

बालों के गिरने, सफेद होने, इन्फेक्शन होने और डैंड्रफ की समस्या से लगभग सभी लोग कभी न कभी परेशान होते हैं। इसके लिए तमाम तरह के ट्रीटमेंट लिए जाते हैं, साथ ही उसके असर के लिए लंबा इंतजार भी करना पड़ता है। इन सभी समस्याओं से जल्द छुटकारा पाने के लिए रोजना बालों में तेल लगाना फायदेमंद होने के साथ ही यह असरदार इलाज है। बालों की ग्रोथ के लिए: बालों की ग्रोथ पूरी तरह से उसे मिलने



यदि आपका डर आपके लिए सजा बन जाए तो यह आपके लिए खतरे की बात है, क्योंकि आपको मात्र डर नहीं है बल्कि आप फोबिया से ग्रस्त हैं। फोबिया केवल डर ही नहीं, एक गंभीर बीमारी है, जो आपके पूरे जीवन को प्रभावित कर सकती है।

क्या है फोबिया

फोबिया एक प्रकार का रोग है, जिसमें इंसान को किसी खास वस्तु, कार्य एवं परिस्थिति के प्रति भय उत्पन्न हो जाता है। इसमें व्यक्ति उन चीजों से बचने की कोशिश करता है। इसमें इंसान का डर वास्तविक या काल्पनिक दोनों हो सकते हैं। आमतौर पर किसी भी तरह के फोबिया से ग्रस्त रोगी अपने डर पर पर्दा डाले रहते हैं। उन्हें लगता है कि अपना डर दूसरों को बताने से लोग उन पर हंसेंगे। इसलिए वे अपने डर व उस परिस्थिति से सामना करने की बजाय बचने की हर संभव कोशिश करते हैं।

कैसे-कैसे फोबिया

चार्ल्डहुड फोबिया- यह फोबिया बचपन से होने वाला फोबिया है। इसमें बचपन में ही किसी चीज, व्यक्ति, जानवर या परिस्थिति के प्रति डर बैठ जाता है, जो वक्त के साथ खत्म न होने पर फोबिया बन जाता है। यह डर या तो बच्चों में खुद होता है या कई बार अभिभावक ही बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए किसी चीज से डरा देते हैं। वैसे तो यह डर उम्र के साथ खत्म हो जाता है, लेकिन कई बार जब यह डर बड़े होने पर भी नहीं जाता तो फोबिया का रूप धारण कर लेता है। इसलिए बच्चों को डराने की बजाय प्यार से समझाने की कोशिश करें।

एडल्टहुड फोबिया- कुछ डर वयस्क होने के बाद पैदा होते हैं।

फोबिया के इलाज के लिए कोई एक खास ट्रीटमेंट नहीं होता है। हर मरीज का फोबिया और उसकी परिस्थिति अलग-अलग होती है, इसलिए फोबिया का इलाज भी मरीज और उसके डर के अनुरूप ही किया जाता है। फोबिया के इलाज के लिए दवाएं, काउंसिलिंग, मनोवैज्ञानिक थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। फोबिया के ट्रीटमेंट के लिए रोगी के थायरॉयड, ब्लड शुगर, डायबिटीज आदि की जांच करना भी जरूरी होता है।

डेंटल हाइजीनिस्ट एक बेहतरीन कैरियर विकल्प

अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सबसे ज्यादा जॉब्स

आज बदलते लाइफ स्टाइल के कारण लोगों में 'डेंटल प्रॉब्लम्स' लगातार बढ़ती ही जा रही हैं। इसी के चलते आज डेंटल हाइजीनिस्ट की मांग बहुत बढ़ गई है और यह एक बेहतर कैरियर विकल्प के रूप में यह सामने आया है। डेंटल हाइजीनिस्ट ओरल हेल्थ की देखभाल का स्पेशलिस्ट होता है। अगर आप इस फील्ड में अपना कैरियर बनाना चाहते हैं, तो अवसरों का अंवाजा आप इस बात से लगा सकते हैं कि आने वाले समय में अंतरराष्ट्रीय स्तर पर सबसे ज्यादा जॉब इसी फील्ड में मानी जा रही हैं।

नेचर ऑफ वर्क ...

डेंटल हाइजीनिस्ट का काम डेंटिस्ट की हेल्प के साथ दांतों की सफाई, छिटाई, एक्सरे लेना, उन्हें डिवलप करना, उपकरण स्टरलाइज करना, डेंटल क्लीनिंग, स्केलिंग, पॉलिशिंग व डेंटल इम्रेशन लेना आदि है। यह पेशेंट की मॉडिकल हिस्ट्री, ब्लड प्रेशर व जरूरी डिटेल भी चेक करता है। डेंटल हाइजीनिस्ट के नया कैरियर होने के कारण इसमें भविष्य की ढेरों संभावनाएं हैं। इसका एक कारण यह भी है कि आज हर दूसरा व्यक्ति डेंटल डिजीज से ग्रस्त है। स्मार्ट दिखने के लिए काफी संख्या में ऐसे लोग डेंटल हाइजीनिस्ट के पास जाते हैं।



अधिक पोषक...

चूँकि व्हीट ब्रान साबुत अनाज में से हटया नहीं जाता और सभी पोषक तत्व इसमें मौजूद रहते हैं इसलिए खिलाड़ियों, हढ़ रहे बच्चों, मां बनने वाली महिलाओं तथा स्वस्थ भोजन की इच्छा रखने वाले प्रत्येक व्यक्ति को इसकी सलाह दी जाती है। साबुत अनाज का

हेयरफॉल से हैं परेशान, तो करें सिर की तेल से मालिश

वाले न्यूट्रिशन पर डिपेंड करती है। प्रोटीन और विटामिन्स बालों के लिए सबसे जरूरी चीज है। कर्लिंग, स्ट्रेटनिंग और ऐसे ही कई तरह के ट्रीटमेंट से डैमेज हो रहे बालों की क्वालिटी को हफ्ते में 3-4 बार तेल लगाकर काफी हद तक सुधारा जा सकता है। तेल से बालों की जड़ों में अच्छे से मसाज करें जिससे ब्लड



कई बार ऐसा होता है, जब अचानक तकलीफ होती है और आप डॉक्टर के लिए बेचैन हो जाते हैं। ऐसी कई तकलीफों की अचूक दवा आपकी रसोई में होती है, कई असाध्य बीमारियों का आसान इलाज हमारे घर में ही उपलब्ध होता है, लेकिन जानकारी के अभाव में हम उसका लाभ नहीं उठा पाते। दादी-नानी के इन नुस्खों की जानकारी समय पर काफी सहायक साबित होती है। जानते हैं ऐसे कुछ अचूक उपाय।

अस्थमा

अगर आपको अस्थमा है तो आधा चम्मच दालचीनी पाउडर थोड़े-से शहद में मिला कर रोज रात में लें। यह आपकी थ्रांस नली में सूजन और संक्रमण को कम कर तकलीफ से निजात दिलाएगा।

खांसी

तुलसी के हरे पत्ते लें, इन्हें मसल कर इनका रस निकाल लें, शहद और काली मिर्च के साथ मिला कर लें। इससे न सिर्फ सूखी खांसी से हुआ गले का रूखापन कम होगा, बल्कि यह कफ साफ करने में भी मददगार साबित होगा।

कील मुहांसे

कील, मुहांसे अक्सर युवाओं को परेशान करते रहते हैं और बेदाग त्वचा पाने के लिए लोग हर संभव प्रयास करते हैं। अगर आप भी इस तरह की समस्या से परेशान हैं तो एक छोटे चम्मच नींबू के रस में एक चम्मच गुलाब जल मिलाएं। कॉटन से इसे चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे बाद इसे ताजे पानी से धो लें। ऐसा हर 10-15 दिन में एक बार करें।

सिरदर्द

सिरदर्द से परेशान हैं तो दो चम्मच अदरक का रस प्याज और नींबू के रस में मिलाएं और पी जाएं। अगर आपको अक्सर सिरदर्द की समस्या रहती है तो इसे ज्यादा मात्र में बना कर स्टोर भी कर सकते हैं।

अपच

अपच होने पर एक बड़ा चम्मच अनार का जूस, एक छोटा चम्मच भुना जीरा पाउडर एक छोटे चम्मच गुड़ के साथ मिलाएं। इसे दिन में दो-तीन बार लें। इससे अपच की समस्या से तुरंत आराम मिलेगा।

सकुलेशन सुधरता है। जड़ों में तेल एजॉर्ब होने से उसे कई जरूरी न्यूट्रिशन आसानी से मिल जाते हैं जो बालों को लंबा, घना और मुलायम बनाते हैं। सिर की जड़ों पर गंदगी जमा होते रहने से कई तरह के बैक्टीरियल और फंगल इन्फेक्शन होने का खतरा बना रहता है। इसके साथ ही डैंड्रफ और जूं की समस्या भी हो सकती है जो बालों को कमजोर बनाता है और वो हल्के होकर टूटने लगते हैं।



कई बार ऐसा होता है, जब अचानक तकलीफ होती है और आप डॉक्टर के लिए बेचैन हो जाते हैं। ऐसी कई तकलीफों की अचूक दवा आपकी रसोई में होती है, कई असाध्य बीमारियों का आसान इलाज हमारे घर में ही उपलब्ध होता है, लेकिन जानकारी के अभाव में हम उसका लाभ नहीं उठा पाते। दादी-नानी के इन नुस्खों की जानकारी समय पर काफी सहायक साबित होती है। जानते हैं ऐसे कुछ अचूक उपाय।



खुजलाहट

अगर आपको मामूली स्किन एलर्जी हुई है और खुजलाहट हो रही है तो तुरंत आराम के लिए हल्दी पाउडर में अजवाइन का पाउडर मिला कर लगाएं। प्याज का रस भी खुजलाहट वाली जगह पर लगाने से आराम मिलता है। दरअसल इन चीजों में पर्याप्त मात्र में एंटीऑक्सीडेंट होता है, जो संक्रमण से राहत दिलाता है।

खराब पाचन

अदरक पाउडर, घी और गुड़ बराबर मात्र में मिलाएं। इसकी छोटी-छोटी गोलियां बना कर रख लें और खाना खाने के बाद एक गोली खाएं। इससे आपका मेटाबोलिक सिस्टम ठीक हो जाएगा।

खराब गला

लौंग, अदरक और तुलसी के पत्ते पानी में उबालें और छान कर पी लें। एक चम्मच चाय की हरी पत्तियां पानी में तब तक उबालें, जब तक पानी आधा न हो जाए। इसमें थोड़ा-सा नमक डालें और पी लें। इससे आपको तुरंत आराम मिलेगा।

पेट में दर्द

अजवाइन को पानी के साथ पीस लें और इसमें हींग मिला कर नाभि के आसपास लेप लगाएं। इससे पेट दर्द से तुरंत राहत मिलेगी।

नाइट शिफ्ट करने से महिलाओं को दिल की बीमारी का खतरा

नाइट शिफ्ट और उसमें बार-बार फेरबदल से महिलाओं में हृदय रोग का खतरा संभवतः थोड़ा बढ़ सकता है। एक नए अध्ययन में यह बात सामने आई है। अध्ययन में पाया गया है कि जो महिलाएं दस साल से अधिक समय से नाइट शिफ्ट में काम कर रही हैं, उनमें 15 से 18 प्रतिशत अधिक कोरोनरी हार्ट डिजीस (सीएचडी) का जोखिम होता है। सीएचडी की कई वजह होती हैं जैसे धूम्रपान, असंतुलित आहार, शारीरिक श्रम की कमी और उच्च बॉडी मास इंडेक्स।



कब्ज रहता है तो इस्तेमाल करें नारियल का तेल



भागमभाग भरी इस जिंदगी में अक्सर लोग ये जानते हुए भी कि जंक फूड में मैदे, पनीर, मक्खन, नमक और चीनी का बहुत ज्यादा इस्तेमाल होता है, जंक फूड को बहुत ज्यादा महत्व देते हैं। इससे सेहत संबंधी कई समस्याएं सामने आती हैं। इन समस्याओं में सबसे ऊपर है पाचन की समस्या। इसके अलावा दवाओं के इस्तेमाल, गर्भवती महिलाओं के हार्मोन के असंतुलन और व्यायाम न करने से होने वाली कब्ज जैसी समस्याएं आम हैं। अपच से पेट में दर्द, चिड़चिड़ापन और दैनिक कार्यों में एकाग्रता की कमी जैसी कई मुश्किलें आती हैं। कब्ज से तो कालोरेक्टल कैंसर होने की भी आशंका हो सकती है।

कब्ज में फायदेमंद

लेकिन कब्ज या अपच जैसी बीमारियों को रोकने का बहुत ही आसान-सा समाधान है। खाना बनाते समय अगर तेल पर ध्यान दिया जाए तो यह समस्या बहुत आसानी से हल हो सकती है। नारियल तेल के थोड़े मिठे स्वाद के कारण खाना बनाने में इसका इस्तेमाल बहुत कम लोग करते हैं। लेकिन शायद आपको यह जान कर ताज्जुब होगा कि अगर आपको कब्ज या पाचन संबंधी अन्य तकलीफ रहती है तो नारियल का तेल आपकी तकलीफों को खत्म कर सकता है।

पाचनशक्ति रहे दुरुस्त

दरअसल नारियल तेल में मीडियम चैन फैटी एसिड होता है, जो अन्य वसायुक्त तेलों के मुकाबले ज्यादा घुलनशील है और इसी वजह से नारियल तेल को पचाने में हमारे शरीर को काफी आसानी होती है। दूसरे रिफाईंड तेल में लॉंग चैन फैटी एसिड होते हैं, जिन्हें पचाने में काफी समय लगता है। इसलिए सलाद ड्रैसिंग जैसे व्यंजन बनाते समय नारियल तेल की कुछ बूंदों का उपयोग सेहत के लिए तो फायदेमंद साबित होगा ही, उस व्यंजन का स्वाद भी और बेहतर हो जाएगा। दूसरे वसायुक्त तेल पाचन क्रिया में बहुत अधिक समय लेते हैं, लेकिन नारियल का तेल अन्य वसा के मुकाबले जल्दी पचता है और तत्काल ऊर्जा देता है। इस तेल को खाने से सुस्ती भी नहीं आती। इसके अलावा इसमें फाइबर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है और यह पोषक तत्वों से भी भरपूर होता है।

संकमण से बचाए

नारियल तेल में एंटी माइक्रोबियल गुण होते हैं, जो अपच की समस्या से लड़ने में मदद करते हैं। ये विटामिन, खनिज लवण और अमीनो एसिड को अवशोषित करने में सक्षम होते हैं। वर्जिन नारियल तेल में एंटी बैक्टीरियल, एंटी फंगल और एंटी वायरल एजेंट्स होते हैं, जो पाचन क्रिया को बढ़ाते हैं और कई तरह के संक्रमण को रोकने में मदद करते हैं।

कई दर्द में राहत दे

कब्ज की समस्या और खून में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम करने के अलावा वर्जिन नारियल तेल कई संक्रमणों जैसे कि उल्टी, खांसी, घाव को कम करने, कान के दर्द को कम करने, दांत दर्द कम करने, पेट दर्द, निमोनिया, बच्चों के डायपर से होने वाले रैश को कम करने, मधुमेह, दाद और हेपेटाइटिस को रोकने में अहम भूमिका निभाता है।

रेसिपी

