• परेशानी...

सुबह उठते ही थकान

कई लोगों को सुबह उठते ही थकान और कमजोरी होने जैसी समस्याएं होती हैं। ऐसे में अक्सर लोग यह समझ नहीं पाते हैं कि ऐसा क्यों होता है और इस समस्या के क्या कारण हो सकते हैं? पर्याप्त नींद लेने के बाद भी सुबह उठने पर थकान महसूस होना पुरुषों में एक आम समस्या है। इसके कई कारण हो सकते हैं। कभी-कभी देर रात तक बाहर रहने, फिजिकल एक्टिविटीज या स्ट्रेस के कारण सुबह थकान महसूस हो सकती है, लेकिन अगर ऐसा रोजाना होता है, तो इसके पीछे आपकी लाइफस्टाइल या कोई स्वास्थ्य समस्या हो सकती है, जिस पर ध्यान देना जरूरी है। सुबह थकान महसूस होने का सबसे आम कारण पर्याप्त या अच्छी गुणवत्ता वाली नींद न मिलना है। सिर्फ सात-आठ घंटे सो लेने का मतलब यह नहीं है कि शरीर को पूरा आराम मिल गया है। नींद के बीच में जागना,रात में टीवी देखना, सोने का कोई फिक्स टाइम न होना,बहुत ज्यादा कॉफी पीना ये सब शरीर के नेचुरल स्लीप साइकिल को बिगाड़ देते हैं, जिससे सुबह उठने पर थकान महसूस होती है।सुबह थकान महसूस होने का एक और अहम कारण ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एप्निया है, जिसे नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। यह समस्या ज्यादातर पुरुषों में देखी जाती है। इसमें सोते समय सांस की नली आंशिक या पूरी तरह से बंद हो जाती है, जिससे सांस लेने में रुकावट आती है। इसके मुख्य लक्षणों में जोर से खर्राटे लेना,दम घुटने जैसा महसूस होना,सुबह सिरदर्द होना, मुंह सूखना आदि। काम का दबाव, आर्थिक जिम्मेदारियां और नॉर्मल स्ट्रेस। इन सबका असर आपकी नींद पर पड़ सकता है। भले ही कोई व्यक्ति बिस्तर पर काफी समय बिताए, लेकिन लगातार स्ट्रेस में रहने के कारण उसे इतनी अच्छी नींद नहीं मिल पाती कि शरीर को पूरा आराम मिल सके। इससे मानसिक थकान हो सकती है, किसी काम में ध्यान लगाने में मुश्किल आ सकती है और सुबह उठने पर एनर्जी की कमी महसूस हो सकती है। हाइपोथायरायडिज्म, डायबिटीज, एनीमिया, हार्मोनल असंतुलन और टेस्टोस्टेरोन का कम स्तर जैसी कई तरह की बीमारियां थकान का कारण बन सकती हैं। इसलिए, यह मान लेने के बजाय कि समस्या उम्र या व्यस्त लाइफस्टाइल की वजह से है, इसके असली कारण का पता लगाना जरूरी है।डिहाइड्रेशन यानी पानी की कमी, पोषण की कमी, अत्यधिक अल्कोहल का सेवन करने, स्मोकिंग करने और एक्सरसाइज न करना। ये सभी सुबह के समय एनर्जी के स्तर पर असर डालते हैं।

• संपादकीय...

महिलाओं के खिलाफ हिंसा

महिलाओं के बिना समाज की कल्पना भी नहीं की जा सकती, चाहे परिवार हो या रिश्ते महिलाएं हमेशा से इंसान के जीवन का एक अभिन्न हिस्सा रही हैं और इसके बावजूद भी महिलाओं को सामाजिक, सांस्कृतिक, राजनीतिक, आर्थिक आदि हर पड़ाव पर भेदभाव व कई प्रकार कि हिंसा का सामना करना पड़ रहा है जो लंबे समय से चला आ रहा है। महिलाओं और लड़कियों के विरुद्ध



हिंसा सबसे व्यापक मानवाधिकार उल्लंघनों में से एक है, जिसमें वैश्विक स्तर पर लगभग प्रत्येक तीन में से एक महिला शारीरिक या यौन हिंसा का शिकार होती है। महिलाओं के खिलाफ हिंसा के उन्मूलन के लिए अंतरराष्ट्रीय दिवस हर साल 25 नवंबर को मनाया जाता है। यह दिन महिलाओं के खिलाफ हिंसा के खतरनाक आंकड़ों पर प्रकाश डालता है, सुरक्षित वातावरण बनाने की तत्काल आवश्यकता पर जोर देता है।

भारत ही नहीं बल्कि पूरी दुनिया में महिलाओं के प्रति हिंसा के मामले कम नहीं हो रहे हैं, कोई भी राज्य, क्षेत्र या समुदाय ऐसा नहीं है जहां महिलाओं के खिलाफ हिंसा की घटना ना हुई हो। घर हो या ऑफिस,हर जगह महिलाओं के प्रति भेदभाव और उत्पीड़न के मामले दिख ही जाते हैं। महिलाएं और लड़कियां समाज की कई कुरीतियों का शिकार होती जा रही हैं चाहे वो घरेलू हिंसा हो या शारीरिक और मानसिक यातनाएं। सामान्य शब्दों में महिलाओं के विरुद्ध हिंसा शारीरिक शोषण, यौन शोषण और मनोवैज्ञानिक शोषण के स्वरूपों में प्रकट होती है। हिंसा से उबरने वाली कई महिलाएं निर्णय या अविश्वास के डर से सामाजिक मेलजोल से दूर हो जाती हैं। अलगाव आगे के नुकसान के खिलाफ एक ढाल के रूप में कार्य करता है, लेकिन यह ठीक होने के लिए आवश्यक भावनात्मक और सामाजिक समर्थन तक पहुंच को भी सीमित कर सकता है। महिलाएं अक्सर हिंसा को अपने अंदर ही दबा लेती हैं, यह मानकर कि इसके लिए वे ही जिम्मेदार हैं। यह गलत अपराधबोध आत्म-हीन व्यवहार को जन्म दे सकता है और आत्म-सम्मान को बाधित कर सकता है। हिंसा से उबरना एक सीधी रेखा नहीं है। महिलाएं अपने उपचार की प्रक्रिया में कई तरह के व्यवहार प्रदर्शित कर सकती हैं। महिलाओं के खिलाफ हिंसा के बारे में जागरूकता बढ़ाने से कलंक को कम करने में मदद मिलती है, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि पीड़ित महिलाओं को बहिष्कृत होने के बजाय समर्थन महसूस हो। शैक्षिक अभियान, नीतिगत परिवर्तन और सामुदायिक पहल एक सुरक्षित और अधिक दयालु समाज बनाने में योगदान करते हैं। पीड़ितों की आवाज को बुलंद करके, आघात-सूचित देखभाल प्रदान करके और प्रणालीगत बदलाव की वकालत करके, हम एक ऐसी दुनिया बना सकते हैं जहां महिलाओं के खिलाफ़ हिंसा अतीत की बात बन जाए।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी



बढ़ती उम्र में कैल्शियम की कमी

महिलाओं में बोन डेंसिटी आमतौर पर 20 के दशक के आखिर से 30 के दशक की शुरुआत के बीच अपने उच्चतम स्तर पर पहुंच जाती है। इस स्तर पर पहुंचने के बाद भी हड्डियों के बनने और टूटने (फॉर्मेशन और रिसॉर्प्शन) की प्रक्रिया चलती रहती है, लेकिन समय के साथ इसमें बदलाव आता है।

यानी शरीर में हड्डियों के बनने की तुलना में उनके टूटने की दर ज़्यादा हो जाती है। अगर शरीर में कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा न हो, तो ब्लडस्ट्रीम में कैल्शियम की जरूरत पूरी करने के लिए शरीर हड्डियों से कैल्शियम लेने लगता है...

बढ़ती उम्र के साथ महिलाओं को स्वास्थ्य संबंधी कई परेशानियां होती हैं, जिनमें से एक है शरीर में पोषक तत्वों की कमी। इन्हीं पोषक तत्वों में अक्सर कैल्शियम का जिक्र जरूर आता है। कैल्शियम शरीर के लिए जरूरी पोषक तत्वों में से एक है, जो बढ़ती उम्र के साथ हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाए रखने में सहायक होता है। अक्सर महिलाओं में उम्र बढ़ने के साथ इसकी कमी होने लगती है। कैल्शियम हड्डियों और दांतों को स्वस्थ रखने के लिए बहुत जरूरी है। साथ ही, यह मांसपेशियों की एक्टिविटी और कार्यप्रणाली, नसों के संकेतों (नर्व इम्पल्स) के नियमन और खून के थक्के जमने (ब्लड क्लॉटिंग) की प्रक्रिया में भी मदद करता है। हालांकि, उम्र बढ़ने के साथ महिलाओं में कैल्शियम की कमी और हड्डियों के कमजोर होने (बोन लॉस) का खतरा ज्यादा हो सकता है। ऐसा नहीं है कि कैल्शियम की कमी ठीक 30 साल की उम्र में ही शुरू हो जाती है, लेकिन यह एक ऐसा अहम दौर होता है, जब व्यक्ति को अपनी हड्डियों को मजबूत बनाने की जरूरत होती है।

● बोन डेंसिटी और उम्र से जुड़ी समस्याएं

महिलाओं में बोन डेंसिटी आमतौर पर 20 के दशक के आखिर से 30 के दशक की शुरुआत के बीच अपने उच्चतम स्तर पर पहुंच जाती है। इस स्तर पर पहुंचने के बाद भी हड्डियों के बनने और टूटने (फॉर्मेशन और रिसॉर्प्शन) की प्रक्रिया चलती रहती है, लेकिन समय के साथ इसमें बदलाव आता है। यानी शरीर में हड्डियों के बनने की तुलना में उनके टूटने की दर ज़्यादा हो जाती है। अगर शरीर में कैल्शियम की पर्याप्त मात्रा न हो, तो ब्लडस्ट्रीम में कैल्शियम की जरूरत पूरी करने के लिए शरीर हड्डियों से कैल्शियम लेने लगता है।

एस्ट्रोजन हार्मोन हड्डियों को टूटने से रोककर उनकी डेंसिटी (घनत्व) को बनाए रखने में मदद करता है। हालांकि, मेनोपॉज के आस-पास बड़े हार्मोनल बदलाव होते हैं, लेकिन महिलाओं के रिप्रोडक्टिव इयर्स के दौरान होने वाले हार्मोनल बदलाव भी बोन डेंसिटी को प्रभावित करते हैं। पेरिमेनोपॉज और मेनोपॉज के दौरान एस्ट्रोजन का स्तर कम होने से हड्डियां तेजी से कमजोर होने लगती हैं, इसलिए कैल्शियम का पर्याप्त सेवन बहुत जरूरी है।

● प्रेग्नेंसी और ब्रेस्टफीडिंग

प्रेग्नेंसी और स्तनपान के दौरान शरीर को ज्यादा कैल्शियम की जरूरत होती है, क्योंकि प्रेग्नेंसी में भ्रूण के विकास के लिए कैल्शियम का इस्तेमाल उसकी हड्डियों और दांतों को बनाने में होता है। हालांकि, शरीर में कुछ ऐसी नेचुरल प्रक्रियाएं होती हैं, जो कैल्शियम की इस बढ़ी हुई जरूरत को पूरा करने में मदद करती हैं, लेकिन अगर लंबे समय तक कैल्शियम का सेवन पर्याप्त न हो, तो हड्डियों के कमजोर होने का खतरा बढ़ जाता है। स्तनपान के दौरान बोन डेंसिटी में कुछ समय के लिए कमी आ सकती है, जो स्तनपान बंद करने के बाद वापस ठीक हो जाती है।

● खान-पान की खराब आदतें

कैल्शियम से भरपूर फूड्स, जैसे दूध, दही, पनीर, रागी, तिल और हरी सब्जियों का पर्याप्त मात्रा में सेवन न करना, शरीर में कैल्शियम की कमी का एक मुख्य कारण है।

● विटामिन D की कमी

विटामिन D की कमी भी कैल्शियम की कमी का एक बड़ा कारण है, क्योंकि शरीर में कैल्शियम को ठीक से सोखने (एब्जॉर्ब करने) के लिए विटामिन D की जरूरत होती है।

● कैल्शियम का स्वस्थ स्तर कैसे बनाए

महिलाओं को सलाह दी जाती है कि वे नियमित रूप से ऐसे फूड्स का सेवन करें, जिनमें कैल्शियम भरपूर मात्रा में हो। साथ ही, यह भी सुनिश्चित करें कि शरीर में विटामिन D की पर्याप्त मात्रा बनी रहे। इसके अलावा, पैदल चलना, जॉगिंग करना और फिजिकल एक्टिविटीज (जिनमें शरीर का भार पड़ता है) करना भी फायदेमंद होता है।

● क्या कहती है स्टडी?

साल 2025 में प्रकाशित स्टडी के अनुसार, हड्डियों को मजबूत रखने और ऑस्टियोपोरोसिस से बचने के लिए दूध, हरी सब्जियों और सही आहार से पर्याप्त कैल्शियम और विटामिन डी लें, साथ ही नियमित रूप से एक्सरसाइज (जैसे चलना, दौड़ना या वजन उठाना) और धूप सेंकने की आदत डालें। इसके अलावा, स्मोकिंग व अत्यधिक अल्कोहल का सेवन करने से बचें, नमक और कैफीन का सेवन सीमित रखें और घर में सुरक्षा का पूरा ध्यान रखें ताकि बुजुर्गों में गिरने और फ्रैक्चर का खतरा न रहे।

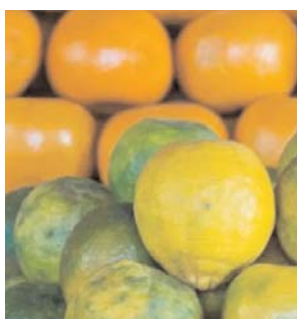
मांसपेशियों में ऐंठन, झुनझुनी महसूस होना या अचानक हड्डी टूटने जैसे लक्षणों को नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। जो महिलाएं इस खतरे की कैटेगरी में आती हैं, उन्हें डॉक्टर से सलाह लेनी चाहिए। महिलाओं को यह भी सलाह दी जाती है कि वे 30 की उम्र के आसपास ही अपनी लाइफस्टाइल में अच्छी आदतें शामिल कर लें, क्योंकि इससे आगे चलकर ऑस्टियोपोरोसिस (हड्डियों के कमजोर होने की बीमारी) से बचने में मदद मिल सकती है।

बढ़ती उम्र के साथ, खासकर 30 की उम्र के बाद, महिलाओं में हड्डियों की डेंसिटी कम होने और कैल्शियम की कमी का खतरा बढ़ जाता है। इसका मुख्य कारण हार्मोनल बदलाव (जैसे एस्ट्रोजन की कमी), प्रेग्नेंसी, स्तनपान, खराब खानपान और विटामिन डी की कमी है।

■ साभार - ओमाहे

• फल...

संतरा और मौसंबी



संतरा और मौसंबी दोनों ही सेहत के लिए अच्छे फल हैं, लेकिन इनके पोषक तत्वों की मात्रा और कुछ सेहत के लिए फायदों में अंतर हो सकता है। इसलिए अपनी जरूरत और स्वाद के अनुसार दोनों में से किसी भी फल को चुन सकते हैं। संतरा और मौसंबी दोनों ही खट्टे फल हैं। अगर आपको एसिडिटी, सीने में जलन या एसिड रिफ्लक्स की समस्या रहती है, तो इनका सेवन अपनी सहनशीलता के अनुसार करें। खाली पेट खाने से परेशानी होती है, तो भोजन के साथ या बाद में इनका सेवन कर सकते हैं। इसके अलावा फलों का जूस पीने की जगह साबुत फल खाना बेहतर है। जूस बनाने पर फाइबर की मात्रा कम हो सकती है और एक बार में ज्यादा मात्रा में नेचुरल शुगर का सेवन भी हो सकता है। हमेशा ताजे और अच्छी तरह धुले हुए फल खाएं। सर्दियों में संतरा और मौसंबी दोनों ही सेहत के लिए फायदेमंद हैं। हालांकि, विटामिन C की ज्यादा मात्रा प्राप्त करने के लिए संतरा मौसंबी से बेहतर विकल्प हो सकता है। वहीं, मौसंबी भी शरीर को हाइड्रेट रखने और जरूरी पोषक तत्व देने में मदद करती है।

• चुकंदर...



■ चुकंदर को अक्सर खून बढ़ाने वाला फूड माना जाता है। इसमें फोलेट पाया जाता है, जो रेड ब्लड सेल्स के निर्माण में अहम भूमिका निभाता है। इसके अलावा, इसमें थोड़ी मात्रा में आयरन भी होता है। आंवले में मौजूद विटामिन सी पौधों से मिलने वाले आयरन के अवशोषण को बेहतर बनाने में मदद करता है। इसलिए, चुकंदर और आंवले का एक साथ सेवन शरीर में आयरन को बढ़ावा मिल सकता है। चुकंदर और आंवले का जूस प्रेग्नेंट महिलाओं में हीमोग्लोबिन के लेवल को बढ़ाने और एनीमिया में सुधार करने के लिए एक पावरफुल डाइट सोर्स है।