दुपट्टे के साथ पहनें डबल पल्लू की साड़ी...

फैशन में आए दिन कुछ न कुछ बदलाव आते रहते हैं, लेकिन साड़ी पहनने का फैशन कभी भी पुराना नहीं होता बल्कि उसके साथ किए गए बदलाव से आप अपने लुक को और भी अधिक स्टाइलिश और ड्रेसिंग बना सकती हैं। आप अगर अपनी साड़ी को दुपट्टे के साथ डबल पल्लू के साथ पहनती हैं तो इससे आपका लुक काफी आकर्षक बनता है। इसे घर पर पहनने के लिए आपको अपनी साड़ी से मिलते झुलते रंग के दुपट्टे की जरूरत नहीं है। आप पेयरप करने का नया तरीका भी अपना सकती हैं। यह आपकी साड़ी को दिलचस्प और नया लुक देगा। आप अपने दुपट्टे को अलग-अलग तरीके से ड्रेप कर सकती हैं। इसे आप गर्दन पर स्कार्फ के तौर पर भी पहन सकती हैं या फिर आप गर्दन पर ड्रेप करके इस दुपट्टे को दोनों कंधों से पीछे की तरफ कर सकती हैं। दुपट्टे को आप कमर के एक तरफ से टक इन कर लहंगे की तरह भी पहन सकती हैं। इस साड़ी को कॉम्प्लीमेंट करता हुआ ही दुपट्टा चुनें। अगर आपकी साड़ी प्लेन हो और दुपट्टा हल्का सा हैवी तो आप भीड़ में सबसे अलग दिखती हैं। इस दुपट्टा साड़ी को एक बार पहन कर अपने लुक को सबसे अलग बनाएं।

गर्मी में प्लेन साड़ी...

अगर आप डेली रूटीन में साड़ी ही वियर करती हैं तो गर्मियों में हल्के-छोटे प्रिंट्स या प्लेन साड़ी का चुनाव करें। क्योंकि मौसम में काफी बदलाव आ रहा है। ऐसे में छोटे प्रिंटस और प्लेन साड़ी काफी स्टाइलिश लगती हैं जो आपको एलीगेंट-स्टनिंग लुक देती है। कुछ लोगों को कॉटन फैब्रिक साड़ियां खूब पसंद आती है। यह काफी आरामदायक होती हैं। गर्मियों के हिसाब से यह बेस्ट रहती हैं लेकिन अगर आप पार्टी फंक्शन या शादी पर जाती हैं तो खुद को थोड़ा हटके और इम्प्रैसिव लुक देने की जरूरत होती है। इसका मतलब यह नहीं है कि आप भड़कीली-चमकीली कपड़ों को चयन करें जो आपको पहनने में भी कंफर्टेबल न हो। प्लेन साड़ी को भी आप स्टाइलिश तरीके से वियर करके पार्टी लुक दे सकते हैं। बहुत सारे लोग ऐसे हैं जो साड़ी के लिए डार्क क्लर्स का चयन करते हैं लेकिन लाइट कलर भी बहुत अच्छे लगते हैं। हल्के रंग को लेकर ज्यादातर लोगों की सोच यह है कि ये रंग काफी बोरिंग हैं। गर्मियों के मौसम में हल्के फ्लोरल कलर ज्यादा खूबसूरत लगते हैं ऐसे कपड़ों में गर्मी का एहसास कम होता है।

गुजरे हुए वक्त की बात करें तो बीता हुआ पल कभी दुबारा लौटकर नहीं आता पर फैशन का दौर समय के अनुसार बदलता रहता है। आज के समय में एकबार फिर ट्रेंड में है बेलबॉटम जो कभी पुरानी अभिनेत्रियों के बीच देखा जाता था। 70 के दशक के समय का यह फैशन अब बाजार में काफी बड़े रूप में देखने को मिल रहा है। जींस के कई शेड और डिजाइन आपने ट्राय किए होंगे। लेकिन अब उनसे आपका दिल भर गया हो तो बैलबॉटम को ट्राई करें। बेलबॉटम अब आपको जींस के फैब्रिक में भी मिलेंगे, जिससे आपको रिफ्रेश फील होगा।

फिर लौट आए बेलबॉटम...

70वीं सदी के गाने आपको याद ही होगें जिनमें हीरोइन लंबा सा बेलबॉटम पहनती थी। दोबारा से बेलबॉटम फैशन इन हैं। सेलिब्रिटी से लेकर कॉलेज गोइंग गर्ल्स और महिलाएं भी इसे पहनना पसंद कर रही हैं। फैशन डिजाइनर्स के अनुसार पुराना फैशन ही लेटेस्ट फैशन बनकर आता है, बस उसके पैटर्न , डिजाइन, कलर्स में ही अंतर हो जाता है। वैसे इस साल ये लेटेस्ट ट्रेंड के रूप में उभर रहा है। बैलबॉटम की खास बात यह है कि इसे पहनने के बाद शरीर काफी पतला लगता है। स्लिम बॉडी पर ये काफी अच्छा दिखता है, लेकिन हैवी वेट वाले लोगों पर भी ये काफी सूट होगा। इसलिए हर फिगर की महिलाएं इसे बिना संकोच ट्राय कर सकती हैं। बेलबॉटम को पहनने से शरीर का लुक काफी अच्छा दिखने लगता है। इसे अगर छोटे कद वाले लोग पहनते हैं तो उनकी लंबाई काफी अच्छी दिखती है।

फ्लो वाइट शर्ट के साथ

बेलबॉटम जींस का प्रयोग करते समय इसके साथ मैच करते हुए टॉप या शर्ट को पहनें या फिर इसके साथ और अच्छा लुक पाने के लिए आप फ्लो वाइट शर्ट को पहनकर आप एकदम परफेक्ट लुक पा सकती हैं। इसको पहनकर आप अपने दोस्तों के साथ फ्राइडे लुक या फिर शनिवार की ऑफिस पार्टी का मजा ले सकती हैं।

फुटवेयर में चंकी हील्स

बेलबॉटम जींस टाइट न होकर नीचे की ओर फैली हुई होती है। इसलिए इसके साथ हाई हील्स काफी अच्छा लुक देती हैं। इसके अलावा बेलबॉटम जींस के साथ पहनने के लिये आप अलग-अलग स्टाइल की हील्स के फुटवेयर ले सकती हैं।

कैजुअल बेलबॉटम पैंट्स

बेलबॉटम जींस की ऐसी डिजाइन जो काफी समय से चली आ रही है जिसे पहन कर लोग कंफर्टेबल फील तो करते ही हैं, साथ ही इसका लुक भी काफी अच्छा नजर आता है। इसके लिये आपको बाजार में एक से एक डिजाइन के कैजुअल बेलबॉटम पैंट्स आसानी से मिल सकते हैं। जिन्हें पहनकर आप ऑफिस या किसी मीटिंग में आराम से जा सकती हैं।

बेल-बॉटम डंगरीज

जींस में मिलने वाले डिजाइनों में डंगरीज को पहनना बहुत ज्यादा पसंद किया जाता है। ये पहनने के बाद आपके लुक में और अच्छा निखार आता है। बेलबॉटम डंगरीज को पहनकर आप अपने दोस्तों के साथ होने वाली पार्टी के दौरान अच्छा लुक पा सकती हैं।

क्रॉप टॉप से परफेक्ट लुक

शॉपिंग पर जाने का प्लान हो तो आप अपनी बेलबॉटम जींस को पहन सकती हैं। यदि आप अपनी बॉडी को परफेक्ट लुक देना चाहती हैं तो बेलबॉटम पैंट्स के साथ क्रॉप टॉप काफी अच्छा लुक प्रदान करेगा। इसके अलावा आप मल्टी कलर के बेलबॉटम का चयन कर इसमें प्लेन टॉप को मैच कर पहन सकती हैं।

स्पोर्टी लुक के लिए

व्हाइट स्नीकर्स और टेनिस शूज आजकल फैशन में हैं। अगर आप पिकनिक पर जाने के लिए या फिर स्पोर्ट लुक की तैयारी कर रही हैं तो इन्हें बेलबॉटम जींस पर एक बार ट्राई जरूर करें।

क्यों पहनें बेलबॉटम

नए लुक के लिए: जींस के कई शेड और डिजाइन आपने ट्राई किए होंगे। लेकिन अब उनसे अगर आपका दिल भर गया हो, तो बेलबॉटम को ट्राई करें। आपको रिफ्रेश फील होगा।

सॉफ्ट और हलके: जींस का वजन होता है। लेकिन बेलबॉटम सॉफ्ट और हल्के कपड़े के होते हैं आपको उन्हें पहनने में अच्छा लगेगा। जींस के कपड़ों से बने बेलबॉटम भी जींस की तरह हेवी नहीं होते हैं।

हाईट अच्छी लगती है: बेलबॉटम पहनने के बाद कम से कम हाईट वाले की लंबाई भी अचछी लगती है क्योंकि टांगे लंबी जान पड़ती हैं। ऐसे में अगर आप बेलबॉटम पहनें तो शायद कुछ मजा आएं।

फीगर अच्छा लगता है: बेलबॉटम पहनने के बाद कमर और टांगों पर कसाव रहता है जिससे फिगर अच्छी तरह समझ में आता है और बदन सुंदर लगता है।

पतला दिखना लगना: बेलबॉटम की यह बात खास है कि इसे पहनने के बाद शरीर काफी पतला लगता है। छरहरे बदन पर यह काफी अच्छा लगता है लेकिन भारी शरीर के लोग भी इसे पहनने के बाद भद्दे नहीं लगते हैं।

इस मौसम में कूल ड्रेसेज...

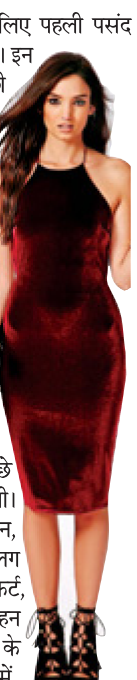
आज के समय की युवा पीढ़ी फंक्शन और पार्टी के दौरान लेटेस्ट कपड़ों को पहनना ज्यादा पसंद करती है, क्योंकि इससे लुक तो सुंदर दिखता ही है साथ ही वो लोगों के बीच अलग और खास भी दिखाई देते हैं। इसी के चलते हर कोई अपने आप को कुछ खास और अलग अंदाज में दिखाना ही पसंद करता है और अपने कपड़ों का चयन आज की मॉर्डन स्टाइल को देखते हुए करता है। इन दिनों बाजार में गर्मी के मौसम के अनुसार ड्रेस छाए हुए हैं। सुंदर व आकर्षक लुक में मिल रहे लॉन्ग टॉप्स, शॉर्ट मिडी और लाइक्रा ड्रेस को काफी पसंद किया जा रहा है। इसके साथ ही सिल्वर और गोल्डन कलर से बनी ड्रेसेज को ज्यादा पसंद किया जा रहा है। तो आज आपको बताते हैं कुछ ऐसी ही लेटेस्ट ड्रेसेज के बारे में।

लॉन्ग टॉप: इस प्रकार के कपड़ों से शरीर की खूबसूरती तो बढ़ती ही है, दिखने में भी ये बहुत सुंदर लगते हैं। ये ज्यादातर लंबी युवतियों पर ज्यादा ही खूबसूरत लगते हैं, लेकिन इसे सभी युवतियां खास अंदाज के साथ पहन सकती हैं। ये हमेशा ही डीप लेंथ का होता है। आप इसे किसी स्पेशल प्रोग्राम में लेगिंग्स या फिर जींस के साथ मैच कर पहन सकती हैं। यदि आप मलमल कॉटन से बनाया गया लॉन्ग टॉप पहनती हैं तो ये रात में इसका लुक काफी अच्छा दिखता है।

मक्खी नेट शॉर्ट्स: इन दिनों मार्केट में मक्खी नेट शॉर्ट्स का चलन काफी बढ़ता दिख रहा है। इस प्रकार के कपड़े काफी कूल और डिफरेंट दिखाई देते हैं। नेट शॉर्ट्स को पहनना बहुत ही अरामदायक है।

शॉर्ट मिडी: गर्मियों के आते ही बाजार में शॉर्ट मिडी का फैशन काफी तेजी के साथ बढ़ता नजर आता है। इसे आप लेगिंग्स या फिर वन पीस ड्रेस के साथ भी पहन सकती हैं। अगर आप इसे जींस, लेगिंग्स या जेगिंग्स के साथ पहनती हैं तो ये आपको ज्यादा आरामदायक लगेगा।

वेल्वेट ड्रेस: आजकल हर पार्टी के लिए पहली पसंद लाइक्रा और वेलवेट ड्रेसेस बनती जा रही हैं। इन पर फ्रिल पैटर्न में डिजाइन बहुत ही अच्छी लगती है। बाजार में इवनिंग गाउन से लेकर वन पीस ड्रेसेस, स्कर्ट्स और ज्यादातर ड्रेसेस फ्रिल पैटर्न में भी उपलब्ध हैं।



डिफरेंट स्टाइल टॉप्स: अगर आप समर सीजन में लांग कुर्ते, टी-शर्ट्स, सैंडो, टूनिक्स पहन कर बोर हो गई तो इस बार डिफरैंट स्टाइल टॉप्स को अपनी वॉर्डरोब में शामिल करें। समर सीजन ऑफ शोल्डर टॉप में युवतियां काफी अट्रैक्टिव लगती हैं। इसे आप कॉटन, शिफॉन, क्रेप, जार्जट फैब्रिक में खरीद सकते हैं। वैसे तो यह टॉप प्लेन में भी अच्छे लगते हैं और फ्लेयरी फ्रील स्टाइल में भी। कलर लाइट हो या डार्क, प्रिंटेड हो या प्लेन, ऑफ शोल्डर टॉप की अपनी ही एक अलग ग्रेस होती है। इन्हें आप शॉर्ट निकर, स्कर्ट, डेनिम किसी के साथ भी मैच करके पहन सकते हैं लेकिन इन दिनों ऑफ शोल्डर के साथ फ्लेयर्ड पेंट ट्रैंड में हैं। समर पार्टी में आपको स्टाइलिश के साथ-साथ कूल लुक भी चाहिए तो ऐसी ड्रैस बेस्ट ऑप्शन में आती हैं। अगर आप किसी बीच के आस-पास किसी वैकेशन ट्रिप पर जा रहे हैं तो तो ऑफ शोल्डर क्रॉप टॉप के साथ हाई वेस्ट फ्लेयर्ड पेंट आपको एक दम परफैक्ट बीच स्टाइल लुक देती हैं। इसके साथ आप बालों को लूज भी छोड़ सकते हैं और रफ-टफ लुक में हाई बन भी कर सकते हैं।

आपको बीमार बना रहा है प्लास्टिक

पहले के जमाने में लोग पीतल या तांबे के बर्तनों में पानी पिया करते थे। उनका मानना था कि इससे बीमारियां उनसे कोसों दूर भाग जाती हैं। लेकिन आज उन तांबे और पीतल के बर्तनों की जगह प्लास्टिक ने ले ली है। खाने के बर्तनों से लेकर पीने के पानी की बोतल तक सभी जगह प्लास्टिक ही प्लास्टिक दिखता है। प्लास्टिक हमारे जीवन में इस कदर घर कर चुका है, जो दिनों-दिन हमें बीमार कर रहा है।

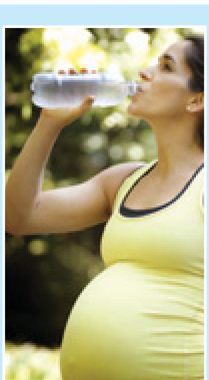
मोटापे को देता है बुलावा

इसका कारण है प्लास्टिक की बनी पानी की बोतलों में प्रयोग होने वाला एक रसायन जोकि हमारे दैनिक जीवन में इस्तेमाल किए जाने वाली बोतल, धातु युक्त भोजन के डिब्बे और थर्मल रसीद पेपर जैसे उत्पादों में सबसे ज्यादा प्रयोग किया जाने वाला रसायन है। शोध में पाया गया कि प्लास्टिक की बोतल के पानी के प्रयोग से बच्चों के शरीर में फैट सैल्स काफी जल्दी बढ़ जाता हैं, जिससे लंबे समय तक वे मोटापे का शिकार रहते हैं।

इन बीमारियों को देता है जन्म

खास बात ये है कि यह अस्थमा, टैंशन, डिप्रैशन, डायबिटीज और लड़कियों के जल्दी किशोर होने जैसे कारणों के लिए भी इस रसायन को जिम्मेदार ठहराया गया है, जिनका उपयोग प्लास्टिक में होता है। इसलिए अगर आप अपने शरीर को स्वस्थ्य रखना चाहते हैं, तो प्लास्टिक के इस्तेमाल से बचें। आप गर्म खाने और पीने की चीजों को रखने के लिए स्टील के बर्तन और ग्लास का उपयोग करें। आप जितनी जल्दी प्लास्टिक को खुद से दूर करेंगे, उतनी ही जल्दी आप बीमारियों को अलविदा कहेंगे।

गर्भवती महिलाओं के लिए खतरा



अगर आप अभी भी प्लास्टिक की बोतलों में पानी पीते हैं, तो सावधान हो जाइए। क्योंकि प्लास्टिक के इस्तेमाल को लेकर अब एक नया खतरा सामने आया है। प्लास्टिक को लेकर हुए एक अध्ययन में पाया गया है कि जो गर्भवती महिलाएं बोतल के पानी का इस्तेमाल करती हैं या हमेशा बोतल के पानी का सेवन करती हैं, उनके बच्चों में मोटापे का खतरा बढ़ने की संभावना बढ़ जाती है।

युवाओं पर भी छाया, हृदय रोगों का साया

एक अध्ययन चौंकाने के लिए काफी है। अध्ययन दर्शाता है कि युवाओं में उच्च रक्तचाप, मोटापा और दिल संबंधी बीमारियों की दर तेजी से बढ़ रही है। खासतौर से महानगरों में रहने वाले युवा इसके चपेट में तेजी से आ रहे हैं। डॉक्टरों के अनुसार महानगरों में रहने वाले युवाओं की गतिहीन जीवनशैली, वसायुक्त भोजन और शराब का बढ़ता सेवन इसके लिए उत्तरदायी है जिसकी वजह से युवाओं में मोटापा, उच्च रक्तचाप और मधुमेह के मामले बढ़ रहे हैं। शोध दर्शाते हैं कि ऐसे मामलों में महानगरीय युवाओं की हालत चिंताजनक है। तेज रफ्तार जिंदगी में आगे बढ़ने की होड़, खान-पान में फास्ट फूड की बहुतायत, धूम्रपान की लत और शराब सेवन की वजह से युवाओं में दिल संबंधी बीमारियां तेजी से बढ़ रही हैं।

स्ट्रेस से बढ़ा 10 से 15 फीसदी खतरा

काम के दौरान पैदा होने वाला तनाव और थकन तथा बदलती जीवनशैली कोरोनरी हार्ट डिजीज (सीएचडी) का एक बड़ा कारण है। प्रतिस्पर्धा के साथ-साथ किसी भी कार्य की डेडलाइन्स और दबाव के साथ पैदा होने वाली समस्याएं ही युवाओं को इसके शुरुआती स्तर की ओर धकेल रही हैं। नौकरी के साथ ही इन चीजों की शुरुआत तेजी से होने लगती है, जो चिंता का गहन विषय है। छोटे-छोटे कार्यों में प्रतिस्पर्धा बढ़ रही है। वर्क कल्चर तेजी से बदला है। इसकी वजह से हृदय रोग संबंधी शिकायतों का खतरा 10-15 फीसदी बढ़ गया है।

आज बच्चों को बचपन से ही गतिहीन जीवनशैली का सामना करना पड़ रहा है। व्यायाम के लिए समय नहीं है, जिससे आनुवांशिक विकार बढ़ रहे हैं। साथ में तेजी से बदलता खानपान, वसा की कमी आदि कारणों के चलते ही युवाओं में दिल की बीमारियों के मामले बढ़ रहे हैं। हमारा आहार, श्रमहीन जीवन व स्ट्रेस जैसी चीजें हार्ट अटैक के रूप में सामने आती हैं। लम्बे समय तक तनाव में रहने या तनावपूर्ण कार्यस्थितियों में काम करने के कारण एड्रिनल और कोर्टिसोल जैसे हार्मोन्स का स्तर बढ़ जाता है और इससे ब्लडप्रेशर बढ़ने, हृदय की रक्त नलियों में रक्त के थक्के बनने और दिल के दौरे पड़ने के खतरे बढ़ जाते हैं।

दिल की सलामती के लिए

- कम-से-कम रोज 45 मिनट तक ब्रिस्क वॉक करें यानी तेज चलें। डाइट पर कंट्रोल रखें।
- खाने में ऐसा तेल इस्तेमाल करें जो जमे नहीं। इसके नसों में जमने से खून के प्रवाह में रुकावट आती है। ऑलिव ऑयल व सफोला में कम कोलेस्ट्रॉल होता है।
- सिगरेट पीने वालों में हार्ट अटैक के चांस ज्यादा होते हैं। नियमित योग करना और ध्यान लगाना चाहिए। इससे नसें रिलैक्स हो जाती हैं और हृदय को कम नुकसान पहुंचता है। जिनके परिवार में हृदय रोग का इतिहास रहा हो उन्हें अपना पूरा चेकअप कराते रहना चाहिए।
- हृदय रोगियों के लिए लाफिंग थेरेपी भी कारगर साबित होती है क्योंकि हंसने से अन्य अंगों के साथ हृदय की भी कसरत होती है।

धूम्रपान की धुन सवार

आज के कई युवाओं में धूम्रपान की धुन सवार होती दिखती है। उनके लिए यह अब एक फैशन स्टेटमेंट बन गया है। एक तल के रूप में धूम्रपान के बुरे प्रभाव न केवल भारत में बल्कि विश्व स्तर पर भी दर्ज किए गए हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार दुनियाभर में करीब 1.1 बिलियन लोग धूम्रपान करते हैं, जिसमें एक-तिहाई 16 साल की उम्र के हैं। धूम्रपान के दुष्प्रभाव के बारे में डॉक्टर कहते हैं, पेशेवर लोग धूम्रपान इसलिए करते हैं क्योंकि उन्हें लगता है कि इससे उनका तनाव दूर होता है, लेकिन वह उस तथ्य कि अनदेखी कर रहे हैं, जिससे सामने आया है कि यह उनके स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। सिगरेट में निकोटिन और टार जैसे हानिकारक तत्व होते हैं और कार्बन मोनोआक्साइड दिल के तबाह कर देने के लिए काफी है।

ध्यान दें: डायबिटीज के मरीजों में एंजाइना का कोई लक्षण प्रकट नहीं होता। शरीर की ओर से कोई वार्निंग नहीं मिलती। उनकी नसें डायबिटीज के कारण सुन्न हो जाती हैं। ऐसे लोगों को हमेशा अपना चेकअप कराना चाहिए।

किसको खतरा अधिक

ऐसे युवाओं में जिनके माता-पिता को दिल की समस्या रही हो उनमें यह समस्या छोटी आयु में ही उभरने की संभावना रह सकती है। यानी यदि 30 साल की उम्र के बाद मेडिकल तौर पर इसकी आशंका जताई गई है तो ऐसे युवाओं को 20 साल की उम्र में भी यह समस्या हो सकती है।

ब्लड प्रेशर

130/85 से ज्यादा होना ठीक नहीं। खून में गाढ़ापन आने के कारण हृदय की धमनियों में थक्के जमने से हार्ट की समस्या बढ़ती है। बिगड़ी हुई जीवनशैली के कारण लोग तनावग्रस्त हो जाते हैं और तनाव से तुरंत निजात पाने के लिए स्मोकिंग और एल्कोहल का सहारा लेते हैं। धीरे-धीरे ब्लड प्रेशर गड़बड़ाने के बाद हृदय संबंधी बीमारियां जन्म ले लेती हैं और पता नहीं चलता।

लाइफ स्टाइल से बढ़ा, हाई रिस्क फैक्टर

- दिल संबंधी बीमारियों के मामले में भारत नंबर एक पर है, जिसकी 10 फीसदी आबादी दिल के रोगों से ग्रस्त है जबकि यूरोप और अमेरिका दूसरे स्थान (7 फीसदी ग्रस्त) पर हैं और चीन में यह दर 4 फीसदी है।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार 2015 तक भारत में हृदय संबंधी बीमारियां सबसे बड़ी बीमारी के रूप में सामने आने वाली है।
- भारत में 5 करोड़ लोग दिल संबंधी बीमारियों से ग्रस्त हैं और इस वर्ष के अंत तक यह आंकड़ा दोगुना हो सकता है।
- युवा कामकाजी लोगों में यह शिकायत सबसे अधिक पाई जा रही है यानी 10 में से एक में और जिनकी औसत आयु है 30 वर्ष।
- देश में युवाओं में हार्ट अटैक की संभावनाएं तेजी से बढ़ रही हैं, जो वैश्विक दर के मुकाबले 10 फीसदी ज्यादा है। ऐसे मामलों की शुरुआत अब 20 साल के युवाओं में भी होने के आसार हैं।
- भारत में होने वाली 10 मौतों में से 1 हार्ट अटैक की वजह से हो रही है।
- पिछले एक दशक में खासतौर से युवा कामकाजी लोगों में सीएडी की दर 17.5 से 35 फीसदी की ओर तेजी से बढ़ी है यानी यह दोगुनी रफ्तार से बढ़ रही है।
- नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे के मुताबिक 13 फीसदी महिलाओं और 9 फीसदी पुरुष मोटापे की समस्या से ग्रस्त हैं। कमर की चौड़ाई के साथ मेटाबॉलिक रोग बढ़ने लगता है इसलिए ध्यान रखें कि शरीर में पाए जाने वाले सेल्स हमेशा ऊर्जा प्रदान करने वाले नहीं होते।

क्या कहता है सर्वे

दस-बारह वर्ष पूर्व तक लोग यह सोचते थे कि हिन्दुस्तान में हृदय रोग यानी हार्ट की नलियों में रुकावट की समस्या पूरी दुनिया की तुलना में कम है। पर तमाम अध्ययनों और शोधों में यह पता चला है कि पश्चिमी मुल्कों की तुलना में भारत में 2-3 प्रतिशत ज्यादा लोग हृदय रोगों से पीड़ित हैं। निस्संदेह यह बहुत चिंता का विषय है। वास्तव में भारतवासियों में कोरोनरी हृदय संबंधी रोग की दर खासतौर से युवाओं में, पश्चिमी देशों के मुकाबले तकरीबन तीन गुना ज्यादा पाई जाने लगी है।

बीमारी बढ़ती है स्टेप बाई स्टेप

शहरी लोगों में शारीरिक श्रम की आदत कम पड़ती दिख रही है। अधिकांश लोग गाड़ी पर चलते हैं, बिल्डिंगों में लिफ्ट लगी हैं। पैदल चलना-फिरना तो लगभग है ही नहीं। अक्सर लोग समझ नहीं पाते कि उन्हें हृदय रोग है। वे इसे गैस बनने या किसी अन्य समस्या के रूप में ही देखते हैं, लेकिन यह जानने के लिए कि कहीं कोई समस्या तो नहीं आ रही, इसे तीन रूपों में समझा जा सकता है।

स्टेप-1: इसमें हृदय रोग की शुरुआत तो हो गई है, पर रोगी को पता नहीं चला। उसे कोई नुकसान भी नहीं हुआ।

स्टेप-2: कोई काम करते वक्त झुंझलाहट हो, गुस्सा आए या भाग-दौड़ करने पर छाती पर दबाव व जलन महसूस हो, तो यह एंजाइना हो सकता है। जब कभी ऐसे लक्षण महसूस हों तो सचेत हो जाएं और फौरन चेकअप कराएं।

स्टेप-3: यह सबसे खतरनाक है और हार्ट अटैक के रूप में सामने आता है। इसमें मरीज को पता ही नहीं होता कि एंजाइना का कारण था या पता होने पर भी उसने अनदेखा कर दिया था। ऐसे में हार्ट अटैक का खतरा 20 प्रतिशत बढ़ जाता है जिसमें आदमी की जान भी जा सकती है। इसमें 10 प्रतिशत मामले अस्पताल भी ही नहीं पहुंच पाते। इसलिए बहुत सावधान रहना चाहिए। यदि छाती में दर्द हो रहा है तो अस्पताल जाने में देर न करें।