• हेल्थ...

दिनभर एक्टिव

ऑफिस में घंटों बैठकर काम करना, घर के कामों में व्यस्त रहना और मोबाइल या लैपटॉप पर ज्यादा समय बिताना हमारे डेली रूटीन का हिस्सा बन गया है। ऐसे में शारीरिक गतिविधियां कम होने के कारण लोगों को न सिर्फ शारीरिक स्वास्थ्य, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी बुरा असर पड़ता है। ऐसे में अक्सर लोग फिट रहने के लिए जिम जाने या घंटों एक्सरसाइज करने को जरूरी समझने लगते हैं, लेकिन ऐसा बिल्कुल नहीं है।

- लगातार कई घंटे एक ही स्थान पर बैठकर काम करने से शरीर कम एक्टिव होता है। इसलिए आप काम के दौरान बीच-बीच में थोड़ा चलें। हर 1 घंटे में कम से कम 5 मिनट वॉक करें या स्ट्रेचिंग कर सकते हैं। ऑफिस में काम करने वाले लोग पानी पीने या कोई सामान लेने के लिए बार-बार चल सकते हैं।
- घर के काम भी आपको एक्टिव रखने में मदद कर सकते हैं। झाड़ू-पोंछा लगाना, कपड़े तह करना, बागवानी करना, किचन की सफाई करना और घर को सही तरीके से रखना जैसी गतिविधियों को करने से शरीर एक्टिव रहता है। इन कामों से रोजमर्रा की शारीरिक गतिविधियां बढ़ सकती हैं। इसलिए, घर के छोटे-मोटे कामों के लिए हमेशा दूसरों पर निर्भर रहने के बजाय खुद करने की कोशिश करें।
- छोटी-छोटी दूरी तय करने के लिए हमेशा गाड़ी या बाइक का उपयोग करने से बचने की कोशिश करें। अगर आपको पास की दुकान, सब्जी मंडी या किसी पास के रहने वाले दोस्त या रिश्तेदार के घर जाना है तो पैदल चलकर जाने की कोशिश करें। इसके अलावा फोन पर बात करते समय बैठे रहने के बजाय टहल सकते हैं। इस तरह बिना ज्यादा समय निकाले आप रोजाना की शारीरिक गतिविधियां बढ़ा सकते हैं।
- शरीर को एनर्जेटिक बनाए रखने के लिए पर्याप्त मात्रा में पानी पीना जरूरी है। डिहाइड्रेटेड होने पर थकान और सुस्ती महसूस हो सकती है। इसलिए, दिनभर नियमित अंतराल पर पानी पीते रहें। इसके अलावा अपना रूटीन ऐसा बनाएं, जिसमें बैठने और शारीरिक गतिविधियों के बीच संतुलन बना रहे। लंबे समय तक स्क्रीन देखने से बचें और पर्याप्त नींद लें।
- दिनभर छोटे-मोटे मूवमेंट करते रहने से कैलोरी बर्न होती रहती है और शरीर का मेटाबॉलिज्म एक्टिव रहता है, जिससे वजन कंट्रोल रखने में मदद मिलती है।
- सुस्ती और थकान से राहत- लगातार बैठे रहने से आलस और सुस्ती की समस्या बढ़ जाती है, दिनभर एक्टिव रहने से यह परेशानी दूर होती है और पूरे शरीर में एनर्जी बनी रहती है।

• संपादकीय...

अंतरराष्ट्रीय सहिष्णुता दिवस

आजकल समाज में बढ़ती भेदभाव और हिंसा की भावना के दुष्परिणामों या भयानक नुकसान के बारे में लोगों को जागरूक करने और समाज में व्यक्ति के नैतिक कर्तव्यों को याद दिलाने के लिए अंतरराष्ट्रीय सहिष्णुता दिवस मनाया जाना बेहद जरूरी है।



अंतरराष्ट्रीय सहिष्णुता दिवस सभी धर्मों और अलग-अलग संस्कृतियों को एक होने की प्रेरणा देता है, इसीलिए समाज के प्रत्येक व्यक्ति को अपने आसपास सहिष्णुता की भावना फैलाने की जिम्मेदारी लेनी चाहिए। समाज में सहिष्णुता को बढ़ावा देने और जन-जन में जागरूकता फैलाने के लिए हर वर्ष 16 नवंबर को अंतरराष्ट्रीय सहिष्णुता दिवस के रूप में मनाया जाता है। इस दिवस का उद्देश्य संसार में हिंसा की भावना और नकारात्मकता को खत्म कर अहिंसा को बढ़ावा देना है। साल 1995 में यूनेस्को द्वारा सहिष्णुता दिवस मनाने की घोषणा की गई थी। 1996 में इस दिवस को मनाने के लिए यूनेस्को ने संयुक्त राष्ट्र के सदस्यों को आमंत्रित किया। इसके बारे में जागरूकता फैलाने, सौहार्द की भावना पैदा करने के लिए एक अभियान जारी किया। जिसका नाम दिया TOGETHER। जिसका उद्देश्य लोगों के बीच आ रही सामाजिक दूरियों को कम करना और देशों, समुदायों और प्रवासियों के बीच मजबूती पैदा करना। अंतरराष्ट्रीय सहिष्णुता दिवस का उद्देश्य दुनिया में बढ़ते अत्याचार, हिंसा और अन्याय को रोकने और लोगों को सहनशीलता और सहिष्णुता के प्रति जागरूक करना है। आजकल के बदलते दौर में जहां समाज कई कुरीतियों और हिंसा से घिरा हुआ है, वहां अंतरराष्ट्रीय सहिष्णुता दिवस काफी मायने रखता है। सहिष्णुता का अंतरराष्ट्रीय दिवस दुनिया भर के लोगों को सहिष्णुता के प्रति जागरूक होने के लिए प्रेरित करता है। इस दिन कई प्रकार के आयोजन किए जाते हैं। हालांकि एक नैतिक गुण के रूप में सहिष्णुता का अर्थ है कि एक नैतिक दायित्व है जिसमें व्यक्ति के लिए सम्मान के साथ-साथ लोगों के बीच आपसी सम्मान और विचार शामिल हैं। इसमें सहिष्णु लोग व्यक्ति, उसकी स्वतंत्रता और पसंद की स्वतंत्रता को महत्व देते हैं। इसके अलावा सहनशील होने का अर्थ है कि आप अन्य लोगों की राय स्वीकार करते हैं। असहिष्णुता ही असहिष्णुता को जन्म देती है। असहिष्णुता से लड़ाई लड़ने के लिए लोगों को अपने व्यवहार और समाज में अविश्वास और हिंसा के दुष्चक्र के बीच की कड़ी के बारे में पता होना चाहिए। जब हमें आसपास बढ़ती हुई असहिष्णुता का सामना करना पड़ता है, तो हमें सरकार संस्थान के अकेले कार्यवाही की प्रतीक्षा करने के बजाए खुद में समाधान का हिस्सा ढूंढना चाहिए।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी



स्ट्रोक के मरीज को अस्पताल पहुंचाने से पहले क्या करें

यह एक बड़ी गलती है, जो अक्सर लोग करते हैं। स्ट्रोक एक मेडिकल कंडीशन है। जब किसी को स्ट्रोक आता है, तो मरीज को जल्द से जल्दी डॉक्टर के पास ले जाने की जरूरत होती है। विशेषकर, जब चेहरा एक ओर झुकने लगे या मिनी स्ट्रोक आ जाए, तो इसमें अपने आप सुधार नहीं हो सकता है। इसलिए इसमें सुधार होने का इंतजार न करें।

अध्ययन से पता चलता है, स्ट्रोक के मरीजों के अस्पताल पहुंचने में काफी लंबा समय लगता है। केवल 25.3% मरीज ही गोल्डन ऑवर यानी स्ट्रोक शुरू होने के 4 घंटे के भीतर अस्पताल पहुंच पाते हैं...

स्ट्रोक एक गंभीर स्थिति है और इसकी अनदेखी नहीं की जानी चाहिए। अगर किसी को स्ट्रोक के लक्षण नजर आएं, तो उन्हें जल्द से जल्दी डॉक्टर के पास जाना चाहिए। हालांकि, ज्यादातर लोग स्ट्रोक के संबंध में इतने जागरूक नहीं हैं, जितना कि उन्हें होना चाहिए। इसलिए, अक्सर स्ट्रोक के मरीजों को अस्पताल पहुंचाने से पहले कुछ बुनियादी गलतियां कर बैठते हैं, जो कि मरीज के लिए जानलेवा भी हो सकती हैं।

आमतौर पर लोग स्ट्रोक के लक्षणों को अधिक महत्व नहीं देते हैं, जबकि आपको इन्हें नजरअंदाज नहीं करना चाहिए। विशेषकर, अगर चेहरा एक तरफ झुक रहा है, तो बैठकर इंतजार न करें कि चेहरा अपने आप ठीक हो जाएगा। यह स्थिति बता रही है कि यह एक मेडिकल कंडीशन है और तुरंत डाक्टर के पास जाएं।

यह एक बड़ी गलती है, जो अक्सर लोग करते हैं। स्ट्रोक एक मेडिकल कंडीशन है। जब किसी को स्ट्रोक आता है, तो मरीज को जल्द से जल्दी डॉक्टर के पास ले जाने की जरूरत होती है। विशेषकर, जब चेहरा एक ओर झुकने लगे या मिनी स्ट्रोक आ जाए, तो इसमें अपने आप सुधार नहीं हो सकता है। इसलिए इसमें सुधार होने का इंतजार न करें। अध्ययन से पता चलता है, स्ट्रोक के मरीजों के अस्पताल पहुंचने में काफी लंबा समय लगता है। केवल 25.3% मरीज ही गोल्डन ऑवर यानी स्ट्रोक शुरू होने के 4 घंटे के भीतर अस्पताल पहुंच पाते हैं। कहने का मतलब ये है कि मरीजों को इसे मिस नहीं करना चाहिए। स्ट्रोक के मरीजों को यह समझना चाहिए कि यह कोई सामान्य समस्या नहीं है। स्ट्रोक आने पर खुद से डॉक्टर के पास जाना संभव नहीं होता है। ऐसे में जरूरी है कि आप किसी करीबी की मदद लें और उनके साथ अस्पताल पहुंचे। इसके अलावा, मरीज को निजी वाहन से ले जाने के बजाय तुरंत इमरजेंसी एम्बुलेंस में ले जाएं, ताकि रास्ते में भी ऑक्सीजन व मेडिकल सपोर्ट मिले।

स्ट्रोक के मरीजों को खास हिदायत दी जाती है कि वे स्ट्रोक आने पर खुद से दवा, पानी या कुछ भी खाने की चीज न लें। असल में, स्ट्रोक के कारण निगलने की क्षमता प्रभावित हो जाती है। ऐसे में अगर आप मरीज को कुछ भी खाने-पीने के लिए देते हैं, तो वह गले में फंस सकती है, जिससे मरीज की कंडीशन बिगड़ सकती है। इसी तरह, खुद से दी गई दवाएं स्ट्रोक के मरीज के लिए जानलेवा तक हो सकती है।

स्ट्रोक आने पर खुद से रेस्ट करने की कोशिश करना भी एक बड़ी गलती है। आप ऐसा कभी न करें। विशेषज्ञ बताते हैं कि स्ट्रोक आने पर सोने की कोशिश करने से उनकी न्यूरोलॉजिकल कंडीशन बिगड़ सकती है, जो कि सही नहीं है।

- हाई बीपी के कारण थकान, कमजोरी और कुछ न्यूरोलॉजिकल समस्याएं होने लगती हैं। यही कारण है कि जिन लोगों को स्ट्रोक के लक्षणों की जानकारी नहीं है, वे इनका बीपी से जोड़कर देखने लगते हैं। आप ऐसा न करें। स्ट्रोक और हाई बीपी दोनों अलग-अलग स्थितियां हैं। स्ट्रोक का जोखिम महसूस होने पर बीपी की जांच करने, रेस्ट करने आदि में समय न बिताएं और तुरंत अस्पताल पहुंचे।
- स्ट्रोक आने पर आपको जरा भी लापरवाही नहीं करनी है। सबसे पहले मरीज को एक करवट लिटाएं (रिकवरी पोजीशन), उसके कपड़े ढीले करें और लक्षण दिखने का सटीक समय नोट करें। अगर लक्षण समझ नहीं आएं, तो किसी करीबी के साथ अस्पताल पहुंचें। अक्सर लोग अपने लक्षणों को देखते हुए लंबे समय के लिए घर में ही रेस्ट करने लगते हैं, जिससे उन्हें समय पर इलाज नहीं मिल पाता है। कई बार ऐसा करने से देर हो जाती है और मरीज की स्थिति हाथ से निकल जाती है।
- स्ट्रोक एक मेडिकल इमरजेंसी है, जो तब होती है जब ब्रेन के किसी हिस्से में ब्लड की आपूर्ति रुक जाती है या कम हो जाती है, जिससे ब्रेन के टिश्यूज को ऑक्सीजन और पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं। ऐसे में कुछ ही मिनटों के अंदर ब्रेन सेल्स मरने लगती हैं, जिससे ब्रेन डैमेज होने लगता है और मरीज को दीर्घकालिक दिव्यांगता हो सकती है या मृत्यु तक हो सकती है। इसलिए, इस स्थिति लेकर लापरवाही न करें और तुरंत अस्पताल पहुंचे।
- मरीज को एक करवट (रिकवरी पोजीशन) में लिटाना चाहिए और सिर को लगभग 15-30 डिग्री थोड़ा ऊपर रखना चाहिए ताकि उल्टी होने के बावजूद सांस की नली बंद न हो।
- अस्पताल पहुंचने पर डॉक्टरों को मरीज के बारे में सबसे पहली और महत्वपूर्ण जानकारी क्या देनी चाहिए?
- डॉक्टर को सबसे पहले लक्षण सबसे पहले किस सटीक समय पर शुरू हुए थे, इसकी जानकारी देनी है। इसी के आधार पर मरीज को सटीक इलाज दिया जाता है।

■ साभार- ओमाहे

• सुबह पीएं..

अदरक की चाय



अदरक की चाय पीने का सबसे सही समय सुबह का होता है। विशेषज्ञ बताते हैं कि सुबह के समय यह चाय पीने से मेटाबॉलिज्म में सुधार होता है और मॉर्निंग सिकनेस में भी कमी आती है। अदरक की चाय पेट से जु?ी कई समस्याओं से राहत दिलाती है, जैसे पेट में दर्द, उल्टी और डायरिया। विशेषज्ञों की मानें, तो अदरक पाचन क्षमता पर बेहतर तरीके से काम करता है।ये चाय गैस और ब्लोटिंग को कम करने के लिए भी जानी जाती है। विशेषकर डाइजेस्टिव सिस्टम के ऊपरी हिस्से में हो रही परेशानियों से छुटकारा पाने में यह चाय अधिक कारगर तरीके से काम करती है। मतली और उल्टी में भी काम करती है। आपने देखा होगा कि ज्यादातर प्रेग्नेंट महिलाएं अपनी पहली तिमाही में मतली से परेशान रहती हैं। ऐसे में अदरक की चाय पीने से उन्हें काफी आराम मिलता है और उल्टी की टेंडेंसी में भी कमी आती है।तली-भुनी चीजें खाने या ओवरईटिंग करने से अक्सर लोगों को एसिडिटी की समस्या हो जाती है। हल्की अपच में अदरक की चाय पीने से राहत मिलती है। हालांकि, गंभीर एसिडिटी या सीने में जलन होने पर अदरक की चाय से बचना चाहिए।

• तिल-गुड़...



■ तिल में अच्छी मात्रा में कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, प्रोटीन और हेल्दी फैट्स होते हैं। वहीं, गुड़ में कार्बोहाइड्रेट और कुछ मिनरल्स होते हैं। इनको साथ खाने से स्वास्थ्य को कई लाभ मिलते हैं। इनको नाश्ते में या तिल को सलाद या सब्जियों में डालकर खाया जा सकता है। तिल में अच्छी मात्रा में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और जिंक जैसे पोषक तत्व होते हैं। ऐसे में इनको गुड़ के साथ खाने से हड्डियों को मजबूती देने में कुछ हद तक मदद मिल सकती है।