

क्या आपकी मुंह की बदबू से घुट जाता है दूसरों का दम



ढेर सारा पानी पिएं

अगर आप दिनभर में कम पानी पीते हैं तो यह भी आपके मुंह से आने वाली बदबू की एक वजह हो सकती है। ऐसे में बदबू से छुटकारा पानी के लिए आपको उचित मात्रा में पानी पीना चाहिए। आपको बता दें कि पानी के जरिए मुंह के बैक्टीरिया बाहर निकल जाते हैं, साथ ही ऐसे में इनकी संख्या भी नहीं बढ़ती। ऐसे में अगर आपके मुंह से बदबू आए तो आप ढेर सारा पानी पीना शुरू कर दें। इसके अलावा आप पानी के अंदर नींबू का रस डालकर भी पी सकते हैं।

आपको बता दें कि मुंह में बदबू इसलिए आती है क्योंकि मुंह में मौजूद बैक्टीरिया कुछ गैसों का उत्पादन करते हैं। यही गैस बदबू की तरह मुंह से आती है। आमतौर पर यह गैस तब बनती है जब खाई गई सामग्री को बैक्टीरिया शुगर और स्टार्च में तब्दील कर रहा होता है। कई बार मुंह से आने वाली बदबू की वजह दांतों या मसूड़ों से जुड़ी समस्या भी हो सकती है। ऐसे में दांतों और मसूड़ों से जुड़ी समस्या से बचे रहने के लिए जरूरी है कि आप समय-समय पर अपनी जांच कराएं।

शहद और दालचीनी खाएं: शहद और दालचीनी दोनों ही अपने गुणों की वजह से सदियों से भारतीय आयुर्वेद का भी हिस्सा हैं। ऐसे में अगर आपको आपके मुंह से बदबू आती है तो आप इन दोनों का पेस्ट दांतों और मसूड़ों पर लगा सकते हैं। आपको बता दें कि इनके नियमित इस्तेमाल से मुंह से आने वाली बदबू और मसूड़ों से निकलने वाले खून को रोका जा सकता है। ज्ञात हो कि दालचीनी और शहद में एंटी इंप्लेमेंटरी गुण और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो दांतों और मसूड़ों का ध्यान भी रखते हैं और बदबू की समस्या से भी राहत दिलाते हैं।

लौंग चबाएं: लौंग भारतीय रसोई में इस्तेमाल होने वाले बहुत पुराने मसालों में से एक है। आपको बता दें कि लौंग के अंदर ऐसे गुण मौजूद होते हैं जो मुंह के अंदर मौजूद बैक्टीरिया की संख्या कम करते हैं, और मुंह की बदबू से लेकर दांतों की अन्य समस्या जैसे सड़न और रक्तस्राव जैसी स्थिति से भी राहत दिलाते हैं। इसके लिए आप लौंग के कुछ टुकड़े अपने मुंह में डालकर रख सकते हैं या चबा सकते हैं। ऐसा करने से आपके मुंह से बदबू नहीं आएगी।

दालचीनी की छाल मुंह में रखें: मीठे स्वाद वाली दालचीनी की छाल भी लौंग की तरह ही आपके मुंह से आने वाली बदबू से तो राहत दिलाती ही है। साथ ही यह मुंह में मौजूद बैक्टीरिया को भी बढ़ने से रोकती है। इसके लिए आपको केवल दालचीनी की छाल का एक छोटा सा टुकड़ा कुछ देर तक मुंह में रखना है और बाद में इसे फेंक देना है।

नमक के पानी के गरारे: नमक के पानी से गरारे आपने पहले भी कई बार किए होंगे। भले ही मकसद कोई दूसरा रहा हो। आपको बता दें कि नमक के पानी के गरारे सांस की बदबू से भी राहत दिला सकते हैं। दरअसल जब आप गरारे करते हैं तो इससे मुंह में मौजूद बैक्टीरिया की ग्रोथ रुक जाती है और वह बाहर निकल जाता है।

दोनों टीके लगवा चुके लोगों में अब दिख रहे हैं ये अजीब लक्षण

कोरोना वायरस महामारी का कहर कम नहीं हो रहा है। सबसे ज्यादा बुरा हालात ओमीक्रोन वेरिएंट की वजह से बने हुए हैं। बेशक कोरोना के दैनिक नए मामले कम हो रहे हैं लेकिन इस खतरनाक वेरिएंट के लक्षण तेजी से बदल और बढ़ रहे हैं। चिंता की बात यह है कि ओमीक्रोन कोरोना वायरस का टीका लगवा चुके लोगों को भी नहीं छोड़ रहा है।

नवंबर 2021 में पहली बार दक्षिण अफ्रीका और हॉन्ग कॉन्ग में मिला यह वायरस बहुत जल्दी पूरी दुनिया में फैल गया और कोरोना वायरस की तीसरी लहर का कारण बना। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (WHO) ने बेशक ओमीक्रोन को वेरिएंट ऑफ कंसर्न नहीं माना लेकिन इसमें तेजी से प्रसारित होने की क्षमता है। अब जब तीसरी लहर खत्म हो चुकी है, तो यह नए-नए लक्षणों के साथ दस्तक दे रहा है।

ओमीक्रोन टीका लगवा चुके लोगों को अलग तरीके से प्रभावित कर रहा है। पूरी तरह से टीकाकरण करा चुके लोगों में ओमीक्रोन के कुछ अजीब लक्षण दिख रहे हैं। अगर आपने टीके लगवा लिए हैं और उसके बाद भी थकान, कमजोरी मांसपेशियों में दर्द जैसे लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो आपको एक बार फिर जांच करानी चाहिए। चलिए जानते हैं टीका लगवा चुके लोगों में ओमीक्रोन के क्या लक्षण दिख रहे हैं।

टीका लगवा चुके लोगों में ओमीक्रोन के लक्षण

विशेषज्ञों के अनुसार, जिन लोगों को पूरी तरह से टीका लग चुका है, वो भी ओमीक्रोन की चपेट में आ रहे हैं। ऐसे लोगों में हल्के लक्षण दिख रहे हैं लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि वो



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

कोरोना की चपेट में न हों। ऐसे लक्षण दिखने पर आपको तुरंत जांच करानी चाहिए।

सर्दी के लक्षणों को न करें नजरअंदाज

सूत्रों के अनुसार, समस्या यह है कि ओमीक्रोन के लक्षण सामान्य सर्दी से मिलते-जुलते हैं इसलिए इनकी पहचान करना मुश्किल हो रहा है। अगर आपने टीका लगवा लिया है और आपको ऊपर बताए गए सर्दी जैसे सामान्य लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो आपको तुरंत कोरोना की जांच करानी चाहिए।

ओमीक्रोन के दो शुरुआती लक्षण

विशेषज्ञों का सुझाव है कि दो अलग-अलग लक्षण हैं जो संकेत हो सकते हैं कि आपको कोरोना हो गया है। इन लक्षणों में थकान और चक्कर आना बेहोशी शामिल हैं। थकान महसूस होने के अलावा मांसपेशियों में दर्द, सिरदर्द या भूख की कमी जैसे लक्षणों को कतई नजरअंदाज न करें।

थकान ओमीक्रोन का सबसे पहला लक्षण

साउथ अफ्रीका मेडिकल एसोसिएशन के अध्यक्ष डॉ एंजेलिक कोएल्जी के अनुसार, थकान ओमीक्रोन के मुख्य लक्षणों में से एक है। यह लक्षण अब तक मिले मामलों में सबसे ऊपर रहा है। वेबएमडी के अनुसार, 40 प्रतिशत महिलाओं में यह लक्षण देखा गया था।

चक्कर आना ओमीक्रोन का दूसरा बड़ा लक्षण

चक्कर आना, बेहोशी दूसरा संकेत है कि आपको ओमीक्रोन हो सकता है। जर्मनी की एक नई रिपोर्ट ने सुझाव दिया है कि डॉक्टरों ने पाया कि अस्पताल में भर्ती होने वाले अधिकतर मरीजों को बार-बार बेहोशी के चक्कर आ रहे थे।



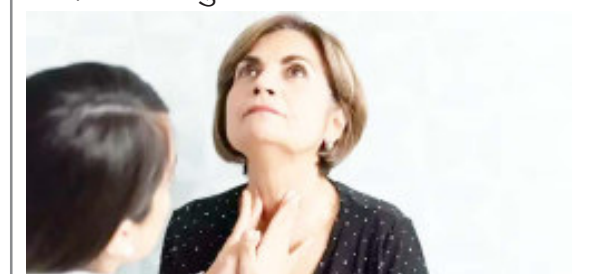
सुबह गर्म पानी के साथ इस आयुर्वेदिक पौधे के 4 पत्ते चबा लेना

धरती पर सैकड़ों तरह के पेड़-पौधे मौजूद हैं, जिनसे इंसान को विभिन्न तरह के लाभ पहुंचते हैं। तुलसी, नीम और अश्वगंधा जैसे पेड़-पौधों के लाभों के बारे में लगभग हर व्यक्ति जानता है लेकिन कुछ ऐसे भी पौधे हैं, जो हमेशा आंखों के सामने रहते हुए भी नजर नहीं आते हैं। इसका सबसे बड़ा कारण है, उनके बारे में ज्यादा पता नहीं होना। ऐसा ही एक जबरदस्त आयुर्वेदिक पौधा चांगेरी है, जिसे चांगेरी घास भी कहा जाता है। इसके इस्तेमाल से सेहत को अनगिनत फायदे हो सकते हैं। यह छोटे-छोटे हरे पत्तों का पौधा होता है, जो आपको कहीं भी पार्क या मैदान में मिल सकता है। इस पर पीले रंग के फूल आते हैं। अगर आपको याद हो तो बचपन में आपने इसे जरूर चबाया होगा। इसका स्वाद खट्टा होता है और यह बच्चों को बहुत पसंद आता है। चांगेरी घास को इंडियन सोरेल नाम से जाना जाता है और इसका लैटिन नाम ऑक्सालिस कॉर्निकुलाटा है। सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन आयुर्वेदिक साइंस के अनुसार, चांगेरी की पत्तियों में पोटेसियम, कैल्शियम और कैरोटीन भी पाया जाता है। इस औषधीय पौधे पर किए गए विभिन्न अध्ययनों से पता चलता है कि इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सेलेंट, एंटीफंगल, एंटी-अल्सर, एंटीनोसाइसेप्टिव, एंटीकैंसर, एंटीडायबिटिक, हेपेटोप्रोटेक्टिव, हाइपोलिपिडेमिक, एंटीमाइक्रोबियल और घाव भरने वाले गुण होते हैं।

ओमीक्रोन के बीच जानलेवा लासा बुखार ने बढ़ाई चिंता

पूरी दुनिया में कोरोना वायरस की तीसरी लहर अभी सही से खत्म नहीं हुई कि अब एक और जानलेवा पुरानी बीमारी उबरकर सामने आ गई है। इस खतरनाक बीमारी को लासा बुखार के नाम से जाना जाता है। चिंता की बात यह है कि यह कोई नॉर्मल या वायरल बुखार नहीं है बल्कि यह चूहों से फैलने वाला बुखार है और बिना लक्षणों के इंसान को गंभीर रूप से बीमार करने की क्षमता रखता है। पहले से कोरोना के ओमीक्रोन वेरिएंट की मार झेल रहे यूनाइटेड किंगडम में लासा बुखार से एक व्यक्ति की मौत हो गई है। लासा बुखार प्रमुख रूप से पश्चिमी अफ्रीकी देशों के यात्रियों से जुड़ा हुआ है। बताया जा रहा है कि 11 फरवरी को निदान किए गए तीन व्यक्तियों में से एक की मौत हो गई है। हालांकि लासा बुखार की मृत्यु दर अभी 1 प्रतिशत है, लेकिन कुछ लोगों और गर्भवती महिलाओं को उनकी तीसरी तिमाही में इसका जोखिम अधिक होता है। चिंता की बात यह है कि लासा बुखार के 80 प्रतिशत मामले asymptomatic हैं। इसका मतलब है कि मरीजों को लक्षण महसूस नहीं होते हैं। अस्पताल में भर्ती होने वालों में से 15 प्रतिशत की मृत्यु हो जाती है।

सुबह खांसते-खांसते निकल जाता है दम, तो बिल्कुल देर न करें



कैंसर आज के समय की उन खतरनाक बीमारियों में से एक है जिसके होने के शुरुआती लक्षण देखने को नहीं मिलते। शायद यही कारण भी है जिसकी वजह से कैंसर के कारण हर साल लाखों लोग जान गंवा देते हैं। हाल ही में 3 फरवरी 2022 को विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जारी की गई एक रिपोर्ट के मुताबिक, अब कैंसर दुनियाभर में लोगों की सबसे ज्यादा जान ले रहा है। आंकड़े बताते हैं कि साल 2020 में करीब 10 मिलियन लोगों की मौत हुई थी। जिनमें से हर 6 मौत में से एक मौत कैंसर की वजह से हुई थी। कैंसर शरीर के अलग-अलग हिस्सों में पैदा हो सकता है। आमतौर पर सबसे ज्यादा मामले ब्रेस्ट कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, लंग कैंसर आदि के देखने को मिलते हैं। क्या आपको भी सुबह उठते ही खांसी होने लगती है। अगर हां तो यह कैंसर समेत कई दूसरी समस्याओं की वजह से भी हो सकती है। हालांकि सुबह उठते ही लगातार खांसी आना किसी दूसरी बीमारी का भी संकेत हो सकता है। लेकिन इसे कैंसर से जोड़ कर न देखा जाए यह भी संभव नहीं है। खासतौर से तब जब आप धूम्रपान करते हो। इस पर केमिस्ट विलक के फार्मासिस्ट अब्बास कनानी ने एक अंतरराष्ट्रीय पत्रिका को बताया है कि धूम्रपान करने वाले लोगों को अक्सर खांसी होती है।