

आपकी वॉशिंग मशीन है कीटाणुओं का घर, ऐसे करें बचाव

पिछले दिनों जर्मनी में बच्चों के एक अस्पताल में नवजात शिशुओं को पहनाए जाने वाले कपड़ों पर बीमारी पैदा करने वाले कीटाणु पाए गए. इन कीटाणुओं पर अधिकतर दवाएं असर नहीं कर रहीं थी. ऐसा इस अस्पताल द्वारा स्वच्छता के लिए अपनाए जाने वाले तमाम मानकों को लागू करने के बावजूद था. जांच करने पर पता चला कि यह खतरनाक कीटाणु अस्पताल की लॉन्ड्री से आ रहा था.

विशेषज्ञों की राय में आज के दौर की अत्याधुनिक वॉशिंग मशीनों में कीटाणु नष्ट करने की क्षमता पुरानी पारंपरिक मशीनों से काफी कम होती है. अप्लाइड एंड एन्वायरमेंटल माइक्रोबायोलॉजी पत्रिका में छपे शोध के मुताबिक जर्मनी के उस अस्पताल में भर्ती बच्चों की किस्मत अच्छी थी कि वो इन कीटाणुओं की चपेट में आने से बच गए.

आपकी वॉशिंग मशीन में क्या है? अब सवाल यही उठता है कि अगर आधुनिक मशीनों में बैक्टीरिया मिल रहे हैं तो आपकी वॉशिंग मशीन कितनी सुरक्षित है.

आजकल की मशीनें ठण्डे पानी से



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

भी कपड़े धो देती हैं. इसके बाद मशीन के अंदर ही इन्हें लगभग आधा सुखा कर निचोड़ भी दिया जाता है.

विशेषज्ञों के अनुसार इन मशीनों की रबर सील में बैक्टीरिया पनपने लगते हैं जो धीरे धीरे पूरी मशीन में फैल जाते हैं. यही बैक्टीरिया आपके कपड़ों के जरिए आपकी शरीर में कई

तरह की बीमारियों का कारण बन सकते हैं.

कितने खतरनाक हैं ये बैक्टीरिया? यनिवर्सिटी ऑफ बॉन में विश्व स्वास्थ्य केन्द्र के इंस्टिट्यूट ऑफ हायजीन एंड पब्लिक हेल्थ के निदेशन डॉ. मार्टिन एक्सनर के मुताबिक स्वच्छता मुहिम से जुड़े लोगों के लिए

यह एक बढ़ती चुनौती है.

क्योंकि बीमारी की जड़ घर पर ही पैदा हो रही है और हर रोज बढ़ती जा रही है.

हालांकि न्यू यॉर्क के नॉर्थ शोर यूनिवर्सिटी हॉस्पिटल के डॉ. ब्रूस हिर्श इससे इतना बड़ा खतरा नहीं मानते. उनका कहना है कि इस तरह के

बैक्टीरिया जैसे भी हमारे आसपास मंडराते रहते हैं. थोड़ी सी सावधानी रखने से इस चुनौती से निपटा जा सकता है.

वॉशिंग मशीन की सफाई बेहद जरूरी

कपड़ों की सफाई और उनकी स्वच्छता पर खास ध्यान दें. लेकिन यदि आपके घर कोई बुजुर्ग या नवजात बच्चा है तो यह जिम्मेदारी और बढ़ जाती है.

मशीन को ऐसी जगह बिलकुल ना रखें जहां उमस भरा महौल हो. इससे कीटाणु पनपने की आशंका और बढ़ जाती है. इन कीटाणुओं से आपको निमोनिया, चर्मरोग और डायरिया जैसी बीमारियां हो सकती हैं. इसलिए जरूरी है कि आप अपनी वॉशिंग मशीन को साफ रखें.

अगर आप दाग धब्बे या किसी तरह का खून, शरीर से निकला हुआ कोई पदार्थ लगा हुआ कपड़ा अपनी वॉशिंग मशीन में धोते तो इसे गरम पानी में ही धोना चाहिए. इसके अलावा समय-समय पर अपनी वॉशिंग मशीन को डिस्इंफेक्टेंट से भी साफ करना आवश्यक है.

नखरों के कारण फिल्म चेहरे से निकाली गई कृति?

कृति खरबंदा इस समय अपनी हालिया रिलीज फिल्म हाउसफुल 4 की सफलता को इंजॉय कर रही हैं. इसके साथ ही वह अपनी आने वाली मल्टी-स्टार फिल्म पागलपंती के प्रमोशन में भी बिजी हैं. वैसे पागलपंती के बाद कृति को अमिताभ बच्चन और इमरान हाशमी की मुख्य भूमिका वाली फिल्म चेहरे में भी कास्ट किया गया था लेकिन अब कुछ ऐसी रिपोर्ट्स आ रही हैं कि कृति को इस फिल्म से बाहर कर दिया गया है.

बताया जा रहा है कि इस फिल्म की शूटिंग के दौरान कृति बहुत ज्यादा नखरे दिखा रही थीं और उनकी टीम ने उनकी डेट्स के साथ काफी अव्यवस्था फैला दी थी और इसी के कारण उन्हें फिल्म से बाहर कर दिया गया है. रिपोर्ट में यह भी बताया जा रहा है कि फिल्ममेकर्स ने कृति की कई मांगें मान भी लीं लेकिन बाद में फाइनली उनके साथ काम करना संभव नहीं हुआऐसा भी बताया जा रहा है कि कुछ मुद्दों पर कृति और फिल्म के डायरेक्टर रूमी जाफरी के बीच विवाद भी था. इसके बाद प्रड्यूसर ने इस फिल्म से कृति को निकाले जाने का फैसला कर लिया. अब फिल्म की टीम नई हिरोइन की तलाश कर रही है.

बच्चों को जरूर सिखाएं खान-पान से जुड़े ये तौर तरीके

अपनी व्यस्ता के चलते हम अपने बच्चों को पूरा समय नहीं दे पा रहे हैं, आजकल यह समस्या ज्यादातर पैरेंट्स की है. ऐसे में बच्चे उन जरूरी बातों से भी अनजान रह जाते हैं, जो उन्हें जरूर पता होनी चाहिए. अगर आप रोज बच्चों को वक्त नहीं दे पाते तो खान-पान से जुड़ी ये बातें बच्चों को किसी गेम या पिकनिक के दौरान बताएं. ताकि वे ध्यान से आपकी बातों को सुन, समझ और अपना सकें...

- कई ऐसे लोग होते हैं जिन्हें खाने के बाद आलस आ जाता है और वह सो जाते हैं लेकिन आप जानते हैं यह आपके लिए हानिकारक हो सकता है. ऐसा करने से आपका मोटापा बढ़ेगा. साथ ही पाचन संबंधी कई समस्याएं हो सकती हैं. ये बातें बच्चों को बातों की तरह ही बताएं और अपने जीवन में भी उतारें ताकि आपको ऐसा करता देख बच्चा इन बातों पर यकीन कर सके.

- खाना खाने के तुरंत बाद फल खाना सही नहीं होता है. आयुर्वेद के अनुसार माना जाता है कि दोनों के सेवन करने से हमें पेट संबंधी समस्या हो सकती है. इसलिए हमें खाने के बाद फल नहीं खाना चाहिए. फल खिलाने समय बच्चे को यह बात जरूर



बताएं.

- आप यह बात जानते हैं स्वस्थ शरीर के लिए सही समय में नहाना और खाना बहुत ही जरूरी होता है. कई ऐसे लोग भी होते हैं जो खाना खाने के बाद ही नहाना पसंद करते हैं लेकिन इससे उनकी सेहत में बुरा प्रभाव पड़ता है. क्योंकि खाना खाने के बाद नहाने से हमारे पेट के चारों ओर खून का प्रवाह तेज हो जाता है जिससे हमारी पाचन क्रिया धीमी पड़ जाती है जिससे कई समस्याएं होती हैं.

- कुछ लोग चाय के बहुत ज्यादा शौकीन होते हैं. उन्हें इस चीज की लत सी लग जाती है. इसी कारण वह खाना खाने के बाद तुरंत चाय पी लेते हैं. लेकिन आप

जानते हैं कि इससे आपको पाचन संबंधी कई समस्या हो सकती हैं. इतना ही नहीं आपको असिडिटी की भी समस्या हो सकती है. चाय की जिद करने पर बच्चे को ऐसे समझाएं. क्योंकि बड़ों को चाय पीना देखकर बच्चे भी चाय पीने की जिद करते हैं.

- कहा जाता है कि खाना खाने के बाद थोड़ा चलने से हमारा खाना ठीक ढंग से पच जाता है. आयुर्वेद के अनुसार माना जाता है कि खाने के बाद तुरंत नहीं चलना चाहिए. थोड़ा रुककर वॉक करनी चाहिए, क्योंकि तुरंत चलने से हमारे पूरे शरीर को पोषण नहीं मिल पाता है और हमारी पाचन क्रिया भी कमजोर हो जाती है.

गुड न्यूज के खातिर ब्रेक लेंगी करीना कपूर

एक्ट्रेस करीना कपूर अपने वर्क कमिटमेंट्स को लेकर काफी सीरियस रहती हैं. उनका शेड्यूल भले ही कितना ही बिजी क्यों न हो लेकिन वह अपने प्रॉजेक्ट्स को क्लेश नहीं होने देती हैं. हालांकि, कई बार ऐसा कर पाना शायद उनके लिए भी संभव नहीं हो पाता है और ऐसा ही कुछ अब हुआ है.

रिपोर्ट्स के मुताबिक, करीना कपूर एक फिल्म के लिए चंडीगढ़ में शूटिंग कर रही हैं, लेकिन उन्हें इससे छोटा सा ब्रेक लेना पड़ रहा है. दरअसल, 18 नवंबर को उनकी अपकमिंग फिल्म गुड न्यूज का ट्रेलर रिलीज होना है, ऐसे में करीना का इवेंट का हिस्सा बनना जरूरी है.

इस कमिटमेंट को पूरा करने के लिए वह अपने करंट शूटिंग प्रॉजेक्ट से ब्रेक लेंगी, ताकि वह फिल्म की पूरी टीम के साथ मौजूद रहें. वैसे ऐसी भी खबरें हैं कि करंट प्रॉजेक्ट को ज्यादा नुकसान न हो इसके लिए करीना एकस्ट्रा घंटे भी शूटिंग कर रही हैं.

बता दें कि, फिल्म गुड न्यूज के अब तक सिर्फ पोस्टर्स ही रिलीज हुए हैं. इस मूवी में करीना के साथ ही अक्षय कुमार, दिलजीत दोसांझ और कियारा आडवाणी लीड रोल में नजर आने वाले हैं.