

महिला

अगर आप हेयर डाई का ज्यादा इस्तेमाल करते हैं तो हेयर डाई लगाना बंद कर दें। वैज्ञानिकों ने नए शोध में बताया है कि जो लोग हेयर डाई का ज्यादा इस्तेमाल करते हैं, उनको अनेक बीमारियां हो सकती हैं।



सफेद बालों को डाई करने एवं अच्छे-भले बालों का रंग उड़ाकर उन्हें कलर करने का प्रयत्न इन दिनों बहुत ज्यादा बढ़ गया है। सबके बाल असमय एवं अल्ट्रायु में सफेद होते जा रहे हैं। काले बाल जवानी के एवं सफेद बाल बुद्धिप्रे के द्वातक माने जाते हैं, इसलिए इन्हें डाई किया जाने लगा है। कम आयु के दिशेशर भी बालों के सफेद होने से दुःखी व परेशान हो, इन्हें डाई करने लगे हैं, तो कुछ न फैशन के प्रयत्न से प्रभावित होकर बालों को कलर करने लगे हैं। इस हेयर डाई एवं हेयर कलर में उसे पक्का करने हेतु जो रसायन मिले होते हैं, वे खातक होते हैं। ये बालों को काला या रंगीन जरूर कर देते हैं, किन्तु साथ में अनेक बीमारियां भी मुफ्त में दें जाते हैं, जो किसी भी समय प्रकट हो सकती हैं।

रसायनों का मिश्रण घातक

इन रसायनों की घातकता से सभी परिचित होते हैं, वे भी नासिङ्का बन इसका उपयोग करते रहते हैं या अन्य उपयोग भी करते हैं। सच यह है कि हेयर कलर, डाई, ब्रॉडेंड मेहंदी, टैटू कलर, सभी में उसे पक्का करने हेतु घातक रसायन मिले होते हैं, जो नुकसान जरूर पहुंचते हैं।

प्रयोग का दुष्प्रभाव

हेयर कलर एवं डाई के उपयोग से आख, कान, सिर तथा चेहरे पर दुष्प्रभाव पड़ता है। इन सब जगहों पर त्वचा रोग होने लगते हैं। यहाँ की त्वचा जलने लगती है एवं इन जगहों पर खुजली होती है। इनमें लालिमा

नजर आने लगती है। लाल लाल चक्कर उभरने लगते हैं। संक्रमण होता है। एलजी की शिकायत होती है कि किसी की त्वचा शुष्क व खुरदी हो जाती है। रियन के बर होने का खतरा रहता है। बाल उसके काले चमकीले होते हैं, पर रुखे व कड़े हो जाते हैं। इनके टूटने व झड़ने की गति बढ़ जाती है। रहे सहे काले बाल भी पूर्णतः सफेद हो जाते हैं। गंजे होने का खतरा बढ़ जाता है। आंखों पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। सूजन आ जाती है। इनमें लालिमा नजर आती है। नेत्र रोग तक हो सकता है। मोतियाविन्द व दृष्टिवौष की शिकायत हो सकती है। आंखों में इसके जाने पर अधिष्ठन की तकलीफ हो सकती है। यह तकाल न होकर कभी भी किसी उपयोगकर्ता को हो सकता है।

बाल सफेद क्यों होते हैं

पहले बुद्ध होने पर बालों के सफेद होने को परिपक्वता व बुद्धिप्रे की निशानी मानते थे, पर अब पौटिक खानपान की कमी हो गई है। खानपान की वीजों में रसायनों का प्रभाव बढ़ गया है। चारों तरफ प्रदूषण बढ़ गया है। सिर मालिश का प्रयत्न कम हो गया है। तेज सुगंधित साबुन, सुगंधित तेल व रसायनों का उपयोग बढ़ गया है। सिर के व्यायाम व शीर्षासन भूल गए हैं। नशापान व दुर्व्यासन बढ़ गया है। मानसिक काम, तनाव व मस्तिष्क में वैचारिक प्रदूषण बढ़ गया है। ये सभी मिलकर काले बालों को असमय या अल्पायु में सफेद कर रहे हैं। अचानक प्रकट हुई बड़ी बीमारियां भी इन्हें कमज़ोर व सफेद करने में भूमिका निभाती हैं।

रक्तचाप नियंत्रित करता है मछली का तेल

'द अगेन्टिकन नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ' के अनुसार मछली का तेल और कैलियम के स्रोतों का सेवन हाइपरटेनशन के रोगियों के रक्तचाप को कम करने में कोई खास योगदान नहीं देते। साथ ही हर्वल सालीगेंट्स और बोटेनिकल सालीगेंट्स के भी लाभ के बारे में सही-सही कहना मुमकिन नहीं है, क्योंकि ये प्रोडक्ट्स मार्केट में आने से पहले कड़े परीक्षणों से नहीं गुज़रते।



उच्च रक्तचाप से सुक्षम पाने के लिए प्रकाशित एक रिपोर्ट में जीवनशीली से संबंधित सुधारों पर विशेष बतलियां दिए गयीं हैं। शारीरिक श्रम, सही भोजन, सोडाइयम और अल्कोहल के सेवन पर नियंत्रण मोटाएं पर नियंत्रण द्वारा व्यक्ति उच्च रक्तचाप पर कानून पाकरता है। पोटेशियम युक्त खाद्य पदार्थों जैसे केला, सेब, बीस, गाजर का सेवन और कली, सब्जियां व कम वसायुक्त डेयरी प्रोडक्ट्स जिनमें संतुष्ट वसा की मात्रा कम हो, की सेवन उच्च रक्तचाप से सुरक्षा के लिए अच्छा है। उच्च रक्तचाप के मरीजों के लिए प्रतिदिन 2400 एम्जी (1 चम्मच नमक) से भी कम सोडाइयम की मात्रा के सेवन और पोटेशियम की 3500 एम्जी. से अधिक मात्रा के सेवन हेतु कहा गया।

मामूली न समझें बच्चों के गले के दर्द को

अगर किसी बच्चे के गले में दर्द हो तो इसे मामूली न समझें। यह गंभीर किसी बुखार या रेमेटिक फीवर का भी लक्षण हो सकता है। यह बुखार गले के साथ-साथ इन्हें भी बुरी तरह प्रभावित करता है। उसमें दर्द या सुखन रोगाण्यों के एक विशेष समूह स्ट्रॉटोकोल के संक्रमण के कारण होती है। वे बच्चे जो कौपांग हो, उनके इस रोग से संक्रमित होने की अपेक्षा साधारण होती है। यूकिं बच्चीं बीमारी छुआकू से भी लग सकती है, इसलिए इस बुखार से संक्रमित बच्चों से दूसरे स्वस्थ बच्चों को अलग रहना चाहिए, अन्यथा उन्हें भी इसका संक्रमण लग सकता है।

स्वास्थ्यवर्धक है ख्यालों को कागज पर उतारना

जर्मनी में हाल ही में तुम शीधों से पता चला है कि अपने विवाहों के लिखने से नाकारात्मक सोच को रोका जा सकता है। लेखन हाली अंदरूनी आरोग्य शक्ति में अधिकांशित करता है। इससे मानसिक एवं शारीरिक कष्ट में कमी आती है। प्रबल भावनाओं को लेख के रूप में व्यक्त कर दिए जाने से रोगों से लड़ने की क्षमता तेजी से काम करना शुरू कर देती है।

प्लास्टिक सर्जरी को वह लोग बढ़ावा दे रहे हैं, जो अपने देश में बदलाव चाहते हैं। इस बदलाव के लिए लोग कोई भी कीमत देने को तैयार रहते हैं। तो इसमें बहुत सावधानी की भी जरूरत रहती है। आप भी सोच-समझकर यह कदम उठाएं।

प्लास्टिक सर्जरी में रखें सावधानियां



क्या है प्लास्टिक सर्जरी

प्लास्टिक सर्जरी का मतलब है शरीर के किसी हिस्से को ठीक करना। प्लास्टिक सर्जरी में प्लास्टिक का उपयोग नहीं होता है। सर्जरी के पहले जुड़ा प्लास्टिक ग्रीक शब्द प्लास्टिको से आया है। ग्रीक में प्लास्टिको का अर्थ होता है बनाना या तैयार करना। प्लास्टिक सर्जरी में सर्जन शरीर के किसी हिस्से के उत्तरों को लेकर दूर से हिस्से में जोड़ता है। भारत में सुकृत को पहला सर्जन माना जाता है। आज तो करीब 2500 साल पहले सुकृत युद्ध या प्राकृतिक विपदाओं में जिनकी नाक खराब हो जाती थी, उन्हें ठीक करने का काम करते थे।

बिंगड़ भी जाते हैं केस

इंटरनेट पर ऐसी कई घटनाओं से संबंधित जानकारियां भी होती हैं, जहाँ पर सर्जरी से संबंधित कार्य पूरी तरह से गलत हो गए हैं, जिसकी वजह से बहुत ही बदलते परिणाम देखने की मिलती है। ऐसे परिणाम भयावह हो सकते हैं। पर सारी प्लास्टिक सर्जरी गलत नहीं होती है। ऐसे भी कई उदाहरण हैं, जहाँ पर प्लास्टिक सर्जरी की बड़ी वार्ता लोगों के रंगरूप को सही करने में प्रभावशाली महसूस हुई है, जिसमें कि कई लोगों को अत्यधिक अच्छे परिणाम मिले हैं। असल में ऐसी बहुत सारी बातें हैं, जो आप पर निर्भर होती हैं। जब भी इनकी वजह से गलत होती है, तो आप कोई लाभ नहीं होता है। ऐसे भी इनकी वजह से गलत होने की विकल्पता चाहती है, आपको यह बात ज्ञान में रखना होगी कि प्लास्टिक सर्जरी का गलत होना सिर्फ शर्त्या विकिस्क की बात है। ऐसे भी इनकी वजह से गलत होने की विकल्पता चाहती है, आपको यह बात ज्ञान में रखना होगी कि प्लास्टिक सर्जरी का गलत होना सिर्फ शर्त्या विकिस्क पर ही पूरी तरह से निर्भर नहीं करती है। आप भी इनके लिए विकल्प देखने की जिम्मेदारी हो सकती है।

क्या है इनमें

हेयर डाई व हेयर कलर को पक्का करने के लिए इनमें अनेक रसायन मिलते होते हैं। सभी को अपना प्रभाव व दुष्प्रभाव भी होता है। अपने प्रभाव के घलते ये बालों को काला या रंगीन करते हैं, जिनकी मात्रा भी नुकसानदार है।

इनमें लालिमा नाइट्रोजन एंपीयी (पीपीएपी) मिलता होता है।

इसकी मात्रा 2.33 से 4 प्रतिशत तक होती है। इन्हीं की बड़ीलत इनका रंग दो माह तक पक्का बना रहता है। इन्हीं का दुष्प्रभाव सबसे ज्यादा होता है। ये ही उपयोगकर्ता को अनुक्रमकर की बीमारियां देती हैं।

ऐसा वादा किया जाता है कि आपको कोई दर्द नहीं,

कोई छुट्टी नहीं और तुरंत समाधान मिल जाएगा तो ये ज्यादातर वह डॉक्टर होते हैं, जिनकी प्लास्टिक सर्जरी गतल हो जाती है। यह वादे कुछ नहीं, बल्कि विज्ञापन और छलावे होते हैं, जो कि अपना विश्वास बहुत जल्दी खो देते हैं।

सही जानकारी जरूरी

यह बात बहुत जरूरी है कि आप प्लास्टिक सर्जरी से पहले अपने घर का पूरा काम कर ले, इससे पहले कि आप कोई शर्त्या विकिस्क को होड़ते हैं। अपने रिशेवों

