

जाति जनगणना कराने की घोषणा के बाद सरकार और विपक्ष में श्रेय लेने की होड़

हेडलाइन दे दी, लेकिन कब मिलेगी डेडलाइन, बढ़ाएं आरक्षण की सीमा

नई दिल्ली, जेएनएन। केंद्र सरकार की ओर से जातिगत जनगणना की घोषणा के बाद अब इसका श्रेय लूटने की होड़ शुरू हो गई है। कांग्रेस ने गुरुवार को सरकार पर हमला करते हुए कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी सुर्खियां बनाने में माहिर हैं। हेडलाइन तो दे दी है, लेकिन डेडलाइन कहाँ है। कांग्रेस ने मांग की कि जातिगत जनगणना जल्दी से जल्दी होनी चाहिए। यह मांग कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने दिल्ली में पार्टी कार्यालय में मीडिया से बात करते हुए की। उधर, भाजपा की ओर से केंद्रीय मंत्री धर्मदेव प्रधान ने प्रेस कॉन्फ्रेंस में कहा कि पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू जाति आरक्षण के कट्टर विरोधी थे।

वहीं पार्टी अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने बंगलुरु में कहा कि वह जनगणना के लिए पर्याप्त धनराशि आवंटित करे और समय सीमा भी तय करे। उन्होंने कहा कि कांग्रेस और अन्य विपक्षी दलों ने जाति जनगणना की मांग की थी और इसके लिए पूरे देश में आंदोलन किया था और अब वे खुश हैं कि उन्होंने जो चाहा था, वह हासिल कर लिया है। खड़गे ने कहा- मैंने दो साल पहले जनगणना के साथ जाति जनगणना कराने के लिए एक पत्र लिखा था, तब प्रधानमंत्री सहमत नहीं हुए लेकिन अब सरकार ने जनगणना के साथ जातिगत गणना कराने का निर्णय लिया है। यह अच्छी बात है और हम पूरा सहयोग करेंगे लेकिन भाजपा को नेहरू पर अनावश्यक टिप्पणी नहीं करनी चाहिए कि वह इसके विरोध में थे। बल्कि समय बताना चाहिए कि यह कब से शुरू होगा और कब जातियों के आंकड़े आएंगे। उन्होंने कहा कि जब तक आरक्षण की सीमा 50 प्रतिशत है, तब तक जातिगत जनगणना से सामाजिक न्याय का लक्ष्य हासिल नहीं होगा।

कांग्रेस का आरएसएस पर हमला, भाजपा ने नेहरू को बनाया निशाना

आरएसएस आरक्षण के खिलाफ

कांग्रेस अध्यक्ष खरगे ने कहा कि राष्ट्रीय स्वयंसेवक संघ जन्म से ही आरक्षण के खिलाफ है और ऐसे लोग कांग्रेस पर जाति जनगणना के पक्ष में नहीं होने का आरोप लगा रहे हैं। उन्होंने मोहन भागवत का एक पुराना बयान याद दिलाते हुए कहा-संघ प्रमुख ने एक बार कहा था कि आरक्षण नीति की समीक्षा होनी चाहिए। पता लगाया जाना चाहिए कि आरक्षण किसको, कब तक जरूरत है। ऐसे लोग कांग्रेस को आरक्षण विरोधी उहारा रहे हैं। वे (भाजपा) लोगों के मन में भ्रम पैदा करने की कोशिश करते हैं और यह दिखाने की कोशिश करते हैं कि केवल वे ही देश का कल्याण चाहते हैं। राजनीतिक उद्देश्यों के लिए वे हमेशा ऐसी चीजें करते हैं। उन्होंने कहा, मैं राजनीति में नहीं आना चाहता। जो भी अच्छा है, मैं उसका स्वागत करता हूँ और जो भी बुरा है, मैं उसका विरोध करता हूँ, क्योंकि आखिरकार देश महत्वपूर्ण है, लोग महत्वपूर्ण हैं। हमें सामाजिक न्याय का लक्ष्य हासिल करना है।



पूरी कांग्रेस आरक्षण विरोधी: प्रधान

उधर, भाजपा ने भी जातिगत जनगणना का श्रेय लेने की कोशिश शुरू कर दी है। गुरुवार को केंद्रीय मंत्री धर्मदेव प्रधान ने प्रेस कॉन्फ्रेंस की। इसमें उन्होंने पूर्व प्रधानमंत्री जवाहर लाल नेहरू का जिक्र किया। उन्होंने कहा कि आज कांग्रेस आरक्षण का श्रेय लेने की कोशिश कर रही है। जब बात आ ही गई है तो खुलकर चर्चा होनी चाहिए। 1951 में किसकी सरकार थी। अगर महात्मा गांधी और बाबा साहेब न होते, संविधान सभा में बहस नहीं होती, सामाजिक संवेदना नहीं होती तो आरक्षण भी नहीं होता। यह जगजाहिर है कि पहले प्रधानमंत्री पंडित जवाहरलाल नेहरू जाति आरक्षण के कट्टर विरोधी थे। उनका विरोध केवल बयानों तक सीमित नहीं था। उन्होंने राज्यों के मुख्यमंत्री को पत्र लिखकर कहा था कि आरक्षण से गुणवत्ता घट जाएगी। ऐसी ही इंदिरा गांधी थीं। काका कालेकर की रिपोर्ट को सामने नहीं लाने का फैसला उन्होंने का था। मंडल रिपोर्ट को 10 साल तक किसने कालकोटरी में बंद रखा ?

कांग्रेस कार्यसमिति की बैठक आज

जाति जनगणना के मुद्दे पर कांग्रेस अपनी रणनीति मजबूत करने के लिए सक्रिय हो गई है। शुक्रवार को कांग्रेस कार्यसमिति (सीडब्ल्यूसी) की बैठक बुलाई गई है, इसमें इस मुद्दे पर पार्टी की स्थिति और भविष्य की दिशा तय की जाएगी। यह बैठक शाम 4 बजे नई दिल्ली में होगी। कांग्रेस इस कोशिश में है कि उसकी मांग पूरी हो गई है, तब उसे राजनीतिक लाभ भी मिलना चाहिए। राहुल गांधी ने जातिगत जनगणना की घोषणा को अपनी पार्टी की जीत के रूप में पेश किया है। अब इसका फायदा उठाने की तैयारी है।

50 प्रतिशत रिजर्वेशन का बैरियर तोड़ने के लिए संसद में बिल लाए सरकार : असदुद्दीन ओवैसी

एआईएमआईएम प्रमुख असदुद्दीन ओवैसी ने जातीय जनगणना शुरू होने से पहले ही केंद्र सरकार से एक और बड़ी मांग कर दी है। हालांकि, कांग्रेस भी इस तरह की मांग कर चुकी है। ओवैसी ने कहा, जातीय जनगणना होनी चाहिए ताकि यह पता लगाया जा सके कि किस जाति के लोग विकसित हैं या किस जाति के लोग विकसित नहीं हैं। सकारात्मक कार्रवाई और इस देश में न्याय करने के लिए यह बहुत जरूरी है। उन्होंने कहा- सुप्रीम कोर्ट ने ओबीसी आरक्षण 27 प्रतिशत पर रोक दिया है। यह गलत है। पूरा आरक्षण 50 प्रतिशत की सीमा पर रुका पड़ा है। सरकार को चाहिए कि वह 50 प्रतिशत रिजर्वेशन का बैरियर तोड़ने के लिए संसद में बिल लाए। ओवैसी ने तेलंगाना के मुख्यमंत्री रेवंत रेड्डी को बधाई भी दी। उन्होंने कहा, मैं तेलंगाना में ऐतिहासिक जाति जनगणना को लागू करने के लिए उनकी सराहना करता हूँ। उन्होंने कहा, यह स्वतंत्र भारत में अपनी तरह की ऐसी पहली पहल थी, जिससे पता चला था कि राज्य की 56.32 प्रतिशत जनसंख्या पिछड़ी जातियों की है। मोदी सरकार को तेलंगाना के मॉडल पर ही जातिगत जनगणना करानी चाहिए।



आतंकी हमले की जांच की मांग बेतुकी: सुप्रीम कोर्ट

फटकार: सुरक्षाबलों का मनोबल न गिराएं

नई दिल्ली, जेएनएन। सुप्रीम कोर्ट ने पहलगाम में हुए आतंकी हमले की न्यायिक जांच का आदेश देने से इंकार कर दिया है। इसके साथ ही जस्टिस सूर्यकांत और एनके सिंह को बेंच ने याचिकाकर्ता को फटकार भी लगाई। कोर्ट ने कहा कि यह संवेदनशील समय है। पूरा देश एकजुट होकर आतंकवाद के खिलाफ खड़ा है। क्या आप सिक्किमिटी फोर्स का मनोबल गिराना चाहते हैं। ऐसी याचिकाएं कोर्ट में मत लाइए। जस्टिस सूर्यकांत ने कहा, ऐसी जनहित याचिकाएं दायर करने से पहले जिम्मेदारी से काम लें। देश के प्रति भी आपका कुछ कर्तव्य है। आप रिटायर्ड जज से जांच करने के लिए कह रहे हैं। हम जांच (आतंकी हमले) के एक्सपर्ट कब से बन गए। हमारा काम केवल फैसला सुनाना है। हालांकि कोर्ट ने कहा स्टूडेंट को सुरक्षा से जुड़े मुद्दे पर आप हाईकोर्ट जा सकते हैं।



तीन लोगों की थी याचिका

यह जनहित याचिका कश्मीर के रहने वाले मोहम्मद जुनेद ने दायर की थी। याचिकाकर्ताओं में फतेह कुमार साहू और विकी कुमार भी शामिल थे। इस याचिका में मूल मांग यह की गई थी कि पहलगाम हमले की जांच के लिए सुप्रीम कोर्ट एक रिटायर्ड जज की अध्यक्षता में न्यायिक आयोग का गठन करे। हालांकि, कोर्ट की फटकार के बाद याचिका को वास ले लिया गया।

दरअसल, याचिका में केंद्र सरकार, जम्मू-कश्मीर प्रशासन, सीआरपीएफ और एनआईए को निर्देश देने की अपील की गई थी कि वे पर्यटक क्षेत्रों में नागरिकों की सुरक्षा के लिए एक ठोस एक्शन प्लान तैयार करें। इसके तहत वास्तविक समय में निगरानी, खुफिया समन्वय और त्वरित प्रतिक्रिया टीमों की तैनाती जैसे उपाय सुझाए गए थे। याचिका में यह भी मांग की गई थी कि पहाड़ी और संवेदनशील इलाकों में पर्यटकों की सुरक्षा के लिए सशस्त्र बलों की तैनाती की जाए।

हर तरह के अवैध निर्माण को तोड़ना अनिवार्य: सुप्रीम कोर्ट

नई दिल्ली, जेएनएन। अवैध और अनधिकृत निर्माण पर अपने रुख को पुष्टि करते हुए सुप्रीम कोर्ट ने कोलकाता में एक गैरकानूनी इमारत के नियमितकरण की मांग करने वाली याचिका को खारिज कर दिया। कोर्ट ने कहा- ऐसे मामलों में कोई उदारता नहीं दिखाई जानी चाहिए और संरचना को ध्वस्त कर दिया जाना चाहिए। अवैध संरचनाओं को बिना किसी अपवाद के विध्वंस का सामना करना चाहिए। इनके नियमितकरण के सभी रास्ते बंद कर दिए जाने चाहिए। कानून को उन लोगों के बचाव में नहीं आना चाहिए जो इसकी कठोरता की धज्जियां उड़ाते हैं। जस्टिस जेबी पारदीवाला और जस्टिस आर महादेवन की खंडपीठ ने कलकत्ता हाईकोर्ट के फैसले को पुष्टि की।

यह है मामला

कोलकाता में एक इमारत बनाई गई। इस पांच मंजिला इमारत की दो मंजिलों को बिना परमीशन के बना लिया गया। नगर निगम ने जब इन दोनों अवैध मंजिलों को तोड़ने की कोशिश की तो मकान मालिक ने कलकत्ता हाईकोर्ट में याचिका दायर कर दी। हालांकि हाईकोर्ट से उसे राहत नहीं मिली।



ऑफ बीट खतरनाक स्नाइपर जिससे कांपती थी हिटलर की सेना



इतिहास में कई ऐसी महिला हुईं, जिन्हें उनकी वीरता के लिए जाना जाता है। ऐसी ही एक महिला थी ल्यूडमिला पवल्लिचेंको, जिनका नाम शायद आपने नहीं सुना होगा। इस महिला का नाम इतिहास में दर्ज है। यह महिला इतिहास की सबसे खतरनाक महिला शूटर (स्नाइपर) मानी जाती है। ऐसी शूटर जिसने जर्मन तानाशाह हिटलर की नाजी सेना की नाक में दम कर दिया था। इस महिला को सोवियत संघ के हीरो के तौर पर भी जाना जाता है। ल्यूडमिला द्वितीय विश्व युद्ध के समय सोवियत संघ की रेड आर्मी में थीं, वो भी तब जब महिलाओं को आर्मी में नहीं रखा जाता था। महज 25 साल की उम्र में ल्यूडमिला ने अपनी स्नाइपर राइफल से कुल 309 लोगों को मार गिराया था।

आईपीएल में आज
गुजरात बनाम हैदराबाद
समय : शाम 7.30 बजे से
प्रसारण: स्टार स्पोर्ट्स और जियो हॉटस्टार पर
परिणाम: मुंबई ने राजस्थान को 100 रन से हराया।

तनमन

डिजिट पाउडर व साबुन

TANMAN BLUE

नया तनमन ब्लू
अब ओर भी ताकतवर एवं नई खुशबू के साथ!

TANMAN WHITE

नया तनमन व्हाइट
अब एन्जाइम युक्त नई खुशबू के साथ!

ज्ञाग ही ज्ञाग... सफाई बेदाग

नितिन गौर जी : 9009500037 राजीव शर्मा जी : 96308 14655 जितेन्द्र त्रिपाठी जी : 9799785111

क्या आपका बैंक खाता निष्क्रिय हो गया है?

बैंक से सम्पर्क करें

बैंक खाता सक्रिय करने के लिए अपना केवाईसी अपडेट करवाएँ।

- दो वर्षों से अधिक समय से बैंक खाते में लेनदेन न होने पर वो निष्क्रिय हो जाता है।
- अपने बैंक की किसी भी शाखा में जाकर या वीडियो केवाईसी के द्वारा अपना केवाईसी अपडेट करवाएँ।

आरबीआई कहता है... जानकार बनिए, सतर्क रहिए!

अधिक जानकारी के लिए, 14440 पर मिस्ड कॉल दें या <https://rbikehtahai.rbi.org.in/ia> पर जाएं फ्रीडबैक देने के लिए, rbikehtahai@rbi.org.in को लिखें

जनहित में जारी
भारतीय रिजर्व बैंक
RESERVE BANK OF INDIA
www.rbi.org.in



30 की उम्र के बाद स्वास्थ्य जांच

ध्यान रखें कि 30 वर्ष की उम्र के बाद वर्ष में कम से कम एक बार अपने स्वास्थ्य की जांच जरूर कराएं। खासकर, ब्लडप्रेशर और शुगर का स्तर जरूर जांचना चाहिए। साथ ही सामान्य तरह के कैंसर जैसे ओरल, महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर, सर्वाइकल कैंसर आदि की भी पांच साल में कम से कम एक बार स्क्रीनिंग जरूर करा लेनी चाहिए। इसके लिए एमएचएलए देश में एक राष्ट्रीय कार्यक्रम भी चलाया जाता है और लोगों को इसके लिए जागरूक कार्यक्रम भी चलाया जाता है और लोगों को किया जा रहा है।



अच्छी नींद और तनाव मुक्त जीवन आवश्यक

- नियमित अभ्यास से आप कुछ ही दिनों अच्छी नींद महसूस करने लगेंगे।
- सोने के आधे घंटे पहले और सुबह सोकर उठने के आधे घंटे तक मोबाइल का प्रयोग नहीं करना चाहिए।
- दिनभर सक्रिय रहने से रात में जल्दी नींद आ जाती है। आजकल लोग भोजन करते समय भी मोबाइल का प्रयोग करने लगते हैं।
- तनाव मुक्त रहने के लिए कुछ अच्छी आदतों का विकास करना चाहिए।
- आज के समय में तनाव का एक बड़ा कारण बन रहा है- अत्यधिक स्क्रीन टाइम। रात में देर तक स्मार्टफोन चलाने के कारण नींद में व्यवधान आता है।
- नियमित व्यायाम करने से भी डोपामिन और सेरोटोनिन का स्तर बना रहता है। इससे डिप्रेशन, एंजाइटी जैसी समस्याएं कम होती हैं।
- टहलना, घूमना, बागवानी, खाना बनाना जो भी अच्छे लगे, ऐसी आदत विकसित करें।



लें संकल्प अपने संपूर्ण स्वास्थ्य का



गुणकारी है हरड़

आयुर्वेद
डा. आर. वात्स्यायन
आयुर्वेदवाच्य, राष्ट्रीय आयुर्वेद विद्यापीठ



तुलना आंवले से की है। चरक तिल्ली के बढ़ने तथा खांसी, श्वास रोग, हिचकी, पीलिया, रक्ताल्पता तथा साइनस में प्रशस्त औषधि है।
मौसम के अनुरूप प्रयोग :
हरड़ का प्रयोग रोगों के उपचार और प्रतिषेध दोनों में होता आया है। गर्भावस्था तथा सामान्य अवस्था में भी हरड़ का निरंतर सेवन करने की मनाही है। ग्रीष्म ऋतु में इसे थोड़े गुड़ के साथ, वर्षा में सोंठ के चूर्ण और सेंधा नमक के साथ तथा सर्दियों में शहद के साथ लेने का विधान है। वात रोगों में हरड़ को घृत के साथ, पित्त में मिसरी के साथ तथा कफ में सेंधा नमक के साथ लिया जाता है।



अभया (जो रोग का भय दूर करे), पथ्या (जो रोगी और निरोगी दोनों के लिए हितकारी हो), जैसे नामों से हरीतकी को ग्रंथों में बताया गया है। आम भाषा में हरड़ तथा वैज्ञानिक दृष्टि से टेम्बेलेलिया चेबुला नाम की औषधि मनुष्य को ज्ञात प्राचीन जड़ियों में से एक है। इसके फल का छिलका और गुदा औषधि के रूप में प्रयोग होता है। हरड़ स्वाद में मुख्यतः कषाय होती है, लेकिन गौण रूप में इसमें तिक्त, मधुर, कटु तथा अम्ल रस भी होते हैं। यह वात, पित्त और कफ अर्थात् तीनों दोषों की शामक कही गई है। आयुर्वेद में हरड़ की सात प्रजातियाँ बताई गई हैं, जो मुख्यतः विभिन्न प्रदेशों में उत्पत्ति तथा फल के पकने की अवस्था को दर्शाता है। औषधीय गुणों के कारण हरड़ को मातृवत औषधि की संज्ञा दी गई है।
गुणों से भरपूर औषधि : हरड़ को मुख्यतः पाचक, भूख लगाने वाली तथा मल निस्सारक औषधि कहा गया है। यह मेटाबोलिज्म को समावस्था में लाती है तथा कृमियों की नाशक भी है। इसका फेफड़े, हृदय तथा मस्तिष्क पर बल्य प्रभाव होता है। साथ ही सूजन को दूर करने और वसा जमाव रोकने जैसे गुण भी पाए जाते हैं। आचार्य इसकी

प्रभावी औषधि

- पेट की समस्या को दूर करने के लिए हरड़ का प्रयोग सर्दियों से होता आया है।
- यह त्रिफला चूर्ण का समागम घटक भी है, जिसके गुणों से सभी परिचित हैं।
- हरड़ का अनेक शास्त्रीय औषधियों में बहुतायत प्रयोग होता है, जिनमें चित्रक हरीतकी साइनस के लिए, बढ़ती व्याघ्री हरीतकी अस्थमा के लिए, पथ्यादि काय माइग्रेन के लिए। अम्यासिष्ठ बवासीर और कब्जियत में तथा वैश्वानर चूर्ण का रुमेटायड आर्थराइटिस में प्रयोग होता है।
- सुलभता तथा महंगा नहीं होने के चलते हरड़ हर कोई ले सकता है।

जीवनशैली

डा. हर्षल आर साल्वे
प्रोफेसर,
कम्प्यूटि मेडिसिन,
एमए, नई दिल्ली



हम सभी को पता है कि प्रतिदिन व्यायाम - प्राणायाम करना चाहिए, पर कैसे, कितना और क्यों का भी उत्तर जानना जरूरी है। उससे पहले हमें दिनचर्या में सक्रियता के महत्व को समझना होगा। इसी तरह आहार-विहार के संतुलन, भोजन में पोषिकता, बदलते मौसम में पर्याप्त पानी पीने के महत्व, अच्छी और पर्याप्त नींद, व्यस्तताओं के बीच तनाव का प्रबंधन और एक उम्र के बाद स्वास्थ्य की नियमित जांच के महत्व को भी समझना होगा। ये बातें भले ही सामान्य लगे, पर हमारे जीवन की स्वस्थ, दीर्घकालिक और आनंदपूर्ण बनाने में इनका बहुत अधिक योगदान होता है।
प्रतिदिन 30 मिनट का अनिवार्य व्यायाम : हमें दिनभर में 30 मिनट का समय व्यायाम के लिए अवश्य निकालना चाहिए। व्यायाम तीन-चार का प्रकार हो सकता है। आधा व्यायाम वही करें, जिसमें सहजता महसूस हो। यह स्ट्रेचिंग हो सकती है या फिर कोई आसन-एक्सरसाइज। चूँकि, योग-प्राणायाम

भारतीयों में बढ़ता मोटापा और खराब सेहत चिंता का विषय है। ऐसे में स्वास्थ्य का हमारा संकल्प सर्वोपरि होना चाहिए। दिनचर्या में आज की अनेक चुनौतियों के बीच अपने तन - मन को कैसे सही रखना है, इसे लेकर अब हमें अधिक सतर्क होना है...

एक्सरसाइज नहीं है, इसके लिए आपको सूर्य नमस्कार या अन्य तरह के आसन जरूर करने चाहिए। प्रतिदिन चलना जरूरी है, पर साथ में आपको जागिंग, साइकिलिंग भी करना होगा। सप्ताह कम से कम दो दिन 30 मिनट की वेट ट्रेनिंग आवश्यक है। इसमें डंबल या हल्का वजन उठाने का प्रयास कर सकते हैं।
मांसपेशियों की मजबूती वाले करें व्यायाम : एनारोबिक एक्सरसाइज से आपकी मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं। इससे शरीर का पोषण और मेटाबोलिज्म सही होता है। इस तरह के व्यायाम से हड्डियों में मजबूती आती है। खासकर, 40 वर्ष की उम्र के बाद मांसपेशियों की मजबूती बनाए रखने के लिए व्यायाम अनिवार्य है। आमतौर पर, कम उम्र के बच्चे जिम में जाते हैं, लेकिन उम्र बढ़ने के साथ ही लोग ऐसी गतिविधियों से दूर होने लगते हैं, जबकि उम्र बढ़ने के साथ इसकी आवश्यकता बढ़ती है। हफ्ते कम से कम दो दिन 30-30 मिनट मांसपेशियों को मजबूत करने वाले व्यायाम करना चाहिए।
लंबे समय तक बैठने से बचें : दिन

प्लास्टिक की बोतल में न पिएं पानी

बढ़ती गर्मी के साथ हाइड्रेट रहने की चुनौती बढ़ती है। जितनी प्यास लगे, उतना पानी हमें जरूर पीना चाहिए। लेकिन, पानी प्लास्टिक की बोतल में नहीं, क्योंकि इसमें माइक्रोप्लास्टिक होता है, जो मनुष्य के मस्तिष्क से लेकर फेफड़े तक पाया जा सकता है। बाहर निकलते समय अपने साथ स्टील, कांच या एल्युमिनियम पानी की बोतल जरूर रखना चाहिए। इसके दो फायदे हैं -
हाइड्रेशन बना रहता है और प्यास लगने पर पानी के लिए भटकना नहीं पड़ता। साथ ही प्लास्टिक बोतल के पानी के लिए बाध्य नहीं होना पड़ता। शरीर में पानी की कमी होने पर थकान, चक्कर आने, गफलत जैसी समस्याएं हो सकती हैं। ऐसा होने पर नारियल पानी, नींबू पानी, सोडा पानी आदि ले सकते हैं। इससे शरीर में नमक की पर्याप्त मात्रा बनी रहेगी। परेशानी होने पर चिकित्सक से मिलना चाहिए।

लेकर आपकी एक पद्धति होनी चाहिए। जो भी नियम बनाएं, उसे लंबे समय तक चलाएं। कुछ लोग कार्बोहाइड्रेट यानी सप्लीमेंट के बारे में जानने लगे हैं। जबकि, नियम कहना है कि हमें अपने शरीर के लिए सबसे उपयुक्त स्वस्थ आहार को चुनना चाहिए। दिनभर में आप ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर में कोई दो विकल्प चुन सकते हैं। भोजन को

बढ़ती गर्मी में न बढ़े बीपी की समस्या

तेज गर्मी से लो ब्लडप्रेशर और शरीर में पानी की कमी होने के कारण अनेक परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। सेहत को सही और बीपी को संतुलित रखने का वया है उपाय, आइए जानें...

इन दिनों

डा. आकांशा रस्तोगी
सीनियर कंसल्टेंट,
इंटरनल मेडिसिन,
मेदांता, गुरुग्राम



करनी चाहिए।
बीपी कम होने पर किस तरह की होती है परेशानी : गर्मी के दिनों में ब्लडप्रेशर कम होने के पीछे एक बड़ा कारण डिहाइड्रेशन है। इसके अलावा शरीर में नमक की कमी होने जैसे कारणों से भी परेशानी बढ़ती है। चूँकि, गर्मी में पसीना अधिक निकलता है, जिससे नमक कम हो सकता है। बीपी लो होने पर चक्कर आने, थकान, बैठने या लेटने के बाद अचानक उठने पर

चक्कर आने जैसी समस्या हो सकती है। गंभीरता की स्थिति में बेहोशी भी आ सकती है। लो बीपी में धुंधला दिखाई देने लगता है। कई बार उल्टी भी महसूस होने लगती है और एकाग्र होने में भी परेशानी महसूस होती है। जिन लोगों के शरीर में लगातार पानी की कमी बनी रहती है, उनमें डिप्रेशन की समस्या बढ़ सकती है। अगर इस तरह के लक्षण दिख रहे हैं तो ब्लडप्रेशर की जांच और निगरानी जरूर करनी चाहिए। सामान्य तौर पर सिस्टोलिक ब्लडप्रेशर के 90 और डायस्टोलिक के 60 से नीचे आने की दशा में हम लो ब्लडप्रेशर कहते हैं। हालांकि, कुछ लोगों में खासकर जो बहुत दुबले-पतले होते हैं और छोटी गर्मी में पसीना अधिक निकलता है, जिससे नमक कम हो सकता है। बीपी लो होने पर चक्कर आने, थकान, बैठने या लेटने के बाद अचानक उठने पर



लो बीपी से बचने के क्या हैं उपाय
● गर्मी के दिनों में सत्तू लाभदायक होता है। यह शरीर को ठंडक प्रदान करने के साथ मजबूती भी प्रदान करता है।
● अधिक देर तक धूप में रहने से बचना और ठंड स्थान पर रहने का प्रयास करना चाहिए।
● तेज धूप के सीधे संपर्क में आने से हीटस्ट्रोक का खतरा हो सकता है। इससे सिरदर्द, थकान, डिहाइड्रेशन और यूरिन संक्रमण का जोखिम रहता है।
● छोटे बच्चे और बुजुर्गों की गर्मी में परेशानी बढ़ जाती है। उन्हें पर्याप्त मात्रा में पानी देना चाहिए।
● अधिक तापमान के चलते वातावरण में बैक्टीरिया का स्तर बढ़ने लगता है। बाहर के भोजन से टाइफाइड, उल्टी, डायरिया हो सकता है।
● अच्छे से उजला और पका भोजन करना चाहिए। बाहर का कटा फल, सलाद, दुग्ध उत्पाद लेने से बचें।

सतर्क रहकर हड्डियों की मजबूती बनाए रखें

इसे भी जानें
डा. आर. के. सिंह
ज्वाइंट रिप्लेसमेंट सर्जन, कानपुर



बढ़ती उम्र व असंयमित जीवनशैली बनती है आस्टियोपोरोसिस का कारण। समय पर जांच, उपचार व पोस्टिक खानपान से किया जा सकता है इसे नियंत्रित..

महिलाएं हैं अधिक पीड़ित : इस बीमारी से महिलाएं अधिक ग्रसित होती हैं। शरीर में कैल्शियम की कमी, मेनोपॉज के कारण व उम्र बढ़ने से कुछ खास हार्मोन का न बनना या असंतुलित होना भी इसका कारण है।
इस तरह करें पहचान
● सुबह उठने पर थकान महसूस करना।
● थोड़ा काम करने में ही थक जाना।
● हाथ, पैर व जोड़ों में दर्द रहना।
● कमर में खिंचाव या दर्द की समस्या होना।
● हल्की चोट में ही फ्रै. र हो जाना।
इसे जरूर अपनाएं
● मेनोपॉज होने पर चिकित्सक से परामर्श लें।
● नियमित व्यायाम करें।
● अकुटिड अनाज का सेवन करें।
● डाइट में कैल्शियम और प्रोटीनयुक्त खाद्य पदार्थों को शामिल करें।
● सुबह की धूप जरूर लें।
● धूमपान, अल्कोहल व तंबाकू के सेवन से बचें।



बढ़ती उम्र के साथ बालों का रंग बदलना कुदरती है, लेकिन बालों में सफेदी होने के किसी भी दौर में दिखाई दे सकती है। यहाँ तक कि किशोरों में और 20-22 साल के युवाओं के बालों में भी सफेदी की झलक उभर सकती है। मनुष्य के शरीर में लाखों हेयर फालिकल्स होते हैं, ये त्वचा की भीतरी परत पर छोटी-छोटी थैलियाँ जैसे होते हैं। इनसे ही बाल पनपते हैं और बालों का रंग देने वाला मेलानिन पदार्थ पैदा करने वाले सेल्स भी यहीं बनते हैं। समय के साथ हेयर फालिकल्स अपने पिगमेंट सेल्स खोने लगते हैं जिसके कारण बालों की रंगत सफेद पड़ने लगती है।
विटामिन की कमी भी है कारण : विटामिन बी6, बी12, ई और बायोटिन की

किसी भी उम्र में हो सकते हैं बाल सफेद

असमय बालों का सफेद होना कई कारणों से होता है। यदि विटामिन की कमी या त्वचा विकार के कारण बाल सफेद हो रहे हैं तो ही उपचार से इसे रोक जा सकता है..

हेल्थ फाइल

डा. अनुप धीर
सीनियर कॉस्मेटिक एंड प्लास्टिक सर्जन,
अपोलो हॉस्पिटल, नई दिल्ली



कमी की वजह से भी समय से पहले बालों में सफेदी आने लगती है। बालों की सफेदी आमतौर पर आनुवांशिक होती है, लेकिन शरीर में तनाव (आक्सीडेटिव स्ट्रेस) की वजह से भी समय से पहले ऐसा हो सकता है। आक्सीडेटिव स्ट्रेस की वजह से शरीर में असंतुलन बढ़ता है और इस स्थिति में शरीर में फ्री रेडिकल्स के दुष्प्रभावों से बचने के लिए पर्याप्त एंटीआक्सीडेंट्स मौजूद नहीं होते हैं। फ्री रेडिकल्स दरअसल, अस्थिर अणुओं को कहते हैं, जिनके कारण कोशिकाओं को क्षति पहुंचती है और शरीर रोगों की चपेट में आता है।
त्वचा विकार है बालों की सफेदी : आक्सीडेटिव स्ट्रेस अधिक होने से रोग बढ़ते हैं, रिक्विन पिगमेंटेशन कंडीशन या विटिलिगो की

कारण, इन प्रोडक्ट्स में मुक्तसान पहुंचाने वाले कई तत्व मौजूद होते हैं, जो मेलानिन की मात्र घटाते हैं। अधिकांश खई में मौजूद हाइड्रोजन पैराक्साइड ऐसा ही एक खतरनाक रसायन है। इसका अत्यधिक इस्तेमाल बालों को ब्लैच करता है, जिसके परिणाम स्वरूप बाल सफेद हो जाते हैं।
आनुवांशिक है तो नहीं है इलाज : याद रखिए कि अगर बालों में सफेदी का कारण आनुवांशिक या बढ़ती उम्र है तो आप किसी तरह से इसे रोक नहीं सकते, लेकिन अगर बालों में सफेदी का कारण कोई मेडिकल कंडीशन है तो आप हेयर ट्रीटमेंट से बालों का कलर पिगमेंटेशन लाइटा सकते हैं। इसी तरह अगर खानपान और विटामिन-मिनरल्स आदि की कमी के कारण बाल असमय सफेद हो रहे हैं तो उपचार द्वारा इस समस्या को गंभीर होने से रोका जा सकता है।
तनाव भी है एक प्रमुख कारण : जीवन में तनाव का होना, जो कि किसी चोट की वजह से भी हो सकता है, भी समय से पहले बालों को सफेद करने का कारण बन सकता है। इसी तरह, धूमपान करने वाले लोगों में 30 साल की उम्र से पहले ही बालों के सफेद होने की संभावना दो से छह गुना तक बढ़ जाती है। विभिन्न तरह की हेयर खई, हेयर कलर्स और अन्य हेयर प्रोडक्ट्स, यहाँ तक कि शैंपू वगैरह के इस्तेमाल से भी बालों का समय पूर्व सफेद होना देखा गया है।



