













# बात बात पर गुस्सा ठीक नहीं

गुस्सा आने के बाद के दो घंटे हो सकते हैं खतरनाक



■ जिन लोगों के परिवार में हृदय रोग लीडी दर पीढ़ी चाला आ रहा है, उनमें पहले से ही दिल का दौरा पहुंचने के खतरे ज्यादा होते हैं।

कहीं आप गरम मिजाज के तो नहीं? यदि हाँ, तो आपको दिल का दौरा पड़ने का खतरा ज्यादा है। यह जानकारी एक शोध के जरिए सामने आई है।

शोध में शामिल एक अमेरिकी शोधकर्ता का कहना है कि दिल का दौरा आने के पहले

अक्सर यह देखा गया है कि इंसान बेहद

गुस्से में होता है। इसलिए गुस्सा दिल के दौरे का कारण हो सकता है। शोधकर्ता ने पता लगाया है कि गुस्सा आने के बाद के आपने दो घंटे खतरनाक होते हैं क्योंकि इस समय दिल का दौरा आने का खतरा सबसे ज्यादा होता है।

साथ ही शोधकर्ता का यह भी माना है कि

गुस्से और दिल के दौरे के बीच की कड़ी

को समझने और इन जटिलातों से बचने

का रास्ता निकालने की दिशा में अभी कपी

काम किया जाना चाही है। शोधकर्ताओं ने

यूरोपीय परिक्रा 'हार्ट' को बताया कि जिन

लोगों के परिवार में बीबी दर पीढ़ी

चला आ रहा है, उनमें पहले से ही दिल का

दौरा पड़ने के खतरे ज्यादा होते हैं।

बात-बात पर गुस्सा!

संबंधित शोध में हजारों लोगों पर किए गए

नौ अध्ययन शामिल हैं। इस शोध के आंकड़े

बताते हैं कि जिस वक्त व्यक्ति को गुस्सा

आता है उसके बाद के दो घंटे दौरा पड़ने के

लिहाज से कीरी पांच गुना ज्यादा और स्ट्रोक

के लिहाज से तीन गुना से ज्यादा खतरनाक

होते हैं।

'हार्ट एंड स्कूल ऑफ पश्चिम क्लिनिक हेल्थ' के शोधकर्ताओं का माना है कि एक बार गुस्से का आना अपेक्षित होता है। शोधकर्ता ने पता लगाया है कि गुस्सा आने के बाद के आपने दो घंटे खतरनाक होते हैं क्योंकि इस समय दिल का दौरा आने का खतरा सबसे ज्यादा होता है।

जिन लोगों में गुस्से और दिल के दौरे के बीच की कड़ी को समझने और इन जटिलातों से बचने का रास्ता निकालने की दिशा में अभी कपी काम किया जाना चाही है। शोधकर्ताओं ने गुस्से का महीने में बीबी दर पीढ़ी चला आ रहा है और जिन्हें महीने में पांच बार गुस्सा आता है उनमें हार्ट एंटेक का खतरा ज्यादा होता है। उनका यह भी कहना है कि यह खतरा उन लोगों में और गंभीर होता है जिन्हें बात-बात पर गुस्सा आता है।

मनोवैज्ञानिक बदलावः डॉक्टर एलियावेथ

मार्सेलोप्पकी और उनके सहयोगी बताते हैं

कि एक दिन में प्रति 10,000 लोगों में कीरीब 158 बार ज्यादा का दौरा पड़ सकता है। यह ऐसे लोगों का आंकड़ा है जिनमें प्रति वर्ष कार्डियोवस्कुलर का खतरा कम होता है।

वर्हीं जिन लोगों में कार्डियोवस्कुलर का खतरा ज्यादा होता है उनमें प्रति 10,000 लोगों में दिल का दौरा कीरीब 657 बार ज्यादा पड़ सकता है। डॉक्टर मार्सेलोप्पकी ने कहा, हालांकि एक बार के गुस्से में गंभीर दिल का दौरा पड़ने के खतरे कम होते हैं, लेकिन वैसे लोगों में यह खतरा बढ़ जाता है जिन्हें बार

बार गुस्सा आता है।

वैसे यह स्पष्ट नहीं है कि गुस्सा खतरनाक कैसे हो सकता है। शोधकर्ताओं ने यह सफ किया है कि उनका शोध अनिवार्य रूप से इस बात की अप्रेक्षित होती है कि गुस्सा दिल की बीमारियों और रक्त संचरण की समस्याओं को जन्म देता है।

धूम्रपान और शराबः विशेषज्ञ जाते हैं कि पुरुषों तानव और दबाव दिल के रोगों को बढ़ा सकता है, खासकर इसलिए क्योंकि इससे रक्त दब बढ़ जाता है। मगर साथ ही इसलिए भी कि लोग तानव को गलत तरीके से दूर करने के कारण करते हैं। जैसे कि तानव कम करने के लिए वे बहुत ज्यादा धूम्रपान और शराब का सहारा लेने लगते हैं।

शोधकर्ताओं का कहना है कि इससे बुट्कारा पाने के लिए योग जैसे तरीके अपनाएं जा सकते हैं। बिटिंग हार्ट फाउंडेशन की हृदय रोग से जुड़ी एक नर्स डोरियन मॉडैक ने कहा, यह स्पष्ट नहीं है कि इसका क्या कारण है? हाँ सकता है इसके पौछे मनोवैज्ञानिक बदलाव हों जिससे हमें गुस्सा आता है। मगर इसके पौछे छिपे बॉयलॉजी जानने के लिए ज्यादा शोध की जरूरत है।

लैंगिक भेदभाव के कारण नौकरी छोड़ना चाहती हैं महिलाएं



नई दिल्ली। देश की

एक चौथाई कामकाजी

महिलाएं कार्यस्थल

पर लैंगिक भेदभाव

समेत कई अन्य

कारणों से अपनी

नौकरी छोड़ना चाहती

हैं उद्योग एवं वर्किंग

संगठन 'एसोसिएम'

की 'सोशल

डेवलपमेंट फाउंडेशन'

द्वारा अंतरराष्ट्रीय

महिला दिवस के मौके

पर किए गए एक

■ एसोसिएम का सर्वे देश के 10

शहरों में किया गया

■ महिलाएं बच्चों की देखभाल,

असुविधाजनक शिफ्ट, कार्यस्थल पर

लैंगिक भेदभाव एवं शोषण, सुरक्षा की

कमी, परिवार, उच्च शिक्षा कारणों से

नौकरी छोड़ना चाहती हैं

सर्वक्षण में यह बात सामने आई है। इसके अनुसार बच्चों की देखभाल, अपरिवार, उच्च शिक्षा आदि कारोंको से नौकरी छोड़ना चाहती है। 'एसोसिएम' ने बताया कि यह सर्वे देश के 10 शहरों अंदर विभिन्न देशों, बैंगलुरु, चंडीगढ़, चेन्नई, दिल्ली-एनसीआर, हैदराबाद, जयपुर, लखनऊ, मुंबई एवं पुणे में किया गया। इसमें 200 कामकाजी माताओं के अलावा 500 से अधिक कामकाजों महिलाओं को शामिल किया गया है। संगठन ने कहा कि इनमें से कीरीब 40 फीसद महिलाएं बच्चों की देखभाल के लिए नौकरी छोड़ना चाहती हैं। वर्हीं कीरीब 25 फीसद महिलाओं का कहना है कि वह काम करने के अधिक धैरे, वेतनमान में भेदभाल, पारिवारिक समस्याओं से समेत अन्य कारणों से नौकरी छोड़ना चाहती हैं। उसने कहा, 'लैंगिक भेदभाव, कार्यस्थल पर शोषण एवं काम करने की असुविधाजनक अवधि महिलाओं के नौकरी छोड़ने की मुख्य वजह है।' सर्वे में शामिल सभी 200 कामकाजी माताओं से से 80 से मातृत्व एवं परिजनों को समाज में अनावश्यक नहीं है।' उन्होंने कहा, 'पुस्तकालयों का मोबाइल एप होना चाहिए। आप ई-बुक पढ़ सकते हैं और पुस्तक सूची के बारे में अनलाइन जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। पुस्तकों और दूसरे के बारे में जानकारी एवं ज्ञान देने के लिए योग्य वर्कर आवश्यक हैं।' उन्होंने कहा, 'चाहे यह समस्या हो यहाँ तक कि यह एक अवधि महिलाओं के नौकरी छोड़ने की वजह है।' सर्वे में शामिल सभी 200 कामकाजी माताओं के अलावा 500 से अधिक कामकाजों महिलाओं की देखभाल के लिए नौकरी छोड़ना चाहती है। वर्हीं कीरीब 25 फीसद महिलाओं का कहना है कि वह काम करने के अधिक धैरे, वेतनमान में भेदभाल, पारिवारिक समस्याओं से समेत अन्य कारणों से नौकरी छोड़ना चाहती हैं। उसने कहा, 'लैंगिक भेदभाव, कार्यस्थल पर शोषण एवं काम करने की असुविधाजनक अवधि महिलाओं के नौकरी छोड़ने की मुख्य वजह है।' सर्वे में शामिल सभी 200 कामकाजी माताओं के अलावा 500 से अधिक कामकाजों महिलाओं की देखभाल के लिए नौकरी छोड़ना चाहती है। वर्हीं कीरीब 25 फीसद महिलाओं का कहना है कि वह काम करने के अधिक धैरे, वेतनमान में भेदभाल, पारिवारिक समस्याओं से समेत अन्य कारणों से नौकरी छोड़ना चाहती हैं। उसने कहा, 'लैंगिक भेदभाव, कार्यस्थल पर शोषण एवं काम करने की असुविधाजनक अवधि महिलाओं के नौकरी छोड़ने की वजह है।' सर्वे में शामिल सभी 200 कामकाजी माताओं के अलावा 500 से अधिक कामकाजों महिलाओं की देखभाल के लिए नौकरी छोड़ना चाहती है। वर्हीं कीरीब 25 फीसद महिलाओं का कहना है कि वह काम करने के अधिक धैरे, वेतनमान में भेदभाल, पारिवारिक समस्याओं से समेत अन्य कारणों से नौकरी छोड़ना चाहती हैं। उसने क









