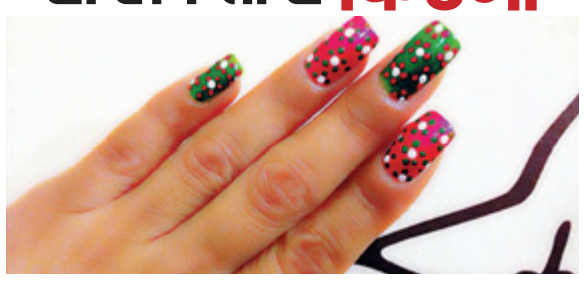
नेल पेंट लगाने से डैमेज हो सकती है किडनी



हर लड़की चाहती है कि वह खूबसूरत दिखें, लोग उनके हुस्न की तारीफ करें। सुंदर और खूबसूरत दिखने के लिए वह महंगे ब्यूटी प्रॉडक्स और तरह-तरह के घरेलू नुस्खें अजमाती हैं। चेहरे के साथ-साथ वह अपनी बॉडी का भी ध्यान रखती हैं। हाथों को नेल पेंट से सजाती हैं शायद यह काम आप भी करती होगी लेकिन क्या आप सिर्फ खूबसूरती चाहती है अच्छी सेहत नहीं? जी हां, आपको बता दें कि नेल पेंट लगाना हमारी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है।

- नेल पेंट में पाया जाने वाला कैमीकल त्वचा और आंखों के संपर्क में आने पर सेहत पर बुरा असर डालता है। नेल पॉलिश में Formaldehyde नाम का एक कैमीकल होता है जो नेल पेंट को चिपचिपा बनाने में मदद करता है। इस कैमीकल का त्वचा के संपर्क में आने से खुजली की परेशानी हो सकती है, जिसके गंभीर परिणाम आपको भुगतने पड़ सकते हैं।
- नेल पॉलिश में Phthalates नामक एक ऑयली कैमीकल भी होता है, जो लगाते समय इसमें क्रैक नहीं पड़ने देता लेकिन जब यह आंख और मुंह के संपर्क में आता है तो इंफैक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है। वहीं, इसकी वजह से नाक और गले में इंफैक्शन तक हो सकता है।
- नेल पॉलिश में मौजूद Toluene कैमीकल इसमें मौजूद सभी तत्वों को मिलाने के लिए इस्तेमाल किया जाता है। इसकी वजह से सिर दर्द, त्वचा संबंधी समस्याएं आदि हो सकती हैं। वहीं अगर यह कैमीकल बहुत अधिक मात्रा में शरीर में पहुंच जाए तो लीवर और किडनी तक को डैमेज कर देता है।

तो अब अगली बार अगर नेल पॉलिश लगाए तो ध्यान रखें कि उसे अपनी आंख, नाक, स्किन और मुंह से दूर रखें जितना जल्दी हो सके, इसे हटा लें।

योगा शरीर को बनाए लचीला

प्राकृतिक तौर पर लड़कियों का शरीर लड़कों के शरीर की तुलना में अधिक फ्लेक्सिबल होता है। इसलिए उम्र बढ़ने पर लड़कियों की तुलना में लड़कों को रीढ़ या पीठ के दर्द की समस्या अधिक होती है। इन दर्द से छुटकारा पाने का एक ही इलाज है योगा। लड़के योगा कर अपने शरीर को फ्लेक्सिबल बना सकते हैं और रीढ़ या पीठ से संबंधित दर्द से छुटकारा पा सकते हैं।

शराब छोड़ना चाहते हैं, तो धूम्रपान को कहें ना!

यदि आप शराब छोड़ने की कोशिश कर रहे हैं, तो सिगरेट छोड़ने पर ध्यान दीजिए, यह आपकी सेहत के लिए फायदेमंद होगा। शोधकर्ताओं ने पाया कि धूम्रपान करने वाले व्यक्तियों द्वारा धूम्रपान न करने वालों की तुलना में शराब का सेवन दोबारा शुरू करने का जोखिम अधिक होता है। शराब की आदत से छुटकारा पाने वाले वयस्क व्यक्ति का सिगरेट की लत से छुटकारा पाना अधिक महत्वपूर्ण है।

नर्वस ब्रेकडाउन के इन लक्षणों को पहचाने

जमाना तेजी से बदल रहा है, हम तरक्की कर रहे हैं, चीजें आसान हो गई हैं और दुनिया में कुछ भी दूर नहीं रहा, कार और लेपटॉप, कंप्यूटर आम हो गए हैं और ये बहेद खुशी की बात है। लेकिन हर बड़ी चीज़ की एक कीमत होती है, हर अच्छी चीज का एक बुरा पहलू भी होता है। तेज दौड़ती जिंदगी में तनाव ने लोगों के बीच एक खास जगह बनाई है, जिसके चलते व्यवहार और मानसिक स्थिति में कुछ ऐसे परिवर्तन आए हैं जिन्हें अगर सही समय पर नहीं पहचाना जाए तो आगे चलकर आप नर्वस ब्रेकडाउन के शिकार हो सकते हैं। और यदि ये समस्या सही समय पर रोकी न जाए तो परिणाम गंभीर हो सकते हैं। नर्वस ब्रेकडाउन एक ऐसी मानसिक अवस्था होती है जो कुछ समय के लिए आपको अवसाद में इस कदर डुबो सकती है कि आप अपना मानसिक संतुलन तक खो बैठते हैं। तो चलिए क्यों न नर्वस ब्रेकडाउन के संकेतों को समय रहते पहचानना सीखें और एक स्वस्थ मानसिक व शारीरिक जीवन जिएं।

नर्वस ब्रेकडाउन के अनेक कारण हो सकते हैं लेकिन अभी तक इसका कोई ठोस कारण नहीं खोजा जा सका है। इसके लक्षणों के आधार पर चिकित्सक आपको इस स्थिति से उबारने में मदद करते हैं। तो निम्न से कोई एक या सभी नर्वस ब्रेकडाउन के लक्षण हो सकते हैं -

अवसाद, थकान और तनाव

अवसाद की अवस्था भी नर्वस ब्रेकडाउन की ओर इशारा करती है। इसके अलावा बहुत ज्यादा तनाव और थकान रहने की वजह से भी यह समस्या हो सकती है। इससे बचने के लिए अच्छी नींद और बेहतर दिनचर्या बहुत जरूरी है। कई बार तो तनाव की स्थिति में प्रभावित व्यक्ति परिवार और समाज से कटना भी शुरू कर देते हैं जिससे उसके भीतर दबे हुए भाव उसे नर्वस ब्रेकडाउन की स्थिति तक पहुंचा देते हैं। इस अवस्था से निकलने के लिए चिकित्सकीय परामर्श और सही उपचार बेहद जरूरी होता है, नहीं तो यह गंभीर रूप ले सकता है।

मूड में जल्दी-जल्दी बदलाव होना

नर्वस ब्रेकडाउन की स्थिति में कई बार मूड में तेजी से बदलाव आता है। छोटी-छोटी बातों पर प्रभावित व्यक्ति बहुत जल्दी दुखी हो जाता है या जल्दी ही किसी बात को लेकर उसे गुस्सा आ जाता है सामान्य व्यवहार से काफी अलग लगता है। यदि समय रहते इन बदलावों को पहचान लिया जाए और चिकित्सक से बात की जाए तो बचाव संभव है।

आत्महत्या जैसे भयानक खयाल आना

यदि व्यक्ति के मन में आत्महत्या का विचार आए या वह दुनिया छोड़ देने, कहीं भाग जानें आदि बात करता हो तो इन्हें नज़रअंदाज न करें, तुरंत मनोचिकित्सक से संपर्क करें। इस तरह का खयाल नर्वस ब्रेकडाउन की अवस्था में आना बेहद स्वाभाविक बात होती है।

दांपत्य जीवन पर नकारात्मक प्रभाव

अगर कोई व्यक्ति नर्वस ब्रेकडाउन की अवस्था में होता है तो इसका प्रभाव उसकी अंतरंगता की भावना पर भी पड़ सकता है। उसके व्यवहार से धीरे-धीरे संभोग के प्रति अनिच्छा का भाव पैदा होना लगता है। ये संकेत गभीर है और नजरअंदाज करने वाला कतई नहीं है।

भावनाओं पर नियंत्रण खो बैठना

नर्वस ब्रेकडाउन की स्थिति होने पर व्यक्ति अकसर भावनाओं पर नियंत्रण खो बैठता है। छोटी-छोटी बातों पर वह घंटों तक रोते हैं, उन्हें हमेशा अकेलापन महसूस होता है और मन में बहुत अधिक नकारात्मक विचार आते हैं। कई बार तो आस-पास के सभी लोगों से वह खुद को इतना कटा महसूस करते हैं कि आप बिना किसी कारण के ही हर किसी से नाराजगी और चीढ़ होती है। कई बार इस स्थिति में व्यक्ति को पैनिक अटैक आते हैं। ऐसे में सांस लेने में तकलीफ, चिंता, ऐसे विचार कि कोई हर दम आपका गला दबा रहा हो आदि मन में इतनी तेजी से आते हैं कि यह पैनिक अटैक का रूप ले लेते हैं। नर्वस ब्रेकडाउन के दौरान न सिर्फआपकी मानसिक अवस्था में कोई परिवर्तन होगा बल्कि कई शारीरिक समस्याएं भी होती हैं, जैसे हार्ट बीट अनियमित रहती है, पेट खराब होना, मांसपेशियों में खिंचाव, बहुत अधिक कमजोरी महसूस होना या बेचैनी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। इसके अलावा ऐसे में रोगी एकाग्र भी नहीं हो पाते हैं। उपरोक्त में से कोई भी लक्षण दिखाई देने पर समय रहते सचेत हो जाएं और डॉक्टर से संपर्क करें।

मानसिक जंजाल से बाहर निकलने के 5 तरीके

हमारा जीवनचक्र निरंतर चलता रहता है। जब नया सवेरा होता है तब खुशियों के साथ चुनौतियों को भी लेकर आता है। कई बार हम दूसरों के द्वारा और अपने द्वारा बुने हुए जाल में पूरी तरह से फंस जाते हैं। दुविधा की इस स्थिति में हम सही और गलत के बीच फर्क नहीं कर पाते और कई बार तो इसके कारण तनाव और अवसाद की चपेट में आ जाते हैं। लेकिन यह भी नहीं है कि इस स्थिति से बाहर नहीं आ सकते। मानसिक जंजाल से बाहर निकलने में ये तरीके आपके काम आ सकते हैं।

सोचिए नहीं ध्यान दीजिए

हम जब किसी भी चीज के बारे में अधिक सोचते हैं तो उलझन की स्थिति आ जाती है, ऐसे में हम अपने लक्ष्य पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते हैं। इसलिए आप जो काम कर रहे हैं उसके बारे में अधिक सोचने से बचें और उसपर अधिक फोकस कीजिए। इससे आपकी उस काम के प्रति चिंता कम होगी और आप एक निश्चित निर्णय पर पहुंच पाएंगे।

पुरानी बातों को भूल जाएं

भले ही आपको आपका पास्ट अधिक सता रहा हो और आप उसके कारण दूसरे निर्णय लेने में संकोच कर रहें हों ऐसे में आगे बढ़ने के लिए पुरानी बातों को भूलने की कोशिश कीजिए। जब तक आप पुरानी बातों को भूलेंगे नहीं तब तक आप आगे नहीं बढ़ पायेंगे। इसलिए जो हुआ उसे भूलकर आगे बढ़िए और दूसरी चीजों पर ध्यान दीजिए।

डरना जरूरी नहीं

किसी भी रास्ते की डगर फूलों वाली नहीं होती है उस रास्ते में कांटे भी होते हैं। ऐसा ही आपके जीवन के हर कदम पर होता है। ऐसे में अगर आप घर से बाहर निकलना छोड़ देंगे तो सबसे पिछड़ जाएंगे। इसलिए डर के बारे में अधिक न सोचें और सकारात्मक रवैया अपनाकर आगे बढ़ें। फिर देखिए कैसे आप असमंजस की स्थिति से बाहर आ जाते हैं।

भावनाओं के साथ तालमेल बनाएं

ऐसे लोग अधिक दुविधाग्रस्त होते हैं जो किसी चीज के बारे में अधिक विश्लेषण नहीं करते। इसलिए जरूरी है कि आप जो भी निर्णय लें उसमें अपनी भावनाओं और दूसरी इच्छाओं का भी ध्यान रखें। इसके लिए दूसरी चीजों को समझें और फिर निर्णय लीजिए।

खुद पर भरोसा रखें

अनिर्णय की स्थिति तब आती है जब आपका अपने आप पर भरोसा नहीं होता है। ऐसे में खुदपर भरोसा करने की जरूरत है। अपने ऊपर भरोसा रखकर आप जब भी आगे बढ़ते हैं असमंजस की स्थिति उतनी कम होती जाती है और आप आगे बढ़ते जाते हैं। इसलिए सबसे पहले अपने आप पर भरोसा कीजिए फिर देखिये कैसे चीजें आपके अनकूल होने लगेंगी। हम खुद से असमंजस की स्थिति में आते हैं, लेकिन इसका मतलब यह नहीं अनिर्णय की स्थिति से बाहर नहीं आ सकते। सकारात्मक सोच के साथ आप सबकुछ अपने लिए आसान बना सकते हैं।

कहीं जान का दुश्मन न बन जाए ई-सिगरेट का धुआं

ताजा अध्ययन बताता है कि तंबाकू उत्पादों को रिप्लेस करने वाली ई-सिगरेट भी जहरीली हो सकती है। इसका खुलासा यूनिवर्सिटी ऑफ रॉकेस्टर की ओर से कराए गए नए अध्ययन में सामने आया है। अध्ययन कहता है कि ई-सिगरेट्स के धुएं में मिलेन वाली एयरोसोल्स तथा प्लेवरिंग एजेंट्स फेफड़ों की ऊतकों को खराब करते हैं। ई-सिगरेट पीना भी स्वास्थ्य को कई जोखिमों में ले जा सकता है। ई-सिगरेट के हीटिंग एलिमेंट के एक्टिव होने से फेफड़ों को नुकसान पहुंचता है। एक ताजा अध्ययन बताता है कि ई-सिगरेट्स का सेवन भी फेफड़ों के लिए अहितकर है। अध्ययन के मुताबिक, इन सिगरेट्स के धुएं ही फेफड़ों की टिश्यू को नष्ट करते हैं। अध्ययन कराने वाली यूनिवर्सिटी ऑप रॉकेस्टर में इंवायरमेंटल मेडिसिन के प्रोफेसर तथा इस शोध के लेखक इरफान रहमान का कहना है कि कई अग्रणी मेडिकल ग्रुप्स, संस्थाएं और विज्ञानी कारण परेशान हैं, क्योंकि इन ई-सिगरेट्स पर नियमों-कायदों की कमी है। अध्ययन के अनुसार, नुकसान तब होता है, जब ई-सिगरेट्स का गर्म होने वाला घटक क्रियाशील हो जाता है। यह हीटिंग एलिमेंट तरल सॉल्युशन को एयरोसोल में परिवर्तित करता है, जो ई-सिगरेट यूजर को पांरपरिक सिगरेट की तरह ही धुएं उड़ाने जैसा महूसस कराता है। असल में इस धुएं में उपस्थित एयरोसोल तथा फ्लेवर देने वाले घटक, पीने वाले के फेफड़ों की कोशिकाओं पर फ्री रेडिकल्स बनाते हैं तथा ऊतकों में सूजन लाते हैं।

तनाव के कारण पैदा होता है त्वचा में सोरायसिस

ठहाका लगाकर हंसने से दूर होती है बीमारी

त्वचा में सोरायसिस (हाथ-पैर में चमड़े की परत छूटना) ठहाका या जोर से हंसने से काफी कम हो जाता है। यह बीमारी सबसे अधिक तनाव के कारण होती है। सबसे अधिक युवा इस बीमारी से पीड़ित हो रहे हैं। बिहार में इस बीमारी से पीड़ितों की संख्या लगभग 56 लाख है। 300 मरीजों पर किए गए अध्ययन के बाद पता चला कि सोरायसिस में कोशिकाएं टूटने लगती हैं, जिससे त्वचा की ऊपरी परत में सूखापन आ जाता है।

इसमें परत छोड़ती है त्वचा

इस बीमारी में त्वचा परत छोड़ने लगती है। अध्ययन में पाया गया कि ठहाका लगाने पर नसों का टूटना कम हो जाता है। यह रक्त संचार तेज होने से होता है। पीएमसीएच में 300 मरीजों में 30 ऐसे हैं] जिन्होंने ठहाका, जोर से हंसने, योग करने से इस बीमारी पर नियंत्रण पाया है । बीमारी सबसे पहले कोहनी, सिर और घुटने में होती है। इसके बाद यह पूरे शरीर में फैलना शुरू हो जाती है। हालांकि इससे ज्यादा घबराने की जरूरत नहीं है। नारियल का तेल इस बीमारी में काफी फायदेमंद साबित होता है।

अमेरिकी विशेषज्ञों ने दी थी जानकारी

ठहाका लगाकर हंसने से सोरायसिस जैसी बीमारी पर नियंत्रण पाने का पता अमेरिकी विशेषज्ञों ने लगाया था। फिर अमेरिका में ऐसे मरीजों को लॉफिंग क्लबों में जाने की सलाह दी गई। यह काफी कारगर हुआ। इसके बाद एम्स नई दिल्ली और रिम्स रांची में विशेषज्ञों ने अलग-अलग अध्ययन किया। इसी आधार पर पटना के पीएससीएच में भी 300 मरीजों का अध्ययन किया।

सबसे ज्यादा युवा होते हैं पीड़ित, लंबे समय तक चलता है इलाज

एक अध्ययन में पाया गया कि सोरायसिस पीड़ितों में सबसे ज्यादा युवा हैं। इन्हें यह बीमारी तनाव, अनियमित दिनचर्या, हाइपरटेंशन और रोग प्रतिरोधी क्षमता कम होने के कारण हुई है। यह ऐसी बीमारी है जिसकी दवा लम्बे समय तक चलती है। ठहाका, जोर से हंसना, योग इसका बेहतर उपचार हैं। मरीजों को ऐसा करने की सलाह दी जा रही है।

हॉबी भी बन सकती है कमाई का साधन

यदि आपकी भी कोई हॉबी है, तो वह आपको अच्छा रिटर्न भी दे सकती है। जरूरत है कि आप अपनी हॉबी को अपना पैशन बना लें, तभी तो वह आपको लाभ देगी। पैशन को निवेश में बदलने की शुरुआत करने पर उससे संबंधित कुछ बातों को जानना जरूरी है, तभी तो आप उसकी सही कीमत पा सकते हैं और अपनी कड़ी मेहनत से जुटाई संग्रहणीय वस्तुओं को भी सुरक्षित रख सकते हैं।

कलेक्शन के लिए जुनून

कलेक्शन की ललक किसी में बचपन या बुढ़ापे से लेकर कभी भी पैदा हो सकती है। कला, पेंटिंग, स्कल्पचर, स्टांप, सिक्के और नोट सरीखी वस्तुओं का कलेक्शन लंबे समय में आपको अच्छा रिटर्न दे सकता है।

पैशन को दें दिशा...

अपने पैशन को यूं ही मत जाने दें। आपका यह पैशन आपको किसी बड़े निवेश की ओर ले जा सकता है। अगर आपको सिक्के इकट्ठे करने का शौक है तो आप सिक्कों का एक बड़ा कलेक्शन कर इन्हें बेच कर अच्छी-खासी कमाई कर सकते हैं। पेंटिंग, स्कल्पचर, स्टांप तथा दुनिया के तमाम देशों की करंसी इकट्ठा करने की आपकी हॉबी आपको धनवान बना सकती है।

अभिभावकों की भूमिका...

अगर किसी बच्चे में कलेक्शन की हॉबी है तो अभिभावक और शिक्षकों को उसे प्रोत्साहित करना चाहिए। अभिभावकों में अपने बच्चे के टैलेंट को पहचानने की क्षमता होनी चाहिए। प्रत्येक माता-पिता का दायित्व है कि वे अपने बच्चे की कलेक्शन की आदत को पैशन बनाने में उसे प्रोत्साहन दें।

डीलर की पहचान जरूरी...

स्टांप, स्कल्पचर और सिक्के बेचने वाले डीलरों से कोई चीज खरीदने से पहले आप अच्छी तरह जांच-पड़ताल कर लें कि वास्तव में वह वस्तु अपने दाम के अनुरूप है या नहीं। एंटीक वस्तुएं खरीदते समय प्रत्येक आइटम का गहनता से परीक्षण करना होगा। इसकी भी जांच कर लें कि वह चीज अच्छी स्थिति में हो और किसी अधिकृत संस्था द्वारा प्रमाणति हो।

संकलन का बाजार...

संकलनकर्ताओं को देखना चाहिए कि उनके संकलन के लिए आसान खरीद और बिक्री का बाजार हो। संकलित वस्तुओं को किसी मान्यता प्राप्त अथॉरिटी से प्रमाण-पत्र मिला होना चाहिए। संग्राहक के पास अपने संकलन को बेहतर स्थिति में सुरक्षित रखने के लिए इंफ्रास्ट्रक्चर भी होना चाहिए।

रेसिपी

वॉलनट डिप

सामग्री

1/2 कप कटे हुए अखरोट, 1 कप पनीर के टुकड़े, 2 टेबल-स्पून दूध, 1/2 कप ताज़ा दही, नमक स्वादअनुसार, परोसने के लिए : क्रीम क्रेकर बिस्कुट

विधि

1/4 कप अखरोट, पनीर, दूध, दही और नमक को मिलाकर मिक्सर में पीसकर मुलायम मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को एक बाउल में निकाल लें और बचे हुए 1/4 कप अखरोट डालकर अच्छी तरह मिला लें। कम से कम 1 घंटे के लिए फ्रिज में रखकर, क्रीम क्रेकर बिस्कुट के साथ ठंडा परोसें।

शिमला मिर्च की लौंजी

सामग्री

1 कप शिमला मिर्च के टुकड़े, 2 टेबल-स्पून तेल, 1/2 टी-स्पून कलौंजी, 1 टी-स्पून सौंफ, 1 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, एक चुटकी हल्दी पाउडर, 2 टी-स्पून धनिया पाउडर, 1/2 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर, 3/4 टी-स्पून अमचुर, 2 टेबल-स्पून शक्कर, नमक स्वादअनुसार

विधि

एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन में तेल गरम करें, कलौंजी, सौंफ और हरी मिर्च डालकर मध्यम आंच पर 1 मिनट के लिए भुन लें। शिमला मिर्च डालकर कुछ और सेकन्ड तक मध्यम आंच पर भुन लें। हल्दी पाउडर, धनिया पाउडर, लाल मिर्च पाउडर और अमचुर डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर 1 मिनट के लिए पका लें। 1/2 कप पानी, शक्कर और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर 4-5 मिनट या शिमला मिर्च के नरम होने तक, बीच-बीच मे हिलाते हुए पका लें। तुरंत परोसें या हवा बद डब्बे में डालकर 2-3 दिनों के लिए फ्रिज में रखे।