

जानिये टूथब्रश की गंदी सच्चाई

प्रतिदिन का मज्जन करना दाँतो की सफाई और तथा प्लाक हटाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। मुँह की बेहतर सफाई के लिये टूथब्रश की सही देखभाल और रखरखाव भी अहम हिस्से हैं। डाक्टरों की राय है कि टूथब्रश को लगभग 3 से 4 महीने या रेशों के फैल जाने की स्थिति में और जल्दी बदल देना चाहिये। इंग्लैण्ड की मैनचेस्टर विश्वविद्यालय के शोधकर्ता कहते हैं कि आपका टूथब्रश कीटाणुओं से भरा होता है। उन्होंने पाया है कि खुले टूथब्रश में 10 करोड़ से ज्यादा जीवाणु होते हैं जिनमें ई कोलाई (जिनसे डायरिया होता है) और स्टैफाइलोकॉकई (जिनसे त्वचा में संक्रमण होता है) शामिल हैं।

क्या आपको पता है कि आपके टूथब्रश में क्या छिपा है शोधकर्ता कहते हैं कि आपका टूथब्रश कीटाणुओं से भरा होता है। उन्होंने पाया है कि खुले टूथब्रश में 10 करोड़ से ज्यादा जीवाणु होते हैं जिनमें ई कोलाई (जिनसे डायरिया होता है) और स्टैफाइलोकॉकई (जिनसे त्वचा में संक्रमण होता है) शामिल हैं।

2- जीवाणुओं से भरा मुँह हर दिन हमारे मुँह में सैकड़ों सूक्ष्मजीव होते हैं। इसमें कोई नई बात नहीं है। समस्या तब शुरू

होती है जब मुँह में जीवाणुओं का अस्वस्थ सन्तुलन होता है। यह ध्यान देने वाली बात है कि प्लाक, जिसे आप दाँतों पर से हटाते हैं, वास्तव में जीवाणु होते हैं, इसलिये जब आप मज्जन करते हैं तो टूथब्रश पर जीवाणुओं को भर देते हैं।

मज्जन करने से कैसे नुकसान होता है मज्जन करने की क्रिया, खासतौर से विद्युतीय टूथब्रश द्वारा, वास्तव में इन जीवों को मुँह की त्वचा के नीचे ढूँढ देती है। इनमें से कई कीटाणु आपके मुँह में पहले से होने के कारण टूथब्रश में रहते हैं और जब तक टूथब्रश का प्रयोग कोई और न करे, इनसे कोई बीमारी नहीं होती। लेकिन बार-बार हो रही बीमारी में इनकी भूमिका होता है।

क्या आपका टूथब्रश भी आपको बीमार बना रहा है सम्भवतः नहीं। चाहे कितने भी जीवाणु आपके मुँह में रहें या

सिंक के काफी नजदीक होता है। शौच के बाद फ्लश चलाने पर हवा में जीवाणुओं की बौछार उठती है। और आप कभी भी

अपने खुले टूथब्रश के पास इस प्रकार की बौछार पसन्द नहीं करेंगे। इसलिये अपने टूथब्रश को टॉयलेट से दूर रखने में ही समझदारी है।

टूथब्रश होल्डर फ्लश के बाद उठे बौछार से अक्सर पास ही में रखे टूथब्रश होल्डर पर जीवाणु हवा द्वारा पहुँच कर चिपक जाते हैं। वास्तव में टूथब्रश होल्डर घर का तीसरी सबसे गंदी वस्तु होती है।

टूथब्रश को रखने के सुझाव हर बार के प्रयोग के बाद टूथब्रश को नल के पानी से अच्छी तरह से धुलें। उसे सूखा रखें क्योंकि जीवाणुओं को नम वातावरण पसन्द

होता है। यह सुनिश्चित करें को आपको दो बार के मज्जन के बीच टूथब्रश पूरी तरह से सूख सके। टूथब्रश को सीधा खड़ा करें। अपने टूथब्रश को बेंडा रखने की बजाय टूथब्रश होल्डर में सीधा खड़ा करें। हमेशा व्यक्तिगत टूथब्रश का प्रयोग करें। चाहे आप अपने बहन, भाई, पत्नी या संगी-साथी के कितने ही करीब न हों, कभी भी उनके टूथब्रश का प्रयोग न करें। अपने टूथब्रश को अन्य लोगों के टूथब्रश के साथ एक ही कप में भी न रखें। जब भी टूथब्रश आपस में छूते हैं वे आपस में कीटाणु बदलते हैं टूथब्रश को कब बदलें आपको हर तीन से चार महीने पर अपना टूथब्रश फेंक देना चाहिये। अगर रेशे फैल गये हों, आप बीमार हों या फिर आपका प्रतिरक्षण तनत्र कमजोर हो तो और भी जल्दी बदलना चाहिये।

मुँह की सफाई का ध्यान रखें जीवाणुओं से मसूढ़ों के रोग, क्षरण और साँस में बदबू होती है। इन जीवाणुओं को हटाने के लिये सही अन्तराल पर मज्जन करना और फ्लॉसिंग करना सुनिश्चित करें। मज्जन करने से पहले किसी प्रतिजैविक माउथवाश से कुल्ला करने से जीवाणु आपके टूथब्रश में नहीं जा पायेंगे।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



आपके टूथब्रश द्वारा वहाँ पहुँचे हैं, आपके शरीर की प्राकृतिक प्रतिरक्षण क्षमता के कारण मज्जन करने से कोई संक्रमण नहीं होगा।

शौचालय में मज्जन न करें ज्यादातर बाथरूम छोटे होते हैं। और कई घरों में टॉयलेट टूथब्रश रखे जाने वाले बाथरूम

स्वास्थ्य के लिए वरदान है सर्दी का मौसम

वैसे तो स्वास्थ्य और सौंदर्य के लिए वरदान है सर्दी का मौसम। तरह-तरह की मौसमी सब्जियाँ-फल आदि बाजार में आ जाते हैं। धूप की गुणगुनाहट अच्छी लगने लगती है। भूख बढ़ जाती है और शारीरिक मेहनत में कमी आ जाती है। लेकिन छोटी-छोटी बातों के साथ सुबह की शुरुआत की जाए तो सर्दी का मौसम आपके स्वास्थ्य व सौंदर्य के लिए वरदान साबित होगा। बिस्तर छोड़ने से पहले व्यायाम- बिस्तर से उठने से पहले अपने शरीर को तानिए और ढीला छोड़िए। फिर तानिए फिर ढीला छोड़िए। इस क्रिया को कई बार दोहराइए जब तक आपको शरीर के तापक्रम में वृद्धि महसूस न हो। फिर फ्रेश होने के बाद कुछ देर जॉगिंग करें। बाहर जाने का समय हो तो बाहर जाकर, नहीं तो घर में ही एक ही स्थान पर खड़े होकर। ऐसा करने से भी शरीर में चुस्ती-फुर्ती आएगी और अन्य काम के लिए ऊर्जा बनी रहेगी।

उबटन, स्नान और ताजगी- स्नान में साबुन को अधिक महत्व न दीजिए। कोई-सा भी उबटन लगाइए। बाँहों, पैरों, घुटनों, पीठ एवं गर्दन को उबटन लगाएं, फिर नहाइए। फिर तौलिए से बदन रगड़-रगड़ कर पोछिए। इस तरह के स्नान से ताजगी, चुस्ती और गर्मी महसूस होगी। मौका मिले तो सुबह की धूप का सेवन जरूर करें।

डटकर खाएं तराताजा रहें- सर्दियों में भूख अधिक लगती है और भूखे पेट सर्दी और अधिक लगती है। सुबह भरपूर पौष्टिक नाश्ता लें। खाने में भरपूर ऊर्जा वाला भोजन कीजिए। जिसमें प्रोटीन, पनीर, दूध, अनाज, आलू, ताजे फल और हरी सब्जियों का सेवन करें। गरमगरम सूप हो तो क्या

कहने, टमाटर, गाजर, लौकी, चुकंदर, पालक व अन्य हरी सब्जियाँ जो आपको पसंद हो, का सूप या मिक्स सूप शरीर को गर्मी के साथ-साथ ताकत भी देता है।

खूब पैदल चलें- यदि आप कामकाजी हैं और ऑफिस घर से ज्यादा दूर नहीं है तो संभव हो तो पैदल ही जाइए। इससे

रक्त संचार बढ़ेगा, जो सर्दी को तो कम करेगा ही अन्य लाभ भी देगा। इस मौसम में लिफ्ट का प्रयोग कम से कम कीजिए। दिन में दो-चार बार सीढ़ियाँ अवश्य चढ़िए। शरीर का व्यायाम भी होगा और गर्मी भी आएगी। यदि आपका काम पैदल चलने का अधिक नहीं है तो जब भी समय मिले घर में ही तेज चाल से कुछ देर चलिए। पैदल चलना शरीर को गर्मी पहुंचाता है।

हीटर जलाकर न सोएं- पूरी रात हीटर न जलाएं। इससे आप सर्दी से तो बच

जाएंगे, पर सुबह उठने पर आप अपने आपको तराताजा महसूस करने की अपेक्षा सुस्ती से घिरा पाएंगे।

हाथ-पैरों को की करें विशेष देखभाल- होंठ व एड़ियों को फटने से बचाएं। पैरों की मालिश करें। घर में स्लीपर के साथ मोजे पहने रहें तो बिवाई नहीं पड़ेगी। होंठों पर वैसलीन लगाते रहें, इससे होंठ सूखेंगे नहीं।

शोख रंग के कपड़ों से तन-मन खिले- शोख रंग के कपड़ों के साथ-साथ मेकअप भी शोख रंगों से कीजिए। भूरा या लाल रंग के विभिन्न शेड लिपस्टिक के इन दिनों खूब फबेगी। यदि आप आंखों का मेकअप करती हैं तो स्लेटी, भूरे, सुनहरे और तेज रंग के आई शेडो का इस्तेमाल करें। माँइश्वराइजर बेहतरीन साथी- सर्द हवाओं के साथ-साथ धूप का व्यापक प्रभाव भी त्वचा पर पड़ता है। अतः कोल्ड क्रीम के साथ

माँइश्वराइजर का भी प्रयोग करें। त्वचा की नमी बनाए रखने के लिए पेट्रोलियम जेली, लेनोलिन, मिनरल ऑयल, ग्लिसरीन आदि का भी प्रयोग करें। ये नमी प्रदान करने वाले तत्व त्वचा की रक्षा भी करेंगे। प्रतिदिन चेहरे की सफाई क्लींजिंग मिलक से करें। विंटर केयर लोशन कोल्ड क्रीम व माँइश्वराइजर दोनों की कमी पूरा करता है। किसी अच्छी कंपनी का लोशन इन दिनों के लिए चुन लें। आपकी त्वचा पर मौसम का अतिरिक्त प्रभाव नहीं पड़ेगा।

40 के पार खान-पान में करें बदलाव

उम्र बढ़ने के साथ ही हमारे शरीर में तमाम परिवर्तन होते रहते हैं। मेटाबॉलिज्म की गति धीमी हो जाती है और हार्मोन प्रोडक्शन घटता-बढ़ता रहता है, परिणामतः चालीस की उम्र पार करते-करते वजन में बढ़ोतरी, डायबिटीज, हृदय रोग के साथ ही जोड़ों की तकलीफों की वजह से कई समस्याएं सामने आने लगती हैं। अगर आप स्वयं को



स्वस्थ रखते हुए शरीर में होने वाले परिवर्तनों का सामना करना चाहते हैं तो खान-पान में थोड़ा-सा परिवर्तन करें। अगर आप खान-पान का उचित ढंग अपनाएंगे तो स्वयं के जीवन में विभिन्न प्रकार के परिवर्तन महसूस करेंगे। खान-पान में परिवर्तन से हार्मोन को बैलेंस करने में सहायता मिलती है चाहे वह स्त्री हो या पुरुष। महिलाओं में प्रोजेस्टेरोन लेवल (फर्टिलिटी के लिए आवश्यक) तीस की उम्र के बाद और पुरुषों में प्रोजेस्टेरोन (टेस्टोस्टेरोन और कॉर्टिसोन को प्रोड्यूस करने में उपयोगी) का स्तर चालीस की उम्र से गिरना शुरू हो जाता है। इसका क्या महत्व है, यह जानना जरूरी है। जैसे-जैसे प्रोजेस्टेरोन लेवल गिरता है एस्ट्रोजन (पुरुषों में भी एस्ट्रोजन प्रोड्यूस होता है) ज्यादा प्रभावशाली हो जाता है। हार्मोनल बैलेंस में परिवर्तन फैट स्टोरेज का कारण बनता है खासतौर से जीवन के मध्य काल में। इस असंतुलन का सामना करने के लिए खानपान का विशेष ध्यान

रखना चाहिए। इसके लिए आप चाहें तो इन खाद्य पदार्थों को अपने भोजन में शामिल कर सकते हैं-पत्ता गोभी, ब्रोकली, प्रोडक्शन घटता-बढ़ता रहता है, परिणामतः चालीस की उम्र पार करते-करते वजन में बढ़ोतरी, डायबिटीज, हृदय रोग के साथ ही जोड़ों की तकलीफों की वजह से कई समस्याएं सामने आने लगती हैं। अगर आप स्वयं को

अतिरिक्त एस्ट्रोजन से चिपक कर उसे बाँडी से बाहर निकाल देते हैं। अगर आप खान-पान में इन तीनों खाद्य पदार्थों को शामिल करते हैं तो वजन बढ़ने की प्रवृत्ति को कम करते हुए हार्मोन बैलेंस को सुधार सकते हैं। डायबिटीज और हेल्टी वेट- हालाँकि हार्मोन बैलेंस करने से ही हेल्टी रिजल्ट नहीं मिल सकता। यह सच है कि हार्मोनल बैलेंस महत्वपूर्ण है लेकिन बाँडी को डायबिटीज के खतरे से या अनुपयुक्त इंसुलिन प्रोडक्शन से बचाना भी जरूरी है। जैसे-जैसे हम चालीस की उम्र पार करते हैं, हमारा शरीर पर्याप्त मात्रा में ब्लड शुगर प्रोसेस के लिए संघर्ष करता है। ब्लड शुगर घटने या बढ़ने का सामना करने के लिए हमारा शरीर हमेशा कठिन परिश्रम करता है लेकिन जब व्यक्ति चालीस या उससे ज्यादा उम्र का हो जाता है तब पैनक्रियाज पर पड़ने वाले दबाव को कम करने के लिए खान-पान पर विशेष ध्यान देना जरूरी हो जाता है।