सेहत डायरी |

डॉ. संजीव गुप्ता, निदेशक और वरिष्ठ नेत्र सर्जन, आई केयर सेंटर, नई दिल्ली

इस स्तम्भ में आप उन लोगों की आपबीती जान पाएंगे, जिन्हें किसी रोग या अनियमितता का पता चला और उन्होंने उसे ठीक करने या ठीक रखने में अपनी मदद ख़ुद की।

इस बार आंखों के सामने सफ़ेद रेशे गिरते हुए नज़र आने की समस्या की बात, कोमल जी (परिवर्तित नाम) की डायरी से, जो 44 साल की हैं।

आंखों के सामने रेशे दिखते हैं

शुरुआती प्रतिक्रिया

नज़रें हमेशा से सही रही हैं। कभी समस्या हुई ही नहीं थी। पर पिछले कुछ दिनों से मुझे आंखों के सामने सफ़ेद रेशे गिरते हुए नज़र आ रहे थे। मुझे लगा शायद आंखों में कीचड़ होने के कारण यह समस्या हो रही है। डॉक्टर के पास तब जाना पड़ा जब आंखों को पानी से धोने के बाद भी समस्या दूर नहीं हुई।

डॉक्टर ने क्या बताया

आंखों के सामने तैरती हुई लकीरों को डॉक्टर ने फ्लोटर्स बताया। यह समस्या आमतौर पर बढ़ती उम्र में होती है। लेकिन आजकल पढ़ने-लिखने और देर तक कंप्यूटर पर काम करने वालों को भी फ्लोटर्स परेशान करने लगे हैं। फ्लोटर्स काले, भूरे रंग के धब्बों के रूप में भी दिखाई दे सकते हैं।

दवाइयां और व्यायाम बताए

डॉक्टर ने कुछ दवाइयां दीं और एक्सरसाइज़ भी बताई। तब भी न ठीक हो तो उसके बाद सर्जरी के लिए कहा है, पर मुझे उम्मीद है कि यह जल्दी ठीक हो जाएगा। डॉक्टर ने एंटीइंफ्लेमेट्री आईड्रॉप इस्तेमाल करने का सुझाव दिया। कुछ व्यायाम बताए, जैसे आंखों को गोलाकार मुद्रा में पहले दाएं से बाएं, फिर विपरीत दिशा में घुमाना। पहले क्लॉकवाइज़ और फिर दोनों आंखों को एंटी क्लॉकवाइज़ घुमाएं। उन्होंने बताया कि अगर अचानक फ्लोटर्स की संख्या बढ़ जाए या रोशनी के तेज़ चटके या रोशनी की चमक महसूस हो तो रेटिना टेस्ट कराना चाहिए।

अब सावधानी बरत रही हूं

पहले मैं टीवी सीरियल देखने के साथ मोबाइल पर भी काफ़ी देर तक समय बिताती थी, जिसको अब मैंने कम किया है। अब मैं आंखों को थोड़ा आराम देती हूं, जिससे कुछ राहत महसूस हो रही है। कुछ व्यायाम और भी सीखने की कोशिश कर रही हूं। डॉक्टर ने कहा कि किसी भी प्रकार के घरेलू नुस्खे न अपनाएं और समय-समय पर जांच करवाते रहें। परेशानी बढ़ने या नई दिक़्क़त महसूस होने पर तुरंत डॉक्टर से मिलें।

सबसे अहम बात

डॉक्टर के कहे अनुसार नियमित आंखों की एक्सरसाइज़ कर रही हूं और दवाई ले रही हूं। अब मैं अपनी सेहत के साथ आंखों पर भी ध्यान दे रही हूं। डॉक्टर से संपर्क में रहती हूं, अपनी आंखों को नुक़सान से बचाने के लिए विकल्पों और जोखिम के बारे में डॉक्टर से बात करती रहती हूं।

आप भी अपनी सेहत से जुड़ी डायरी लिखकर मधुरिमा के पते पर भेज सकते हैं।

रेसिपी | **जयाकृते कंडे** • कमल ककड़ी और अरबी में ज़्यादा प्रयोग नहीं किए जाते। इन्हें बनाने के लिए सामान्य विधि का ही उपयोग किया जाता है। इन्हें आप छत्तीसगढ़ में प्रचलित तरीक़ों से भी बना सकती हैं, तो फिर बड़े ही क्या, बच्चों को भी ये पसंद आएंगे। साथ में बच्चों के पसंदीदा मोमोज़ का स्वास्थ्यवर्धक रूप भी आज़मा सकती हैं।

अरबी का ये रूप देखा है?

रागी मोमोज़

क्या चाहिए •

रागी का आटा- 1 कप, गेहूं का आटा- 1 कप, तेल- 1 बड़ा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, पानी- 1 कप, पत्तागोभी- 1 मध्यम आकार की बारीक कटी हुई, प्याज़ और हरी शिमला मिर्च- 1-1 बारीक कटी हुई, गाजर- 1 बारीक कटी हुई, अदरक और लहसुन का पेस्ट- 1½ छोटे चम्मच, काली मिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच, सोया सॉस- 1½ छोटे चम्मच, मोमोज़ चटनी- 1 छोटा चम्मच।

चटनी के लिए- टमाटर- 4-5, साबुत लालमिर्च- 6-7, कश्मीरी लालमिर्च- 4-5, लहसुन कलियां- 6-7, सोया सॉस- 1 छोटा चम्मच, टमाटर सॉस- 1 छोटा चम्मच, नूडल्स मसाला- 1 छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, तिल का तेल- 1 छोटा चम्मच।

ऐसे बनाएं •

चटनी बनाने के लिए, कड़ाही में एक कप पानी गर्म करके उसमें साबुत लालमिर्च, साबुत कश्मीरी मिर्च, लहसुन और टमाटर को दस मिनट उबालें। फिर इसे ठंडा करके बारीक पीस लें। कड़ाही में तेल गर्म करके इसमें पीसा हुआ टमाटर का पेस्ट, टमाटर सॉस, सोया सॉस, नमक और नूडल्स मसाला डालकर मध्यम आंच पर पकाएं।

अब रागी का आटा, गेहूं का आटा, नमक और तेल डालकर मिलाएं। मुलायम आटा गूंथ लें। एक बोल में सब्ज़ियां, अदरक-लहसुन पेस्ट, सोया सॉस, मोमोज़ चटनी और नमक डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। अब आटे की छोटी-छोटी लोइयां बनाकर इसकी रोटी बेल लें। इसमें सब्ज़ियों का भरावन रखकर मोमोज़ का आकार दें। इन्हें मध्यम आंच पर पंद्रह मिनट भाप में पका लें। गर्मागर्म मोमोज़ चटनी के साथ परोसें।

नदरू यख़नी

क्या चाहिए •

कमल ककड़ी- ½ किलो, दही- 2 कप, तेल- 2 छोटे चम्मच, हींग- ¼ छोटा चम्मच, जीरा- ½ छोटा चम्मच, बड़ी इलायची- 2, लौंग- 3-4, काली मिर्च- 5-6, तेजपत्ता- 1, सौंफ पाउडर- 1 छोटा चम्मच, दालचीनी पाउडर- ¼ छोटा चम्मच, गरम मसाला पाउडर- ¼ छोटा चम्मच, इलायची पाउडर- ½ छोटा चम्मच, सूखा पुदीना- ½ छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, पानी- आवश्यकतानुसार।

ऐसे बनाएं •

कमल ककड़ी को छीलकर अच्छी तरह से धो लें। इसके एक-एक इंच लंबे टुकड़े काटकर कुकर में एक सीटी आने तक उबाल लें। एक बोल में दही, सौंफ पाउडर, इलायची पाउडर और दालचीनी पाउडर अच्छी तरह से मिलाएं। अब कड़ाही में तेल गर्म करके इसमें कमल ककड़ी को हल्का सुनहरा भूनकर निकाल लें। उसी तेल में खड़े मसाले और हींग डालकर एक मिनट तक भूनें। इसमें दही और नमक मिलाकर चार-पांच मिनट तक मध्यम आंच पर लगातार चलाते हुए पकाएं। कमल ककड़ी, गरम मसाला और थोड़ा-सा पानी डालें, ढककर तीन-चार मिनट धीमी आंच पर पकाएं। सूखा पुदीना मिलाएं। रोटी और चावल के साथ सर्व करें।

अरबी टुक

क्या चाहिए •

अरबी- ½ किलो, हल्दी पाउडर- ¼ छोटा चम्मच, धनिया पाउडर- 2 छोटे चम्मच, लालमिर्च पाउडर- 1 छोटा चम्मच, गरम मसाला पाउडर- ½ छोटा चम्मच, चाट मसाला पाउडर- ½ छोटा चम्मच, नमक- स्वादानुसार, तेल- तलने के लिए।

ऐसे बनाएं •

अरबी को अच्छी तरह से धोकर कुकर में आधा कप पानी और थोड़ा-सा नमक डालकर एक सीटी आने तक उबाल लें। इसे ठंडा करके छील लें। कड़ाही में तेल गर्म करके इसमें मध्यम आंच पर अरबी को आधा पका लें। इसे हल्का ठंडा करके हथेलियों से थोड़ा चपटा कर लें और फिर से मध्यम आंच पर सुनहरा भूरा और कुरकुरा होने तक तल लें। एक छोटा चम्मच तेल कड़ाही में छोड़कर बाक़ी का तेल निकाल लें। इस तेल में नमक और सूखे मसाले डालकर एक मिनट तक भूनें। इसमें तली हुई अरबी डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। अरबी टुक तैयार है, इसे गर्मागर्म परोसें।

पालतू | **अंकित कुमार सेठी,** पशु पोषण विशेषज्ञ बांदीकुई • दवा का स्वाद पालतुओं को भी पसंद नहीं आता लेकिन उन्हें खिलाया जाना कभी ज़रूरी हो जाता है। ऐसे में कुछ तरीक़े पालतू को दवा खिलाने में काम आ सकते हैं।

अगर टॉमी नहीं खाता दवाई

श्वानों को भी बच्चों की तरह दवाई का स्वाद बिलकुल भी पसंद नहीं आता है। वे दवा देखते ही छुप जाते हैं या कई बार तो ग़ुस्से में भी आ जाते हैं। ऐसे में उन्हें दवाई दे पाना पहाड़ जैसा कार्य लगता है। पर जिस तरह आप बच्चों को प्यार और सब्र से दवा खिलाते हैं उसी तरह इनके साथ भी पेश आएं। इसके अलावा यदि पालतू सीधे दवा खाने में आनाकानी करता है तो कुछ तरीक़े हैं जो इस कार्य में आपकी मदद कर सकते हैं।

① पनीर का प्रयोग करें

अधिकांश कैप्सूल व गोलियां पनीर के छोटे से टुकड़े में आसानी से समा जाती हैं। इसे पालतू आसानी से निगल लेते हैं। इसके अलावा पनीर कम कैलोरी और सोडियम स्तर उचित रखने के लिए भी लाभदायक है, इसलिए इसे दवा देने में उपयोग किया जा सकता है।

② दवा का फ्लेवर बदलें

कुछ दवाइयां अलग-अलग फ्लेवर में उपलब्ध होती हैं ऐसे में पशु चिकित्सक के परामर्श से अपने पालतू की पसंद के स्वाद की दवा लेने के कोशिश करें।

③ लिवरबर्स्ट को आज़माएं

नरम मांस श्वान काफ़ी पसंद करते हैं। इसके लिए इसे एक रोल की हुई गेंद के रूप में उपयोग किया जा सकता है और इसके बीच में गोली डालकर पालतू को दी जा सकती है।

④ पिल पॉकेट को चुनें

इस समस्या से छुटकारा पाने के लिए पिल पॉकेट भी एक अच्छा विकल्प हो सकते हैं। ये कुछ इस तरह से तैयार किया जाता है कि दवा इसके अंदर आसानी से रखी जा सके। ये बाज़ार में अलग-अलग स्वादों में भी उपलब्ध रहते हैं जिन्हें चिकित्सक के परामर्शानुसार उपयोग किया जा सकता है।

कुछ ध्यान देने योग्य बातें

- आपका पालतू दवा नहीं ले रहा है तो उसकी दवा प्लास्टिक सीरिंज में मापें एवं सावधानीपूर्वक दवा को दांतों व गालों के बीच में डाल दें। पालतू के गाल, गले को तब तक सहलाएं जब तक वह दवा पूरी तरह निगल न ले।
- पशु चिकित्सक से पूछकर ही दवा को पीसें। कुछ दवाएं गोली के रूप में ही रहनी चाहिए ताकि वह सही गति से घुल सकें। यदि किसी गोली पर कोटिंग है तो बेहतर होगा कि उसे कुचला न जाए।
- सीरप के रूप में उपलब्ध घोल को खाने में मिलाकर भी दिया जा सकता है, पर ऐसा करते समय ध्यान रखें कि खाने में सीरप की मात्रा ज़्यादा न हो।

मुस्कराहट |

चटाई वाला

गली में आवाज़ आई...
'पूरे परिवार को बैठाकर खिलाइए सिर्फ़ 100 रुपये में...'
लोग दौड़कर बाहर गए तो देखा कि चटाई वाला चटाई बेचने की पुकार लगा रहा था।

दो कॉकरोच अस्पताल में एक-दूसरे के बगल में भर्ती थे।
एक ने कहा- कीटनाशक या चप्पल?
दूसरा- नहीं यार, लोग मुझे देखकर इतनी ज़ोर से चिल्लाते हैं कि हार्ट अटैक आ गया।

चिंटू- मिंटू, मुझे लगता है कि मैं यहां पहले भी आ चुका हूं।
मिंटू- अच्छा ऐसा क्यों?
चिंटू- क्योंकि यहां मेरा वाय-फाय अपने आप कनेक्ट हो गया।

छात्र ने ज्ञान दिया - सर, साग-पात खाने से निगाह तेज़ होती है।
टीचर- कैसे?
छात्र- आपने कभी किसी बकरे या घोड़े को चश्मा लगाते देखा है।

मंजूषा | 7 जून के अंक में...

7 जून के अंक में प्रकाशित 'घर में बने वाद्यों की धूम धड़ाक' गर्मी की छुट्टी में बच्चों के लिए बेहतर होमवर्क रहा। ऐसे छोटे-छोटे प्रयोगों से ही बच्चों में खोज एवं अन्वेषण की आदत विकसित होती है एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण के बीज पड़ते हैं।
- सतीश उपाध्याय, मनेंद्रगढ़, छत्तीसगढ़

'आम के साथ इन्हें न खाना' और 'मिट्टी को मिलेगा पोषण' रोज़मर्रा की ज़िंदगी में काम आने वाली बातें हैं। 'निकम्मी औलाद' कहानी अच्छी लगी।
- राजेश, ईमेल द्वारा

फफूंद के ख़तरों की उपयोगी जानकारी आमुख से मिली। 'आम के साथ इन्हें न खाना' सजगता सिखाता है।
- इरा व्यास, खंडप, राजस्थान

'डिस्पोज़ेबल डिब्बे एक बार ही उपयोग करें, या...?' लेख काम का लगा। इससे आमतौर पर घरों में काम लिए जाने वाले इस प्रकार के डिब्बों के बारे में जानकारी मिली।
- राजेंद्र गोठवाल, रायसिंहनगर

अंक में 'मेहमान परिंदे' कहानी प्रिय लगी और शॉर्ट फिल्म के बारे में जानकारी और मुस्कराहट स्तंभ विशेष पसंद आए।
- गर्व लोहार, पीयूष लोहार, उदयपुर

'निकम्मी औलाद' लघुकथा है, परंतु दिल छू लेने वाली एक सत्यता है, जो आंखों को नम करती है।
- सुनील कटियारी, आर्वी, महाराष्ट्र

'जब असफलता मिलती है...', 'मेहमान परिंदे', 'चार क़दम हज़ार क़दम' पसंद आए। 'खेल खेल में... कॉलम भी सुंदर है।
- नवीन कृष्ण सहाय, सरसीवा, छत्तीसगढ़

रसोई में लापरवाही से फफूंद जमना आम बात है। अपने खाद्य पदार्थों पर ध्यान देना हमारी स्वास्थ्य सुरक्षा के लिए आवश्यक है।
- आर्य राधेश्याम बियाणी, महू, मप्र

रचना समंदर का लघु लेख 'जब असफलता मिलती है' हारे को सहारा देने वाला है। हमें अपनी असफलता का बहाना ढूंढने के बजाय उसका विश्लेषण कर पूरी ताक़त से फिर से आगे बढ़ना चाहिए।
- जे पी दुबे, गंजबासौदा, मध्य प्रदेश

'यह जमावट ज़हरीली है' और 'आम के साथ इन्हें न खाना' पढ़कर स्वास्थ्य व जीवनशैली की बहुत अच्छी जानकारी मिली। बच्चों को सिखाने की पहल मधुरिमा ने जो शुरू की है उससे उनमें सर्जनात्मकता बढ़ेगी।
- मदनलाल लंबोरिया, भिरानी, राजस्थान

अर्चना नेमा लिखित 'मेहमान परिंदे' कहानी अत्यंत अच्छी लगी। कहानीकार की सहजता और जीवन्त शैली ने मन मोह लिया।
- डॉ. विनोद नीखरा, भोपाल

'मेहमान परिंदे' व 'सच्चे मित्र' कथाएं अच्छी लगीं।
- दिनेश गीला जुगताणी, पाली

हमें बताएं...

आपको यह अंक कैसा लगा, हमें बताएं।
मधुरिमा, दैनिक भास्कर द्वारका सदन, 6-प्रेस कॉम्प्लेक्स, एम.पी. नगर, भोपाल- 462011, या ई-मेल करें- madhurima@dbcorp.in

टीम मधुरिमा
संपादक – रचना समंदर
वरिष्ठ उप संपादक – सोनाली सल्होत्रा
उप संपादक – शिवांगनी सैनी
कला निर्देशन – मनीष समंदर
चित्रांकन – गौतम चक्रवर्ती
डिज़ाइन – विनोद कारपेंटर

ग़ौरतलब है कि... |

रिश्तों में दिखावा

कई बार हम झूठ की बिनाह पर लोगों के सामने अच्छी छवि बनाते हैं या फिर रिश्ते जोड़ते हैं। आप अपनी सफलता की झूठी फ़ेहरिस्त लेकर खड़े रहते हैं ताकि लोग आपसे प्रभावित होकर रिश्ता जोड़ें। उदाहरण के लिए, दोस्तों के सामने ख़ुद को धनवान दिखाना, ऊंची शख़्सियत से जान-पहचान बताना, वैवाहिक रिश्ते के लिए झूठी नौकरी का दिखावा और आर्थिक स्थिति छुपाना आदि।

ध्यान रखें...

रिश्ते हमेशा व्यवहार से बनने चाहिए। झूठ और दिखावे पर रिश्ते कभी नहीं टिकते। इससे छवि तो ख़राब होती ही है, लेकिन जो लोग आपके व्यवहार के कारण आपसे जुड़े हैं, वे भी दूर हो जाते हैं।

जानकारी | **धीरे-धीरे करके हमारे पास बहुत सारे बिल, रसीदें और काग़ज़ात इकट्ठे होते जाते हैं। इन्हें आप कुछ नियमों के अनुसार छांटकर व्यवस्थित कर सकते हैं।**

दस्तावेज़ों में क्या रखें और क्या नहीं?

बिल और दस्तावेज़ों को व्यवस्थित करना भी एक बड़ा काम है। साल बीतते चले जाते हैं और हम इन्हें संजोकर रखते जाते हैं। एक समय ऐसा आता है कि बिल और कागज़ात इतने इकट्ठे हो जाते हैं कि उनमें से काम की चीज़ छांटना बड़ा मुश्किल हो जाता है। छांटना शुरू करें तो यह समझ नहीं आता कि किसे हटाना है और किसे संभालकर रखना है। **ऐसे में ये जानकारियां आपके काम आ सकती हैं।**

इन्हें 10 साल तक रखें

विशेषज्ञ कहते हैं कि किसी वित्त वर्ष के लिए इनकम टैक्स रिटर्न करने के बाद उससे जुड़े तमाम दस्तावेज़ों को संभालकर रखना चाहिए। वैसे तो दस्तावेज़ों को 7 साल संभालकर रखने की सलाह दी जाती है, लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं है कि आप उन्हें फेंक दें। आईटी एक्ट की धारा 149 के तहत आयकर विभाग के पास करदाता को संबंधित वित्त वर्ष की समाप्ति से लेकर उसके अगले 7 साल तक नोटिस भेजने का अधिकार है। टैक्स अधिकारी 10 साल पुराने मामलों को भी खोल सकते हैं। इसलिए इन्हें संभालकर रखना ही समझदारी है।

1 से 2 साल के लिए

इसमें यूटिलिटी बिल जैसे- बिजली और पानी का बिल, गैस और फोन का बिल आदि आते हैं। सेहत से संबंधित कागज़, यात्रा के बिल, गाड़ी की सर्विसिंग का बिल, गैजेट या होम अप्लाइंसेस के वॉरंटी कार्ड, चैरिटी की रसीदें, दवाइयों के बिल, कार्ड संबंधी बिल और ब्योरा आदि भी इसी श्रेणी में है। हालांकि, होम अप्लाइंसेस के बिल और कागज़ात उसमें दर्ज वॉरंटी के अनुसार रखें। वॉशिंग मशीन या फ्रिज जैसे उपकरणों की वॉरंटी ज़्यादा समय की हो सकती है।

इन्हें हटा सकते हैं

सामान्य ख़रीदारी के बिल, बैंक डिपॉज़िट, एटीएम रसीद, बैंक खाते की पुरानी चेकबुक, एक्सपायर्ड डेबिट और क्रेडिट कार्ड, पार्किंग टिकट, पेट्रोल या डीज़ल की रसीद, सफ़र के टिकट, पास, ब्रोशर्स आदि को हटा सकते हैं। ये वो कागज़ हैं जिनका भविष्य में कोई उपयोग नहीं है। इन्हें सीधे फेंकने के बजाय टुकड़े कर दें।

इन्हें हमेशा सहेजकर रखें

कुछ बिल और कागज़ ऐसे हैं जिन्हें हमेशा साथ रखना चाहिए जैसे- आपका आधार कार्ड, पासपोर्ट, पैन कार्ड, वोटर आईडी कार्ड, ड्राइविंग लाइसेंस। जन्म, मृत्यु, शादी और बच्चे को गोद लेने का प्रमाण पत्र, धन और जायदाद से संबंधित वसीयत और दस्तावेज़। स्कूल और कॉलेज की मार्कशीट, दवाई और जांच के कागज़ात। घर और गाड़ी ख़रीदने, बेचने और किराये पर रहने वाले दस्तावेज़। बीमा पॉलिसी और कहीं भी निवेश करने के कागज़ात आदि।

ऐसे करें व्यवस्थित

कागज़ात रखने के लिए साल के हिसाब से अलग-अलग लिफ़ाफ़े या फाइल बनाएं। एक फाइल में वो कागज़ात रखें जिन्हें सात साल से अधिक रखना है, दूसरी में एक-दो साल वाले कागज़ रखें और ऐसे ही सारी फाइल बना लें। साल के अनुसार फाइल पर नाम भी लिख दें। इस काम में पियानो फाइल्स बहुत मददगार होती हैं। इनको लेबल करना भी आसान है।

यह सावधानी रखें

आप जिन कागज़ों को हटा रहे हैं उन पर आपसे संबंधित कई जानकारियां मौजूद होंगी। उसमें आपका नाम, मोबाइल नंबर, पता, आदि सब होगा। ऐसे में इन्हें यहां-वहां फेंकना सुरक्षित नहीं है। इन्हें सीधा नष्ट करें, जिसके लिए आप इन्हें जला सकते हैं या कतरन करके फेंक सकते हैं। डेबिट और क्रेडिट कार्ड भी इसी तरह नष्ट करें।