

• हेल्थ...

## सर्दियों में स्टमक फ्लू

सर्दियों में स्टमक फ्लू से बचने के लिए साफ-सफाई और सही आदतें अपनाना बहुत जरूरी है। स्टमक फ्लू आमतौर पर वायरस के कारण होता है और ठंड के मौसम में इसका खतरा बढ़ जाता है। यहां कुछ आसान और असरदार उपाय बताए गए हैं-

- ▶ हर बार खाने से पहले और टॉयलेट के बाद साबुन और पानी से 20 सेकंड तक हाथ धोएं। अगर साबुन उपलब्ध न हो, तो एल्कोहल बेस्ड हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- ▶ ताजा और अच्छी तरह से पका हुआ खाना ही खाएं। बाहर के खुले और सड़क किनारे बिकने वाले खाने से बचें।
- ▶ केवल उबला हुआ या फिल्टर किया हुआ पानी पिएं। बाहर यात्रा करते समय बोतलबंद पानी का इस्तेमाल करें।
- ▶ इम्युनिटी बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ जैसे अदरक, लहसुन, हल्दी, आंवला और विटामिन-सी युक्त फल (संतरा, नींबू) खाएं।

सर्दियों में गर्म सूप, काढ़ा, और हर्बल टी का सेवन करें।  
 ▶ दिन में 7-8 घंटे की नींद लें और हल्की एक्सरसाइज करें। यह शरीर को इम्युनिटी को बढ़ाता है।  
 ▶ रोटावायरस या अन्य इन्फेक्शन के लिए मौजूद टीकों की जानकारी डॉक्टर से लें। सर्दियों में स्ट्रेस लेने से इम्यून सिस्टम कमजोर हो सकता है। योग और मेडिटेशन को रूटीन का हिस्सा बनाएं।  
 ▶ डिहाइड्रेशन से बचने के लिए हल्का गरम पानी पीते रहें। इसके अलावा ताजी सब्जियां और टमाटर डालकर सूप बनाएं और पिएं।

▶ अदरक, तुलसी और दालचीनी से बने काढ़े का सेवन करें। यह इम्युनिटी बढ़ाने और पाचन सुधारने में मदद करता है। हल्दी और घी डालकर बनाई गई पतली खिचड़ी पचने में आसान होती है। इसका सेवन करें।  
 ▶ गाजर, शलजम और लौकी से बना सूप विटामिन और मिनरल्स से भरपूर होता है, इसे डाइट में शामिल करें।  
 ▶ बीमारी के बाद धीरे-धीरे फाइबर युक्त भोजन जैसे उबली सब्जियां (गाजर, पालक) और ओट्स लेना शुरू करें।

▶ तले हुए, मसालेदार या तेल से भरपूर खाने से बचें क्योंकि यह पेट को और ज्यादा परेशान कर सकता है।  
 ▶ सर्दियों में कच्ची सब्जियों को सही से धोकर न खाने पर बैक्टीरिया और वायरस पनप सकते हैं।  
 ▶ सड़क किनारे का खाना जैसे पानीपुरी, चाट और अन्य स्ट्रीट फूड का सेवन करने से बचें। इनमें गंदगी या संक्रमित पानी का इस्तेमाल हो सकता है।

• संपादकीय...

## प्रवासी भारतीय दिवस



प्रवासी भारतीय दिवस भारत के विकास में प्रवासी भारतीय समुदाय के योगदान को चिह्नित करने के लिए 2003 से हर साल 9 जनवरी को मनाया जाता है। इस अवसर को मनाने के लिए 9 जनवरी का दिन इसलिए चुना गया, क्योंकि 1915 में इसी दिन महात्मा गांधी, सबसे महान प्रवासी, दक्षिण अफ्रीका से भारत लौटे थे, भारत के स्वतंत्रता संग्राम का नेतृत्व किया और भारतीयों के जीवन को हमेशा के लिए बदल दिया। प्रवासी भारतीय दिवस की शुरुआत 2002 में तत्कालीन प्रधानमंत्री अटल बिहारी वाजपेयी के घोषणा के साथ हुई थी। भारत का मान बढ़ाने वाले भारतवासियों को सम्मानित करने के लिए इस दिवस की शुरुआत की गई थी। पहली बार ये दिन 9 जनवरी, 2003 को सेलिब्रेट किया गया था। वर्ष 2015 से, इसके प्रारूप को संशोधित किया गया है, ताकि हर दो साल में एक बार प्रवासी भारतीय दिवस मनाया जा सके। ये सम्मेलन प्रवासी भारतीय समुदाय को पारस्परिक रूप से लाभकारी गतिविधियों के लिए अपने पूर्वजों की भूमि की सरकार और लोगों के साथ जुड़ने का एक मंच प्रदान करते हैं। ये सम्मेलन दुनिया के विभिन्न हिस्सों में रहने वाले प्रवासी भारतीय समुदाय के बीच नेटवर्किंग में भी बहुत उपयोगी हैं और उन्हें विभिन्न क्षेत्रों में अपने अनुभव साझा करने में सक्षम बनाते हैं। इस दिन विदेशों में खास उपलब्धि हासिल करने वाले भारतीयों को सम्मानित किया जाता है। इस कार्यक्रम के जरिए भारत और प्रवासी भारतीयों के बीच एक पुल बनाने की कोशिश की जाती है। साथ ही, इसके जरिए विदेश निवेश को भी देश में बढ़ावा दिया जा सकता है। ओडिशा की राजधानी भुवनेश्वर में पहली बार प्रवासी भारतीय दिवस का आयोजन किया जा रहा है। यह तीन दिवसीय भव्य आयोजन 9 जनवरी से शुरू होगा। ओडिशा की 482 किलोमीटर लंबी तटीय रेखा दक्षिण-पूर्व एशिया की ओर खुलती है। पहली बार इस प्रतिष्ठित कार्यक्रम की मेजबानी करके ओडिशा सरकार विभिन्न क्षेत्रों में बड़े निवेश को आकर्षित करने की योजना बना रही है।

■ अनल पत्रवाल  
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• चिंता...

## हार्ट अटैक का खतरा



सुबह के समय हार्ट अटैक का खतरा ज्यादा होने के पीछे कई वैज्ञानिक कारण हैं। सबसे पहले, जब हम सोकर उठते हैं, तब हमारे शरीर में कोर्टिसोल नामक हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। कोर्टिसोल, जिसे 'स्ट्रेस हार्मोन' भी कहा जाता है, रक्तचाप को बढ़ाता है और हृदय को अधिक मेहनत करने के लिए मजबूर करता है। इसके अलावा, सुबह के समय शरीर की आंतरिक घड़ी, या सर्कैडियन रिदम, भी हार्ट अटैक के खतरे को प्रभावित करती है। इस समय ब्लड प्रेशर स्वाभाविक रूप से बढ़ता है, और रक्त वाहिकाएं अधिक संकुचित होती हैं, जिससे रक्त का प्रवाह प्रभावित होता है। साथ ही, सुबह के समय रक्त में फाइब्रिनोजेन नामक प्रोटीन का स्तर भी उच्च होता है, जो रक्त को गाढ़ा बनाता है और थक्के बनने की संभावना को बढ़ाता है। इन सभी कारकों का मिलकर असर होता है, जिससे सुबह के समय हार्ट अटैक का खतरा बढ़ जाता है।

जब ओवरी के अंदर या बाहर फ्लूइड से भरपूर छोटी-छोटी थैलियां बनने लगती हैं, तो उसे हम ओवेरियन सिस्ट या अंडाशय की गांठ के नाम से जानते हैं।

वैसे तो ओवरी में सिस्ट बनने पर शुरुआती दिनों में कोई लक्षण नजर नहीं आते हैं और ऐसा हार्मोन में बदलाव के कारण हो सकता है। ऐसे में यह सवाल उठना लाजिमी है कि क्या वाकई मेनोपॉज के दौरान ओवरी में सिस्ट होने की समस्या होती है?

## मेनोपॉज के दौरान ओवरी में सिस्ट

मेनोपॉज का मतलब है कि महिला को पीरियड्स होना पूरी तरह बंद हो जाते हैं। यह एक नेचुरल प्रक्रिया है, जिससे हर महिला को गुजरना पड़ता है। यह किसी तरह की बीमारी नहीं है, लेकिन मेनोपॉज की वजह से महिला को कई तरह की शारीरिक समस्याएं हो सकती हैं। जैसे मेनोपॉज के दौरान महिलाओं को मूड स्विंग्स, नाइट स्वेट, हॉट फ्लैशेज जैसी समस्याएं होती हैं। हालांकि, जैसे-जैसे समय बीताता है, वैसे-वैसे ये सभी समस्याएं खत्म हो जाती हैं। लेकिन, मेनोपॉज के बाद हार्मोनल बदलाव होते हैं, इसलिए उन्हें वजाइनल हेल्थ से जुड़ी परेशानियां भी झेलनी पड़ती हैं। कुछ महिलाओं को मेनोपॉज के बाद ओवरी में सिस्ट बनने लगता है।

● क्या मेनोपॉज के दौरान ओवरी में सिस्ट की समस्या आम है? जब ओवरी के अंदर या बाहर फ्लूइड से भरपूर छोटी-छोटी थैलियां बनने लगती हैं, तो उसे हम ओवेरियन सिस्ट या अंडाशय की गांठ के नाम से जानते हैं।

वैसे तो ओवरी में सिस्ट बनने पर शुरुआती दिनों में कोई लक्षण नजर नहीं आते हैं और ऐसा हार्मोन में बदलाव के कारण हो सकता है। ऐसे में यह सवाल उठना लाजिमी है कि क्या वाकई मेनोपॉज के दौरान ओवरी में सिस्ट होने की समस्या होती है? असल में मेनोपॉज होने की प्रक्रिया के दौरान महिलाओं को पीरियड्स में काफी ज्यादा उतार-चढ़ाव आते हैं। कभी पीरियड्स होते हैं, तो कभी नहीं होते हैं। ऐसे में महिलाओं के शरीर में हार्मोनल बदलाव होते हैं, जिससे ओवरी में सिस्ट बनने का रिस्क बढ़ जाता है। लेकिन, विशेषज्ञों का कहना है कि मेनोपॉज के दौरान

ओवरी में सिस्ट होना सामान्य नहीं है। आमतौर पर मेनोपॉज से पहले इस तरह की समस्या अधिक देखने को मिलती है।

● हार्मोनल बदलाव मेनोपॉज के बाद ओवरी में सिस्ट होने का मुख्य कारण हार्मोनल बदलाव है। इसका जिक्र हमने कुछ देर पहले भी किया है। विशेषकर, मेनोपॉज के बाद महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन हार्मोनल में तेजी से गिरावट देखी जा सकती है। ऐसे में मेनोपॉज के बाद ओवरी में सिस्ट होने का जोखिम अधिक बढ़ जाता है।

● पेल्विक इन्फेक्शन पेल्विक इन्फेक्शन, गोनोरिया या क्लैमाइडिया के कारण हो सकती है। कई बार यह वजाइनल बैक्टीरिया के प्रोडक्टिव ऑर्गन तक पहुंचने के कारण हो सकती है।



जब यह इन्फेक्शन से बैक्टीरिया गर्भाशय ग्रीवा से होते हुए गर्भाशय और अंडाशय तक पहुंच जाते हैं, तब पीआईडी हो सकता है। ऐसे में ओवरियन सिस्ट का रिस्क भी काफी ज्यादा बढ़ जाता है।

● पीसीओएस जिन महिलाओं को पीसीओएस है, उनके शरीर में कई तरह के हार्मोनल बदलाव होते हैं। ऐसे में ओवरियन सिस्ट का रिस्क भी बढ़ जाता है। दरअसल, पीसीओएस की वजह से हार्मोनल इंबैलेंस होने लगता है, जिससे एग मैच्योर नहीं हो पाते हैं। ओवरी में एंड्रोजन का स्तर बढ़ने लगता है, जो कि पुरुष हार्मोन के रूप में अधिक जाना जाता है। ऐसी स्थिति में ओवरियन सिस्ट का जोखिम भी बढ़ने लगता है।

## ● एप्पल साइडर विनेगर..

■ हेल्थ एक्सपर्ट्स का कहना है कि अगर आप तेजी से वजन कम करना चाहते हैं तो रात में सोने से पहले 15-20 एप्पल साइडर विनेगर में 2-3 चम्मच पानी मिलाकर इसे पी जाएं। ऐसा करने से जल्दी ही आपका वजन कम होने लगेगा।

हालांकि, इसे सीधे तौर पर कभी नहीं पीना चाहिए, वरना पेट और गले के लिए हानिकारक भी हो सकता है, इसलिए हमेशा पानी में ही मिलाकर पिएं। इससे पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है, पेट में गैस, कब्ज, एसिडिटी, ब्लोटिंग की समस्या दूर होती है और यह रीने में जलन से निजात दिलाता है।

