



ज्यादा तिल बिगाड़ सकते हैं आपकी खूबसूरती अपना सकते हैं आसान घरेलू उपाय

नि शान तो कई लोगों के होते हैं, लेकिन किसी के लिए यह सुंदरता का प्रतीक बन जाते हैं तो किसी के लिए खूबसूरती और आत्मविश्वास के कमी की वजह। शरीर पर तिल का भी कुछ ऐसा ही हिस्सा है, अगर एक-दो हो तो आपकी सुन्दरता में चार चांद लगते हैं, लेकिन कई हो या काफी बड़े हों तो आपके लिए परेशानी का संधक हो सकते हैं। अद्ययुगे जानते हैं कि कैसे इनसे छुटकारा पाया जाए।

बेहरे पर भूरे या काले रंग के निशान पेशिल की नोक से लेकर उसे खेलने वाले इरेजर जितने बड़े हो सकते हैं। इन्हीं को तिल कहा जाता है। अधिकतर तिल हल्कि रहित होते हैं, लेकिन इनमें से कुछ कैसर का कारण भी बन सकते हैं। यूं तो तिलों को डॉक्टर द्वारा निकाला जाना सबसे सुरक्षित व अदृश तरीका है, हलाकि तिलों से निजात पाने के कुछ असत्यापित घरेलू उपचार भी मौजूद हैं।

डॉक्टर द्वारा तिल को हटाया जाना

इस बात में कोई दो राय नहीं है कि डॉक्टर चिकित्सा द्वारा तिलों का निदान सबसे उतम तरीका है। डॉक्टर आपके तिल की जांच कर यह पता लगाता है कि कोई तिल हल्कि रहित है या फिर एक संभावित कैसर का कारण है। हलाकि तिल को सर्जरी से निकालने की प्रक्रिया थोड़ी कष्टप्रद है, सर्जरी तिल निकालने का सबसे सुरक्षित व तीव्र माध्यम है।

तिल निकालने की सर्जरी में निम्न कार्य किया जाता है
दमकर तिल को छंटना: इस प्रक्रिया में डॉक्टर तिल को त्वा की सहा तक काट देता है और फिर बाद में वह उस जगह पर त्वा को दागता है।

टाँके के साथ छंटना: इस प्रक्रिया में तिल को त्वा के अंदर तक छाँटा जाता है और फिर टाँके लगाकर उस जगह के घाव को ढ़िल देता है।

कुछ घरेलू नुस्खे जो तिलों को दूर करने में सहायक होते हैं
तेब साइडर सिरका या अप्सोम के: सेब के सिरके का उपयोग कर तिल से मुक्ति पाई जा सकती है और वो भी बिना किसी निशान के। इसके लिए सूँढ़ के एक फोड़े पर कुछ दूध सेब साइडर सिरका डालें। अब इस फोड़े को तरल के चारों तरफ लगाएं और पछी बांध दें। अब इसे लगभग एक घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें। ऐसा तब तक करें जब तक कि तिल खुद गिर या गायब नहीं हो जाता।

आयोडीन के घोल का प्रयोग के: आयोडीन तिल को हटाने में काफी कारगर साबित होता है, हालांकि कई देशों में आयोडीन दुर्लभ पर आसानी से उपलब्ध नहीं होता है।

चेचकनी: अधिक मात्रा में आयोडीन प्रयुक्त होता है। यदि आप इसका उपयोग तिल को निकालने में कर रहे हैं तो ध्यान रहे इसे किसी भी हालत में निले न।

तिल को दूर करने के लिए दिन में दो बार आयोडीन को इस पर लगाएं और बेंडेड की सहाइय से इसे ढक लें। इसे सुबह एक बार तथा रात को एक बार लगाएं। लगभग एक सहाइ के बाद तिल जाता रहेगा।

गंभीर मामला हो सकता है कान में दर्द

कई बार घरेलू उपचार से ठीक करने की कोशिशों में कान से जुड़ी समस्याएं बहरेपन का कारण बन जाती हैं। ज्यादा दिन तक कान दर्द की अनदेखी करना सही नहीं। वया करें, जानें...

तो या तीन दिन से ज्यादा कान दर्द रहने पर डॉक्टर से संपर्क करना ही बेहतर है। कान के मध्य से लेकर गले के थोड़े मौजूद यूस्टेकियन ट्यूब के अवरोध होने से अकसर कान में दर्द होने लगता है। कान के मध्य में सूजन या संक्रमण होने लगता है, जिससे दर्द होता है। कान में फुसी होना, वैक्स का बहुत ज्यादा या कम बनना आदि सामान्य समस्याएं लापरवाही करने पर बहरेपन तक ले जा सकती हैं। कान दर्द दो तरह से होता है। एक, जब कान के बाहरी या अंदरूनी हिस्से में गड़बड़ी के कारण दर्द होता है। दूसरा, जब शरीर के अन्य हिस्से में हुई समस्या जैसे दाँत में दर्द या गला खराब होने पर कान में दर्द होता है।

ये हो सकते हैं कारण

यूस्टेकियन ट्यूब में अवरोध

कान एक नली से नाक के पिछले व गले के ऊपरी हिस्से से जुड़ा होता है। साइनस और टॉन्सिल होने पर इसी कारण कान के भीतर दर्द महसूस होता है। कान में सूजन आ जाती है और यूस्टेकियन ट्यूब बंद होने लगती है। कान में मवाद बनने लगता है, जो कान के पर्दे को नुकसान पहुंचाता है। इसके अलावा जब महिलाएं छट्टे बच्चों को कस्टप से लिटा कर दूध पिलाती हैं, तो कई बार दूध मध्य कान में पहुंच जाता है और संक्रमण पैदा कर देता है। कान में दर्द, सूजन, या कान से मवाद निकलना इसके लक्षण हैं।

कान में मैल जमा होना

जिन लोगों की त्वा बहुत तैलीय होती है, उनको वैक्स की परेशानी ज्यादा होती है। वैक्स नाखून की तरह बढ़ता है। इसके निकलने के कुछ दिनों बाद ही यह फिर से बनने लगता है। ज्यादा समय तक वैक्स जमा रहने से वह सख्त हो जाता है और फैनाल को ब्लॉक कर देता है। इस कारण कान में दर्द होता है और कम सुनाई देने लगता है।

ओटाइटिस मीडिया

यह कान के मध्य में होने वाला संक्रमण है। बच्चों को ज्यादा होता है। इन्फ्लू एवओ के अनुसार दो रूपों से अधिक संक्रमण रहने पर उसे क्रॉनिक इन्फेक्शन माना जाता है। यह बहरेपन का खतरा बढ़ाता है, पर यह ठीक हो सकता है। संक्रमण के आम कारणों में सर्दी या फ्लू का वायरस, घुल से एलर्जी शामिल है। इसमें तेज बुखार, कान में दर्द, सुनने में कठिनाई या कान से पस निकलता है।

कान के पर्दे का चोटिल होना

कान की भीतरी ट्यूब बेहद संवेदनशील होती है। हल्का सा अधिक दबाव पड़ने पर यह ट्यूब चोटिल हो जाती है, जिससे दर्द होने लगता है। कान से पस भी निकलने लगता है। ज्यादा समय तक यह समस्या रहने से आस-पास की हड्डियां गलने लगती हैं। बैरोट्रोमा की समस्या सिर पर गंभीर चोट, बहुत तेज आवाज, ओटाइटिस मीडिया, मध्य कान में संक्रमण जैसे अचानक परिवर्तन शामिल हैं। मधुमेह रोगियों को खास कारण भी पर्दे को नुकसान पहुंचाते हैं।

कैसे बचाव करें

कानों को बार-बार न धोएं। पिन, क्लिप, चूबी आदि कान में ना डालें।

अच्छी क्वालिटी का हेड फोन इस्तेमाल करें। लगातार तेज आवाज में हेड फोन लगाकर सुनने से बचें।

त्वचा व बालों के उत्पाद अच्छी क्वालिटी के इस्तेमाल करें।

तैराकी करते हुए कान में पानी न जाने दें। कान दर्द है तो तैराकी न करें।

मांसपेशियों को सक्रिय रखने के लिए नियमित प्राणायाम आदि व्यायाम करें।

कान में वैक्स बहुत बनती है तो हर चार माह बाद डॉक्टर से सफाई करवाएं।

कान में हल्का दर्द है तो शुरुआती उपचार के तौर पर ठंडे पानी के कपड़े से कान के बाहरी हिस्से पर सेक दें।

साइनस संक्रमण

यह संक्रमण वायरस, बैक्टीरिया या फंगस से हो सकता है। साइनस में संक्रमण होने या अवरोध होने से कान में हवा का दबाव प्रभावित होता है, जिससे दर्द होने लगता है।

ऑटोमीकोसिस

बारिश के मौसम में कान में फंगल इन्फेक्शन हो सकता है। यह उसम के कारण हो जाता है। इसके मरीज को सीधे कूलर के सामने नहीं खोना चाहिए। इसमें तेज दर्द और खुजली होती है।

ईयर वैरोट्रोमा

इसके तहत बाहरी दबाव के कारण कान का अंदरूनी भाग चोटिल हो जाता है। बाहरी दबाव हवा या पानी का दबाव हो सकता है। ईयर वैरोट्रोमा आमतौर पर स्काई डाइविंग, स्नूक डाइविंग या हवाई जहाज उड़ानों के दौरान अनुभव होता है। हवा के बुलबुले लगातार कान के भीतरी दबाव से संतुलन बनाने के लिए हलचल करते रहते हैं। बैरोट्रोमा के कारणों में गले में सूजन, एलर्जी से नाक का बंद होना, घसस संक्रमण, दबाव में अचानक परिवर्तन शामिल हैं। मधुमेह रोगियों को खास एहतियात भी जरूरत होती है।



- दवा डॉक्टर की सहाइ से ही लें।

खून, पसीना और कपड़ों के रंगों से आकर्षित होते हैं मच्छर

32 फिट की दूरी से इंसानों को बनाते हैं निशाना



अगर आप काला, नेवी ब्लू, नीला और लाल रंग जैसे गहरे कपड़े पहनते हैं तो मच्छरों के लिए आपको खोजना और भी ज्यादा आसान बना सकता है। मनुष्य मच्छरों को कई प्रकार से आकर्षित कर सकते हैं और इनमें से एक है कपड़ों का रंग। क्या आपके कपड़ों का रंग वास्तव में मच्छरों को आपकी तरफ आकर्षित करने में मदद कर सकता है? जवाब है- हाँ, दरअसल, रंग मच्छरों को आकर्षित कर सकता है। फ्लोरिडा विश्वविद्यालय के एंटोमोलॉजिस्ट के अनुसार, मच्छर लोगों को दिन में खोजने के लिए अपनी दृष्टि पर भरोसा करते हैं। अगर आप काला, नेवी ब्लू, नीला और लाल रंग जैसे गहरे कपड़े पहनते हैं तो मच्छरों के लिए आपको खोजना और भी ज्यादा आसान बना सकता है। कैलिफ़ोर्निया इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के शोधकर्तोंओं के अनुसार, मच्छर लोगों को लगभग 16 से 32 फीट की दूरी से ही देख सकता है। मच्छरों में दो प्रकार की आँखें होती हैं उनके सिर के किनारों पर दो मिश्रित आँखें और उनके सिर के ऊपर ओसेली नामक सहज आँख होती है। मच्छर की आँखों में जो लेंस होता है उसे ओमेगैटिडिया कहा जाता है, ये लेंस गति का पता लगाने और अलग-अलग दिशाओं में देखने में मच्छर को मदद करता है। ओसेली मच्छर को प्रकाश में बदलाव को पता लगाने में मदद करता है। इस प्रकार मच्छर इंसानों को बहुत आसानी से ढूँढ लेता है।

साँस

मच्छर अपने पंख का उपयोग कार्बन डाइऑक्साइड का पता लगाने के लिए करते हैं, जब मनुष्य साँस छोड़ते हैं तो कार्बन डाइऑक्साइड बाहर निकलता है। यह मच्छरों को आपकी उपस्थिति का संकेत दे सकती है।

पसीना

मच्छर मानव इंसानों में कई योगियों का भी पता लगा सकते हैं, जिसमें लैक्टिक एसिड, यूरिक एसिड और अमोनिया

शामिल है। गर्मियों के मौसम में बाहर रहने से आपके शरीर का तापमान बढ़ता है और शरीर से पसीना निकलने लगता है। इससे मच्छर आपके शरीर के बाहरी अंग जैसे पैर, टखने, कलाई और हाथ का आसानी से पता लगा लेते हैं।

रगत के प्रकार

आपको यह जानकर आश्चर्य होगा, लेकिन जापान में शोधकर्तोंओं ने पाया है कि ओ ब्लड ग्रुप वाले व्यक्तियों को ए ब्लड वाले लोगों की तुलना में मच्छरों द्वारा काटे जाने की अधिक संभावना हो सकती है।

मच्छों को दूर कैसे रखें

■ रंग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र द्वारा बताए गए कपड़े को पहनें।

■ हल्के रंग के टीले-डाले कपड़े पहनें और कोशिश करें कि त्वा पूरी तरह से ढका हो।

■ पानी एकत्र होने की संभावनाओं को खत्म कर दें। जैसे- कुत्ते के खाने का कटोरा, पक्षी के खान का डबा और कचरे का डबा, क्योंकि ऐसी जगहों पर मच्छर ज्यादा पनपते हैं।

■ अपने लीन और गटर को हमेशा साफ रखें।

रेसिपी



कश्मीरी पनीर

सामग्री

- पनीर के टुकड़े- 1 कप
- दूध- 1 1/2 कप
- तेल- 1 चम्मच
- जीरा- 1 चम्मच
- हल्दी पाउडर- 1/2 चम्मच
- तैजना- 2
- सोद पाउडर- 1/2 चम्मच
- गरम मसाला- 1/2 चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- केसर चुटकी भर
- पाउडर बनाने के लिए
- लीम- 3
- इलायची- 3
- सीफ- 2 चम्मच
- मेथी- 1 चम्मच

विधि
सबसे पहले लीम, इलायची, सीफ और मेथी का पाउडर बना लें। पैन में तेल गर्म करें और उसमें जीरा और मसालों का तैयार पाउडर डालें। दूध डालें और उसे उबालें। जब दूध उबलने लगे तो उसमें हल्दी पाउडर, सोद पाउडर, गरम मसाला पाउडर, तैजना और केसर डालकर मिलाएं। आंच घीमी करें। पैन में अब पनीर के टुकड़े डालें। दूध में जब बुलबुले बनने लगे तो नमक डालकर मिलाएं। घीमी आंच पर पनीर के मुलायम होने तक पकाएं। गैस ऑफ करें और गर्मागर्म परोसें।



राम लड्डू

सामग्री

- चना दाल- 1/4 कप
- मूंग दाल- 1 कप
- भुना जीरा- 2 चम्मच
- अदरक- लहसुन पेस्ट- 1 चम्मच
- हींग- 1/4 चम्मच
- लाल मिर्च पाउडर- 1/2 चम्मच
- बैकिंग सोडा- 1/2 चम्मच
- नमक स्वादानुसार
- तेल- तलने के लिए

प्रेपैरेशन के लिए

- मूल- 1 (कटुकासी की हुई)
- हरी घटनी- 1 कप
- इमली घटनी- 1 कप
- वाट मसाला- चुटकीभर
- नींबू का रस- 2 चम्मच

विधि
मूंग दाल को 5-6 घंटे पानी में भिगो दें। चना दाल को भी इतनी ही देर के लिए भिगोएं। अब इन्हें पानी से निकालकर अच्छी तरह पीस लेंगे। दोनों दाल के पेस्ट को मिस कर इसमें बैकिंग सोडा, नमक, भुना जीरा, अदरक-लहसुन पेस्ट, धनिया, हींग, लाल मिर्च सारे मसाले मिलाकर अच्छे से फेंट लेंगे। अब इनके छोटे-छोटे लड्डू बना लेंगे और इन्हें फ्राई कर लेंगे। अब इसे सही ढंग पर डालकर ऊपर से कटुकासी की हुई मूली, हरी घटनी, इमली की घटनी डालकर खुद खाएं और मेहमानों को भी खिलाएं।