

# गंदा और खराब एन95 मास्क पहनने की न करें चूक



## एन95 मास्क कब तक पहन सकते हैं

सामान्य सर्जिकल मास्क के मुकाबले एन 95 मास्क की कीमत ज्यादा होती है। निश्चित रूप से आप इसके हर उपयोग के बाद इसे फेंक नहीं सकते। आप इसे धोने के बाद फिर से इस्तेमाल कर सकते हैं, वो भी एक लिमिटेड पीरियड के लिए। आप कितने समय तक एन 95 का यूज कर सकते हैं, यह कई कारकों पर निर्भर करता है।

शोध बताते हैं कि कपड़े के मास्क और सर्जिकल मास्की की तुलना में एन-95 मास्क आपको कोविड से बचाने में बेहतर काम करता है। ऐसा इसलिए क्योंकि श्वासयंत्र हवा में कम से कम 95 प्रतिशत कणों को फंसाकर उन्हें आपके फेफड़ों तक पहुंचने से रोक सकते हैं। अगर आप बाजार से सबसे महंगा मास्क भी खरीद लें, तो यह समय के साथ खराब हो जाता है और आपको इसे फेंकना ही पड़ता है। ऐसे में आज हम आपके बताएंगे कि एन-95 मास्क का कितने दिनों तक आप इस्तेमाल कर सकते हैं।

एक्सपायर होने के बाद मास्क सुरक्षा प्रदान नहीं कर सकता एन 95 मास्क में देखने वाली मुख्य चीज इसकी सील है। कई बार इस्तेमाल करने और धोने के बाद सील टूट जाती है या मास्क से बाहर आ जाती है, तो इसका मतलब है कि यह एक्सपायर हो चुका है। एक बार सील निकल जाने के बाद मास्क पहनने का कोई मतलब नहीं होता। क्योंकि इससे हवा बिना किसी फिल्टर की मदद से अंदर और बाहर जा सकती है। यह धूल और वायरस को आपके फेफड़ों तक पहुंचने से नहीं बचा पाएगा। ऐसे में मास्क पहनने का मकसद कामयाब नहीं होगा।

## फिटिंग ढीली होने पर न पहनें

इसके अलावा अगर मास्क की पट्टियों की फिटिंग ढीली हो जाए या फिर मास्क आपके चेहरे को ढंक न पाए, तो भी आपको इसे फेंक देना चाहिए। हालांकि, कुछ मामलों में मास्क खराब नहीं होता, लेकिन इसकी सील ब्लॉक हो जाती है। जिससे आपको सांस लेने में तकलीफ महसूस हो सकती है। यह ऐसे संकेत हैं, जो बताते हैं कि अब आपको अपना छ95 मास्क बदल लेना चाहिए।

## एन ९५ मास्क को बैक्टीरिया फ्री बनाने का तरीका

एन95 मास्क को बैक्टीरिया मुक्त बनाने के लिए आप इसे धो सकते हैं। इस्तेमाल के बीच इसे एक अंधेरी और सूखी जगह पर रखें। बता दें कि रेस्पिरैटर को धूप में रखने से फिल्टर के कण टूटने की संभावना ज्यादा रहती है। विशेषज्ञ कई मास्क लगाने और लगातार दिनों में एक मास्क का उपयोग करने की भी सलाह देते हैं।



## डाइट-एक्सरसाइज की झंझट में न पड़े

डायबिटीज एक लाइलाज बीमारी है, जो आजकल बहुत तेजी से फैल रही है। खाने-पीने की गलत आदतें और सुस्त जीवनशैली इसके सबसे बड़े कारण हैं। डायबिटीज के कारण मरीजों में ब्लड शुगर लेवल बढ़ जाता है जिससे कई समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। ब्लड शुगर के ज्यादा बढ़ने को मेडिकल भाषा में हाइपरग्लेसेमिया भी कहा जाता है। आपका शरीर इंसुलिन का उत्पादन करके आपके ब्लड शुगर को मैनेज करने का काम करता है। यह एक हार्मोन है, जो आपकी कोशिकाओं को खून में शुगर का उपयोग करने की अनुमति देता है। शुगर के मरीजों में इंसुलिन का उत्पादन कम हो जाता है या होता ही नहीं है, हिस्से हमेशा ब्लड शुगर बढ़ने का जोखिम बना रहता है। ब्लड शुगर बढ़ने से मरीजों को जल्दी पेशाब आना, थकान, बड़ी हुई प्यास, धुंधली दृष्टि और सिरदर्द जैसे लक्षण महसूस हो सकते हैं। यही वजह है कि डॉक्टर शुगर के मरीजों को हेल्दी डाइट और एक्सरसाइज की सलाह देते हैं ताकि उनका ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल में रह सके। अगर आपके पास हेल्दी डाइट लेने या एक्सरसाइज के लिए समय नहीं है, तो आप रोजाना कुछ ऐसे सरल काम कर सकते हैं जिनके जरिए आपका ब्लड शुगर कंट्रोल में रह सकता है। सबसे बड़ी बात इन कामों को करने के लिए आपको न पैसों की जरूरत है और न ही पसीना बहाने की।

## फूल और चॉकलेट नहीं, पार्टनर फिटनेस फ्रीक है तो वेलेंटाइन डे पर दें ये गिफ्ट

एक कपल के लिए जिस तरह बर्थडे और एनिवर्सरी बहुत जरूरी है। उसी तरह फरवरी के महीने में आने वाला वेलेंटाइन वीक भी उतना ही जरूरी है। इस दौरान ज्यादातर कपल एक दूसरे को चॉकलेट, टेडी बियर, फूल और ज्वेलरी जैसे उपहार देते हैं। वहीं कुछ ऐसे भी कपल होते हैं जो बेहद फिटनेस फ्रीक होते हैं। अब इन लोगों को यह सब गिफ्ट देना या लेना समझ नहीं आता। इसलिए आज हम आपके सामने लाए हैं कुछ ऐसे चुनिंदा गिफ्ट जो आपके फिटनेस फ्रीक पार्टनर को बेहद पसंद आएंगे। साथ ही अगर आपका पार्टनर फिटनेस फ्रीक नहीं भी है तो यह गिफ्ट उसे कहीं न कहीं फिट रहने के लिए प्रेरित करेंगे। हर फिटनेस फ्रीक व्यक्ति अपनी प्रोग्रेस को निरंतर चेक करना चाहता है। ऐसे में फिटनेस को ट्रैक करने के लिए फिटनेस वॉच से बेहतर और क्या हो सकता है। इसके जरिए आपका पार्टनर कैलोरीज के जलन से लेकर कितना वर्कआउट किया इसका भी हिसाब लगा सकता है। अब सोचिए मत अपने पार्टनर को एक फिटनेस वॉच गिफ्ट में दे दीजिए। आमतौर पर जिम जाने वाले लड़के या लड़कियां एक बैग साथ में रखते हैं। अगर आपका पार्टनर भी जिम जाता है तो आप भी उसे एक अच्छा और स्टाइलिश सा जिम बैग दे सकते हैं।

## महिलाओं की ये 7 गलत आदतें बना देती है उन्हें दिल का मरीज



हार्ट अटैक आज के समय की सबसे जानलेवा बीमारियों में से एक है। लेकिन पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में हार्ट अटैक के मामले कम ही देखने को मिलते हैं। ज्यादातर महिलाओं को तो हार्ट अटैक मेनोपॉज के बाद ही आता है। यानी मेनोपॉज की स्थिति आने के बाद महिलाओं को भी पुरुषों की तरह ही हार्ट अटैक आने का खतरा बना रहता है। वहीं इसमें अगर डायबिटीज जैसी समस्या हो तो इसमें भी हार्मोनल फायदा नहीं होता। यही नहीं बताया जाता है कि हार्ट अटैक आने के बाद पुरुषों के मुकाबले महिलाओं की जान जाने का खतरा 20 प्रतिशत अधिक हो जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि हार्ट अटैक के बाद महिलाओं के हृदय और शरीर में कई जटिलताएं पैदा होने लगती हैं। इसके अलावा महिलाओं के द्वारा की गई कुछ गलतियां भी मौत के खतरे को बढ़ा देती हैं। आइए जानते हैं ऐसी कौन सी गलतियां हैं जिनका असर महिलाओं के हृदय पर होता है और जाने जाने तक की नौबत आ जाती है। पश्चिमी देशों के मुकाबले भारत में महिलाएं धूम्रपान कम ही करती हैं। लेकिन अगर शहरी इलाकों की बात करें तो यहां महिलाओं का धूम्रपान करना बहुत आम है। वहीं हृदय रोग की समस्या धूम्रपान से जुड़ी हुई है।

# सुबह बासी मुंह चबाएं ये 5 पत्ते, दांतों में जमा जिद्दी पायरिया होगा खत्म

पायरिया दांतों और मसूड़ों में होने वाली एक गंभीर समस्या है, जिसे पीरियोडॉन्टाइटिस भी कहा जाता है। यह रोग पीरियोडॉन्टियम को प्रभावित करता है। यह वो अंग है, जो दांतों को पकड़कर रखता है। यह मसूड़े, हड्डी और लिगामेंट से बना होता है। पायरिया एक तरह का बैक्टीरिया होता है, जो धीरे-धीरे दांत और मसूड़ों को सड़ा सकता है।

अगर बात करें पायरिया के लक्षणों की तो, जैसे-जैसे पायरिया मसूड़ों की सूजन से बढ़ता है, तो आपको कई लक्षण महसूस हो सकते हैं जिसमें- सूजे हुए मसूड़े, सांसों की बदबू, ढीले दांत या मसूड़ों में खून आना, चबाते समय दर्द होना, दांतों और मसूड़ों के बीच मवाद, संवेदनशील मसूड़े, पलॉसिंग या ब्रश करते समय खून बहना, मसूड़ों और दांतों के बीच गैप होना, मसूड़े जो पीछे हट जाते हैं, जिससे आपके दांत सामान्य से अधिक लंबे दिखते हैं, सेब, अमरुद आदि फल खाने से खून आना आदि शामिल हैं।

पायरिया के कारण कई हैं जिनमें ओरल हाइजीन का ध्यान नहीं रखना, डायबिटीज और स्मोकिंग आदि शामिल हैं। पायरिया से जैसी मसूड़ों की गंभीर समस्या से बचने के लिए आपको दांतों की सफाई का खास ध्यान रखना चाहिए। इसके लक्षणों को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। बेशक इसके लिए मेडिकल में कई तरह के इलाज हैं लेकिन आप पायरिया के इलाज के लिए घरेलू उपचार भी आजमा सकते हैं, जो किफायती और असरदार हैं।

## अमरुद के पत्ते

अमरुद की हरी पत्तियां या कच्चा अमरुद चबाने से आपको पायरिया जैसे दांतों की समस्या को काबू करने में मदद मिल सकती है। इसको चबाने से मसूड़ों से खून आना बंद हो जाता है



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

और दांत स्वस्थ रहते हैं। अमरुद के पत्तों में विटामिन सी पाया जाता है, जो दांतों के लिए टॉनिक का काम करता है।

## अनार के पत्ते

अनार अपने आपमें एक असरदार फल है जिससे सेहत को अनगिनत फायदे होते हैं। लेकिन आपको जानकार हैरानी होगी कि इसके पत्ते और छिलके भी काफी गुणकारी हैं। इसके पत्तों को काली मिर्च के साथ चबाने से आपको पायरिया या मसूड़ों की अन्य रोगों से राहत मिल सकती है। ऐसा करने से दांतों को मजबूत बनाने में भी मदद मिलती है।

## तुलसी के पत्ते

भारत में तुलसी की पूजा की जाती है और इसका कारण इसके चमत्कारिक गुण हैं। आप पायरिया या मुंह की अन्य समस्याओं से राहत पाने के लिए तुलसी के ताजा पत्ते चबा सकते हैं या फिर सूखे पत्तों को सरसों के तेल में मिलाकर मसूड़ों और दांतों पर लगा सकते हैं।

## पुदीने की पत्तियां

यह हरी पत्तियां पायरिया सहित मुंह के कई रोगों के लिए फायदेमंद हैं। इसमें मौजूद एसैशियल ऑयल एनारोबिक बैक्टीरिया को मारने में सबसे प्रभावी होता है। ये बैक्टीरिया मसूड़ों की बीमारियों और अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बनते हैं। यही वजह है कि पुदीना का इस्तेमाल कई टूथपेस्ट में किया जाता है।

## नीम के पत्ते

नीम का कई पारंपरिक भारतीय दवाओं, टूथपेस्ट, माउथवॉश आदि में इस्तेमाल किया जाता है। नीम में शक्तिशाली जीवाणुरोधी गुण होते हैं। जब ओरल हेल्थ की बात आती है, तो नीम बैक्टीरिया और इन्फेक्शन, दांत और मसूड़ों की सड़न आदि से होने वाले नुकसान से बचाने में सहायक है। नीम के पत्तों को चबाना मौखिक स्वास्थ्य के लिए सही है।