

# मॉनसून के दौरान अस्थमा के मरीज जरूर बरतें ये सावधानियां

अस्थमा सांस से जुड़ी गंभीर बीमारी है जिसके कारण व्यक्ति को सांस लेने में दिक्कतों का सामना करना पड़ता है। यह परेशानी बढ़ने पर पीड़ित व्यक्ति को इनहेलर का सहारा लेना पड़ता है। कुछ मामलों में अस्थमा का दौरा व्यक्ति के लिए जानलेवा भी साबित हो जाता है। इसके कारण दमा से पीड़ित व्यक्ति को विशेषकर बदलते मौसम में खुद का ज्यादा ध्यान रखना पड़ता है।

मॉनसून के साथ आने वाली ठंडी हवा और नमी दूसरों को राहत दे सकती है लेकिन अस्थमा के मरीजों के लिए यह दौरा का कारण बन सकती है। ऐसे में कुछ सावधानियां बरतने की खास जरूरत है।

सावधानियां

\* बारिश के मौसम में दीवारों में नमी जमा हो जाती है, जिससे कई बार कई जमा हो जाती है। यह दोनों ही स्थिति अस्थमा के मरीजों के लिए अच्छी नहीं है। आजकल बाजार में कई तरह के प्रॉडक्ट्स मौजूद हैं जिनसे दीवारों को डैम्प-प्रूफ बनाया जा सकता है, चाहे तो इनका भी इस्तेमाल किया जा सकता है, या कई जमा होने पर दीवार



ऐसी (वेब वार्ता न्यूज)

को ब्लीच से साफ करें।

\* घर में ड्यूमिडिफायर मशीन का इस्तेमाल करें ताकि नमी जमा न हो सके।

\* कूलर की जगह ऐसी यूज करें। कूलर

से घर में नमी बढ़ती है जो मरीजों के लिए ठीक नहीं है।

\* बाहर बारिश हो तो घर के दरवाजे बंद रखें। साथ ही में बाथरूम के दरवाजे

भी बंद रखें, ताकि मॉइस्चर इकट्ठा न हो सके।

पोलन्स के कारण अस्थमा अटैक ट्रिगर हो सकता है। ऐसे में सुबह के समय

बाहर वॉक पर जाने से बचें, क्योंकि इस दौरान हवा में पोलन्स की मौजूदगी ज्यादा होती है।

\* इनडोर प्लांट्स न रखें, इससे अस्थमा के मरीजों को दिक्कत हो सकती है।

\* बारिश के दौरान होने वाली उमस के कारण वातावरण में मौजूद प्रदूषण के कण हट नहीं पाते हैं, ऐसे में बेहतर होगा कि मास्क का उपयोग किया जाए।

\* मॉनसून में पालतू जानवरों के बाल ज्यादा झड़ते हैं, इसलिए इसे लेकर भी सजग रहें। फर या बाल सांस के साथ अंदर जाने पर अस्थमा के मरीजों को दौरा पड़ सकता है।

\* इनहेलर और अस्थमा की दवाई हमेशा साथ रखें।

\* ऐसी स्थितियों को अर्वाइड करें जिनसे खांसी या सर्दी होने का खतरा हो सकता है।

\* घर को साफ रखें। चीजों पर धूल न जमने दें नहीं तो यह सांस के साथ लंग्स में पहुंचकर अटैक का कारण बन सकता है।

## सेब खाने से दूर होंगी ये बीमारियां, रोज नाश्ते में लें एक सेब

अंग्रेजी में एक कहावत है एन ऐपल ए डे, किप्स दि डॉक्टर एवे सीधे शब्दों में इसका मतलब है एक सेब का सेवन रोजाना करने से आपको डॉक्टर के पास नहीं जाना होगा। सेब एक ऐसा फल है जिसमें कई पोषक तत्व पाए जाते हैं। एक सेहतमंद जीवन के लिए आपको रोज एक सेब सुबह खाने की सलाह भी दी जाती है। इससे कई गंभीर बीमारियों से बचाव होता है। इसके सेवन से अल्जाइमर, कैंसर और ट्यूमर जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा काफी कम हो जाता है। सेब में मौजूद फाइबर पेट को साफ करता है।

और इससे दिल और मसल्स की परेशानी में भी आराम रहता है। आइए जानते हैं रोज एक सेब खाने के फायदे।

अल्जाइमर में फायदा:

अल्जाइमर एक ऐसी बीमारी है जिसमें पीड़ित अपनी पिछली जिंदगी से जुड़ी बातें, अपने करीबियों और यहां तक कि कई बार अपने घर का पता तक भूल जाता है। इस बीमारी में सेब के जूस के सेवन से काफी फायदा होता है। दरअसल इससे दिमाग को काफी फायदा पहुंचता है।

पैन्क्रियाटिक कैंसर में फायदा:

अमेरिकी कैंसर रिसर्च के साइंटिस्ट

का कहना है कि रोज सुबह नाश्ते में एक सेब का सेवन करने से पैन्क्रियाटिक कैंसर का खतरा लगभग 23 प्रतिशत तक घट जाता है। इससे ट्यूमर होने की संभावना में भी कमी आती है।

पार्किंसंस में फायदा:

रोजाना एक सेब खाने से पार्किंसंस रोग का खतरा कम हो जाता है। इस बीमारी में रोगी का सेंट्रल नर्वस सिस्टम प्रभावित होता है जिससे उसके हाथ पैर कांपने लगते हैं। इससे मुंह में सलाइवा ज्यादा बनता है जिससे बैक्टीरिया मुंह में ग्रे नहीं कर पाते और दांतों में क्रीड़े नहीं लगते हैं।



## बॉयफ्रेंड रोहन श्रेष्ठा से शादी करने जा रही हैं श्रद्धा कपूर?

पिछले कुछ समय से बॉलिवुड ऐक्ट्रेस श्रद्धा कपूर और उनके कथित बॉयफ्रेंड रोहन श्रेष्ठा चर्चा में हैं। रोहन, पॉप्युलर फर्टाग्रफर राकेश श्रेष्ठा के बेटे हैं और नेपाल के एक पॉप्युलर फुटबालर हैं। सोशल मीडिया पर रोहन और श्रद्धा के कई फोटो वायरल हो रहे हैं। अब इन दोनों के बारे में एक और खबर सामने आ रही है। मीडिया में आई एक रिपोर्ट में बताया गया है कि श्रद्धा और रोहन अगले साल 2020 में किसी समय शादी कर सकते हैं। रिपोर्ट में यह भी बताया गया है कि ये दोनों लगभग 2 सालों से एक-दूसरे को डेट कर रहे हैं और अब अपनी रिलेशनशिप को ऑफिशल करना चाहते हैं। बताया जा रहा है कि श्रद्धा की मां शिवांगी कपूर पहले ही शादी की तैयारियों में बिजी हैं और शादी के इवेंट के बारे में प्लानिंग कर रही हैं। हालांकि अभी तक इस बारे में कोई भी ऑफिशल कन्फर्मेशन नहीं आई है। हालांकि कुछ समय पहले जब शक्ति कपूर से जब श्रद्धा और रोहन की शादी की बात पृच्छी गई थी तो उन्होंने इन खबरों को पूरी तरह से खारिज कर दिया था। उन्होंने कहा था कि अगले 4-5 सालों तक श्रद्धा का शादी करने का कोई इरादा नहीं है। वर्क फ्रंट की बात करें तो श्रद्धा अपनी आने वाली फिल्म साहो के रिलीज का इंतजार कर रही हैं। फिल्म में वह बाहुबली स्टार प्रभास के साथ दिखाई देंगी। आने वाले 15 अगस्त को रिलीज होने वाली इस फिल्म में नील नितिन मुकेश, जैकी श्रॉफ, चंकी पांडे, महेश मान्जरेकर और मंदिरा बेदी भी मुख्य किरदारों में दिखाई देंगे।