

हेल्थ अलर्ट स्लीप पैरालिसिस की समस्या



इस स्थिति का वर्णन दुनियाभर के प्राचीन ग्रंथों और कथाओं में भी मिलता है। इसलिए नींद की इस स्थिति को रहस्य और अंधविश्वास भरी नजरों से भी देखा जाता रहा है। विज्ञान की मानें तो यह स्थिति दर्शाती है कि आपका शरीर नींद की प्रक्रिया के साथ सामंजस्य नहीं बैठा पा रहा है। यह स्थिति स्लीप पैरालिसिस कहलाती है। स्लीप पैरालिसिस वह स्थिति है जब लेटी हुई अवस्था में आपका दिमाग तो जाग जाता है और सबकुछ देख सकता है, लेकिन शरीर हिलने-डुलने से इनकार कर देता है। विज्ञान के लिहाज से यह जागी और सोई स्थिति के बीच की अवस्था है जिसमें कुछ सेकेंड्स से लेकर कुछ मिनट्स तक व्यक्ति हिलने-डुलने के साथ ही बोलने की शक्ति भी खो देता है। कुछ लोगों को इस दौरान सांस रुकने या दम घुटने जैसा अहसास भी हो सकता है वहीं कुछ में इस तकलीफ के साथ नाकॉलेप्सी जैसे नींद से जुड़े अन्य डिसऑर्डर भी हो सकते हैं।

हो सकती है गंभीर मुसीबत

यूं आम मामलों में स्लीप पैरालिसिस से कोई दिक्कत नहीं लेकिन रेयर केसेस में ये कुछ गंभीर मनोवैज्ञानिक समस्याओं से जुड़ा हो सकता है। कई बार यह स्थिति तब भी हो सकती है जब आप गहरी नींद में होते हैं, लेकिन तब आप इसे नोटिस नहीं कर पाते। इसमें आमतौर पर दो में से एक परिस्थिति प्रभावकारी हो सकती है। पहली परिस्थिति हिप्नेगॉजिक या प्रीडॉर्मिटल है जब आप सोई हुई अवस्था में होते हैं और दूसरी परिस्थिति हिप्नोपॉटिक यानी पोस्टडॉर्मिटल जब आप जागने वाली अवस्था में होते हैं।

मददगार उपाय

हालांकि यह दिक्कत अधिकांशतः सामान्य उपायों से ही ठीक हो जाता है। कुछ केसेस में दवाइयों या इलाज की जरूरत भी पड़ सकती है। सामान्यतः इन उपायों से आराम मिल सकता है।

हमेशा पर्याप्त नींद लेने

की कोशिश करें

स्ट्रेस को अपने जीवन से दूर रखें। हो

सके तो मेडिटेशन अपनाएं। इसके अलावा रात को सोते समय हल्का संगीत सुनें अगर आप पीठ के बल ही ज्यादा सोते हैं तो सोने की पोजीश पनपने पर डॉक्टर की सलाह जरूर लें।



आपकी लंबाई को बढ़ा हुआ दिखाएंगी ये जींसे



कम हाइट की लड़कियां अक्सर यही सोच कर कई कपड़े नहीं चुनती कि कहीं उनकी हाइट और छोटी न लगने लग जाए। इसी के चलते वो कई बार किसी भी तरह का एक्सपेरिमेंट करने से भी बचती हैं। अगर आप भी उन्ही लड़कियों में शुमार होती हैं तो हम आपके लिए हम लाए हैं सल्यूशन।

एंब्रॉयडरी जींस

कम हाइट है तो एंब्रॉयडरी वाली जींस न पहन्ते हुए स्ट्राइप्स वाली जीन्स पहनें। हाई वेस्ट जींस हो या ट्राउजर्स, ये हमेशा ही हाइट को इंच देते हैं। इसके साथ प्लेन टॉप पहनें जो स्ट्राइप्स के साथ अच्छे लगेंगे। फुटवेयर में हील्स पहनें। मेसी हेयर का कॉम्बिनेशन अच्छा लगेगा।

हाइवेस्ट जींस

कम हाइट पर बैल-बॉटम जींस पहनें। जींस हाइवेस्ट हो तो बेस्ट। स्लीव हो या स्लीवलेस दोनों तरह के टॉप्स को इसके साथ पेयर किया जा सकता है। इनके साथ एंकल बूट्स या हील्स भी हाइट बढ़ाने के लिए पहने जा सकते हैं। जींस पर किसी भी तरह का कोई डिजाइन न हो तो बेहतर. साथ ही अलग-अलग तरह की हेयरस्टाइल्स भी इस लुक के साथ अच्छी लगेगी।

हाई वेस्ट पैचवर्क जींस

हाई वेस्ट पैचवर्क जींस भी कम हाइट पर खूब पहनी जा रही हैं। कलर- ब्लॉकिंग के साथ इसमें वर्टिकल इफेक्ट भी दिया जा रहा है जिससे हाइट ज्यादा नजर आए। बंद

त्वचा को कई प्रकार के संक्रमणों का सामना करना पड़ता है। एक्जिमा उसमें से एक है। एक्जिमा कई प्रकार का होता है। किसी व्यक्ति को किसी चीज से एलर्जी हो, तो उसे उससे एक्जिमा हो सकता है और संभव है कि दूसरे किसी व्यक्ति पर उस चीज का कोई प्रभाव न पड़े। एक्जिमा त्वचा में होने वाली सामान्य अनियमितता है। एक्जिमा शब्द की उत्पत्ति ग्रीक शब्द से हुई है जिसका अर्थ होता है उबल जाना। पिछले कुछ दशकों में एक्जिमा के मामलों में तेजी आए है। हालांकि इसके कारण अभी तक ज्ञात नहीं हैं।

एक्जिमा के कारण

एक्जिमा के कई कारणों में से एक यह भी हो सकता है कि आजकल लोग एलर्जी पहुंचाने वाले तत्वों (कुछ प्रोटीन पदार्थ जिनसे कुछ लोगों को एलर्जी हो सकती है) के संपर्क में अधिक आने लगे हैं। साथ ही घर में धूल और ऑफिस में अन्य कैमिकल उत्पादों के कारण भी ऐसा देखा जा रहा है। इतना ही नहीं पिछले कुछ दशकों में पर्यावरण और वातावरण में आए बदलावों के कारण भी कुछ लोगों को एक्जिमा की शिकायत होने लगी है। घरों में सफाई के लिए प्रयोग होने वाले पदार्थों का अधिक इस्तेमाल, घोल, डिटर्जेंट, तेल और अन्य सामान, जो त्वचा के लिए हानिकारक हो सकते हैं, आदि भी एक्जिमा का संभावित कारण हो सकते हैं।

प्रकार और कारण

- » कॉन्टेक्ट एक्जिमा
- » एटोपिक एक्जिमा
- » डिस्काइड एक्जिमा
- » सेबोरहोइक एक्जिमा

एटॉपिक एक्जिमा

एक्जिमा का यह प्रकार निरंतर आता और जाता रहता है, और ये आमतौर पर उन लोगों को होता है । जिनमें एलर्जी के लिए एक आनुवंशिक (विरासत) प्रवृत्ति है। लगभग 70ब मामलों में, व्यक्ति (या किसी परिवार के सदस्य) को एलर्जिक अस्थमा है, फीवर या भोजन सम्बंधित एलर्जी होती है। एटॉपिक एक्जिमा जीवन के प्रारंभिक दिनों में, आम तौर पर 2 महीने से 18 महीने के बीच की आयु के शिशुओं, में उभरता है। शिशुओं में, एटॉपिक एक्जिमा मुख्यतः चेहरे, गर्दन, कान और धड़ को प्रभावित करता है। यह पैरों के शीर्ष या कोहनियों के आगे भी दिखाई देता है। बड़े बच्चों, किशोरों और वयस्कों में एटॉपिक एक्जिमा, आमतौर पर कोहनी के अंदर वाले मोड़ की शिकन, इसके साथ साथ घुटने, टाखने या कलाई के जोड़ों, हाथों, और ऊपरी पलकों में भी उत्पन्न हो सकते है।

कॉन्टेक्ट एक्जिमा

जब संक्रमण के कारक त्वचा को स्पर्श करते हैं तो, वे दो प्रकार के कॉन्टेक्ट डर्माटाइटिस उत्पन्न कर सकते हैं। इसमें एक इरिटेंट कॉन्टेक्ट डर्माटाइटिस, जो त्वचा का संक्रमण है। इरिटेंट कॉन्टेक्ट डर्माटाइटिस विभिन्न हानिकारक कणों जैसे डिटर्जेंट, कठोर साबुन, पसीना, लार, या मूत्र के साथ लंबे समय तक संपर्क की वजह से हो सकता है। कॉन्टेक्ट डर्माटाइटिस का दूसरा प्रकार एलर्जिक कॉन्टेक्ट एक्जिमा है, जो त्वचा में एक एलर्जिक प्रतिक्रिया है। यह उन लोगों में होता है जिन्हें एक विशिष्ट पदार्थ के प्रति एलर्जी है।

रक्तचाप नियंत्रण करता है नारियल का तेल

नारियल तेल का दैनिक आहार में इस्तेमाल रक्तचाप का स्तर सामान्य करने में सहायक हो सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि बैरोरिपलेक्स संवेदनशीलता में कमी रक्तचाप को कम करने में काफी सहायक है। नारियल के तेल का आहार में इस्तेमाल उच्च तनाव के उपचार में भी सहायक है। यह प्रयोग चूहों पर किया गया और पाया गया कि नारियल तेल के सेवन से चूहों का वजन कम हो गया।



मंहगी क्रीम से नहीं बस एक फेसपैक से पाएं बेदाग त्वचा



चेहरे के साथ-साथ शरीर के बाकी अंगों का साफ होना बहुत जरूरी है। अक्सर लोग अपनी चेहरे की खूबसूरती की तरफ ध्यान देते हैं लेकिन अगर हाथ और पैर ही साफ न हो तो पर्सनेलिटी अधूरी लगती है। वहीं गर्मी और बरसात के मौसम में स्किन संबंधित कई समस्याओं का सामना करना प?ता है जैसे सनबन, एलर्जी और फंगस आदि। आज हम आपको एक आसान घरेलू तरीका बताने जा रहे हैं जिससे आप ग्लोइंग स्किन पा सकते हैं।

जरूरत की चीजें

- खीरे का रस
- आलू का रस
- 1/2 टीस्पून नींबू का रस
- टमाटर का रस

बनाने और लगाने का तरीका

सबसे पहले खीरे, टमाटर और आलू का रस मिलाकर अच्छे मिक्स कर लें। अब इसमें नींबू का रस डाले और अच्छे से मिलाएं। इस पैक को स्किन पर 30 मिनट के लिए लगाकर रखें। शाम के समय इस पैक को लगाने से अधिक फायदा मिलता है। इससे सनबन और खुले पोर्स बंद होने की समस्या से छुटकारा मिलता है।



एक्जिमा पर काबू पाना मुश्किल, सजग रहें

संयुक्त राज्य अमेरिका में प्रति वर्ष किसी भी प्रकार की त्वचा एलर्जी 70ब लोगों को प्रभावित करती है। सबसे आम एलर्जी पैदा करने वाले पदार्थ हैं आइवी जहर, ओक जहर और स्मैक जहर। त्वचा एलर्जी का कारण बनने वाले अन्य पदार्थों में घर और कार्यालयों की कुछ प्रकार की निर्माण सामग्री, सफाई करने वाले उत्पाद, डियोडॉेंट, सौंदर्य प्रसाधन और दवायें शामिल हैं। -इअरलोब का डर्माटाइटिस निकल युक्त बालियों से होने वाली एक एलर्जी को वजह से हो सकता है। सुगंधित पदार्थों, त्वचा क्रीम और लोशन, शैंपू और जूतों या कपड़ों में पाए जाने वाले रसायन भी एलर्जिक प्रतिक्रियाओं को जन्म दे सकते हैं।

न्युमुलर एक्जिमा



सम्बंधित हो सकता है, कुछ मामलों में ये एथलीट्स फुट नामक, एक कवक संक्रमण की एलर्जिक प्रतिक्रिया से भी सम्बंधित होता है। इस मामले में, न्युमुलर एक्जिमा अभी भी विशिष्ट रूप से हाथों, पैरों, या छाती पर ही दिखाई देता है, चाहे कवक संक्रमण शरीर के किसी भी भाग पर हो।

सेबोरहोइक एक्जिमा

इस प्रकार का एक्जिमा नवजात शिशु के नैपी एरिया और क्राडल कैप में हो सकता है। वहीं व्यस्कों में यह स्कैल्प में नजर आ सकता है। साथ ही नाक और मुंह के कोनों के बीच नजर आ सकता है।



एक्जिमा के लक्षण

चाहे कोई भी कारण हो, लेकिन एक्जिमा के लक्षण आमतौर पर समान ही होते हैं। एक्जिमा के सामान्य लक्षण और संकेत इस प्रकार होते हैं-

- त्वचा के प्रभावित हिस्सों पर खुजली और लालिमा।
- रूखी और परतदार त्वचा। और खुजली की गई त्वचा में त्वचा का मोटा होना।
- त्वचा के प्रभावित हिस्से में गांठ अथवा छाले होना।

एक्जिमा का इलाज

सही इलाज से अधिकतर लोगों में इस बीमारी के लक्षणों को नियंत्रित किया जा सकता है। लेकिन, गंभीर एक्जिमा को पूरी तरह से काबू कर पाना मुश्किल होता है। डॉक्टर के निर्देशों का पालन करने से काफी फायदेमंद होता है। हालांकि, एक्जिमा का कोई इलाज नहीं है। साथ ही ऐसे किसी तत्व का पता लगाना भी मुश्किल हो जाता है, जिससे आपकी त्वचा को किसी प्रकार की संवेदनशीलता हो। स्किन केयर के कुछ खास उपाय आपके लिए मददगार साबित हो सकते हैं।

- त्वचा को उतेजित करने वाले पदार्थ जैसे, सुगंधित साबुन, कॉस्मेटिक, कपड़े धोने वाले डिटर्जेंट के इस्तेमाल से बचें
- त्वचा को माशचराइज रखें
- गर्मी और पसीने से बचें। तापमान और आर्द्रता में अचानक बदलाव और खुरचने से बचें।
- ढीले-ढाले कपड़े पहनें और एक्जिमा को नियंत्रित करने के लिए सही और पूरा इलाज करावा।



मुंह की सफाई के नाम पर आमतौर पर लोग दांतों की सफाई कर लेते हैं। लेकिन मुंह के अंदर ही मौजूद जीभ की ओर ध्यान नहीं देते। नतीजतन, हमारा मुंह अस्वस्थ रह जाता है। जीभ पर कई तरह के बैक्टीरिया जमा हो जाते हैं। जीभ के ऊपर एक सफेद परत जैसी जम जाती है। जीभ की गंदगी से दांतों में खराबी होती है और सांसों से बदबू आती है। जीभ को साफ करना बहुत आसान काम है। आइये जानते हैं कि किन घरेलू उपायों से आप अपनी जीभ की सफाई कर सकते हैं।

नमक: नमक जीभ की सफाई के लिए एक प्राकृतिक स्क्रब है। अपनी जीभ पर छोड़ा सफेद नमक छिड़कें, और फिर साफ टूथब्रश से स्क्रब करें। ध्यान रखें की टूथब्रथ मुलायम होना चाहिए। कड़े रेशों से जीभ में दर्द व छाले हो सकते हैं। इस विधि से एक हफ्ते में जीभ से सफेद परत साफ हो



सकती है।

टूथब्रश: टूथब्रश जीभ की सफाई के लिए आसान घरेलू उपाय है। कुछ टूथब्रश दो उद्देश्यों के साथ आते हैं। आगे के हिस्से से दांतों की सफाई और पीछे के हिस्से से जीभ की सफाई। हर बार ब्रश कर लेने के बाद, टूथब्रश के पीछे के हिस्से को हल्के दबाव के साथ जीभ पर रगड़ें। तकरीबन एक से दो मिनट तक इस प्रक्रिया को करना चाहिए। ध्यान रहे, कम दबाव के साथ ही ऐसा करें, अन्यथा जीभ छिल सकती है।

माउथवॉश: खाना खाने के बाद खाने के कुछ अंश जीभ पर ही रह जाते हैं। पानी इन्हें साफ नहीं कर पाता। यही फिर आगे चलकर सफेद परत में तब्दील हो जाते हैं। इसलिए, खाना खाने के बाद माउथवॉश का इस्तेमाल करें। इससे जीभ पर खाने के अंश और बैक्टीरिया जमा नहीं हो पाएगा। इसके साथ ही, नियमित रूप से माउथवॉश के इस्तेमाल से सांसों की बदबू की समस्या से भी छुटकारा मिल जाएगा।

नींबू और बेकिंग सोडा: बेकिंग सोडा में नींबू की कुछ बूंदें मिलाएं। इसका पेस्ट बनाएं। इस पेस्ट को जीभ पर उंगली की मदद से लाएं। कुछ देर में कुल्ला कर लें। जीभ पर जमी सफेद परत हटाने का ये बेजोड़ तरीका है। साथ ही, इससे दांत भी चमकने लगते हैं।

नमक का पानी: मुंह को नमक के पानी से धोकर भी साफ रखा जा सकता है। इसके लिए आधे ग्लास गुनगुने पानी में आधा चम्मच नमक डालें। इस पानी से अपने मुंह को दिन में 5-6 बार धोएं। ऐसा नियमित तौर पर करते रहने से जीभ पर जमी सफेद परत धीरे धीरे साफ हो जाती है।

दही: दही प्रो-बायोटिक होती है। इस तरह की चीजें कैंडिड फंगस को खत्म करती हैं। जीभ पर जमी सफेद परत कैैंडिड फंगस के कारण ही होती है। इसलिए दही के प्रयोग से जीभ की सफाई की जा सकती है।

हल्दी: हल्दी एक ऐसा मसाला है जिससे जीभ की सफेद परत का इलाज किया जा सकता है। इसके लिए हल्दी पाउडर में थोड़ा सा नींबू का रस मिला लें। इस पेस्ट को जीभ पर मलें। उंगली से मसाज करें। कुछ देर मसाज करने के बाद गुनगुने पानी से कुल्ला कर लें। इस विधि से जीभ की सफेद परत काफी जल्दी ठीक हो जाती है।

रेसिपी



अरेबिक डिश कुनाफा

सामग्री

आधा छोटा चम्मच कॉर्न फ्लोर, 100 मि.ली दूध, 1 कप चीनी, 1 बड़ा चम्मच गुलाब जल, 2 कप सेवईया, 2 बड़ा चम्मच बटर, 2 छोटा चम्मच घी, 1 छोटा चम्मच बारीक कटा हुआ काजू , 1 छोटा चम्मच बारीक कटा हुआ बादाम, 10 किशमिश, पानी आवश्यकानुसार, सजावट के लिए, 1 छोटा चम्मच बारीक कटा हुआ पिस्ता।

विधि

धीमी आंच में एक पैन में दूध और कॉर्न फ्लोर को 2 से 3 मिनट तक उबालकर इसका गाढ़ा पेस्ट तैयार कर लें और आंच बंद कर दें। एक दूसरे पैन में धीमी आंच में चीनी और पानी मिलाकर एक तार की चाशनी तैयार करें और चाशनी तैयार होने के बिल्कुल एक मिनट पहले इसमे गुलाब जल डालकर आंच बंद कर दें। एक बड़े बॉउल में सेवई, काजू, बादाम, किशमिश, बटर और घी सब एकसाथ मिक्स कर लें। ध्यान रखें कि सेवई को ज्यादा न तोड़े। अब एक बेकिंग ट्रे लें और इसमें सेवई की पहली परत डालें। इस पर दूध और कॉर्न फ्लोर से तैयार पेस्ट पूरी तरह से फैलाएं और इसके ऊपर सेवई की एक और परत बनाएं। ऐसा ही एक और बार करें और फिर सेवई की आखिरी परत को हल्के हाथों से दबा दें। अब इसे माइक्रोवेव में 180 डिग्री सेंटीग्रेड पर 15 मिनट के लिए सुनहरा होने तक पकाएं। तय समय के बाद माइक्रोवेव बंद कर दें और चाकू की मदद से इसे एक प्लेट में निकालकर रख लें। अरेबिक डिश कुनाफा तैयार है. ऊपर से चाशनी डालें और पिस्ते से गार्निश कर सर्व करें।



मैंगो मसाला राइस

सामग्री

1 मीडियम साइज का कच्चा आम, 3 कप पके हुए चावल, 1 छोटा चम्मच बड़ी राई, 1 छोटा चम्मच चना दाल, 2 छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, चुटकीभर हल्दी पाउडर, 5-6 करी पत्ते, नमक स्वादानुसार, तेल फ्राई करने के लिए, सजावट के लिए, 1 बड़ा चम्मच बारीक कटी हुई धनिया पत्ती

विधि

सबसे पहले कच्चे आम को छीलकर छोटे टुकड़ों में काट लें। धीमी आंच में एक पैन में तेल गर्म करने के लिए रखें। तेल के गर्म होते ही इसमें राई डालें। राई के घटकते ही करी पत्ते, चना दाल, आम के टुकड़े, हल्दी और लाल मिर्च पाउडर डालकर 2 मिनट तक फ्राई करें। तय समय के बाद इसमें चावल और नमक अच्छे से मिलाकर कड़छी से चलाते हुए फ्राई कर लें। मैंगो मसाला राइस तैयार है। बारीक कटी हुई धनिया पत्ती से गार्निश कर रायते और अचार के साथ इसका आनंद लें।