



**सफाई...**

**जरूरी है हाथ धोना**

स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि हम अपने रूटीन में कुछ ऐसी आदतें शामिल करें, जो आपको बीमारी से बचा सकें। इन्हीं आदतों में हाथ धोने की आदत भी शामिल है। बचपन से ही हम सभी हाथ धोने के फायदों के बारे में जानते और सुनते आ रहे हैं। इतना ही नहीं, लोगों के बीच हाथ धोने के फायदों के प्रति जागरूकता फैलाने के लिए हर साल 15 अक्टूबर को ग्लोबल हैंडवॉशिंग डे मनाया जाता है। इस दिन लोगों के बीच साबुन और पानी से हाथ धोने के महत्व पर जोर डाला जाता है। हाथ धोना न सिर्फ खुद को बीमारियों से बचाने के लिए जरूरी है, बल्कि दूसरों में इन्फेक्शन फैलाने के जोखिम को कम करने का भी एक बेहतरीन तरीका है।

**ठीक तरह से हाथ धोने के लिए क्या करें?**

▶ अपने हाथों को कम से कम 20 सेकेंड तक धोएं। हाथों के सभी हिस्सों, जैसे हथेली, उंगलियां, हाथ के पीछे, नाखूनों को उंगलियों के बीच के हिस्से को अच्छे से साफ करें।

▶ साबुन और पानी का इस्तेमाल करें, क्योंकि यह आपके हाथ से गंदगी, बैक्टीरिया और वायरस को ज्यादा बेहतर ढंग से हटाने में मदद करता है।

▶ हाथों को ठीक से सुखाएं, क्योंकि गीले हाथ आप जिस भी स्थान पर रखेंगे वहां कि सारी गंदगी आपके हाथों पर लग जाएगी। इसलिए अपने हाथों को तौलिये ये हवा में अच्छी तरह सुखाएं।

▶ खाने से पहले और बाद में हाथ जरूर धोएं। रोटी तोड़ने के लिए और उसे खाने के लिए आप अपने हाथों का इस्तेमाल जरूर करते हैं, जिससे हाथों के बैक्टीरिया मुंह में जा सकते हैं, इसलिए हाथ जरूर धोएं।

▶ बाथरूम, डस्टबीन या दरवाजे के हैंडल जैसी आम सतहों को छूने के बाद हाथों को जरूर धोएं।

▶ अगर साबुन या पानी मौजूद नहीं है तो आपने साथ अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइजर रखें और जरूरत पड़ने में उससे ही अपने हाथों को साफ करें।

**हाथ धोने के समय क्या न करें?**

▶ सिर्फ पानी से अपने हाथों को न धोएं बल्कि साबुन का भी इस्तेमाल जरूर करें, ताकि बैक्टीरिया को हटाया जा सके।

▶ हाथों को साफ करने में जल्द बाजी न करें, क्योंकि आपके हाथों पर मौजूद गंदगी आपके स्वास्थ्य को खराब कर सकती है।

▶ छींकने या खांसने के बाद हाथ धोना न भूलें। अपना चेहरा छूने या टिश्यू का इस्तेमाल करने के बाद भी हमेशा हाथ धोएं।

▶ एंटीबैक्टीरियल साबुन का ज्यादा इस्तेमाल न करें, क्योंकि नियमित साबुन भी उतना ही प्रभावी होता है और बैक्टीरिया पैदा होने के जोखिम को कम करता है।

**संपादकीय...**

**ग्लोबल हैंडवाशिंग**



हमारे जीवन में कई ऐसी चीजें होती हैं, जिन्हें करना हमारे लिए बेहद जरूरी होता है। नहीं तो हम कई बीमारियों की चपेट में तक आ सकते हैं। जैसे-हमारा हाथ धोना।

हाथ धोना एक अच्छी हाइजीन आदत है। इससे आप कई सारी संक्रामक बीमारियों से बचे रह सकते हैं। कोविड-19 की खतरनाक बीमारी से बचे रहने के लिए सबको एक ही हिदायत दी जा रही थी कि किसी भी चीज को छूने के बाद हाथों को अच्छी तरह साफ करें। हाथ धोने की आदत अपनाकर आप डायरिया, निमोनिया, टायफाइड जैसी बीमारियों के होने की संभावनाओं को काफी हद तक कम कर सकते हैं। हर साल 15 अक्टूबर को ग्लोबल हैंडवॉशिंग डे मनाया जाता है। इस दिन के माध्यम से लोगों को साफ-सुथरे हाथों के महत्व के बारे में जागरूक किया जाता है। ग्लोबल हैंडवॉशिंग डे इसी मामले में आपको जागरूक करता है। कहा जाता है कि अच्छे से हाथ साफ ना करने से हर साल लाखों लोगों की मृत्यु हो जाती है। विश्व में फैले डायरिया, आंख और त्वचा से संबंधी बीमारियों से बचने के लिए ग्लोबल हैंडवॉशिंग डे पर लोगों को हमेशा अच्छे से हाथ साफ करने की अपील करता है। अब कोरोना के बढ़ते संक्रमण में इसका महत्व और भी अधिक हो गया है। हाथ को हमेशा साफ पानी में साफ करें। लिक्विड या साबुन लेकर अपने हाथों को कम से कम 20 सेकेंड के लिए हाथ के साथ उंगलियों के बीच और अपने नाखूनों को अच्छी तरह रगड़ें। इसके बाद पानी से साफ कर के साफ तौलिये से हाथ साफ कर लीजिए। आप दिन में कम से कम तीन से चार बार जरूर साफ करें। खास कर बच्चों को तो ये आदत जरूर सिखाएं। अगर हाथों को न धोया जाए या ठीक तरह से न धोया जाए, तो व्यक्ति किसी वायरस या बैक्टीरिया के संपर्क में आ सकता है। इसके कारण हम बीमार हो सकते हैं। इसलिए अगर हाथों को साफ करके धोया जाए, तो हम कई बीमारियों से बचे रह सकते हैं। दरअसल, खाना खाने से पहले और बाद में, टॉयलेट का इस्तेमाल करने के बाद, गमलों की सफाई करने के बाद, घर की सफाई करने के बाद, जानवरों को छूने के बाद हाथों को जरूर साफ करके धोना चाहिए। अगर हाथों को न धोया जाए, तो हम कई बीमारियों के शिकार हो सकते हैं।

■ अनल पत्रवाल

**हेल्थ...**

**फलों का सेवन**



आंतों को हेल्दी रखने के लिए आप रोज सुबह फलों का सेवन कर सकते हैं। अगर आप रोज सुबह खाली पेट फलों का सेवन करेंगे, तो इससे आंतों की सेहत स्वस्थ रहेगी। फलों में फाइबर और पानी अधिक मात्रा में पाया जाता है, जो आंतों को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। रोज सुबह फल खाने से आंतों में जमा गंदगी आसानी से बाहर निकल जाती है। इससे मल त्याग में सुधार होता है। आंतों को हेल्दी बनाए रखने के लिए आप रोज सुबह सेब, केला और नाशपाती आदि का सेवन कर सकते हैं। इन फलों का सेवन करने से कब्ज और गैस की समस्या दूर होती है। आंतों को स्वस्थ रखने के लिए रोज सुबह सब्जियों का जूस जरूर पिएं। इसके लिए आप रोज हरी पत्तेदार सब्जियों का जूस बनाकर पी सकते हैं। हरी पत्तेदार सब्जियों में फाइबर, विटामिन और मिनरल्स अधिक मात्रा में पाए जाते हैं, जो आंतों को हेल्दी रखने में मदद करते हैं। अगर आपको कब्ज, अपच और गैस जैसी समस्याएं हैं, तो भी सब्जियों के जूस का सेवन जरूर करें। आप पालक, ब्रोकली और केल आदि का जूस पी सकते हैं। इससे आंतों से जुड़ी समस्याओं से भी राहत मिलेगी।

**पेरिमेनोपॉज के दौरान महिलाओं के शरीर में कई बदलाव होते हैं। इस दौरान अंडशय हार्मोन्स का उत्पादन कम करना शुरू कर देता है। इसकी वजह से पेरिमेनोपॉज फेज में महिलाओं के शरीर में हार्मोन्स का स्तर गिरने लगता है। आइए, जानते हैं पेरिमेनोपॉज फेज में कौन-से हार्मोन्स का स्तर कम हो जाता है।**

**पेरिमेनोपॉज के दौरान एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन जैसे हार्मोन्स का स्तर कम हो जाता है। अगर आप भी इस फेज में हैं, तो आपके शरीर में इन हार्मोन्स का लेवल धीरे-धीरे कम हो सकता है...**

**पेरिमेनोपॉज फेज में महिलाओं के शरीर में होने वाले बदलाव**

महिलाओं को अपने जीवन में कई तरह के शारीरिक बदलावों से गुजरना पड़ता है। महिलाओं को पेरिमेनोपॉज फेज से भी गुजरना पड़ता है। यह एक ऐसी स्थिति है, जिसमें महिलाओं में पीरियड्स अनियमित होना शुरू हो जाते हैं। इसके बाद मेनोपॉज फेज शुरू हो जाता है। पेरिमेनोपॉज के दौरान महिलाओं के शरीर में कई बदलाव होते हैं। इस दौरान अंडशय हार्मोन्स का उत्पादन कम करना शुरू कर देता है। इसकी वजह से पेरिमेनोपॉज फेज में महिलाओं के शरीर में हार्मोन्स का स्तर गिरने लगता है। आइए, जानते हैं पेरिमेनोपॉज फेज में कौन-से हार्मोन्स का स्तर कम हो जाता है।

- **एस्ट्रोजन हार्मोन**-पेरिमेनोपॉज के दौरान महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर धीरे-धीरे कम हो जाता है। जब कोई महिला पेरिमेनोपॉज फेज में आ जाती है, तो उसके शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन का स्तर कम हो जाता है। पेरिमेनोपॉज के दौरान एस्ट्रोजन का स्तर धीरे-धीरे कम होना शुरू होता है और मेनोपॉज फेज तक काफी गिरावट आ जाती है।
- **प्रोजेस्टेरोन हार्मोन**- पेरिमेनोपॉज के दौरान महिलाओं के शरीर में प्रोजेस्टेरोन हार्मोन का स्तर भी कम होने लगता है। जब कोई महिला पेरिमेनोपॉज फेज में आती है, तो उसके शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन के साथ ही, प्रोजेस्टेरोन हार्मोन का स्तर भी कम होने लगता है। आपको बता दें कि प्रोजेस्टेरोन हार्मोन रिप्रोडक्टिव हेल्थ के लिए बहुत जरूरी होता है। जब शरीर में प्रोजेस्टेरोन हार्मोन की कमी होती है, तो पीरियड्स अनियमित हो जाते हैं। प्रोजेस्टेरोन हार्मोन कम होने पर महिलाएं गर्भवती हो सकती हैं, लेकिन इसकी संभावना कम हो सकती है।
- पेरिमेनोपॉज के दौरान एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोन्स का स्तर कम होने लगता है। इसकी वजह से महिलाओं को कई तरह के शारीरिक और मानसिक बदलावों का सामना करना पड़ता है।
- पेरिमेनोपॉज के दौरान महिलाओं को हॉट फ्लैशेज की समस्या से परेशान होना पड़ता है।
- इस दौरान पीरियड्स अनियमित होने लगते हैं। साथ ही, स्तनों में भी कोमलता आ जाती है।

**अदरक...**

अदरक सिर्फ चाय का स्वाद ही नहीं बढ़ाती है बल्कि कच्ची अदरक का सेवन स्वास्थ्य के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। ऐसा इसलिए क्योंकि कच्ची अदरक में कई औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो स्वास्थ्य को काफी लाभ पहुंचाते हैं। कच्ची अदरक में प्रचुर मात्रा में विटामिन ए, विटामिन डी, विटामिन, आयरन जिंक और कैल्शियम जैसे पोषक तत्व पाये जाते हैं, जिसके सेवन से कई बीमारियां दूर होती हैं। वहीं कच्चे अदरक का सेवन करने से सर्दी-खांसी जैसे वायरल इन्फेक्शन से काफी हद तक बचा जा सकता है। कच्चा अदरक माइग्रेन के दर्द में काफी फायदेमंद माना जाता है। अगर किसी को माइग्रेन की शिकायत हो तो उसे रोजाना कच्चे अदरक का सेवन करना चाहिए। वहीं अगर आपको कभी थकान हो तो आपको अदरक का सेवन करना चाहिए। कच्चा अदरक पेट के ले काफी फायदेमंद माना जाता है। वहीं अदरक पाचन तंत्र को मजबूत करता है। साथ ही अगर किसी को पेट में दर्द या मरोड़ जैसे शिकायत हो सकती हैं। ऐसे में मे अगर आप पेट में दर्द की समस्या से परेशान हैं तो आप कच्ची अदरक का सेवन कर सकते हैं।

- पेरिमेनोपॉज फेज में हार्मोनल बदलाव की वजह से यौन इच्छा में भी कमी हो सकती है। इस फेज में वजाइन ड्राइनेस से जुझना पड़ता है, जिससे शारीरिक संबंध बनाने के दौरान असुविधा हो सकती है।
- इस दौरान महिलाओं को अनिद्रा की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। यह हार्मोनल बदलाव के कारण हो सकता है।
- पेरिमेनोपॉज के दौरान एस्ट्रोजन स्तर में कमी होने की वजह से पेशाब से जुड़ी समस्याएं भी हो सकती हैं।
- पेरिमेनोपॉज के दौरान महिलाओं को हड्डियों से जुड़ी समस्याएं हो सकती हैं। दरअसल, इस फेज में हड्डियों का घनत्व कम हो जाता है। इसकी वजह से ऑस्टियोपोरोसिस का जोखिम बढ़ सकता है।

■ साभार- ओमाहे

**ब्लड शुगर लेवल..**

हाई ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले फूड्स खाना सेहत के लिए अन्य तरीकों से नुकसानदायक होने के साथ ही साथ डायबिटीज के जोखिम को भी बढ़ाता है। तैलीय पदार्थ जैसे पकोड़े, चिप्स, समोसे, चाऊमीन और छोले भटूरे आदि जैसे खाद्य पदार्थों में ग्लाइसेमिक इंडेक्स होते हैं, जो डायबिटीज के जोखिम को बढ़ाता है। इन चीजों को खाने से शरीर में ब्लड शुगर लेवल तेजी से बढ़ता है। अगर आप लंबे समय तक इस आदत को फॉलो कर रहे हैं तो इससे डायबिटीज का रिस्क तेजी से बढ़ता है।

