इस सीजन के रग्ज...

अपने घर के लिए इस सीजन में रग्ज खरीदने से पूर्व उसके फाइबर, रंगों के बारे में अच्छी तरह जांच-परख लें। खासकर बरसात के मौसम में चटख रंग न खरीदें। अपने कमरे के फर्श को रग्ज से सजाने से पहले कमरे का साइज और डाइमेंशन पर गौर करें कि कहां-कहां रग्ज थोड़ा और कहां इसका फैलाव ज्यादा आएगा। जैसे दरवाजों के पास रग्ज को थोड़ा काटना पड़ सकता है। अगर आप अपने कमरे को रग्ज से कवर करना चाहते हैं तो यह आपके कमरे की दीवार से दो फीट छोटा होना चाहिए। कई वाल टू वाल रग्ज लगाना भी पसंद करते हैं। रग्ज सुंदर दिखे यह इस बात पर निर्भर करता है कि इसकी बुनावट किस तरह की गई है? इसकी फिनिशिंग कैसी है? सवाल यह नहीं कि जो भी रग्ज आप खरीदने जा रहे हैं, वह कितना महंगा है? और वह सबसे बढ़िया है कि नहीं? सवाल यह है कि रग्ज वही बढ़िया है, जो आपके घर में सजता है। प्लांट बेस्ड फाइबर जैसे जूट, हेम्प आदि ऐसे रग्ज हैं जो किसी भी स्पेस में आसानी से फिट हो सकते हैं। ये अलग-अलग स्टाइल में मौजूद हैं और आपके घर के डेकोर के साथ आसानी से मैच कर सकते हैं। नेचुरल फेब्रिक सदाबहार हैं। इन्हें पारम्परिक, आधुनिक या फिर ग्रामीण परिवेश वाले घर और बीच हाऊस में सजाया जा सकता है। इनका जमीनी टेक्सचर काफी आकर्षक है। ये रग्ज सुनहरी तथा सिल्की शाइन में भी होते हैं। लोककला आधारित फेब्रिक तथा फ्लोरल आर्ट के साथ-साथ ट्रॉपिकल लैंडस्केप हमें इन गर्मियों में भी कूल-कूल अहसास देती है।

मच्छरों को भगाने वाला टीवी...

टीवी घर में मनोरंजन का सबसे अच्छा साधन है और अगर यह टीवी आपके मनोरंजन के साथ-साथ मच्छरों की समस्या से भी निजात दी लाए तो फिर क्या कहने। जी हां, अब आपको मच्छर भागने के लिए किसी मॉस्किटो कोल नहीं बस टीवी ऑन कीजिए और मच्छर दूर भाग जाएंगे। एलजी ने एक ऐसा ही टीवी लॉन्च किया है जो मनोरंजन के साथ-साथ मच्छर दूर करने का भी काम करता है। मॉस्किटो अवे टीवीकी शुरुआती कीमत भारतीय बाजार में 26,900 रुपए तय की है जो 47,500 रुपए तक है। एलजी मॉस्किटो अवे टीवी भारतीय ग्राहकों को ध्यान में रखकर विकसित गया है। इसमें अल्ट्रा सोनिक डिवाइस का इस्तेमाल किया गया है जो एक बार एक्टिवेट होने के बाद मच्छरों को दूर भागाने का काम करती है। इसमें साउंड वेब्ज तकनीक के जरिए यह बिना किसी हानिकारक रेडिएशन के मच्छरों को दूर करती है। कंपनी का दावा है कि यह तकनीक वैश्विक संगठनों के नियमों के अनुरूप है। इसकी जांच भारत के अंतरराष्ट्रीय जैव प्रौद्योगिकी एवं विषज्ञान संस्थान में भी की गई है। इस मच्छर भगाने वाली तकनीक का इस्तेमाल करने के लिए टीवी को हमेशा चालू रखने की भी जरूरत नहीं है।

चेहरे और शरीर का ध्यान रखें...

आमतौर पर लड़के अपने चेहरे और शरीर के रखरखाव को लेकर ज्यादा सतर्क नहीं होते हैं, लेकिन आज के समय में लोगों का चेहरा भी उन्हें सफलता दिलाने का काम करता है। ऐसे में युवाओं को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। चेहरे पर साबुन लगाने से नमी चली जाती है। फेशवॉश का इस्तेमाल करें। अगर आपके चेहरे पर मुंहासें है तो उनका उपचार करें। उन्हें फोड़ें नहीं और न ही उन पर साबुन लगाएं। कोई एंटीसेप्टिक क्रीम लगा सकते हैं। क्लीन शेव लड़के हर किसी को अपनी ओर आकर्षित करते हैं। लेकिन कई लड़कों को दाढ़ी रखना पसंद होता है चाहे बाल हो या नहीं। ऐसे में चेहरे पर कुछ जगह दाढ़ी और कुछ जगह खाली हिस्सा, बिल्कुल भी अच्छा नहीं दिखता है। दाढ़ी के साथ एक्सपेरिमेंट न करें और हमेशा क्लीन शेव बने रहें। साथ ही जब शेव करें तो गर्दन के बाल भी ट्रिम कर लें। ये शर्ट पहनने पर बहुत भद्दे दिखते है। युवाओं की नाक के बाल बहुत ज्यादा बढ़ते हैं। ऐसे में नाक के बाल काट लें। इससे सामने वाले को आप से घिन नहीं आएगी। इसके अलावा कई युवाओं को पीठ में छोटे-छोटे पस भरे दाने होते हैं, इनका उपचार करें। सही साबुन का इस्तेमाल करें और जरूरत पड़ने पर डर्मेटोलॉजिस्ट से सम्पर्क करें।

तेजी से कैसे बढ़ाएं दाढ़ी...?

कुछ ऐसे तरीके हैं, जिसे अपनाकर आप दाढ़ी की वृद्धि दर को थोड़ा बढ़ा सकते हैं। इसके लिए आपको इसकी ठीक ढंग से देखभाल करनी होगी। त्वचा के लिए तैयार कोई अच्छा एक्सफोलिएट मास्क भी ट्राइ करें। इससे दाढ़ी के बालों को उगने में मदद मिलेगी। धैर्य रखें और अपनी दाढ़ी को बढ़ने और विकसित होने दें। विकसित हेने के बाद खाली जगह अपने आप ही भरने लगेंगी। प्रोटीन शरीर को ऐसे पौष्टिक तत्व उपलब्ध कराता है जो ज्यादा बालों को उगाता है और सोना इसलिए जरूरी है क्योंकि इसी समय पौष्टिक तत्व अपना काम करता है। कैस्टर के तेल को एक बेहतरीन कंडीशनिंग ट्रीटमेंट माना जाता है, जो बालों को बढ़ाने के साथ-साथ आपकी दाढ़ी को सही दिशा में आगे बढ़ाएगा। विटामिन बी1, बी6 और बी12 भी बालों को जल्दी बढ़ाने में मदद करता है।

हिमाचल प्रदेश के उत्तर पूर्व में स्थित किन्नौर जिले को हाल ही में देशभर के प्रथम वायु-प्रदूषण मुक्त जिले का खिताब मिला है। किन्नौर को प्रकृति ने दिल खोलकर सुंदरता नवाजी है। वैसे किन्नौर की जीवनशैली अब रॉयल हो चली है। जिले के हर घर में कम से कम एक गाड़ी जरूर है और किन्नौर के सभी गांवों में अब 80 प्रतिशत तक घर पक्के बन चुके हैं। पहले ये घर मिट्टी, पत्थर व लकड़ी के हुआ करते थे। वायु-प्रदूषण से मुक्त होने के साथ ही किन्नौर कई मामलों में खास है। किन्नौर में और क्या रहस्य हैं यही जानने की कोशिश है यह आलेख।

रुपसियों का देश...

हिमाचल प्रदेश के उत्तर पूर्व में स्थित किन्नौर जिले को हाल ही में देशभर के प्रथम वायु-प्रदूषण मुक्त जिले का खिताब मिला है। किन्नौर की हवा को लेकर रिसर्च में पाया गया कि हिमाचल के इस खूबसूरत जनजातीय जिला में 2.5 माइक्रोन के पीएम यानी पार्टीकुलेट मैटर का स्तर सालाना 3.7 जमा माइनस वन प्रति क्यूबिक मीटर पाया गया।

यह नेशनल एयर क्वालिटी टारगेट से दस फीसदी कम है। दिल्ली की भयावह स्थिति का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है कि वहां यह स्तर 148 जमा माइनस 51 प्रति क्यूबिक मीटर है। यदि हवा साफ हो और तय मानकों के अनुसार हो तो भारत में हर साल 45 हजार लोग दूषित हवा के कारण होने वाली विभिन्न बीमारियों से मरने से बच सकते हैं। दूषित शहरों में लोगों की जीवनी शक्ति भी कम हो जाती है। लेकिन किन्नौर का जीवन खुली किताब है और अनेक रहस्यों को समेटे भी। यहां के रीति-रिवाज आपको चौकाएंगे भी, लुभाएंगे भी। कुदरत भी यहां अपने हर रूप में मौजूद है, सुरम्य भी और खतरनाक भी।

आसमां से ऊंचे हिमशिखर, बर्फीले झरने, गुनगुनाती बलखाती नदियां-ये नजारे नयनाभिराम हैं, लेकिन भारी बर्फबारी के बाद जब यह इलाका कुछ माह के लिए शेष दुनिया से कट-छट जाता है, तब कुदरत के कठोर थपेड़ों का एहसास करवाता है किन्नौर। हमारे पुरातन ग्रंथों में किन्नरी शब्द का संबोधन रूपसी के लिए किया गया है। शायद उसी किन्नर शब्द से ही यह किन्नौर बसा है। यानी रुपसियों का देश लेकिन हालिया वर्षों में किन्नर शब्द का प्रयोग देशभर में ट्रांसजेंडर के लिए किया जाने लगा है जिससे वहां के लोग खासे दुखी हैं। इसे लेकर समय-समय पर उन्होंने सरकार को ज्ञापन भी सौंपे हैं। कुदरत की तरह ही हिमाचल के इस कबाइली इलाके की महिलाओं का सौंदर्य भी नैसर्गिक है यानी ऐसी खूबसूरती जो मेकअप की लीपापोती की मोहताज नहीं। यहां की युवतियविशुद्ध देसी, लेकिन लावण्य से भरपूर ं मेकअप से कोसों दूर हैं।

कुदरत ने जो हुस्न बख्शा है, उसकी चमक बरकरार रखने के लिए उन्हें किसी तरह की लीपापोती की जरुरत नहीं। कच्चे अखरोट की दातुन से चिट्टे-चिट्टे दांत और उसी से होंठों की लाली का देसी मेकअप कोई इनसे सीखे। इन पर अभी तक जमाने का रंग कम ही चढ़ पाया है। हालांकि कई इलाकों में किन्नौरी परिधानों के इतर जीन्स व सलवारें पहने किशोरियां दिख जाती हैं लेकिन अधिकांश पारंपरिक वेशभूषा में ही नजर आती हैं।

आदर-सत्कार की भावना

किन्नरियों में मेहमानों के आदर-सत्कार की भावना भी बहुत होती है। मेहमानों का स्वागत वे अपने हाथों से शराब पेश करके करती हैं। ऐसा करते समय उन्हें कोई संकोच नहीं होता, क्योंकि शराब को किन्नर समाज में महत्व प्राप्त है, लेकिन ताज्जुब की बात यह भी है कि जहां किन्नरियां शराब को बनाने से लेकर पेश करने तक का कार्य अपने हाथों से करती हैं, वहीं वे स्वयं शराब को मुंह तक नहीं लगातीं। शाल बुनने में तो उनका कोई सानी नहीं है। उनकी बनाई शालों में प्रकृति के विभिन्न रूप परिलक्षित होते हैं। सर्दियों में जब भारी बर्फबारी के कारण किन्नौर का सम्पर्क शेष दुनिया से कट जाता है तो किन्नारियां ऊनी कपडे, कालीन और अन्य चीजें बुनने का काम करती हैं। उनके बनाए ऊनी वस्त्रों में डोहरियां, पट्टू, गुदमा आदि उल्लेखनीय हैं।

जूठी घास नहीं खाता याक

प्राकृतिक नजारों से भरपूर किन्नौर के लोग बड़ी संख्या में भेड़-बकरी पालन का काम करते हैं। यहां तक कि भारतीय प्रशासनिक सेवा तक में कार्यरत अधिकारियों के परिवारों में भी अभी तक भेड़-बकरी पालन की परंपरा जारी है। कन्नौर क्षेत्र में कहीं-कहीं याक पाया जाता है। यह जानवर पालतू व जंगली दोनों तरह का होता है। इसे बहुत पवित्र माना जाता है। इसकी विशेषता यह है कि अन्य अपवित्र पदार्थो की तो बात ही छोड़िए, दूसरे जानवरों द्वारा चरी हुई घास को भी यह जूठा मान कर छोड़ देता है और नई उगी घास ही खाता है। याक में सूंघने की विलक्षण शक्ति ोती है। बर्फ के नीचे छिपे गढ्ढों का इसे पता चल जाता है और यह उनसे बच कर ठीक मार्ग बनाता हुआ आगे बढ़ता चलता है। हिमाच्छादित क्षेत्रों में कई जगह गहरे गड्ढ़ों में गिरने से दुर्घटनाएं हो जाती हैं। याक की सूंघने की क्षमता का लाभ मनुष्य को भी मिलता है। इसे नमक बहुत पसंद है। किसी पत्थर पर नमक लगाकर इसके आगे रख दिया जाए तो याक उसे कई घंटों तक चाटता रहता है। वैसे तो यह सीधा-सादा जानवर है, परंतु किसी कारण इसे क्रोध आ जाए तो खैर नहीं। प्राय: किन्नौर के याक का रंग सफेद होता है। दूसरे रंग का याक सुगमता से दिखाई नहीं देता। किन्नौर की वादियों का आकर्षण देश-विदेश से यहां आए सैलानियों के हृदय में ऐसा समा जाता है कि वे यहां की नैसर्गिक सुंदरता तथा धार्मिक आस्था वाले भोले-भाले लोगों से हुई अपनी मुलाकात को लंबे समय तक अपने दिल में संजोए रहते हैं। यही नहीं, हिमालय की रचना के गूढ़ रहस्यों को जानने की चेष्टा करते हुए जिज्ञासु पर्यटक बार-बार यहां आने की इच्छा मन में संजोए रहते हैं।

विज्ञान की मुहर लगी

अपनी स्वास्थ्यवर्धक जलवायु के लिए दशकों से प्रसिद्ध रहा है किन्नौर लेकिन अब देश का पहला वायु प्रदूषणमुक्त जला घोषित होने के बाद वैज्ञानिक तौर पर भी यहां की जलवायु पर मोहर लग गई है। किन्नौर प्राकृतिक नजारों से न केवल लबरेज है, बल्कि यहां की मनोरम घाटियां और चट्टानें काटकर बनाई गई सड़कें यहां घूमने आने वालों को रोमांच का अनुभव करवाती हैं। यहां के महाभारत काल के अधिकांश देवालय विदेशी पर्यटकों समेत सभी को मंत्रमुग्ध करते हैं। शीत मरुस्थल के रूप में विख्यात किन्नौर अब साल भर लोगों की पहुंच के भीतर रहता है। हालांकि गर्मियों में यहां आना ज्यादा फायदेमंद है, क्योंकि सर्दियों में यहां अधिकांश स्थानों पर तापमान जमाव बिंदु से नीचे रहता है। इसके अलावा बर्फबारी भी अक्सर सर्दियों में किन्नौर का रास्ता रोक देती है। एक ओर यह तिब्बत से सटा है, वहीं दूसरी ओर इसकी सीमाएं लाहौल स्पिति और शिमला को भी छूती हैं। पर्यटन की बयार किन्नौर तक पहुंच चुकी है। सांगला और रिकांगपिओ वैली में अब विश्वस्तरीय होटल बन चुके हैं, जो अक्सर विदेशी सैलानियों से भरे रहते हैं। सांगला घाटी में पिछले कुछ सालों के दौरान होम स्टे ने भी काफी जोर पकड़ा है और लोगों ने अपने घरों को होम स्टे के तहत होटलों में तबदील कर दिया है।

बहु पति विवाह

किन्नौर क्षेत्र की लड़की का विवाह एक ही परिवार के सभी सगे भाइयों से एक साथ किया जाता है। यहां के निवासी इस प्रथा का संबंध पांडवों के अज्ञातवास से जोड़ते हैं। घर की एक ही छत के नीचे रहने वाले परिवार के सभी भाई एक ही युवती से परंपरा के अनुसार शादी करते हैं और विवाहित जीवन जीते हैं। अगर किसी महिला के कई पतियों में से किसी एक की मौत भी हो जाए तो भी महिला को दु:ख नहीं मनाने दिया जाता है। किन्नौर में विवाह की परंपरा भी अजीब ढंग से निभाई जाती है। जब किसी युवती की शादी होती है तो परिवार वाले उस परिवार के लड़कों के बारे में पूरी जानकारी आदि ले लेते हैं। विवाह में सभी भाई दूल्हे के रूप में सम्मलित होते हैं। शादी के बाद निभाई जाने वाली कई परंपराएं और बाद का विवाहित जीवन एक टोपी पर निर्भर करता है। जैसे किसी परिवार में चार भाई है। सभी की विवाह एक ही महिला से हुआ है। अगर कोई भाई अपनी पत्नी के साथ है तो वह कमरे दरबाजे पर अपनी टोपी रख देता है। भाइयों में मान मर्यादा इतनी रहती है कि जब तक टोपी दरवाजे पर रखी है कोई दूसरा भाई उस स्थान पर नहीं जा सकता। जनजातीय जिला किन्नौर में भोटी भाषा प्रचलित है। बोलचाल की भोट भाषा में किन्नौर को खुनु, बुशैहरी और स्थानीय लोग कन्नावर या कनौर कहते हैं। स्थानीय भाषा में लोग अपने को कनौरस या किन्नौरस कहते हैं। तिब्बती लोग किन्नौरों को खुनु-पा कहते हैं और किन्नौरे अपनी भाषा को कनौवरिंगकत कहते हैं। किन्नौर में एक ही किन्नौरी भाषा अथवा कनौवरिंगकत ही नहीं है, बल्कि हर गांव में अलग-अलग बोलियां बोली जाती हैं। फिर भी इस अनेकता को एकता के रूप में बांधने वाली एक किन्नौरी भाषा को पूरे किन्नौर में प्रयोग कर सकते हैं।

महिला होती है मुखिया

यहां पुरुष नहीं बल्कि महिलाएं घर की मुखिया होती हैं। इनका काम होता है पति व संतानों की सही ढंग से देखभाल करना। परिवार की सबसे बड़ी स्त्री को गोयने कहा जाता है। उसके सबसे बडे पति को गोर्तेस, कहते हैं यानी घर का स्वामी। यहां की एक और बात खास होती है वह यह कि यहां खाने के साथ शराब अनिवार्य होती है। यदि पुरुषों का मन दुखी होता है तो यह शराब और तम्बाकू का सेवन करते हैं वहीं जब महिलाओं को किसी बात को लेकर दु:ख होता है तो वह गीत गाती हैं। सर्दी में बर्फबारी की वजह से यहां की महिलाएं और पुरुष घर में ही रहते हैं। बर्फबारी की वजह से कोई काम नहीं रहता है। इन दिनों इन लोगों के पास बस मौज मस्ती में दिन व रात गुजारने होते हैं। महिलाएं सारा दिन पुरुषों के साथ गप्पें मारती हैं। किन्नौर जिले का मुख्यात्य रिकांग पिओ है। ऊंचे-ऊंचे पहाड़ों और हरे-भरे पेड़ों से घिरा यह क्षेत्र ऊपरी, मध्य और निचले किन्नौर के भागों में बंटा हुआ है। यहां पहुंचने का मार्ग दुर्गम होने के कारण यह क्षेत्र बहुत लंबे समय तक पर्यटकों से अछूता रहा है, लेकिन अब साहसिक और रोमांचप्रिय पर्यटक यहां बडी संख्या में आने लगे हैं। प्राकृतिक दृश्यावली से भरपूर इस जिले की सीमा तिब्बत से सटी हुई है, जो इसे सामरिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण बनाती है। हिमाचल प्रदेश की राजधानी शिमला से लगभग 250 किमी. दूर राष्ट्रीय राजमार्ग 22 पर यह नगर स्थित है। पहाड़ों और जंगलों के बीच कलकल ध्वनि से बहती सतलुज और स्पीति नदियों का संगीत यहां की सुंदरता में चार चांद लगा देता है। स्पीति नदी आगे चलकर खाब में सतलुज से मिल जाती है।

अंधेरे में इस्तेमाल न करें स्मार्टफोन...

एक आंख का न करें इस्तेमाल

रिपोर्ट के मुताबिक अंधेरे में फोन इस्तेमाल करते हुए आंख स्क्रीन की रोशनी के हिसाब से काम कर रही होती है लेकिन जैसे ही आप दूसरी आंख का इस्तेमाल करते हैं दोनों तारतम्य नहीं बैठा पाते और ब्लाइंडनेस का अनुभव होता है। इसलिए इससे बचना बेहद जरूरी है।

आप भी उन लोगों में जरूर शामिल होंगे जो रात को सोने से पहले कमरे की लाइट बुझाकर अपने स्मार्टफोन का इस्तेमाल करते होंगे। अगर आप अभी तक ऐसा करते आएं हैं तो अब आपको संभल जाने की जरुरत है। बता दें कि लगातार ऐसा करने के चलते कई लोगों में अंधेपन के लक्षण देखें गए हैं और दो महिलाएं तो पूरी तरह आंखों की रौशनी गंवा बैठी हैं।

कौन हैं महिलाएं

न्यू इंग्लैंड जर्नल ऑफ मेडिसिन में छपी एक रिपोर्ट के मुताबिक एक महिला की उम्र 22 साल जबकि दूसरी की 40 साल है।

अंधेरे में स्मार्टफोन का इस्तेमाल करने से शुरुआत में इनमें अंधेपन के लक्षण देखे गए। डॉक्टर्स के मना करने के बावजूद इन्होंने सावधानी नहीं बरती जिसके चलते अब ये पूरी तरह आंखों की रौशनी गंवा चुकीं हैं। इस बीमारी का नाम ट्रांजिएंट स्मार्टफोन ब्लाइंडनेस बताया जा रहा है।

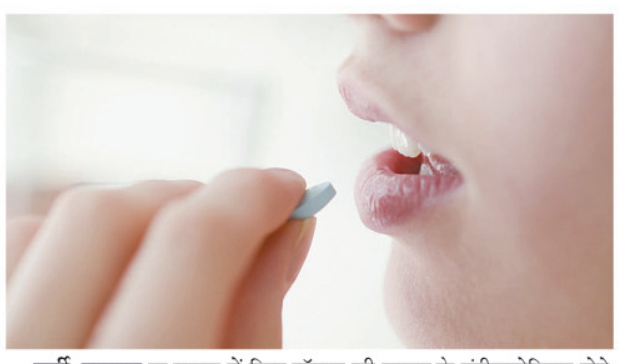
आजकल स्मार्टफोन का हर जगह हर समय इस्तेमाल करना लोगों की आदत हो गई है, लेकिन अगर आप भी अपना स्मार्टफोन बाथरूम में लेकर जाते है तो संभल जाएं क्योंकि इसका बाथरूम में इस्तेमाल खतरनाक हो सकता है। बाथरूम में फोन को लेकर जाने से उसके गिरने या स्क्रीन के डैमेज होने का खतरा ज्यादा रहता है क्योंकि गीले हाथों से स्मार्टफोन का प्रयोग करने से टचस्क्रीन खराब होती है। बाथरूम में स्मार्टफोन का बार-बार इस्तेमाल करने से सिम कार्ड में भी नमी आ सकती है। बाथरूम में नमी के कारण स्मार्टफोन के सर्किट्स पर असर पड़ सकता है क्योंकि भाप या पानी की एक बूंद भी इसके लिए खतरनाक साबित हो सकती है। बाथरूम में साबुन, पानी के साथ आप खुद को साफ कर लेते हैं लेकिन स्मार्टफोन को नहीं कर पाते नतीजतन 10 में से 9 फोंस में बीमारी फैलाने वाले कीटाणु रहते हैं। बाथरूम के बड़े शीशे के सामने बैठकर स्मार्टफोन का इस्तेमाल करने से वाई-फाई सिग्नल ब्रेक होता है क्योंकि बड़े शीशे वाई-फाई सिग्नल को रिफ्लेक्ट करते है और उसके कारण सही सिग्नल आपके फोन तक नहीं पहुंच पाते। प्राप्त रिसर्च के अनुसार, यूके में प्रत्येक महीने 1.5 लाख स्मार्टफोन फ्लश में गिर जाते है। एक स्टडी के अनुसार बाथरूम में फोन का ज्यादा इस्तेमाल व्यक्ति को लंबे समय तक वही रहने की आदत डाल देता है।

बाथरूम में न ले जाएं फोन

क्या हैं लक्षण

शुरुआत में इन महिलाओं को कुछ वक्त के लिए दिखाई देना बंद हो जाता था। महिलाओं के कई टेस्ट किए गए लेकिन ऐसा क्यों हो रहा है इसका पता नहीं चल पाया। बाद में इन महिलाओं से जब पूछा गया कि ऐसा अक्सर कब होता है तो उन्होंने बताया कि रात में जब वे लेटकर स्मार्टफोन इस्तेमाल कर रहीं होती हैं तब ऐसा अक्सर होता है। तो अगर आपको भी टेम्परेरी ब्लाइंडनेस का अनुभव हो रहा है तो ये संभल जाने का वक्त है।

एंटीबायोटिक लेने से पहले ध्यान रखें ये बातें



सर्दी-जुकाम या बुखार में बिना डॉक्टर की सलाह के एंटीबायोटिक्स लेने की आदत सेहत के लिए कई दिक्कतें पैदा कर सकती है। ब्रिटेन में हुए एक शोध के अनुसार बार-बार एंटीबायोटिक्स लेने से पेट में मौजूद खराब बैक्टीरिया के साथ अच्छे बैक्टीरिया भी मर जाते हैं। जिससे बैक्टीरियल सिस्टम बिगड़ जाता है। ऐसे में पैंक्रियाज की कार्य प्रणाली बिगड़ने के कारण टाइप-टू डायबिटीज का खतरा भी बढ़ जाता है।

बार-बार एंटीबायोटिक्स के इस्तेमाल से शरीर में इनके प्रति रेसिस्टेंस बढ़ने लगता है। जिस वजह से कुछ समय बाद मौसमी बीमारियों में ली जाने वाली एंटीबायोटिक्स दवाएं न के बराबर असर करती हैं। ऐसे में मरीज हाई डोज वाली एंटीबायोटिक्स का आदी होने लगता है जो गंभीर रोगों को जन्म देती हैं।

ये हैं साइड इफेक्ट्स

इन दवाओं के लिए नियमित डोज और कोर्स होता है। सही तरीके से एंटीबायोटिक्स न लेने पर साइड इफेक्ट हो सकता है। इसमें स्टेफन जॉनसन सिंड्रोम बेहद आम है। इस सिंड्रोम में मुंह में छाले और चेहरे व छाती पर दाने निकल आते हैं। यह जानलेवा भी हो सकता है।

वायरल में असरदार नहीं

एंटीबायोटिक्स वायरल फीवर में अधिकतर मरीज बिना किसी डॉक्टरी सलाह के एंटीबायोटिक्स ले लेते हैं। जो असर नहीं दिखाती है। एंटीबायोटिक्स से बैक्टीरिया मरते हैं जबकि वायरल फीवर वायरस के कारण होता है। ऐसे में एंटीबायोटिक्स खाने से शरीर को नुकसान होता है।

5-7 दिन में ठीक होता है वायरल

वायरल फीवर, सर्दी-जुखाम होने पर एक निश्चित समय के बाद ही ठीक होता है। इसमें 5-7 दिन लगते हैं। इसमें एंटीबायोटिक्स दवाएं नहीं लेनी चाहिए। केवल फीवर या सर्दी की दवा लें। निर्धारित समय में अपने से ठीक हो जाएगा। डायरिया-दस्त में या बाहर खाना खाने के बाद भी एंटीबायोटिक्स न खाएं। इसे लेने से पहले डॉक्टरी सलाह जरूर लें।