

समस्या ज़्यादा होती है।

क्या करें

करने को तो बहुत कुछ किया जा सकता है। जैसे मैंने एक विज्ञापन देखा जिसमें कहा गया है कि एक कम्पनी ने कुर्सियों के लिए एक ऐसी गद्दी बनाई है जो सारी गैस को सोख लेती है। मगर यदि ऐसे किसी 'तकनीकी चमत्कार' का सहारा नहीं लेना चाहते तो कुछ सरल उपाय अपनाए जा सकते हैं।

जैसे सबसे पहले तो यह स्वीकार कर लेना चाहिए कि पेट में गैस हमारे अस्तित्व का एक हिस्सा है। इसे कम कर सकते हैं, समाप्त नहीं कर सकते। पहला काम तो यह होगा कि उन चीज़ों को पहचानें जिनसे आपको विशेष परेशानी होती है। जैसे सेम, पत्ता गोभी, मूली, दूध वगैरह कुछ आम चीज़ें हैं जो दिक्कत पैदा करती हैं। इसके अलावा कुछ

ऐसी चीज़ें हो सकती हैं जो विशेष रूप से आपको परेशान करती हैं।

दूसरा काम यह है कि भोजन को अच्छे से चबाइए। जैसा कि ऊपर कहा गया, यदि भोजन के बड़े-बड़े टुकड़े निगले जाएं तो बाद में उसका पाचन धीमी गति से होता है और पचने से पहले ही वह सूक्ष्मजीवों के हाथ लग जाता है। चबाने का एक फायदा यह भी होता है कि इसके कारण आमाशय में अम्ल भी पर्याप्त मात्रा में बनता है और पाचक एंजाइम भी। तीसरा काम, कहते हैं कि भागमभाग में भोजन न करें। जल्दी-जल्दी निगलने के चक्कर में आप काफी सारी हवा निगल जाते हैं।

तो पेट की गैस को पाचन का एक स्वाभाविक नतीजा मानकर उसे समाप्त करने की बजाय नियंत्रण में रखने का प्रयास किया जा सकता है ताकि यह आपको परेशान न करे। (स्रोत फीचर्स)

टी.बी. के इलाज में चर्बी का महत्व

ताज़ा अनुसंधान से पता चलता है कि यदि आप सही किस्म की चर्बी का सेवन करें, तो टी.बी. से जल्दी छुटकारा पा सकते हैं। और यदि गलत किस्म की चर्बी खाएंगे तो इलाज में ज़्यादा वक्त लगेगा।

आम तौर पर जब कोई कीटाणु शरीर में प्रवेश करता है तो हमारे शरीर की सफेद रक्त कोशिकाएं (मैक्रोफेज) उसको नष्ट करने का काम शुरू कर देती हैं। नष्ट करने के लिए मैक्रोफेज पहले उस कीटाणु को निगल लेते हैं और उन्हें एक खास प्रकोष्ठ (फेगोसोम) में कैद कर लेते हैं। इसके बाद इस फेगोसोम को एक अन्य प्रकोष्ठ लाइसोसोम से जोड़ा जाता है। लाइसोसोम में ऐसे पदार्थ होते हैं जो कीटाणु को नेस्तानाबूद कर देते हैं।

मगर टी.बी. के कीटाणु (मायकोबैक्टीरियस ट्यूबरकुलोसिस) की बात अलग है। इस

बैक्टीरिया ने एक गुर सीख लिया है। वह फेगोसोम को लाइसोसोम से जुड़ने नहीं देता। इस तरह से टी.बी. का कीटाणु फेगोसोम का उपयोग सुरक्षा कवच के रूप

