

कोरोना एंज्ाइट्ी से न घबराएं रहे सावधान

कोरोना वायरस और लॉकडाउन इन दिनों लोगों में एंज्ाइट्ी और डिप्रेशन जैसी समस्याओं का मुख्य कारण बन रहे हैं। किसी को पीड़ित होने का भय है, तो कोई अपनों को खोने के भय से बैचैन है। किसी को नौकरी छिन जाने का डर सता रहा है, तो कोई आर्थिक परेशानी की आशंका से आतंकित है। इनसे बचने के उपाय ढूंढने होंगे। कैसे, बता रही हैं **नीलम शुक्ला**

आज दुनिया भर में हर पांच में से एक व्यक्ति पहले से ही किसी न किसी मानसिक तनाव की स्थिति में है, ऐसे में कोरोना वायरस और लॉकडाउन के कारण लोगों में बढ़ने वाली एंज्ाइट्ी सोचने पर मजबूर करती है। जीटीबी हॉस्पिटल के मनोरोग विशेषज्ञ डॉ. एम. एस. भाटिया कहते हैं कि जैसे-जैसे कोरोना वायरस के मामले बढ़ते जा रहे हैं, वैसे-वैसे लोगों में एंज्ाइट्ी भी बढ़ती जा रही है। किसी को वायरस ने अपनी चपेट में नहीं लिया है, तो भी वे मानसिक तौर पर चिंतित होने से खुद को नहीं रोक पा रहे हैं। अपनों के बीमार होने का डर भी लोगों को बहुत सता रहा है, लंबे लॉकडाउन के बाद अर्थव्यवस्था पर पड़ने वाले प्रभावों को लेकर भी लोग बहुत चिंता में हैं। उनकी चिंताएं जायज भी हैं, क्योंकि सभी को बीमारी के अलावा रोजी-रोजगार का दबाव परेशान कर रहा है, लेकिन आने वाले वक्त को की चिंता वर्तमान पर भी बुरा असर डाल रही है। अगर लोगों में चिंता का स्तर इसी तरह बढ़ता रहा तो स्थिति गंभीर हो सकती है। यह समय खुद को मजबूत करने का है।



एंज्ाइट्ी होना लाजिमी है
इस बारे में डॉ. के. के. अग्रवाल कहते हैं कि किसी बीमारी के होने का डर या एंज्ाइट्ी बुरी हो सकती है। यह बड़ों और बच्चों, दोनों की भावनाओं को प्रभावित कर सकती है। कोरोना वायरस के खौफ से लोग तनाव में हैं। सामान्य डॉकने-खांसने पर भी अब लोग आशंकित और भयभीत हो जा रहे हैं। कहीं उन्हें तो यह संक्रमण नहीं घेर लेगा, यह सोच कर वे जरूरत से ज्यादा सावधानी बरत रहे हैं।

हर कोई है बैचैन इन दिनों
मनोवैज्ञानिक डॉ. गीतांजलि शर्मा कहती हैं कि आजकल लगभग हर इंसान एंज्ाइट्ी यानी चिंता की चपेट में है। एक व्यक्ति किसी परिस्थिति पर जैसी प्रतिक्रिया देता है, जरूरी नहीं है कि दूसरे शख्स की प्रतिक्रिया भी वैसी ही हो। यही कारण है कि आज ज्यादातर लोग चिंताग्रस्त हैं। यही वजह है कि वे संक्रमण से बचने के लिए बहुत सावधानी भी बरत रहे हैं।

एंज्ाइट्ी का कारण
डॉ. गीतांजलि शर्मा कहती हैं कि एंज्ाइट्ी या घबराहट होने के पीछे कई वजहें हो सकती हैं। अगर आप किसी बात को लेकर काफी परेशान हैं और तनाव में चल रहे हैं, तो आप एंज्ाइट्ी के शिकार हो सकते हैं। इसके अलावा अगर आपकी नींद पूरी नहीं हो पाती, तो भी आप एंज्ाइट्ी की चपेट में आ सकते हैं। इससे दिल की धड़कनें तेज हो जाती हैं और बिना बात के पसीना और सांस लेने में समस्या होने लगती है। अगर यह एंज्ाइट्ी लंबे समय तक बनी रहे, तो डिप्रेशन में बदल सकती है और फिर तरह-तरह की मानसिक समस्याएं हो सकती हैं।

परिस्थितिजन्य एंज्ाइट्ी
यदि आप चिंता कर रहे हैं, तो इसका मतलब यह नहीं है कि आपको कोई बीमारी है। यह एक स्वस्थ प्रतिक्रिया भी हो सकती है। चिंता महसूस करने की हमारी क्षमता वास्तव में चुनौतियों का सामना करने में हमें सक्षम बनाती है मगर आप लगातार ज्यादा चिंता कर रहे हैं, तो यह गंभीर स्थिति हो सकती है। कोरोना वायरस अपने साथ कुछ यथार्थवादी चिंताएं भी लाया है। ये चिंताएं हमारे और हमारे अपनों के स्वास्थ्य और सेहत को लेकर हैं। कोरोना की स्थिति और लॉकडाउन को देखते हुए चिंतित महसूस करना स्वाभाविक है, लेकिन उन भावनाओं को खुद पर हावी नहीं होने देना भी जरूरी है।

एंज्ाइट्ी से बढ़ सकती हैं समस्याएं
डॉ. अग्रवाल कहते हैं कि एंज्ाइट्ी से ब्लड प्रेशर, डायबिटीज और हार्ट तीनो पर असर पड़ता है। इससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है। शुगर लेवल बढ़ता है, साथ ही घबराहट होने लगती है। कई बार इससे दिल से जुड़ी समस्याओं की भी आशंका रहती है। ऐसे में एंज्ाइट्ी से बचने और स्ट्रेस फ्री रहने की जरूरत है। खासकर 40 साल की उम्र से ज्यादा के उन लोगों को इस दौर में बेहद सावधान रहने की जरूरत है, जिन्हें हाइपरटेंशन, ब्लड प्रेशर और डायबिटीज आदि पहले से है।

कैसी-कैसी एंज्ाइट्ी
फिलहाल लोगों की बेचैनी कई स्तरों पर है। अपनी बीमारी और मौत की चिंता, अपनों के बीमार होने की चिंता, बच्चों और बुजुर्गों की सेहत को लेकर चिंता, पैसों की चिंता और आने वाली मंदी की चिंता। लेकिन इतनी चिंता से होगा क्या? जब आप कुछ नहीं कर सकते, तो फिर चिंता क्यों? बेहतर यही होगा कि चिंता को मैनेज करने के लिए कदम उठाएं।

मौत का खौफ
सबसे बड़ा खौफ इन दिनों लोगों को संक्रमण होने का है। चूंकि

इसका कोई इलाज नहीं है तो अपनी या अपने किसी करीबी की संक्रमण से मौत की कल्पना भी बेचैनी को बढ़ाती है। ऐसे में खुद को समझाएं कि पूरी दुनिया में यह संकट है और यह बीमारी सिर्फ आपको या आपके परिवार को नहीं होगी।
क्या करें: डॉक्टरों का मानना है कि कोरोना के करीब 60-70 फीसदी मामले बिना इलाज के ठीक हो जाते हैं। करीब 20 फीसदी मामलों में ही इलाज की जरूरत होती है। आपको सिर्फ लोगों से दूरी बनानी है और घर में अकेले रहना है।

कोरोना वायरस मरीज की चिंता
किसी के लिए भी तनाव भरे समय में कोविड-19 से पॉजिटिव पाया जाना मुश्किल और चुनौतीपूर्ण हो सकता है। हालांकि ऐसे हालात में धैर्य बनाए रखना ही समझदारी है।
क्या करें: ऐसे में खुद को पूरी तरह क्वारंटीन करें। ऐसा करके आप अपने और अपने परिवार के लिए खतरा नहीं बनेंगे। ज्यादा नेगेटिव विचार मन में न लाएं, क्योंकि नेगेटिविटी इम्यून सिस्टम को कमजोर करती है। इससे आपको शारीरिक समस्याएं जैसे थकान, बीमारी, बुखार या मानसिक समस्याएं जैसे डर, पछतावा या अपराध-बोध जैसी समस्याएं हो सकती हैं।

बच्चों की चिंता
बच्चों को लेकर भी लोग काफी चिंतित हैं। बच्चे और किशोर सबसे ज्यादा प्रतिक्रिया उसी चीज पर देते हैं, जिसे वे अपने आसपास होते देखते हैं। जब पेरेंट्स कोविड-19 से शांतिपूर्वक और गुप्तचुप तरीके से डील कर रहे हों तो बच्चे भी डर जाते हैं।
क्या करें: अपने बच्चों से कोविड-19 महामारी के बारे में खुलकर बात करें। उनको सब कुछ समझाएं, पर आसान भाषा में। उनको भरोसा दिलाएं कि वे सुरक्षित हैं। बच्चों की ऑनलाइन क्लासेस चल रही हैं, तो कोशिश करें कि वे अपना कोर्स कम्प्लीट करें। उनको समय पर पढ़ने के लिए कहें। उनकी पढ़ाई में रुकावट न आने दें।

कैसे करें इसका प्रबंधन

- विशेषज्ञों का कहना है कि सावधानी बरती जाए तो कोरोना वायरस से संक्रमित होने की आशंका काफी कम हो जाती है।
- यह एक महामारी है। सतर्क रहना और सावधानी बरतना महत्वपूर्ण है। चिंता न करें, प्रसन्न रहें।
- कई बार लोग हेल्दी खाना नहीं खाते, जो एंज्ाइट्ी का कारण बन सकता है। इसलिए पौष्टिक खाना खाएं।
- रोजाना अच्छी नींद लेने की कोशिश करें।
- मेडिटेशन करना भी सहायक हो सकता है। अपना ध्यान केंद्रित करने के लिए कुछ करें।
- व्यायाम करने से मूड ठीक रहता है और आप सामान्य महसूस करते हैं।
- किसी दोस्त या रिश्तेदार से फोन पर बातचीत करें।
- फोन पर गप्पें मारे, खूब हंसे-मुस्कुराएं। हंसना मन को सुकून देता है और इससे मूड बेहतर होता है।
- किताबें पढ़ें, क्राफ्टिंग करें, शब्द पहेली सॉल्व करें या संगीत सुनें।
- महामारी के दौरान तनाव को कम करने का एक अच्छा तरीका कोविड-19 के बारे में ज्यादा से ज्यादा फैक्ट्स शेयर करना है। जब आप कोरोना वायरस के बारे में सटीक जानकारी साझा करते हैं, तो दूसरे लोग भी कम तनाव महसूस करते हैं।
- क्वांटसअप, फेसबुक जैसे सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर प्रचारित झूठी खबरों पर भरोसा न करें।
- दिमागी स्वास्थ्य के लिए जब भी मुमकिन हो, प्रकृति और सूर्य की रोशनी में जाएं।
- कुछ देर बैठकर शांत मन से ध्यान लगाएं, तो घबराहट दूर हो जाएगी।
- कोरोना के खतरे से अगर आपको घबराहट हो, तो घर बैठे डीप ब्रीद एक्सरसाइज कर सकते हैं।

इकोनॉमी की चिंता
इस वक्त लोगों में जितनी चिंता इस बीमारी को लेकर है, इतनी ही चिंता इस बात की भी है कि लॉकडाउन खुलने के बाद कहीं उनकी नौकरी न छूट जाए। लोग इकोनॉमी और आने वाली मंदी को लेकर भी परेशान हैं।
क्या करें: आपको यह समझना होगा कि जो भी होगा, बाकी सबके लिए भी वही होगा। चिंता से समस्या हल नहीं होगी। रहा सवाल बैंक कर्ज और ईएमआई का, तो बैंकों ने इसमें छूट देकर फिलहाल इसे तीन महीने तक टाला है। याद रखें, आप सेहतमंद रहेंगे तो सब कुछ फिर ठीक कर सकते हैं।

संवाद न कर पाने की चिंता और अकेलापन
जब अनिश्चित समय के लिए घरों में बंद रहना पड़ेगा तो स्वास्थ्य व्यक्ति भी बीमार महसूस करने लगेगा। ऐसे में नकारात्मक सोच स्वाभाविक है। कुछ लोग जो अकेले रहते हैं, संवाद की कमी उनकी मानसिक सेहत पर बुरा असर डाल सकती है।
क्या करें: मैं घर के भीतर कैद हूं, यह सोचने की जगह यह सोचें कि मेरे घर में मेरा खुद पर फोकस है। अपनी दिनचर्या को संतुलित और सामान्य बनाए रखें। मनोरंजक फिल्में देखें, म्यूजिक सुनें। मोबाइल फोन या वीडियो कॉल के द्वारा अपनों से संवाद करें।

जियो जिंदगी » समय है अपनों के साथ अपनों के लिए जीने का करीना कपूर खान

अभिनय की हर कसौटी पर अपने आप को साबित करने वाली करीना कपूर अपने काम और जिम्मेदारियों के प्रति हमेशा सजग रही हैं। कोरोना की वजह से हुए लॉकडाउन में करीना कैसे अपना वक्त बिता रही हैं, यह जानने के लिए उनसे बातें कीं **साक्षी त्रिपाठी ने**

लॉकडाउन में आपका समय कैसे व्यतीत हो रहा है?
मैं हमेशा कुछ न कुछ करती रहती हूं, इसलिए कभी वक्त खाली नहीं होता। लॉकडाउन की वजह से घर पर ही हूं। मैं अपना पूरा वक्त घर को दे रही हूं और वह सब कर रही हूं, जो मैं अपने परिवार के लिए दिल से करना चाहती थी, लेकिन समय की कमी और काम की व्यस्तता के चलते नहीं कर पा रही थी। घर को संवारने से लेकर घरवालों के साथ समय बिताने तक, अभी सब कर रही हूं। यह समय है, अपनों के साथ और अपनों के लिए जीने का। सच कहूं, तो कभी कभी थोड़ी परेशानी महसूस होती है, लेकिन उससे हम पर कोई विशेष फर्क नहीं पड़ता।
घर पर रहते हुए कौन-से काम करने पसंद हैं?
फिलहाल तो मैं सभी काम कर रही हूं। कभी घर को सजाती-



संवारती हूं, तो कभी अपने सामान सेहेजती हूं। दरअसल मुझे व्यवस्थित घर हमेशा अच्छा लगता है। अनुशासित जीवन जीना पसंद करती हूं और आजकल घर में सभी को अनुशासन का पाठ पढ़ा रही हूं। कुकिंग भी करती हूं और वह भी तब, जब तैमूर की ओर से कुछ खाने की डिमांड हो। ऐसे में कुछ भी बनाना बहुत अच्छा लगता है। तैमूर के साथ वक्त बिताना मुझे सबसे अधिक सुकून देता है और उसके छोटे-छोटे काम करने में मुझे खुशी मिलती है। दरअसल मैंने हमेशा महसूस किया है कि बर्किंग माताओं के बच्चों को अकसर काफी सफर करना पड़ता है। वैसे मैं हमेशा कोशिश करती हूं कि तैमूर के साथ अधिक से अधिक वक्त बिताऊं और आज जब मौका मिला है, तो मैं उसका पूरा फायदा उठा रही हूं। मैं ऐसी सभी मांओं से कहना चाहूंगी कि इस वक्त को वे बच्चों के साथ बिताएं और उनकी छोटी-छोटी इच्छाएं पूरी करें।
और क्या-क्या करती हैं?
परिवार के अन्य सदस्यों के साथ समय बितानी हूं। सैफ के लिए भी खुद कुछ करने में बड़ा मजा आता है। उनके लिए कुर्कित करती

आप तैमूर के साथ कैसे वक्त बिताती हैं?

मैं तैमूर को अपना पूरा वक्त दे रही हूं। कभी उसके साथ मिलकर गेम्स प्लान करती हूं और खेलती हूं, तो कभी हम दोनों साथ मलकर ड्रॉइंग भी करते हैं। उसे मेरे साथ डांस करना और बातें करना बहुत पसंद है। उसके पास दुनिया भर की बातें होती हैं, जो वह मुझे सुनाता रहता है और उसकी मासूमियत से भरी हुई डेर सारी बातें सुनना मुझे बहुत अच्छा लगता है। कभी उसकी कुछ स्पेशल खाने की डिमांड होती है, तो वो भी पूरी करने में मुझे बड़ा मजा आता है।

हूं। उन्हें मेरे हाथ का बना हुआ खाना बहुत पसंद आता है। वैसे मुझे ट्रेडिशनल खाना ज्यादा पसंद नहीं है, मुझे सिपल और हेल्दी खाना बनाना अच्छा लगता है। कभी कभी सैफ भी किचन के कामों में मेरी मदद करते हैं। वैसे वह मेरा फेवरेट टाइम होता है, जब मैं, सैफ और तैमूर साथ होते हैं। ये दोनों मेरी लाइफलाइन हैं।
तो फिर अपने लिए कैसे वक्त निकालती हैं?
अपने लिए तो मैं सबसे पहले वक्त निकालती हूं, क्योंकि अगर मैं खुश और फिट रहूंगी, तभी अपनों का भी खयाल रख सकती हूं। मेरे लिए फिटनेस सबसे महत्वपूर्ण है, इसलिए इस वक्त घर पर ही रहकर एक्सरसाइज करती हूं, योगा करती हूं और अपनी डाइट फॉलो करती हूं। खुद की सेहत और फिटनेस इस समय बहुत अधिक आवश्यक है। वैसे भी मैं बहुत अनुशासित जीवन जीती हूं और मुझे इसी में खुशी मिलती है।



पहले वाली लाइफ मिस करती हैं?
कुछ बातें मिस करती हूं। कभी-कभी मुश्किल भी होती है, लेकिन सीमित संसाधनों में जीवन जीना, जीवन का एक अलग पहलू है, जिसे जीने में मजा आ रहा है। वैसे मैं और सैफ पार्टी या फिर बहुत ज्यादा सोशल लाइफ में रहना पसंद नहीं करते। इसलिए इन बातों का विशेष असर हम पर नहीं पड़ता, लेकिन अपने काम और दोस्तों को मैं काफी मिस करती हूं। हालांकि आजकल डिजिटल जमाना है, हम कहीं भी रहें, अपनों से जुड़े रहते हैं। यह तो कुछ वक्त की समस्या है। उसके बाद सब अच्छा ही होगा।
आप काफी सकारात्मक ढंग से सोचती हैं...
जीवन में सभी को सकारात्मक होना चाहिए, क्योंकि हमारी सकारात्मकता ही हमें जीवन की तमाम मुश्किलों से लड़ने और जीतने का हौसला देती है। अगर हम पहले ही हार मान लेंगे, तो लड़ ही नहीं पाएंगे और जब लड़ेंगे ही नहीं तो जीतेंगे कैसे? इसलिए मैं जहां तक संभव हो, खुद सकारात्मक सोच रखती हूं, और अपने आसपास भी ऐसे ही लोगों को पसंद करती हूं।
कभी ऐसे मुश्किल वक्त के बारे में सोचा था?
ऐसे हालात के बारे में कोई नहीं सोचता। वैसे भी मैं हैप्पी गो लकी पर्सन हूं। इसलिए जीवन के हर हालात में अपनी खुशी तलाश लेती हूं। हम सभी के लिए मुश्किल वक्त है और पूरे विश्व के लिए खतरा है। इससे बचने के लिए सोशल डिस्टेंसिंग आवश्यक है। लोगों के काम पर भी इसका बुरा असर पड़ रहा है, लेकिन ऐसे मौके पर सबसे पहले खुद का और अपनों के स्वास्थ्य और सुरक्षा का ध्यान रखना चाहिए। हम अगर किसी की मदद कर सकें, तो आगे बढ़कर उसकी मदद करनी चाहिए। फूड और सेफ्टी का इंतजाम करने में लोगों की मदद करनी चाहिए। सरकार द्वारा बनाई गई गाइडलाइन्स को फॉलो करना चाहिए। यकीन मानिए, बहुत जल्दी हम सब इस मुश्किल वक्त से बाहर निकल आएंगे।

कोरोना और स्टेम सेल थेरेपी

खबरों में
कोरोना वायरस पर काबू पाने के लिए तरह-तरह के उपाय हो रहे हैं और उसके वैक्सीन के लिए अनेक शोध चल रहे हैं। ऐसे में यह खबर भी थोड़ी राहत देती है कि स्टेम सेल थेरेपी से भी कोरोना का उपचार संभव है। इस बात का संकेत दिया है इजरायल की एक कंपनी प्यूरीस्टेम थेराप्यूरी ने। कंपनी के दावे के अनुसार, स्टेम सेल थेरेपी से कोरोना के कई मरीजों का उपचार किया जा चुका है। कंपनी ने अपने शोध में 8 ऐसे लोगों को शामिल किया, जो कोरोना की गंभीर स्टेज में पहुंच गए थे। कंपनी के दावे के अनुसार, थेमरीज अब पूरी तरह ठीक हैं। कंपनी ने उम्मीद जताई है कि कुछ ही महीनों में वैक्सीन बना लेंगे।



लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से हर साल 25 अप्रैल को विश्व मलेरिया दिवस मनाया जाता है। हालांकि अभी कोरोना संक्रमण ही सबके दिलो-दिमाग पर छाया हुआ है, लेकिन इस मौसम में मलेरिया की आशंका भी बढ़ जाती है। कई बार मलेरिया का बुखार भी घबराहट का कारण बन सकता है। इसकी जानकारी दे रही हैं **मोनिका अग्रवाल**

मलेरिया का बुखार आसान है इसका उपचार

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार, भारत में हर साल दो लाख से भी ज्यादा लोग मलेरिया की बीमारी से मरते हैं। 14 साल से कम उम्र के बच्चे इसकी चपेट में सबसे ज्यादा आते हैं।

विश्व मलेरिया दिवस पर थीम

हर साल की तरह इस बार इस दिवस के लिए थीम है -जोरो इटेस्टाइलन सिकनेस बिगिंस विद मी- यानी आंतों की जोरो बीमारी की शुरुआत मुझसे। दरअसल, विश्व मलेरिया दिवस थीम का उद्देश्य है कि आंतों की बीमारी से बचने, उसे नियंत्रित करने और उसका समाधान ढूंढने के विषय में लोगों में जागरूकता पैदा करना। यह बीमारी प्लाज्मोडियम नाम के पैरासाइट द्वारा होती है। इसलिए डब्ल्यूएचओ इस खतरनाक बुखार और आंतों की बीमारी से शीघ्र बचने के लिए जागरूकता पैदा करने के उद्देश्य से इस दिवस का आह्वान करता है।

क्या होते हैं लक्षण

- तेज बुखार, ठंड लगना
- सिरदर्द
- पसीना आना
- शरीर में दर्द
- उल्टी या जी मिचलाना

संक्रमित व्यक्ति के शरीर में कंपकंपी और तेज दर्द के साथ पसीने की शिकायत होती है। ये पैरासाइट व्यक्ति के शरीर में ही विकसित होते हैं और प्रजनन करते हैं। संक्रमित मच्छर के काटने के 10 दिनों बाद व्यक्ति में मलेरिया के लक्षण नजर आने लगते हैं।

क्या है इसके कारण

मलेरिया एक प्रकार के परजीवी के कारण होता है, जिसे प्लाज्मोडियम के नाम से जाना जाता है। प्लाज्मोडियम कई प्रकार के होते हैं, लेकिन केवल 5 प्रकार के प्लाज्मोडियम के कारण मलेरिया होता है।



मलेरिया का निदान

डब्ल्यूएचओ के अनुसार, मलेरिया बुखार की पहचान के लिए मलेरिया पैरासाइट टेस्ट और रैपिड एंटीजेन टेस्ट करवाना चाहिए। मलेरिया के इलाज को शुरू करने से पहले इन दोनों परीक्षणों को अच्छे से करना आवश्यक होता है।

मलेरिया का इलाज

- फाल्सीपोरम मलेरिया से पीड़ित व्यक्ति की हालत बहुत गंभीर होती है, इसलिए उन्हें शुरुआत से ही आईसीयू में भर्ती किया जाता है। इस दौरान उन्हें सांस लेने में मुश्किल और किडनी की विफलता की समस्या हो सकती है। इसलिए उन्हें खास निगरानी की आवश्यकता होती है।
- मलेरिया के इलाज में एंटीमलेरियल ड्रग्स, बुखार को कम करने की दवाएं, तरल पदार्थ और इलेक्ट्रोलाइट्स को शामिल किया जाता है।

मलेरिया से बचाव

- पानी की टंकी को बार-बार साफ करवाते रहें।
- घर के अंदर और आसपास पूरी सफाई रखें।
- घर के बाहर पानी न इकट्ठा होने दें।
- कूलर की नियमित रूप से सफाई करें।
- घर के बाहर झाड़ियां न बढ़ने दें।
- मच्छरदानी लगाकर सोएं।
- समय-समय पर मच्छर मारने वाली दवा छिड़कें।
- शाम को बाहर निकलते समय पूरे शरीर को ढकने वाले कपड़े पहनें।

क्या खाना है फायदेमंद

- अमरूद का सेवन काफी फायदेमंद होता है।
- सेब से मलेरिया में फायदा मिलता है।
- तुलसी के पत्ते और काली मिर्च का काढ़ा पिएं।
- हल्का और सादा खाना खाएं।

(सरोज सुपरस्पेशियलिटी हॉस्पिटल के इंटरनल मेडिसिन विभाग के एचओडी डॉ. एस. के. मुन्ना से की गई बातचीत पर आधारित)

5 प्रकार के परजीवी बनते हैं मलेरिया के कारण

1 प्लाज्मोडियम फाल्सीपोरम

यह मलेरिया का सबसे आम परजीवी है, जो खासतौर पर अफ्रीका में पाया जाता है। इससे पीड़ित व्यक्ति को यह भी पता नहीं चलता है कि वह क्या बोल रहा है।

2 प्लाज्मोडियम विवेक्स

यह परजीवी प्लाज्मोडियम फाल्सीपोरम के मुकाबले हल्का होता है, लेकिन यह 3 साल तक लिवर में जीवित रह सकता है। अधिकतर रोगी इसी मलेरिया का शिकार होते हैं। इसमें कमर दर्द, सिरदर्द, हाथ और पैरों में दर्द आदि होता है।

3 प्लाज्मोडियम ओवेल

यह परजीवी बिना कोई लक्षण दिखाए लिवर में कई सालों तक जीवित रह सकता है। इसी कारण इसे असामान्य समझा जाता है। यह मुख्य रूप से पश्चिम अफ्रीका में पाया जाता है।

4 प्लाज्मोडियम मलेरिया

यह पूरे विश्व में पाया जाता है, लेकिन यह प्लाज्मोडियम फाल्सीपोरम और प्लाज्मोडियम विवेक्स जितना खतरनाक नहीं होता है। इसमें पीड़ित को हर चौथे दिन बुखार चढ़ता है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति की यूरिन के साथ प्रोटीन बाहर निकलने लगता है।

5 प्लाज्मोडियम नौलेसी

यह आमतौर पर दक्षिण-पूर्व एशिया में पाया जाता है। इसमें पीड़ित को बुखार के साथ कंपकंपी होती है। इसके लक्षणों में सिरदर्द, भूख न लगना आदि शामिल हैं।

मिथक-हकीकत >>

ग्लूटनयुक्त खाने से बचना ही अच्छा!

बहुत सी धारणाओं को हम बिना सोचे-समझे मानते रहते हैं, जबकि हमें सच्चाई का पता नहीं होता। ऐसे कुछ मिथकों की हकीकत जानना अनिवार्य है ताकि नुकसान से बच सकें

मिथक : ग्लूटनयुक्त आहार हानिकारक होता है।
हकीकत : आजकल युवाओं के बीच ग्लूटनयुक्त आहार का चलन बहुत बढ़ रहा है। वे इसे वजन कम करने का एक तरीका जरूर मानते हैं। ग्लूटन एक प्रकार का प्रोटीन है, जो गेहूं, जौ और राई में पाया जाता है। अगर इन अनाजों को आहार से हटा देंगे, तो इनमें पाए जाने वाले पोषक तत्वों से वंचित हो जाएंगे। ग्लूटन सिर्फ सेलियक रोग से पीड़ित लोगों के लिए नुकसानदेह है। सेलियक ऑटो इम्यून बीमारी है।



मिथक : शूगर का सेवन बंद कर दें।
हकीकत : लोग तेजी से वजन कम करने के लिए अक्सर शूगर को पूरी तरह कट कर देते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए सही नहीं है। शरीर शूगर को ग्लूकोज में बदल कर खून द्वारा कोशिकाओं तक पहुंचा कर उसे सुरक्षित करता है। जब ऊर्जा की ज्यादा जरूरत पड़ती है, तो शरीर इसी स्टोर की हुई शूगर से ऊर्जा बनाता है। शरीर के तापमान नियंत्रण, अंगों के संचालन और विकास के लिए ग्लूकोज की जरूरत पड़ती है। हां, अतिरिक्त शूगर नुकसानदेह है। उतनी ही चीनी लें, जितनी शरीर पचा सके या जितनी खर्च कर सकें।

मिथक : व्यायाम करने वाले जो चाहें-जितना चाहें, खा सकते हैं।
हकीकत : यह कहना गलत है कि हम कितना भी खा लें मगर दुगना व्यायाम कर लें। व्यक्ति की खाना पचाने की दर और शक्ति उसके मेटाबोलिज्म पर निर्भर करती है। मेटाबोलिज्म ही यह तय करता है कि कोई व्यक्ति आराम करने और व्यायाम करने के दौरान कितनी कैलरी खर्च करेगा। जितनी कैलरी आहार में लेते हैं, उतनी खर्च न कर पाएं, तो अतिरिक्त कैलरी वसा के रूप में जमा हो जाएगी।

मिथक : वेट ट्रेनिंग छोड़ने के बाद मांसपेशियां वसा में बदल जाती हैं।
हकीकत : मांसपेशियां और वसा अलग चीजें हैं। वेट ट्रेनिंग छोड़ने के बाद ज्यादातर लोग संतुलित आहार एवं व्यायाम भी छोड़ देते हैं, जिससे मसल्स कम होने लगती हैं और वसा का जमाव होने लगता है। नियमित व्यायाम और संतुलित आहार लेने से मांसपेशियों को नुकसान नहीं होगा।
(चौतः नेस्टलाइफ ऑनलाइन कॉम) प्रस्तुति : रश्मि नारायण

जागरूकता >>

दिल से जुड़ी समस्याओं में गोल्डन आवर की जानकारी है जरूरी

इन दिनों हर हॉस्पिटल में कोरोना रोगियों की भीड़ है। इस कारण दूसरी बीमारी वाले लोगों को हॉस्पिटल जाने से बचने को कहा गया है। ऐसे में खासतौर पर अगर आप दिल के रोगी हैं, तो आपको यह जानना चाहिए कि इन दिनों तकलीफ बढ़ जाए, तो क्या करें। दिल की तकलीफ से पीड़ित लोगों के लिए गोल्डन आवर के बारे में बता रही हैं **शमीम खान**

जब तक हमारा दिल धड़कता है, तभी तक हमारी सांसें चलती हैं और हम ज़िंदा रहते हैं। हार्ट अटैक में तो फिर भी ज़िंदा रहने की संभावना रहती है, लेकिन कार्डिएक अरेस्ट के बाद 90 प्रतिशत लोग मौत के शिकार हो जाते हैं। सिर्फ 10 प्रतिशत ऐसे लोग बच पाते हैं, जिन्हें समय रहते उपचार मिल जाता है। तो जानिए क्यों उतना घातक होता है कार्डिएक अरेस्ट ? किन उपायों से हार्ट अटैक के बाद जीवित रहने की संभावना बढ़ सकती है और क्या है गोल्डन आवर और गोल्डन सेकंड की अवधारणा ?

हार्ट अटैक

हमारे हृदय को लगातार भोजन और ऑक्सीजन की आवश्यकता होती है। अगर हृदय को रक्त पहुंचाने वाली धमनियां संकरी हो गई हैं या ब्लॉक जमने से अवरुद्ध हो गई हैं, तो हृदय की मांसपेशियों को भोजन व ऑक्सीजन नहीं मिलती और वे मरने लगती हैं। इससे शरीर में पर्याप्त मात्रा में रक्त का प्रवाह नहीं हो पाता। इससे जान जाने का खतरा बढ़ जाता है।

इन लक्षणों से पहचानें

- हृदय में दबाव महसूस होना।
- छाती के बीच में तेज दर्द होना।
- बायें कंधे और हाथ में दर्द होना।
- छाती में जलन और जकड़न महसूस होना।
- हृदय की धड़कनें असामान्य हो जाना।

हॉस्पिटल पहुंचने से पहले ये करें

- मरीज को लिटा दें।
- कपड़ों को ढीला कर दें।
- तुरंत नजदीकी हॉस्पिटल ले जाएं।
- एस्पिरिन (300 एमजी) चबाने को दें। इससे मृत्यु का खतरा 15-20 प्रतिशत तक कम हो जाता है।

गोल्डन आवर

हार्ट अटैक में हृदय की रक्त को पंप करने की क्षमता आंशिक रूप से प्रभावित होती है। हार्ट अटैक आने के दौरान भी हृदय पूरी तरह रक्त को पंप करना बंद नहीं करता। इस स्थिति में पीड़ित



कैसे बचें

जीवनशैली में बदलाव

अनुशासित दिनचर्या का पालन करें। नियत समय पर सोएं और जागें। पूरी नींद लें। संतुलित और पोषक भोजन का सेवन करें। शारीरिक रूप से सक्रिय रहें। व्यर्थ का तनाव न पालें।

नियमित रूप से जांच

दिल की बीमारियों के ज्यादातर कारण साइलेंट होते हैं। वे अपनी मौजूदगी की कोई चेतावनी नहीं

कुछ मिनटों से लेकर घंटों तक जीवित रह सकता है, लेकिन हार्ट अटैक आने के एक घंटे के भीतर उपचार शुरू करना जरूरी है। मस्तिष्क और दूसरे अंगों को यदि ऑक्सीजन की आपूर्ति रुक जाएगी, तो गंभीर क्षति पहुंचेगी, इससे स्ट्रोक ट्रिगर हो सकता है और कार्डिएक अरेस्ट आ सकता है।

कार्डिएक अरेस्ट

हमारे देश में दिल की बीमारियों से होने वाली मौतों में आधी संख्या उन लोगों की है, जो कार्डिएक अरेस्ट से मरते हैं। इसमें मरीज को हॉस्पिटल ले जाने की मोहलत भी नहीं मिलती। कार्डिएक अरेस्ट में दिल के बंद होने से रक्त का संचरण पूरी तरह बंद हो जाता है। इसे कार्डिएक पल्मोनरी अरेस्ट भी कहते हैं। जो लोग दिल की बीमारियों

देते हैं। आपको अपने ब्लड प्रेशर, ब्लड शुगर, कोलेस्ट्रॉल और वजन की नियमित रूप से जांच करानी चाहिए। आज की जीवनशैली को देखते हुए यह चेकअप 20 साल की उम्र में ही शुरू कर देने चाहिए।

उपयुक्त समय पर उचित उपचार

हृदय रोगों को एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या माना जाता है। ऐसे उपाय अपनाएं, जिनसे आपके इनकी चपेट में आने की आशंका न हो। अगर आप इनकी चपेट में आ भी जाएं, तो घबराएं नहीं। आजकल नई-नई तकनीकें उपलब्ध हैं, जो जीवन बचाने वाली मानी जाती हैं।

से पीड़ित हैं या जिनके परिवार में हार्ट अटैक की समस्या आनुवंशिक है, उनमें कार्डिएक अरेस्ट की आशंका अधिक होती है। हृदय रोग, डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, अत्यधिक धूम्रपान इसकी वजह बन सकते हैं।

गोल्डन सेकंड

कार्डिएक अरेस्ट में मरीज को तुरंत उपचार मिल जाए, तो उसे नई जिंदगी मिल सकती है। इसमें दिल काम करना बंद कर देता है, इसलिए रक्त के प्रवाह को जारी रखने के लिए छाती को जोर-जोर से दबाएं। जब तक मरीज हॉस्पिटल पहुंचे, तब तक सीपीआर देना बहुत जरूरी है।

(फोर्टिस एस्कॉर्ट हॉस्पिटल के कार्डियोलॉजी विभाग के सीनियर कंसल्टेंट डॉ. पंकज बत्रा से की गई बातचीत पर आधारित)

आजकल हमारी दिनचर्या ऐसी हो गई है, जिसमें ज्यादातर समय बैठे हुए बीताता है। अगर बैठने के तरीके में लापरवाही करें, तो रीढ़ की समस्या सामने आती है। समय पर ध्यान नहीं दिया जाए, तो एक समय बाद समस्या गंभीर हो जाती है। इससे बचाव की जानकारी देता आलेख

सावधानी >>

लॉकडाउन में न बिगड़ जाए रीढ़ की सेहत

पीठ दर्द सबसे आम समस्याओं में से एक है, जो किसी भी उम्र में प्रभावित कर सकता है। कोरोना वायरस के फैलाव और शारीरिक गतिविधियों में कमी के कारण इस समस्या की आशंका काफी बढ़ गई है। एक तरफ बुजुर्ग लोग कमजोर हड्डियों के कारण परेशान हैं, वहीं युवा आबादी का एक बड़ा हिस्सा गलत जीवनशैली और घंटों बैठे रहने के कारण पीठ के दर्द से परेशान है। एक अनुमान के अनुसार, भारत में पीठ दर्द की घटना खासकर 16 से 34 साल की उम्र के लोगों में सालाना औसतन 58 प्रतिशत बढ़ रही है।

कैसे करें देखभाल

गलत तरीके से बैठना कंधों और पीठ के निचले हिस्से के लिए बड़ा खतरा पैदा करता है। बैठते समय रीढ़ के समान प्राकृतिक एस आकार को सुनिश्चित करना चाहिए, जो रीढ़ को स्वस्थ रखेगा।

टेढ़े-मेढ़े तरीके से न बैठें

काम करते समय टेढ़े-मेढ़े होकर बैठना रीढ़ की हड्डी की सेहत के लिए नुकसानदेह है। जो लोग कंप्यूटर पर काम करते हैं, वे कंप्यूटर स्क्रीन नीचे की ओर झुकती हुई रखें तथा कीबोर्ड और माउस को एक निश्चित दूरी पर रखें। स्क्रीन के शीर्ष को आंखों के स्तर तक लाएं।

स्क्रीन को आंखों के समानांतर रखें

हममें से अधिकतर लोग काम के लिए लैपटॉप का



प्रयोग करते हैं। आमतौर पर हम इसे अपनी गोद में रख कर काम करते हैं। इसलिए हमारे कंधे आगे की तरफ और गर्दन झुकी हुई रहती है। इस प्रकार बैठने की मुद्रा रीढ़ के ऊपरी भाग, गर्दन और कंधों पर तनाव का कारण बनती है। लैपटॉप को टेबल पर इस तरह रखें कि आपकी पीठ सीधी रहे और आपकी आंखें स्क्रीन के समानांतर रहें। संभव हो तो इसके लिए अलग से कीबोर्ड और माउस रखें, ताकि आपको सही मुद्रा में बैठने में मदद मिल सके।

विश्राम भी जरूरी

लगातार काम करना किसी भी तरह से ठीक नहीं। ब्रेक लेने से एकरसता तो टूटती ही है, इससे मांसपेशियों को मजबूत करने में भी सहायता मिलती है। खड़े होने का एक कार्य मांसपेशियों और रीढ़ की

तयल पदार्थ पीते रहें

पर्याप्त मात्रा में तरल पदार्थ नहीं लेने से आप डिहाइड्रेशन की चपेट में आ सकते हैं और पीठ में दर्द भी हो सकता है। डिहाइड्रेशन से डिस्क के अन्दर जेली जैसी सामग्री सूखने लगती है, जिससे डिस्क शरीर का वजन उठाने में असमर्थ हो जाती है। यदि आप दिन भर में आठ गिलास पानी पीना या तरल पदार्थ लेना भूल जाते हैं, तो काम शुरू करने से पहले पानी का एक जग या बड़ी बोतल में पानी भर कर अपने पास रखें।

चलने-फिरने में न करें कमी

हमारी रीढ़ की हड्डी चलने-फिरने के लिए हमारे शरीर का सहारा बनती है। चलने-फिरने की कमी का प्रभाव हमारी रीढ़ की सेहत पर विपरीत ही होता है। लॉकडाउन की अवधि में आप अपना अधिकांश समय बैठ कर गुजार रहे हैं, तो यह जरूरी है कि काम के बीच में उठ कर थोड़ा घूमे-फिरें, चाहे एक कमरे से दूसरे कमरे तक ही क्यों न घूमें।
(इंडियन स्पनाल इंजीनरी सेक्टर के डॉ. एच. एस. छाबड़ा से की गई बातचीत पर आधारित)

क्या कहते हैं डॉक्टर >>

कोरोना का खतरा बच्चों पर भी

प्रश्न : मेरा बेटा 10 साल का है और बार बार चींछों को हाथ लगाता रहता है। क्या उसे भी कोरोना से उतना ही खतरा है, जितना बुजुर्गों को ?
अरुण कुमार, लक्ष्मी नगर



कोरोना खतरनाक वायरस है, जो हर उम्र के व्यक्ति को अपनी चपेट में ले सकता है। हालांकि यह बुजुर्गों को आसानी से अपना शिकार बना लेता है, क्योंकि उनमें इम्युनिटी कमजोर होती है। इसका मतलब यह नहीं है कि बच्चे इसकी चपेट में नहीं आ सकते। साफ-सफाई को लेकर विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा जारी दिशा-निर्देशों का पालन हर किसी के लिए जरूरी है। आप अपने बच्चे को किसी भी हालत में बाहर खेलने न जाने दें और जहां-तहां हाथ लगाने की उसकी आदत को भी बदलने की कोशिश करें, लेकिन साबुन और पानी से हाथों की सफाई नियमित रूप से करना भी जरूरी है। बच्चे को बताएं कि उसे 20 सेकंड तक हाथ धोने हैं, साथ ही उसे सैनिटाइजर का इस्तेमाल करने की भी प्रोत्साहित करें। खाना खाने से पहले हाथों की सफाई का विशेष ध्यान रखें।
डॉ. अरविंद तनेजा, बाल चिकित्सा विशेषज्ञ, रेनबो हॉस्पिटल

कोरोना से बचाव में मददगार होगी खास प्रोटीन वाली डाइट

कोरोना संक्रमण की चपेट में आने से बचने के लिए जरूरी है प्रोटीन से भरपूर डाइट। यह प्रोटीन वायरस के संक्रमण के खिलाफ शरीर में एंटीबॉडी का निर्माण करने में सहयोग देता है। इसे इम्यूनो-ग्लोबुलिन कहा जाता है। आप अपने शरीर में इस प्रोटीन का स्तर कैसे रखें दुरुस्त, बता रही हैं **रजनी अरोड़ा**



डाइट में ऐसे शामिल करें प्रोटीन

- रात को भिगोए हुए बादाम, अखरोट, अंजीर, किशमिश, छुहारे के आठ-दस दाने सुबह खाली पेट खाने से शरीर को फायदा होगा।
- नाश्ते में परांठे के बजाय दलिया, पोहा, इडली, बड़ा, डोसा, साबुदाना, कॉर्नफ्लेक्स, दूध, दलिया और गाढ़े दही से बना सैंडविच ले सकते हैं। इनमें अपनी पसंद की सब्जियां भी मिला सकते हैं। स्वादिष्ट होने के साथ ये हल्के और सुपाच्य होते हैं। नाश्ते में एक कप दूध में चुटकी भर हल्दी और काली मिर्च डाल कर पिएं। कच्ची हल्दी का पाउडर दूध में डाल कर पीना बहुत फायदेमंद है। चुटकी भर जायफल का पाउडर दूध में मिलाकर पीने से रोग-प्रतिरोधक क्षमता में सुधार होता है।
- दोपहर और शाम के समय ब्रंच में मौसम के हिसाब से दो तरह के फल जरूर खाएं। चना-मुरमुरा, रोस्टेड पनीर, पनीर टिक्का, रोस्टेड पनीर, कटलेट, सैंडविच, वैजिटेबल इडली, जूस, सूप या उबला अंडा ले सकते हैं। साबुत दालों के स्पाउट्स

- की पौष्टिक चाट भी ले सकते हैं। मौसमी फल का सेवन भी जरूर करें।
- लंच या डिनर में सादी रोटी के बजाय मिरसी रोटी या दाल के परांठे अच्छे विकल्प हैं। पौष्टिकता के लिहाज से रागी, दलिया, चना, सोयाबीन, अलसी जैसे अन्न मिलाकर बने मल्टीग्रेन आटे को डाइट में शामिल करें। आहार में अलग-अलग रंगों की चीजें शामिल करें। हरी सब्जियां, गाजर, मटर, बीन्स, बेल पेपर, ब्रोकली, टमाटर, चुकंदर, गोभी, भिंडी, मटर आदि सब्जियां ले सकते हैं। खाने के साथ दही लें, क्योंकि इसमें मौजूद लैक्टोबैसिलस जीवाणु रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं।
- प्रोटीन से भरपूर बेसन या मूंग दाल का चूला बना सकते हैं। इसमें बारीक कटी या कद्दूकस की हुई गाजर, मटर, प्याज, टमाटर, पालक या साग के 2-3 पत्तों के अलावा हरी-लाल-पीली शिमला मिर्च डाल सकते हैं। साथ ही चीले में पनीर भी मिला सकते हैं। बेसन के गर्मागर्म चीले दही या धनिया-पुदीना की चटनी के साथ खा सकते हैं।



रक्त में हेल्दी हीमोग्लोबिन के निर्माण में मदद करता है। ये अमीनो एसिड अधिकतर मछली, मटन, चिकन, अंडे जैसे मांसाहारी खाद्य पदार्थों से आसानी से मिलते हैं। शाकाहारी लोग गेहूं, नट्स और फलों से अमीनो एसिड पा सकते हैं। दूध, दही, पनीर, सोयाबीन, मटर, बीन्स, लोबिया की फली भी इसके अच्छे स्रोत हैं।

इनमें भी मौजूद है प्रोटीन

दूध और दूध से बने पदार्थ भी प्रोटीन के अच्छे स्रोत होते हैं। एक वयस्क व्यक्ति पुरे दिन में 500 मिलीलीटर दूध, 2 कटोरी दही के अलावा 30 से 60 ग्राम तक पनीर का सेवन कर सकता है। हालांकि जिन लोगों को डेयरी प्रोडक्ट्स से एलर्जी हो, उनके लिए सोयाबीन, बादाम, कोकोनेट मिल्क अच्छा विकल्प है। इसके अलावा वे टोफू का सेवन भी कर सकते हैं।

सभी प्रकार की दालें

कोरोना से बचाव के लिए दिन में दो कटोरी या तकरीबन 60-70 ग्राम दाल खाना बेहतर है। एक कटोरी स्पाउट-सलाद प्रोटीन के साथ-साथ विटामिन और मिनरल्स की आपूर्ति करते हैं। अगर दाल खाने का मन न हो, तो दाल कम पानी में पका कर उसकी चाट बना सकते हैं। सब्जी और दही के साथ सादी रोटी के बजाय दाल का परंठा या मिरसी रोटी संतुलित और पौष्टिक डाइट है। चावल, सूजी मिलाकर डोसा, इडली, बड़ा, पकोड़े जैसी चीजें भी अपने आहार में शामिल कर सकते हैं। मटर, हरी फलियां (बीन्स, लोबिया, सोयाबीन, सेम, सहजन, फ्रेंच बीन्स आदि), ब्रोकली, गोभी जैसी सब्जियां प्रोटीन के अच्छे स्रोत हैं। प्रतिदिन 2 कटोरी सब्जी प्रोटीन की आपूर्ति में सहायक है। इसे लंच-डिनर के अलावा ब्रेकफास्ट और शाम की ब्रंच टाइम में बनने वाले पोहा, उपमा, इडली, दलिया आदि में भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

(सर गंगाराम हॉस्पिटल के सीनियर फिजिशियन डॉ. मोहसिन वली और अपोलो हॉस्पिटल की आहार विशेषज्ञ डॉ. छवि गोयल से बातचीत पर आधारित)

हमारे शरीर के सेल्स में आरएनए यानी राइबोन्यूक्लिक एसिड मौजूद होते हैं, जो प्रोटीन बनाते हैं। यह प्रोटीन हमारी शारीरिक गतिविधियों को नियंत्रित भी करता है। प्रोटीन हमारी मांसपेशियों को बनाने और ताकत देने में भी मदद नहीं करता, इम्यूनिटी को भी मजबूत करता है। कोरोना वायरस फैट और प्रोटीन से बना होता है, जो हमारी इम्यूनिटी को कमजोर करता है और स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। जब वायरस के एंटीजन शरीर के सेल के अंदर पहुंचते हैं, तो उसके बाहर की फैट-कोटिंग टूट जाती है और आरएनए बाहर निकल आता है। वायरस वाला आरएनए सेल के अंदर जाकर श्वसन तंत्र में प्रोटीन बनाना शुरू कर देता है, जिससे गले में म्यूकस बनने लगता है। म्यूकसयुक्त वायरस गले से होता हुआ फेफड़ों तक पहुंचता है, जिससे फेफड़ों तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंच पाती और व्यक्ति को सांस लेने में दिक्कत होने लगती है। समस्या बढ़ने पर जान पर बन आती है।

डाइट में शामिल करें बेहतार प्रोटीन

कोरोना वायरस से बचाव के लिए आहार विशेषज्ञ डाइट में अच्छी क्वालिटी के प्रोटीन को ज्यादा से ज्यादा शामिल करने की सलाह देते हैं। चीन के सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) ने तो कोरोना वायरस से बचाव के लिए न्यूट्रिशन गाइडेंस भी जारी की है। इसके अनुसार, कोविड-19 के मरीजों को प्रति किलो वजन के हिसाब से रोजाना 1.5 से 2.0 ग्राम प्रोटीन लेना चाहिए।

अमीनो एसिड से भरपूर

कोरोना वायरस का सामना करने के लिए हमारे शरीर को कैल्सीट प्रोटीन यानी अमीनो एसिड से भरपूर प्रोटीन और जिक की जरूरत होती है, जो गुड क्वालिटी और आसानी से पचने योग्य प्रोटीन से ही मिलते हैं।

जि क

थेरेपी >>

तनाव को भगाने के लिए आजमाएं ये तरीके

तनाव का असर इन दिनों बच्चों से लेकर युवाओं तक में नजर आने लगा है। इससे राहत पाने के लिए व्यायाम और योगासन के अलावा कुछ अन्य एक्टिविटीज भी फायदेमंद हैं। जानकारी दे रही हैं **नीतिका श्रीवास्तव**

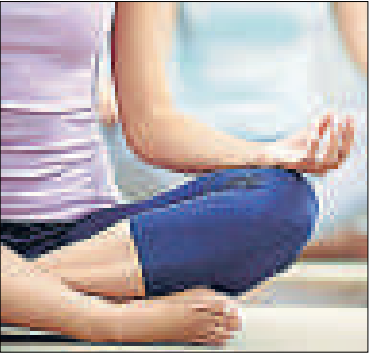
व्यस्त दिनचर्या और भागदौड़ भरी जीवनशैली के चक्कर में आजकल हर कोई तनाव से जूझ रहा है। तनाव का दिमाग पर काफी बुरा असर पड़ता है, जिससे आप अवसाद या माइग्रेन के शिकार भी हो सकते हैं। रोजाना तनाव से घिरे रहने के कारण स्वभाव भी चिड़चिड़ा और गुस्सेल हो जाता है। ऐसे में तनाव को नियंत्रित और मूड को तरोताजा रखना बहुत जरूरी है। आइए जानें ऐसे कुछ व्यायाम और योगासनों के बारे में, जिनकी सहायता से आप तनाव को काफी हद तक नियंत्रित रखने में कामयाब होंगे।

डांस से काबू करें तनाव को

तनाव पर काबू कर दिमाग को शांत करने के लिए डांस एक बेहतरीन उपाय है। इसलिए जब भी आप परेशान हों, अपने पसंदीदा गाने पर डांस करें। डांस करने से शरीर में स्फूर्ति आती है और तनाव का बोझ मन से हट जाता है। इससे शरीर में रक्त संचार भी सही रहता है।

मेडिटेशन

किसी भी तरह की चिंता से राहत पाने के लिए मेडिटेशन एक अच्छा उपाय है। योग में शरीर के नर्व्स को प्रभावित करने की क्षमता होती है, इसलिए जब भी आपको तनाव महसूस हो, पांच मिनट के लिए आंखें बंद करके ध्यान कर लें।



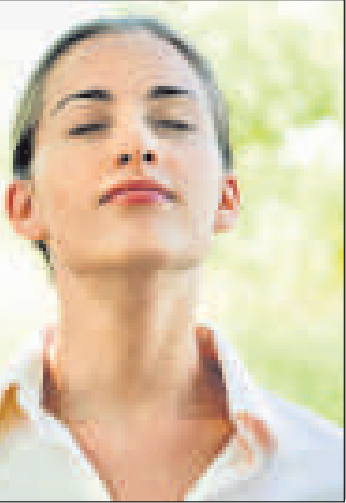
खुलकर हँसें

हंसा अपने आप में काफी असरदार व्यायाम माना जाता है। तनाव को नियंत्रित करने में भी हंसी खूब जादू चलाती है। इससे आप बहुत जल्द तरोताजा भी महसूस करने लगते हैं। एक रिसर्च के अनुसार, खुलकर हंसने से दिमाग में एंडोर्फिन्स नामक हैपी रसायन रिलीज होता है, जिससे तनाव नियंत्रित होता है। इन दिनों जगह-जगह लाफ्टर क्लब्स खुल रहे हैं, जहां खुल कर हंसने की ट्रेनिंग दी जाती है, ताकि इससे तनाव कम हो सके।

(क्रॉसफिट ट्रेनर अनुभव सक्सेना से की गई बातचीत पर आधारित)

डीप ब्रीदिंग

हमारा शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य इस बात पर निर्भर करता है कि हम सांस कितनी गहरी ले पा रहे हैं। हालांकि हर किसी के तनाव का स्तर अलग-अलग होता है, लेकिन हर तरह के तनाव को आप डीप ब्रीदिंग की सहायता से नियंत्रित कर सकते हैं। जब भी आपको तनाव हो तो ब्रेक लेकर अपनी सांस पर ध्यान दें। अपनी आंखों को बंद कर एक हाथ को नाभि पर रखें और दूसरे हाथ से नाक के एक छिद्र को बंद कर लें। अब धीरे-धीरे सांस छोड़ें। इसे फिर से करें। इससे आपका सारा तनाव गायब हो जाएगा। ये व्यायाम आप दफ्तर या घर कहीं भी आसानी से कर सकते हैं। इसमें कोई विशेष सावधानी बरतने की भी जरूरत नहीं।



हेल्दी फूड >>

यह बात लगातार कही जा रही है कि कोरोना संक्रमण से बचने के लिए अपनी इम्यूनिटी यानी रोग-प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाना बहुत जरूरी है। इसे पौष्टिक और संयमित खानपान से प्राप्त किया जा सकता है। घर में रहकर सीमित संसाधनों के साथ भी आप अपनी इम्यूनिटी को बढ़ा सकते हैं। इसके लिए अंकुरित आहार (स्पाउट्स) अच्छा विकल्प है। जानकारी दे रही हैं **स्वाति गौड़**



रहना है निरोगी तो करें अंकुरित आहार का सेवन

नियमित रूप से स्पाउट्स के सेवन से इम्यूनिटी तो बढ़ती ही है, यह शरीर से हानिकारक तत्वों को बाहर निकालने में भी मददगार होते हैं। अनाज और फलियों के अंकुरित बीजों से बनने वाले स्पाउट्स को प्राकृतिक चिकित्सा में दवाओं के रूप में भी पहचान प्राप्त है। इनमें प्रोटीन, विटामिन, खनिज और लवण प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। काले चने, मूंग और मोंठ के चटपटे अंकुरित अवतार से आप अच्छे से वाकिफ होंगे, लेकिन इनके अलावा आप सेम, मटर, मूली के बीज, कद्दू के बीज, सूरजमुखी के बीज, तिल के बीज, अल्फाल्फा के बीज, मेथी, ब्रसेल्स, सोयाबीन से भी अंकुरित आहार का लाभ ले सकते हैं।

ऊर्जा से भरपूर अंकुरित काले चने

बारीक कटी हुई प्याज और हरी मिर्च के साथ हरी धनिया की पत्तियों से सजे काले अंकुरित चनों पर तबीयत से निचोड़ा गया नींबू और साथ में हल्का सा मसाला इस लॉकडाउन में आपको स्वाद के साथ-साथ इम्यूनिटी कवच भी प्रदान करेगा। अक्सर शाम को किसी रेहड़ी-तेले पर बस स्टैंड या ऑफिस के बाहर आपने इनका स्वाद जरूर चखा होगा। अब घर पर रहकर इनका स्वाद लीजिए, क्योंकि स्वाद के साथ-साथ अंकुरित काले चने आपकी सुस्ती और थकान को दूर करने में भी कारगर साबित होंगे। इनके

नियमित सेवन से आप कुछ ही दिनों में खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे।

- काले अंकुरित चने के सेवन से रक्त में शर्करा की मात्रा को नियंत्रण में रखा जा सकता है, इसलिए डायबिटीज में ये विशेष रूप से लाभकारी माने जाते हैं। ये हमारे शरीर में आयरन की कमी को पूरा करते हैं और इनमें मौजूद फॉस्फोरस एवं आयरन नई रक्त कोशिकाओं को बनाने में सहायता करते हैं, जिससे एनीमिया की समस्या भी दूर होती है।
- 100 ग्राम अंकुरित काले चने में 165 कैलोरी, 56% (24 ग्राम) कार्बोहाइड्रेट, 21% (4 ग्राम) फैट, 23% (10 ग्राम) प्रोटीन होता है।

पाचन तंत्र सुधारे अंकुरित मोठ

अंकुरित काले चने की ही तरह आमतौर पर अंकुरित मोठ को भी बड़े चाव से खाया जाता है। आप अंकुरित

मोठ की चाट बनाने के साथ-साथ इसे कई अलग-अलग तरह के सलाद में ड्रेसिंग के रूप में भी इस्तेमाल कर सकते हैं, जिससे सलाद का जायका और पोषण बढ़ जाएगा।



- अंकुरित मोठ में प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन, खनिज और फाइबर प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। इसमें ज़िंक भी पाया जाता है, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। अंकुरित मोठ के नियमित सेवन से शरीर की चर्बी दूर होती है, साथ ही मांसपेशियों को मजबूती भी मिलती है। फाइबर से भरपूर होने की वजह से यह हमारे पाचन तंत्र को भी दुरुस्त रखती है। इसे हाई ब्लड प्रेशर में भी विशेष रूप से लाभकारी मानी जाती है और इससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कम रहता है।

- लगभग 100 ग्राम अंकुरित मोठ में 164 कैलोरी, 65% (22 ग्राम) कार्बोहाइड्रेट, 0% फैट और 35% (12 ग्राम) प्रोटीन होता है।

घरेलू उपचार >>

इन दिनों क्यों है जरूरी काली मिर्च?

काली मिर्च में सुगंधित, उत्तेजक, स्फूर्तिदायक, भूख बढ़ाने वाले और बुखार कम करने वाले तत्व पाए जाते हैं, जो आपके सामान्य स्वास्थ्य को बनाए रखने में काफी मददगार हैं। काली मिर्च की इन उपयोगिताओं के बारे में बता रहे हैं **अरविन्द ऋतुराज**

बचेंगे कई संक्रमणों से

काली मिर्च में विटामिन ए, विटामिन सी, सेलेनियम जैसे तत्व पाए जाते हैं। ये हमारे शरीर को संक्रमण से बचाते हैं। रोजाना काली मिर्च के चार-पांच दाने खाने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। कोरोना से बचाव में यह काफी सहायक है।

तनाव रहेगा दूर

तनाव कई शारीरिक और मानसिक बीमारियों की जननी है। काली मिर्च में डोपामाइन, पिपेरिन जैसे रसायन मिलते हैं। इसके सेवन से हम बहुत अच्छा महसूस करते हैं। मूड ठीक रहता है और



पेट के लिए फायदेमंद

अगर आपको पेट संबंधी समस्याएं हैं, तो काली मिर्च का पाउडर दही या छाछ में मिलाकर खाएं। चुटकी भर पाउडर ही छिड़कें। इससे पेट में गैस बनने, ब्लोटिंग या पेट फूलने और कब्ज आदि की समस्याएं दूर होंगी। यदि भूख नहीं लगती है, तो गुड़ के साथ काली मिर्च का सेवन करें। इससे शरीर का मेटाबॉलिज्म रेट बढ़ेगा और शरीर मजबूत भी होगा।

मन शांत रहता है। वैसे तो किसी भी रूप में काली मिर्च के सेवन से तनाव कम होता है, लेकिन अगर आपको रात में देर तक नींद न आ रही हो, तो इसकी चाय पीने से फायदा होगा।

सर्दी-जुकाम में मिलेगा आराम

बदलते मौसम में सर्दी, खांसी, जुकाम और गले का खराब होना सामान्य बात है। कोरोना संक्रमण में भी अमूमन ये लक्षण देखे गए हैं। सर्दी, खांसी, जुकाम और गला खराब होने पर मन एकबारगी परेशान हो जाता है। ऐसे में काली मिर्च आपके लिए काफी फायदेमंद साबित होगी। काली मिर्च के कुछ दाने मुंह में लेकर चूसें। इसे चाय में खोलाकर भी पी सकते हैं।

वजन कम करें नियमित सेवन

मोटपा दूर करने में भी काली मिर्च बहुत सहायक है। इसकी बाहरी परत में फाइबर-न्यूट्रेंट्स होते हैं, जो चर्बी गलाने का काम करते हैं। इसके लिए एक चौथाई चम्मच काली मिर्च पाउडर का रोज सेवन करें।

मसूढ़ों की सेहत रहे ठीक

अगर आपके मसूढ़ों से खून निकलता है या आपके दांत खराब हो रहे हैं, तो काली मिर्च को पीसकर इसमें नींबू का रस और गमक मिलाकर दांतों और मसूढ़ों की मालिश करें। इससे मुंह की बदबू और सड़न दूर होती है।

हिचकी रोके

अगर आपको लगातार हिचकियां आ रही हैं, तो पुदीने की पत्तियां, सौंफ, मिश्री और काली मिर्च को पीसकर एक गिलास पानी में उबाल लें। इसे छानकर पिएं, काफी लाभ होगा।

(**डॉ. आर. पी. पारशर से की गई बातचीत पर आधारित**)

काम की बाते



- सर्दियों की तुलना में गर्मियों में अंकुरण प्रक्रिया ज्यादा आसानी से होती है। आप चाहे, तो अपने रोजाना के नाश्ते या शाम के स्नैक्स के लिए अनाज को अंकुरित कर सकते हैं।
- अंकुरित होने के बाद अनाज में पाया जाने वाला स्टार्च असल में ग्लूकोज, फ्रुक्टोज और माल्टोज शर्करा में तब्दील हो जाता है, जिसकी वजह से न केवल उसका स्वाद बदल जाता है, बल्कि उसके पोषक तत्व भी बढ़ जाते हैं।
- कीड़े लगे अनाज को अंकुरित न करें।
- अनाज अंकुरित करने से पहले उसे अच्छी तरह से धो लें, ताकि उससे धूल-मिट्टी या कीटनाशक साफ हो जाएं।
- संतुलित मात्रा में ही स्पाउट्स का सेवन करें।

फिट रखेंगी अंकुरित मूंग

अंकुरित मूंग दाल में केवल नींबू और हल्का सा चाट मसाला मिला लिया जाए, तो मज्जा आ जाता है। इसके अलावा स्वाद बढ़ाने के लिए आप इसमें बारीक कटा प्याज, पतले-पतले कटे हुए अदरक के लच्छे और एकदम बारीक कटी हरी मिर्च भी डाल सकते हैं। एक आलू उबालकर उसे एकदम पतले स्लाइस के रूप में भी आप स्पाउट में मिलाकर उसका स्वाद बढ़ा सकते हैं। दिल करे तो आप अंकुरित मोठ को थोड़े से तेल में हल्का सा फ्राई कर सकते हैं।

- अंकुरित मूंग स्लिम फिगर पाने में भी कारगर मानी जाती है। इस दौर में जब तालाबंदी की वजह से सब लोग घरों में रहने को मजबूर हैं, अंकुरित मोठ के सेवन से युवतियां छरहरी फिगर की चाह पूरा कर सकती हैं।
- अंकुरित मूंग में मैग्नीज, पोटैशियम, मैनीशियम, फोलेट, कॉपर, राइबोफ्लेविन और ज़िंक के साथ-साथ विटामिन सी, बी, बी-6, आयरन, नियासिन, थायमिन और प्रोटीन भी मौजूद होते हैं। इसमें मौजूद एंटी माइक्रोबियल एवं एंटी इन्फ्लेमेट्री गुणों की वजह से शरीर की इम्यूनिटी बढ़ती है।
- 100 ग्राम अंकुरित मूंग में 126 कैलोरी, 62% (16 ग्राम) कार्बोहाइड्रेट, 0% फैट और 38% (10 ग्राम) प्रोटीन होता है।

(**नैक्स ग्लोबी स्पेशलिटी सेंटर की हेल्थ एंड वेल्नेस कोच प्रीती रावो से बातचीत पर आधारित**)

सलाह >>

इम्यूनिटी बढ़ाएं ऐसे

- दिन भर गुनगुना पानी पीते रहें। इसमें अगर थोड़ी-सी अदरक कूट कर डाल दें, तो यह शरीर को डिटॉक्स करने में फायदेमंद साबित होगा। बाजार में मिलने वाले फ्रूट ड्रिक्स, एनर्जी ड्रिक्स और स्पोर्ट्स ड्रिक्स का प्रयोग न करना अच्छा है, क्योंकि इनमें अतिरिक्त चीनी होती है और यह शरीर में
- अनावश्यक कैलोरी बढ़ाती है, जिससे अंततः आपका वजन बढ़ता है।
 - अपने भोजन में हल्दी, जीरा, लहसुन और धनिया का नियमित इस्तेमाल करें। ध्यान रखें कि दिन भर में लगभग 5-7 रंगों की सब्जियां और फलों का उपयोग कर सकें तो अच्छा। यह स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होता है। इसके अलावा
- सात स्वाद भी जरूरी हैं। इनमें नमकीन, तीखा, कसैला, खटटा, मीठा, कड़वा और कुछ बुनियादी स्वाद शामिल कर सकते हैं।
 - दिन में एक-दो बार हर्बल टी, ग्रीन टी,
- ब्लैक कॉफी और ब्लैक टी का सेवन कर सकते हैं, क्योंकि इनमें एंटी ऑक्सिडेंट्स की भरपूर मात्रा होती है। चीनी के बजाय गुड़, शहद या स्टीविया का प्रयोग करें।
 - अपने भोजन में सोडियम या नमक की मात्रा को कम करें। दिन भर में अधिकतम छह ग्राम सोडियम क्लोराइड ही इस्तेमाल करें। इससे कार्डियो वैस्कुलर समस्याओं से बचे रहेंगे।



सभी के लिए है जरूरी वैक्सीनेशन

आप खतरनाक रोगों की चपेट में आने से बचना चाहते हैं, तो बच्चे से लेकर बुजुर्गों तक के लिए वैक्सीनेशन यानी टीकाकरण की जरूरत को गंभीरता से लें। आज से इम्यूनाइजेशन सप्ताह शुरू हो रहा है। इस मौके पर टीकाकरण की जरूरत के बारे में जानकारी दे रही हैं नीलम शुक्ला

वर्ल्ड इम्यूनाइजेशन वीक का मकसद है लोगों में इम्यूनाइजेशन यानी टीकाकरण के लिए जागृति फैलाना। अपोलो हॉस्पिटल के डॉ. अभिषेक शुक्ला कहते हैं कि टीके मानव शरीर में एंटीबॉडी का निर्माण करने में कारगर होते हैं। यह मानव शरीर को बीमारी से लड़ने के क़ाबिल बनाते हैं। अगर टीका लगा हुआ व्यक्ति उस खास बीमारी के संपर्क में आता है, तो उसका इम्यून सिस्टम इसे पहचान लेता है और तुरंत एंटीबॉडी रिलीज करता है। ये एंटीबॉडी बीमारी से लड़कर उसे ख़त्म कर देते हैं। यह विडंबना ही है कि आज भी भारत के ग्रामीण इलाकों में ही नहीं, बल्कि कई शहरी क्षेत्रों में लोगों के मन में टीका लगवाने को लेकर कई भ्रम कायम हैं। टीका लगवाना आखिर क्यों जरूरी है, इस बात से आज भी बहुत लोग जागरूक नहीं हैं।

व्या है टीका
मूलचंद हॉस्पिटल के डॉ. के. के. अग्रवाल कहते हैं कि टीका एक जीवन रक्षक औषधि की तरह काम करता है, जो बच्चे का रक्षा कवच बनकर उसके जीवन की सुरक्षा करता है। बच्चों को टीका लगवाने की यह क्रिया वैक्सीनेशन कहलाती है। संक्रामक रोगों की रोकथाम के लिए यह प्रक्रिया सबसे सस्ती और सबसे प्रभावी है। टीका लगवाने के बाद आप का शरीर कई गंभीर संक्रामक रोगों से लड़ सकता है। शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को इन टीकों से ताकत मिलती है, जो बीमारियों से लड़कर आपको और आपके बच्चे की जान बचा सकते हैं। इससे आपको कोई गंभीर बीमारी खू भी नहीं सकती है।

टीके का काम
कुछ टीकों में शरीर में डेड माइक्रोब्स यानी बैक्टीरिया या वायरस डाले जाते हैं, तो कुछ में जिंदा। बीसीजी, पोलियो डॉप्स, माल्पस, रुबेला आदि की वैक्सीन में जिंदा माइक्रोब्स इस्तेमाल होते हैं, तो डीपीटी, हेपेटाइटिस, पोलियो इन्जेक्शन, टिटनस आदि में डेड माइक्रोब्स। यह माइक्रोब्स शरीर में जाकर कुदरती तौर पर एंटीबॉडी बनते हैं, यानी शरीर पहचान कर लेता है कि यह बैक्टीरिया या वायरस खतरनाक है और उससे लड़ने के लिए खुद को पहले ही तैयार कर लेता है।

जरूरी है टीकाकरण
हांगकांग चाइल्डहुड इम्यूनाइजेशन प्रोग्राम में डिपार्टमेंट



सावधानियां
● जिन लोगों के शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है, उन्हें पलू वैक्सीन लगवाना चाहिए।
● डिप्थीरिया, टेटनस आदि से नवजात को बचाने के लिए गर्भवती महिला को 20वें से 28वें सप्ताह के बीच डीपीटी का टीका जरूर लगाना चाहिए।
● एच।एन।1 वायरस से बचाव के लिए साल में एक बार स्वाइन फ्लू का इंजेक्शन लगवाना चाहिए।
● जिन्हें बचपन में चिकनपॉक्स न हुआ हो, उन्हें हर्पीस या जोस्टर वायरस से चिकनपॉक्स कभी भी हो सकता है। इसके लिए उस वयस्क व्यक्ति को चिकनपॉक्स की वैक्सीन जरूरी लेनी चाहिए।
● नवजात बच्चे और मां को संक्रमण से बचाने के लिए हेपेटाइटिस बी का टीका अनिवार्य होता है।
● टीका लगाने के पहले दवा में अफिद एक्सपयारी डेट जरूर देखें।
● टीकाकरण के बाद अगर बुखार, दर्द, सूजन आदि की शिकायत सामने आए, तो अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

ऑफ हेल्थ के सेंटर फॉर हेल्थ प्रोटेक्शन के तहत की गई सिफारिश के अनुसार जन्म से लेकर शुरूआती छह वर्ष तक के बच्चों को विभिन्न प्रकार के टीके और बूस्टर लेने चाहिए, ताकि उन्हें 11 संक्रामक रोगों अर्थात तपेदिक, पोलियो, हेपेटाइटिस बी, डिप्थीरिया, काली खांसी, टिटनस, न्यूमोकोकल संक्रमण, खसरा, कनपेड़े, रुबेला और चेचक से बचाया जा सके। इनके अलावा बड़ी उम्र के लोगों को भी अपने डॉक्टर के निर्देशानुसार निश्चित समय पर लगाने वाले जरूरी टीके लेने चाहिए।

बच्चों के लिए जरूरी टीके
जन्म के फौरन बाद
बीसीजी, पोलियो डॉप्स, हेपेटाइटिस बी।
छठे हफ्ते (डेढ़ महीना) पर
डीपीटी, हेपेटाइटिस बी, एच इनफ्लुएंजा बी।
ढाई महीने पर
पेंटावैलेंट, पोलियो, रोटा वायरस, नीमोकोकल।
साढ़े तीन महीने पर
पेंटावैलेंट, पोलियो, रोटा वायरस, नीमोकोकल।
नौवें महीने पर
एमएमआर, विटामिन ए की डॉप्स।
सवा से 2 साल
एमएमआर, डीपीटी बूस्टर, पोलियो बूस्टर, विटामिन ए डॉप्स।
2 से 5 साल
टाइफॉइड, डीपीटी लास्ट बूस्टर, पोलियो लास्ट बूस्टर।
9 से 15 साल के बीच
एचपीवी, डीपीटी का कोर्स पूरा होने के बाद 10 और 15 साल की उम्र में इसे फिर से लगवाना चाहिए।
बड़ों के लिए जरूरी टीके
एचपीवी वैक्सीन : यह टीका फीमेल के लिए होता है। इसे 11-12 साल की लड़कियों में लगवाना चाहिए, लेकिन 26 साल की उम्र तक की कभी भी लगा सकते हैं, लेकिन जितनी जल्दी हो सके, लगावा लेना चाहिए।
नीमोकोकल वैक्सीन : इसे किसी भी उम्र में लगा सकते हैं, लेकिन आमतौर पर हर 5 साल में लगावा लेना चाहिए।
इंफ्लुएंजा वैक्सीन : कुछ वयस्कों को हर साल बदलते मौसम की शुरुआत में इंफ्लुएंजा पलू हो जाता है, उन्हें यह वैक्सीन लगवाना चाहिए।
खासकर जिन लोगों का इम्यून सिस्टम कमजोर हो, उन्हें यह जरूर लगवाना चाहिए।
रूबेला वैक्सीन : रिप्रोडक्टिव उम्र की महिलाओं और प्रेग्नेसी प्लान करने वाली महिलाओं को रूबेला चेक कराने पर अगर यह नॉन-इम्यून आप, तो उसे एमएमआर वैक्सीन दी जाती है।
टीटी-1 और टीटी-2 वैक्सीन : दोनों टीके प्रेग्नेसी में महिलाओं को लगाए जाते हैं। दोनों टीके शुरुआती दौर में लगाए जाते हैं।



देखभाल >>

बुजुर्ग लोगों का रखें खास खयाल

कोरोना वायरस की चपेट में लगभग हर आयु वर्ग के लोग आए हैं। लेकिन बुजुर्गों के लिए यह प्राण घातक साबित हो रहा है। ऐसे में बुजुर्गों को चाहिए खास देखभाल, बता रही हैं दर्शनी प्रिय

कोविड-19 की मार बुजुर्गों पर सबसे ज्यादा पड़ी है। खासतौर से उन बुजुर्गों का खयाल सबसे ज्यादा रखने की जरूरत है, जो पहले से ही किसी गंभीर बीमारी से जूझ रहे हैं। हृदय संबंधी बीमारी, उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, कैंसर और श्वसन संबंधी अन्य बीमारियों से ग्रसित बुजुर्गों की खास देखभाल की जरूरत है।
दैवावनात्मक सहाय
बुजुर्ग अपना बचपन दोबारा जीते हैं। ऐसे में बाल सुलभ गतिविधियां सामान्य हैं। संकट के इस दौर में चारों ओर जब खौफ का आलम है, ऐसे में बुजुर्गों पर भी इसका मानसिक और संवेदनात्मक असर पड़ना लाजिमी है। इस वक़्त उन्हें सबसे ज्यादा आपके इमोशनल सपोर्ट की जरूरत है। उन्हें ढाढस दें। उनकी हिम्मत बढ़ाएं। उनके साथ समय बिताने की कोशिश करें। सोशल डिस्टेंसिंग के चक्कर में एकदम से उन्हें अलग-थलग न कर दें।
रखें उनके खाने का विशेष खयाल
डाइट को उनकी स्वस्थ दिनचर्या का एक महत्वपूर्ण हिस्सा माना जाता है। समय पर दिया गया संतुलित खाना न केवल उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएगा, बल्कि उन्हें खुश रहने का मौका भी देगा। उनकी डाइट में अभी सूप, दूध और अन्य पेय पदार्थों की मात्रा बढ़ा सकते हैं। मोटे अनाज की जगह सब्जियों का सूप, दाल



वृद्धाश्रम के बुजुर्ग
निग्रजित बुजुर्गों के दक्षिणी दिल्ली स्थित आशियाने 'घरों' के बुजुर्ग साहस और सकारात्मकता का परिचय दे रहे हैं। वे खुद को पहले की तरह ही फिट और तनावमुक्त रखे हुए हैं। वहां के कुछ बाशिंदों से हुई बातचीत
हमारी सक्रियता में कोई कमी नहीं आयी : राजेश जैन
घरों'दा के संस्थापक राजेश जैन कहते हैं, 'यहां के सभी लोग पहले की तरह खुशामिनाज और उत्साह से लबरेज हैं। उनकी सक्रियता में कोई कमी नहीं आयी है। सकारात्मकता और ऊर्जा से लबरेज पूरे मनोबोध में वे रूटीन के कामों में जुटे रहते हैं। मैं खुद भी 70 साल से ऊपर का हूं, लेकिन मैंने अपने जीवन को पहले की तरह ही रूटीन में रखा है। सुबह की शुरुआत ईश्वर की वंदना से होती है। फिर थोड़ा प्राणायाम और हल्के-फुल्के योग से मन को साधने की कोशिश करता हूं। ऐसी स्थिति में जब लगातार आप घर में बैठे हो, तो ध्यान से तनाव दूर करने में काफी मदद मिलती है। फिर भरपूर और पौष्टिक नाश्ते से पूरे दिन की शुरुआत करता हूं। मैंने अपनी रचनात्मकता को अपनी खुशी का आधार बना लिया है। पियानो बजाने का शौक है, इसलिए इस शौक को समय निकाल कर पूरा करता हूं। पेंटिंग भी कर लेता हूं। होरोस्कोप पढ़ने का शौक शुरू से था, इसलिए अपने साथियों के बीच इस शौक को परवान चढ़ाने की कोशिश करता हूं।'
इनडोर गेम्स खेलना नहीं मूलते : जी एस माटिया
घरों'दा के 84 वर्षीय बुजुर्ग जी. एस. माटिया अपनी दिनचर्या को बड़े उत्साह से साझा करते हुए कहते हैं, 'यह महामारी मेरे लिए सकारात्मक बदलाव लेकर आई है। घरों'दा में हम सभी साथियों की सुबह चाय की चुस्की से होती है। उसके बाद रूटीन के अनुसार अहाते में ही बने मंदिर में भगवान का दर्शन करते हैं, जिससे आत्मशक्ति मिलती है। सुबह-सुबह अपने गार्डन में ही सामाजिक दूरी के साथ थोड़ी बहुत वॉकिंग और हल्का-फुल्का व्यायाम करते हैं हम सब। फिर जूस पीते हैं। इन दिनों हमने सादे भोजन को ज्यादा तरजीह दी है। दोपहर के खाली वक़्त में थर्ड फ्लोर पर ही बनी लाइब्रेरी में जाकर अपनी मनपसंद किताबें पढ़ते हैं और शाम को हम यारों का सामाजिक दूरी वाला जमावड़ा। नकारात्मक बातों को मन में नहीं आने देते।'

फिटनेस >>

सैर की कमी पूरी करेंगे खास व्यायाम

खुद को फिट रखने के लिए अगर आप प्रतिदिन सैर के लिए जाते हैं, तो आपकी सेहत दुरुस्त रहती है। लेकिन इन दिनों कोविड-19 के कारण पूरी दुनिया में लॉकडाउन हुआ है, जिसमें आप घर से बाहर नहीं जा सकते। ऐसे में घर पर क्या-क्या व्यायाम करें, जानकारी दे रही हैं राजलक्ष्मी त्रिपाठी

अगर आपको सैर पर न जाने की वजह से अपने स्वास्थ्य की चिंता हो रही है, तो आप घर पर रहते हुए ही नियमित रूप से कुछ ऐसे काम करें, जिनसे आपकी सैर की जरूरत पूरी हो जाये। अपनी दिनचर्या में सैर की बजाय इन चीजों को शामिल करके आप घर पर रहते हुए भी खुद को फिट और हेल्दी बनाए रख सकते हैं।
बागवानी करें
खुद को मेंटली और फिजिकली फिट रखने के लिए थोड़ा समय अपने घर के पेड़ पौधों की देखरेख करने में गुजारें। ऐसा माना जाता है कि जब आप नेचर के संपर्क में रहते हैं, तो आपका सारा तनाव दूर हो जाता है। जब आप बालकनी के अंदर



रखे अपने पेड़ पौधों की देखरेख करेंगे, तो आपको एहसास होगा कि आप अपना समय बाहर गुजार रहे हैं। इससे आपको बोरियत का एहसास नहीं होगा और आप खुद को तरोताजा महसूस करेंगे।
डॉसिंग से होगा वर्कआउट
जब आप जिम के अंदर जाकर एरोबिक्स करते हैं, तो आपको तेज धुनों पर डांस ही तो करना होता है, तो लॉकडाउन के इन दिनों में खुद को फिट और हेल्दी रखने के लिए अपनी मनपसंद धुन पर डांस क्यों नहीं करते। डांस से ना केवल आपके पूरे शरीर की एक्सरसाइज होती है, बल्कि आप इससे फिजिकली और मेंटली रिलेक्स भी होते हैं।

रस्सी कूद के फायदे अनेक

- रस्सी कूदते समय आपका पूरा ध्यान अपने पैरों पर होता है। इस कारण आपकी कोऑर्डिनेशन बढ़ती है। इस दौरान आपका दिमाग पूरी तरह से सचेत रहता है। शुरुआत में आपको रस्सी कूदते समय थोड़ा ध्यान रखने की जरूरत होती है।
- आप घर में रहते हुए भी वजन को नियंत्रित रखना चाहते हैं, तो रस्सी कूदना बेहतर विकल्प है। 30 मिनट की सैर में जितनी कैलोरी बर्न होती है, उतनी ही दर रस्सी कूदने पर उससे अधिक कैलोरी बर्न होती है।

जानकारी >>

कपड़ों की सफाई में बरतें सावधानी

कोरोना वायरस से बचने के लिए लोगों ने बाहर जाने से खुद को रोक तो लिया है, मगर घर में रहते हुए भी कुछ सावधानियां बरतनी जरूरी हैं। खासकर कपड़ों की सफाई का ध्यान रखना बहुत जरूरी है। क्या-क्या बरतें सावधानी, बता रही हैं यश्री सक्सेना



किसी कपड़े पर कोरोना वायरस 9 घंटे तक एक्टिव रहता है। इस लिहाज से वायरस से बचाने के लिए कपड़ों की साफ-सफाई बेहद जरूरी है। आप अपने कपड़ों को डिटेजेंट पाउडर या साबुन से धोते हैं। मगर अब आपको थोड़ा बदलाव करने की जरूरत है। आप कपड़ों को हल्के गर्म पानी में धोएं। अगर उसका फैब्रिक हॉट वाटर नहीं झेल सकता, तो ऐसा न करें। साथ ही अंत में जब आप कपड़े को साफ पानी में निचोड़ते हैं, उस वक़्त पानी में डिटॉल, सेवलॉन जैसे लिक्विड का यूज करें। इससे आपके कपड़ों को डबल प्रोटेक्शन मिल सकता है। कपड़ों से डिटॉल और सेवलॉन वाले पानी को निचोड़कर न निकालें। अब इन कपड़ों को तेज धूप में सुखाएं। रूमाल, मोजे, अंडरवियर, टॉवल को भी हर दिन साफ करें और धूप में सुखाएं।

ध्यान रखें
● बाहर पहने कपड़ों को घर आकर तुरंत धोएं। ऐसे कपड़ों को भी धोने को डालें, जो किसी कड़ी सतह के संपर्क में आए हों।
● अगर आप कपड़ों को तुरंत नहीं धो पा रहे हैं, तो उन्हें किसी बैग में बांधकर रख दें और बाद में धोएं। बैग को भी सैनिटाइज करना या धोना ना भूलें।
इन बातों का भी रखें ध्यान
● बाहर पहने जाने वाले कपड़ों को घर में पहनने वाले कपड़ों से दूर रखें। इस बात का विशेष ध्यान दें कि आप जो कपड़े पहन कर बाहर गए हैं, उन्हें घर पहुँचकर तुरंत बदल लें।
● बाहर पहनकर गए हुए कपड़ों को घर के गंदे कपड़ों के साथ न धोएं। सबसे पहले उन कपड़ों को एक बार पानी में निकाल लें, उसके बाद अलग से उन्हें मशीन में डालकर धोएं।
● कपड़ों को धोने के बाद बाहर या खुले में फैलाने से बचें। ध्यान रहे ये बात उन लोगों के लिए है, जिनका घर ग्राउंड फ्लोर पर है।
● इस बात का भी विशेष ध्यान रखें कि आपके कपड़ों को घर का कोई दूसरा सदस्य नहीं पहने। इससे आपके साथ-साथ उसे त्वचा संबंधी रोग हो सकता है।
● अगर घर से कोई और व्यक्ति बाहर गया है, तो उसके वापस आने के बाद तुरंत उसके संपर्क में न आएं। उसे भी कपड़े बदलने और हाथ मुँह धोने को कहें।
● इस मौसम में कपड़ों का चयन करते वक़्त इस बात का ध्यान रखें कि कपड़े हल्के हों। आप हल्के और पूरी बांहों के कपड़ों को पहनकर भी अपनी सुरक्षा कर सकते हैं। बाद में उन्हें सावधानी से धो दें। ध्यान रखें कि कोरोना से बचाव के मद्देनजर यह जरूरी है।
(**डॉ. रशेका करेली से की गई बातचीत पर आधारित**)