

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



नाखून चबाने से हो सकती हैं ये 5 गंभीर बीमारियां

नहीं रहते दांत भी अपनी सही जगह

आपको लगता है कि आप शाकाहारी हैं लेकिन नाखून कुतरना आपको नरभक्षी की श्रेणी में ला खड़ा कर सकता है! नाखून शरीर का ही हिस्सा है, लिहाजा उसे खाना नर मांस खाने के

बराबर है. हालांकि आप इस संगीन अपराध से मुक्त हो सकते हैं अगर आपको सिर्फ और सिर्फ अपने नाखून कुतरने की आदत हो. ये हमारा नहीं, डॉक्टरों का कहना है.

- ▶ आप घबरा जाते हैं तो नाखून कुतरते हैं, नाखून चबाना आपकी आदत है, नाखून कुतरना आपकी जरूरत है. कभी-कभी जब आप अपने कुतरे हुए नाखून देख शर्मिदा होते हैं तो घबराहट में फिर से नाखून कुतरने लगते हैं. अगर आप भी इनमें से हैं तो सावधान हो जाएं. ये ऑनिकोफेजिया नामक मर्ज है जो अकेला नहीं आता, बल्कि ये कई दूसरी बीमारियों का संकेत है।
- ▶ नाखून चबाना यानी नरभक्षी होना नहीं है. नेल बाइटिंग करने वाले लोग नाखून खाकर अपना पेट नहीं भर रहे होते. अगर उन्हें दूसरों का नाखून कुतरने को दिया जाए तो भी वे नाखून नहीं खाएंगे. नेल बाइटिंग कई तरह की दूसरी बीमारियों की ओर इशारा करता है. जैसे ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर या फिर हाइपरएक्टिव अटेंशन डिफिसिट. इनके अलावा ऐसे लोग जिन्हें किसी भी तरह का ईटिंग डिऑर्डर होता है, वे भी नाखून कुतरते हैं।
- ▶ नाखून कुतरना आपको उस वक्त तो अच्छा लगता है लेकिन इससे कई बीमारियां चली आती हैं. जानें, ऐसे ही कुछ इन्फेक्शन के बारे में।
- ▶ नेल बाइटिंग से नाखून के चारों ओर इन्फेक्शन फैल सकता है क्योंकि जब आप नाखून चबाते हैं तो कई तरह के जर्मस कटे-फटे नाखूनों के जरिए शरीर में प्रवेश कर जाते हैं. इससे नाखूनों के आसपास सूजन, लालिमा और पस हो सकता है।
- ▶ नेल बाइटिंग के कारण दांतों पर भी खराब असर पड़ता है। दांत अपनी सही जगह से हटने लगते हैं, ऊबड़-खाबड़ हो जाते हैं, इससे डाइट भी घट जाती है और कुल मिलाकर पूरी लाइफस्टाइल प्रभावित हो जाती है।
- ▶ पेट से जुड़ी किसी भी बीमारी के वक्त अगर हमारे नाखून बड़े हुए हैं तो डॉक्टर उन्हें काटने की सलाह देते हैं क्योंकि नाखूनों को साफ रखना बहुत कठिन है। यही बात कटे-फटे नाखूनों पर भी लागू होती है। इनके जरिए मुंह से होकर जर्मस शरीर के भीतर चले जाते हैं और कई तरह की बीमारियां दे सकते हैं।
- ▶ नेल बाइटिंग के मरीजों में वार्ट्स की परेशानी आम है. ये पहले तो अंगुलियों पर दिखाई देते हैं लेकिन धीरे-धीरे होंठों और मुंह के भीतर-बाहर भी फैल जाते हैं।
- ▶ सबसे पहले तो आप नेल बाइटिंग के ट्रिगर्स को पहचानें, जैसे आप नाखून कब, किन परिस्थितियों में काटते हैं। अगर खाली बैठे हुए आपको नेल बाइटिंग की आदत है तो ऐसे वक्त में नाखूनों पर कपड़े बांधकर रखें ताकि खुद को कंट्रोल कर सकें. जब घर पर हों तो अंगुलियों पर कुछ कड़वा या कसैला सा डाल लें जैसे चिली सॉस या सिरका, ऐसे में गंध से ही आप नाखून चबाने से ठिठक जाएंगे। नाखून हमेशा छोटे रखें ताकि काट न पाएं।

बच्चे खाने से जी चुराएं तो इन

ट्रिक्स से व्यवहार में बदलाव लाएं



एक स्टडी की मानें तो बच्चों के खाने में नखरों से परेशान पैरेंट्स उन पर या तो प्रेशर डालते हैं या उन्हें लालच देते हैं। ऐसा करने से बच्चे की आदतें और बिगड़ सकती हैं और वे अनहेल्दी खाने में रुचि दिखा सकते हैं जिससे उनका वजन बढ़ता है। उनकी यह आदत सुधारने के लिए आप यहां बताए टिप्स

अपना सकते हैं।

- बच्चे जब छोटे हों तभी से उन्हें जितने ज्यादा न्यूट्रिशनल फूड दें ताकि उन्हें बढ़ने में जिन



जरूरी पोषक तत्वों की जरूरत हो वे मिल

- अगर आपका बच्चा खाने में नखरे करे तो उसे इग्नोर करना ही सबसे अच्छा तरीका है। उनको ज्यादा अटेंशन देने पर वह इस तरह का व्यवहार और ज्यादा

करते हैं।

हर दिन बच्चे के खाने का टाइम फिक्स कर दें इससे उसे फिक्स टाइम पर भूख लगने लगेगी और खाने के लिए न करने का ऑप्शन नहीं होगा।

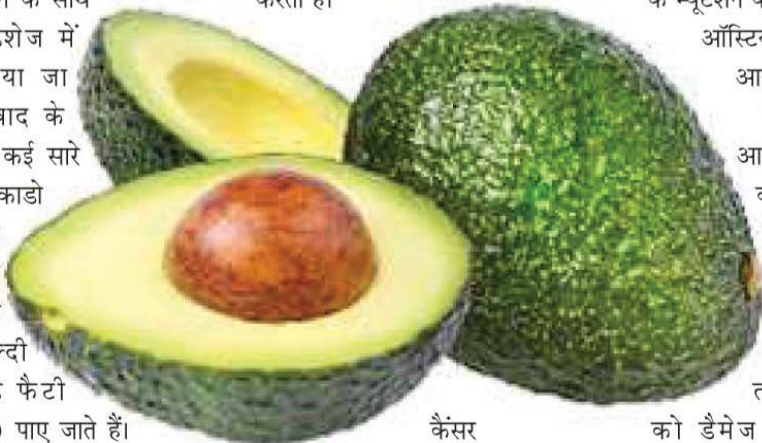
- खाते वक्त बच्चे के आसपास टीवी, गेम, खिलौने जैसे कोई डिस्ट्रैक्शंस नहीं होने चाहिए।
- बच्चे थोड़े बड़े हों तो उनसे खाना बनाने में मदद भी ले सकते हैं। उन्हें छोटे-मोटे काम सौंपे इससे उनकी रुचि खाने में बढ़ेगी।

- बच्चे के फूड आइटम्स को अच्छे से डेकरेंट कर दें इससे उनका मन ललचाएगा। खाने पर अपनी क्रिएटिविटी दिखाएं।

आवोकाडो खाना है जरूरी, आधा फल भी फायदेमंद

आवोकाडो एक ऐसा फल है जो बीते कुछ सालों में काफी पॉप्युलर हो गया है। यह स्वादिष्ट होने के साथ कई सारी डिशोज में इस्तेमाल किया जा सकता है। स्वाद के अलावा इसके कई सारे फायदे हैं। आवोकाडो को बटर फ्रूट के नाम से भी जाना जाता है इसमें हेल्दी मोनोसैचुरेटेड फैटी एसिड्स (स्व) पाए जाते हैं। यहां हैं आवोकाडो के कुछ फायदे... दिल का रखे खयाल

आवोकाडो में बीटा-सिटोस्टेरॉल पाया जाता है जो कि कलेस्ट्रॉल लेवल को मैनेज करता है।



फॉलेट रिच फूड्स से पेट, सर्वाइकल, पैक्रियाटिक कैंसर के खतरे को कम करते

हैं। इसकी वजह क्या है यह स्पष्ट नहीं लेकिन एक्सपर्ट्स का मानना है कि फॉलेट डीएनए के म्यूटेशन को रोकता है।

ऑस्टियोपोरोसिस में फायदेमंद आवोकाडो में विटमिन के पाया जाता है। सिर्फ आधे आवोकाडो से शरीर की जरूरत का 25 फीसदी विटमिन मिल जाता है।

आंखों के लिए फायदेमंद इस फल में कई ऐसे तत्व पाए जाते हैं जो कि आंखों को डैमेज से बचाते हैं साथ ही अल्ट्रावाइलट किरणों से भी आंखों की सुरक्षा करते हैं।

अस्थमा और दिल के मरीजों के लिए फायदेमंद है उज्जायी प्राणायाम

बढ़ते प्रदूषण और बदलते लाइफस्टाइल की वजह से आजकल अस्थमा और हृदय संबंधी रोग भी काफी बढ़ गए हैं। ऐसे में सही खान-पान और सही लाइफस्टाइल फॉलो करना बेहद जरूरी है। लेकिन इसके साथ ही जरूरी है नियमित तौर पर योग और व्यायाम भी किया जाए। हार्ट और अस्थमा पीड़ितों के लिए योग बेहद फायदेमंद है, खासकर उज्जायी प्राणायाम। इसके अभ्यास से छाती से लेकर दिमाग तक कंपन होता है, जिससे बॉडी के सभी पार्ट्स हेल्दी होने लगते हैं। हार्ट की ब्लॉकेज, अस्थमा, सांस फूलना और फेफड़ों की कमजोरी को दूर करने में उज्जायी प्राणायाम काफी मददगार है। थायरॉइड में भी यह काफी मददगार है। अगर गले में कफ जम जाए या सोते वक्त खरटि आते हैं, तो रोजाना उज्जायी प्राणायाम करें।

ऐसे करें उज्जायी प्राणायाम : कमर को सीधा कर आराम से बैठ जाएं। ध्यान को सांसों पर ले जाएं और पूरा सांस बाहर निकाल दें। अब गले की मांशपेशियों को टाइट कर धीरे-धीरे नाक से सांस भरना शुरू करें। सांस भरते समय गले से सांस के घर्षण की आवाज करें। सांस भरते जाएं, आवाज होती जाए। इस प्रकार आवाज के साथ पूरा सांस भर लें। फिर कुछ देर सांस रोकें। इसके बाद सीधे हाथ की प्राणायाम मुद्रा बनाकर दायीं नासार्ध्र को बंद कर बाईं नासार्ध्र से धीरे-धीरे सांस बाहर निकाल दें। इसका 12-15 बार इसका अभ्यास कर लें।