न करें।

● प्रेग्नेंट महिला का नॉर्मल ब्लड प्रेशर आमतौर पर 120/80 मिमी एचजीया इससे कम होता है। ऊपर का नंबर 90 से 120 और निचला नंबर 60 से 80 के बीच होना हेल्दी माना जाता है।

■ साभार-ओमाहे



● हरड़...

■ हरड़ एक औषधीय फल है, जिसको

पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसका सेवन करने से मल को नरम करने, मल त्याग को बढ़ावा देने और कब्ज की समस्या को दूर करने में मदद मिलती है। वैसे तो हरड़ की गोली और चूर्ण दोनों फायदेमंद हैं, लेकिन इनमें चूर्ण का असर गोली के मुकाबले थोड़ा ज्यादा मजबूत और बेहतर देखा गया है। इसलिए मलविबंध यानी कब्ज की समस्या को ठीक करने के लिए गोली की जगह चूर्ण को ज्यादा प्राथमिकता दी जा सकती है। हरड़, जिसको आयुर्वेद में हरीतकी के नाम से भी जाना जाता है। औषधीय गुणों से भरपूर हरड़ को पाचन के लिए फायदेमंद माना जाता है।

