

..ताकि आंखों को न पहुंचे नुकसान

सही तरह से किया गया प्राथमिक उपचार दुर्घटना के दुष्प्रभावों को सीमित कर सकता है..

सम्पर्क व्यवस्था-निकटतम डॉक्टर व अस्पताल का इमर्जेंसी नम्बर अपने और घर के अन्य सदस्यों के पास अवश्य रखें।

ऐसा बिल्कुल न करें

-आंख को मलिये/रगड़िये नहीं।

-डॉक्टर के परामर्श के बगैर कोई दवा न डालें।

-आंख में अन्दर धंसी चीज को न निकालें।

-रासायनिक चोट के मामलों में आंख को धोते समय जबरदस्ती आंख को न खोलें।

-आंख के आस-पास कोई मलहम न लगाएं। इससे चिकित्सक को पलक खोलकर जांच करने में समस्या होगी।

क्या करें

-आंख में कण या रसायन आदि पड़ जाने पर

-आंख छूने के पहले हाथ अच्छी तरह से धो लें।

-आंख खुलवाकर सादे और साफ पानी से 5-10 मिनट तक धीमे प्रवाह से धोएं।

-आंख में टुकड़े धंसे होने पर

-धोने आदि में समय न बर्बाद करें।

-आंख पर एक खाली प्लास्टिक कप रखकर टेप/ हाथ से रोकें। हमारी कोशिश होनी चाहिये कि आंख को दबाव व छुए जाने से बचाएं।

-आंख जल जाने पर सिर एकतरफ झुकाकर जली आंख को नीचे करें व पानी से 10 मिनट तक धोएं।

पानी आंख के अन्दर के कोने से बाहर



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

की ओर डालें।

कब लें नेत्र-चिकित्सक से परामर्श

-कण आदि निकलने के बाद भी आंखों में दर्द, खड़कन, चुभन आदि का

बने रहना।

-नजर में कमी आना।

-कॉन्टैक्ट लेंस लगाने में तकलीफ होना।

-दोहरा दिखना।

-आंख में दर्द होना, लाल होना और

पानी आना।

(डॉ. दिलप्रीत सिंह नेत्र सर्जन)

सांस के रोगी सजगता बरतें

दीपावली के समय मौसम के करवट लेने की वजह से सांस के रोगियों की दिक्कतें

अचानक बढ़ जाती है। जलने के कारण आतिशबाजी का धुआं महीन धूल से सराबोर होता है, जो बड़ी आसानी से हमारे फेफड़ों में प्रवेश कर सकता है। इसका खतरा वैसे तो सभी को है, लेकिन सांस के रोगियों के लिये यह बेहद नुकसानदेह साबित हो सकता है।

एलर्जिक रिएक्शन का खतरा

आतिशबाजी के धुएँ से निकले रासायनिक पदार्थ एक बड़ा खतरा हैं जो अस्थमा से ग्रस्त लोगों के लिये बहुत घातक है। आतिशबाजी के दौरान प्रदूषण के घनत्व में कई सौ गुना अचानक इजाफा हो जाता है। इससे निकले सूक्ष्म पदार्थ आसानी से फेफड़ों में घुसकर एलर्जिक रिएक्शन उत्पन्न कर देते हैं। इससे निकली अति प्रतिक्रियाशील नुकसानदेह गैसों फेफड़ों की सतह को काफी नुकसान पहुंचाती है। ध्यान रखें, आपका थोड़ा-सा मजा करोड़ों सांस रोगियों, बच्चों और वृद्धों के लिये जानलेवा स्थिति पैदा कर सकता है। इससे निकले प्रदूषित तत्व, सांस के रोगियों के श्वसन मार्ग की सूजन को बढ़ा देते हैं। इससे उन्हें सांस लेने में दिक्कत होने लगती है और ऐसी स्थिति में उन्हें दमा का दौरा भी पड़ सकता है।

सावधानियां व बचाव

-सांस रोगियों को पटाखों से दूर रखें।

-सांस के रोगी जहां तक संभव हो, घर के अंदर रहें, पानी और अन्य तरल पदार्थों का भरपूर सेवन करें। भाप स्नान (स्टीम बाथ) लें।

-जहां पर हवा में प्रदूषित तत्वों का घनत्व ज्यादा हो, वहां मास्क का प्रयोग करें।

-अपनी दवाएं नियमित रूप से लें और जरूरत पड़ने पर तुरन्त अपने चिकित्सक से सलाह लें।

-आतिशबाजी के स्थान पर इलेक्ट्रॉनिक आतिशबाजी का आनंद लें।

-दीपावली पर सफाई, धुलाई व पेंट के समय सांस के रोगी बचकर रहें, क्योंकि



इससे शोर और वायु प्रदूषण से बचाव हो सकता है। कुछ आधुनिक आतिशबाजी में बारूद के स्थान पर कम्प्रेसड हवा का प्रयोग होता है, जिससे प्रदूषण की मात्रा में कमी आती है।

धूल, गर्दा व पेंट की गंध से सांस की समस्याएं बढ़ सकती हैं। दमा रोगी दीवाली के पहले एक बार अपने चिकित्सक से जांच कराएं।

(डॉ. सूर्यकान्त त्रिपाठी)

स्टाइल में है सिल्वर

यह मान्यता है कि धनतेरस के दिन खरीदी गयी वस्तु परिवार में समृद्धि लाती है। कुछ लोग सोने-चांदी के आभूषण खरीदते हैं तो कुछ शगुन के लिए खरीदते हैं बर्तन। जरूर

आप भी इस सोच-विचार में होंगी कि ऐसा क्या खरीदें जो न सिर्फ खूबसूरत हो, बल्कि समय के साथ उसकी कीमत भी बढ़ती जाए। इस लिहाज से परफेक्ट हैं चांदी की खूबसूरत वस्तुएं।

एक जमाने में लोग सिर्फ पायलें, चाबी का गुच्छा, बिछिया व बर्तन इत्यादि के रूप में चांदी खरीदते थे,

पर अब ऐसा नहीं है। नायाब शोपीस हो या शानदार पेंडेंट व कार्कटेल रिंग जैसे एक्सक्लूसिव जूईल्री पीस, चांदी की वस्तुएं रच रही हैं एक अलग ट्रेंड।

इन दिनों चांदी के शो पीस काफी पसंद किए जा रहे हैं। इनके साथ एक अच्छी बात यह है कि चमक हल्की पड़ने पर पॉलिश कराने से उनमें फिर वही नयापन आ जाता है। इन दिनों फोटो फ्रेम, फ्लॉवर वाज, म्यूजिक बॉक्स, टूथ बॉक्स, पानदान, कैडिल स्टैंड से लेकर माउथ फ्रेशनर बॉक्स तक डिजाइनर टच वाले चांदी के आइटम्स की व्यापक रेंज मौजूद है बाजार में। वहीं खूबसूरत ट्रेडीशनल गिफ्ट के रूप में उपलब्ध है भगवान की मूर्ति और पूजा की थाली, जिसमें घंटी, अगरबत्ती स्टैंड, प्रसाद का पात्र व रोली की डिब्बी तक सभी कुछ करीने से सजाई गई है। नयी बहू व नवविवाहिता बेटी को जब आप यह उपहार में देंगी तो इसमें आपके प्यार के साथ ही झलकेगा आपका आशीष।



चीनी खाएं, लेकिन संभलकर..

चीनी चींटियों को ही नहीं, बीमारियों को भी दावत देती है। मीठा खाने से तमाम बीमारियों समेत डायबिटीज और मोटापा बढ़ने की बात कही जाती है। अमेरिका की कार्नेल यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डा. डेविड लेविट्स्की के अनुसार शर्करायुक्त भोजन स्वादिष्ट लगता है। इसलिए मीठे पदार्थ ज्यादा खा लिए जाते हैं।

1. डायबिटीज होने का मतलब है कि आपका शरीर पूरी तरह खून से ग्लूकोज साफ नहीं कर पा रहा। शरीर में ग्लूकोज का नियमन ठीक से न हो पाने की स्थिति में यह टिश्यूज को नष्ट कर सकता है। टाइप 1 डायबिटीज से ग्रस्त लोगों में यह बीमारी जन्म से होती है। इसका शर्करा से कोई संबंध नहीं होता। इसी तरह टाइप 2 डायबिटीज मोटापे के चलते होती है।

2. पुराने शोधों में कहा जाता था कि फ्रुक्टोज (फल शर्करा) को सामान्य रूप से लिया जाए तो खून में वसा का स्तर नहीं बढ़ता। हाल ही में मिनेसोटा यूनिवर्सिटी के शोध में बताया गया है कि प्रिजर्वेटिव उत्पादों द्वारा ली जाने वाली फ्रुक्टोज की मात्रा खून में जमकर वसा बढ़ाती है। हम जितना फ्रुक्टोज खाते हैं, लिवर उसमें मौजूद ग्लूकोज को खून में भेजता या जमा कर देता है। संचय भंडार भरने के बावजूद लिवर, फ्रुक्टोज को खून में न भेजकर ग्लाइकोजन के रूप में जमा कर लेता है।

3. सामान्यतः डायबिटीज या प्रीडायबिटीज के लिए डॉक्टर ओरल ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट (ओजीटीटी) करते हैं। इस टेस्ट से शर्करा का तंत्र पर दबाव आंका जाता है। शोध के मुताबिक किसी सामान्य मीठे पेय में ग्लूकोज की अल्प मात्रा (75 ग्राम) भी तंत्र पर दबाव डालती है। लंबा जीवन जीने के लिए अनाजों के सेवन के अलावा संयमित रहने की जरूरत है।