



शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है काम का तनाव

विश्व स्वास्थ्य संगठन और अंतर्राष्ट्रीय श्रम संगठन के मुताबिक 1.9 मिलियन लोगों की मौत के लिए लंबे समय तक काम करना और इससे हुई बीमारियां जिम्मेदार है। ये आंकड़े हैयान करने वाले हैं, लेकिन यह सच है कि आपके काम करने के घंटे, काम संबंधी स्ट्रेस और आपके मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य पर इससे पड़ने वाला प्रभाव - आपके लिए जानलेवा साबित हो सकता है।

लंबे समय तक काम करना पड़ सकता है भारी
डब्ल्यूएचओ और आईएलओ की वर्क रेलेंटेड बर्ड न ऑफ डिजीज एंड इंजरी 2021-2022 के अनुसार काम से संबंधित मौतों में से अधिकांश श्वसन और हृदय रोग के कारण हुई हैं। इस अध्ययन में 19 व्यावसायिक जोखिम कारकों पर विचार किया गया है, जिसमें लंबे समय तक काम करने के घंटे और कार्यस्थल पर वायु प्रदूषण, अस्थमा, कांसिनोजेन्स, एर्गोनोमिक जोखिम कारक शामिल थे। मुख्य जोखिम लंबे समय तक काम करने का था - जिससे लगभग 750,000 लोगों की मृत्यु हुई। काम से जुड़ी समस्याएं हमारे शारीरिक, भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती हैं। ऑफिस या वर्क लाइफ से संबंधी ऐसे कई कारक हैं जो हमें प्रभावित कर सकते हैं जैसे - लंबे समय तक काम करना या ओवरटाइम करना, काम का प्रेशर और तनाव, ऑफिस में भेदभाव, कम सैलरी, आदि। यहां तक कि लंबे समय तक बैठे रहना, फिजिकल एक्टिविटी की कमी भी आपके शारीरिक स्वास्थ्य के लिए घातक है। डब्ल्यूएचओ के महानिदेशक टेड्रोस एडर्नोम घेब्रेयियस ने कहा, 'इतने सारे लोगों को सचमुच उनकी नौकरी की वजह से मरते हुए देखना चौकाने वाला है।' आप काम से जुड़े इस तनाव को कैसे कम कर सकते हैं, कुछ टिप्स

न कहना सीखें

ऑफिस में काम करते समय प्रेशर महसूस करना सामान्य बात है। ऐसे में काम इतना ज्यादा होता है कि वकिंग आवर्स पता नहीं लगते हैं। मगर अपनी सीमाएं निर्धारित करें और अतिरिक्त काम को न कहना सीखें।

ब्रेक जरूर लें

काम के बीच में ब्रेक लेना आवश्यक है। भले ही काम कितना भी ज्यादा हो 5-10 मिनट के लिए खुद के लिए वक्त निकालें, ऑफिस में वॉक करें या फाइल्स देने के लिए खुद जाएं। कोशिश करें एक्टिव रहने की, और ब्रेक लें। ये आपके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए जरूरी है।

अपने हक के लिए आवाज उठाएं

अगर आपके साथ ऑफिस में किसी तरह का भेदभाव हो रहा है तो उसके प्रति आवाज उठाएं, अपनी बात रखें। यदि आप स्वस्थ महसूस नहीं कर रहे हैं तो काम से एक या दो दिन का ऑफ लें, ये आपके लिए जरूरी है।



क्या आप अचानक बेहोश हुए हैं? इसे बीपी न समझें दिल की बीमारियों का है इशारा

अगर आप या आपका कोई जानने वाला अचानक बेहोश हुआ है, तो आपको तुरंत दिल के डॉक्टर से मिलना चाहिए क्योंकि यह किसी खतरनाक दिल के रोग का संकेत हो सकता है।

सिं कोप, जिसे सामान्य भाषा में बेहोशी भी कहते हैं एक बहुत आम समस्या है। वैसे तो बेहोशी किसी को भी आ सकती है, और

आम तौर से इसका कोई नुकसान भी नहीं होता है। बेहोशी का सबसे आम कारण ब्लड प्रेशर कम हो जाना या दिमाग में खून की आपूर्ति कम हो जाना है। लेकिन कभी-कभी बेहोशी किसी गंभीर समस्या का भी संकेत हो सकती है। हालांकि, कुछ मामलों में ये समस्या खतरनाक और भयावह रूप भी ले सकती है जिसका संबंध दिल की समस्या से भी हो सकता है। सिंकोपी अचानक से होने वाली स्थिति है जिसमें व्यक्ति लड़खड़ाते लगता है और बेहोश हो जाता है, और जैसे ही उसे होश वापस आता है, वह ठीक हो जाता है। यह समस्या अररिथमिया के भी संकेत हो सकते हैं, जिसमें हृदय असामान्य रूप से धड़कने लगता है। यदि इसे नजरंदाज किया जाए, तो इसके गंभीर परिणाम निकल सकते हैं और व्यक्ति को अचानक स्ट्रोक या कार्डियक अरेस्ट पड़ सकता है। बेहोशी दिल के लिए क्यों है खतरनाक बेहोशी अलग-अलग व्यक्तियों को अलग-अलग कारणों से हो सकती है। लेकिन यदि बार-बार ऐसा होता है, तो यह दिल या ब्लड वेसल की समस्या का संकेत हो सकता है। यह एक बड़ी गलतफहमी यह भी है की सिंकोपी केवल न्यूरोलॉजिकल समस्याओं के कारण होती है। इसके कारण बहुत कम मरीज ही प्राथमिक चरण में कार्डियोलॉजिस्ट के पास पहुंच पाते हैं।

कार्डियक सिंकोप अक्सर अचानक होती है, और मरीज को चक्कर आने या बेहोशी का कोई भी पूर्व लक्षण महसूस नहीं होता है। इसलिए इस समस्या का कारण जानने के लिए उचित निदान कराया जाना बहुत जरूरी है।

बेहोशी के चेतावनी के संकेत

- तेजी से दिल धड़कना
- मितली आना
- आँखों के आगे अंधेरा छाना
- सिर घूमना
- अचानक गिर पड़ना
- चक्कर आना
- कमजोरी
- अस्थिर महसूस करना
- दृष्टि में परिवर्तन
- सिरदर्द
- त्वचा का फीका पड़ना
- घबराहट

बेहोशी के मुख्य कारण

अरिथमिया- बेहोशी अरिथमिया के शुरुआती लक्षणों में से एक है, जिसमें शरीर के दूसरे हिस्सों को खून की आपूर्ति असामान्य हो जाती है। कई मामलों में यह कोई नुकसान नहीं पहुँचाता है, लेकिन यदि इसे समय पर न पहचाना जाए या इसका इलाज न कराया जाए, तो उसके परिणाम जानलेवा भी हो सकता है।
आयोटिक डिसवशन- यह स्थिति बहुत तब होती है जब दिल से शरीर के दूसरे हिस्सों को खून पहुँचाने वाली बड़ी आर्टरी फट जाती है। इसके शुरुआती लक्षणों में बेहोशी भी शामिल है।
आयोटिक वॉल्व स्ट्रोनोसिस- इस स्थिति में हृदय और आयोटॉ के बीच का वॉल्व संकरा हो जाता है। यह जन्म के समय या वृद्धावस्था में हुआ करता है।
बड़ी चोट- बेहोशी आने पर गिरकर गंभीर चोट लगने की संभावना होती है। यह चोट अगर सिर में या हड्डी में लगे तो स्थिति खतरनाक हो सकती है।



गलत पॉश्चर से हो सकती है कमर दर्द और सर्वाइकल स्पोन्डलाइटिस की समस्या

गलत पॉश्चर से कमर दर्द और सर्वाइकल स्पोन्डलाइटिस की समस्या हो जाती है, हड्डियों का विकास सामान्य से अधिक हो जाता है, जिससे हड्डियों के बढ़ जाने की समस्या हो जाती है। गलत पॉश्चर आपके स्वास्थ्य के साथ-साथ आपके लुक के लिए भी हानिकारक है जिन लोगों का पॉश्चर सही होता है, वे ज्यादा युवा दिखायी देते हैं जिन लोगों का पॉश्चर सही नहीं होता, वो न सिर्फ अपनी उम्र से बड़े नजर आने लगते हैं, बल्कि वे खुद ऐसा महसूस भी करने लगते हैं उनमें आत्मविश्वास की कमी भी दिखायी देती है। सही पॉश्चर शरीर के बेहतर संतुलन के लिए भी जरूरी है।

अलग-अलग स्थितियों में बॉडी पॉश्चर

अधिकतर लोगों को यही पता नहीं होता कि सही पॉश्चर क्या होता है इसके लिए जरूरी है कि विभिन्न स्थितियों में शरीर के सही पॉश्चर को जानें और उसे अपनी आदत में शामिल करें।

बैठने की स्थिति

हमेशा कमर व पीठ सीधी और कंधे पीछे की ओर करके बैठें। शरीर का भार दोनों नितंबों पर बराबर हो हर 30 मिनट के बाद अपनी पोजीशन यानी स्थिति बदलें अगर आप कुर्सी पर बैठें तो दोनों पैरों को फर्श पर फैला लें।

सोते समय भी रखें ख्याल
हमेशा पीठ के बल सोएं। पेट के बल सोने से गर्दन और कमर का पॉश्चर खराब हो जाता है। तकिया सिर के नीचे हो, कंधे के नीचे नहीं। ज्यादा मुलायम गद्दे पर न सोएं, इससे रीढ़ की हड्डी में तकलीफ हो सकती है।

खड़े होते समय
खड़े होते समय सीना बाहर की ओर व पेट अंदर की तरफ हो। इस बात का ध्यान रखें कि कमर सीधी हो, घुटने भी मुड़े हुए न हों। लंबे समय तक एक ही स्थिति में खड़े होने से बचें।

पढ़ते समय
पढ़ते समय सिर को किताब में न गाड़ें। इससे गर्दन पर अतिरिक्त दबाव पड़ता है। पढ़ते समय कमर हमेशा सीधी रखें झुक कर पढ़ने से कमर और गर्दन में दर्द होने की आशंका काफी बढ़ जाती है।

चलते समय रखें ध्यान
हम अपनी जिंदगी में पता नहीं कितने मीलों चलते हैं, लेकिन शायद ही कभी इस बात का ख्याल रखते हैं कि चलते समय हमारा पॉश्चर कैसा होता है। चलने का सबसे सही पॉश्चर है, कंधों को सीधा रखें सिर कंधों के ऊपर हो, रीढ़ की हड्डी एकदम सीधी। चलते समय पैर सीधी रखें, घुटनों की ओर से मुड़े हुए नहीं।

दौड़ते समय इन बातों का रखें ख्याल
दौड़ते समय भी इस बात का ध्यान रखें कि



बेहोशी को कैसे कंट्रोल करें

- बेहोश होने का रिकॉर्ड रखें और इसके कारणों को जानने का प्रयास करें। बेहोशी की किसी भी घटना के जानलेवा परिणाम हो सकते हैं, इसलिए इन्हें नजरंदाज नहीं करना चाहिए।
- यदि सिंकोप का कोई भी पूर्व लक्षण जैसे चक्कर, मितली, अत्यधिक कमजोरी, थकान, या दृष्टि में परिवर्तन महसूस हो, तो विशेष की राय लें।
- अचानक बेहोश हो जाने पर फौरन बैठ जाए या लेट जाए ताकि चोट न लगे। इससे दिमाग में खून का सर्कुलेशन भी बढ़ जाएगा।
- सिंकोप जीवनशैली में परिवर्तन, दवाइयों, और इलाज द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है। इसलिए स्वस्थ आहार लेना, स्वस्थ वजन बनाए रखना, पूरी नींद लेना, और नियमित तौर से व्यायाम करना बहुत जरूरी है।
- यदि आँखों के सामने अंधेरा ब्लड प्रेशर नियंत्रण के असामान्य न्यूरोलॉजिकल रैगुलेशन के कारण हो रहा है, तो व्यक्ति को सामान्य घरेलू उपायों, जैसे नमक का सेवन बढ़ाने, भरपूर पानी पीने, और अन्य सुरक्षा सावधानियाँ बरतने की जरूरत है।
- यदि सिंकोपी दिल की धड़कन बहुत मंद हो जाने (ब्रैडीकार्डिया) के कारण होती है, तो उसका मानक इलाज एक पेसमेकर लगाकर किया जाता है। पेसमेकर एक छोटा सा उपकरण होता है, जो हृदय को शक्तिशाली इलेक्ट्रिकल सिग्नल भेजकर अनियमित हृदय स्पंदनों को नियंत्रित करता है।

बॉडी पॉश्चर का मतलब होता है कि विभिन्न शारीरिक गतिविधियां करते समय आपके शरीर की स्थिति कैसी होती है। सही पॉश्चर वही है, जिसमें इस तरह से खड़ा हुआ जाये, चला जाये और बैठा जाये कि शरीर की मांसपेशियों और लिगामेंट्स पर दबाव न पड़े हमेशा इस बात का ख्याल रखें कि रीढ़ की हड्डी सीधी रहे और शरीर के किसी अंग पर दबाव न पड़े।

आपका पॉश्चर एकदम सही हो। गलत पॉश्चर से मांसपेशियों को नुकसान पहुंच सकता है। खासकर दौड़ते समय पीठ एकदम सीधी होनी चाहिए हाथ खुले न हों, दोनों हाथों की मुट्ठियां बंधी हुई हों और दौड़ते समय दोनों हाथों की पोजीशन एक जैसी होनी चाहिए।

योगासन है कारगर
पद्मासन : शरीर के पॉश्चर को ठीक रखने में योग भी बहुत महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। पद्मासन या कमल आसन बैठ कर की जाने वाली योग मुद्रा है इस आसन को करने से मन शांत व ध्यान गहरा होता है। इससे कई शारीरिक समस्याओं से आराम मिलता है।

पद्मासन करने की प्रक्रिया

- पैरों को सामने की ओर फैला कर योगा मैट या जमीन पर बैठ जाएं, ध्यान रहे रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- दाहिने घुटने को मोड़ें और बायें जाघ पर रख दें, ध्यान रहे कि एड़ी पेट से सटी हो और पांव का तलवा ऊपर की ओर हो।
- अब यही प्रक्रिया दूसरे पैर के साथ दोहराएं।
- दोनों पैरों को मोड़ें, पांव विपरीत जांघों पर, हाथों को मुद्रा स्थिति में घुटनों पर रखें।
- सिर सीधा व रीढ़ की हड्डी सीधी रहे।
- इसी स्थिति में बने रह कर गहरी सांस लेंते रहें।
- पद्मासन और वज्रासन रीढ़ की हड्डी को सीधा रखने में काफी कारगर साबित होते हैं। ताड़ासन बॉडी को स्ट्रेच करने में और कमर दर्द तथा गर्दन दर्द से छुटकारा दिलाने में काफी सहायता करता है जिन लोगों का पॉश्चर गलत है, वे सही पॉश्चर को पहचानें इन्हें प्रतिदिन करने से शरीर का पॉश्चर बिल्कुल ठीक रहता है। इससे आत्मविश्वास भी बढ़ता है।

वीगन चाय के साथ करें सुबह की शुरुआत



दुनिया भर में वीगनिज्म बहुत तेजी से बढ़ रहा है। फिट रहने और वजन कम करने के लिए यह

डाइट फिटनेस इंडस्ट्री में काफी फॉलो की जा रही है। अपने स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए आप में से बहुत से लोग भी वीगन डाइट फॉलो करते होंगे। पर क्या वीगनिज्म के कारण आप अपनी मसाला चाय मिस करती हैं? तो हम आपके लिए लाए हैं टोटल वीगन टी। जो न सिर्फ हेल्दी है, बल्कि टेस्टी भी है। और इसमें आपकी मसाला चाय के सारे गुण हैं। तो फिर देख किस बात की, आइए जानते हैं वीगन चाय की रेसिपी और उसके फायदे।

क्या है वीगन चाय?

दुनिया भर में वीगनिज्म तेजी से बढ़ रहा है। इसमें लोग केवल प्लांट बेस्ड फूड का ही सेवन करते हैं। जबकि साधारणतः चाय बनाने के लिए डेयरी मिल्क यानी पशुओं से प्राप्त दूध का प्रयोग किया जाता है। वीगन चाय बनाने के लिए आप पशुओं से प्राप्त दूध की बजाए प्लांट बेस्ड मिल्क जैसे सोया मिल्क या आलमंड मिल्क का इस्तेमाल किया जाता है। ये चाय उन लोगों के लिए भी फायदेमंद है जो लैक्टोज इंटीलरेंस हैं।

क्यों स्पेशल है वीगन चाय

- यह चाय एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है, जिससे आप जल्दी बीमार नहीं पड़ेंगे। वीगन चाय हाई ब्लड प्रेशर और मधुमेह के रोगियों के लिए श्रेष्ठ विकल्प है।
- दूध की चाय की तुलना में वीगन चाय में कम फैट होता है, जिससे आपका कोलेस्ट्रॉल नियंत्रित रहता है। इससे वजन कम और हृदय स्वस्थ रहता है।
- दुनिया भर में शाकाहार के प्रति बढ़ते रुझान और जागरूकता के कारण भी इस चाय को पसंद किया जा रहा है। यह आपके पर्यावरण के प्रति ज्यादा संवेदनशील भी बनाती है। यह कार्बन फुटप्रिंट को कम करता है।

गलत पॉश्चर के दुष्परिणाम

- कमर के निचले हिस्से और गर्दन में दर्द।
- कूबड़ निकल आना।
- मांसपेशियों का खींच जाना या छोटा हो जाना और लंबे समय तक ठीक से काम नहीं कर पाना।
- फेफड़ों की कार्यक्षमता प्रभावित होना, जिससे शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा कम हो जाना।
- रीढ़ की हड्डी का अलाइनमेंट बिगड़ जाना।
- तंत्रिका तंत्र की कार्यप्रणाली प्रभावित होना।
- लगातार झुक कर बैठना कब्ज का कारण बन सकता है।
- जोड़ों में दर्द, जो आगे गठिया रोग में बदल जाता है।

कंप्यूटर-गैजेट्स प्रयोग करते समय रखें ध्यान

आज कंप्यूटर और लैपटॉप हमारे जीवन का अहम हिस्सा बन चुके हैं, लेकिन इनका इस्तेमाल करते समय

- इस चाय के सेवन से एसिडिटी, जलन या अन्य पेट के रोग नहीं होते हैं। यह आपके केलरी इंटेक को भी कम रखता है।

वीगन चाय के लिए आपको चाहिए

वीगन मिल्क जैसे बादाम का दूध या सोया मिल्क - 1 कप पानी - 1/4 कप चाय पत्ती - 1 छोटी चम्मच ब्राउन शुगर या गुड़ - स्वादानुसार चाय मसाला- 1/2 छोटी चम्मच अदरक - 1 छोटा टुकड़ा पुदीना पत्ता - 3 या 4 पत्ते

बनाने की विधि

- एक पतिले में पानी डालकर गैस ऑन कर लें।
- अब पानी में चाय पत्ती, ब्राउन शुगर या गुड़ डालकर उबाल आने दें।
- पानी उबलते ही उसमें चाय मसाला डालें। अदरक का टुकड़ा भी घिसकर डाल दें।
- साथ में पुदीने के पत्ते को मसलकर पानी में डालें और थोड़ी देर पकाएं।
- रंग और खुशबू आते ही आंच धीमी कर दें।
- अब आप बादाम का दूध या सोया मिल्क डाल सकते हैं।
- दूध डालते ही बिना रुके चाय को चम्मच से हिलाते रहें। ध्यान रखें कि आंच धीमी ही रहे।
- तेज आंच पर पकाने या उबाल आने पर इसमें कड़वापन आने का डर रहता है।
- 2-3 मिनट बाद या उबाल आने से पहले ही गैस बंद कर दें।
- चाय को कप में छान लें और गरमा गरम पिएं।

एरगोनॉमिक्स ठीक रखना जरूरी है। एरगोनॉमिक्स में आता है कि आप कंप्यूटर पर काम करते समय कैसे बैठें, कंप्यूटर पर काम करते हुए कमर सीधी करके बैठें और स्क्रीन आंखों से 15 डिग्री नीचे की तरफ होना चाहिए। स्क्रीन और आंखों के बीच करीब 2 फुट की दूरी होनी चाहिए। हर दो घंटे के बाद एक ब्रेक जरूर लें।

उपचार

आदतें आसानी से नहीं छूटती हैं, खास कर बुरी आदतें, ऐसे में उपचार के लिए आये व्यक्ति को विलनिक में सबसे पहले सही पॉश्चर की जानकारी दी जाती है, उसे सही पॉश्चर का अभ्यास करवाया जाता है, फिर मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज करवाते हैं।





जीने का असाधारण तरीका खोज निकाला इस जीव ने, 8 साल तक बिना कुछ खाए पिए रह सकता है जिंदा

धरती पर कितने जीव मौजूद हैं इसका कोई सटीक पता नहीं लगा सकता. इनकी विशेषताएं भी अलग-अलग हैं. कोई सबसे ऊंची उड़ान भर सकता है तो कोई मीलों पैदल चल सकता है. इन्हीं में से कुछ हैं जो कई सालों तक बिना खाए पीए न सिर्फ जिंदा रह सकते हैं बल्कि प्रजनन भी कर सकते हैं. ऐसी ही जीवों के बारे में एक रिसर्च में पता चला है. इनका नाम है टिक, जो कई वर्षों तक बिना भोजन के जी सकते हैं. 8 वर्षों तक बिना कुछ खाए जिंदा रही Ticks की ये प्रजाति अमेरिका के शोधकर्ता जुलियन शेफर्ड को 1976 में बड़े अफ्रीकी टिक की विशेष प्रजाति उपहार में दी गई थी. उन्होंने 27 वर्षों तक अपनी प्रयोगशाला में इन टिकों पर अध्ययन किया. इस दौरान शेफर्ड ने देखा कि कुछ मादा टिक करीब 8 वर्षों तक बिना कुछ खाए जिंदा रही. यही नहीं, सभी नर टिकों की मौत के 4 वर्ष के बाद भी कुछ मादा टिक प्रजनन करने और बच्चों को जन्म देने में कामयाब रहीं. ये टिक अर्गस ब्रम्पटी प्रजाति के थे, जो आमतौर पर अफ्रीका के पूर्वी और दक्षिणी हिस्से में पाए जाते हैं.

शेफर्ड ने जर्नल ऑफ मेडिकल एंटोमोलॉजी में प्रकाशित अध्ययन में लिखा है कि ये प्रजाति इतने लंबे समय तक जीवित रहते हैं जो अपने-आप में एक रिकॉर्ड है. बिना भोजन के किसी भी जीव का इतने लंबे समय तक जिंदा रहना विज्ञान की दुनिया का दुर्लभ मामला है. ये जीव भी बिना कुछ खाए वर्षों तक जीवित रह सकते हैं धरती पर कुछ ही ऐसे अन्य जीव हैं जो ‘बिना कुछ खाए’ कई वर्षों तक जीवित रह सकते हैं. इनमें एक है ओल्व, जो समुंदर में रहने वाला जलीय जीव है. मगरमच्छ भी ऐसा कर सकते हैं. विचित्र सा दिखने वाला ‘वॉटर बीयर’ यानी टार्डिग्रेड्स भी बिना भोजन के 30 वर्षों तक जीवित रह सकता है. हालांकि, शेफर्ड को अपने टिक के साथ इस तरह का प्रयोग करने और उन पर अध्ययन करने का कोई इरादा नहीं था. ये पूरी तरह एक संयोग था. उन्होंने एक इंटरव्यू में बताया, सच कहूं, तो उन टिक को लेकर मेरी कोई योजना नहीं थी. मैं टिक को लेकर बस अपने अनुभव को बढ़ाने के बारे में सोच रहा था. मुझे कोई आइडिया नहीं था कि वे इतने समय तक जिंदा रहेंगे.

अनजाने में हो गई Ticks पर रिसर्च

ए. ब्रम्पटी बिना भोजन के इतने दिनों तक जीवित रह सकते हैं, इसका पता चलना महज एक संयोग था. शेफर्ड ने कहा कि उन्होंने टिक को भोजन देना इसलिए बंद कर दिया क्योंकि इसके लिए उन्हें खून की जरूरत थी. टिक भोजन के तौर पर किसी का खून चूसते हैं. टिक को भोजन उपलब्ध कराने के लिए उन्हें चूहों से बड़े जीव की जरूरत थी. इस वजह से नैतिक और उनके रखरखाव की समस्या आ खड़ी हुई. उन्होंने आगे कहा, मैंने उनके भोजन के तौर पर खरगोश का इंतजाम किया, लेकिन यह उतना मानवीय नहीं था जितना मैं चाहता था. मैंने कुछ टिक को खुद का खून चूसने का मौका दिया, लेकिन सिर्फ एक बार. इसके बाद, मैंने पाया कि मैं उन्हें उन चूहों को भोजन के तौर पर दे सकता हूं जिन्हें प्रयोगशाला में मरने के लिए छोड़ दिया गया था.

सॉफ्ट और हार्ड टिक



ए. ब्लम्पटी को ‘सॉफ्ट टिक’ के रूप में जाना जाता है. सॉफ्ट टिक, ‘हार्ड टिक’ से अलग होते हैं. हार्ड टिक आमतौर पर अमेरिका और यूरोप में पाए जाते हैं. शेफर्ड कहते हैं कि इस बात की काफी कम संभावना है कि सॉफ्ट टिक अपने भोजन के तौर पर इसानों का खून चूस सकते हैं.

फैलाते हैं कई प्रकार की बीमारियां

हालांकि, ये टिक कई गंभीर बीमारियों को फैलाते हैं. जैसे, टिक बॉर्न रिलैप्सिंग फीवर. यह बीमारी अफ्रीका के साथ-साथ भूमध्य सागर और पश्चिमी उत्तरी अमेरिका के कुछ हिस्सों में पायी जाती है. TBRF जीवाणु से होने वाला संक्रमण है. इससे बुखार, सिरदर्द, मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द और बार-बार उबकाई की समस्या हो सकती है. साथ ही, शरीर पर लाल चकते का निशान भी उभर सकता है. शेफर्ड ने प्रकृति को चुनौती देने वाले अपने टिक को हाल ही में दक्षिण अफ्रीका भेजा है. उन्हें उम्मीद है कि वहां दूसरे रिसर्चर इन टिकों की देखभाल करते रहेंगे. उन्होंने कहा कि नए रिसर्चरों को लगता है कि वर्षों पहले तो टिक उन्हें उपहार में दिए गए थे वे कई प्रजातियों के हो सकते हैं. नए रिसर्चर इन टिकों के आनुवांशिक संबंधों का पता लगाने और उनका विश्लेषण करने के लिए डीएनए तकनीक का इस्तेमाल कर सकते हैं.



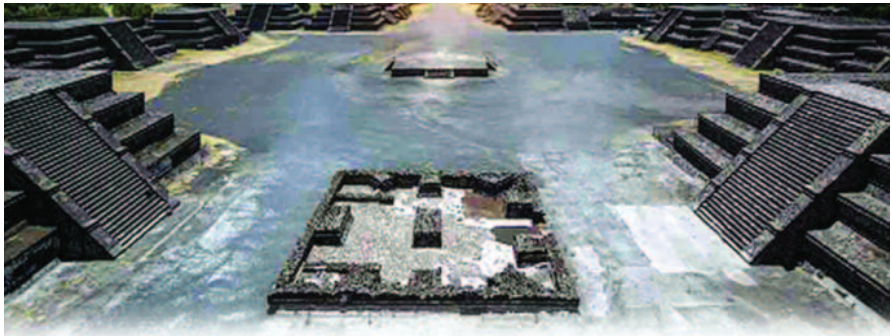
हैरान कर देंगे प्राचीन माया सभ्यता ये रहस्य

प्राचीन काल में दुनिया में न जाने कितनी ही सभ्यताओं ने जन्म लिया और फिर बाद में उनका पतन हो गया। उन्हीं में से एक थी माया सभ्यता, जो मेक्सिको की एक महत्वपूर्ण सभ्यता थी। यह सभ्यता ग्वाटेमाला, मेक्सिको, होंडुरास और यूकाटन प्रायद्वीप में स्थापित थी। इस सभ्यता की शुरुआत 1500 ई. पू. में हुई थी और यह 300 ई. से 900 ई. के दौरान अपनी उन्नति के चरम पर थी। कहते हैं कि 16वीं सदी में इस सभ्यता का पूरी तरह से अंत हो गया था, लेकिन इसके पतन की शुरुआत 11वीं सदी से ही हो गई थी। इस प्राचीन सभ्यता का विनाश कैसे हुआ था, यह आज भी एक रहस्य ही बना हुआ है, जिसका पता लगाने की कोशिश में दुनियाभर के विशेषज्ञ जुटे हुए हैं।

बेलिज का प्रसिद्ध ब्लू होल



माया सभ्यता के अंत को लेकर लाइव साइंस की एक रिपोर्ट कहती है कि छठी शताब्दी से लेकर 10वीं शताब्दी के बीच एक भयंकर सूखा पड़ा था, जिसकी वजह से इस प्राचीन सभ्यता का विनाश होना शुरू हो गया। इसके अलावा यह भी कहा जाता है कि कुछ साल पहले शोधकर्ताओं ने बेलिज के प्रसिद्ध ब्लू होल और उसके आसपास मौजूद खनिजों की जांच की थी, जिससे पता चला कि सूखा 800 से 900 ईस्वी के मध्य पड़ा था, जो इस सभ्यता के विनाश का कारण बना।



वैज्ञानिकों ने ढूंढ निकाला माया सभ्यता का रहस्य

लैटिन अमेरिकी देश ग्वाटेमाला में माया सभ्यता से जुड़े एक बड़े रहस्य का खुलासा हुआ है. जो प्राचीन सभ्यता के बारे में नए-नए रहस्य को उजागर करता है. वैसे तो माया सभ्यता को लेकर अलग अलग दावे किये जाते हैं. यह सभ्यता कैसे खत्म हुई, इसपर चर्चा चलती रहती है लेकिन इस खुलासे के बाद कुछ चीजें स्पष्ट जरूर हुई हैं.

अब तक माना जाता रहा था कि माया सभ्यता के लोग दूर-दूर बसते थे. अब ग्वाटेमाला के वर्षावनों में 2000 साल पुराने शहर, कस्बे और गांवों की बड़ी खोज हुई है. इससे पता चलता है कि माया सभ्यता के लोग बहुत ही घनी आबादी में और संगठित समाज में रहते थे.

माया सभ्यता का कैलेंडर



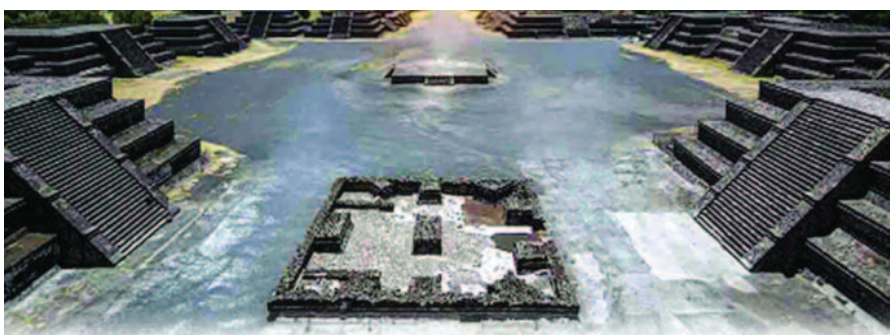
माया सभ्यता का कैलेंडर तो विश्वविख्यात है। कहते हैं कि इसी कैलेंडर में साल 2012 में दुनिया के खत्म होने की भविष्यवाणी की गई थी, जो बाद में गलत साबित हुई। हालांकि उस सभ्यता के लोगों को खगोलीय ज्ञान में निपुण माना जाता था।

चीचेन इटजा

चीचेन इटजा, जो मेक्सिको में मौजूद है, को माया सभ्यता का एक प्रमुख केंद्र माना जाता है। इसे यूनेस्को की विश्व धरोहर स्थलों में शामिल किया गया है। यहां का पिरामिड एल कैस्टिलो आकर्षण का प्रमुख केंद्र है। इसे देखने के लिए दुनियाभर से लोग आते हैं।

माया सभ्यता के खंडहर

ऐसा माना जाता है कि माया सभ्यता में आमतौर पर पुरुष राजा ही शासन करते थे, लेकिन कभी-कभी यह जिम्मेदारी रानियों को भी मिलती थी। कहा जाता है कि जब नए राजा गद्दी पर बैठते थे तो देवताओं को खुश करने के लिए पहले मानव बलि दी जाती थी, उसके बाद ही राजा सिंहासन पर बैठते थे।



शोधकर्ताओं ने दावा किया है कि उन्होंने करीब 1000 साल पुराने सभ्यता की बस्तियों के महत्वपूर्ण अवशेषों का पता लगाया है.जो वर्षावनों के नीचे छिपे हुए थे. यह पूरा का मेइलाक्सिको से सटा हुआ है. इनमें से कम से कम 417 स्थल तो 2000 साल पुराने हैं जब माया सभ्यता अपने चरम पर थी. इसमें शहरों, गांवों और कस्बों की पहचान हुई है.

इस खास तकनीक से हुई खोज

वैज्ञानिकों ने इन पुरावशेषों की खोज के लिए एक खास तकनीक का इस्तेमाल किया है, जिसे LIDAR कहा जाता है. इसमें लेजर किरणों की मदद से नाप की जाती है. इसके जरिये कई पुराने रास्ते को खोजा गया है. ये रास्ते पुराने समय में बस्तियों को जोड़ते थे. वैज्ञानिकों का दावा है कि इन बस्तियों में स्मारक, पानी को जमा करने की सुविधा, उत्सव के लिए इमारत, पिरामिड, रहने के लिए ढांचे, नहरें आदि पाए गए हैं. इससे पहले के शोध में दावा किया गया था कि माया सभ्यता के लोग दूर-दूर बसते थे. लेकिन इस बार नया खुलासा हुआ है. इस शोध को इवाहो स्टेट यूनिवर्सिटी के पुरातत्वविद रिचर्ड डी हानसेन के नेतृत्व में पुरातत्वविदों ने किया है जो जर्नल एंशिएंट मेसोअमेरिका में प्रकाशित हुआ है. शोध दल ने कहा कि उन्हें असाधारण आर्थिक, राजनीतिक और सामाजिक ताकत के साक्ष्य मिले हैं.



क्या है माया सभ्यता का इतिहास और क्यों है ये हमारे लिए खास

माया सभ्यता के बारे में तो अधिकतर लोगों ने सुना ही होगा. ये एक प्राचीन सभ्यता थी. जिसके बारे में वैज्ञानिक काफी सालों से पता लगा रहे हैं कि ये सभ्यता खत्म कैसे हुई. लेकिन अभी तक किसी के पास इसका कोई स्टीक जवाब नहीं है. आइए जानें कि क्या है माया सभ्यता का इतिहास..

मेक्सिको की एक महत्वपूर्ण सभ्यता अमेरिका की प्राचीन माया सभ्यता ग्वाटेमाला, मेक्सिको, होंडुरास तथा यूकाटन प्रायद्वीप में स्थापित थी. माया सभ्यता मेक्सिको की एक महत्वपूर्ण सभ्यता थी. इस सभ्यता का शुरुआत 1500 ई0 पू0 में हुआ. ये सभ्यता 300 ई0 से 900 ई0 के दौरान अपनी प्रगति के शिखर पर पहुंची. इस सभ्यता के महत्वपूर्ण केन्द्र मेक्सिको, ग्वाटेमाला, होंडुरास और अल सेल्वाडोर में थे. ये एक कृषि पर आधारित सभ्यता थी. इस सभ्यता का अंत 16वीं शताब्दी में हुआ लेकिन इसका पतन 11 वीं शताब्दी से शुरू हो गया था.

कलात्मक विकास का स्वर्ण युग

माया सभ्यता के लोग कला, गणित, वास्तुशास्त्र, ज्योतिष और लेखन आदि के क्षेत्र में काफी अच्छे थे. जिसके कलात्मक विकास का स्वर्ण युग भी कहा जाता है. इस दौरान खेती और शहर का विकास हुआ था. इस सभ्यता की सबसे उल्लेखनीय इमारतें पिरामिड हैं जो उन्होंने धार्मिक केंद्रों के रूप में बनाए थे.

माया पिरामिड

ऐसा माना जाता है कि मेक्सिको में मौजूद चीचेन इटजा को माया सभ्यता द्वारा बनाया गया था. जिसे माया सभ्यता एक बड़ा शहर और प्रमुख केंद्र मानते थे. ये यूनेस्को के विश्व धरोहर स्थलों में शामिल है. चिचेन इटजा में आकर्षण का केंद्र पिरामिड एल कैस्टिलो है. पहले पर्यटक इसपर चढ़ते थे, लेकिन बाद में इसपर रोक लगा दी गई. फिलहाल यहां की करीब 42 मीटर ऊंची नौहच



मुल ही एकमात्र ऐसी माया पिरामिड है, जिसपर पर्यटकों को चढ़ने की अनुमति है.

माया शासन व्यवस्था

माया शासन व्यवस्था की कोई खास जानकारी तो नहीं है. लेकिन ऐसा माना जाता है कि माया शासक सामान्यतः पुरुष हुआ करते थे. कभी इन्हें कभी रानियां भी शासन करती थी. राजा का पद पैतृक था. जिसकी मौत के बाद उसका बड़ा बेटा सिंहासन पर बैठता था. राजा का बहादुर होना जरूरी होता था. एक बहादुर राजा ही साम्राज्य का विस्तार एवं उनकी सुरक्षा कर सकता था. राजा के सिंहासन पर बैठते समय देवताओं को प्रसन्न करने के उद्देश्य से मानव बलि दी जाती थी. राजा अभिजात वर्ग एवं पुरोहितों की सहायता से शासन चलाता था. राजा भव्य महलों में रहता था. उसकी सेवा में बड़ी संख्या में लोग दास एवं दासियां होते थे.

माया सभ्यता का कैलेंडर

माया सभ्यता ने एक कैलेंडर बनाया था जिसमें विभिन्न धार्मिक त्योहारों और खगोलीय घटनाओं का वर्णन मिलता है. इसे माया सभ्यता का कैलेंडर कहा जाता है. शायद आपको पता न हो, लेकिन माया सभ्यता के कैलेंडर में ही इस बात की भविष्यवाणी की गई थी कि 2012 में दुनिया खत्म हो जाएगी. हालांकि यह भविष्यवाणी गलत साबित हुई थी.

ब्लू होल क्या है?

ये एक गोलाकार गुफा है, जो समुद्र में बनी है. ये 318 मीटर एरिया में फैला है और गहराई 125 मीटर है. इस समुद्री गुफा को स्कूबा डाइविंग के लिए दुनिया के सर्वोत्तम जगहों में से एक माना जाता है. यही वजह है कि यहां अक्सर दुनियाभर से लोग आते रहते हैं. ये मध्य अमेरिकी देश बेलीज में हैं. ब्रिटिश स्कूबा डाइवर और लेखक नेड मिडलटन ने इस जंगह को ‘ग्रेट ब्लू होल’ नाम दिया है. डिस्कवरी चैनल ने इसे दुनिया की सबसे खूबसूरत जगह माना है.

ब्लू होल का रिश्ता

कुछ साल पहले शोधकर्ताओं ने बेलिज के प्रसिद्ध ‘ब्लू होल’ और उसके आसपास खनिजों का विश्लेषण किया था, जिसके आधार पर उन्होंने कहा था कि 800 से 900 ईस्वी के मध्य यहां एक भयंकर सूखा पड़ा था और उसी की वजह से माया सभ्यता का विनाश हो गया. हालांकि ‘लाइव साइंस’ की रिपोर्ट के मुताबिक, सूखा छठी शताब्दी से लेकर 10वीं शताब्दी तक पड़ा था, जो माया सभ्यता के अंत का कारण बना.

