



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 05 (सितम्बर-अक्टूबर, 2023)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

बरसात और बुजुर्ग

(सुनीता, पूनम मलिक एवं नीलम कुमारी)

इंद्रा चक्रवर्ती कॉलेज ऑफ कम्युनिटी साइंस, चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

संवादी लेखक का ईमेल पता: sunita66@hau.ac.in

बारिश भीषण गर्मी के मौसम के अंत की निशानी है और हमें मुस्कुराने और आनंद लेने का कारण देती है। सावन के बरसते महीने में वातावरण में नमी बढ़ जाती है और संक्रामक वायरस व बैक्टीरिया तेजी से हमारे आसपास बढ़ने लगते हैं। ये संक्रामक वायरस व बैक्टीरिया जिनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है उन्हें बीमार बनाने लगते हैं। ऐसे में बदलते मौसम का असर बुजुर्गों के लिए चिंताजनक होता है, क्योंकि इनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। शोधकर्ताओं के मुताबिक, मानसून के दौरान तापमान में अचानक हुए उतार-चढ़ाव से हमारे आसपास सर्दी-जुकाम, बुखार से पीड़ित लोगों की संख्या बढ़ जाती है। इसलिए बरसात के मौसम में अगर बुजुर्गों का खास ख्याल ना रखा जाए तो वे आसानी से खांसी, सर्दी, जुकाम, सर दर्द, वायरल फ्लू, शरीर और जोड़ों में दर्द, गले में दर्द, पाचन में समस्या, अल्सर और थकान जैसी बीमारियों के शिकार हो सकते हैं। आइए उन सामान्य समस्याओं पर चर्चा करें, जिनका सामना बुजुर्गों को बरसात के मौसम में करना पड़ सकता है:-

बुजुर्गों में मानसून से जुड़ी सामान्य बीमारियाँ

मलेरिया : मानसून में जल जमाव होता है और यह रुका हुआ पानी मादा एनाफिलीज मच्छरों के लिए प्रजनन स्थल हो सकता है। ये मच्छर मलेरिया फैलाने के लिए जिम्मेदार हाते हैं।

डेंगू : मानसून के दौरान डेंगू के मामलों की संख्या भी काफी बढ़ जाती है। बुजुर्ग लोगों को उनकी कमजोर प्रतिरक्षा स्तर के कारण, इन बीमारियों का सामना करना पड़ सकता है।

संक्रमण : दूषित भोजन और पानी की वजह से हैजा और टाइफाइड जैसी संक्रामक बीमारियाँ हो सकती हैं। बुजुर्ग सामान्य सर्दी या इन्फ्लूएंजा जैसे अन्य वायरल संक्रमणों का भी शिकार हो सकते हैं। मानसून के दौरान उन्हें पेट में संक्रमण होने का भी खतरा रहता है।

अब जानते हैं कि मानसून में बुजुर्गों को किन- किन बातों का खास ख्याल रखना चाहिए ताकि वो अपने स्वास्थ्य से समझौता किए बिना इस मौसम का आनंद ले सकें :-

पौष्टिक आहार लें : बुजुर्गों के पाचन तंत्र पर मानसून कठोर हो सकता है इसलिए फल, हरी पत्तेदार सब्जियाँ और कोई भी रेशेदार खाद्य पदार्थ खाएं। बाहर का खाना खाने से बचें। बासी खाना ना खाएं। खान-पान को लेकर बहुत ज्यादा सावधानी रखें क्योंकि बदलते मौसम में की गयी एक छोटी सी लापरवाही आपको बीमार बना सकती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए आप खाने में अदरक, नींबू, लहसुन, दालचीनी आदि का इस्तेमाल कर सकते हैं।

भीड़ से परहेज करें : इस मौसम में हवा से फैलने वाले वायरस के संपर्क में आने से कान, आंख में संक्रमण आदि का खतरा अधिक होता है। इसलिए भीड़-भाड़ वाली जगहों पर जाने से बचें। यहां ऐसे कई लोग हो सकते हैं, जो पहले से ही सर्दी या फ्लू से ग्रसित हों। ऐसे में खुद को संक्रमण से बचाने के लिए जहां तक हो सके भीड़ वाली जगह से परहेज करें। इसके अलावा, बारिश में भीगने से कई मौसमी बीमारियाँ भी हो सकती है इसलिए बुजुर्गों को बारिश में बाहर निकलने से बचना चाहिए। अगर बाहर जाना अधिक जरूरी है तो छाता लेकर जाना अच्छा रहेगा।

उचित स्वच्छता की आदतें: बरसात के मौसम में दैनिक स्नान और नियमित रूप से हाथ धोने जैसी उचित स्वच्छता आदतों का पालन करें। ऐसे मौसम में संक्रमित हाथों से अपने मुंह या नाक को छूने से बचने के लिए अपने हाथों को साबुने या फिर सादा पानी से बार-बार धोएं। आप चाहें, तो हैंड सैनेटाइजर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। साथ ही जिस स्थान पर आप रहते हैं उस स्थान को भी साफ-सुथरा रखें।

गर्म पानी का इस्तेमाल करें : मानसून में पानी की स्वच्छता को लेकर खास सावधानी बरतनी चाहिए। बीमारियों से बचने के लिए आप पीने या नहाने के लिए गर्म पानी का इस्तेमाल करें। संक्रमण को रोकने के लिए बोटलबंद या फिल्टर किया हुआ पानी ही पीएं। अगर ये मुमकिन न हो, तो पानी को उबाल कर रख लें और इसे ठंडा करके पीएं।

मच्छरों से बचें : बारिश के मौसम में नमी की वजह से मच्छर और बैक्टीरिया सबसे ज्यादा पनपते हैं और ये बीमारियों का मुख्य कारण होते हैं। इसलिए बरसात शुरू होते ही आपकी पहली कोशिश मच्छरों से बचना होनी चाहिए। सोते वक्त मच्छरदानी का इस्तेमाल करें। अपने घर में और घर के आसपास साफ-सफाई का ध्यान रखें, गंदगी और जलभराव न होने दें, क्योंकि ठहरे हुए गंदे पानी में मच्छर पनपते हैं। घर को हवादार और बैक्टीरिया रहित बनाने के लिए खिड़की और दरवाजे खुले रखें।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाएं : रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाए रखने से आप वायरस की चपेट में आने से बच जाएंगे। इसके लिए आप खाने में सेहतमंद चीजों को शामिल करें, विटामिन सी से भरपूर खट्टे फल खाएं और अच्छी मात्रा में पानी या नींबू पानी पीएं। बेहतर होगा कि बिस्किट या नमकीन की बजाय आप सूखे मेवों का इस्तेमाल करें। अपने शरीर को संक्रमण से लड़ने के लिए तैयार करने के लिए भरपूर मात्रा में आराम करें।

स्ट्रीट फूड ना खाएं : सड़क के किनारे बनाये जाने वाले खाद्य पदार्थ बुजुर्गों के लिए पेट खराब और अन्य चिकित्सीय स्थितियां ला सकता है। कमजोर प्रतिरक्षा के कारण, उन्हें सड़क के किनारे बनाये जाने वाले खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए और स्वच्छ खान-पान की आदतों का पालन करना चाहिए। संक्रामक बीमारियों से बचने के लिए फलों और सब्जियों को अच्छी तरह साफ करके खाएं।

धीरे-धीरे चलें : बुढ़ापे में गिरने से बचना है तो धीरे-धीरे चलें। खासकर बारिश के मौसम में इस बात का खास-खयाल रखें। इसके अलावा जहां पर पानी गिरा हुआ हो, उस जगह पर जाने से बचें। ऐसा न करने से आपका वहां पैर फिसल सकता है और आपको चोट लग सकती है। घर में खुरदरी चटाई का इस्तेमाल करें ताकि फिसलने की संभावना कम रहे। बारिश में चलने के लिए आप चाहें तो लाठी का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। आपको बाजार में काफी अच्छी और सुविधाजनक लाठियां मिल जाएंगी, जो आपके चलने में मदद कर सकती हैं।

स्लिपरी चप्पल न पहनें : बारिश के दौरान बाहर निकलना जोखिम भरा होता है, बुजुर्गों के लिए तो और भी अधिक जोखिम भरा होता है। बारिश में कभी भी बहुत स्लिपरी चप्पल न पहनें। इससे फिसल कर गिरने का खतरा बढ़ जाता है। चप्पल ऐसी लें जिससे फिसलने का खतरा न हो। अगर बारिश की वजह से गिर जायें तो सबसे पहले डॉक्टर के पास जाएं। डॉक्टर से संपर्क करने में बिलकुल देर न करें।

डॉक्टर से परामर्श लें : बुजुर्गों में बीमारी का हल्का सा इशारा भी चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता हो सकती है। चूंकि मानसून बहुत सारे संक्रमण ला सकता है, इसलिए बचाव के लिए वैक्सीन लगा सकते हैं। और यदि आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो डॉक्टर से परामर्श लें और अगर डॉक्टर आपको कोई ताकत की दवा दे तो नियम के अनुसार उसे लेते रहें।

सूती कपड़े पहनें : मानसून के मौसम में बारिश तो होती ही है, साथ ही साथ मौसम गर्म होने के कारण पसीना भी आता है। ऐसे हालातों में सूती या खादी के कपड़ों का इस्तेमाल करें। ये कपड़े आसानी से पसीने को सोख लेते हैं। ऐसे कपड़े पहनें, जिससे शरीर का ज्यादा-से-ज्यादा हिस्सा ढंका रहे, ताकि मच्छरों से बचा जा सके।

शारीरिक गतिविधि : शारीरिक गतिविधियाँ हमें स्वस्थ रखने के लिए बहुत जरूरी है। भले ही आप वृद्धावस्था के चलते ज्यादा काम न कर पाएं, लेकिन फिर भी योगा या हल्की-फुल्की शारीरिक गतिविधियाँ जरूर करें। जो कि आपको स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक है।

बारिश का मौसम सभी के लिए खुशियों का मौसम होता है। इन सुझावों का पालन करके आप अपने स्वास्थ्य से समझौता किए बिना इस मौसम का आनंद ले सकते हैं।