

हेल्थ केयर

लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट के साइडइफेक्ट्स



लेजर द्वारा शरीर के बालों को निकालना कोई नई तकनीक नहीं है। दशकों से सौंदर्य उद्योग में इसने अपने पांव जमा रखे हैं। लेकिन इस बात की अनदेखी नहीं की जा सकती कि लेजर हेयर रिमूवल के असंख्य नकारात्मक प्रभाव हैं। सामन्यतः इसके बुरे प्रभाव हमारी त्वचा पर ही पड़ते हैं। मसलन त्वचा में जलन होना, अतिरिक्त बाल निकल आना, सूज जाना, लाल हो जाना आदि। लेकिन लेजर हेयर रिमूवल सिर्फ त्वचा सम्बंधी समस्याओं को ही जन्म नहीं देती। इसके अलावा कई घातक बीमारियां भी लेजर हेयर रिमूवल के चलते अपने पांव जमाने में सफल हो जाती हैं। अतः लेज़र हेयर रिमूवल का चयन करने से पहले इन अन्य बीमारियों के विषय में जानना आवश्यक है आइए जानते हैं।

आंखों में जलन: लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट के दौरान हमारी त्वचा के जो बाल जलते हैं उससे घातक रसायन निकलता है जो कुछ ही क्षणों में हवा में धुल जाता है। यदि ऐसे में हम अपनी आंखों को सुरक्षित न रखें तो इसका बुरा प्रभाव हमारी आंखों पर पड़ता है। आंखों में जलन हो सकती है। यही नहीं आंखों में खुजली भी हो सकती है। अतः लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट कराते समय अपनी आंखों को सुरक्षा कवच से अवश्य ढकें।

कैंसर: शायद आपको यह जानकर हैरानी हो कि लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट के दौरान जो धुआं निकलता है, वह इतना घातक होता है कि उससे कैंसर तक होने की आशंका रहती है। असल में लेजर के दौरान निकल रहे धुएं में कई किस्म के रसायन होते हैं जिससे त्वचा में खुजली, जलन जैसी समस्या तो हो ही सकती है। लेकिन यदि 30 सेकेंड के अंदर इस धुएं से दूर न जाएं तो कैंसर के तत्व जन्म ले सकते हैं। विशेषज्ञों के मुताबिक लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट के दौरान निकल रहे धुएं में 377 किस्म के रसायन पाए गए हैं। इसमें से 20 रसायन कम्पाउंड ऐसे हैं जो घातक हैं इनमें कार्बन मोनोक्साइड भी है। इसके अलावा 13 ऐसे कारण भी इसमें शामिल हैं जिसके चलते कैंसर हो सकते हैं मसलन बेजिन आदि।

पर्यावरण के लिए अशुद्ध तत्व: यह कहने की जरूरत नहीं है कि यदि पर्यावरण शुद्ध न हो तो हम बीमारी का घर बन सकते हैं। लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट ऐसे ही तत्वों को बढ़ावा देता है जिससे पर्यावरण दूषित हो सकता है। असल में लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट के दौरान निकलने वाले 377 किस्म के रसायन में ऐसे रसायन भी मौजूद हैं जो एंवायरमेंटल टॉक्सिन हैं। इन्हें हम पर्यावरण विषाक्त पदार्थ भी कह सकते हैं।

नाक के लिए हानिकारक: लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट के दौरान निकलने वाला धुआं सबसे पहले हमारी नाक में ही घुसता है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट के जरिये निकलने वाले धुएं में इतने फाइन पार्टिकल होते हैं जो सहजता से हमारी नाक में घुस सकते हैं। अब आप अंदाजा लगा सकते हैं कि जो तत्व हमारे शरीर में कैंसर जैसी बीमारी को जन्म दे सकता है तो फिर यह हमारी नाक को किस कदर नुकसान पहुंचा सकता है। इसका असर कहीं न कहीं हमारे फेफड़ों पर भी पड़ सकता है।

किसके लिए है ज्यादा घातक और सावधानी: यूं तो जो मरीज या महिलाएं जिन्हें लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट के जरिये अपने शरीर के सारे बाल निकालने का शौक हो, उनके लिए तो यह घातक है। साथ ही जो विशेषज्ञ नियमित रूप से 8 से 10 घंटा प्रतिदिन यही काम करते हैं, उनके लिए यह ज्यादा खतरनाक है। यह उनकी आंखों से लेकर, श्वसन प्रणाली, नाक आदि शरीर के सभी हिस्सों को नुकसान पहुंचा सकता है। यही नहीं यदि वे सही प्रोटेक्टर का इस्तेमाल न करें तो उनकी त्वचा भी इससे असूती नहीं रहेगी। लेजर हेयर रिमूवल ट्रीटमेंट के दौरान एक ही उपचार या कहां सावधानी बरती जा सकती है। खुद को पूरी तरह प्रोटेक्ट करें। श्वसन प्रणाली के सुरक्षाकवच का इस्तेमाल करें।

तोंद छिपाकर ऐसे दिखें स्लिम एंड फिट

अगर आप की तोंद निकल आई है और आप इसे छुपाना चाहते हैं तो हम आप को कुछ आसान से टिप्स दे रहे हैं। इन्हें आजमाकर आप अपनी तोंद छुपा सकते हैं।

लो वेस्ट जींस पहने

अपनी तोंद से खिसकती हुई पेंट को संभालने के लिए गेलिस का प्रयोग बिल्कुल न करें। गेलिस आपको तोंद को और हाईलाइट करेगा। इसके लिए आप लो वेस्ट जींस का इस्तेमाल करें।

डार्क कलर पहने

डार्क कलर जैसे कि ब्लैक, डार्क ब्लू, नेवी ब्लू, डार्क ग्रीन, मैरून पहनने से मोटापा ज्यादा नहीं दिखाई देता है। लोग ऐसे कलर पहनकर पतले लगते हैं और आपको तोंद भी नजर नहीं आती है।

अब बारिश को भी करें खुलकर इंजॉय



कुछ लोगों के लिए बारिश मस्ती और धमाल के मौके लेकर आती है तो कुछ लोग भीगने के डर से घर पर ही रहना पसंद करते हैं। वे चाहकर भी बारिश को इंजॉय नहीं कर पाते हैं। बारिश की बूंदों से खुद को महफूज रखने वाले ऐसे ही लोगों के लिए मार्केट में कई तरह की जैकेट्स और रेन कोट मौजूद है जो इस सीजन में सभी को खासतौर पर गर्ल्स को बारिश में खुलकर इंजॉय करने के मौके दे रहा है...

धमनी (ऑर्टरी) और शिरा (वेन) शरीर के लिए जरूरी प्रमुख अंगों से एक हैं। शिरा और धमनी खून को पूरे शरीर में संचार के लिए जिम्मेदार होती हैं, इनसे ही रक्त का परिसंचरण पूरे शरीर में होता है। धमनिया वे रुधिर यानी रक्त वाहिकाएं हैं जो खून को दिल से शरीर के विभिन्न अंगों की ओर ले जाती हैं। पल्मोनरी धमनी के अतिरिक्त इनमें शुद्ध खून बहता है। वहीं दूसरी तरफ शिरा यानी नसें रक्त को हृदय की तरफ ले जाती हैं। लेकिन इनसे जुड़ी कुछ बीमारियां हैं जिनसे बचाव करना चाहिए।

डीप वेन थम्बोसिस

इसे डीवीटी भी कहते हैं, यह नसों यानी वेन से संबंधित समस्या है। इस समस्या के होने पर नसों में खून के थक्के बनने शुरू हो जाते हैं। यह समस्या पैरों में अधिक देखी जाती है। अगर परिवार में पहले भी यह समस्या किसी को हुई है तो इसकी चपेट में घर के अन्य सदस्य भी आ सकते हैं। सर्जरी के जरिये इस समस्या का उपचार होता है।

पल्मोनरी इम्बोलिज्म

यह बहुत हीं गंभीर समस्या है और इसके कारण मौत भी हो सकती है। इसमें फेफड़े काम करना बंद कर देते हैं क्योंकि फेफड़े की तरफ रक्त संचार करने वाली नसों में इसके कारण खून के थक्के जम जाते हैं। खून के थक्के जमने के कारण फेफड़ों में ऑक्सीजन की कमी हो जाती है और वे काम करना बंद कर देते हैं। सीने में दर्द, खांसेत वक्त खून बहने जैसी लक्षण दिखाई देते हैं।

स्ट्रोक

वस्कुलर रोगों में यह मौत के प्रमुख कारणों में से एक है। केवल अमेरिका में प्रत्येक 4 में से एक व्यक्ति की मौत स्ट्रोक के कारण होती है। यह समस्या तब होती है जब दिमाग में रक्त का संचार करने वाली धमनियों में खून का थक्का बनने लगता है, इसके कारण दिमाग की कोशिकाएं मर जाती है और व्यक्ति की मौत हो जाती है।

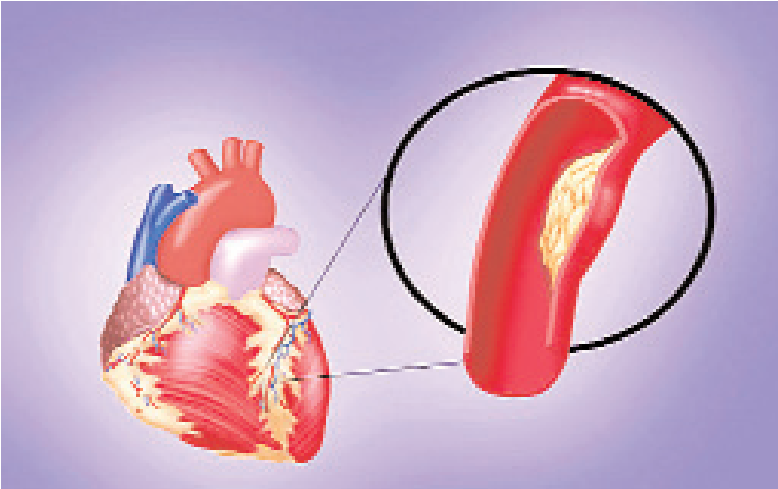
एथेरोस्क्लेरोसिस

इस बीमारी के कारण कोरोनरी धमनियां संकरी हो जाती हैं और स्ट्रोक की संभावना बढ़ जाती है। यह समस्या जानलेवा हो सकती है। प्रत्येक कोरोनरी धमनी हृदय के मांसपेशीय दीवार के किसी खास भाग को रक्त की आपूर्ति करती है, इसलिए किसी धमनी के ब्लॉक हो जाने पर यह जिस भाग को रक्त आपूर्ति करती है, उसमें दर्द होता है और वह ठीक से काम नहीं करता। इससे हृदय की रक्त को पंप करने की क्षमता कितनी प्रभावित होगी, यह प्रभावित भाग के स्थान और प्रभावित मांसपेशियों की मात्रा पर निर्भर करती है। व्यायाम की कमी और खानपान में अनियमितता के कारण यह समस्या होती है।

कैरोटिड धमनी रोग

यह बीमारी गर्दनी की दो प्रमुख धमनियों को प्रभावित करती है जो दिमाग में रक्त का संचार करने में सहायक होती हैं। इसके कारण दिल के दौरें की संभावना बढ़ जाती है। यह समस्या एथेरोस्क्लेरोसिस से भी जुड़ी है जिसमें धमनियां संकरी हो जाती हैं। स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर इस बीमारी की समस्या से बचा जा सकता है।

नईदुनिया



ऐसे करें धमनी और शिरा रोगों से बचाव

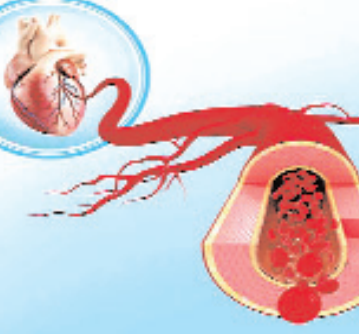
परीधीय धमनी रोग

इस समस्या को पीएछी के नाम से भी जाना जाता है जो कि एथेरोस्क्लेरोसिस से भी जुड़ा है, उम्र बढ़ने के साथ यह समस्या बहुत ही सामान्य हो जाती है। इस समस्या में पैरों और श्रोणि की नसें संकरी हो जाती हैं। इसके कारण पैरों की मांसपेशियों में रक्त का संचार ठीक से नहीं हो पाता जिसके कारण पैरों में दर्द और थकान होती है। धूम्रपान, व्यायाम की कमी, खानपान में अनियमितता के कारण यह समस्या होती है।

वैरीकोज वेन्स

यह समस्या पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में अधिक देखी जाती है। इसमें पैरों की मांसपेशियों में सूजन हो जाती है, और ये नसें दिखने भी लगती हैं। महिलाओं में प्रेग्नेंसी के दौरान यह समस्या अधिक देखी जाती है। जब रक्त का संचार ठीक से नहीं होता तब यह समस्या होती है। इन नसों में दर्द, सूजन, जलन, खुजली होती है। मोटाप के कारण यह समस्या अधिक होती है।

कोरोनरी धमनी रोग



क्रोनिक वीनस इनसफिसिएंशी

इसे सीवीआई भी कहते हैं, जो कि युवाओं को होने वाली एक सामान्य समस्या है। अमेरिका के वस्कुलर डिजीज फाउंडेशन के मुताबिक यह समस्या लगभग 20 प्रतिशत युवाओं में पाई जाती है। यह समस्या वैरीकोज वीन्स और डीप वेन थम्बोसिस से भी जुड़ी है। इस समस्या में नस की दीवाल क्षतिग्रस्त हो जाती है जिसके कारण नसों से रक्त का संचार नहीं हो पाता। अधिक देर तक पैरों के सहारे खड़ा रहने के कारण यह समस्या अधिक होती है।

कोरोनरी ऑर्टरी डिजीज यानी सीएपीडी को कोरोनरी हार्ट डिजीज के नाम से भी जाना जाता है। यह दिल से संबंधित होने वाली समस्याओं में से एक है। यह समस्या तब होती है जब प्लेक धमनियों में ऑक्सीजन युक्त रक्त का संचार करता और एथेरोस्क्लेरोसिस के कारण रक्त का संचार दिल तक नहीं हो पाता। इसके कारण सीने में दर्द, दिल का दौरा, दिल का काम न करने जैसी समस्या होती है।

बच्चों में डायबिटीज के प्रति आगाह करेगा

प्रोटीन

बच्चों में टाइप-1 डायबिटीज के खतरे का अनुमान लगाना अब संभव हो सकेगा। उनके खून में पाए जाने वाले कुछ खास प्रोटीन से इस बीमारी के प्रारंभिक लक्षण का पता लग सकता है। इससे डायबिटीज के रोकथाम में मदद मिल सकती है। शोधकर्ताओं ने यह दावा नए अध्ययन के आधार पर किया है। अध्ययन में ऐसे बच्चों को शामिल किया था। इस तरह के 30

बच्चों के रक्त के नमूनों का विश्लेषण किया गया।



एक बाउल में सारी सामग्री को लेकर अच्छे से मुलायम होने तक मिक्स करें। एक भारी कढ़ाई में तेल गर्म करें और फिर चम्मच की सहायता से वैजीटैबल मिक्सचर को गर्म तेल में तलने के लिए डालें। सुनहरे होने तक तलें और फिर नेपकिन पेपर पर निकाल लें। (केलान्द्रो नारियल सॉस), एक मिक्सी जार में सारी सामग्री को लेकर मुलायम होने तक चलाएं।, पहले से ही तैयार पकोड़ों पर केलान्द्रो कोकोनट सॉस डालें और ताजे धनिया से गार्निश करें।, फिर सर्व करें।



एक बाउल में 3/4 टीस्पून नमक, 1 टीस्पून अमचूर पाउडर,1 टीस्पून धनिया पाउडर,1/4 टी स्पून जीरा, 2 टेबल स्पून हरा धनिया(कटा) और 2 टेबल स्पून पानी मिलाकर गाढ़ा पेस्ट बना लें।हरी मिर्चों को धोकर पीछे से वैसे ही रखते हुए बीच में से काट लें।, सभी हरी मिर्चों में बनाई हुई पेस्ट की थोड़ी स्टफिंग भरें। एक बाउल में 120 ग्राम बेसन, 2 टेबल स्पून चावल का आटा, 1/8 टीस्पून बेकिंग सोडा,1/4 टी स्पून हींग,1/2 टी स्पून लाल मिर्च,1/2 टी स्पून नमक और 150 मि.लीटर पानी को अच्छे से मिक्स कर लें।हरी मिर्चों को इस मिक्सचर में डुबोकर अच्छे से कोट कर लें। गोलडन ब्राउन होने तक अच्छे से डीप फ्राई करें और नेपकिन पेपर पर निकाल लें।, सॉस के साथ गर्म-गर्म सर्व करें।

ब्रेन ऐंगेजाइटी प्रॉब्लम

कलस्ट्रोफोबिया के बारे में जानना है जरूरी



क्या है कलस्ट्रोफोबिया: क्लोज-टू-फोबिया या कलस्ट्रोफोबिया एक तरह से ऐंगेजाइटी की समस्या है जिसमें इंसान को किसी बंद जगह में डर लगने लगता है और उसे घबराहट होने लगती है। ये बहुत छोटी जगह में बंद हो जाने और अकेले रहने पर होती है। जैसे की लिफ्ट, हवाई जहाज या किसी छोटे कमरे में बंद होने पर जिसमें खिड़कियां नहीं होतीं। कभी-कभी ये समस्या इतनी अधिक हो जाती है कि मरीज ज्यादा टाइट कपड़े पहनने के बाद भी घबराहट महसूस करने लगता है।

अकेलापन और डर

आज का अधिकतर युवा घर से दूर शहरों में छोटे-छोटे कमरों में अकेला रह रहा है। ऐसी स्थिति में अकेलापन और डर का शिकार कोई भी आसान से हो सकता है। जिस कारण क्लोज-टू-फोबिया के लक्षण युवाओं में अधिक देखने को मिलते हैं। तो अगर कभी भी इस प्रकार का कोई लक्षण नजर आए तो सतर्क हो जाएं। जैसे ही क्लोज-टू-फोबिया से ग्रस्त मरीज किसी कमरे में घुसता है तो वो तुरंत बाहर जाने का या अपना मोबाइल चेक करने लगता है। और जब सारे दरवाजे और खिड़कियां बंद हो जाते हैं तो वो घबराहट महसूस करने लगता है। भीड़भाड़ वाली जगहों या किसी पार्टी में, चाहे वो काफी बड़े एरिया में हो क्यों ना हो, भी वे दरवाजे के पास ही रहना पसंद करते हैं। पीक टाइम पर ड्राइविंग करने से बचते हैं। गंभीर मामलों में मरीज लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां चढ़ना ज्यादा पसंद करते हैं चाहे वे कितना ही थक जाएं।

कारण	ऐसे करें बचाव
- कलस्ट्रोफोबिया जैसी बीमारियां का कारण अतीत ही है ऐसा अतीत जिन्हे बचपन में अंदर तक डरा दिया है। या ऐसी कोई दुर्घटना जिससे व्यक्ति अंदर तक डर जाए और अब खुद पर भरोसा नहीं रहा कि वह किसी भी तरह की अनवाही स्थिति का सामना कर सकते हैं। - इस बीमारी से युवाओं के ग्रस्त होने की आशंका इसलिए ज्यादा हो जाती है, खासकर लड़कियों की, क्योंकि वे शहरों में अकेले रहकर जॉब कर रहे हैं और उन्हें हमेशा सतर्क रहना पड़ता है कि कहीं कुछ हो ना जाए।	कलस्ट्रोफोबिया त्वाचनेयर - 1993 में इसको इस्तेमाल किया गया और 2001 तक ये कलस्ट्रोफोबिया के लक्षणों की पहचान करने वाला मुख्य इलाज बन गया। ये तरीका ये खोज करने में काफी मददगार है कि मरीज को घबराहट की समस्या है या किसी चीज से उसको डर है। कलस्ट्रोफोबिया स्केल - 1979 में इस स्केल को बनाया गया था जिसमें 20 सवालों की एक सूची है। इन सवालों के जवाब के आधार पर मरीज की कलस्ट्रोफोबिया-फोबिया की जांच की जाती है।