• परेशानी...

एंग्जायटी डिसऑर्डर

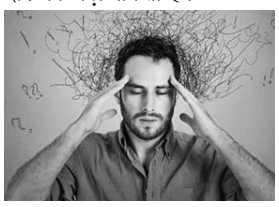
चिंता एक नॉर्मल ह्यूमन इमोशन है। यह काफी हद तक खतरों से बचाने में मदद करती है। लेकिन जब यह भावना बहुत ज्यादा बढ़ जाए और लाइफस्टाइल में परेशानी का कारण बनने लगे, तो इसे एंग्जायटी डिसऑर्डर कहा जाता है। एंग्जायटी अटैक आमतौर पर अचानक और बिना किसी चेतावनी के आ सकते हैं।

▸ **चिंता के दौरे के लक्षण :** दिल की धड़कन का तेज होना, सांस लेने में तकलीफ, पसीना आना, कंपकंपी, चक्कर आना, मतली, दस्त, मांसपेशियों में तनाव, सिरदर्द, सुन्नता या झुनझुनी, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, बेचैनी, डर

▸ **चिंता के दौरे के कारण बहुत ज्यादा तनाव :**काम, रिश्ते या अन्य जीवन स्थितियों से संबंधित तनाव चिंता के दौरे को ट्रिगर कर सकता है।

▸ **कुछ हेल्थ इश्यूज :** हृदय रोग, थायरॉइड समस्याएं, या अन्य चिकित्सीय स्थितियां चिंता के दौरे का कारण बन सकती हैं.

▸ **खानपान से जुड़ी गलतियां :** कैफीन, शराब, या कुछ खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन चिंता के दौरे को बढ़ा सकता है।



▸ **किसी बात से हर्ट होना :** किसी प्रियजन की मृत्यु, तलाक, या अन्य भावनात्मक आघात चिंता के दौरे को ट्रिगर कर सकते हैं।

▸ **ज्यादा निगेटिव सोचना :** नकारात्मक विचारों और चिंताओं पर ध्यान केंद्रित करने से चिंता के दौरे बढ़ सकते हैं।

एंग्जायटी अटैक से बचाव के उपाय

▸ **गहरी सांस लेने की एक्सरसाइज :** गहरी सांस लेने से शरीर को शांत करने और एंग्जायटी को कम करने में मदद मिल सकती है।

▸ **ध्यान :** ध्यान करने से मन को शांत करने और चिंता को कम करने में मदद मिल सकती है।

▸ **योग :** योग एक फिजिकल और मेंटल प्रैक्टिस है, जो तनाव को कम करने और चिंता को दूर करने में मदद कर सकता है।

▸ **एक्सरसाइज :** रोजाना एक्सरसाइज से तनाव को कम करने और मूड को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।

▸ **पर्याप्त नींद :**पर्याप्त नींद लेने से शरीर को आराम करने और तनाव को कम करने में मदद मिल सकती है।

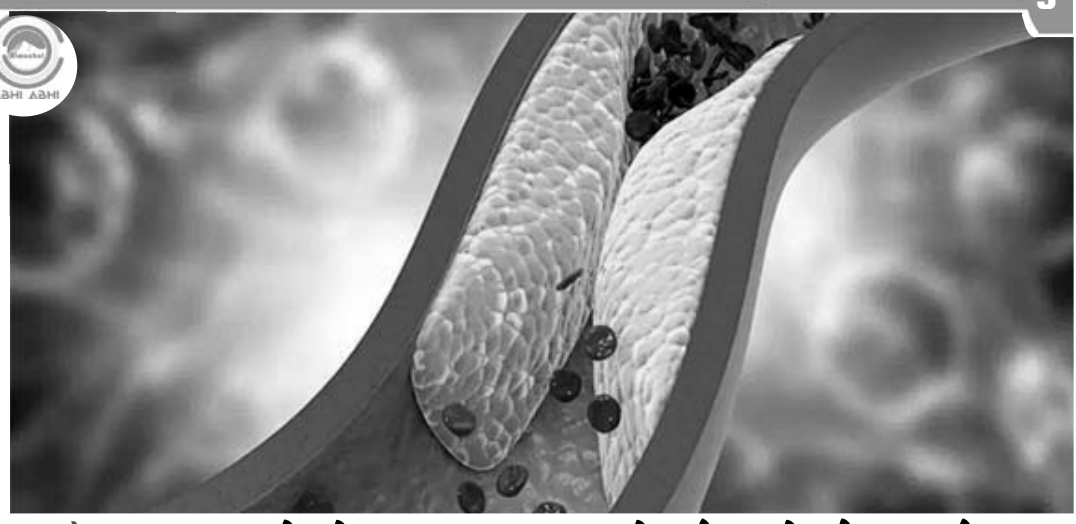
▸ **स्वस्थ आहार :** स्वस्थ आहार लेने से शरीर को स्वस्थ रखने और चिंता को कम करने में मदद मिल सकती है।

• संपादकीय...

विश्व पर्यटन दिवस

किसी भी देश की अर्थव्यवस्था में पर्यटन का बड़ा योगदान होता है। पर्यटन स्थलों पर देश-विदेश से आने वाले पर्यटक परिवहन साधनों से लेकर होटल, रेस्तरां और पर्यटन स्थलों के टिकट पर व्यय करते हैं। जिससे राजस्व की बढ़ोतरी होती है। घूमने का शौक रखने वाले नए नए पर्यटन स्थलों की खोज में रहते हैं। कई कारणों से पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए पर्यटकों को आकर्षित करने और जागरूकता बढ़ाने के लिए हर वर्ष विश्व पर्यटन दिवस मनाया जाता है। विश्व पर्यटन दिवस 27 सितंबर को मनाया जाता है। सन् 1970 में संयुक्त राष्ट्र विश्व पर्यटन संगठन ने स्पेन में अपने तीसरे सत्र में इसे एक दिवस के रूप में मनाने का फैसला लिया था। पर्यटन दिवस को मनाने का उद्देश्य पर्यटन के जरिए रोजगार को बढ़ावा देने, लोगों को पर्यटन के प्रति जागरूक करने और अधिक से अधिक पर्यटन स्थलों के बारे में लोगों को जानकारी देना है। विश्व पर्यटन दिवस अंतरराष्ट्रीय स्तर पर टूरिज्म को बढ़ाने में मदद करता है, ताकि देशों को पर्यटन के लिहाज से एक दूसरे से जोड़ा जा सके। इस बार विश्व पर्यटन दिवस 2024 का विषय है- 'पर्यटन और शांति।' शांति को बढ़ावा देने में पर्यटन की भूमिका महत्वपूर्ण है। हर साल विश्व पर्यटन दिवस की मेजबानी दुनिया का कोई एक देश करता है। 2024 के लिए, इतिहास, संस्कृति और लुभावने परिदृश्यों से समृद्ध देश जॉर्जिया विश्व पर्यटन दिवस की मेजबानी करेगा। जॉर्जिया पूर्वी यूरोप और पश्चिमी एशिया के चौराहे पर स्थित है, जो संस्कृतियों का एक अनूठा मिश्रण पेश करता है। यह अपने प्राचीन चर्चों, वाइन क्षेत्रों और आश्चर्यजनक पर्वत श्रृंखलाओं के लिए प्रसिद्ध है। जॉर्जिया का पर्यटन क्षेत्र तेजी से बढ़ रहा है, जिससे लाखों अंतरराष्ट्रीय पर्यटक आकर्षित हो रहे हैं। अपने खूबसूरत नजारों के साथ, जॉर्जिया यह दिखाने के लिए एकदम सही जगह है कि पर्यटन किस तरह शांति और सांस्कृतिक आदान-प्रदान को बढ़ावा देता है।

■ **अनल पत्रवाल**
संपादक, हिमाचल अभी अभी



कोलेस्ट्रॉल बढ़ने के ये हैं संकेत

आज के समय में हाई कोलेस्ट्रॉल के मरीजों की तादाद बढ़ती ही जा रही है। कोलेस्ट्रॉल एक प्रकार का वैक्सि सब्सटांस है, जिसे सेहत के लिए हानिकारक नहीं माना जाता है।

बॉडी को सेल्स बिल्डिंग, विटामिन और कई हॉर्मोन्स बनाने में इसकी जरूरत होती है। जिस प्रकार किसी भी चीज की अति शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकती है, उसी प्रकार शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ना भी सेहत के लिए हानिकारक साबित होता है...

कोलेस्ट्रॉल दो तरीकों से प्राप्त किए जाते हैं। पहले तरीके में लीवर कोलेस्ट्रॉल प्रोड्यूस करता है और दूसरे तरीके में नियमित डाइट शामिल होती है। शरीर में कोलेस्ट्रोल के बढ़ने से दिल से जुड़ी समस्याओं की संभावना काफी हद तक बढ़ जाती है। हार्ट डिजीज, स्ट्रोक, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज और फैटी लीवर जैसी कई गंभीर समस्याओं का कारण हाई कोलेस्ट्रॉल बनता है। इसके कुछ लक्षण आंखों, पैरों और जीभ पर नजर आने लगते हैं, जिसके कारण हार्ट अटैक का खतरा बढ़ सकता है।

आज के समय में हाई कोलेस्ट्रॉल के मरीजों की तादाद बढ़ती ही जा रही है। कोलेस्ट्रॉल एक प्रकार का वैक्सि सब्सटांस है, जिसे सेहत के लिए हानिकारक नहीं माना जाता है। बॉडी को सेल्स बिल्डिंग, विटामिन और कई हॉर्मोन्स बनाने में इसकी जरूरत होती है। जिस प्रकार किसी भी चीज की अति शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकती है, उसी प्रकार शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ना भी सेहत के लिए हानिकारक साबित होता है। इसे साइलेंट किलर भी कहा जाता है। हाई कोलेस्ट्रॉल होने पर यह खून की धमनियों में जमा हो जाता है, जिससे दिल का दौरा पड़ने की सम्भावना बढ़ जाती है।

● **हाई ब्लड प्रेशर**-शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ने से हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है। कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने से ब्लड वेन्स में प्लाक जमा हो जाता है, जिससे हाई ब्लड प्रेशर की संभावना काफी हद तक बढ़ सकती है। इसके अलावा सीने में दर्द, सिर दर्द, थकान, कमजोरी, सांस लेने में दिक्कत, उल्टी आना जैसे लक्षण दिखाई देते हैं।

● **सीने में दर्द और दिल की धड़कन तेज होना**-सीने में दर्द या हार्टबीट का तेजी से बढ़ना हाई कोलेस्ट्रॉल का संकेत देता है। बॉडी में कोलेस्ट्रॉल के बढ़ते स्तर से ब्लड प्रेशर हाई हो सकता है, जिससे हार्ट को ब्लड पंप करने में परेशानी होती है. सीने में दर्द और दिल की धड़कन तेज होने पर इसे भूलकर भी नजरअंदाज न करें।

● **त्वचा की रंगत में बदलाव**-शरीर में कोलेस्ट्रॉल लेवल के बढ़ने से ब्लड फ्लो कम हो जाता है, जिसका सीधा प्रभाव स्किन पर देखने को मिलता है। ब्लड फ्लो के कम होने से बॉडी सेल्स को पर्याप्त मात्रा में पोषक नहीं मिलते हैं। इसके अलावा ऑक्सीजन की कमी हो सकती है, जो त्वचा की रंगत में बदलाव का कारण बनती है।

● **पैरों का ठंडा पड़ना**-यह समस्या होने पर पैरों का ठंडा पड़ना आम लक्षण है। सर्दियों के मौसम में पैर ठंडे महसूस होने पर यह हाई कोलेस्ट्रॉल की ओर संकेत देता है। हाई कोलेस्ट्रॉल धमनियों में प्लाक जमा होने का कारण बन सकता है, जो रक्त प्रवाह को कम करता है। ब्लड फ्लो में कमी होने पर पैरों में ठंडक महसूस होती है।

■ **साभार : आईका**

ज्यादा प्रोटीन...

फाइबर युक्त पदार्थ शरीर के लिए बेहद जरूरी होते हैं। यह वजन घटाने में भी मददगार साबित होते है। अक्सर लोग वजन कम करने की चाह में प्रोटीन का अधिक सेवन करते हैं और फाइबर की तरफ ध्यान नहीं देते। फाइबर की पर्याप्त मात्रा ना मिलने पर वजन बढ़ सकता है। अगर आप बहुत अधिक नॉन वेज फूड खा रहे हैं, तो आपका वजन बढ़ सकता है। अधिक मात्रा में मीट या नॉन वेज फूड आपके शरीर को प्रोटीन तो देता है, लेकिन अधिक मात्रा में कैलोरीज भी आपको मिलती है जिनसे फैट बढ़ जाता है। जो लोग अधिक प्रोटीन का सेवन करते हैं वे थकान और भारीपन महसूस करते हैं। थकान की वजह से एक्सरसाइज न करने पर शरीर में कैलोरीज की मात्रा बढ़ती जाती है, जिससे वजन बढ़ जाता है। ज्यादातर लोग वजन कम करने के लिए कार्ब्स की मात्रा में भारी कटौती कर देते हैं, जो सही भी होता है। लेकिन कार्ब्स की मात्रा कम या खत्म करने से आपकी समस्या बढ़ सकती है। जब आप वापस कार्ब्स का सेवन करते हैं, तो आपको मीठा खाने की क्रेविंग भी बढ़ती है। जिससे आप अत्यधिक मात्रा में कार्ब्स का सेवन करते हैं, जो वजन बढ़ाने में मदद करता है।

• मुंह के छाले...

म्यूकोसाइटिस

म्यूकोसाइटिस तब होता है जब मुंह और गले की सेल्स डैमेज हो जाती हैं। जब ये सेल्स डैमेज हो जाती हैं, तो मुंह में बैक्टीरिया और कई सूक्ष्म जीव आसानी से फैलने लगते हैं और संक्रमण का कारण बन सकते हैं। ऐसे में ठंडी चीजों का सेवन करने से दर्द और सूजन को कम करने में मदद मिलती है। आप ठंडे दही, आइसक्रीम, शेक और जूस ले सकते हैं। सॉफ्ट चीजों को निगलना आसान होता है। आप दलिया, सूप, प्यूरी और सॉफ्ट फ्रूट्स खा सकते हैं। प्रोटीन शरीर को मजबूती और एनर्जी देने में मदद करता है। आप दही, पनीर, अंडे और मछली खा सकते हैं। विटामिन और मिनरल्स इम्यूनिटी बूस्ट में मदद करते हैं। आप फलों, सब्जियों और नट्स खा सकते हैं। पर्याप्त मात्रा में पानी पीने से मुंह को नम रखने में मदद मिलती है और संक्रमण से बचाता है।

• टॉक्सिसिटी...

■ ***बॉडी में विटामिन की मात्रा ज्यादा होने से शरीर में टॉक्सिसिटी हो सकती है। एक्सपर्ट की मानें तो शरीर में विटामिन ए, डी, के और ई के कारण सेहत को कई समस्याएं हो सकती हैं। ये विटामिन वसा के साथ घुल जाते हैं। शरीर में इनकी मात्रा ज्यादा होने से ये टॉक्सिसिटी का कारण बन सकते हैं, जिसकी वजह से मतली, उल्टी, सिरदर्द जैसी समस्याएं हो सकती हैं।***