

# ईयरफोन, हैडफोन आपको कर सकते हैं बहरा

सुविधा के लिए विकसित की गई तकनीक कभी-कभी नुकसानदेह भी साबित हो सकती है। हैडफोन और ईयरफोन इसका बड़ा उदाहरण है।

डॉक्टर कहते हैं कि इन्हें लगाने वाला आदमी बहरा तक हो सकता है।

अगर आप मोबाइल से ईयरफोन लगाकर गाने सुनते हैं या फिर म्यूजिक सिस्टम से हैडफोन लगाकर संगीत का मजा लेते हैं तो सावधान होने की जरूरत है, क्योंकि ये आपको कर सकती है बहरा।

डॉक्टरों के मुताबिक यह उपकरण देखने में तो छोटा है लेकिन ये इतने स्तर का शोर कानों में पहुंचा सकता है, जितना जैट प्लेन या फिर खचा-खचा भरे कोई फुटबाल स्टेडियम में भी नहीं होता होगा।

दूर से भले लगता हो कि इससे धीमी ध्वनि निकलती है, लेकिन कान पर लगने के बाद इससे आने वाली आवाज इतनी यादा होती है कि इससे कान का परदा भी फट सकता है।

इंडियन मैडिकल रिसर्च की माने तो 12 में से एक भारतीय सुनने की समस्या से पीड़ित है जिसकी बड़ी



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

वजह ईयरफोन और हैडफोन है।

डॉक्टरों का मानना है कि ईयरफोन से संगीत सुनने या देर-देर तक बात करने से कान की नसों पर खतरनाक प्रभाव पड़ता है। कान का संतुलन बनाने वाली नसों भी इनसे आने वाली ध्वनि भी इनसे प्रभावित होती है।

आमतौर तक कान 65 डेसिबल की ध्वनि को बर्दाश्त कर सकता है। लेकिन ईयरफोन और हैडफोन पर

अगर 90 डेसिबल की ध्वनि अगर 40 घंटे से यादा सुनता है तो कान की नसों पूरी तरह से समाप्त हो सकती है।

कान से दिमाग तक ध्वनि के इलेक्ट्रिक सिग्नल पहुँचाने के लिए कान के अंदर नर्वसेल पर मैलिन शीट होती है, जो इलेक्ट्रिक सिग्नल को आगे बढ़ने में मदद करती है।

अगर कोई 110 डीबी से यादा ध्वनि सुनता है तो ये मैलिन शीट फट

सकती है। इसके बाद नर्वसेल कान से दिमाग तक सिग्नल पहुँचाने में बाधक हो जाते हैं।

डॉक्टरों का कहना है कि इनके यादा इस्तेमाल करने से कई समस्याओं का सामना करना पड़ता है, जैसे कान में छन-छन की आवाज आना, चक्कर आना, सनसनाहट, नींद न आना, सिर और कान में दर्द आदि इसके अलावा यादा लाउड सुनने से दिल का दौरा

भी पड़ सकता है।

## क्या है समाधान

ईयरफोन या हैडफोन का इस्तेमाल कम किया जाए। आधे घंटे से यादा इन्हे न लगाएँ। 60-65 डीबी से यादा ध्वनी ना रखें।

किसी दूसरे का ईयरफोन या हैडफोन न लगाएँ। संभव हो तो स्पीकर का इस्तेमाल करे।

## स्वस्थ खाएं, स्वस्थ रहे महिला

घर और बाहर ऑफिस में काम करने वाली महिलाएं अक्सर अपने सेहत बिल्कुल ध्यान नहीं रखती परिवार के हर सदस्य का ख्याल रखने में और ऑफिस को मैनेज करने

में खुद को इस कदर व्यस्त कर लेती हैं कि अपनी हेल्थ का ध्यान उन्हें रहता ही नहीं। महिलाओं को अपेक्षाकृत अधिक ऊर्जा की आवश्यकता होती है इसलिए उनके लिए खान-पान पर ध्यान देना भी बहुत जरूरी है। ऐसे में महिलाओं की डाइट में इन चीजों को जरूर शामिल करें जिससे उनकी ऊर्जा बरकरार रहे और वे हमेशा फिट रहें।

**आयरन युक्त डाइट:** चिकित्सकों का मानना है कि महिलाओं को पुरुषों की अपेक्षा आयरन की आवश्यकता अधिक होती है। सामान्यतः महिलाओं

को नियमित डाइट में 18 ग्राम आयरन युक्त चीजें लेनी चाहिए जबकि गर्भवती महिलाओं को 27 ग्राम आयरन युक्त डाइट नियमित लेना चाहिए। हरी सब्जियां और साग, दूध व दूध से बने उत्पाद और फाइबर युक्त फल का सेवन महिलाओं के लिए बेहद फायदेमंद हैं।

**टमाटर करें बीमारियों से दूर:** महिलाओं के लिए सप्ताह में तीन से पांच टमाटरों का सेवन बहुत आवश्यक है। इसमें

मौजूद लाइकोपीन नामक तत्व न सिर्फ महिलाओं के लिए बेहतरीन एंटीऑक्सिडेंट है बल्कि की शोथों में साबित हुआ है कि यह उन्हें ब्रेस्ट कैंसर से भी बचाता है।

### पालक का सेवन:

वैसे तो सभी साग-सब्जियों का सेवन महिलाओं की सेहत के लिए फायदेमंद है लेकिन पालक का सेवन उनके लिए सबसे जरूरी है। एक कप पके पालक में पांच ग्राम प्रोटीन, 6 ग्राम आयरन, विटामिन बी, कैल्शियम और 41 कैलोरी और कई जरूरी मिनिरल्स मौजूद हैं।

### नॉन वेज खाना:

जो महिलाएं नॉन वेजिटेरियन हैं उनके लिए मीट और मछली का सेवन बहुत फायदेमंद है। इनमें पाया जाने वाला अमीनो एसिड महिलाओं के

लिए बहुत आवश्यक है। इसके अलावा अण्डा भी प्रोटीन का अच्छा स्रोत है।

**सोया के बने उत्पाद:** सोयाबीन प्रोटीन, आयरन और विटामिन बी का एक बेहतरीन स्रोत है और सोया के बने उत्पाद जैसे सोया मिल्क, टोफू आदि महिलाओं के लिए बेहद फायदेमंद है। एक कप सोयाबीन के सेवन से उन्हें 29 ग्राम प्रोटीन और 9 ग्राम आयरन मिलता है।



## चंदन एक रूप अनेक

चंदन में एटीबायोटिक तत्व होते ही हैं साथ ही ये अपने प्राकृतिक औषधीय गुणों के कारण आपकी खूबसूरती में भी चार चांद लगता है टिनएजर्स को कील मुंहासों की समस्या होना एक आम बात है चंदन का लेप के यून कीलमुंहासों से छुटकारा दिलवा सकता है। चंदन एक एटीबायोटिक तत्व है। जो स्किन को किसी भी प्रकार के विषाणु से मुक्त कराते हैं किसी भी तरह के फोडेफुंसी, घाव आदि सभी को

चंदन के नियमित प्रयोग से हटाया जा सकता है।

चेहरे पर कीलमुंहासों के बाद दागधब्बे रह जाते हैं तो चेहरे पर चंदन का लेप से साफ किया जा सकता है। चंदन का लेप कीलमुंहासों को ही ठीक नहीं करता, बल्कि स्किन के साफ और नमी प्रदान करता है। 1/2 चम्मच हलदी पाउडर, 1 चम्मच चंदन पाउडर मिलाकर पेस्ट तैयार कर लें। इससे कम से कम 15-20 मिनट लगाए रखने से केवल कीलमुंहासे ही कम नहीं होते, इससे आपका चेहरा भी खिल जाता है।

चंदन पाउडर, हलदी और नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे बाद पानी से चेहरा साफ

कर लें। इससे आपकी स्किन दागरहित और नर्म हो जाएगी।

दूध में चंदन पाउडर और हलदी मिलाकर इसकी साथ में इसमें चुटकी भर कपूर भी मिला सकते हैं। इन सब को मिलाकर अच्छे पेस्ट तैयार करें। फिर इस लेप की चेहरे पर मालिश कर रात भर लगा रहने दें। इससे चेहरे के दागधब्बे तो दूर होंगे ही साथ में आपको टंडक का भी एहसास होगा।

चंदन पाउडर में काले चने का पाउडर समान मात्रा में मिलाकर दूध या गुलाबजल के साथ मिलाकर चेहरे पर लगा कर रात भर रखने से आप कीलमुंहासों को हमेशा के लिए बायबाय कह दें। चंदन पाउडर और रोज बाटर का पेस्ट नियमित लगाने से अगर आप की स्किन तैलीय है तो मुंहासे नहीं रहेंगे।

