

मॉनसून का मजा लें, लेकिन फ्लू से बचें

मॉनसून का सीजन भले ही बारिश में भीगने और मस्ती करने का हो लेकिन

समस्याएं दिल्ली के इंद्रप्रस्थ अपोलो हॉस्पिटलस

फ्लू 2 सप्ताह में ठीक हो जाता है, लेकिन कुछ समय के लिए इसके लक्षण बहुत

मजबूत होती है।

- फ्लू से बचने के लिए वैक्सीन

से भी राहत देती है, लेकिन अगर लक्षण बहुत ज्यादा परेशान कर रहे हैं तो तुरंत



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

ज्यादा परेशान कर सकते हैं। इसके कुछ आम लक्षण हैं- तेज बुखार, पसीना आना, कंफकंपी लगना, लगातार खांसी आना, नाक बहना, शरीर में दर्द, त्वचा पर रैशेज होना आदि। डॉ. साहनी ने कहा, 'इस सीजन में खुद को संक्रमण से बचाएं। जिन चीजों को लोग ज्यादा छूते हैं, वहां पर रोग के जीवाणु बहुत जल्दी पनपते हैं। हवा के जरिए भी सांस से ये जीवाणु एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में फैल जाते हैं। लेकिन सावधानी बरतने से फ्लू की संभावना को कम किया जा सकता है।'



यह अपने साथ फ्लू जैसी कई दूसरी बीमारियां भी लेकर आता है।

इस मौसम में छोटे बच्चों से लेकर वयस्क तक सभी फ्लू का शिकार होते हैं। इसके अलावा बार-बार बदलते तापमान का भी शरीर पर बुरा असर पड़ता है, इसलिए मॉनसून का आनंद लेने के साथ-साथ खुद को स्वस्थ रखना भी बेहद जरूरी है।

फ्लू के संक्रमण से हो सकती है कई

में इंटरनल मेडिसीन सीनियर कंसल्टेंट डॉ. तरुण साहनी ने कहा, 'फ्लू का संक्रमण हालांकि जानलेवा नहीं होता, लेकिन छोटे बच्चों और बुजुर्गों में इसके कारण कई समस्याएं हो सकती हैं। खासतौर पर उन लोगों पर इसका बुरा असर पड़ता है, जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली यानी इम्यून सिस्टम कमजोर हो।'

फ्लू के सामान्य लक्षण वैसे तो मॉनसून में होने वाला सीजनल

इंफेक्शन से बचने के सुझाव

- खाना खाने से पहले हाथ धोना बहुत जरूरी है, क्योंकि इस मौसम में रोगाणु शारीरिक संपर्क से फैलते हैं।

- नियमित रूप से एक्ससाइज करें। इससे शरीर का इम्यून सिस्टम मजबूत बनता है।

- पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

- सेहतमंद और पोषक आहार लें।

हेल्दी खाना खाने से प्रतिरक्षा प्रणाली

उपलब्ध है, लेकिन यह उन्हीं लोगों को देनी चाहिए जिनमें संक्रमण की आशंका अधिक हो।

खुद से दवा न लें, डॉक्टर से संपर्क करें

डॉ. साहनी आगे कहते हैं, 'बुखार और शरीर के दर्द को कम करने के लिए दवाएं ली जा सकती हैं। कफ सिरप खांसी

डॉक्टर से सलाह लें।

मॉनसून में सेकेंडरी इंफेक्शन भी हो सकता है। ऐसे मामलों में दोस्तों, इंटरनेट की सलाह से दवाएं लेने बजाए डॉक्टर से सलाह लें। आराम करें, कम से कम 8 घंटे की नींद लें। मॉनसून फ्लू के संक्रमण को ठीक करने के लिए आराम करना बहुत जरूरी है।'

स्मार्टफोन के इस्तेमाल के बीमार होता है बच्चा, ये हैं लक्षण

मोबाइल और टीवी ऐसी चीजें हैं जो हमारी जिंदगी का अहम हिस्सा बन गई हैं। खासकर छोटे बच्चों के लिए अब खिलौने की जगह स्मार्टफोन ने ले लिया है बच्चा भले ही एबीसीडी ना लिख पाता हो, लेकिन मोबाइल के सारे ऑपरेशन उसे पता होते हैं। पैरेंट्स भी बड़े खुश होकर अपने बच्चे की इस खूबी की तारीफ करते हैं, लेकिन क्या आप जानते हैं आपका फोन आपके बच्चे को बीमार कर रहा है।

स्मार्टफोन पर लगातार रहने की आदत बच्चों की मूवमेंट्स को सीमित कर देती है, जिससे उनका शारीरिक विकास सही ढंग से नहीं हो पाता। 12 साल से कम उम्र के बच्चों के जीवन में टेक्नोलॉजी का दखल उनके विकास व शैक्षणिक प्रगति के लिए घातक होता है। जो बच्चे लगातार मोबाइल में लगे रहते हैं, वो ज्यादातर अपने कमरे में ही रहते हैं, ऐसी हालत में बच्चों में मोटापे के खतरा भी मंडराता है। ज्यादा फोन के इस्तेमाल से बच्चों में डिप्रेशन, एंजाइटी जैसी समस्याएं बढ़ती जा रही हैं। स्मार्टफोन और इसी तरह के गैजेट्स का दुष्प्रभाव सबसे पहले बच्चों की आंखों पर दिखता है क्योंकि वो बैकलिट स्क्रीन को घंटों तक देखते रहते हैं। बच्चों की आंखों की भलाई के लिए उन्हें एक बार में 30 मिनट से अधिक समय तक स्क्रीन नहीं देखने दें।

जब पैरेंट खुद गैजेट्स में खोए रहेंगे तो अपने बच्चों से भावनात्मक आधार पर दूर होने लगेंगे। बेहतर विकास के लिए यह जरूरी है कि माता-पिता बच्चों को समय दें।

गरम ... 2 के लिए तैयार अक्षय और जॉन

लगभग 13 साल पहले रिलीज़ हुई निर्देशक प्रियदर्शन की अक्षय कुमार और जॉन अब्राहम स्टारर फिल्म गरम मसाला की सफलता को आज भी दोनों सितारे भूले नहीं हैं। यही वजह है कि जॉन और अक्षय उस शानदार सफलता को एक बार फिर एक साथ दोहराना चाहते हैं और गरम मसाला 2 बनाना चाहते हैं।

पहले भी कई बार गरम मसाला के अगले भाग को बनाने की बात की गई है, लेकिन अलग-थलग हो चुकी टीम ने कभी ध्यान नहीं दिया, लेकिन अब फिल्म के दोनों प्रमुख कलाकारों की दिलचस्पी देखकर लगता है कि जल्द ही गरम मसाला 2 की घोषणा की जाएगी।

जॉन ने गरम मसाला 2 के बारे में कहा, मैं सचमुच खूब कॉमिडी करना चाहता हूँ। मुझे लोगों को हंसाना है। सच कहूँ तो हाल ही में मैंने अपनी फिल्म गरम मसाला देखी और फिल्म देखने के तुरंत बाद मस्ती वाले मूड में अक्षय कुमार को फोन करके बोला कि गुरुजी गरम मसाला 2 करते हैं। जवाब में उन्होंने भी मस्ती वाले अंदाज में कहा कि हां करते हैं।

जॉन आगे बताते हैं, मैं और अक्षय साथ में काम करना चाहते हैं। अक्की तो हॉउसफुल 4 में कॉमिडी कर ही रहे हैं, लेकिन मैं भी कॉमिडी करना चाहता हूँ। आशा करता हूँ कि जल्द ही मैं अक्षय के साथ कोई कॉमिडी फिल्म करूंगा। शायद हम जल्द ही घोषणा भी कर दें। मेरे हिसाब से कॉमिडी सबसे मुश्किल काम होता है। मैंने पहले भी कहा है और आज भी

कहता हूँ लोगों को हंसाना सबसे कठिन काम होता है। जॉन अपनी बात आगे बढ़ते हुए कहते हैं, अगर अक्षय और मेरी बातचीत, डेट्स और बाकी चीजें सही बैठ गई... तो जल्द ही मेरी चाहत पूरी हो जाएगी। जब मैं और अक्षय साथ होते हैं तब बहुत मजा आता है। हम कई बार सिचुएशनल कॉमिडी के सीन क्रिएट कर देते हैं। हॉउसफुल 2 के समय एक वाटर फॉल वाला सीन था जो हमने मिलकर अचानक किया था। कॉमिडी हर समय प्लान करके नहीं की जाती कुछ कॉमिडी के सीन अचानक होते हैं और वही सबसे मजेदार भी लगते हैं।

जॉन की इन बातों से साफ जाहिर है कि कुछ खास है जो आपस में पक जरूर रहा है। जॉन साफ-साफ तो नहीं बता पाए, लेकिन अक्षय के साथ जल्द ही किसी प्रॉजेक्ट में आने की बात जरूर हो रही है। गरम मसाला के बाद ऐसी खबर भी आई थी कि जॉन कभी भी अक्षय के साथ काम नहीं करेंगे। इसकी वजह थी अक्षय के बारे में कहा जाता था कि वह अपने साथी कलाकारों के रोल कटवा देते थे। साल 2011 में देसी बॉयज और 2012 में हॉउसफुल 2 के बाद अक्षय और जॉन की दोस्ती फिर से हो गई थी।

इस 15 अगस्त जॉन और अक्षय की फिल्मों एक साथ रिलीज़ होंगीं। अक्षय इन दिनों जहां अपनी फिल्म गोल्ड के प्रमोशन में बिजी हैं, वहीं जॉन अपनी फिल्म सत्यमेव जयते के प्रचार में जुटे हैं। दोनों ही फिल्मों का जॉन देशभक्ति से प्रभावित है।