

● **जब हो जाए...**

विटामिन डी कम

भारत में ज्यादातर महिलाओं के शरीर में विटामिन डी की कमी वर्तमान में एक आम समस्या बन चुकी है। महिलाएं शरीर में लगातार थकान, कमर दर्द, जोड़ों में अकड़न या बाल झड़ने की समस्या से परेशान रहती हैं। आमतौर पर महिलाओं के शरीर में होने वाली इन समस्याओं का एक बड़ा कारण विटामिन डी की कमी होती है। शरीर में विटामिन डी एक हार्मोन की तरह काम करता है। यह भोजन से कैल्शियम और फास्फोरस को अवशोषित करने में मदद करता है, जो हड्डियों, मांसपेशियों और इम्यून सिस्टम के लिए बहुत जरूरी है। एक स्टडी के अनुसार, महिलाओं की जीवन के अलग-अलग स्टेज में विटामिन डी की कमी के कई गंभीर लक्षण नजर आ सकते हैं।

मेनोपॉज के समय यह हॉट फ्लैशेस, नींद से जुड़ी समस्याएं, डिप्रेशन, यौन समस्याएं, ऑस्टियोपोरोसिस, टाइप 2 डायबिटीज, मेटाबोलिक सिंड्रोम, डिस्लिपिडेमिया और हाई ब्लड प्रेशर का जोखिम बढ़ाती है। विटामिन डी की कमी की शुरुआत अक्सर बहुत धीमी होती है, इसलिए शुरुआती स्टेज में महिलाएं इसे सामान्य थकान मानकर नजरअंदाज कर देती हैं। हालांकि, समय के साथ यह शरीर में साफ संकेत दिखाने लगते हैं—

► पर्याप्त नींद लेने और अच्छा भोजन करने के बाद भी अगर सुबह उठते ही शरीर में सुस्ती और भारीपन महसूस होता है, तो यह विटामिन डी की कमी का एक बड़ा लक्षण है। सेल्स में एनर्जी निर्माण के लिए विटामिन डी जरूरी होता है।

► बाल झड़ने के कई कारण हो सकते हैं, लेकिन जब महिलाओं में बहुत तेजी से बाल पतले होने की समस्या बढ़ जाती है या बाल झड़ते हैं तो इसका मुख्य कारण शरीर में विटामिन डी की कमी हो सकती है। यह बालों के फॉलिकल्स को बढ़ावा देने में मदद करते हैं, जिससे बाल मजबूत होते हैं।

► अगर किसी सर्जरी, चोट या इंफेक्शन के बाद आपका घाव भरने में सामान्य से ज्यादा समय लग रहा है, तो यह दिखाता है कि शरीर में नए टिशू के निर्माण के लिए पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी नहीं है। घाव या चोट का धीरे-धीरे ठीक होने या सही होने में समय लगना शरीर में विटामिन डी की कमी का संकेत हो सकता है।

► सुबह की हल्की धूप न लेना और बार निकलते समय सनस्क्रीन या पूरे ढके हुए कपड़ों का इस्तेमाल करने से शरीर में विटामिन डी की कमी हो सकती है।

► 40 से 50 की उम्र के बाद महिलाओं के शरीर में एस्ट्रोजन हार्मोन कम होने लगता है, जिससे उनकी हड्डियों का घनत्व होता है और विटामिन डी को प्रोसेस करने की क्षमता कम हो जाती है।

विविध

● **संपादकीय...**

विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस

मानसिक स्वास्थ्य हमारे सोचने और महसूस करने के तरीके से संबंधित है और हमारे व्यवहार को प्रभावित करता है। इसमें हमारी भावनाएं और जीवन के उतार-चढ़ाव से निपटने का हमारा तरीका शामिल है। हम सभी के पास शारीरिक स्वास्थ्य की तरह ही मानसिक स्वास्थ्य भी होता है। हमारा मानसिक स्वास्थ्य कई चीजों से प्रभावित होता है—हमारे अनुभव, संस्कृति, परिवार, पहचान और समुदाय। मानसिक स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं तब उत्पन्न होती हैं जब हमारे विचार, भावनाएं या व्यवहार अनियंत्रित हो जाते हैं और हमारे दैनिक जीवन को प्रभावित करने

लगते हैं। यह हर किसी के लिए अलग-अलग रूप ले सकता है - इसमें अत्यधिक उदासी, चिंता, तनाव, सुन्नता महसूस करना, या सोने, खाने, ध्यान केंद्रित करने या दूसरों से जुड़ने में कठिनाई होना शामिल हो सकता है। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं से ग्रस्त व्यक्तियों के साथ सार्थक रूप से जुड़ने और उनके ज्ञान को एक महत्वपूर्ण विशेषज्ञता के रूप में मान्यता देने का एक अवसर है। हर साल 10 अक्टूबर को पूरी दुनिया में विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस मनाया जाता है। इसी दिन का उद्देश्य है—लोगों में मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाना, समाज में व्याप्त भ्रान्तियों को दूर करना और सभी को मानसिक रूप से स्वस्थ जीवन जीने के लिए प्रेरित करना। आज के तेज रफ्तार जीवन में तनाव, चिंता, अवसाद और अकेलापन जैसी समस्याएं लगातार बढ़ती जा रही हैं। ऐसे समय में मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल रखना उतना ही जरूरी है जितना शारीरिक स्वास्थ्य का। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस की शुरुआत 1992 में विश्व मानसिक स्वास्थ्य संघ द्वारा की गई थी। इस दिन का प्रमुख कारण मानसिक बीमारियों पर सामाजिक जागरूकता फैलाना और लोगों को यह समझाना है कि मानसिक स्वास्थ्य भी इतना जरूरी है जितना शारीरिक स्वास्थ्य। मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाए रखना हमारी दैनिक आदतों पर भी निर्भर करता है। कुछ आसान उपायों को अपनाकर हम अपने मन और मस्तिष्क को स्वस्थ रख सकते हैं। अपने जीवन में अच्छी बातों पर ध्यान दें और नकारात्मक विचारों से दूरी बनाएं। पर्याप्त नींद मानसिक संतुलन बनाए रखने के लिए आवश्यक है। नियमित योग और ध्यान तनाव को कम करते हैं और मन को शांत देते हैं। बातचीत और सहयोग मानसिक मजबूती प्रदान करते हैं। अगर लगातार तनाव या अवसाद महसूस हो, तो विशेषज्ञ की मदद लेने में संकोच न करें। हमारे समाज में दूसरों को मानसिक बीमारियों के बारे में आज भी झिझक और शर्म की भावना है। लोग खुलकर मानसिक समस्याओं को स्वीकार नहीं करते, जिससे स्थिति और गंभीर हो जाती है। विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस हमें यह याद दिलाता है कि मानसिक बीमारी भी किसी अन्य शारीरिक बीमारी की तरह ही होती है, जिसका इलाज संभव है।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● **गर्माहट...**

गर्म चाय या कॉफी



जब मौसम ठंडा होने लगता है तो शरीर को गर्माहट का एहसास देने वाली चीजें ज्यादा पसंद आ सकती हैं। गर्म चाय या कॉफी पीने से कुछ समय के लिए शरीर को गर्माहट और आराम महसूस होता है। यही वजह है कि ठंडे या बारिश वाले मौसम में इनकी इच्छा नॉर्मल दिनों की तुलना में ज्यादा हो सकती है। हर बार चाय या कॉफी पीने की इच्छा को शरीर में किसी पोषक तत्व की कमी से जोड़ना सही नहीं है। कई लोगों में यह आदत और कैफीन के नियमित सेवन से जुड़ी होती है।

अगर कोई व्यक्ति रोजाना एक निश्चित समय पर चाय या कॉफी पीता है, तो शरीर और दिमाग उस समय कैफीन लेने की आदत बना सकते हैं। हालांकि, अगर चाय-कॉफी की क्रेविंग के साथ लगातार थकान, कमजोरी, चक्कर, सांस फूलना या अन्य असामान्य लक्षण भी मौजूद हैं, तो केवल कैफीन का सेवन बढ़ाने के बजाय डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है।



आंखों में दर्द और सिरदर्द का एक गंभीर कारण ग्लूकोमा हो सकता है। जिसे आम भाषा में काला मोतिया कहा जाता है। इस स्थिति में आंखों के अंदर का दबाव अचानक से बढ़ जाता है, खासकर एंगल-क्लोजर ग्लूकोमा की स्थिति में।

इस स्थिति में व्यक्ति को बहुत तेज दर्द, सिरदर्द, धुंधला दिखने, आंखों के लाल होने, उल्टी और मतली की समस्या हो सकती है। यह एक मेडिकल कंडीशन है, जिसमें व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए...



आंखों के अंदर का दबाव अचानक से बढ़ जाता है, खासकर एंगल-क्लोजर ग्लूकोमा की स्थिति में। इस स्थिति में व्यक्ति को बहुत तेज दर्द, सिरदर्द, धुंधला दिखने, आंखों के लाल होने, उल्टी और मतली की समस्या हो सकती है। यह एक मेडिकल कंडीशन है, जिसमें व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए...



आंख दर्द के साथ सिरदर्द क्यों होता है

भागदौड़ भरी लाइफस्टाइल, स्ट्रेस और स्क्रीन का ज्यादा इस्तेमाल करने के कारण कई बार लोगों को आंखों में भारीपन, तेज दर्द और चुभन जैसा महसूस होता है, जिसके कारण कई बार व्यक्ति को सिर में दर्द जैसी समस्याएं भी होती हैं। जब आंखों में कोई परेशानी होती है, तो इसका असर सिर्फ देखने की क्षमता पर ही नहीं बल्कि यह सिर की तंत्रिकाओं को भी प्रभावित करती है। कई बार यह नजर के कमजोर होने का संकेत होती है, तो कभी-कभी किसी मेडिकल कंडीशन का। जैसे—

● **आंखों के कमजोर होने या आई स्ट्रेन**—कंप्यूटर, स्मार्टफोन और टैबलेट का ज्यादा इस्तेमाल करने के कारण आंखों में स्ट्रेस बढ़ जाता है और स्क्रीन देखते समय व्यक्ति आंखें कम झपकाता है। ऐसे में घंटों तक बिना ठीक से पलके झपकाएं रहने से आंखों पर स्ट्रेन पड़ता है, जिसके कारण आंखें कमजोर होने लगती हैं। आंखों के कमजोर होने पर वहां की मांसपेशियों को ज्यादा मेहनत करनी पड़ती है और खिंचाव आता है। इस स्थिति में सिरदर्द की समस्या हो सकती है।

● **ग्लूकोमा की समस्या**—आंखों में दर्द और सिरदर्द का एक गंभीर कारण ग्लूकोमा हो सकता है। जिसे आम भाषा में काला मोतिया कहा जाता है। इस स्थिति में आंखों के अंदर का दबाव अचानक से बढ़ जाता है, खासकर एंगल-क्लोजर ग्लूकोमा की स्थिति में। इस स्थिति में व्यक्ति को बहुत तेज दर्द, सिरदर्द, धुंधला दिखने, आंखों के लाल होने, उल्टी और मतली की समस्या हो सकती है। यह एक मेडिकल कंडीशन है, जिसमें व्यक्ति को तुरंत डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए।

● **माइग्रेन के कारण**—माइग्रेन एक न्यूरोलॉजिकल समस्या है, जिसमें सिर के एक तरफ तेज दर्द होता है, लेकिन कई मामलों में माइग्रेन की शुरुआत या असर आंखों के आसपास महसूस होता है। माइग्रेन की स्थिति में व्यक्ति को रोशनी से परेशानी, आंखों के पीछे तेज दर्द और कभी-कभी धुंधला दिखने जैसी समस्याएं होती हैं।

● **साइनसाइटिस के कारण**—इंफेक्शन या एलर्जी के कारण साइनस में सूजन आने की समस्या होती है और वहां कफ जमा हो जाता है। साइनस का दबाव सीधे तौर पर आंखों के ऊपरी हिस्से, गालों और माथे पर पड़ता है। इसके कारण आंखों के पीछे और सिर के निचले हिस्से में भारीपन और दर्द की समस्या होती है। इस दौरान झुकने पर या सुबह उठते ही दर्द ज्यादा महसूस हो सकता है।

● **ड्राई आई सिंड्रोम**—जब आंखों में पर्याप्त मात्रा में आंसू नहीं बनते हैं या आंसू बहुत जल्दी सूख जाते हैं, तो इसे ड्राई आई सिंड्रोम कहा जाता है। आंखों में पर्याप्त नमी न होने के कारण जलन, चुभन, रेडनेस या दर्द की समस्या हो सकती है। एसी में ज्यादा रहने, प्रदूषण या कम पानी

पीने से आंखों के ड्राई होने की समस्या होती है। ड्राई आई के कारण आंखों की सतह पर स्ट्रेस बढ़ जाता है, जो तंत्रिकाओं के जरिए सिरदर्द का कारण बन सकता है।

● **ऑप्टिक न्यूरिटिस के कारण**—आंख को ब्रेन से जोड़ने वाली मुख्य नस को ऑप्टिक नर्व कहते हैं। जब किसी कारण से इस नस में सूजन आती है, तो इसे ऑप्टिक न्यूरिटिस कहा जाता है। इस स्थिति में जब व्यक्ति आंख की पुतली को इधर-उधर घुमाता है, तो उसे आंख के पीछे गहरा दर्द महसूस होता है, साथ ही सिरदर्द भी होता है।

● **क्या कहती है स्टडी**—एक रिव्यू के अनुसार, आंखों का दर्द एक आम लेकिन कॉम्प्लेक्स समस्या है। यह माइग्रेन या अन्य सिरदर्द, दिमाग की नसों की समस्या, ग्लूकोमा, आंखों में सूजन या कॉर्निया की बीमारी के कारण हो सकता है। इनमें कॉर्निया (पुतली) की समस्याएं सबसे आम हैं। सही कारण का पता लगाना डॉक्टरों के लिए भी एक चैलेंज होता है।

आंखों के साथ सिरदर्द की समस्या से बचाव के उपाय

अगर व्यक्ति को आंखों में हल्का दर्द या तनाव महसूस हो रहा है, तो लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव करना फायदेमंद हो सकता है।

● स्क्रीन पर काम करने के दौरान स्क्रीन पर काम करते समय हर 20 मिनट बाद 20 फीट दूर किसी चीज को 20 सेकंड के लिए देखें।

● आंखों को हेल्दी रखने के लिए कम से कम 7-8 घंटों की पर्याप्त नींद लें। इससे आंखों की मांसपेशियां रिलैक्स होती हैं।

● स्वस्थ आंखों के लिए आंखों को धोएं और दिनभर में पर्याप्त पानी पिएं ताकि शरीर और आंखें अच्छे से हाइड्रेटेड रहें। ऐसा करने से आंखों में पानी की कमी से बचा जा सकता है।

● बिना डॉक्टर की सलाह के कोई भी आई ड्रॉप या पेनकिलर लेने से बचें।

● अगर आंखों के लाल होने, ड्राई होने, आंखों में दर्द बना रहने और सिर में दर्द होने जैसी समस्याएं होती हैं, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।

आंखों में दर्द के साथ सिरदर्द होना सिर्फ थकान के कारण नहीं बल्कि आंखों के कमजोर होने, आई स्ट्रेन, ड्राई आई, माइग्रेन, ग्लूकोमा, साइनसाइटिस, ड्राई आई सिंड्रोम और ऑप्टिक न्यूरिटिस की समस्या हो सकती है। पर्याप्त नींद लें, शरीर को हाइड्रेटेड रखें और बिना डॉक्टर की सलाह के दवाई न लें। ध्यान रहे, अगर व्यक्ति को आंखों में दर्द पूरे दिन बना रहता है, आंखों के लाल होने और धुंधलापन होने जैसी समस्याएं होती हैं, तो तुरंत डॉक्टर से सलाह लें।



● **दूध...**

■ **दूध को तेज आंच पर गर्म करने से वह जल्दी उबलने लगता है जिससे उसकी बर्तन के तले में चिपकने की संभावना बढ़ जाती है। ज्यादा तापमान के कारण दूध के प्रोटीन में बदलाव आता है, जिससे दूध फटने या नीचे से जलने की समस्या पैदा हो सकती है। इसलिए दूध हमेशा मध्यम या धीमी आंच पर गर्म करें। बीच-बीच में चम्मच से चलाते रहें ताकि दूध बर्तन के तले में न लगे। कच्चे दूध को लंबे समय तक कमरे के तापमान पर छोड़ने से उसमें बैक्टीरिया तेजी से बढ़ते हैं। जिससे दूध की अम्लता बढ़ जाती है और बाद में गर्म करने पर वह फट जाता है।**