

● सामान्य...

● संपादकीय...



विश्व संगीत दिवस

कहते हैं संगीत हर मर्ज की दवा है। मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए म्यूजिक थेरेपी काफी कारगर है। ऐसे में विश्व संगीत दिवस प्रत्येक साल 21 जून को मनाया जाता है। संगीत कला का एक रूप है, जिसका माध्यम ध्वनि है। संगीत में स्वर और लय के द्वारा हम अपने भावों को प्रकट करते हैं। इस दिन को लोकप्रिय रूप से फेते डे ला म्यूजिक, फ्रेंच फॉर मेक म्यूजिक डे या वर्ल्ड म्यूजिक डे के रूप में भी जाना जाता है। हर साल, यह दिन दुनिया के अधिकांश देशों में सभी उम्र के लोगों द्वारा विशेष रूप से किशोरों द्वारा मनाया जाता है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस और विश्व संगीत दिवस एक ही दिन यानी 21 तारीख को मनाया जाता है। यह दोनों साधन मानव मन को शांत रखने में मदद करते हैं। 1982 में फ्रांस में पहला विश्व संगीत दिवस मनाया गया था। तत्कालीन फ्रांसीसी संस्कृति मंत्री, जैक लैंग ने पेरिस में फेते डे ला म्यूजिक की शुरुआत की थी। इसके साथ ही प्रसिद्ध संगीतकार मौरिस फ्लेरेट ने भी संगीत का जन्म मनाने के लिए एक दिन शुरू करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई थी। धीरे-धीरे यह दिवस दुनिया भर के सभी देशों में लोकप्रिय हो गया। इस दिन का मुख्य उद्देश्य लोगों को संगीत का आनंद लेने और स्वयं संगीत बनाने के लिए प्रोत्साहित करना है। यह दिन पेशेवर और शौकिया संगीतकारों दोनों के लिए होता है और सभी को इसमें भाग लेने का अवसर मिलता है। यह सड़कों, पार्कों, सार्वजनिक स्थानों और अन्य स्थलों पर मुफ्त संगीत कार्यक्रमों के माध्यम से संगीत को व्यापक जनता तक पहुंचाने का प्रयास करता है। संगीत सिर्फ मनोरंजन का साधन नहीं है, यह एक गहरा विज्ञान है। आधुनिक न्यूरोसाइंस ने यह साबित किया है कि संगीत का हमारे मस्तिष्क और शारीरिक स्वास्थ्य पर सीधा और सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जब हम अपनी पसंद का कोई संगीत सुनते हैं, तो हमारे मस्तिष्क में डोपामाइन और एंडोर्फिन 'फील-गुड' हार्मोन रिलीज होते हैं। ये हार्मोन तनाव को तुरंत कम करते हैं और मानसिक शांति का अहसास कराते हैं। चिंता और अवसाद से जूझ रहे लोगों के लिए संगीत एक बेहतरीन थेरेपी का काम करता है। वैज्ञानिक शोध बताते हैं कि जो बच्चे बचपन से कोई वाद्य यंत्र बजाना सीखते हैं, उनका आइक्यू और तार्किक क्षमता आम बच्चों से बेहतर होती है। संगीत सुनने और बजाने से मस्तिष्क के दोनों हिस्से एक साथ सक्रिय होते हैं, जिससे एकाग्रता और याददाश्त में सुधार होता है।

■ अनल पत्रवाल
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● चिंता...

बच्चों की ग्रोथ



बच्चों की ग्रोथ केवल खानपान पर ही निर्भर नहीं करती, बल्कि उनकी रोजमर्रा की आदतों भी इसमें अहम भूमिका निभाती हैं। पर्याप्त नींद लेना, नियमित शारीरिक एक्टिविटी करना और संतुलित डाइट लेना स्वस्थ विकास के लिए जरूरी माना जाता है। खेलकूद, दौड़ना, कूदना और आउटडोर एक्टिविटी बच्चों की हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत बनाने में मदद कर सकती हैं। प्रोटीन शरीर की मांसपेशियों और टिश्यूज के विकास में मदद करता है। वहीं कैल्शियम और विटामिन डी हड्डियों को मजबूत बनाने और उनके सामान्य विकास के लिए जरूरी माने जाते हैं। आयरन शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाने में मदद करता है, जिससे बच्चे एक्टिव और एनर्जेटिक बने रह सकते हैं। इसके अलावा जिंक, मैग्नीशियम और अन्य जरूरी विटामिन भी शरीर के सामान्य विकास में भूमिका निभाते हैं। बच्चों की ग्रोथ पर कुछ गलत आदतों का भी असर पड़ सकता है। बहुत ज्यादा जंक फूड खाना, मीठी पीने की चीजें, लंबे समय तक मोबाइल या टीवी के सामने बैठे रहना और शारीरिक एक्टिविटी की कमी उनके स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकती है।



माइग्रेन एक ऐसी स्थिति है, जिसमें तेज सिरदर्द के साथ मतली, उल्टी, रोशनी या आवाज के प्रति संसिटिविटी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। यह समस्या व्यक्ति की रोजमर्रा की जिंदगी और कामकाज को प्रभावित कर सकती है। कई लोगों को समय-समय पर माइग्रेन के दौर पड़ते हैं, जबकि कुछ लोगों में यह समस्या बार-बार देखी जाती है।

ऐसे में यह जानना जरूरी है कि इस स्टडी में क्या पाया गया, माइग्रेन और दिल की सेहत के बीच क्या संबंध हो सकता है...

बार-बार माइग्रेन और दिल की सेहत के बीच कनेक्शन

माइग्रेन को आमतौर पर सिरदर्द की एक गंभीर समस्या के रूप में देखा जाता है, लेकिन इसके प्रभाव केवल सिरदर्द तक सीमित नहीं हो सकते। हाल के वर्षों में वैज्ञानिक माइग्रेन और शरीर की अन्य स्वास्थ्य स्थितियों के बीच संबंधों को समझने की कोशिश कर रहे हैं। एक स्टडी के मुताबिक, बार-बार माइग्रेन की समस्या और हार्ट डिजीज के जोखिम के बीच संबंध हो सकता है। हालांकि यह स्टडी माइग्रेन को सीधे हार्ट डिजीज का कारण नहीं बताती, बल्कि दोनों के बीच एक संबंध की ओर इशारा करती है। विशेषज्ञों का मानना है कि माइग्रेन को केवल सिरदर्द मानकर नजरअंदाज नहीं करना चाहिए।

माइग्रेन एक ऐसी स्थिति है, जिसमें तेज सिरदर्द के साथ मतली, उल्टी, रोशनी या आवाज के प्रति संसिटिविटी जैसी समस्याएं भी हो सकती हैं। यह समस्या व्यक्ति की रोजमर्रा की जिंदगी और कामकाज को प्रभावित कर सकती है। कई लोगों को समय-समय पर माइग्रेन के दौर पड़ते हैं, जबकि कुछ लोगों में यह समस्या बार-बार देखी जाती है। ऐसे में यह जानना जरूरी है कि इस स्टडी में क्या पाया गया, माइग्रेन और दिल की सेहत के बीच क्या संबंध हो सकता है और किन बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

स्टडी में रिसर्चर्स ने माइग्रेन और हार्ट डिजीज के बीच संबंध का एनालिसिस किया। अध्ययन में पाया गया कि माइग्रेन से पीड़ित लोगों में कार्डियोवैस्कुलर डिजीज, कोरोनरी हार्ट डिजीज और इस्केमिक स्ट्रोक का जोखिम अधिक देखा गया। रिसर्चर्स के मुताबिक, माइग्रेन केवल सिरदर्द की समस्या नहीं हो सकती, बल्कि यह हार्ट और ब्लड वेसल्स की सेहत से भी जुड़ी हो सकती है। स्टडी में यह भी पाया गया कि 45 वर्ष से कम उम्र की महिलाओं में यह संबंध अधिक मजबूत

दिखाई दिया। इसके अलावा, जिन लोगों में माइग्रेन के साथ धूम्रपान, मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर या अन्य पारंपरिक हार्ट जोखिम कारक मौजूद थे, उनमें हार्ट डिजीजका खतरा और अधिक देखा गया। रिसर्चर्स ने सुझाव दिया कि बार-बार माइग्रेन की समस्या वाले लोगों को अपनी दिल की सेहत पर भी ध्यान देना चाहिए। हालांकि यह अध्ययन केवल दोनों के बीच संबंध दिखाता है, यह साबित नहीं करता कि माइग्रेन सीधे हार्ट डिजीज का कारण बनता है।

● **माइग्रेन होने पर कौन से संकेत गंभीर हो सकते हैं-** अगर सिरदर्द अचानक बहुत तेज हो जाए, पहले की तुलना में अलग महसूस हो, बार-बार होने लगे या इसके साथ बोलने में परेशानी, शरीर के किसी हिस्से में कमजोरी, चक्कर आना, धुंधला दिखाई देना या बेहोशी जैसे लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। इसके अलावा अगर माइग्रेन के दौरान रोजमर्रा की



एक्टिविटी को प्रभावित करने लगे या दवाओं के बावजूद बार-बार हो रहे हों, तो भी डॉक्टर की सलाह लेना जरूरी है। समय पर जांच से किसी गंभीर समस्या की पहचान की जा सकती है।

● **बार-बार माइग्रेन होने पर किन बातों का ध्यान रखना चाहिए-** बार-बार माइग्रेन होने पर पर्याप्त नींद लेना, तनाव को कंट्रोल रखना और नियमित दिनचर्या अपनाना फायदेमंद माना जाता है। इसके अलावा उन चीजों की पहचान करने की कोशिश करें जो माइग्रेन को ट्रिगर करती हैं, जैसे कुछ खाने की चीजें, तेज रोशनी या नींद की कमी।

पर्याप्त पानी पिएं, संतुलित डाइट लें और डॉक्टर की सलाह के अनुसार दवाओं का सेवन करें। अगर माइग्रेन की समस्या लगातार बनी रहती है, तो विशेषज्ञ से सलाह लेकर उचित जांच और उपचार करवाना जरूरी है।

■ साभार: टाइना

● गर्मियों में अंडे...



■ **गर्मियों में अंडे खाने समय साफ-सफाई और ताजगी का विशेष ध्यान रखना चाहिए। हमेशा ताजे और अच्छी गुणवत्ता वाले अंडों का ही सेवन करें। अगर अंडे से किसी तरह की बदबू आए या उसका छिलका टूटा हुआ हो, तो उसे इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। इसके अलावा अंडों को अच्छी तरह पकाकर खाना जरूरी माना जाता है। कच्चे या अधपके अंडों के सेवन से संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है। अंडों को हमेशा ठंडी जगह या फ्रिज में स्टोर करना चाहिए। लंबे समय तक कमरे के तापमान पर रखने से उनमें बैक्टीरिया बढ़ने का खतरा हो सकता है।**