

ढंग से ब्रश नहीं करते हैं तो हो सकती हैं कई जानलेवा बीमारियां

क्या आप भी ब्रशिंग को सिर्फ एक डेली रूटीन का हिस्सा मानकर यूँ ही जल्दबाजी में ब्रश कर लेते हैं? क्या आप रात में सोने से पहले अक्सर ब्रश करना भूल जाते हैं? क्या वीकेंड पर आलस फील होने पर बिना ब्रश किए ही ब्रेकफास्ट कर लेते हैं? अगर इन सब सवालों का जवाब हाँ है तो आपके लिए एक बुरी खबर है। हाल ही में हुई एक स्टडी में यह बात सामने आयी है कि खराब ऑरल हेल्थ की वजह से लिवर कैंसर का खतरा 75 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।

क्या कहती है स्टडी?: यूके के बेलफास्ट स्थित चीन्स यूनिवर्सिटी के अनुसंधानकर्ताओं ने यूके 4 लाख 70 हजार लोगों पर एक स्टडी की और उनसे एकत्र किए गए डेटा की जांच की गई। इस स्टडी में ऑरल हेल्थ कॉन्डिशन और पेट से जुड़े कई तरह के कैंसर जिसमें लिवर कैंसर, रेक्टम कैंसर और पैंक्रियाटिक कैंसर के रिस्क के बीच क्या कनेक्शन है, यह जानने की कोशिश की गई। स्टडी में पता चला कि मुँह से जुड़ी कॉमन समस्याएँ जैसे मुँह के छाले, मसूड़ों से खून आना और ढीले दाँत जैसी समस्याओं और कैंसर रिस्क के बीच रिलेशन है।

स्टडी के नतीजे: हालांकि पेट से जुड़े

बाकी कैंसर और खराब ऑरल हेल्थ के बीच कोई अहम लिंक नहीं मिला लेकिन हेपाटोबाइलरी कैंसर और ऑरल हेल्थ के बीच अहम लिंक नजर आया। इतना ही नहीं, मुँह के खराब स्वास्थ्य की वजह से सिर्फ कैंसर ही नहीं बल्कि हार्ट डिजीज, स्ट्रोक और डायबीटीज जैसी बीमारियों का खतरा भी कई गुना बढ़ जाता है। 6 साल तक इस स्टडी का फॉलोअप किया गया जिसमें यह बात सामने आयी कि स्टडी में शामिल 4 लाख 70 हजार पार्टिसिपेंट्स में से 4 हजार 69 लोगों में गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल कैंसर पाया गया। हालांकि इनमें से सिर्फ 13 प्रतिशत लोगों में खराब ऑरल हेल्थ की समस्या थी।

माइक्रोब्स की वजह से बीमारी का खतरा: खराब ऑरल हेल्थ और लिवर कैंसर के बीच कैसा लिंक है इस बारे में कोई खास जानकारी नहीं मिल पायी है। एक संभावित कारण मुँह और आंत में मौजूद माइक्रोब्स हो सकते हैं जो इस बीमारी को बढ़ाते हैं। लिवर हमारे शरीर के इंजन की तरह है जो शरीर से बैक्टीरिया और टॉक्सिन्स को बाहर निकालता है लेकिन जब लिवर खुद बीमार हो जाता है जैसे हेपाइटिस, लिवर कैंसर या लिवर सिरोसिस जैसी समस्याओं की वजह से तो लिवर का फंक्शन घट जाता है जिससे लिवर शरीर में लंबे समय तक रुक कर और ज्यादा नुकसान पहुंचाता है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



माउथवॉश के इस्तेमाल से घटता है व्यायाम का असर

शोधकर्ताओं ने पाया है कि जब लोग मुँह साफ करने के लिए पानी की जगह एंटी-बैक्टेरियल माउथवॉश का इस्तेमाल करते हैं तब व्यायाम करने का असर कम होने लगता है। व्यायाम करने से ब्लड प्रेशर कंट्रोल में रहता है, लेकिन एंटी-बैक्टेरियल माउथवॉश से यह असर कम हो जाता है।

इस शोध को करते हुए शोधकर्ताओं ने 23 स्वस्थ वयस्कों को दो अलग-अलग मौकों पर कुल 30 मिनट तक ट्रेडमिल पर दौड़ने के लिए कहा। इसके बाद दो घंटे तक उनकी निगरानी की गई। प्रत्येक 30, 60 और 90 मिनट

के व्यायाम के बाद उन्हें या तो जीवाणुरोधी माउथवॉश (0.2 प्रतिशत क्लोरहेक्सिडिन) या पुदीने के स्वाद वाले पानी के साथ कुल्ला करने को कहा गया।

व्यायाम से पहले और व्यायाम के 120 मिनट बाद लार, रक्त के नमूने लिए गए और उनके रक्तचाप को मापा गया। रिसर्च में पाया गया कि जब लोगों ने पुदीने के स्वाद वाले पानी से इपना मुँह कुल्ला किया तो प्रत्येक एक घंटे की एक्सरसाइज के बाद सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर कम होकर -5.2 एमएमएचजी पहुंच गई। वहीं माउथवॉश के इस्तेमाल

के बाद यह -2.0 एमएमएचजी पर पहुंच गई।

सिस्टोलिक ब्लड प्रेशर उच्चतम रक्तचाप स्तर को दर्शाता है जब दिल रक्त को शरीर के हर अंगों तक पहुंचा रहा होता है।

इसके अलावा भी माउथवॉश करने के अन्य नुकसान हैं-

- इसमें एल्कोहल पाया जाता है। माउथवॉश का ज्यादा सेवन करने से आपका मुँह सुखने लगता है। जिसके कारण आपके मुँह में कैविटी के साथ सांस से बदबू आने की परेशानी शुरू हो जाती है।

मुझे कोई अच्छी फिल्में ऑफर नहीं करता: नुसरत भरूचा

फिल्मों के मामले में नुसरत भरूचा लकी रही हैं। प्यार का पंचनामा वन, टू और सोनू के टीटू की स्वीटी बॉक्स ऑफिस पर खूब चलतीं और इन दिनों वह चर्चा में हैं अपनी नई फिल्म ड्रीमगर्ल से। यहाँ नुसरत कई मुद्दों पर बेबाक बात कर रही हैं:

आपकी हालिया फिल्म ड्रीमगर्ल में किरदार एक ऐसी आवाज के इश्क में पड़ जाते हैं, जो लड़के की है। क्या कभी आप वर्चुअल दुनिया में किसी के आकर्षण में पड़ी हैं?

सच कहूँ, तो इन मामलों में मैं बहुत डरपोक हूँ या आसानी से लोगों पर यकीन नहीं करती। ऑरकुट के जमाने जब एक ट्रेंड चला था न कि लोग एक-दूसरे से पूछते थे एएसएल (सेक्स लोकेशन) तो मैं सोचती थी कि मैं अपनी लोकेशन क्यों दूँ? मुझे नहीं बतानी अपनी ऐज, सेक्स या लोकेशन। तुम कौन होते हो, ये जाननेवाले? मैं किसी अनजान इंसान के साथ ये सब कुछ शेयर करने को राजी नहीं थी। मैं किसी

स्टुपिड चैट विंडो पर ये इंफॉर्मेशन क्यों दूँ? मुझे तब भी इस बात का अहसास था कि अपनी कोई भी पर्सनल डिटेल् शेयर नहीं करनी। मुझे हमेशा से इस बात का डर सताता था कि जिसके साथ भी मैं चैट करूँ, अगर रेपिस्ट, मुजरिम या फिर मानसिक तौर पर बीमार इंसान निकला तो मैं क्या करूँगी? मैंने मस्ती में चैट की होगी, मगर मैं कभी किसी आकर्षण में नहीं पड़ी।

हाल ही में शादीशुदा लोगों के लिए ग्लीड नामक एक डेटिंग ऐप लाया गया है। इसमें सबसे चौकानेवाली बात यह है कि इसमें इंडिया के मेट्रो सिटीज की महिलाओं ने पुरुषों की तुलना में ज्यादा रजिस्टर किया है। क्या कहना चाहेंगे?

पर्सनली मैं आज तक किसी डेटिंग ऐप में नहीं रही हूँ। मैं हमेशा यह सोचती हूँ कि ऐसे डेटिंग ऐप्स की क्या जरूरत है? क्या हम खुद जाकर व्यक्तिगत रूप से किसी इंसान से रिश्ता नहीं बना सकते? मुझे किसी से मिलने के लिए कोई ऐप नहीं चाहिए। ये

तो खैर सिंगल लोगों की बात है, मगर मैरिड लोगों के लिए डेटिंग ऐप तो किसी भी तरह



मेरे गले नहीं उतरता। अगर आपको शादी के बाद भी किसी डेटिंग ऐप की जरूरत है, तो फिर आप शादी में क्यों हो? विवाह संस्था का अर्थ होता है कि आप अगर इस इंस्टिट्यूशन में हैं, तो आप किसी एक के साथ कमिटेड हैं। फिर आपका ऐसा करना नैतिक रूप से सही नहीं होता।

आपकी फिल्मों प्यार का पंचनामा और सोनू के टीटू की स्वीटी को अच्छा रिसाँस मिला, बावजूद आपकी बहुत कम फिल्में आती हैं। कारण?

देखिए, मुझे कोई अच्छी फिल्म ऑफर नहीं करता। ऐसा नहीं है कि मुझे काम नहीं करना। मुझे 3 अच्छी फिल्में मिली हैं और मुझे उसे हाँ करने में जरा भी देर नहीं लगी। जल्द ही मैं मरजावा और हुड़दंग में नजर आऊँगी।

मीटू मामले में आप अपने प्यार का पंचनामा वन, टू और सोनू के टीटू की स्वीटी के निर्देशक लव रंजन के सर्पर्ट में

आगे आईं, जबकि लोग डिप्लोमैटिक या न्यूट्रल हो जाते हैं?

सच कहूँ, तो कई बार डिप्लोमैटिक भी होना पड़ता है। वह बुरी बात नहीं होती। लेकिन कई बार डिप्लोमैटिक होना ज्यादा मुश्किल होता है, क्योंकि लोग आपके बारे में तरह-तरह की बात कर रहे होते हैं, कई बार यह स्मार्ट मूव भी होता है। (मुस्कुराती हैं) पब्लिक फिगर होने के नाते कुछ भी कहने से पहले हमारी जिम्मेदारी बहुत बड़ी होती है। कई बार खामोश रहने में भी खूब मेहनत लगती है। लव सर (निर्देशक लव रंजन) का केस सामने आने के एक दिन बाद मैंने एक ओपन लेटर लिखा था और मुझे उसे लिखने में उतना समय लगा था। मुझे उस केस में जो महसूस हुआ और जो लगा उसे मैंने पूरी फीलिंग के साथ लिखा। उसमें साफ हो जाता है कि मैं क्यों लिख रही हूँ? मुझे जो कहना था, मैंने कहा और उसके बाद के कॉमेंट्स मैंने नहीं पढ़े।