

आंखों की दवा नवजात बच्चे के विकास पर पड़ सकती है भारी



आंखों के इलाज के लिए मां के द्वारा इस्तेमाल की जाने वाली कुछ दवाएं नवजात बच्चे को नुकसान पहुंचा सकती हैं। ये दवाएं ब्रेस्टमिल्क में मिल जाती हैं और बच्चे के स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह साबित होती हैं। एक नई रिसर्च में यह बात सामने आई है। यह रिसर्च जर्नल ऑपथैलमोलॉजी में छपी है। अब तक डॉक्टर गर्भवती महिलाओं को इस हिदायत के साथ आंखों की दवाएं देते थे कि इसका कुछ अंश ब्रेस्टमिल्क में मिल सकता है। हालांकि, अब रिसर्च में इसकी पुष्टि हो गई है। रेटीना के इलाज में किया जाता है। इसमें ऐंटी वस्कुलर एंडोथीलिन अल ग्रोथ फैक्टर (ऐंटी-ड्यूक्लिन) एजेंट होते हैं। ये आंखों में ड्यूक्लिन बनने से रोकते हैं। ड्यूक्लिन ब्लड वेसल्स बनाने में मदद करते हैं लेकिन यह रेटीना के लिए कई तरह की समस्याएं भी पैदा करता है। वहीं, ब्रेस्टमिल्क में मौजूद ड्यूक्लिन नवजात बच्चे के पाचन तंत्र के विकास में जरूरी भूमिका निभाता है। ऐसे में ब्रेस्टमिल्क में ऐंटी-ड्यूक्लिन एजेंट का होना बच्चे के डाइजैस्टिव सिस्टम के लिए नुकसानदायक हो सकता है।

# अगर बच्चा बिस्तर से गिर जाए तो सबसे पहले क्या करें!

छोटे बच्चों की केयर करना इतना आसान नहीं होता। बच्चे बहुत नाजुक होते हैं। उन्हें पकड़ने से लेकर यह ध्यान रखना कि उन्हें किसी तरह की दिक्कत न हो, काफी मुश्किल होता है।

वैसे नवजात अपनी जगह से ज्यादा इधर-उधर नहीं हो पाते लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि आप उन्हें ऐसे ही अकेले छोड़कर जा सकते हैं। बच्चों की प्रवृत्ति होती है कि वे अपने पैर चलाते रहते हैं और अपने हाथ फैलाते रहते हैं, इस वजह से उनके पलटने और बिस्तर से गिरने का खतरा बढ़ जाता है।

बच्चा बिस्तर से गिर जाए तो सबसे पहले क्या करें

आप भले ही पूरे घर को बच्चे के लिहाज से सेट कर लें लेकिन इस बात की गारंटी नहीं है कि आपके बच्चे को चोट नहीं लगेगी। हो सकता है कि आप बस उसकी दूध की बॉटल उठाने के लिए ही मुड़ें और आपका बच्चा बेड से नीचे आ जाए।

सबसे पहले देखें, कहां चोट लगी है अगर बच्चा सिर के बल गिरा है तो सबसे पहले चेक करें कि कहीं खून तो नहीं आ रहा या कहीं सूजा तो नहीं है। भले ही बच्चा गिरने के बाद ठीक दिख रहा हो फिर भी इसे मेडिकल इमरजेंसी के तौर पर लें और डॉक्टर को फोन करें। कई बार बच्चे डरकर भी रोते रहते हैं, उन्हें गले से लगाकर थपथपाएं।

बच्चे की मॉनिटरिंग करें



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बच्चे की 24 घंटे मॉनिटरिंग करें ताकि ये सुनिश्चित हो सके कि बच्चे को गंभीर चोट नहीं आई है।

इन कंडिशन में तुरंत डॉक्टर के पास जाएं कुछ ऐसी सिचुएशंस हैं जब आपको तुरंत डॉक्टर के पास ट्रीटमेंट के लिए जाना चाहिए...

बच्चा बेहोश हो जाए, खून आ जाए, हड्डी टूटने के लक्षण दिखें, सिर में फेक्चर का शक हो, बच्चा तेज

रोए। इसके अलावा अगर आपको लगे कि बच्चा अजीब तरह से व्यवहार कर रहा है तो तुरंत उसे डॉक्टर के पास ले जाने की जरूरत है। पैरेंट्स को यह ध्यान रखना चाहिए कि भले ही बच्चे में तुरंत को दिक्कत न नजर आए लेकिन बाद में भी बच्चा अगर किसी तरह फरवट वगैरह लेने में रो रहा है या सो नहीं पा रहा तो डॉक्टर से मिल लें।

## हमेशा रहेंगे ताजा, खाएं तुलसी

पवित्र तुलसी का पौधा आसपास के वातावरण को तो पवित्र रखता ही है, इसकी पत्तियां औषधीय गुणों से भरी हुई हैं। तुलसी

तुलसी की सूखी पत्तियों को पीस कर उबटन करने से मुख की कांति बढ़ती है। यह चेहरे की झाड़ियों को भी मिटाता है।

मिला कर गरारा करें, जल्दी राहत मिलेगी।

पाचन शक्ति बने मजबूत

पाचन शक्ति कमजोर है तो तुलसी की

8-10 पत्तियों को पीस लें। उसे 100 ग्राम पानी में डालें। इस पानी में आधा चम्मच अदरक का रस और 1 काली मिर्च का पाउडर डाल कर सुबह-शाम खाली पेट पिएं। ऐसा एक सप्ताह तक करें, पाचन शक्ति ठीक हो जाएगी।

पीलिया से दिलाए मुक्ति

तुलसी की पत्तियों का रस एक तोला, मूली का रस चार तोला और गुड़ 1 तोला मिला कर पीने से पीलिया से दो सप्ताह में मुक्ति मिल जाती है। इस बीच भोजन में नमक का सेवन न करें।



दंत रोग से राहत दिलाए दंतों में कीड़ा लगने पर तुलसी के रस में थोड़ा कपूर

हमारी कई बीमारियों के उपचार में अचूक साबित होती है। इसकी खूबियों और इस्तेमाल के बारे में बता रहे हैं वैद्य गोपालजी द्विवेदी

सर्दी जाएगी, ताजगी आएगी

तुलसी 11 पत्ती, 5 काली मिर्च, 10 ग्राम अदरक को डेढ़ पाव जल में पकाएं। जब शेष आधा पाव जल बच जाए तो छान कर 2 चम्मच चीनी मिला कर चाय की तरह गरमा-गरम पिएं। सर्दी, जुकाम, थकान आदि समस्याएं दूर हो जाएंगी।

रक्त की शुद्धि करे

तुलसी पत्ती का रस शहद के साथ प्रातः एवं सायं एक-एक चम्मच लेते रहने से रक्त की शुद्धि होती है और चर्म रोग दूर होते हैं।

चेहरे की चमक बढ़ाए

मिला कर रूई से भिगो कर पीड़ित स्थान पर रखने से कीड़े नष्ट हो जाते हैं, आराम मिलता है।

मलेरिया ज्वर

तुलसी की जड़ 5 तोला, तुलसी पत्ती 1 तोला, काली मिर्च 1/2 ग्राम तथा ताजा गिलोए 3 तोला पाव भर जल में काढ़ा की विधि से पकाएं, शेष 5 तोला बचे तो छान कर 2 चम्मच मिश्री मिलाकर प्रातः सायं पिलायें, इससे सभी प्रकार के ज्वर निश्चित रूप से दूर हो जाते हैं।

सूखी खांसी से मिलेगी राहत

तुलसी के फूल 1 माशा, सौंठ 1 माशा, प्याज का रस 1 चम्मच तथा 1/2 चम्मच शहद मिला कर प्रातः-सायं लेने से सूखी खांसी दूर हो जाती है। इसके साथ कभी-कभी मुलहठी चूसें व गर्म जल में नमक

## सुंदरता को बढ़ाएं घरेलू नुस्खों से

हर नारी के लिए खूबसूरती आभूषणों से भी बढ़कर होती है, इसलिए सुंदरता और स्त्री को एक-दूसरे से कभी अलग नहीं किया जा सकता। हर स्त्री सिर से लेकर पांव तक खूबसूरत दिखना चाहती है, लेकिन यह इतना आसान नहीं होता है, क्योंकि कई बार जरा सी अनदेखी आपकी सुंदरता छीन लेती है। इसलिए अपनी खूबसूरती को बनाए रखने के लिए स्किन पर ध्यान देना जरूरी है, ताकि बढ़ती उम्र पर भी परदा पड़ जाए। वो कैसे! आजमाएं आइये जानते हैं-

स्किन के अनुसार आप घरेलू पैक बनाएं जैसे- 4-5 स्ट्रॉबेरी को कद्दूस करके एक बड़े चम्मच मटे या फिर स्टार्च के साथ मिलाकर चेहरे पर लगाएं, इससे शुष्क स्किन में जान आ जाएगी।

आपकी स्किन कैसी है। मतलब अगर आपकी स्किन शुष्क है, खिंची-खिंची, निस्तेज और बेजान नजर आती है तो अपने चेहरे की क्रीमयुक्त क्लींजर से साफ करें। अगर त्वचा सामान्य है व अधिक तैलीय व शुष्क है तो क्लींजिंग क्रीम से स्किन को साफ करें। यदि स्किन मिली-जुली है मतलब तैलीय व शुष्क का मिश्रण है तो खास क्लींजर व वाटर बेस्ड मॉइराइजर का प्रयोग करें।

यदि स्किन तैलीय यानी सामान्य से ज्यादा चमक है तो हल्के लिचड क्लींजर से चेहरा कई बार धोएं या फिर अल्कोहल युक्त एस्ट्रीजेंट का यूज करें।

## चमकेंगे दांत, निखरेगा चेहरा

शोधों में पाया गया है कि अधिकतर भारतीय दांतों के स्वास्थ्य और उनकी सफाई के प्रति पूरी तरह जागरूक नहीं हैं। ऐसे में यह चिंता सताती है कि आखिर हम अपने दांतों के प्रति इतने लापरवाह क्यों हैं, जबकि वे हमारे भोजन करने के कार्य में प्रमुख भूमिका निभाने के साथ-साथ हमारी खूबसूरती में भी चार चांद लगाते हैं। आप अपने दांतों का ख्याल कैसे रखें, बता रहे हैं

स्टार डेन्टल इंडिया के सीईओ अमरिन्दर पाल सिंह

हमारे दांत स्वस्थ हों तो वे हमारी खूबसूरती में तो चार चांद लगाते ही हैं, खाने-पीने में भी हमें आनन्द आता है। अगर दांत में कोई तकलीफ हो तो हम न ठीक से खा पाते हैं, न हंस पाते हैं और न ही किसी से बात करने की इच्छा होती है।

इसलिए इन्हें ऐसे संक्रमणों से मुक्त रखना चाहिए, जिनके कारण मसूड़ों में सूजन, दंत छय, दांत गिरने अथवा मुंह से दुर्गन्ध आने की समस्या उत्पन्न होती है।

दंत-क्षय, जिसे टूथ डिके अथवा कैविटी भी कहते हैं, दांतों को प्रभावित करने वाला सबसे आम विकार है। दंत क्षय के जोखिम को नियंत्रित करने के लिए जरूरी है कि दांतों और मुंह की देखभाल की जाए। फ्लोराइड का प्रयोग किया जाए तथा औसत मात्रा में कैरियोजेनिक भोजन लिया जाए।

स्टार डेन्टल इंडिया के सीईओ अमरिन्दर पाल सिंह बताते हैं कि भारत में दांतों की देखभाल और साफ-सफाई के मानकों पर ध्यान देने की जरूरत है।

