

• सेहत...

वर्क लाइफ बैलेंस

आज की तेज रफ्तार जिंदगी में लोग अपनी सेहत का ख्याल रखना भूलते जा रहे हैं। लोग वर्क-लाइफ बैलेंस न बनाने के कारण बीमारियों का शिकार हो रहे हैं। तीन हफ्ते पहले एक दिन अचानक मेरे पति को घबराहट महसूस हुई, पहले लगा कमजोरी है तो ज्यादा गौर नहीं किया। अगले दिन उनकी आंखों से पानी निकलने लगा और आंख से धुंधला नजर आ रहा है। नजर कमजोर हो गई है, यह समझकर हम हॉस्पिटल पहुंचे। रूटीन चेकअप में जब बीपी की जांच हुई, तो बीपी 220 आया। बीपी इतना ज्यादा था कि आई डॉक्टर की जगह पहले हार्ट के डॉक्टर का अपॉइंटमेंट लिया और तुरंत जांच करवाई। डॉक्टर ने बताया कि मेरे पति को स्ट्रेस के कारण हाई बीपी की समस्या हुई। कुछ दवाएं देकर डॉक्टर ने आराम करने की सलाह दी। बीते कुछ महीनों से काम की परेशानी के चलते मेरे पति की तबीयत बार-बार खराब हुई है। तेज रफ्तार जिंदगी में अक्सर लोग बीमारी का शिकार हो जाते हैं।



इससे हार्ट पर भी बुरा असर पड़ सकता है। जितना समय आप काम को देते हैं उतना ही समय सेहत, परिवार, आराम, नींद और एक्सरसाइज को भी देना जरूरी है। ऐसा न करने से संतुलन बिगड़ जाता है और स्ट्रेस हार्ट को बीमार कर सकता है।

अगर व्यक्ति लगातार स्ट्रेस में रहता है, तो उसके शरीर में स्ट्रेस हार्मोन कोर्टिसोल का लेवल बढ़ जाता है। जब शरीर यह हार्मोन लंबे समय तक ज्यादा बनाता है, तो ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है। एक स्टडी के मुताबिक, काम और निजी जीवन के बीच संतुलन बनाना केवल मानसिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि दिल की सेहत के लिए भी जरूरी है। अगर वर्क-लाइफ बैलेंस नहीं होगा, तो भविष्य में हृदय रोगों का खतरा बढ़ सकता है।

वर्क-लाइफ बैलेंस बनाए रखने के लिए स्ट्रेस घटाना जरूरी है। जब व्यक्ति काम के साथ-साथ परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताता है, तो मन हल्का महसूस होता है। वर्क-लाइफ बैलेंस की मदद से मानसिक सेहत बेहतर होती है और हार्ट पर दबाव कम होता है। वर्क-लाइफ बैलेंस बनाने के लिए कुछ आसान आदतों की मदद ले सकते हैं, जैसे काम के घंटे तय करें, समय-समय पर ब्रेक लेना, छुट्टी में आराम को प्राथमिकता दें, एक्सरसाइज या योग करें, जीवनशैली पर गौर करें। समय पर खाएं और नींद पूरी करें, जंक फूड की मात्रा कम करें।

• संपादकीय...

विश्व गौरैया दिवस



गौरैया, जो अब शहरों में कम दिखती है.. आमतौर पर इंसानों के करीब आने पर उड़ जाती है। मगर जब वो इंसानों के आसपास ही रहती है तो उनका डर निकल जाता है। गांवों की शांत सुबह से लेकर शहरों की चहल-पहल तक, गौरैया कभी अपनी खुशनुमा चहचहाहट से रंग भर देती थी। समय के साथ, ये नन्हे दोस्त हमारी जिंदगी से गायब हो गए हैं। कभी भारी संख्या में रहने वाली घरेलू गौरैया अब कई जगहों पर एक दुर्लभ दृश्य और रहस्य बन गई है। इन छोटे पक्षियों के बारे में जागरूकता बढ़ाने और उनकी रक्षा करने के लिए, हर साल 20 मार्च को विश्व गौरैया दिवस मनाया जाता है। गौरैया एक छोटा भूरा रंग का पक्षी है, जो टेनिस की गेंद से बड़ा नहीं होता है, जिसकी पीठ पर काली धारियां होती हैं। गौरैया का विकास लोगों के साथ हुआ है। सालों से यह हमारे साथ हमारी इमारतों और बगीचों में रह रही है, लेकिन पिछले दो दशकों में, लगभग हर शहर में उनकी आबादी घट रही है। इसके पीछे कारण तेजी से बदलते शहर अब गौरैया के लिए उपयुक्त आवास नहीं रह गए हैं, क्योंकि बुनियादी ढांचे के नए और आधुनिक डिजाइन में गौरैया के लिए घोंसला बनाने की कोई जगह नहीं है। माइक्रोवेव टायरों और कीटनाशकों के कारण होने वाला प्रदूषण, हमारे शहरों में हरियाली की जगह कंक्रीट के निर्माण के कारण गौरैया अपने प्राकृतिक घास के मैदान खो रही है। भारत के तटीय क्षेत्रों में यह आबादी 70 से 80 फीसदी तक गिर गई है। इस प्रजाति की गिरावट का मुख्य कारण माना जाता है कि आधुनिकीकरण, निर्माण और पेड़ों के काटे जाने के कारण घोंसलों की अनुपलब्धता उनकी कमी का कारण हो सकती है। अन्य कारणों में कीटनाशकों का तेजी से उपयोग, अन्य प्रजातियों के साथ प्रतिस्पर्धा आदि भी शामिल हो सकते हैं। आधुनिक घरों में प्रजातियों के लिए घोंसले बनाने के लिए कोई जगह नहीं छोड़ी जाती है, लेकिन पिछले कुछ सालों में कृत्रिम घोंसले को बढ़ावा दिया जा रहा है। विश्व गौरैया दिवस यह याद दिलाने का एक अवसर है कि हमें हमारे छोटे पंखों वाले मित्रों को बचाने के लिए प्रयास करना चाहिए। चाहे वह ज्यादा हरियाली लगाने, कीटनाशकों के उपयोग को कम करने, या सुरक्षित घोंसला बनाने जैसे छोटे प्रयास हों, हर कदम मायने रखता है। विश्व गौरैया दिवस मना कर हम इन छोटे पक्षियों को हमारे जीवन में वापस ला सकते हैं और प्रकृति और मानवता के बीच सामंजस्य को बनाए रख सकते हैं।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• काम की बात...

खाना



ऑफिस में समय की कमी और अपने अन्य कामों को जल्दी खत्म करने की चाह में लोग अक्सर जल्दी-जल्दी खाना खाते हैं और अक्सर अपनी डाइट में बाहर का खाना शामिल करते हैं, जिससे उनके शरीर में पोषक तत्वों की कमी हो जाती है, क्योंकि रेडी टू ईट फूड या जंक फूड में तेल, नमक और मसाले ज्यादा मात्रा में होता है। ऑफिस में काम करने वाले ज्यादातर लोगों का अधिकतम समय एक कुर्सी पर बैठकर गुजरता है। ऐसे में आपके शरीर में कैलोरी सही तरह से बर्न नहीं हो पाती है और वजन धीरे-धीरे बढ़ने लगता है, जिसके कारण मोटापा बढ़ता है, जो डायबिटीज और हार्ट हेल्थ से जुड़ी बीमारियों का जोखिम बढ़ जाता है। ऑफिस का स्ट्रेस अक्सर घर तक भी आ जाता है। कई बार ऑफिस का इतना ज्यादा होता है कि वो आपके तनाव को बढ़ाता है और नींद में कमी का कारण बनता है। ऐसे में काम का प्रेशर, समय की कमी के कारण आप अपने खानपान पर भी ज्यादा ध्यान नहीं दे पाते हैं, जिससे आपके शारीरिक और मानसिक दोनों स्वास्थ्य पर इसका असर पड़ता है।



विश्व स्वास्थ्य

संगठन की रिपोर्ट के

अनुसार, साल

2022 में

सर्वाइकल कैंसर

को पूरी दुनिया

में महिलाओं में

होने वाला चौथा

सबसे बड़ा

कैंसर माना गया

है। इसी साल

सर्वाइकल कैंसर

के करीब

6,60,000

नए मामले

सामने आए थे

और साल

2022 में ही

इस बीमारी के

कारण लगभग

3,50,000

महिलाओं की

मृत्यु हुई थी।

यह आंकड़े

बताते हैं कि

महिलाओं को

सर्वाइकल

कैंसर का

चेकअप रेगुलर

कराते रहना

चाहिए...

30 की उम्र पार करते महिलाओं को कराने चाहिए ये टेस्ट

हर उम्र में महिलाओं के हार्मोन में बदलाव होते हैं, लेकिन 30 की उम्र के पार पीरियड्स और उम्र के चलते महिलाओं के शरीर में कई तरह के बदलाव होते हैं। इस वजह से डॉक्टर महिलाओं को 30 की उम्र के बाद रेगुलर चेकअप कराने की सलाह देते हैं क्योंकि इस उम्र में ब्रेस्ट से लेकर सर्वाइकल तक की बीमारियां होने का रिस्क काफी ज्यादा बढ़ जाता है। समय पर चेकअप कराने से गंभीर बीमारियों की शुरुआती स्टेज पर ही पहचान हो जाती है और इलाज का प्रोसेस आसान हो जाता है। उम्र के इस पड़ाव पर महिलाओं को ये पांच मेडिकल टेस्ट जरूर कराने चाहिए।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार, साल 2022 में सर्वाइकल कैंसर को पूरी दुनिया में महिलाओं में होने वाला चौथा सबसे बड़ा कैंसर माना गया है। इसी साल सर्वाइकल कैंसर के करीब 6,60,000 नए मामले सामने आए थे और साल 2022 में ही इस बीमारी के कारण लगभग 3,50,000 महिलाओं की मृत्यु हुई थी। यह आंकड़े बताते हैं कि महिलाओं को सर्वाइकल कैंसर का चेकअप रेगुलर कराते रहना चाहिए। सर्वाइकल कैंसर की सबसे अच्छी बात यह है कि इसे शुरुआती स्टेज पर ही पहचाना जा सकता है। इसके लिए 30 साल के बाद हर महिला को तीन साल में एक बार पैप स्मीयर टेस्ट जरूर कराना चाहिए। कई मामलों में महिलाओं को एचपीवी टेस्ट कराने की भी सलाह दी जाती है। इस टेस्ट से सर्विक्स के सेल्स में हो रहे बदलावों का पता चलता है। इन दोनों टेस्टों के जरिए सर्वाइकल कैंसर के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन की साल 2022 की रिपोर्ट के अनुसार, दुनिया के 185 देशों में से 157 देशों में महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर सबसे ज्यादा पाया जाने वाला कैंसर था। ब्रेस्ट कैंसर से दुनियाभर में 6,70,000 महिलाओं की मृत्यु हुई थी। ब्रेस्ट कैंसर में ब्रेस्ट के सेल्स अनियंत्रित तरीके से बढ़ने लगते हैं, जो बाद में ट्यूमर का रूप ले लेते हैं। अगर ब्रेस्ट कैंसर का समय रहते पता न चले या इलाज न कराया जाए, तो ट्यूमर शरीर के अन्य अंगों में भी तेजी से फैल सकता है। डॉ. कहते हैं, आमतौर पर ब्रेस्ट कैंसर का रिस्क 40 की उम्र के पार होता है, इसलिए 40 साल की उम्र के बाद रेगुलर मैमोग्राफी कराना जरूरी माना जाता है, खासतौर पर जिनकी फैमिली में ब्रेस्ट कैंसर की हिस्ट्री रही होती है। मैं महिलाओं को हमेशा सलाह देती हूँ कि 30 की उम्र से ही उन्हें खुद से ब्रेस्ट सेल्फ एग्जाम करने की आदत डालनी चाहिए ताकि ब्रेस्ट में किसी भी तरह की गांठ,

सूजन या दर्द का पता चल सके। ब्रेस्ट कैंसर के शुरुआती स्टेज पर इलाज करना ज्यादा असरदार रहता है।

आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में महिलाएं घर और ऑफिस दोनों संभाल रही हैं। ऐसे में खराब लाइफस्टाइल, खानपान और स्ट्रेस के कारण महिलाओं को कम उम्र में ही डायबिटीज और हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या बढ़ रही है। जब महिलाएं 30 साल की उम्र पार कर लें, तो उन्हें साल में कम से कम एक बार ब्लड शुगर और लिपिड प्रोफाइल जरूर चेक कराना चाहिए। अगर फैमिली में डायबिटीज की हिस्ट्री है, तो रेगुलर चेकअप कराना और भी जरूरी हो जाता है। रेगुलर चेकअप से हार्ट की बीमारियों और स्ट्रोक जैसी गंभीर बीमारियों को समय पर कंट्रोल किया जा सकता है।

हार्मोनल बदलावों के कारण महिलाओं में थायरॉइड की समस्या होना काफी आम हो गया है। महिलाओं के थायरॉइड हार्मोन उनके पीरियड्स के साइकिल को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। अगर थायरॉइड हार्मोन बहुत अधिक या बहुत कम हो जाएं, तो पीरियड्स बहुत हल्के या बहुत भारी हो सकते हैं। अगर किसी महिला को थायरॉइड की समस्या है, तो पीरियड्स कई महीनों तक रुक सकते हैं। इसे अमेनोरिया कहते हैं। कई महिलाओं में थायरॉइड के कारण समय से पहले मेनोपॉज का रिस्क बढ़ सकता है। अगर किसी महिला को वजन बढ़ने या अचानक से कम होने, बहुत ज्यादा थकान होने लगे, बाल झड़ने लगे और मूड रिवांग जैसी दिक्कतें हो रही हैं, तो उन्हें थायरॉइड फंक्शन टेस्ट जरूर कराना चाहिए। 30 की उम्र के बाद रेगुलर चेकअप में थायरॉइड का टेस्ट कराना महत्वपूर्ण है।

35 की उम्र के बाद महिलाओं की हड्डियों की मजबूती धीरे-धीरे कम होने लगती है। अगर महिलाओं में विटामिन डी या कैल्शियम की कमी हो, तो हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। कई मामलों में देखा गया है कि महिलाएं विटामिन डी और कैल्शियम टेस्ट नहीं कराती और उन्हें मौसम बदलने के समय जोड़ों में दर्द की शिकायत होने लगती है। जो महिलाएं ऑफिस में कई घंटों तक लगातार एक ही पोस्चर में बैठी रहती हैं, उन्हें हड्डियों की समस्या ज्यादा देखने को मिलती है। बोन मिनरल डेंसिटी टेस्ट से ऑस्टियोपोरोसिस के रिस्क को चेक किया जा सकता है। अगर किसी महिला को बार-बार फ्रैक्चर की समस्या हो रही हो, तो 30 साल की उम्र से पहले ही चेकअप करा लेना चाहिए।

■ साभार- ओमार्हे

• साबूदाना...

■ साबूदाना कई तरह के फायदे देता है, जैसे कि यह तुरंत ऊर्जा देता है, इसी के साथ यह ग्लूटेन-फ्री होता है। बता दें, इसे खाने से डाइजेशन में मदद मिलती है और यह हड्डियों के लिए भी अच्छा होता है। साबूदाना में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा बहुत ज्यादा होती है, जो शरीर को तुरंत ऊर्जा प्रदान करता है। इसलिए इसे व्रत के दौरान या थकान होने पर खाना अच्छा होता है। साबूदाना आसानी से पच जाता है। इसमें फाइबर भी होता है, जो कब्ज जैसी समस्या से बचाने में भी मदद करता है।

