

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

# लगातार शोर-शराबे से कान को नुकसान

लगातार शोर-शराबे के बीच रहने से कान को नुकसान पहुंचता है और इंसान की सुनने की क्षमता घटने लगती है। डब्ल्यूएचओ का आंकड़ा बताता है कि दुनिया में 12 से 35 वर्ष उम्र के एक अरब से ज्यादा युवा मनोरंजन के लिए शोर के उच्च स्तरों के बीच रहते हैं, जिससे उन्हें बाद में सुनने में दिक्कत हो सकती है। आमतौर पर 65 वर्ष से अधिक उम्र के लगभग एक-तिहाई लोग सुनने में अक्षम होते हैं।

डब्ल्यूएचओ का एक और आंकड़ा कहता है कि दुनियाभर में लगभग 46.6 करोड़ लोगों को सुनने में कठिनाई होती है। यदि कोई उपाय नहीं किया गया तो वर्ष 2050 तक यह संख्या बढ़कर 90 करोड़ हो जाएगी। इसलिए कान के नुकसान की पहचान के लिए प्रारंभिक जांच और इलाज पर जोर दिया जाना जरूरी है।

सुनने की क्षमता घटने के पीछे जो कारण हो सकते हैं, उनमें प्रमुख हैं- परिवार में पहले से ही इस समस्या का होना, संक्रमण, तेज शोर, दवाइयां और बढ़ती उम्र आदि। इनमें से कई कारणों से सुनने की क्षमता कम हो सकती है, जबकि टीकाकरण और शोर पर प्रतिबंध लगाकर इसे रोका जा सकता है।

रूबेला, मैनिनजाइटिस और मम्स जैसे संक्रमणों के परिणामस्वरूप बच्चों में सुनने की क्षमता घटने की प्रवृत्ति को टीकाकरण जैसी रणनीतियों से प्रभावी रूप

से रोका जा सकता है। हेल्थ केयर फाउंडेशन ऑफ इंडिया



(एचसीएफआई) के अध्यक्ष पद्मश्री डॉ. के.के. अग्रवाल का कहना है कि समय के साथ हर दिन होने वाले शोर से सुनने की क्षमता प्रभावित होती है।

जोरदार शोर के बीच लगातार रहने से संवेदी तंत्रिका को नुकसान हो सकता है। 90 डीबी (जो कि लॉन में घास काटने की मशीन या मोटरसाइकिल से निकलने वाले शोर के बराबर है) के संपर्क में 8 घंटे, 95 डीबी में 4 घंटे, 100 डीबी में 2 घंटे, 105 डीबी (पॉवर मॉवर) में एक घंटा और 130

डीबी (लाइव रॉक संगीत) में 20 मिनट ही रहने की अनुमति दी जाती है।

लगातार 85 डीबी से अधिक के शोर के बीच में रहते हैं, उन्हें मफ या प्लग के रूप

इसलिए, हमें परिवेशीय शोर के स्तर को कम करने के लिए धीरे से बोलने का प्रयास करना चाहिए।

अब देखा जा रहा है कि क्लास रूम या लेकर हॉल या डीजे म्यूजिक में माइक के लिए उपयोग किए जाते हैं। उपयोग किए जाएं, लेकिन वॉल्यूम कम रखें। इसके अलावा, दर्शकों से पूछें कि क्या आप मेरी आवाज सुन पा रहे हैं? पहले माइक के बिना बात करने का प्रयास किया जाना चाहिए।

एचसीएफआई के कुछ सुझाव :

\* स्कूलों और अस्पतालों जैसे क्षेत्रों के आसपास यातायात का प्रवाह जितना संभव हो, कम से कम किया जाना चाहिए। ऐसे स्थानों के पास साइलेंस जोन और हॉर्न का प्रयोग न करें, जैसे साइनबोर्ड लगाए जाने चाहिए।

\* मोटरबाइक में खराब साइलेंस नहीं होने चाहिए और शोर मचाने वाले ट्रकों को भी दुरुस्त किया जाना चाहिए।

\* पार्टियों और डिस्को में लाउडस्पीकरों के उपयोग के साथ-साथ सार्वजनिक घोषणा प्रणाली की जांच होनी चाहिए और इन्हें हतोत्साहित किया जाना चाहिए।

\* साइलेंस जोन में शोर संबंधी नियमों को सख्ती से लागू किया जाना चाहिए।

\* सड़कों और आवासीय क्षेत्रों में पेड़ लगाने से ध्वनि प्रदूषण को कम किया जा सकता है, क्योंकि वृक्ष ध्वनि को अवशोषित करते हैं।

उन्होंने कहा कि 110-120 डीबी पर बजने वाले संगीत में आधे घंटे से भी कम समय रहने पर कान को नुकसान पहुंच सकता है।

शॉर्ट ब्लास्ट यानी 120 से 155 डीबी से अधिक शोर, जैसे कि पटाखे की आवाज से गंभीर सेंसरीन्यूरल हियरिंग लॉस, दर्द या हाइपरकेसिस (तेज शोर से जुड़ा दर्द) हो सकता है। अधिकांश बम 125 डीबी से अधिक का शोर पैदा कर सकते हैं।

यह अनुशंसा की जाती है कि जो लोग

में श्रवण सुरक्षा प्रदान की जानी चाहिए।

डॉ. अग्रवाल ने कहा, "वैदिक साहित्य में ध्वनि के चार उन्नयन या स्तरों का वर्णन किया गया है- पैरा (प्रकृति का पृष्ठभूमि शोर, कोई बोली जाने वाली ध्वनि नहीं), पश्यंती (देखकर महसूस की गई ध्वनि), मध्यमा (श्रव्य ध्वनि), और वैखरी (स्पष्ट ध्वनि या बोले गए शब्द)। हमें पश्यंती और मध्यमा में बोलना चाहिए।

उन्होंने कहा कि शोर व्यक्ति के शरीर को सिम्फेथेटिक मोड की ओर ले जाता है।

## केमिकल वाले ब्यूटी प्रॉडक्ट नहीं, इन होममेड क्रीम्स से पाएं खूबसूरत स्किन

हमारे स्किन केयर रूटीन का एक अहम हिस्सा हैं नाइट क्रीम्स... ये क्रीम हमारी डेमेज्ड स्किन को रात के वक्त रिपेयर करती है और जरूरी पोषण भी देती है। हालांकि अगर आप नाइट क्रीम्स खरीदने जाएंगी तो इतनी कीमत भी काफी अधिक होती है।

साथ ही अपनी स्किन टाइप के अनुसार बेस्ट नाइट क्रीम चुनना भी मुश्किल काम है। लिहाजा हम आपको बता रहे हैं कुछ घरेलू नुस्खे जिनका इस्तेमाल कर आप घर पर ही नाइट क्रीम तैयार कर सकती हैं और आपको केमिकल वाले ब्यूटी प्रॉडक्ट्स भी यूज करने की जरूरत नहीं पड़ेगी....

**आमंड नाइट क्रीम:** इसे घर पर ही

तैयार करने के लिए सबसे पहले कोकोआ बटर को पिघलाएं और उसमें कुछ चम्मच शहद और बादाम का तेल मिलाएं। आप चाहें तो इसमें गुलाबजल की कुछ बूंदें भी डाल सकती हैं। इसे अच्छी तरह से मिक्स करें और आपकी आमंड नाइट क्रीम हो गई तैयार। यह क्रीम ड्राई स्किन के लिए परफेक्ट है। हालांकि इसे किसी भी स्किन टाइप के लिए यूज किया जा सकता है। यह क्रीम आपकी स्किन को स्मूथ और हेल्दी बनाएगी।

**ऐवकाडो नाइट क्रीम:** इसे बनाने के लिए 1 ऐवकाडो के पल्प में आधा कप योगर्ट और एक अंडा मिलाएं और इसे अच्छी तरह से मिक्स करके स्मूथ पेस्ट बना लें और स्टोर करके किसी सूखी

जगह पर रखें। इस क्रीम को हफ्ते में कम से कम 2 बार अपने चेहरे पर लगाएं। पोर्टेशियम, मैग्नीशियम और विटमिन ए,बी,सी, ई की खूबियों से भरपूर यह क्रीम आपको देगी बेबी सॉफ्ट स्किन। साथ ही यह क्रीम एंटीएजिंग का भी काम करती है।

**चंदन-हल्दी वाली क्रीम:** 1 चम्मच चंदन पाउडर, 1 चम्मच हल्दी पाउडर और चुटकी भर केसर को आधा कप योगर्ट और रातभर भिगोकर रखे गए 8 बादाम के पेस्ट के साथ अच्छी तरह से मिक्स करें। इस मिश्रण को आप फ्रिज में रख सकती हैं और यह करीब सप्ताह भर तक खराब नहीं होता। यह क्रीम आपकी स्किन को सॉफ्ट बनाने के साथ-साथ



स्किन की रंगत को भी हल्का करता है।

**ग्लिसरीन क्रीम:** स्किन को मॉइश्चराइज करने के लिहाज से यह क्रीम परफेक्ट मानी जा सकती है। इसे घर पर ही तैयार करने के लिए 2 चम्मच गुलाब

जल में 1 चम्मच नारियल का तेल, 1 चम्मच बादाम का तेल और 1 चम्मच ग्लिसरीन मिलाएं। सभी चीजों को अच्छी तरह से मिक्स करें और बस हो गई आपकी मॉइश्चराइजिंग नाइट क्रीम तैयार।



## कभी कंगना रनौत से रणवीर कपूर की सेटिंग करना चाहते थे रणवीर सिंह

कंगना रनौत को सुर्खियों में रहना बखूबी आता है। उनके दिल में जो है वह कहने से कभी नहीं चूकतीं। हाल ही में उन्होंने रणवीर और आलिया को स्टैंड न लेने और पॉलिटिकल मैटर्स पर न बोलने के लिए खरी-खोटी सुनाई थी। आलिया ने इस पर जवाब भी दिया था कि उनके पिता महेश भट्ट ने एक बार उन्हें बताया था कि दुनिया में वैसे भी कई ओपिनियंस हैं, अगर एक उनका ओपिनियन नहीं भी होगा तो चलेगा। आलिया ने यह भी कहा था कि उनके ओपिनियंस हैं लेकिन वह उन्हें अपने तक ही रखना चाहती हैं। जहां कंगना और रणवीर के विचार जरा भी नहीं मिलते वहीं कुछ साल पहले रणवीर सिंह दोनों को साथ में डेट पर भेजना चाहते थे। ऐसा हुआ था कॉफी विद करण में। इस चैट शो में रणवीर और रणवीर साथ आए थे। इस दौरान करण ने रणवीर से पूछा था कि वह रणवीर को किसके साथ डेट पर भेजना चाहेंगे। यह सवाल रैपिड फायर राउंड के दौरान पूछा गया था और रणवीर ने फटाक से जवाब दिया था कि वह रणवीर को कंगना के साथ डेट करते देखना चाहेंगे।