

• वायरल...

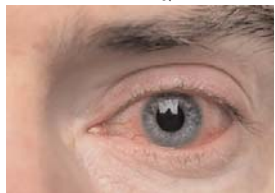
सर्दियों में

कंजक्टवाइटिस

सर्दियों में कंजक्टवाइटिस का खतरा बढ़ जाता है, क्योंकि आमतौर पर लोग घर के अंदर ही एक-दूसरे के करीब रहना पसंद करते हैं। ऐसे में वायरल और बैक्टीरियल संक्रमणों का प्रसार बढ़ सकता है। साथ ही, बाहर से आने वाली शुष्क हवा और घर के अंदर इस्तेमाल होने वाले हीटिंग सिस्टम के कारण आंखों में जलन पैदा हो सकती है, जो आंखों की प्राकृतिक आंसू फिल्म को नुकसान पहुंचाती है।

इसके अलावा, सर्दियों में नमी की कमी के कारण आंखों के आस-पास की स्किन सूखी और फटी हुई महसूस होती है। इससे रोगाणु आंख के अंदर जा सकते हैं। साथ ही, सर्दियों में लोग अपने घरों को पूरी तरह बंद रखने की कोशिश करते हैं। ऐसे में खराब वेंटिलेशन की वजह से कंजक्टवाइटिस पैदा करने वाले वायरस हवा के माध्यम से आंखों को नुकसान पहुंचा सकते हैं।

▶ कंजक्टवाइटिस की यह समस्या तब होती है, जब आंख के एक भाग कंजक्टवा में एलर्जी या संक्रमण के कारण सूजन हो जाती



है। यह बीमारी एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल सकती है।

▶ सर्दियों में अपनी आंखों को कंजक्टवाइटिस से बचाने के लिए आपको सफाई का खास ख्याल रखना चाहिए। इसके लिए आपको अपनी आंखों को हाथों से नहीं छूना चाहिए।

▶ आपको तौलिया, तकिया, आई कॉस्मेटिक्स जैसी पर्सनल चीजों को किसी और से साझा नहीं करना चाहिए। इसके साथ ही, आपको रूमाल, तकिए के कवर, तौलिये आदि सभी कपड़ों को बिना धोए इस्तेमाल नहीं करना चाहिए।

▶ अगर किसी व्यक्ति को कंजक्टवाइटिस है, तो उस व्यक्ति के संपर्क में न आएं। आपको उस व्यक्ति के कपड़ों और पर्सनल चीजों को अच्छी तरह से धोना चाहिए।

▶ इसके अलावा, अगर आप सर्दी-जुकाम की समस्या का सामना कर रहे हैं, तो हाथों को अक्सर धोते रहें। इससे भी कंजक्टवाइटिस की समस्या हो सकती है।

ध्यान रखें कि अगर आपको कंजक्टवाइटिस है, तो कॉन्टैक्ट लेंस न पहनें हैं। अगर आप कॉन्टैक्ट लेंस का इस्तेमाल करते हैं, तो संक्रमण होने के बाद और यह इन्फेक्शन सही होने के बाद भी 48 घंटे तक लेंस पहनने की गलती न करें।

• संपादकीय...

राष्ट्रीय बालिका दिवस



भारत में जैडर को लेकर भेदभाव नई बात नहीं है, बल्कि सर्दियों से चली आ रही है। भारतीय समाज में बालिकाओं के सामने आने वाली असमानताओं के बारे में जागरूकता फैलाने के लिए हर साल 24 जनवरी को राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाया जाता है। यह दिन ना केवल शिक्षा, स्वास्थ्य देखभाल और पोषण में समान अवसरों की वकालत करता है, बल्कि बालिकाओं के अधिकारों के बारे में जागरूकता को भी बढ़ावा देता है और बाल विवाह, भेदभाव और लड़कियों के खिलाफ हिंसा जैसे मुद्दों को उजागर और हल करने का प्रयास करता है। बालिकाओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करके समाज में उन्हें विकास के लिए समान अवसर के साथ सम्मान दिलाने के मकसद से यह दिन मनाया जाता है। राष्ट्रीय बालिका दिवस मनाने का मुख्य उद्देश्य देश की बालिकाओं को उनके अधिकारों के प्रति जागरूक करना है। इसके अलावा समाज में उनके विकास के लिए समान अवसर और सम्मान दिलाने की ओर भी लोगों का ध्यान आकर्षित करना है और सबसे जरूरी बालिकाओं के साथ होने वाले भेदभाव पर बात करना है। राष्ट्रीय बालिका दिवस का उद्देश्य लड़कियों के अधिकारों के बारे में जागरूकता बढ़ाना और यह सुनिश्चित करना है कि उन्हें भी बाकी सभी लोगों की तरह समान अवसर मिलें। यह दिन लड़कियों का समर्थन करने और लिंग आधारित पूर्वाग्रहों को दूर करने पर केंद्रित है। इसका लक्ष्य लड़कियों के प्रति समाज के रवैये को बदलना, कन्या भ्रूण हत्या को कम करना और घटते लिंग अनुपात को संबोधित करना है। भारत में लड़कियों की स्थिति में पिछले कुछ सालों में सुधार हुआ है, लेकिन चुनौतियां अभी भी बनी हुई हैं। बालिकाओं के लिए भारत में विभिन्न योजनाओं के प्रयासों के बावजूद, शिक्षा, स्वास्थ्य और पोषण जैसे क्षेत्रों में असमानताएं बनी हुई हैं।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• परेशानी...

माइग्रेन



माइग्रेन की समस्या को दूर करने के लिए कुछ आयुर्वेदिक उपाय कारगर साबित हो सकते हैं। ब्राह्मी शरीर के गर्मी को शांत करने में काफी उपयोगी साबित होती है। साथ ही, यह पित्त की समस्या को भी दूर करने में मदद करती है। ऐसे में आप रात को सोने से पहले ब्राह्मी की चाय का सेवन कर सकते हैं। त्रिफला, जो आंवला, बहेड़ा और हरड़ का मिश्रण है, माइग्रेन के दर्द में राहत देने में सहायक है। त्रिफला का नियमित सेवन शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करता है और पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है। रात को सोने से पहले एक चम्मच त्रिफला पाउडर को गर्म पानी के साथ लेने से माइग्रेन की समस्या में आराम मिलता है। तुलसी और अदरक में प्राकृतिक रूप से दर्द को दूर करने में मदद करती है। एक कप गर्म पानी में तुलसी की पत्तियां और अदरक डालकर उबालें। इसे छानकर दिन में दो बार पिएं। यह मिश्रण तनाव को कम करता है और मस्तिष्क को शांत रखता है, जिससे माइग्रेन के दर्द में राहत मिलती है।



विशेषज्ञों का कहना है कि न सिर्फ कम नींद बल्कि अधिक नींद भी हार्ट हेल्थ को नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए, आपको उतना ही सोना चाहिए जितना कि डॉक्टर परामर्श करते हैं।

यूरोपियन हार्ट जरनल में प्रकाशित एक अध्ययन की मानें, तो जो लोग 8-9 घंटे से अधिक सोते हैं, उन्हें हार्ट डिजीज होने का जोखिम अधिक होता है। हर व्यक्ति को उतना ही सोना चाहिए, जितना कि जरूरी समझा जाता है...

ज्यादा सोना सही या गलत

नींद हमारी मेंटल-फिजिकल हेल्थ के लिए बहुत जरूरी है। अगर कोई पर्याप्त नींद नहीं लेता है, तो इसकी वजह से स्वास्थ्य पर बहुत बुरा असर पड़ सकता है। खासकर, मेंटल हेल्थ काफी ज्यादा प्रभावित होती है। जैसे इसकी वजह से मूड स्विंग हो सकता है, अक्सर शरीर थकान से भरा रहता है और लो एनर्जी फील होती है। यहां तक कि अगर कोई बहुत दिनों तक नींद नहीं लेता है, तो इसकी वजह से उसे इल्यूजन, डिमेंशिय या अल्जाइमर जैसी बीमारियां भी हो सकती हैं। सीडीसी की मानें, तो एक वयस्क व्यक्ति को हर रोज कम से कम 7 घंटे की नींद जरूर लेनी चाहिए। जिस तरह कम सोना हमारे हेल्थ के लिए हानिकारक हो सकता है, इसी तरह ज्यादा सोना भी हमारे स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचा सकता है। खासकर, अधिक सोने से हार्ट पर इसका नेगेटिव असर पड़ता है।

विशेषज्ञों का कहना है कि न सिर्फ कम नींद बल्कि अधिक नींद भी हार्ट हेल्थ को नुकसान पहुंचा सकती है। इसलिए, आपको उतना ही सोना चाहिए जितना कि डॉक्टर परामर्श करते हैं। सवाल है, अधिक नींद किस तरह हार्ट हेल्थ पर नेगेटिव असर डालती है? जानें-

● यूरोपियन हार्ट जरनल में प्रकाशित एक अध्ययन की मानें, तो जो लोग 8-9 घंटे से अधिक सोते हैं, उन्हें हार्ट डिजीज होने का जोखिम अधिक होता है। हर व्यक्ति को उतना ही सोना चाहिए, जितना कि जरूरी समझा जाता है। इसे विस्तार से अध्ययन में समझाया गया है कि अधिक सोने से समय पूर्व मृत्यु, हार्ट डिजीज और ब्रेन में मौजूद ब्लड वेसल्स में दिक्कत का जोखिम बढ़ जाता है। हालांकि, जो लोग कम सोते हैं, उनमें भी इस तरह की समस्या देखी जाती है।

● एक लेख की मानें, तो बहुत ज्यादा सोने से न सिर्फ हार्ट डिजीज का जोखिम बढ़ता है। यहां तक कि हार्ट स्ट्रोक और हार्ट अटैक के रिस्क में भी बढ़ोत्तरी होती है। असल में, बहुत ज्यादा सोने की

वजह से ब्लड प्रेशर के स्तर में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं। यह कंडीशन डायबिटीज के मरीजों के लिए बिल्कुल सही नहीं है। वहीं, कोई मोटापे का शिकार है, तो उन्हें भी सीमित मात्रा में ही नींद लेनी चाहिए। अधिक नींद लेने से ब्लड शुगर का स्तर प्रभावित होता है, जो हार्ट स्ट्रोक या हार्ट अटैक को ट्रिगर कर सकता है।

● ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन में प्रकाशित रिपोर्ट की मानें, तो बहुत कम सोना और बहुत ज्यादा सोना, दोनों ही हार्ट हेल्थ के बिल्कुल सही नहीं हैं। इस अध्ययन से यह स्पष्ट होता है कि नींद और हार्ट हेल्थ का आपस में गहरा कनेक्शन है। जैसा कि पहले ही जिक्र किया गया है कि अधिक नींद की वजह ब्लड प्रेशर का स्तर प्रभावित होता है। इससे हार्ट में ब्लड फ्लो पर असर पड़ सकता है। ऐसे में अगर व्यक्ति अपने नींद के पैटर्न में सुधार न करे, तो संभवतः डिजीज का रिस्क हो जाता है।

● जो लोग बहुत ज्यादा सोते हैं, वे अक्सर मोटापे का शिकार होते हैं। यह कहने की जरूरत नहीं है कि मोटापा कई तरह की बीमारियों की जड़ है। इसमें डायबिटीज, थायराइड और हार्ट डिजीज भी शामिल है। अगर मोटापे से ग्रस्त व्यक्ति अपनी सेहत का ध्यान न रखे और बहुत ज्यादा नींद लेता रहे, तो ऐसे में हार्ट में ब्लड वेसल्स पर नेगेटिव असर पड़ सकता है। वहीं, अगर ब्लड प्रेशर का स्तर मैनेज न हुआ, तो हार्ट प्रॉब्लम का रिस्क बढ़ जाता है।

● विशेषज्ञों का दावा है कि जो लोग 9-11 घंटे की नींद लेते हैं, उनमें कोरोनरी हार्ट डिजीज का जोखिम भी बढ़ जाता है। यह एक ऐसी समस्या है, जसमें कोरोनरी यानी धमनियां संकुचित हो जाती हैं, जिससे ब्लड फ्लो में दिक्कतें आने लगती हैं। कोई ज्यादा नींद लेता है, पर्याप्त एक्सरसाइज नहीं करता है और फिजिकल एक्टिविटी भी कम है, तो ऐसे में कोरोनरी हार्ट डिजीज को बढ़ावा दे सकती है। इसकी अनदेखी करना बिल्कुल सही नहीं है।

■ साभार: ओमोहा

• सेहत...

■ सर्दियों में सेहतमंद रहने के लिए अक्सर लोग खजूर, अंजीर और गुड़ आदि का सेवन करते हैं। इसके अलावा, कई लोग सूप पीना भी पसंद करते हैं। लेकिन, सर्दियों में स्वस्थ रहने के लिए आपको सीड्स और फलों का सेवन भी जरूर करना चाहिए। सीड्स और फलों में एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, विटामिन और मिनरल्स पाए जाते हैं, जो आपको सेहतमंद रखने में मदद करते हैं।

