

● **लक्षण...**

एंड्रोजन असंतुलन

महिलाओं सबसे ज्यादा हार्मोनल होमोनल बदलाव से परेशान रहती हैं। इसकी वजह से उनकी सेहत को कई प्रकार से नुकसान उठाने पड़ सकते हैं। इसलिए महिलाओं को अपने होमोनल हेल्थ के बारे में सबकुछ पता होना चाहिए। जैसे कि एंड्रोजन असंतुलन जिसे लेकर महिलाओं में जानकारी का अभाव होता है। जबकि, यह आपकी सेहत को काफी गंभीर रूप से प्रभावित कर सकता है। इसी बारे में विस्तार से जानने के लिए एंड्रोजन असंतुलन क्या है, इसका कारण और लक्षण।

एंड्रोजन हार्मोन का एक समूह है, जिसमें टेस्टोस्टेरोन भी शामिल है, जो आमतौर पर पुरुषों में अधिक होता है, लेकिन महिलाओं में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। महिलाओं में एंड्रोजन असंतुलन तब होता है जब शरीर में इन हार्मोनों का स्तर अत्यधिक होता है, जिससे विभिन्न शारीरिक और हार्मोनल परिवर्तन होते हैं। इस दौरान शरीर में कभी टेस्टोस्टेरोन बढ़ जाता है तो कभी यह घट जाता है। इसका यह घटना बढ़ना आपको बीमार कर सकता है।

महिलाओं में एंड्रोजन असंतुलन का सबसे आम कारण पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस) है, जो प्रजनन आयु की महिलाओं को प्रभावित करने वाला एक हार्मोनल विकार है। अन्य कारणों में एंड्रोनल ग्रंथि विकार जैसे जन्मजात एंड्रोनल हाइपरप्लासिया, इंसुलिन सेंसिटिविटी, थायरॉयड डिसफंक्शन, कुछ दवाएं जैसे स्टेरॉयड और अंडाशय या एंड्रोनल ग्रंथियों पर ट्यूमर शामिल हैं। इसके अलावा हमारी खराब लाइफस्टाइल और खाने-पीने से जुड़ी कमियां भी एंड्रोजन असंतुलन का कारण बन सकती हैं।

एंड्रोजन की अधिकता के लक्षण अलग-अलग होते हैं, लेकिन कुछ आम लक्षण हैं –

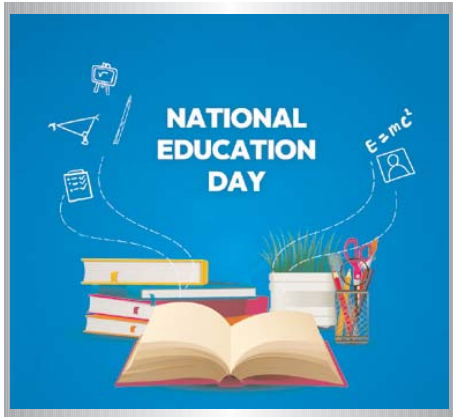
- ▶ चेहरे या शरीर पर अत्यधिक बाल (हिर्सुटिज्म) का होना
- ▶ गंभीर मुंहासे या ऑयली स्किन की समस्या
- ▶ अनियमित या मासिक धर्म न आना
- ▶ सिर के बालों का पतला होना या पुरुषों जैसा गंजापन
- ▶ वजन बढ़ना, खास तौर पर पेट के आसपास
- ▶ आवाज का भारी होना
- ▶ स्तनों का आकार कम होना

या कामेच्छ में बदलाव

एंड्रोजन असंतुलन महिलाओं के कई अंगों को प्रभावित कर सकता है। जैसे कि पहले तो प्रजनन प्रणाली से जुड़े अंगों को प्रभावित कर सकता है। दूसरा, यह हृदय के काम काज को प्रभावित करने के साथ हड्डियां और मांसपेशियां को प्रभावित कर सकता है।

● **संपादकीय...**

राष्ट्रीय शिक्षा दिवस



शिक्षा हर व्यक्ति के लिए बेहद जरूरी है। व्यक्ति और समाज दोनों को आकार देने में एजुकेशन की भूमिका मुख्य है। राष्ट्रीय शिक्षा दिवस भी इसीलिए मनाया जाता है, ताकि लोगों को इसके बारे में ज्यादा से ज्यादा जागरूक किया जा सके और सभी को शिक्षा की मुख्यधारा में शामिल करना चाहिए। इसी के चलते भारत सरकार की ओर से 6 वर्ष से लेकर 14 वर्ष तक अनिवार्य एवं निशुल्क शिक्षा का अभियान चलाया जा रहा है। राष्ट्रीय शिक्षा दिवस का उद्देश्य भारत के सभी स्कूल/कॉलेज/संस्थानों को को मजबूत करके शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार करना है। राष्ट्रीय शिक्षा दिवस एक समान और सशक्त समाज के निर्माण में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका की याद दिलाता है। राष्ट्रीय शिक्षा दिवस के इतिहास की जड़ें मौलाना अबुल कलाम आजाद के शैक्षिक सुधारों और पहलों से जुड़ी हुई हैं। शिक्षा मंत्री के रूप में उन्होंने विश्वविद्यालय अनुदान आयोग और भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान सहित भारत के कुछ सबसे महत्वपूर्ण शैक्षणिक संस्थानों की नींव रखी। उनका दृष्टिकोण शिक्षा को सभी के लिए सुलभ बनाना था, गुणवत्ता और पहुंच में अंतर को पाटना था। भारत सरकार ने आजाद की विरासत का सम्मान करने के लिए 2008 में 11 नवंबर को राष्ट्रीय शिक्षा दिवस के रूप में घोषित किया। उनका दृढ़ विश्वास था कि शिक्षा व्यक्तियों और समुदायों का उत्थान कर सकती है, और इस उद्देश्य के लिए उन्होंने स्वतंत्र भारत के लिए एक मजबूत शैक्षिक ढांचा स्थापित करने के लिए अथक प्रयास किया। वैज्ञानिक और तकनीकी शिक्षा पर आजाद का ध्यान आज भी प्रासंगिक है, खासकर तब जब भारत वैश्विक ज्ञान केंद्र बनने की दिशा में काम कर रहा है। 2008 से राष्ट्रीय शिक्षा दिवस एक ऐसा आयोजन बन गया है जो साक्षरता को बढ़ावा देता है, शैक्षिक चुनौतियों पर चर्चा करता है और सीखने को अधिक समावेशी बनाने के लिए सुधारों को प्रोत्साहित करता है।

■ **अनल पत्रवाल**
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● **ध्यान दें...**

चावल का आटा



चावल के आटा स्किन के लिए एक अच्छा एक्सफोलिएटर होता है, लेकिन इसका बार-बार ज्यादा मात्रा में उपयोग करने से स्किन की नेचुरल नमी छिन सकती है, जो आपकी स्किन को रूखा बना सकती है। चावल का पानी खासतौर पर उन लोगों के लिए समस्या का कारण बन सकती है, जिनकी स्किन पहले से ही ड्राई है। इसलिए, ड्राई स्किन होने पर चावल के आटे का इस्तेमाल करते समय आप इसमें दूध, शहद या एलोवेरा जेल मिला सकते हैं। चावल के आटे का इस्तेमाल स्किन को एक्सफोलिएट करता है। लेकिन, अगर इस आटे का इस्तेमाल चेहरे पर ज्यादा मात्रा में किया जाए तो इससे स्किन की ऊपरी परत डैमेज हो सकती है और आपके स्किन की रंगत में बदलाव भी आ सकता है। कुछ लोगों को चेहरे पर चावल के आटे का इस्तेमाल करने से एलर्जी की समस्या हो सकती है, जिससे चेहरे पर खुजली, रेडनेस, या रैशेज की समस्या हो सकती है। खासतौर पर जिन लोगों की स्किन सेंसिटिव है, उन्हें चावल के आटे का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए।



ब्लड प्रेशर और एंजाइटी का आपस में गहरा संबंध है। यही कारण है कि एक बीमारी होने पर दूसरी भी अपने आप हो जाती है।

जहां तक सवाल है कि हाई ब्लड प्रेशर की वजह से एंजाइटी कैसे होती है? इस संबंध में डॉक्टर कहते हैं हाई ब्लड प्रेशर के कारण कई तरह के शारीरिक लक्षण नजर आते हैं,

जो कि एंजाइटी जैसे महसूस होते हैं, जैसे चक्कर आना, सीने में दर्द आदि।

इसके उलट, यह भी कहा जा सकता है कि एंजाइटी होने की वजह से ब्लड प्रेशर तेजी से स्पाइक कर सकता है...

हाई ब्लड प्रेशर और एंजाइटी का संबंध

हाई ब्लड प्रेशर और एंजाइटी दोनों ही अपने आप में गंभीर समस्याएं हैं। विशेषज्ञ तो यह भी बताते हैं कि एंजाइटी के कारण लोगों को हाई बीपी की समस्या हो सकती है। आपको बात दें कि एंजाइटी का मतलब होता है व्यक्ति का लंबे समय तक चिंता में रहना। जब कोई लंबे समय तक तनाव या चिंता से घिरा रहता है, तो इसका नेगेटिव असर उसकी फिजिकल हेल्थ पर भी पड़ता है। वहीं, अगर हम हाई ब्लड प्रेशर की बात करें, तो यह भी चिंता का विषय होता है। आमतौर पर कहा जाता है कि कई तरह की लाइफस्टाइल फैक्टर्स के कारण यह समस्या होती है। यही नहीं, अगर किसी को हाई ब्लड प्रेशर है, तो उन्हें कई तरह की गंभी बीमारियों का भी जोखिम बढ़ जाता है। इसलिए, यह सवाल उठना स्वाभाविक है कि क्या हाई ब्लड प्रेशर की वजह से एंजाइटी हो सकती है?

नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ हेल्थ में प्रकाशित एक लेख की मानें, तो हाई ब्लड प्रेशर और एंजाइटी का आपस में गहरा संबंध है। यही कारण है कि एक बीमारी होने पर दूसरी भी अपने आप हो जाती है। जहां तक सवाल है कि हाई ब्लड प्रेशर की वजह से एंजाइटी कैसे होती है? इस संबंध में डॉक्टर कहते हैं हाई ब्लड प्रेशर के कारण कई तरह के शारीरिक लक्षण नजर आते हैं, जो कि एंजाइटी जैसे महसूस होते हैं, जैसे चक्कर आना, सीने में दर्द आदि। इसके उलट, यह भी कहा जा सकता है कि एंजाइटी होने की वजह से ब्लड प्रेशर तेजी से स्पाइक कर सकता है। वहीं, अगर किसी को क्रॉनिक एंजाइटी हो, तो हाई ब्लड प्रेशर



होने का कारण बन जाता है।

शारीरिक लक्षणों का बिगड़ना : हाई ब्लड प्रेशर होने पर कई लक्षण ऐसे होते हैं, जो कि एंजाइटी को बढ़ा सकते हैं। इसमें सांस लेने में तकलीफ, चक्कर आना, सीने में दद होना आदि शामिल हैं। ध्यान रखें कि ये तमाम लक्षण पैनिक अटैक के लक्षण भी हो सकते हैं, जो कि काफी भयावह स्थिति पैदा करते हैं।

साइकोलॉजिकल प्रभाव : जब लोगों को पता होता है कि उन्हें हाइपरटेंशन जैसी कोई गंभीर और लाइफस्टाइल से संबंधित समस्या हो गई है, तो अक्सर लोग लंबे समय तक परेशान रहते हैं। किसी भी विषय पर लंबे समय तक सोचना या चिंतित रहना सही नहीं है। इसका नेगेटिव असर एंजाइटी बढ़ा सकता है।

दवा से जुड़ी चिंता : अगर कोई हाई ब्लड प्रेशर से पीड़ित है, तो उन्हें लंबे समय तक दवा पर निर्भर रहना पड़ता है। ऐसे में दवा मिस करने का डर या रोजाना दवा लेने की मजबूरी भी लोगों को मानसिक रूप से परेशान करती है।

अगर किसी को हाई ब्लड प्रेशर है, तो उन्हें इस स्थिति को

हल्के में नहीं लेना चाहिए। तुरंत डॉक्टर से संपर्क कर अपनी जांच करवानी चाहिए और जल्द से जल्द अपनी मेडिसिन शुरू करनी चाहिए। इसके अलावा, अगर आप मानसिक रूप से परेशान हैं, तो यहां बताए गए कुछ टिप्स को आप अपना सकते हैं, जैसे–

- अपनी कंडीशन को एक्सपेस्ट करें।
- नियमित रूप से दवा लें।
- समय-समय पर अपनी जांच करवाएं।
- डॉक्टर की सलाह जरूरी फॉलो करें।
- डाइट को लेकर कॉन्शस रहें।
- नियमित रूप से एक्सरसाइज करें।
- रोजाना अच्छी नींद लें।
- तनाव को मैनेज करने की कोशिश करें।

हाई ब्लड प्रेशर के कारण एंजाइटी हो सकती है, लेकिन ऐसे में ज्यादा चिंता नहीं करनी चाहिए। ध्यान रखें कि आप जितना ज्यादा परेशान रहेंगे, इसका प्रभाव आपके स्वास्थ्य पर और बुरा पड़ेगा। हाई ब्लड प्रेशर का पता चलने पर इसकी अनदेखी न करें। डॉक्टर से जांच करवाएं और ऊपर बताए गए टिप्स को जरूर फॉलो करें।

■ **साभार-ओमाहे**

● **सरसों के साग...**

■ **सरसों का साग सर्दियों की पहचान है, लेकिन इसके फायदे पूरे साल के लिए हैं। इनमें विटामिनस, फोलेट और एंटीऑक्सिडेंट्स प्रचुर मात्रा में होते हैं। विटामिन च रक्त जमाव को कंट्रोल करता है और धमनियों में कैल्शियम के जमाव को रोकता है, जो हार्ट डिजीज का एक प्रमुख कारण है। रिसर्च के अनुसार, मस्टर्ड ग्रीन्स में पाए जाने वाले ग्लूकोसिनोलेट्स शरीर में सूजन को कम करते हैं और कोलेस्ट्रॉल घटाने में मदद करते हैं। थोड़े घी या सरसों तेल में लहसुन और अदरक के साथ पकाकर सरसों के पत्तों का सेवन करें।**

