जानकारी

घुटनों और कोहनियों का कालापन होगा मिनटों में दूर, अपनाए ये घरेलू नुस्खे!

लड़कियां अक्सर अपने चेहरे को तो खूबसूरत बना लेती है लेकिन कोहनियों और घुटनो पर ध्यान नहीं देती। जिससे त्वचा में रूखेपन, हार्मोन असुंतलन, सूरज की हानिकारक किरणों और मोटापे के कारण घुटनो और कोहनियों का रंग काला हो जाता है। लड़कियां कोहनियों और घुटनों का कालापन दूर करने के लिए कई तरह ट्रीटमेंट और क्रीम्स ट्राई करती है लेकिन किसी से भी ज्यादा फर्क नहीं पड़ता। इसकी वजह आप कुछ घरेलू उपाय से कोहनियों और घुटनो के कालेपन को हमेशा के लिए गायब कर सकती है। तो आइए जानते है घुटनो और कोहनियों का कालापन दूर करने के कुछ असरदार घरेलू उपाय।

नींबू और बेकिंग सोडा

नींबू के रस और बेकिंग सोडा को बराबर मात्रा में मिलाकर कालेपन वाली जगहें पर स्क्रब की तरह इस्तेमाल करें। इसके बाद पानी से इसे साफ करके मॉइस्चराइज करें। यह त्वचा की डेड स्किन निकाल कर उसका कालापन दूर करने में मदद करता है।

एलोवेरा

2 टेबलस्पून एलोवेरा में 1/2 कप दही मिक्स करके इसे घुटनो और कोहनियों पर 15-30 मिनट तक लगाकर पानी से साफ कर लें। यह स्किन को मॉइश्चराइज करके कालापन दूर करने में मदद करता है।

हल्दी

हल्दी में 1 टीस्पून मलाई मिक्स करके कोहनियों और घुटनों पर लगाकर सूखने दें। इसके बाद इसे गर्म पानी से साफ करें। इसे लगाने से कुछ ही दिनों में कालापन गायब हो जाएगा।

बेसन

1.5 टीस्पून बेसन में चुटकी भर हल्दी, 1 टीस्पून जैतून का तेल, 1 टीस्पून दूध और 1/3 टीस्पून नींबू का रस मिलाकर कालेपन वाली जगहें पर लगाएं। इसके बाद गर्म पानी से इसे साफ कर लें।

चीनी

चीनी, जैतून का तेल या बादाम का तेल बराबर मात्रा में मिक्स करके स्क्रब की तरह कोहनियों और घुटनों पर रगड़े। स्क्रब करने के बाद इसे कुछ मिनट छोड़ कर तेल से मसाज करें।

शहद

1 टेबलस्पून शहद में 1 अंडा, 1 टीस्पून और ओटमील मिक्स करें। इसे 30 मिनट तक कोहनियों और घुटनों पर लगाकर धो लें। हफ्ते में 2 बार इसे लगाने से कालापन कुछ समय में ही गायब हो जाएगा।

डायबिटीज अब कम उम्र के लोगों को भी अपनी चपेट में लेने लगी है। यह एक ऐसी बीमारी है, जिसके होने के बाद व्यक्ति को और भी दूसरी बीमारियां होने लगती हैं। अगर सही समय पर इलाज न हो, तो डायबिटीज पीड़ित धीरे-धीरे रोग का घर बन जाता है। खाने-पीने और रहन-सहन से जुड़ी कुछ ऐसी गलतियां हैं, जो हम जाने-अनजाने कर ही जाते हैं। इनमें कई ऐसी गलतियां भी होती हैं, जिनकी वजह से डायबिटीज होने की आशंका बढ़ जाती है।

इन बातों का रखें ध्यान, डायबिटीज रहेगी दूर

हम आपको उन पांच आदतों के बारे में आगाह कर रहे हैं, जो डायबिटीज की वजह बनती है। इनमें से तीन को भी आपने छोड़ दिया, तो इस से रोग काफी दूर हो जाएंगे।

▪ ज्यादा देर तक न देखें टीवी

रात को खाना खाने के बाद थोड़ी देर टीवी के सामने बैठना कोई बुरा नहीं है, लेकिन घंटों बिताना आपको नुकसान देगा। एक शोध कहता है कि टीवी के सामने बिताया हुआ आपका हर एक घंटा डायबिटीज के रिस्क को 4 फीसदी बढ़ा देता है। इसकी वजह है ज्यादा बैठे रहना। ज्यादा बैठे रहने से आपकी कमर का फैट बढ़ जाता है और पेट का फैट सीधे डायबिटीज के रिस्क से जुड़ा हुआ है।

▪ विटामिन डी जरूरी

ऐसा हो सकता है कि आपका वजन काबू में हो, लेकिन यह इस बात की गारंटी नहीं है कि आप डायबिटीज के शिकार नहीं होंगे। अगर शरीर में विटामिन डी की कमी है, तो कम वजन वाले लोगों को भी डायबिटीज होने का खतरा बढ़ जाता है। दूध और धूप दोनों में विटामिन डी पाया जाता है।

▪ मानसिक तनाव से रहें दूर

मानसिक तनाव का आपकी बॉडी के शुगर लेवल पर सीधा असर पड़ता है। खासकर अगर वो कामकाज से जुड़ा हो तो। रिसर्च का एक अध्ययन बताता है कि ऐसे लोग जो कामकाज को लेकर बेहद तनाव में रहते हैं, उनमें टाइप 2 डायबिटीज का खतरा 45 फीसदी तक बढ़ जाता है। इसलिए चीजों को अपने अंदर समेटना बंद करें और तनाव की हवा बीच-बीच में निकालते रहें।

▪ देर रात काम करने से बचें

देर रात तक काम करने वाले लोग अन्य के मुकाबले डायबिटीज के रिस्क के दायरे में ज्यादा आते हैं। इसकी दो वजहें हैं, एक तो यह कि ऐसे लोगों की नींद अच्छी नहीं होती। वे भले ही आठ घंटे की नींद ले लें, लेकिन वो नींद रात की गहरी नींद जैसी नहीं होती। दूसरी वजह यह है कि रात को जागने वाले लोग रोशनी के संपर्क में ज्यादा रहते हैं। रात को तो लाइट जलती ही है, दिन में खिड़कियों से आती रोशनी, मोबाइल, लैपटॉप, सेल फोन और टीवी वगैरा की रोशनी को भी वो एवॉइड नहीं कर सकते। इस सिलसिले में हुए कुछ शोध कहते हैं कि इनका असर इंसुलिन और ब्लड शुगर के लेवल पर पड़ता है। कुछ दिनों पहले कोरिया में हुआ एक अध्ययन इसकी पुष्टि करता है।

अच्छे बैक्टीरिया की जरूरत

हमारे पेट में दो तरह के बैक्टीरिया रहते हैं। अच्छे वाले और बुरे वाले। अगर अच्छे वाले को खुश नहीं रखेंगे, तो बुरा बैक्टीरिया आपकी आंतों की ताकत को कम कर देता है। इससे जो जलन जैसी स्थिति पैदा होती है, वो डायबिटीज के लिए रास्ता खोलती है। केला, प्याज और होल ग्रेन में अच्छा बैक्टीरिया होता है, खाइए और आंतों को खुश रखिए।

सुझाव

बीमारी के लक्षण को जानकर करें ट्रीटमेंट

किडनी में पथरी होना आजकल आम समस्या हो गई लेकिन आज हम आपको मुंह में होने वाली पथरी के बारे में बताने जा रहें है। किडनी, गालब्लैडर और पैंक्रियाज की तरह मुंह में होने वाली पथरी भी खतरनाक हो सकती है। हालांकि यह काफी रेयर होती है लेकिन इसके बावजूद भी इसके बारे में पता होना बहुत जरूरी है।

आपके मुंह में मौजूद लार ग्रंथि में कैल्शियम फॉस्फेट जम कर पथरी का रूप ले लेता है जोकि खतरनाक हो सकता है। आइए जानते है इस बीमारी के कुछ ऐसे लक्षण जिससे आप इस बीमारी को पहचान कर सुरक्षित रह सकते है।

कारण और लक्षण

मुंह और गले की 6 ग्रंथियां होती है, जिसमें से कान के नीचे पेरोटिड ग्रंथि और जबड़े के सबमेंडुलर लार ग्रंथि में पथरी हो सकती है। ऐसा इन ग्रंथियों में कैल्शियम फास्फेट के जमने के कारण होता है। मुंह में पथरी होने पर लार प्रवाह बंद हो जाता है। इसके अलावा पथरी होने पर जबड़े और कान के आस-पास सूजन, खाना खाने में प्रॉब्लम और जबड़े में दर्द होने लगता है।

बचने के उपाय और इलाज

- कम पानी पीने वाले और चबाकर खाना न खाने वाले लोगों को यह बीमारी हो सकती है। इस बीमारी से बचने के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पीएं और खाना हमेशा चबाकर खाएं।
- इस बीमारी का पता एक्सरे और सीटी स्कैन से लगाया जा सकता है। ग्रंथि के अंदर पथरी होने पर इसे ऑपरेशन से निकाला जाता है।
- इस बीमारी से बचने के लिए रोजाना कम से कम 7-8 गिलास पानी पीएं। इससे लार ग्रंथि में पथरी के चांसेस कम हो जाते है।
- मुंह में सूजन, दर्द और लार के न निकलने पर तुरंत डॉक्टर को दिखाएं। पथरी बड़ी न होने पर आप कैंसर के खतरे से बच सकते है।

कैंसर और दिमागी बीमारी का खतरा

मुंह में पथरी होने पर मुंह के कैंसर और दिमागी बीमारी का खतरा बढ़ जाता है। इलाज करवाने के बाद भी व्यक्ति भोजन के दौरान होने वाले दर्द को नहीं भूल पाता, जिसे मील टाइम सिंड्रोम भी कहते है।

स्मोकिंग ही नहीं, इन कारणों से भी हो सकता है लंग कैंसर

आ अधिकतर लोग स्मोकिंग को ही लंग कैंसर का कारण मानते है लेकिन स्मोकिंग न करने वाले लोग भी लंग कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों की चपेट में आ रहें है। लंग कैंसर का पता होने पर इस खतरनाक बीमारी से बच सकते है। आइए जानते है लंग कैंसर के कारण।

एस्बेस्टोस फाइबर: घरों और दुकानों की छतों में इस्तेमाल होने वाला यह फाइबर सांस के जरिए शरीर में प्रवेश करके कैंसर का कारण बनता है।

कारखाने: कोयले, आर्सेनिक या न्यूज पेपर प्रिंटिंग में काम करवाले लोगों को भी लंग कैंसर का खतरा हो सकता है। ऐसे कारखाने में सावधानी के साथ काम करने साथ समय-समय पर चैकअप भी करवाते रहना चाहिए।

लंग फाइब्रोसिस: फेफड़ों के लाइलाज रोगों में से एक लंग फाइब्रोसिस बीमारी से ग्रस्त लोगों को लंग कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी हो सकती है।

क्रॉनिक ब्रॉन्काइटिस: धूल, धुआं, गर्द और प्रदूषित वातावरण के कारण होने वाली इस बीमारी से ग्रस्त लोगों में लंग कैंसर का खतरा बढ़ जाता है।

जेनेटिक

परिवार के किसी एक सदस्य में यह बीमारी होने पर सावधानी बरतनी चाहिए। क्योंकि यह बीमारी एक सदस्य से दूसरे सदस्य को हो सकती है।

इन कारणों से ब्रश करने पर भी आती है बच्चों के मुंह से बदबू

इन सब के अलावा बच्चों के मुंह से बदबू आना किसी बड़ी बीमारी का संकेत भी हो सकता है। आज हम आपको बताएंगे कि बच्चों के मुंह से बदबू आने के पीछे किन बीमारियों का संकेत हो सकता है। तो आइए जानते है बच्चों के मुंह से बदबू आने के कारण।

साइनस

साइनस के कारण बच्चों के गले में खराश और नाक भरा-भरा रहने के साथ-साथ मुंह से बदबू भी आने लग जाती है। इसके कारण नाक और गले में जीवाणुओं इकट्ठे हो जाते है, जिसके कारण मुंह से बदबू आने लगती है। बच्चों में इस तरह के लक्षण दिखने पर डॉक्टर से तुरंत चेकअप करवाएं।

मुंह का ध्यान न रखना

ब्रश न करना और खुद को हायजीन न करने के कारण भी बच्चों के मुंह से बदबू आने लग जाती है। इससे बच्चों के मुंह में कैविटी, इंफेक्शन, गम रोग या मुंह के घाव होने का खतरा रहता है।

पानी न पीने के कारण

बच्चे सारा दिन भागते-दौड़ते रहते है लेकिन पानी नहीं पीते। ऐसे में बच्चों को हाइड्रेटेड रखना पेरेंट्स के लिए मुश्किल हो जाता है। पर्याप्त पानी न पानी के कारण मुंह में लार बन जाती है, जिससे मुंह से बदबू आने लगती है।

कैविटी के कारण

कैविटी, टार्टर का बनना या दांत गड़बड़ी के कारण भी बच्चों के मुंह से बदबू आने लगती है। इसके अलावा दांतों में सड़न भी बदबू आने का कारण है।

एलर्जी की समस्या

अगर आपके बच्चे को एलर्जी की प्रॉब्लम है तो इन्हें साइनस इंफेक्शन, टॉन्सिलिटिस या खराब सांस की समस्या हो सकती है।

बच्चों में होने वाली इन समस्याओं को छोटी समझ इग्नोर न करें। क्योंकि इससे बच्चा किसी गंभीर बीमारी का शिकार भी हो सकता है।

सासों से बदबू आने की समस्या को लेकर तो कुछ लोग बहुत परेशान रहते है। ज्यादातर बच्चों में दिखाई देने वाली इस समस्या को दूर करने के लिए पेरेंट्स कई तरीके इस्तेमाल करते है। अक्सर ब्रश न करने और गलत चीजें खाने के कारण बच्चों के मुंह से बदबू आने लगती है। इसके अलावा बच्चे अपनी जीभ को अच्छी तरह से साफ नहीं करते है, जिससे बदबू आने लग जाती है।

बच्चों की सेहत के लिए फायदेमंद है पालक

शायद आपके बच्चों को भी 'पपई द सेलर मैन' जैसे कॉर्टून से पालक खाने की प्रेरणा मिली हो। पालक को खाते ही उसमें गजब की शक्ति आ जाती है। अगर आदत नहीं तो आज ही अपने बच्चे को पालक खाने की आदत डालें।

पालक को आयरन का पावरहाउस कहा जाता है। लेकिन क्या आप जानते है कि पालक में कैलोरी, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फैट, फाइबर और मिनरल तत्व होता हैं। साथ ही पालक में विभिन्न मिनरल तत्व जैसे कैल्शियम, मैग्नीशियम, आयरन तथा विटामिन ए, बी, सी आदि प्रचुर मात्रा में पाया जाते हैं। इसलिए इसमें मौजूद यह सभी तत्व बढ़ते बच्चों की सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आइए जानें पालक बच्चों की सेहत को किस तरह फायदेमंद होता है।

हड्डियां और मसल्स मजबूत

कैल्शियम, मैग्नेशियम और फोस्फोरस से भरपूर पालक हड्डियों के लिए फायदेमंद है। यह हड्डियों को स्वस्थ बनाने के साथ मजबूत बनाता है। इसके अलावा पालक विटामिन 'के' का एक बहुत अच्छा स्रोत है, जो हड्डियों में कैल्शियम को बनाए रखने में मदद करता है। आयरन के साथ-साथ इसमें प्रोटीन के साथ एमिनो एसिड भी पाया जाता है। जो किसी भी हाई प्रोटीन फूड से बेहतर होता है।

इम्यूनिटी को बेहतर बनाएं

मल्टीविटामिन पालक में सभी तरह के खास विटामिन पाए जाते है। जिससे बच्चे का इम्यून सिस्टम मजबूत रहता है।

इतना ही नहीं, पालक विटामिन 'के' का सबसे अच्छा स्रोत है। और इसमें पाया जाने वाला बीटा कैरोटिन के कारण इसके सेवन से बच्चों का पाचनतंत्र मजबूत होता है और यह भूख बढ़ाने में सहायक होता है। अगर आपका बच्चा खाना खाने में आनाकानी करता है तो उसे आज से ही पालक खाने को दें।

आंखों के लिए अच्छा

अगर आप चाहते हैं कि आपके बच्चे की आंखों पर चश्मा न लगें तो उसके आहार में पालक को शामिल करें। पालक बच्चों की आंखों के लिए बेहद अच्छा होता है इसमें विटामिन ए और ल्यूटिन जैसे पोषक तत्व मौजूद होते है। विटामिन 'ए' कॉर्निया की रक्षा करने में मदद करता है और

डिहाइड्रेशन से बचाएं

छोटे बच्चों में पानी की कमी बड़े बच्चों की तुलना में ज्यादा पाई जाती है। ऐसा इसलिए क्योंकि वे बड़े की तुलना में ज्यादा जल्दी तरल पदार्थ खोते हैं। और पालक में पानी की मात्रा लगभग 90 प्रतिशत होती है इसी वजह से वह बच्चों को डिहाइड्रेशन से बचाता हैं।