• असंतुलन...

हार्मोनल बदलाव

आजकल की तेज रफ्तार जिंदगी, असंतुलित खानपान, नींद की कमी और लगातार तनाव जैसी आदतों का असर सीधे हमारी सेहत पर पड़ता है। इन वजहों से शरीर में हार्मोनल असंतुलन की समस्या तेजी से बढ़ रही है। हार्मोन हमारे शरीर में कोशिकाओं और अंगों को सही ढंग से काम करने के संकेत देते हैं। ये शरीर के विकास, मेटाबॉलिज्म, फर्टिलिटी, मूड, नींद, स्किन और एनर्जी लेवल जैसे कई जरूरी कार्यों को कंट्रोल करते हैं। जब शरीर में हार्मोन का लेवल बढ़ता या घटता है तो इसे हार्मोनल इंबैलेंस यानी हार्मोनल बदलाव कहा जाता है। यह बदलाव अस्थायी भी हो सकता है जैसे पीरियड्स, प्रेग्नेंसी या मेनोपॉज के समय और कभी-कभी यह किसी बीमारी या लाइफस्टाइल की खराब आदतों का नतीजा भी हो सकता है। हार्मोनल बदलाव की समस्या महिलाओं में ज्यादा देखने को मिलती है, लेकिन पुरुष भी इससे अछूते नहीं हैं।

- हार्मोन शरीर में मौजूद एंडोक्राइन ग्रंथियों द्वारा स्रावित होते हैं। ये खून के जरिए पूरे शरीर में पहुंचते हैं और अलग-अलग अंगों पर प्रभाव डालते हैं। जैसे इंसुलिन शुगर को कंट्रोलकरता है, एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन महिलाओं में फर्टिलिटी के लिए जिम्मेदार होते हैं, वहीं टेस्टोस्टेरोन पुरुषों के यौन स्वास्थ्य को कंट्रोल करता है।
- हार्मोनल बदलाव सीधे हमारे दिमाग को प्रभावित करते हैं। जैसे एस्ट्रोजन और प्रोजेस्टेरोन महिलाओं के मूड में बदलाव ला सकते हैं, जिससे प्रीमेंस्ट्रुअल सिंड्रोम या मेनोपॉज के दौरान डिप्रेशन, चिड़चिड़ापन जैसी समस्याएं हो सकती हैं। पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन की कमी मूड स्विंग्स और थकावट का कारण बन सकती है।
- हार्मोनल असंतुलन से शरीर में एनर्जी की कमी हो सकती है। थायराइड हार्मोन का कम या ज्यादा होना भी थकान, कमजोरी, वजन बढ़ना या घटने जैसे लक्षण पैदा करता है।
- हार्मोन मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करते हैं। जैसे इंसुलिन हार्मोन ब्लड में शर्करा को कंट्रोल करता है। यदि इंसुलिन का लेवल ठीक से काम न करे तो डायबिटीज जैसी बीमारी हो सकती है। हार्मोनल बदलाव वजन बढ़ने या घटने का कारण भी बन सकते हैं।
- हार्मोनल बदलाव स्किन की चमक को प्रभावित करते हैं। जैसे प्यूबर्टी में हार्मोन की बढ़ोतरी से मुहांसे हो सकते हैं। मेनोपॉज में एस्ट्रोजन की कमी से स्किन पर झुर्रियां जल्दी पड़ सकती हैं और बाल कमजोर हो सकते हैं।
- महिलाओं में हार्मोन असंतुलन से पीरियड्स अनियमित हो सकते हैं और गर्भधारण में दिक्कतें आ सकती हैं। पुरुषों में टेस्टोस्टेरोन की कमी से प्रजनन क्षमता प्रभावित होती है।

• संपादकीय...

विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस

प्राकृतिक संसाधन हमारे दैनिक जीवन का एक अभिन्न अंग हैं जैसे हवा, पानी, खनिज और मिट्टी और इसे बचाना मानव प्रजाति का कर्तव्य है। 28 जुलाई को हर साल विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस के रूप में मनाया जाता है। विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस हमें यह सिखाता है कि हमारी हरी पृथ्वी को कैसे बचाया जाए और इस प्राकृतिक संसाधन के बारे में मानव जाति को कैसे जागरूक किया जाए और लोगों को बदलते जलवायु के इस समय में जितना संभव हो सके प्रदूषण को कम करने के लिए कैसे सिखाया जाए। इस दिन को मनाने का खास कारण लोगों को प्राकृतिक संसाधनों के संरक्षण और पर्यावरण की सुरक्षा के महत्व के बारे में जागरूक करना और उन्हें इसे बचाने के लिए प्रेरित करना है।

विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस के इतिहास की बात करें तो 1973 में प्रकृति संरक्षण के लिए अंतरराष्ट्रीय संघ द्वारा लुप्तप्राय प्रजातियों के पर्यावरण को बनाए रखने के लिए एक अधिनियम पारित किया गया था और इसमें मानवीय गतिविधियों पर ध्यान देना भी शामिल था, इसका मुख्य उद्देश्य यह है कि बढ़ते प्रदूषण और जलवायु परिवर्तन ने मानव जाति को प्रकृति के संरक्षण के बारे में सोचने पर मजबूर कर दिया है। यह वह समय है जब हम मनुष्यों को एकजुट होकर इन सभी विषयों पर सोचना होगा और अपने पर्यावरण की रक्षा करनी होगी। जीवनशैली में छोटे-छोटे बदलाव पर्यावरण पर गहरा असर डाल सकते हैं। प्लास्टिक का इस्तेमाल बंद करें, सार्वजनिक परिवहन का इस्तेमाल करें और पानी बचाएं। इन आदतों को अपनाने से आप अपने पर्यावरण पर पड़ने वाले प्रभाव को कम कर सकते हैं और दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, एकल-उपयोग वाले प्लास्टिक के बजाय पुनः प्रयोज्य बैग, बोतलें और कंटेनर चुनने से प्रदूषण का स्तर काफी कम हो सकता है और समुद्री जीवन सुरक्षित रह सकता है। हमारे सामने आने वाली चुनौतियां कठिन हैं, लेकिन उनके समाधान हमारी पहुँच में हैं। विश्व प्रकृति संरक्षण दिवस केवल चिंतन का दिन नहीं है, बल्कि कार्रवाई का आह्वान भी है। हम एक अधिक टिकाऊ और सुदृढ़ भविष्य की दिशा में महत्वपूर्ण कदम उठा सकते हैं।

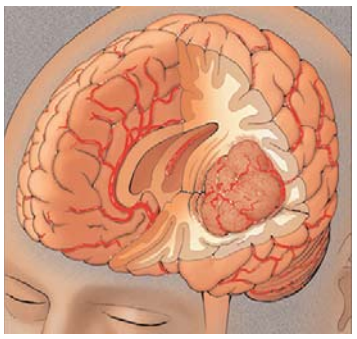
■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

एयर पॉल्यूशन से ब्रेन ट्यूमर

वायु प्रदूषण में बारीक कण हवा में और नाइट्रोजन डाइऑक्साइड, सल्फर डाइऑक्साइड , ओज़ोन, और कार्बन मोनोऑक्साइड जैसी गैसे शरीर में जाती हैं, जिसके कारण ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस के बढ़ने और शरीर में सूजन आने की समस्या हो सकती है। लेकिन, नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के अध्ययन के अनुसार,पीएम 2.5 जैसे वायु प्रदूषकों के संपर्क में आने का ब्रेन ट्यूमर की घटनाओं के साथ सबसे अधिक संबंध था...

वायु प्रदूषण के कारण स्वास्थ्य से जुड़ी गंभीर समस्याओं का खतरा बढ़ सकता है। यह न सिर्फ लंग्स और हार्ट के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, बल्कि एक्सपर्ट के अनुसार ये संकेत मिलते हैं कि यह ब्रेन पर भी बुरा असर डालता है, खासकर ब्रेन ट्यूमर जैसी गंभीर और जानलेवा बीमारियों से इसके संबंध पर रिसर्चर्स ने चिंता जाहिर की है।

ब्रेन ट्यूमर में ब्रेन के सेल्स की असामान्य वृद्धि होती है, जो या तो नॉर्मल हो सकता है या घातक। ये ट्यूमर ब्रेन के कार्यों में रुकावट पैदा करता है, जिसके कारण लोगों को सिर में दर्द होने, उल्टी आने, दौरे पड़ने, स्वभाव में बदलाव आने और देखने या सुनने में परेशान होने जैसे न्यूरोलॉजिकल लक्षण दिख सकते हैं। यह समस्या कई बार जेनेटिक कारण, रेडिएशन के कारण से हो सकती है और अब वायू प्रदूषण भी इसके संभावित कारणों में से एक हो सकता है।



वायु प्रदूषण में बारीक कण हवा में और नाइट्रोजन डाइऑक्साइड, सल्फर डाइऑक्साइड , ओज़ोन, और कार्बन मोनोऑक्साइड जैसी गैसे शरीर में जाती हैं, जिसके कारण ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस के बढ़ने और शरीर में सूजन आने की समस्या हो सकती है। लेकिन, नेशनल लाइब्रेरी ऑफ मेडिसिन के अध्ययन के अनुसार,पीएम 2.5 जैसे वायु प्रदूषकों के संपर्क में आने का ब्रेन ट्यूमर की घटनाओं के साथ सबसे अधिक संबंध था। जबकि अन्य वायु प्रदूषकों के संपर्क में आने और ब्रेन ट्यूमर की घटनाओं के बीच कोई संबंध नहीं पाया गया।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, वायु प्रदूषण के कारण इसमें मौजूद कार्बन मोनोऑक्साइड, ओजोन, नाइट्रोजन डाइऑक्साइड और सल्फर डाइऑक्साइड न सिर्फ श्वसन तंत्र और अन्य बीमारियों का कारण बनते हैं।

एयर पॉल्यूशन के कारण बच्चे और किशोरावस्था जैसी ब्रेन की ग्रोथ वाली स्थिति में, प्रेग्नेंसी में, लंबे समय तक शहर में रहने और प्रदूषित शहरों में रहने वाले लोगों, बुजुर्ग होने, कमजोर इम्यूनिटी वाले लोगों या जेनेट्स के कारण लोगों को ब्रेन ट्यूमर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकता है। ऐसे में हेल्दी लाइफस्टाइल को अपनाने की कोशिश करें।

वायु प्रदूषण के कारण स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से बचने के लिए प्रदूषण की स्थिति में मास्क का इस्तेमाल करें, एयर प्यूरीफायर का इस्तेमाल करें, एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर फूड्स लें, इससे ब्रेन की सूजन को कम करें, प्रदूषण को कम होने पर बाहर वॉक करें और नियमित रूप से न्यूरोलॉजिकल स्क्रीनिंग कराते हैं।

वायु प्रदूषण के कारण लोगों को ब्रेन ट्यूमर या ब्रेन से जुड़ी गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में इससे बचने के लिए मास्क का इस्तेमाल, एयर प्यूरिफायर, ब्रेन की सूजन को कम करने के लिए एंटी-ऑक्सीडेंट्स से भरपूर फूड्स को डाइट में शामिल करें। इसके अलावा, हवा में अधिक प्रदूषण होने पर बाहर न निकलें और एयर पॉल्यूशन को कम होने पर ही बाहर वॉक के लिए निकलें, साथ ही, डॉक्टर से नियमित सलाह लें। ध्यान रहे, स्वास्थ्य से जुड़ी कोई भी समस्या होने पर इसको नजरअंदाज न करें और डॉक्टर से सलाह जरूर लें।

आमतौर पर ब्रेन ट्यूमर का पहला लक्षण क्या होता है?

ब्रेन ट्यूमर की समस्या होने पर लोगों को सबसे पहले सिर में दर्द बने रहने की समस्या होती है। इसके अलावा, इसके कारण लोगों को दौरे आने, उल्टी आने, चक्कर आने, भ्रम होने, देखने और सुनने में परेशानी होने जैसी समस्याएं हो सकती है।

ब्रेन ट्यूमर का मुख्य कारण क्या है?

ब्रेन ट्यूमर की समस्या जेनेटिक्स, अनहेल्दी खानपान और इम्यूनिटी कमजोर होने पर गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। ऐसे में लगातार या लंबे समय तक सिर में दर्द होने की समस्या का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में इसके लक्षणों को नजरअंदाज न करें।

वायु प्रदूषण के कारण कौन सी समस्या होती है?

वायु प्रदूषण के कारण लोगों को श्वसन तंत्र से जुड़ी समस्या होने, हार्ट से जुड़ी समस्या, आंखों में जलन होने, खुजली होने और कैंसर जैसी गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। ऐसे में एयर पॉल्यूशन की समस्या होने पर इसके लक्षणों को नजरअंदाज न करें।

■ साभार- ओमाहे

• जरूरी है...

एक्सरसाइज

फिट रहने के लिए एक्सरसाइज करना जरूरी है। इससे आपकी सेहत को कई फायदे मिलते हैं। हालांकि, ऐसे में सभी के मन में एक सवाल उठता है कि दौड़ना या टहलना, किस एक्सरसाइज से सेहत को ज्यादा फायदा मिलता है। टहलना या दौड़ना दोनों ही बेहतरीन एक्सरसाइज हैं। कोई भी एक्सरसाइज दूसरे से बेहतर नहीं हो सकती है। यह आपके स्वास्थ्य लक्ष्य पर निर्भर करता है कि आप किस वजह से किन एक्सरसाइज को कर रहे हैं। जैसे कि अगर वजन तेजी से कम करना चाहते हैं, तो आपके लिए दौड़ना ज्यादा अच्छा विकल्प होगा, जबकि टहलने से भी सेहत को कई फायदे मिलते हैं। साथ ही आपको एक हेल्दी डाइट को भी अपनाना होगा। तो जानते हैं कि आपकी सेहत के हिसाब से आपको किस एक्सरसाइज को करना चाहिए। दौड़ने से हार्ट बीट में सुधार होता है और हृदय की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। तो वहीं टहलने से हृदय रोगों का जोखिम कम हो सकता है, इसके अलावा शुगर को कंट्रोल करने में सहायक है। अब यहां आपको अगर मांसपेशियों को मजबूत करना चाहते हैं तो दौड़ना आपके लिए ज्यादा फायदेमंद है, जबकि टहलना दिल के स्वास्थ्य के लिए बेहतर है।

• योग...

■ योग करने का सबसे सही समय आमतौर पर व्यक्ति के लाइफस्टाइल और रूटीन पर निर्भर करता है। लेकिन, सुबह का समय योग करने के लिए सबसे ज्यादा अच्छा माना जाता है। सुबह का वातावरण शांत, साफ और एनर्जी से भरपूर होता है। इस समय पेट भी खाली होता है, जिससे आसनों और प्राणायाम का ज्यादा फायदा मिलता है। सुबह के समय योग करने से शरीर में स्फूर्ति, मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर रखने और सकारात्मक सोच बनाए रखने में मदद मिलती है।