वजन रखे नियंत्रित दिल का रखे ध्यान ब्लैक कॉफी



ब्लैक कॉफी कुछ लोगों के लिए स्वाद और अंदाज का मामला हो सकती है, पर सच यह है कि इसे पीने वालों को इन सबके साथ सेहत का उपहार भी मिलता है। सेहत के लिए ब्लैक कॉफी क्या कमाल करती है, विशेषज्ञों से बातचीत पर आधारित आलेख।

सुबह-सुबह एक कप चाय या कॉफी मन को तरोताजा कर देती है। ऐसे बहुत कम लोग ही होंगे, जिन्हें ऐसी आदत न हो। लेकिन कई लोग ऐसे होते हैं, जो सुबह-सुबह चाय या कॉफी का सेवन करने को सेहत के लिए नुकसानदेह मानते हैं। एक शोध से पता चला है कि यदि चाय या कॉफी का सेवन सही मात्रा में किया जाए, तो कोई नुकसान नहीं होता।

वजन को रखे नियंत्रित : ब्लैक कॉफी का सेवन कर वजन को कम किया जा सकता है। यह शरीर में कैलोरी की खपत करने का काम करती है, जिससे मोटापा कम होता है। यह सब कॉफी में मौजूद कैफीन के कारण ही संभव हो पाता है।

डायबिटीज से बचाए : डायबिटीज का मुख्य कारण रक्त में शुगर के स्तर का बढ़ जाना होता है। एक शोध में पाया गया है कि कॉफी के सेवन से रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को कम किया जा सकता है। इससे डायबिटीज की समस्या में भी लाभ होता है। इसमें क्लोरोजेनिक एसिड पाया जाता है, जो एंटीऑक्सिडेंट की तरह काम करता है। लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि डायबिटीज में ब्लैक कॉफी पीने का फायदा तभी है, जब इसे बिना शुगर के पिया जाए।

तनाव से दिलाए राहत : एक शोध में पाया गया है कि कैफीन के उपयोग से मूड को अच्छा किया जा सकता है। यह तनाव को भी दूर करने में मददगार साबित हो सकती है। कॉफी में कैफीन की अच्छी मात्रा पाई जाती है, जो आपके नर्वस सिस्टम को संतुलित करती है। यह मस्तिष्क की कार्यप्रणाली को बेहतर करती है, जिससे तनाव को कम करने में मदद मिलती है। ब्लैक कॉफी तनाव से मुक्ति दिलाने में कारगर साबित होती है।

दिमाग के लिए फायदेमंद : कॉफी का सेवन मस्तिष्क के लिए अधिक फायदेमंद हो सकता है। कॉफी में पाया जाने वाला कैफीन एकाग्रता बनाए रखने में सहायक होता है। यह मानसिक तनाव को भी दूर करने का काम करता है। यानी ब्लैक कॉफी पीना तनावरहित होने के लिए अच्छा है।

कैंसर की आशंका करे कम : कैंसर एक ऐसी बीमारी है, जो जानलेवा साबित हो सकती है। इसलिए हर कोई इससे दूर रहना चाहता है। कॉफी में कैंसर रोधी गुण पाए जाते हैं, जो विभिन्न तरह के कैंसर से आपकी रक्षा कर सकते हैं।

पार्किंसंस रोग के खतरे करे कम : पार्किंसंस ऐसा रोग है, जिसमें हाथ-पैर कांपने लगते हैं। कॉफी में पाए जाने वाले सक्रिय यौगिक शरीर में लीवोडोपा को बढ़ाने में मदद कर सकता है। इससे पार्किंसंस रोग की आशंका काफी कम हो जाती है।

अवसाद की आशंका से बचाए

कॉफी अवसाद को दूर करने का काम करती है। इसमें एंटीऑक्सिडेंट गुण पाए जाते हैं, जिसका दिमाग पर सकारात्मक असर होता है। इससे अवसाद को कम किया जा सकता है।

नियंत्रित मात्रा में करें सेवन

कॉफी में कैफीन की मात्रा अधिक होती है। इसलिए इसे अधिक मात्रा में लिया जाए, तो कुछ नुकसान भी हो सकता है-

- दिल की धड़कनें तेज हो सकती हैं।
- चिंता का स्तर बढ़ाती है।
- नींद में कमी आ सकती है।
- मितली आने की समस्या हो सकती है।
- बेचैनी बढ़ सकती है।
- बार-बार पेशाब आने की समस्या हो सकती है।

इन बातों का रखें ध्यान

- बच्चों और अधिक उम्र के बुजुर्गों को इसका सेवन कभी भी न करने दें। कैफीन का सेवन इनके लिए सही नहीं होता।
- कॉफी का कभी भी खाली पेट सेवन न करें। साथ में कुछ न कुछ खाएं जरूर।
- कॉफी में कैफीन और एसिड के कारण इसके अधिक सेवन से पेट की गड़बड़ियां या पाचन संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसके अधिक सेवन से स्ट्रेस हॉर्मोन काफी रिलीज होते हैं, जो तनाव दे सकते हैं। इसलिए सीमित मात्रा में सेवन करें।
- वैसे तो इसके लिए कोई निर्धारित समय नहीं है, लेकिन इसे सुबह और शाम में ही पीना ज्यादा फायदेमंद होता है।

काम की बातें

प्रदूषित वायु के संपर्क से राइनाइटिस का खतरा

जो लोग उच्च स्तर के वायु प्रदूषण के संपर्क में रहते हैं उनमें नाक में होने वाली बीमारी राइनाइटिस होने का खतरा ज्यादा होता है। राइनाइटिस के ऐसी बीमारी है जो दुनियाभर में 20 से 50 फीसदी लोगों को प्रभावित करती है। इस बीमारी में नाक के अंदर मौजूद बलगम में वायरस का संक्रमण होने से नाक में जलन, छींक आना, सांस लेने में परेशानी जैसी समस्याएं होती हैं। कुछ मामलों में सूंघने की शक्ति भी प्रभावित होती है। स्पेन के बार्सिलोना इंस्टीट्यूट फॉर ग्लोबल हेल्थ के शोधकर्ता बेनेडिक्ट जाक्यूमि ने कहा, राइनाइटिस का संबंध अस्थमा से है, जो सीधे तौर पर वायु प्रदूषण से संबंधित है, इसलिए हमें लगा कि लंबे समय तक वायु प्रदूषण के संपर्क में रहने और राइनाइटिस के बीच संबंधों की जांच की जाए। जर्नल ऑफ एलर्जी और क्लीनिकल इम्युनोलॉजी में प्रकाशित शोध में शोधकर्ताओं ने 1408 राइनाइटिस के मरीजों पर अध्ययन किया।

हर दिन एक अंडे का सेवन करना सुरक्षित

अंडों के सेवन और उससे दिल पर पड़ने वाले प्रभावों के बारे में कई भ्रांतियां हैं, लेकिन अब शोधकर्ताओं ने एक हालिया शोध के बाद कहा है कि दिन में एक अंडा खाना दिल संबंधित बीमारियों से जुड़ा हुआ नहीं है। मैकमास्टर यूनिवर्सिटी और हैमिल्टन हेल्थ साइंसेज द्वारा किए गए और द अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित शोध में पता चला है कि रोज एक अंडा खाना सुरक्षित है। तीन बड़े और लंबे समय तक चलने वाले शोधों के आंकड़ों का विश्लेषण करने के बाद शोधकर्ताओं ने अंडे के सेवन की सुरक्षित मात्रा के बारे में जानकारी दी है। शोधकर्ता महसिद देहघन ने कहा, अंडों का कम सेवन करना, जैसे रोज एक अंडे का सेवन करना दिल संबंधी बीमारियों या मौत के जोखिम को नहीं बढ़ाता। भले ही मरीज में दिल संबंधी बीमारियों का इतिहास क्यों न हो।

यह भी जानें बैक्टीरिया के पनपने के कारण कई बार घाव जल्द ठीक नहीं होते हैं, ऐसे में नया हाइड्रोजेल संक्रमण को रोकने के साथ-साथ घाव भी भरेगा

घावों को संक्रमित होने से बचाएगा हाइड्रोजेल

शोधकर्ताओं ने एक नए हाइड्रो जेल का निर्माण किया है जो घावों में होने वाले संक्रमण को रोकेगा। यह जेल शरीर की प्राकृतिक पेप्टाइड सुरक्षात्मक प्रणाली के आधार पर बनाया गया है। यह हाइड्रोजेल घावों में पनपने वाले प्रतिरोधी बैक्टीरिया को मारेगा, जो एंटीबायोटिक प्रतिरोध के बढ़ने के कारण मजबूत हो गए हैं। इस शोध को पत्रिका साइंस ट्रांसलेशनल मेडिसिन में प्रकाशित किया गया है।

स्वीडन की लैंड यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर अर्टर स्किमिडचेन का कहना है कि घावों को प्रभावी ढंग से ठीक करने की क्षमता हमारे जीवन के लिए अहम है। घावों में पेप्टाइड होते हैं जो बैक्टीरिया से बचाव करते हैं और उनके विषाक्त पदार्थों को सूजन पैदा करने से रोकते हैं। जेल इन्हीं प्राकृतिक रक्षा तंत्रों पर आधारित है और यह घावों पर दोहरा प्रभाव डालता है। यह संक्रमण को रोकने के साथ-साथ उनका इलाज भी करता है।

एंटीबायोटिक सूजन को कम करने में मदद नहीं करते : शोधकर्ताओं के अनुसार, एंटीबायोटिक और एंटीसेप्टिक बैक्टीरिया को मारते हैं, लेकिन बाद में हानिकारक सूजन पैदा करने वाली प्रक्रिया को प्रभावित नहीं करते। आज के एंटीसेप्टिक में मौजूद सक्रिय पदार्थ अक्सर पर्यावरण के लिए विषाक्त और हानिकारक होते हैं। शोधकर्ताओं ने कहा, हमने अपने सक्रिय पदार्थ के साथ ऐसा नहीं देखा है और यह बहु-प्रतिरोधी बैक्टीरिया को भी मारता है। यह जेल न केवल जीवाणुरोधी होते हैं बल्कि इसका एक इम्यूनोसप्रेस्सिव (प्रतिरक्षा तंत्र को दबाने) प्रभाव भी होता है।



घाव को भरने नहीं देती सूजन

शोधकर्ताओं ने पूर्व के शोधों में दिखाया है कि जेल में मौजूद पेप्टाइड लिपोपॉलीसेकेराइड्स (एलपीएस) को निष्क्रिय कर सकते हैं। यह बैक्टीरिया कोशिका की दीवारों में पाए जाते हैं और सूजन को पनपने में मदद करते हैं। यह प्रतिक्रिया हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली का एक अहम हिस्सा है जो रोगाणुओं से लड़ने में मदद करती है। शोधकर्ता ने कहा, गंभीर और अनियंत्रित सूजन घाव को भरने से रोकती है और यह जेल उपचार के 24 घंटों के अंदर सूजन को कम करता है। साथ ही तीन से चार दिनों की अवधि में यह जेल बैक्टीरिया के स्तर को भी कम करता है।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोन: 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

गलत आदतें बिगाड़ न दें किडनी की सेहत

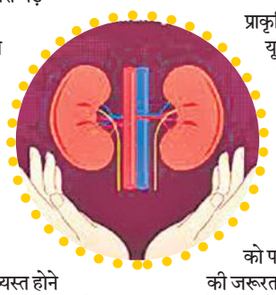
किडनी हमारे शरीर का एक अहम अंग है, जो भोजन से जरूरी खनिज को बचाकर बेकार चीजों को शरीर से बाहर निकालती है। खून को फिल्टर करके गंदगी साफ करती है। इसलिए किडनी को स्वस्थ रखना बेहद जरूरी है।

किडनी हमारे शरीर में बहुत से कार्य करती है, लेकिन इसके खराब होने का हमें तुरंत पता नहीं चलता। दुखद बात यह है कि इसकी सेहत 80 प्रतिशत तक खराब हो जाने के बावजूद यह काम करती रहती है। इस कारण सेहत कई अन्य तरह से भी प्रभावित होने लगती है। किडनी की सेहत को बनाए रखने के लिए किन-किन बातों का ध्यान रखें, आइए जानें-

पानी की कमी : अक्सर कहा जाता है कि दिन भर में लगभग 8 से 10 गिलास पानी पीना चाहिए, लेकिन कई बार हम लापरवाही के कारण पर्याप्त पानी नहीं पीते। इसका खामियाजा हमारी किडनी को उठाना पड़ता है। यदि आप पानी कम पीते हैं, तो आपके शरीर में टॉक्सिन्स छनने की बजाय वहां इकट्ठे होते जाते हैं, जो स्वास्थ्य की दृष्टि से बेहद खतरनाक साबित होते हैं।

नमक खाएं कम : नमक में सोडियम अधिक मात्रा में होने के कारण इसका सेवन कम मात्रा में करना चाहिए। अधिक मात्रा में सेवन किडनी के लिए खतरनाक होता है। नमक के ज्यादा इस्तेमाल का संबंध डायलिसिस के खतरे से है। यदि आप प्रतिदिन 4.7 ग्राम से अधिक नमक का सेवन करते हैं, तो किडनी रोगों का खतरा बढ़ जाता है।

चीनी भी न हो ज्यादा : दिन में से दो से अधिक मीठे पेय पदार्थ लेने से पेशाब में प्रोटीन जाने की आशंका बढ़ जाती है। इससे किडनियों पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए चीनी का सेवन संतुलित मात्रा में ही करें। एक रिपोर्ट के अनुसार, डायबिटीज से पीड़ित लगभग 30 प्रतिशत लोगों को किडनी की समस्या होती है।



यूरिन रोकना : लापरवाहीवश या व्यस्त होने के कारण यूरिन आने पर कई बार हम उसे रोक लेते हैं। मूत्राशय में 300-400 मिलीलीटर यूरिन जमा होने पर व्यक्ति को पेशाब जाने की इच्छा होती है। शरीर की इस प्राकृतिक मांग को देर तक रोकने के कारण यूरिन में मौजूद बैक्टीरिया से यूरिन संक्रमण होता है और किडनी प्रभावित होती है। बार-बार पेशाब रोकने से यूरिन सिस्टम पर दबाव बढ़ता है, इससे किडनी स्टोन से लेकर किडनियां फेल होने तक की आशंका काफी बढ़ जाती है।

पौष्टिक भोजन की कमी : हमारे शरीर को पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स और मिनरल्स की जरूरत होती है। इसलिए यह जरूरी है कि हम साफ और संतुलित भोजन खाएं, क्योंकि भोजन में पोषक तत्वों की कमी के कारण किडनी में स्टोन बन जाते हैं। विटामिन और मैग्नीशियम किडनियों में स्टोन के खतरे को कम करने में बहुत मददगार होते हैं।

पेनकिलर का ज्यादा प्रयोग : ज्यादातर लोग किसी भी तरह के दर्द में बिना डॉक्टर की सलाह के अपने मन से पेनकिलर्स का सेवन करने लगते हैं। अधिक मात्रा में लगातार पेनकिलर खाने से भी किडनी और लिवर पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए जरूरी है कि सिर दर्द या शरीर में कहीं भी दर्द होने पर पेनकिलर का ज्यादा प्रयोग न करें।

नॉनवेज : वैसे तो नॉनवेज खाने से प्रोटीन मिलता है, पर डाइट में ज्यादा मात्रा में प्रोटीन लेने से किडनी पर मेटाबॉलिक भार पड़ता है। पाचन क्रिया के दौरान प्रोटीन टूटकर यूरिक एसिड में बदल जाता है। किडनी शरीर में मौजूद अतिरिक्त यूरिक एसिड को मूत्रमार्ग के जरिये बाहर निकाल देती है। यदि यूरिक एसिड शरीर में जमा होता रहे तो किडनी की कार्यक्षमता प्रभावित होने लगती है।

संक्रमण में लापरवाही

यदि आपको यूरिन संक्रमण हो जाता है और आप उसके उपचार में लापरवाही बरतते हैं, तो इसका सीधा असर आपकी किडनी पर पड़ता है। इसलिए किसी भी तरह का संक्रमण हो, तो पहले डॉक्टर को दिखाएं।

ब्लड प्रेशर का अनियंत्रित होना

अगर ब्लड प्रेशर अनियंत्रित हो जाए, तो किडनी को नुकसान हो सकता है। हाइपरटेंशन के शिकार 90 फीसदी लोगों को किडनी खराब होने के लक्षणों के बारे में जानकारी नहीं होती। उच्च रक्तचाप के इलाज में लापरवाही किडनी समस्या से संबंधित समस्या का बड़ा कारण होती है।



काम की बातें

दिल की निगरानी करेगी लचीली बैटरी

शोधकर्ताओं ने एक विशेष प्रकार के प्लास्टिक पॉलीमर से एक लचीली बैटरी बनाई है, जो पारंपरिक बैटरी की तुलना में ज्यादा ऊर्जा का संग्रह करती है। आगे इसे सेंसर की तरह विकसित किया जाएगा ताकि यह मानव की त्वचा से चिपक कर धड़कन की निगरानी करने में मददगार हो। जर्नल नेचर कम्युनिकेशंस में प्रकाशित अध्ययन के मुताबिक, स्मार्टवॉच जैसे पहनने वाले इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों में बड़ी और कठोर बैटरी का इस्तेमाल होता है। इनमें पावर बैकअप भी काफी कम होता है। यह पहनने में आरामदायक भी नहीं होती। इससे रसायन के रिसाव का भी डर रहता है। अमेरिका की स्टैनफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता और केमिकल इंजीनियर झेनान बाओ ने बताया कि अभी तक हमारे पास ऐसी बैटरी नहीं थी, जो हमारे शरीर के अनुसार खिंच सके और मुड़ सके। हम ऐसे इलेक्ट्रॉनिक बना पाए, जिसे लोग आराम से पहन सकते हैं।

50 की उम्र में कम नींद लेना हानिकारक

50 से 60 साल की उम्र में जिन लोगों की नींद की गुणवत्ता खराब हो जाती है उनके दिमाग में ज्यादा प्रोटीन की झिल्लियां बनती हैं। इसके बाद के सालों में उनमें अल्जाइमर होने का खतरा बढ़ जाता है। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। जर्नल ऑफ न्यूरोसाइंस में प्रकाशित शोध में बताया गया है कि दिमाग के स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए हर उम्र में सही मात्रा में अच्छी नींद लेना आवश्यक है। प्रमुख शोधकर्ता मैथ्यू वॉकर ने कहा, जिंदगीभर अपर्याप्त नींद लेने की वजह से दिमाग में अल्जाइमर का विकास हो सकता है। शोध के अनुसार 50 से 60 की उम्र के बीच जिनकी नींद की गुणवत्ता खराब होती है उनके दिमाग में टाउ प्रोटीन की झिल्लियां ज्यादा बनती हैं। बीटा एमेलॉयड और टाउ प्रोटीन की झिल्लियां डिमेंशिया के खतरे को बढ़ाती हैं।

शोध मिसुरी की सेंट लुईस यूनिवर्सिटी में चूहों पर किए गए एक शोध के अनुसार करेला कैंसर से लड़ने में भी कारगर है

कैंसर से मुकाबला करने में करेला बेहद मददगार



एक हालिया शोध में यह खुलासा हुआ है कि करेला कैंसर से लड़ने में भी मददगार है। मिसुरी की सेंट लुईस यूनिवर्सिटी की प्रोफेसर रतना रे और उनकी टीम ने चूहों पर शोध किया। इसमें पाया गया कि करेला कैंसर के ट्यूमर को बढ़ने और फैलने से रोकने में कारगर है। पत्रिका सेल कम्युनिकेशन एंड सिग्नलिंग में प्रकाशित शोध में शोधकर्ताओं ने करेले के फायदों के बारे में बताया है।

शोधकर्ता रतना रे भारत में पली बढ़ी हैं इसलिए वे करेले के व्यंजनों और उसके औषधीय गुणों के बारे में भी जानती थीं। उन्हें यह जानने की उत्सुकता हुई कि क्या इस पौधे में ऐसे भी गुण हैं जो कैंसर से लड़ने में मददगार हों। वो और उनकी टीम ने करेले पर प्रयोग करने का फैसला किया। उन्होंने विभिन्न प्रकार की कैंसर कोशिकाओं पर करेले के जूस का प्रयोग करके देखा। इसमें स्तन कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर, दिमाग और गले के कैंसर की कोशिकाएं मौजूद थीं। लैब में किए प्रयोगों में देखा गया कि करेले के रस ने इन कोशिकाओं को न सिर्फ आकार में बढ़ने से रोका बल्कि नई कैंसर कोशिकाओं के निर्माण को भी रोका। शोधकर्ताओं का कहना है कि करेला कैंसर को फैलने से रोकने में काफी मददगार साबित हो सकता है। चूहों पर प्रयोग करके शोधकर्ताओं ने पाया कि करेले के रस के इस्तेमाल से जीभ के कैंसर को भी कम किया जा सका। इसके बाद शोधकर्ताओं ने यह जानने के लिए और परीक्षण किए कि करेला कैसे कैंसर से लड़ने में कारगर है। शोधकर्ता रतना रे ने कहा कि जल्द ही वे इसका परीक्षण इंसानों पर करेंगी ताकि इसके प्रभावों को देखा जा सके।

कैंसर के ट्यूमर को नष्ट कर देता है करेला : चूहों पर किए गए परीक्षण में शोधकर्ताओं ने पाया कि करेले के रस ने उस अणु को नष्ट कर दिया जो शरीर में शर्करा और वसा को संचारित करने में मदद करता है। इसकी वजह से ही शरीर में कैंसर कोशिकाएं बढ़ती और फैलती हैं। इन प्रक्रियाओं को बाधित करके करेले के रस ने न सिर्फ ट्यूमर को बढ़ने से रोका बल्कि कुछ कैंसर कोशिकाओं को पूरी तरह से नष्ट भी कर दिया।

कई देशों में खाया जाता है करेला

करेला मूलतः दक्षिण भारतीय राज्य केरल से ताल्लुक रखता है। बाद में यह सब्जी कई जगहों पर उगाई और खाई जाने लगी। सबसे पहले चीन में और उसके बाद अफ्रीका और कैरेबियन क्षेत्रों में भी करेला का आहार में इस्तेमाल होने लगा। पारंपरिक तौर पर करेला कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं को ठीक करने में मदद करता है और हालिया समय में मधुमेह के इलाज के लिए करेले के सप्लीमेंट का इस्तेमाल काफी बढ़ा है। यह एशिया के कई देशों के आहार में प्रमुखता से इस्तेमाल किया जाता है।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

आंखों की सफाई में बरतें सावधानी



सफाई की बात आती है तो आंखों के बारे में आमतौर पर चर्चा नहीं की जाती, लेकिन आंखों के स्वास्थ्य के लिए भी सफाई जरूरी है। खासतौर पर आंख में कुछ गंदगी चली जाए, तब तो सफाई का खास तरीका ही अपनाना पड़ता है। आंखों की सफाई के बारे में जानकारी देता आलेख

आंखें, हमारे शरीर का कितना अहम हिस्सा हैं, ये हम सब जानते ही हैं, लेकिन इसकी देखभाल कितनी अहम है, इस पर ज्यादातर लोग बात नहीं करते। वैसे तो हमारी आंखों के आसपास प्राकृतिक सुरक्षा कवच बना होता है, लेकिन किसी भी तरह की गंदगी से बचने का ये पक्का इलाज नहीं होता। पलकें हो या आंसू, इनके होने के बावजूद गंदगी के कण, घातक लिक्विड या दूसरी चीजें आंखों में चले जाते हैं। ऐसे में जरूरी है कि आंखों की नियमित साफ-सफाई होती रहे। ऐसा न केवल किसी खास परिस्थिति में बल्कि नियमित करना जरूरी है। साफ-सफाई, तब भी जरूरी होती है, जब आपका सामना प्रदूषण भरे माहौल से होता हो या फिर धूल और धुएं के बीच आपको जाना पड़ता हो। अक्सर आंख में खुजली सी होती हो, तब भी साफ-सफाई का नियमित ध्यान रखना जरूरी है।

जैसी गंदगी, वैसी सफाई : आंखों की सफाई किसी खास कारण से की जा रही हो, मसलन अचानक आंख में कुछ चला गया हो तो सफाई इस पर निर्भर करेगी कि आंख में गया क्या है-

रसायन : आंखों में अगर किसी तरह का केमिकल जैसे फ्लोर या बाथरूम क्लीनर चला गया है तो सबसे पहले आंखों में पानी के छींटें डालना जरूरी है। इसी के साथ-साथ केमिकल के बॉक्स पर सेफ्टी इन्स्ट्रक्शन भी पढ़ने होंगे। आमतौर पर इन दिशा-निर्देशों में हल्के गरम पानी के छींटें मारने की सलाह दी गई होती है। अब ये भी हो सकता है कि बॉक्स पर दिशा-निर्देश हो ही नहीं। ऐसे में कम से कम 15 मिनट तक आंखों में पानी के छींटे डालते रहने से फायदा जरूर मिलेगा। इसके लिए तुरंत मेडिकल हेल्प लेना जरूरी हो जाता है। कोशिश करें कि केमिकल बॉक्स साथ ले जाएं, ताकि पता चल सके कि असल वजह क्या है।

मिट्टी या धूल : कई बार हवा चलने पर धूल और मिट्टी के कण आंखों में चले जाते हैं और नीचे की ओर फंस जाते हैं। अगर आंख में नीचे की ओर कण फंसा है तो साफ टिश्यू से निकालने की कोशिश की जा सकती है। लेकिन अगर ये आंख के अंदर है तो पानी के छींटे और फिर डॉक्टर की सलाह ही आपकी मदद कर पाएगी।

आंख धोने के खास तरीके

जब आंखें धोने की बारी आए तो सबसे पहले तो हाथों को साबुन से अच्छी तरह धो लें। लेंस लगाते हैं तो उन्हें हटा लें। अब आंखों में लगातार 15 मिनट तक गरम पानी के छींटे डालें। ऐसा करने से पहले आंख धोने के कुछ कारगर तरीके समझ लें-

- गरम पानी में रुई डुबोकर निचोड़ लें। अब इसे बंद आंखों के ऊपर रख लें। रुई बहुत ज्यादा गरम नहीं होनी चाहिए। इससे आंखों के अंदर जरूरी गर्माहट पहुंच जाएगी और किरकिरी निकल जाएगी।
- एक गिलास में हल्का गुनगुना पानी लें। इस पानी को आंखों में डालें। सिर को सिर्फ एक ओर, दाएं या बाएं झुकाए रखें। सिर को पीछे की ओर न ले जाएं।
- एक बड़े बर्तन में पानी भर लें। अब इसमें सिर डालें और आंखें खोलें या बंद करें। हाथ का चुल्लू सा बनाकर भी यह क्रिया की जा सकती है।
- अगर किसी बच्चे की आंखें साफ करा रहे हैं तो आराम से बच्चे की आंखें खोल कर रखें और इस पर पानी डालते रहें। आप खुद शांत रहें, ताकि बच्चा भी शांत रहे।

इन बातों को रखें याद

जब भी हमारी आंख में कुछ चला जाता है तो सबसे पहले हम आंखों को मसलने लगते हैं, लेकिन ऐसा करना स्थिति को बिगाड़ सकता है। वो कण रगड़ने भर से कॉर्निया को नुकसान पहुंचा सकता है।

प्राथमिक इलाज : अचानक आंख में कुछ चला जाए, जो प्राथमिक इलाज के तौर पर टियर सब्सटीट्यूड के साथ एंटीबायोटिक का इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन फिर डॉक्टर को जरूर दिखा लें।

नियमित सफाई भी जरूरी : अगर आप नियमित तौर पर कम्प्यूटर पर काम करते हैं तो दिक्कत महसूस होने पर टियर सब्सटीट्यूड का इस्तेमाल किया जा सकता है, लेकिन काम के दौरान भी कभी-कभी गुनगुना पानी आंखों में डाला जा सकता है। गुनगुने पानी से सफाई सुबह सोकर उठने के बाद और सोने से पहले भी की जा सकती है। ज्यादा थकान होने पर भी ऐसा किया जा सकता है।

काम की बातें

... तो इसलिए बढ़ जाता है आपका वजन

कैलोरी की आवश्यकता इस पर निर्भर करती है कि आप शारीरिक रूप से कितने सक्रिय हैं। इसके साथ ही यह समझना भी जरूरी है कि यह कैलोरी हमें संतुलित रूप में वसा, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और दूसरे रूपों में चाहिए। मोटापे और कैलोरी का सीधा संबंध है। जैसे किसी व्यक्ति को 2200 कैलोरी की आवश्यकता होती है और वह 3000 कैलोरी का सेवन करता है, तो वजन बढ़ेगा। यह अतिरिक्त 800 कैलोरी वसा में बदलने के बाद परतों के रूप में शरीर के विभिन्न भागों में इकट्ठा हो जाती है। अगर आप कैलोरी ग्रहण करने में संतुलन बनाएंगे, तो आपका वजन कभी नहीं बढ़ेगा। जैसे अगर आपने ज्यादा और भारी खाना खा लिया है, तो अगला खाना हल्का और कम मात्रा में खाएं तो इससे संतुलन बना रहेगा। शारीरिक रूप से सक्रिय रहें, तो आप फिट भी रहेंगे और कैलोरी भी वसा में नहीं बदलेगी।

कोई गंभीर बीमारी भी हो सकती है थकान की वजह

नींद की कमी थकान का एक कारण मानी जाती है, लेकिन कई लोग पूरी नींद लेने के बावजूद थकान महसूस करते हैं। इसकी अनेक वजहें हो सकती हैं। इनमें खानपान की गलत आदतें, शरीर में पानी के स्तर में कमी आना, शारीरिक सक्रियता की कमी और गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं। हम जो खाते हैं, उसका हमारे शरीर की ऊर्जा के स्तर पर सीधा प्रभाव पड़ता है। जब हम पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों का सेवन नहीं करते, तो थकान और उनींदापन महसूस करते हैं। फिर भी आयरन और विटामिन डी की कमी ऊर्जा के स्तर को सर्वाधिक प्रभावित करती है। इसलिए अगर आपको अपनी जीवनशैली में कोई गड़बड़ी नजर नहीं आती, तो आप पहले किसी फिजिशियन से अवश्य मिलें और उनके निर्देशानुसार जरूरी उपचार कराएं।

शोध हुक्के में कुछ ऐसे घातक रसायन होते हैं जो सिगरेट से भी ज्यादा खतरनाक हैं, इससे हृदयाघात और मस्तिष्काघात भी हो सकता है

हुक्का पीना सिगरेट पीने से भी ज्यादा घातक

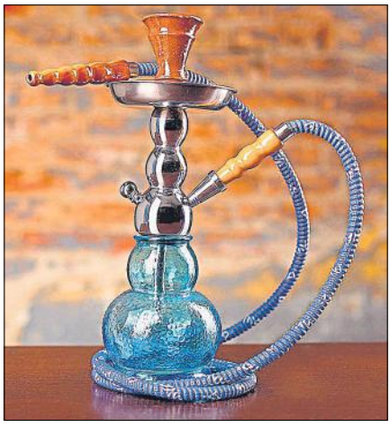
हुक्का बार में आजकल आधुनिक वाटरपाइप हुक्का पीने का चलन जोरों पर है। लेकिन, एक हालिया शोध से पता चला है कि इस तरह का हुक्का पीने से हृदयाघात और मस्तिष्काघात का जोखिम कई गुना तक बढ़ सकता है। वैज्ञानिकों के अनुसार, हुक्का पीने से शरीर में प्राणघातक रक्त के थक्के बनते हैं और इससे हृदयाघात और मस्तिष्काघात हो सकता है।

आमतौर पर टेबलटॉप को पाइप का एक अच्छा विकल्प माना जाता है क्योंकि इससे हुक्का पीने पर धुआं सांस के जरिए अंदर जाने से पहले पानी से होकर गुजरता है। लेकिन, पहली बार चूहों पर किए गए शोध में पता चला है कि हुक्के से निकलने वाला धुआं रक्त कोशिकाओं को अत्यधिक सक्रिय कर देता है। यूनिवर्सिटी ऑफ टेक्सास द्वारा किए गए शोध में देखा गया कि चूहों का खून सामान्य से पांच गुना ज्यादा तेजी से थक्कों में बदल गया। हालांकि, विशेषज्ञों ने यह जांच नहीं की कि इन रक्त के थक्कों से हृदयाघात या मस्तिष्काघात हुआ या नहीं। लेकिन रक्त के थक्कों को रक्त वाहिकाओं को अवरुद्ध करने और हृदयाघात का सबसे बड़ा कारण माना गया है।

शोधकर्ता फाडी खासॉवनेह ने कहा, हुक्का पीना दुनियाभर में लोकप्रिय हो रहा है। इसे सिगरेट से कम हानिकारक माना जाता है। जबकि, हुक्के में कुछ ऐसे घातक रसायन होते हैं जो सिगरेट से भी ज्यादा खतरनाक हैं। हमारे शोध से पता चलता है कि हुक्का पीना सिगरेट पीने जितना ही घातक और हानिकारक है। हुक्का धूम्रपान करने का एक पुराना तरीका है जिसमें चारकोल से गर्म किया गया तंबाकू या गैर-तंबाकू आधारित शीशा सांस लेने से पहले पानी के माध्यम से पारित किया जाता है। धूम्रपान को पहले से ही मस्तिष्काघात का सबसे बड़ा कारण माना जाता है क्योंकि यह लत शरीर में मौजूद खून को गाढ़ा कर देती है। पूर्व के शोधों में भी बताया गया है कि हुक्के से हृदय रोग हो सकते हैं।

हुक्के से शरीर में प्रवेश करते हैं घातक रसायन

शोधकर्ता खासॉवनेह ने कहा, एक सिगरेट पीने की तुलना में एक बार हुक्का पीने से ज्यादा हानिकारक रसायन शरीर के अंदर जाते हैं। हुक्का, सिगरेट, ई-सिगरेट और अन्य प्रकार के तंबाकू का सेवन करने से दिल की बीमारियों और मस्तिष्काघात का खतरा बढ़ जाता है। हुक्का के धुएं में कार्बन मोनो ऑक्साइड होता है जो रक्त वाहिकाओं, दिल और फेफड़ों को नुकसान पहुंचाता है।



मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

स्मरण शक्ति बढ़ाए हलासन

जीवन की सफलता में स्मरण शक्ति की खास भूमिका होती है। यह अगर कमजोर हो जाए तो कई बार अपमान का भी सामना करना पड़ता है। आप उसे बेहतर करने के लिए यौगिक क्रियाएं अपनाएं।

आज के इस भौतिक युग में हम बिल्कुल मशीन बनते जा रहे हैं। भौतिकता की इस अंधी दौड़ में खुद को शामिल कर हमने अपने ऊपर मानसिक तनाव तथा अवसाद को हावी कर लिया है। इनका बुरा प्रभाव हमारी स्मरण शक्ति पर भी पड़ा है। इसके अतिरिक्त आरामतलब जीवनशैली, व्यायाम का अभाव, अप्राकृतिक भोजन तथा अति महत्वाकांक्षा ने व्यक्ति को असमय बूढ़ा बना दिया है। हमारी इस जीवनशैली ने युवा और बूढ़ों के साथ अब कम उम्र के बच्चों को भी अपने चंगुल में लेना प्रारम्भ कर दिया है। योग के नियमित अभ्यास तथा यौगिक जीवनशैली को अपना कर न केवल अपनी याद्दाश्त क्षमता को पुनर्जीवित किया जा सकता है, बल्कि इसमें तीव्र वृद्धि भी की जा सकती है। इन उपायों को अपनाएं।

आसन स्मरण शक्ति बढ़ाने के लिए सबसे प्रमुख उपाय है आसनों का अभ्यास। इनके अभ्यास से रक्त संचालन, पाचन क्षमता में वृद्धि, नसों तथा मांसपेशियों में पर्याप्त खिंचाव उत्पन्न होता है, जिनसे मस्तिष्क को शुद्ध रक्त मिलता है। इसके लिए महत्वपूर्ण आसन हैं-सूर्य नमस्कार, सूक्ष्म व्यायाम, शीर्षासन, सर्वांगासन, हलासन, पश्चिमोत्तानासन, उष्ट्रासन, अर्धमत्स्येन्द्र आसन आदि।



प्राणायाम

स्मरण शक्ति की तीव्र वृद्धि में प्राणायाम के अभ्यास का महत्वपूर्ण स्थान है। इस के लिए मुख्यतया भस्त्रिका तथा नाड़ी शोधन प्राणायाम का नियमित अभ्यास करना चाहिए। उज्जायी प्राणायाम भी बहुत अच्छा होता है। इसका अभ्यास कोई भी कर सकता है।

आहार सुपाच्य, हल्का, संतुलित तथा पौष्टिक आहार नियमित लें। हरी सब्जियां, सलाद, फल, सूखे मेवों का सेवन करें। ध्यान रखें कि आहार पोषण से भरपूर हो।



योगनिद्रा एवं ध्यान मानसिक तनाव, अवसाद, क्रोध, भय, चिंता, निराशा, असुरक्षा का भाव आदि ऐसे अनेक मानसिक कारण हैं, जो व्यक्ति को सीधे-सीधे खोखला कर देते हैं। योग निद्रा एवं ध्यान के नियमित अभ्यास से इन सभी नकारात्मक भावों पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है। केवल इनके भी नियमित अभ्यास से आप अपनी स्मरण-शक्ति को आजीवन तीव्र तथा नियमित बनाए रख सकते हैं।

हलासन की अभ्यास विधि

जमीन पर दरी बिछा कर उस पर सीधे लेट जाएं। दोनों हाथ शरीर के बगल में जमीन पर रखें तथा पैरों को आपस में जोड़ दें। अब दोनों पैरों को धीरे से जमीन के ऊपर उठा कर नितम्ब को भी हल्का जमीन से ऊपर उठाएं। हाथों से कमर को सहारा देते हुए धीरे-धीरे दोनों पैरों को सिर के पीछे जमीन पर लाएं। पैर घुटनों से सीधे रखें तथा हाथ नितम्ब के अगल-बगल जमीन पर रखें। थोड़ी देर तक इस स्थिति में रुकने के बाद वापस पूर्व स्थिति में आएं। उच्च तथा निम्न रक्तचाप एवं हृदय की समस्या से पीड़ित लोगों को इसका अभ्यास नहीं करना चाहिए।



काम की बातें

ज्यादा चीनी खाने से मसूड़ों में होती है सड़न

ज्यादा चीनी के सेवन से इंसान के शरीर में कई तरह की बीमारियां जन्म लेती हैं। एक हालिया शोध से यह पता चला है कि ज्यादा चीनी युक्त पेय या खाद्य पदार्थ का सेवन करने से मसूड़ों में संक्रमण बढ़ जाता है। नए अध्ययन के अनुसार चीनी से मसूड़ों में संक्रमण के साथ दांतों में कैविटी का भी खतरा बढ़ता है। शोधकर्ताओं ने बताया कि इसे पेरियोडोंटल रोग कहा जाता है। डेनमार्क के आरहूस विश्वविद्यालय के शोधकर्ता बेंटे न्यावाद ने बताया कि चीनी पारंपरिक रूप से पेरियोडोंटल बीमारियों के विकास से जुड़ी नहीं है। हालांकि, 1970 के दशक में, दो अमेरिकी शोधकर्ताओं ने सुझाव दिया था कि , जो आहार कार्बोहाइड्रेट में उच्च होता है वह दंत रोगों और मधुमेह, मोटापा एवं हृदय रोग जैसी गंभीर बीमारियों के लिए एक जोखिम कारक हो सकता है।

गुलाब की खुशबू सीखने की क्षमता सुधारती है

एक हालिया अध्ययन में गुलाब की खुशबू के सकारात्मक प्रभाव का पता चला है। अध्ययन के मुताबिक, गुलाब की खुशबू से सीखने की क्षमता में सुधार होता है। इतना ही नहीं, गुलाब की खुशबू बेहतर नींद दिलाने में भी मदद करती है। यह अध्ययन नेचर ग्रुप्स ओपन एक्सेस जर्नल साइंटिफिक रिपोर्ट नामक पत्रिका में प्रकाशित हुआ है। शोधकर्ताओं के मुताबिक, गुलाब की खुशबू का असर अंग्रेजी की शब्दावली सीखने वाले बच्चों पर देखा गया। अध्ययन में शामिल 54 बच्चों को दो समूहों में बांटा गया। एक समूह के बच्चों की बेंच पर शोधकर्ताओं ने गुलाब की खुशबू वाली अगरबत्ती लगाई, जबकि दूसरे समूह के बच्चों ने बिना गुलाब की खुशबू के साथ अंग्रेजी की शब्दावली सीखना जारी रखा। इसमें पाया गया कि जिन बच्चों की बेंच पर गुलाब की अगरबत्ती लगाई गई थी, उनको शब्दावली बेहतरीन तरीके से याद थी।

शोध योगासन का नियमित अभ्यास आपके मन-मस्तिष्क को ही ताकत नहीं देता, बल्कि शरीर को भी बाहर और भीतर से शक्ति प्रदान करता है

योग के नियमित अभ्यास के हैं कई फायदे



योग के नियमित अभ्यास से आप पूरी तरह चुस्त-दुरुस्त और स्वस्थ महसूस करेंगे। इससे शारीरिक ही नहीं, मानसिक और भावनात्मक संतुलन भी महसूस होता है।

अगर आप अपने वजन को लेकर चिंतित रहते हैं, तो सूर्य नमस्कार और कपालभाति प्राणायाम का अभ्यास आपके लिए अमृत तुल्य साबित होगा।

तनाव से दिलाए राहत : योगासन के कुछ मिनट के नियमित अभ्यास से आप तनाव से राहत पा सकते हैं। यह मन और तन दोनों को काफी सहज रखने की क्षमता रखता है।

दे आंतरिक शांति : हम सुकून, प्राकृतिक खूबसूरती और सहजता की जरूरत महसूस करते हैं। इसके लिए आंतरिक शांति चाहिए, जो योग के नियमित अभ्यास से मिलती है।

प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए : शरीर की इम्यूनिटी कमजोर होने से बीमारियां जल्दी घेरती हैं, इस समस्या से भी राहत दिलाता है योगासन।

जागरूक बनाए : प्राणायाम का नियमित अभ्यास हमें भविष्य की चिंताओं को दूर कर वर्तमान में जीना सिखाता है, जिससे हम खुश व जागरूक बने रहते हैं।



संबंध सुधारे : जब मन सहज और खुश रहता है, तो उसका असर रिश्तों पर भी पड़ता है और योगासनों से यह काम बखूबी होता है।

पॉस्चर सुधारे : योगासन के नियमित अभ्यास से आपके बॉडी पॉस्चर में सुधार होता है, जिससे आपका शरीर सुडौल और अधिक स्वस्थ रहता है।

ऊर्जा बढ़ाए : योगासन के 10 मिनट के नियमित अभ्यास से आप दिन भर की थकान से राहत पाते हैं। साथ ही खुद को ऊर्जावान और तरोताजा महसूस करेंगे।

आंतरिक ज्ञान को सुधारे : योगासन का नियमित अभ्यास आपकी आंतरिक क्षमता को उभार कर सामने लाता है, जिससे आपके व्यक्तित्व में निखार आता है।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

कोलेस्ट्रॉल के कम स्तर से मस्तिष्काघात का खतरा



अभी तक तो यह कहा जाता रहा है कि कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम रखना चाहिए नहीं तो दिल संबंधी बीमारियां गिरफ्त में ले सकती हैं। यानी कोलेस्ट्रॉल के कम स्तर का सीधा संबंध दिल की सेहत से होता है। लेकिन, एक नए शोध के अनुसार, अगर कोलेस्ट्रॉल का स्तर ज्यादा नीचे चला जाता है तो इससे हैमरेजिक स्ट्रोक यानी मस्तिष्क में रक्तस्रावी आघात का खतरा बढ़ जाता है।

कोलेस्ट्रॉल वसा या नरम मोम जैसा पदार्थ होता है, जो शरीर की हर कोशिका में मौजूद होता है। यह तैलीय होता है, पानी में घुलता नहीं और लिपोप्रोटीन कणों के रूप में रक्तप्रवाह के जरिये दूसरे अंगों तक पहुंचता है। अस्सी फीसदी कोलेस्ट्रॉल लिवर के जरिए शरीर खुद बनाता है और बीस फीसदी भोजन के जरिए शरीर में पहुंचता है। दो तरह के कोलेस्ट्रॉल में से कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एलडीएल) को खराब तथा उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन (एचडीएल) को अच्छा कोलेस्ट्रॉल माना जाता है।

दिमाग में नहीं पहुंचता खून

हैमरेजिक स्ट्रोक एक ऐसी स्थिति है, जिसमें मस्तिष्क तक पर्याप्त मात्रा में खून नहीं पहुंच पाता। खून न पहुंच पाने की वजह से मस्तिष्क की कोशिकाओं में ऑक्सीजन भी नहीं पहुंच पाती, जिसकी वजह से दिमाग हमेशा के लिए क्षतिग्रस्त भी हो सकता है। यह आघात तब होता है जब मस्तिष्क में कोई रक्त कोशिका फट जाती है।

अधिक पाया गया खतरा

पेंसिलवेनिया स्टेट यूनिवर्सिटी में प्रकाशित इस शोध में सामने आया कि 70 मिलीग्राम प्रति डीएल के नीचे एलडीएल या बैड कोलेस्ट्रॉल वाले लोगों में उन लोगों के मुकाबले हैमरेजिक स्ट्रोक का खतरा अधिक पाया गया, जिनका बैड कोलेस्ट्रॉल लेवल 100 मिलीग्राम प्रति डीएल से कम लेकिन 70 मिलीग्राम प्रति डीएल से अधिक था। इस शोध के अनुसार, कोलेस्ट्रॉल के अत्यधिक कम स्तर से हैमरेजिक स्ट्रोक का खतरा 169 फीसदी अधिक होता है। अमेरिका में ज्यादातर मौतों का मुख्य कारण दिल संबंधी बीमारियां हैं। सिर्फ अमेरिका ही नहीं, भारत में भी दिल के मरीजों की संख्या कम नहीं है। हर साल कई लोगों की दिल की बीमारियों के चलते मौत हो जाती है।

70 मिलीग्राम प्रति डीएल के नीचे खराब कोलेस्ट्रॉल वाले लोगों में हैमरेजिक स्ट्रोक का खतरा अधिक

50 मिलीग्राम प्रति डीएल के स्तर से कम खराब कोलेस्ट्रॉल से खतरा 169 फीसदी ज्यादा

96 हजार 43 लोगों पर किया गया शोध, यह पूरी तरह स्वस्थ थे

शोध के परिणाम ब्रेन हैमरेज के मामलों से निपटने में सहायक : इस शोध में 96,043 ऐसे लोगों को शामिल किया गया, जिन्हें न तो कभी हार्ट अटैक हुआ और न ही स्ट्रोक या फिर कैंसर। शोध के शुरू होने से पहले सभी शामिल लोगों के एलडीएल कोलेस्ट्रॉल के स्तर को माप लिया गया था। इसके बाद नौ साल तक सालाना तौर पर सभी लोगों के कोलेस्ट्रॉल को मापा गया। शोधकर्ताओं के अनुसार, इस शोध के परिणामों से कोलेस्ट्रॉल, दिल संबंधी बीमारियों और ब्रेन हैमरेज के मामलों से निपटने में काफी सहायता मिल सकती है।

निचला स्तर हो सकता है ज्यादा घातक : जिन लोगों के एलडीएल कोलेस्ट्रॉल का स्तर 70 से 99 मिलीग्राम प्रति डीएल था, उनमें हैमरेज होने का खतरा अधिक था। लेकिन जब यही स्तर 70 मिलीग्राम प्रति डीएल से नीचे चला गया तो यह खतरा और भी बढ़ गया।

काम की बातें

दो घंटे में अवसाद कम कर देती है लाफिंग गैस

लाफिंग गैस (हंसाने वाली गैस) सिर्फ दो घंटों में अवसाद के लक्षणों को कम कर सकती है। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। 20 लोगों पर किए गए शोध में इस बात का खुलासा हुआ है। खास बात यह है कि इन मरीजों पर 12 प्रकार की एंटीडिप्रेशेंट दवाओं का भी कोई असर नहीं हुआ था। लेकिन इन लोगों को जब लाफिंग गैस सुंघाई गई तब उनमें अवसाद के लक्षणों में कमी देखने को मिली। लाफिंग गैस से होने वाले इस फायदे का असर कई दिनों तक मरीजों में देखने को मिला। बता दें कि, अवसाद से ग्रस्त चार में से एक व्यक्ति को मानक इलाजों से कोई फायदा नहीं होता। ऐसे में अवसाद के लिए वैकल्पिक दवाओं की खोज तेजी से की जा रही है। पूर्व में हुए कुछ शोधों में किटामाइन ड्रग के असर को भी देखा गया है।

पसंदीदा खाना नहीं मिलने से भी होता है अकेलापन

एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है कि मनपसंद खाना नहीं मिलने से भी लोग अकेलेपन का शिकार हो जाते हैं। शोधकर्ताओं ने कहा कि पसंदीदा खाना नहीं मिलने पर आप मानसिक रूप से भी कमजोर होने लगते हैं। शोधकर्ताओं ने कहा कि खाने का सीधा संबंध मानसिक स्वास्थ्य से होता है। अमेरिका के कॉर्नेल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के मुताबिक जो लोग पसंदीदा खाना नहीं खा पाते हैं उनके जीवन में अकेलेपन की समस्या बढ़ने लगती है। शोध में कहा गया है कि डाइट फॉलो करने वाले लोग बिना डाइट फॉलो करने वालों की तुलना में खुद को ज्यादा अकेला महसूस करते हैं। डाइट प्लान के आधार पर खाना खाने वाले लोग जब भी किसी कार्यक्रम में होते हैं तो शारीरिक रूप से वे वहां मौजूद तो होते हैं, लेकिन खाने की टेबल पर दूसरों के साथ वे जुड़ाव महसूस नहीं कर पाते हैं।

शोध 2015 में हुए एक शोध में पता चला था कि सोयाबीन के तेल का सेवन करने से मोटापे, मधुमेह, इंसुलिन प्रतिरोध और फैटी लिवर की समस्या बढ़ती है

सोयाबीन का तेल दिमाग को पहुंचा रहा नुकसान

सोयाबीन तेल के सेवन से न सिर्फ मोटापा और मधुमेह हो सकता है बल्कि इससे दिमाग में भी कई तरह के आनुवांशिक बदलाव हो जाते हैं। चूहों पर किए गए एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। शोधकर्ताओं के अनुसार सोयाबीन का तेल ऑटिज्म और अल्जाइमर जैसी दिमागी बीमारियों को भी प्रभावित करता है।

यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने बताया कि सोयाबीन के तेल का इस्तेमाल फास्ट फूड को पकाने में किया जाता है। इसे पैकेट वाले खाद्य पदार्थों में डाला जाता है और दुनिया के कई हिस्सों में जानवरों को भी खिलाया जाता है। पत्रिका इंडोक्राइनोलॉजी में प्रकाशित शोध में चूहों को तीन समूहों में बांटकर उन्हें तीन तरह के वसा युक्त आहार का सेवन कराया गया। एक समूह को सोयाबीन का तेल, दूसरे समूह को कम लिनोलेइक एसिड वाला सोयाबीन तेल और नारियल के तेल का सेवन कराया गया। 2015 में हुए एक शोध में पता चला था कि सोयाबीन के तेल का सेवन करने से मोटापे, मधुमेह, इंसुलिन प्रतिरोध और फैटी लिवर की समस्या बढ़ती है।

हाइपोथैलमस पर पड़ता है दुष्प्रभाव : 2017 में शोधकर्ताओं की टीम द्वारा किए गए एक शोध में दर्शाया गया है कि अगर सोयाबीन तेल से लिनोलेइक एसिड को कम कर दिया जाए, तो इससे मोटापे और इंसुलिन प्रतिरोध



होने की आशंका कम होती है। हालांकि, वर्तमान शोध में शोधकर्ता पूनमजोत देओल ने दिमाग पर पड़ने वाले प्रभाव को लेकर सोयाबीन के सामान्य तेल और आधुनिकीकृत तेल के बीच में कोई अंतर नहीं पाया। उन्होंने दिमाग के हाइपोथैलमस में सोयाबीन तेल के प्रभाव को देखा। यह दिमाग का वह क्षेत्र है जिसमें कई महत्वपूर्ण कार्य होते हैं।

हाइपोथैलमस बेहद महत्वपूर्ण कार्य करता है

शोधकर्ता मारग्रिटा कुरस ने कहा, हाइपोथैलमस हमारे शरीर के वजन को नियंत्रित करता है। यह पाचन प्रक्रिया में मदद करता है। यह प्रजनन, शारीरिक विकास और तनाव को भी नियंत्रित करता है। चूहों में कई ऐसे जीन की पहचान की गई जो सोयाबीन तेल का सेवन करने के बाद सही तरीके से काम नहीं कर रहे थे। इनमें से एक जीन ऑक्सीटोसिन का उत्पादन करता है।

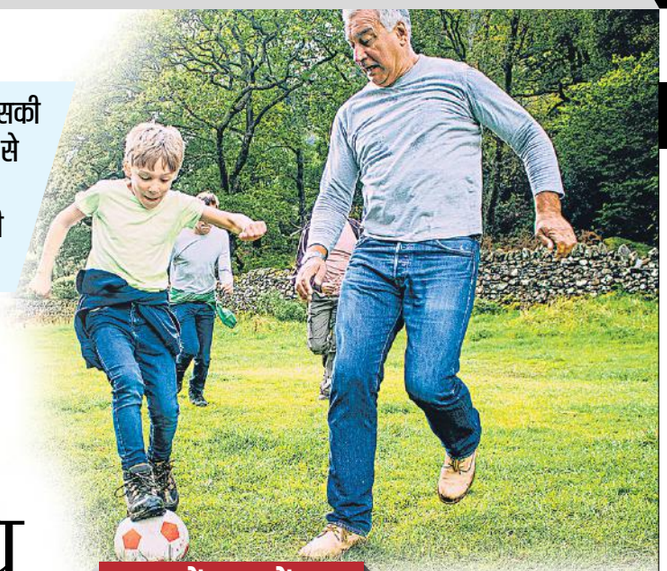
खराब नहीं हैं सारे सोया उत्पाद

शोधकर्ता फ्रांसिस स्लाडेक ने कहा कि अपना टोफू, सोयामिल्क या सोया सॉस न फेंके। कई सोया उत्पादों में बहुत कम मात्रा में सोयाबीन का तेल होता है। इन सोया उत्पादों के स्वास्थ्यकारी गुण हैं। इसमें कई जरूरी फैटी एसिड और प्रोटीन पाए जाते हैं। शोधकर्ताओं ने कहा कि इंसानों पर पड़ने वाले सोयाबीन के तेल के प्रभावों के बारे में और शोध करने की जरूरत है।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

जैसे-जैसे उम्र बढ़ने लगती है, बीमारियों की शुरुआत होने लगती है। इसकी एक बड़ी वजह उम्र के अलावा शारीरिक सक्रियता की कमी भी है। हममें से बहुत सारे लोगों की सोच यह होती है कि अब तो उम्र हो गई, अब उतना शारीरिक श्रम नहीं करना चाहिए। यह धारणा ठीक नहीं है। उम्र कोई भी हो, स्वस्थ रहने के लिए खुद को सक्रिय रखना बहुत जरूरी है।



स्वस्थ रहने के लिए सक्रिय रहना जरूरी

मनुष्य का शरीर एक मशीन की तरह है, जिस तरह इस्तेमाल न होने पर मशीन के कलपुर्जे खराब हो जाते हैं, उसी तरह शारीरिक सक्रियता के अभाव में शरीर के अंग भी धीरे-धीरे काम करना बंद करने लगते हैं। अगर आप चाहते हैं कि उम्र ज्यादा होने के बावजूद आप पूरी तरह स्वस्थ रहें, तो हर उम्र में सक्रिय रहें।

अधिक उम्र में सक्रिय रहने के फायदे : जो लोग 60 वर्ष से ज्यादा होने के बावजूद सक्रिय रहते हैं, वे उन लोगों के मुकाबले ज्यादा स्वस्थ होते हैं, जिनकी शारीरिक सक्रियता न के बराबर होती है। अगर आप उम्र ज्यादा होने के बाद भी अपनी दिनचर्या के काम खुद करते हैं, तो इसका बहुत फायदा होता है। शारीरिक सक्रियता टाइप टू डायबिटीज, कोरोनरी हार्ट डिजीज,उच्च रक्तचाप, कोलन कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, हार्ट स्ट्रोक जैसी समस्या से काफी हद तक बचाए रखने में मददगार साबित होती है। हालांकि यह जरूरी नहीं है कि आप इस उम्र में भारी-भरकम काम करें। सक्रिय रहने के लिए हल्का-फुल्का व्यायाम और सैर काफी है। जब आप शारीरिक तौर पर सक्रिय रहते हैं, तो आपको उम्र के साथ होने वाली एक बड़ी समस्या भूख न लगने से भी दो-चार नहीं होना पड़ता। इतना ही नहीं, यह आपकी पाचन क्षमता को दुरुस्त रखने में भी मददगार साबित होती है।

मानसिक सेहत रहती है दुरुस्तः जब आप शारीरिक तौर पर सक्रिय रहते हैं, तो शरीर से ऐसे हार्मोन निकलते हैं, जो आपको अंदर से खुश रखते हैं। सैर या व्यायाम के लिए घर से बाहर जाते हैं, तो अन्य लोगों से मुलाकात होती है। उनसे बातचीत करके आत्मविश्वास आता है, जो मानसिक तौर पर फिट रखने में मददगार होता है। ऐसे में आप बुढ़ापे में होने वाले तनाव और अवसाद जैसी मानसिक समस्या से बचे रहते हैं।

अपनी दिनचर्या में शामिल करें : बढ़ती उम्र में स्वस्थ रहना चाहते हैं तो रोज कुछ देर सैर और हल्के-फुल्के व्यायाम करें। घर के छोटे-मोटे काम भी करें। इससे आप चुस्त-दुरुस्त बने रहेंगे। हर दिन 20 से 30 मिनट तक हल्का-फुल्का व्यायाम करते हैं, तो यह आपको शारीरिक तौर पर फिट रखने के लिए काफी है। नियमित सैर, साइकिलिंग, योग आदि से भी आप खुद को स्वस्थ रख सकते हैं।

इन बातों का रखें ध्यान

- अगर आपको दिल संबंधी, मधुमेह और मोटापा जैसी स्वास्थ्य समस्या है, तो फिर किसी भी शारीरिक सक्रियता से पूर्व अपने डॉक्टर की सलाह जरूर लें, ताकि पता चल सके कि फिट रहने के लिए कितनी देर तक किस तरह के व्यायाम कर सकते हैं या फिर अन्य गतिविधियां किस स्तर पर कर सकते हैं।
- अगर आपने पहले कभी कोई व्यायाम नहीं किया है, तो एकदम से कुछ भी शुरू न करें। अपने डॉक्टर की सलाह लें और फिर धीरे-धीरे कम समय के लिए ट्रेनर की मदद से व्यायाम करें। शुरुआत में पांच मिनट की शारीरिक सक्रियता भी आपके लिए फायदेमंद साबित होगी।
- बड़ी उम्र में पुशअप और क्रंचेज जैसी भारीभरकम व्यायाम करने की बजाय अपनी दिनचर्या में एरोबिक्स को शामिल करें, इससे आपके दिल की गति बढ़ने से हृदय में रक्त का संचार ठीक तरह से होता है। इस समय आप अपने डेली रूटीन में तेज चलने, डांस करने और स्विमिंग जैसी चीजों को शामिल कर सकते हैं।
- अगर आपको फिजिकल एक्टिविटी के दौरान सांस लेने में दिक्कत या सीने में दर्द जैसी समस्या हो तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।
- आपके शरीर की मांसपेशियां दुरुस्त रहें, इसके लिए सप्ताह में दो बार ऐसी गतिविधियां करें, जिन्हें करते हुए आपकी मांसपेशियों में खिंचाव हो। इसके लिए आप पानी की बोतल या फूड कैन का इस्तेमाल कर सकते हैं।
- मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए अपनी सांस को अंदर-बाहर छोड़ें, लेकिन उसे रोकें नहीं, अन्यथा इससे आपका ब्लड प्रेशर घट या बढ़ सकता है।
- शरीर के संतुलन को बनाए रखने के लिए एक पैर पर खड़े हों, जरूरत हो तो सहारे के लिए कुर्सी के साथ बारी-बारी यह व्यायाम दोनों पैरों से करें।

काम की बातें

ज्यादा व्यायाम करने से हो सकता है नुकसान

व्यायाम करना सेहत के लिए फायदेमंद होता है, लेकिन बहुत अधिक व्यायाम करना कई बार नुकसानदेह भी साबित हो सकता है। शायद ही कोई विशेषज्ञ हो, जो आपको सातों दिन व्यायाम करने की सलाह दे। इसलिए सबसे पहले आप यह सोचें कि आपको पूरे हफ्ते इतनी मेहनत की जरूरत क्यों है? आमतौर पर सप्ताह के पांच दिन व्यायाम करना पर्याप्त होता है। यह कितनी देर करना चाहिए, इसकी जानकारी विशेषज्ञ से लें, जो आपके वजन, फिटनेस, स्वास्थ्य स्तर के आधार पर सही सलाह देगा। सामान्य व्यक्ति के लिए आधा घंटा व्यायाम पर्याप्त हो सकता है तो खिलाड़ियों की जरूरत अलग हो सकती है। इसलिए अपनी जरूरत को ध्यान में रखते हुए पहले विशेषज्ञ की सलाह लें और उसी के अनुरूप व्यायाम कर उसका भरपूर लाभ लें।

शराब-सिगरेट के सेवन से बूढ़ा होता है दिमाग

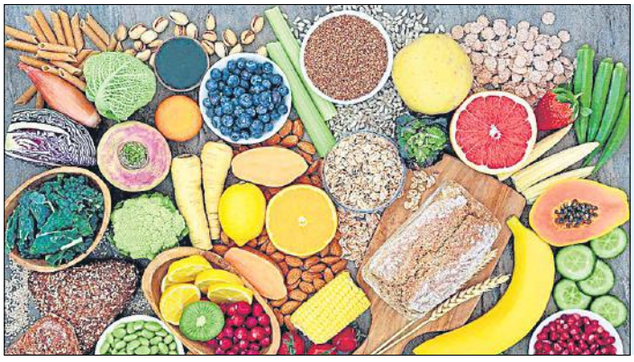
रोजाना शराब और सिगरेट का सेवन करने से दिमाग जल्दी बूढ़ा होने लगता है। पत्रिका साइंटिफिक रिपोर्ट में प्रकाशित शोध के अनुसार जीवनशैली की कुछ आदतें जैसे ज्यादा धूम्रपान और शराब पीने का संबंध दिमाग के कुछ खास हिस्सों पर पड़ने वाले प्रभाव से संबंधित है। अमेरिका की यूनिवर्सिटी ऑफ सर्दर्न कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने कहा, हमारे शोध में पता चला कि जो लोग रोजाना शराब और सिगरेट का सेवन करते थे उनके दिमाग की उम्र कम शराब और सिगरेट पीने वालों की तुलना में ज्यादा थी। शोधकर्ताओं ने मशीन लर्निंग प्रणाली और एमआरआई का इस्तेमाल कर 17,308 लोगों के दिमाग की उम्र की जांच की। इन प्रतिभागियों की उम्र 45 से 81 साल के बीच थी। 11,651 प्रतिभागियों में जो लोग रोजाना सिगरेट पीते थे उनके दिमाग की उम्र कभी-कभार सिगरेट पीने वालों की तुलना में ज्यादा थी।

शोध ऐसे आहार जिसमें पौधे आधारित खाद्य पदार्थ ज्यादा हों और पशु आधारित कम, तो जीवन में कई बीमारियों का जोखिम कम होता है

पौधों से मिलने वाले आहार से हाइपरटेंशन का खतरा कम

पौधों से मिलने वाले आहार में फल, सब्जियां, नट्स, अनाज और दालें आदि शामिल होते हैं। इनमें भरपूर मात्रा में फाइबर, प्रोटीन और खनिज होते हैं। मैरीलैंड के बाल्टीमोर स्थित जॉन हॉपकिंस ब्लूमबर्ग स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ में हाल ही में हुए एक अध्ययन के अनुसार, वह डाइट जिसमें पौधे आधारित खाद्य पदार्थ ज्यादा हों और पशु आधारित खाद्य पदार्थ कम हों, हृदय रोग और इससे होने वाले मृत्यु का जोखिम कम करती है।

शोधकर्ताओं का कहना है कि ज्यादा पौधे आधारित खाद्य पदार्थ और कम पशु आधारित खाद्य पदार्थ खाने से हृदय का स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है। इस तरह के आहार ग्रहण करने वाले व्यक्ति को दिल का दौरा, स्ट्रोक या अन्य हृदय रोग से मरने का कम जोखिम होगा। विशेषज्ञों का कहना है कि अगर स्वास्थ्य को अच्छा रखना चाहते हैं तो पौधे आधारित खाद्य पदार्थ सबसे अच्छा है। वजन घटाने के अलावा, कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को भी कम कर सकते हैं। अगर वजन कम करना चाहते हैं तो पौधे आधारित आहार बहुत फायदेमंद है। यदि वजन कम करते हैं तो मधुमेह का खतरा भी काफी कम हो जाता है।



हाइपरटेंशन का जोखिम कम करता है : रेड मीट का सेवन उच्च रक्तदाब और दिल की बीमारियों संबंधित जटिलताओं के जोखिम को बढ़ा देता है, लेकिन अगर पौधे आधारित खाद्य पदार्थ लेते हैं तो यह जोखिम कम हो सकता है। जर्नल ऑफ हाइपरटेंशन में एक अध्ययन के मुताबिक शाकाहारी लोगों को मांसाहारी लोगों की तुलना में उच्च रक्तदाब होने का 34 प्रतिशत कम जोखिम है।

दिल की सेहत के लिए

शाकाहारी भोजन वसा में कम होते हैं। फाइबर के अधिक स्रोत शाकाहारी भोजन में पाए जाते हैं। शाकाहारी भोजन से दिल की सेहत अच्छी रहेगी, लेकिन इसके लिए सही पौधे वाले खाद्य पदार्थों का चयन करना होगा। अपने आहार में साबुत अनाज, फलियां, फल, सब्जियां और स्वस्थ तेल शामिल करें। ये खाद्य पदार्थ दिल के लिए अच्छे हैं। लेकिन रिफाइन्ड अनाज जैसे अस्वास्थ्यकर पौधे आधारित खाद्य पदार्थों से बचें।

कैंसर के खतरे को कम करता है

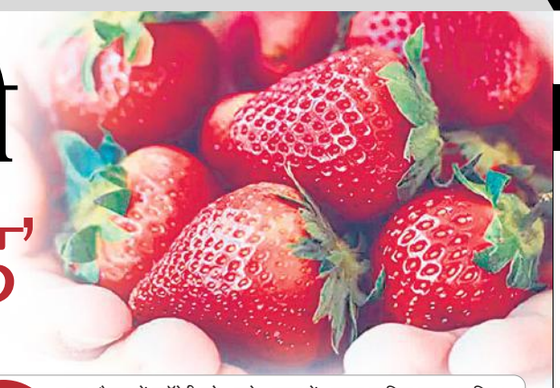
अमेरिकन इंस्टीट्यूट फॉर कैंसर रिसर्च का कहना है कि पौधा आधारित आहार कैंसर से बचाने वाले पोषक तत्व देते हैं। फल, सब्जियां, अनाज, नट और बीज फाइबर, विटामिन, खनिज और फाइटोकेमिकल्स के समृद्ध स्रोत हैं। ये पोषक तत्व कुछ कैंसर के जोखिम को लगभग 10 प्रतिशत तक कम कर देते हैं।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर | कार्यकारी सम्पादकः कृष्णकांत उपाध्याय* | फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650 | आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443

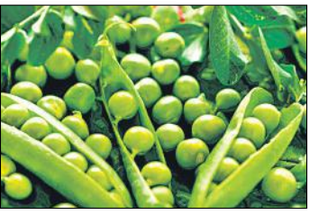
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

सेहत के लिए जरूरी हैं मौसमी 'सुपर फूड'



इन दिनों का मौसम हरियाली और विभिन्न रंगों के फल-फूलों से भरा होता है। दिन में धूप खिलती है, तो रात थोड़ी ठंडी भी रहती है। यह मौसम खाने-पीने के लिए भी एक से बढ़कर एक फल-फूल लेकर आता है, जिनमें से कई तो 'सुपर फूड' की श्रेणी में आते हैं।

मटरफली



मटरफली एक ऐसी सब्जी है, जिसकी पैदावार मुख्य रूप से इसी मौसम में होती है। इनका स्वाद मीठा होता है, जिस कारण इसे सब्जी के अलावा कच्चा भी खाया जा सकता है। हरी मटर का सेवन हमारे शरीर में कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करने में सहायक होता है। हरी मटर का सेवन करने वाले लोगों में ट्राइग्लिसराइड्स का स्तर हमेशा संतुलन में रहता है। हरी मटर में 'विटामिन के' भरपूर मात्रा में मौजूद होता है, जो हड्डियों को मजबूत बनाए रखता है। इसके सेवन से आंखों की रोशनी भी बढ़ती है। अच्छी बात यह है कि इस मौसम में मटर सस्ती भी रहती है।

100 ग्राम मटरफली में पोषक तत्वों की मात्रा

● **कैलोरी:** 81 ● **फैट:** 0.4 ग्राम ● **पोटैशियम:** 6 प्रतिशत ● **विटामिन ए:** 15 प्रतिशत ● **विटामिन सी:** 66 प्रतिशत ● **आयरन:** 8 प्रतिशत ● **कैल्शियम:** 2 प्रतिशत ● **विटामिन बी-6:** 10 प्रतिशत ● **डाइट्री फाइबर:** 20 प्रतिशत

ब्लूबेरी



ब्लूबेरी में एंटी-ऑक्सिडेंट्स, पोटैशियम और विटामिन सी भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं, जिनमें कई बीमारियों से लड़ने की क्षमता होती है। इसे रोज खाने से सेहत तो अच्छी रहती ही है, चेहरे का निखार भी लंबे समय तक बना रहता है। ब्लूबेरी हमारे पेट में जमा अतिरिक्त बेली फैट और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में सहायक होती हैं। ब्लूबेरी न सिर्फ सामान्य कैंसर से लड़ने में सहायक है,बल्कि मेटास्टेटिक कैंसर की रोकथाम में भी सहायक है। इसमें पाए जाने वाले एंथोसाइनिन और एंटीऑक्सिडेंट्स कैंसर जैसी खतरनाक बीमारी की रोकथाम में कारगर हैं।

100 ग्राम ब्लूबेरी में पोषक तत्वों की मात्रा

● **कैलोरी:** 57 ● **फैट:** 0.3 ग्राम ● **पोटैशियम:** 2 प्रतिशत ● **विटामिन ए:** 1 प्रतिशत ● **विटामिन सी:** 16 प्रतिशत ● **आयरन:** 1 प्रतिशत ● **विटामिन बी:** 6:5 प्रतिशत ● **डाइट्री फाइबर:** 9 प्रतिशत

स्ट्रॉबेरी

इस मौसम में स्ट्रॉबेरी को अपने आहार में अवश्य शामिल करना चाहिए। खट्टे-मीठे स्वाद वाली लाल रंग की ये बेरी फेनोलिक एंटीऑक्सिडेंट की मुख्य स्रोत हैं, जो सूजन कम करने, वजन घटाने और हृदय स्वास्थ्य में सहायक हैं। इसमें मौजूद विटामिन सी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। एक कप स्ट्रॉबेरी में केवल 49 कैलोरी पाई जाती है।

100 ग्राम स्ट्रॉबेरी में पोषक तत्वों की मात्रा

● **कैलोरी:** 33 ● **फैट:** 0.3 ग्राम ● **पोटैशियम:** 4 प्रतिशत ● **आयरन:** 2 प्रतिशत ● **विटामिन सी:** 97 प्रतिशत ● **कैल्शियम:** 1 प्रतिशत ● **डाइट्री फाइबर:** 8 प्रतिशत

मूली



मूली पाचन शक्ति को बढ़ाती है। इसमें विटामिन सी की प्रचुरता होती है, जो किसी व्यक्ति की एक दिन की विटामिन सी की जरूरत को पूरा कर देती है। मूली के पत्ते न सिर्फ विटामिन सी से भरे होते हैं, बल्कि कैल्शियम और प्रोटीन भी इनमें अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। इसलिए मूली को सलाद में शामिल करने के साथ इसके पत्तों का साग भी खाया जा सकता है। मूली में भरपूर मात्रा में फॉलिक एसिड और एंथोकाइनिन पाए जाते हैं, जो मुंह, पेट, आंत और किडनी के कैंसर से लड़ने में मदद करते हैं।

100 ग्राम मूली में पोषक तत्वों की मात्रा

● **कैलोरी:** 16 ● **फैट:** 0.4 ग्राम ● **पोटैशियम:** 6 प्रतिशत ● **आयरन:** 1 प्रतिशत ● **विटामिन सी:** 24 प्रतिशत ● **कैल्शियम:** 2 प्रतिशत ● **डाइट्री फाइबर:** 6 प्रतिशत

पालक



पालक के पत्ते फाइबर, एंटीऑक्सिडेंट्स, अमीनो एसिड, विभिन्न प्रकार के विटामिन और एन्जाइम से भरे होते हैं, जो न सिर्फ पाचनशक्ति को मजबूत बनाते हैं, बल्कि शरीर से विषाक्त तत्वों को दूर करने में भी सहायक होते हैं। पालक फाइबर का काम करती है और मेटाबोलिज्म को बढ़ाने में मदद करती है। इसलिए जिनका मेटाबोलिज्म रेट कम है, उन्हें पालक का सेवन अवश्य करना चाहिए। पालक का सेवन दिल की सेहत के लिए भी बेहद फायदेमंद है। पालक कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में सहायक है और शरीर में प्रोटीन की कमी को पूरा करता है।

100 ग्राम पालक में पोषक तत्वों की मात्रा

● **कैलोरी:** 23 ● **फैट:** 0.4 ग्राम ● **पानी:** 91 प्रतिशत ● **कार्ब्स:** 3.6 ग्राम ● **प्रोटीन:** 2.9 ग्राम ● **विटामिन ए:** 60 प्रतिशत ● **विटामिन सी:** 15 प्रतिशत ● **कैल्शियम:** 2 प्रतिशत ● **आयरन:** 4 प्रतिशत ● **डाइट्री फाइबर:** 2.2 प्रतिशत

काम की बातें

कम वजन वाले शिशु को श्वसन संबंधी खतरा

हाल में हुए एक शोध में पाया गया है कि जन्म के दौरान जिन बच्चों का वजन कम होता है उनको हृदय और श्वसन संबंधी परेशानियां ज्यादा होती हैं। शोधकर्ताओं के अनुसार ऐसे बच्चों में हृदय और श्वसन से संबंधी जटिलताएं जीवनभर रहती हैं। साथ ही इनमें सांस फूलने और सांस लेने में परेशानियां जैसी समस्याएं ज्यादा होती हैं। शोधकर्ताओं ने बताया कि स्वस्थ रहने के लिए हृदय और श्वसन प्रणाली का स्वस्थ होना बहुत महत्वपूर्ण है। इससे कई बीमारियों और समय से पहले मौत का खतरा कम हो सकता है। यह अध्ययन जर्नल जेएएचए में प्रकाशित हुआ है। अध्ययन के मुताबिक, 1995 में कम वजन वाले बच्चों में हृदय व श्वसन स्वस्थ संबंधी परेशानी 27 फीसदी थी, जो 2017 में बढ़कर 46 प्रतिशत हो गई। शोधकर्ताओं के अनुसार यह अंतर चिंताजनक है।

फरवरी में जन्मे बच्चे होते हैं ज्यादा बुद्धिमान

एक शोध में पता चला है कि फरवरी में जन्मे बच्चे ज्यादा बुद्धिमान और लंबी कद काठी के होते हैं। अपने कौशल ज्ञान की वजह से ये अपनी बात ज्यादा बेहतर ढंग पेश कर पाते हैं। यह शोध 21,000 बच्चों पर करीब सात साल तक किया गया। शोध के अनुसार, फरवरी में पैदा होने वाले बच्चों में कम तनाव देखने को मिलता है। इनमें चिड़चिड़ापन भी कम होता है। हालांकि, ये जल्दी ही किसी भी बात को दिल से लगा लेते हैं। न्यूजीलैंड में शोधकर्ताओं ने 4 से 5 साल की उम्र के बच्चों पर यह शोध किया। इसमें बच्चों के विचार, स्वभाव, फिजूलखर्ची, ध्यान और दोस्त बनाने की कला का विश्लेषण किया गया था। इस दौरान सर्दी में पैदा होने वाले बच्चों को व्यावहारिक रूप से ज्यादा बेहतर पाया गया। शोधकर्ता के मुताबिक, फरवरी में पैदा हुए लोग जरा हटकर पेशा चुनने में ज्यादा विश्वास रखते हैं।

यह भी जानें आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में कई ऐसे कारण होते हैं, जिससे गहरी नींद नहीं आती है, हालांकि कुछ उपायों के जरिये इस समस्या से बचा जा सकता है

अगर नहीं आती गहरी नींद, तो आजमाएं ये घरेलू नुस्खे

अच्छी सेहत के लिए गहरी नींद जरूरी है। एक सामान्य स्वस्थ इंसान को कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद जरूर लेना चाहिए। कई बार ठीक से नींद नहीं आती तो अगला दिन खराब हो जाता है। शरीर में ऊर्जा की कमी अनुभव होती है और काम में मन नहीं लगता है। अच्छी नींद इंसान को तनाव मुक्त रखती है और जीवन शक्ति बनाए रखने में मदद करती है। इससे शरीर और दिमाग, दोनों को आराम मिलता है।

समय के साथ जीवन जीने का तरीका बदला है और आधुनिक लाइफस्टाइल का असर है कि आज के युवा पर्याप्त नींद नहीं ले पा रहे हैं। अच्छी नींद के लिए जरूरी नहीं कि नींद की गोली ही खाई जाए। कुछ घरेलू नुस्खे अपना कर अच्छी नींद हासिल की जा सकती है। अच्छी नींद चाहिए तो चाय, कॉफी का सेवन कम कर दें। खासतौर पर रात में चाय या कॉफी न पीएं। इसके स्थान पर दूध पिया जा सकता है। अन्य तरह के नशों से भी दूर रहें। आयुर्वेद कहता है, दूध में जायफल मिला लिया जाए तो अच्छी नींद आती है। इससे पाचन अच्छा होगा। हल्दी वाला दूध भी पिया जा सकता है। इससे गले संबंधी रोग भी दूर हो जाएंगे। दूध में केसर मिलने से भी अच्छी नींद आती है।

नींद नहीं आने की बीमारी दूर करने का अच्छा तरीका है मालिश। रात में सोते समय पैरों की हल्की मालिश करें। ठंड के दिनों में तो सरसों के तेल की मालिश हड्डियों और मांसपेशियों के लिए खासतौर पर फायदेमंद है। गहरी और अच्छी नींद के लिए आयुर्वेद में जड़ी बूटियों के सेवन का तरीका बताया गया है। अश्वगंधा, तगाव और शंखपुष्पी का सेवन शरीर को आराम



दिलाता है और अच्छी नींद दिलाता है। सेब का सिरका थकान में राहत देता है। इसमें अमीनो एसिड होता है। इसके अलावा शहद का तरह-तरह से सेवन किया जा सकता है। यह शरीर में इंसुलिन की मात्रा बढ़ाकर नींद में मदद करता है। एक अन्य इलाज है मेथी का रस। मेथी के कुछ पत्तों का रस निकल लें और इसमें शहद मिलाकर रोज सेवन करें। केले का सेवन भी अच्छी नींद का कारण बनता है। केले में ट्रिपटोफॉन नामक एमिनो एसिड होता है जो अच्छी नींद में सहायक होता है।

इन सामान्य बातों का ख्याल रखें, अच्छी आएगी नींद

रात में अच्छी नींद नहीं आने के लक्षणों को पहचानना जरूरी है। दिन में ज्यादा नींद आना भी रात में नींद नहीं आने का लक्षण है। इसके अलावा चिड़चिड़ापन, थकान, बेचैनी, काम पर फोकस नहीं आना, छोटी-छोटी बातें भूल जाना भी नींद की कमी के लक्षण हैं। इन लक्षणों को पहचानें और अपनी जीवनशैली में बदलाव करें। कुछ दवाओं का साइड इफेक्ट भी नींद की कमी के रूप में सामने आ सकता है। इसलिए यदि दवाएं ले रहे हैं और नींद नहीं आ रही है तो अपने डॉक्टर को बताएं।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : **शशि शेखर** कार्यकारी सम्पादक: **कृष्णकांत उपाध्याय*** फोन: 0612-2223434,2223413,2200701,3392650 आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443

*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

संक्रमण का है मौसम खुद को रखें सुरक्षित



यूं तो इस समय दुनिया भर में कोरोना वायरस का आतंक छाया हुआ है, लेकिन बदलते मौसम में कई अन्य संक्रमणों से भी बचे रहने की जरूरत होती है। चूंकि अभी तापमान घट बढ़ रहा है, इसलिए सेहत के प्रति अतिरिक्त रूप से सावधानी बरतनी चाहिए, ताकि रोगों और संक्रमणों की चपेट में न आएं।

इन दिनों सर्दी-जुकाम का नाम सुनते ही लोग भयभीत हो रहे हैं। मौसम बदलता है, तो कई तरह की तकलीफें शुरू हो जाती हैं। खासतौर पर अस्थमा, डायबिटीज, हृदय रोगों से पीड़ित लोगों की तकलीफें इस मौसम में बढ़ जाती हैं, क्योंकि उनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। इसके अलावा बच्चों-बुजुर्गों का भी अतिरिक्त ख्याल रखने की आवश्यकता होती है। मौसम के बदलाव से आने वाली ये दिक्कतें कुछ समय बाद आमतौर पर खुद ही ठीक भी हो जाती हैं, लेकिन इस बार बात कुछ अलग है। दुनिया भर में कोरोना वायरस का आतंक बहुत बढ़ गया है। ऐसे में सामान्य सर्दी-जुकाम के लक्षण भी संक्रमणकारी और जानलेवा सिद्ध हो सकते हैं। इसलिए इस मौसम में खुद को किसी भी मौसमी बीमारियों-संक्रमणों की चपेट में आने से बचाने की सख्त आवश्यकता है। इसलिए इस मौसम में अपना खास ख्याल रखें, किसी भी तरह के लक्षण नजर आएं तो तुरंत डॉक्टर से मिलें। जाती हुई सर्दी और आती हुई गर्मी के बीच का यह समय अपने साथ कई संक्रमण लेकर आता है।

किन पर दें ज्यादा ध्यान : सर्दी, जुकाम, खांसी, तेज बुखार, गले में खराश या सिरदर्द जैसी किसी भी समस्या में लापरवाही बिल्कुल न बरतें और तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। खासतौर पर पांच साल से कम उम्र के बच्चों और बुजुर्गों के स्वास्थ्य का ध्यान रखना जरूरी है। सर्दी जुकाम, बुखार की जटिलताओं के कारण उन्हें सांस लेने में तकलीफ हो सकती है, या न्यूमोनिया भी हो सकता है। अगर यह तकलीफ मौसमी है तो इसमें एंटीबायोटिक्स का सेवन न करें। बुखार की स्थिति में डॉक्टर की सलाह से फ्लू की दवा ली जा सकती है।

स्वच्छता का रखें ध्यान : जब भी मौसम में बदलाव आता है, बैक्टीरिया, वायरस सक्रिय हो जाते हैं। ऋतु संधि काल में आयुर्वेद में कई सावधानियां बताई गई हैं। इस समय सर्दी, जुकाम, कफ, बुखार जैसी बातें आम हैं। इनसे बचने का सबसे अच्छा तरीका है, संतुलित और ताजा भोजन, नियमित व्यायाम, अच्छी नींद, आराम और स्वच्छता का पूरा ध्यान रखना। नब्बे प्रतिशत सर्दी-जुकाम के मरीज बिना दवा लिए भी सिर्फ सफाई की आदतों का पालन करने से स्वस्थ हो जाते हैं।

स्वस्थ रहने के लिए अपनाएं ये नुस्खे

- खाने की गुणवत्ता का ध्यान रखें। खाना परोसने और खाने में सफाई का पूरा ध्यान रखें। बाहर के खाने से बचें। एक बार में ज्यादा खाना नहीं खाएं।
- खाने के संयोजन का पूरा ध्यान रखें। जैसे गर्म प्रकृति और ठंडी प्रकृति का खाना एक साथ नहीं खाएं। खट्टी और नमकीन चीज के साथ दूध न लें। गर्म और ठंडी चीजें एक साथ नहीं लें।
- योग और व्यायाम नियमित रूप से करें। आयुर्वेद में रसायन के प्रयोग का महत्व बताया गया है। च्यवनप्राश रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का अच्छा रसायन है। शीतोपलादि चूर्ण का सेवन कर सकते हैं। इससे जुकाम और खांसी दोनों नियंत्रित रहेगी।
- खांसी की स्थिति में छोटी हरड़ को हल्का भून कर काली मिर्च के साथ चूसने पर लाभ मिलेगा,साथ ही पेट भी ठीक रहेगा।
- गर्म पानी में हल्दी और नमक डालकर सुबह-शाम गरारा करें।
- चार-पांच मुनक्का भून कर खाएं।
- गर्म दूध में हल्दी डालकर पीने की आदत डालें।
- बच्चों और बुजुर्गों का इस मौसम में खास ख्याल रखें। बच्चे को अगर सर्दी,जुकाम है तो उसे स्कूल न जाने दें। सफाई और हाइजीन का ख्याल रखें।
- अगर सर्दी-जुकाम, गले में खराश, सिरदर्द, पेट दर्द या तेज बुखार जैसे लक्षण नजर आएं तो तुरंत डॉक्टर की सलाह से दवा लें। ऐसी स्थिति में सार्वजनिक जगहों पर जाने से परहेज करें। अपनी चीजों का प्रयोग दूसरों को न करनें दें। घर से तब तक न निकलें, जब तक कि स्वस्थ न हो जाएं।
- सर्दी-जुकाम वायरस के कारण होता है, बैक्टीरिया के कारण नहीं। इसके इलाज में एंटीबायोटिक की जरूरत नहीं होती। आमतौर पर सर्दी, जुकाम के मरीज एंटीबायोटिक लेने लगते हैं, कई बार डॉक्टर भी यही कोर्स बता देते हैं। खांसी हो रही हो और पीला या हरा बलगम आ रहा हो, तभी एंटीबायोटिक लें।
- बाहर से आकर हाथ-मुंह धोएं। खांसते वक्त मुंह पर टिश्यू या रूमाल जरूर रखें।
- बचाव के लिए बच्चों-बड़ों, सभी को वैक्सीनेशन कराना चाहिए।

काम की बातें

प्रदूषण और तनाव से बीमार हो रहे बच्चे

कम उम्र में होने वाला तनाव और मां के गर्भ में प्रदूषण के संपर्क में आने वाले बच्चों में ध्यान केंद्रित करने और सोचने की क्षमता कम हो जाती है। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। अमेरिका की कोलंबिया यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने कहा कि गरीब पृष्ठभूमि के बच्चों में कम उम्र में तनाव ज्यादा होता है। ये बच्चे जिन इलाकों में रहते हैं वे ज्यादा प्रदूषित भी होते हैं। जर्नल ऑफ चाइल्ड साइकोलॉजी और साइकाइट्री में प्रकाशित शोध में स्कूल जाने वाले छोटे बच्चों में कम उम्र में होने वाले तनाव और प्रदूषण के प्रभावों का अध्ययन किया गया है। शोधकर्ता डेविड पागलियासियो ने कहा, गर्भ में पॉलीसाइक्लिक एरोमैटिक हाइड्रोकार्बन के संपर्क में आने वाले बच्चों में कम उम्र में ही सामाजिक और आर्थिक तनाव देखने को मिला है। इससे उनके मानसिक स्वास्थ्य पर भी प्रभाव पड़ रहा है। नए शोध में माताओं और उनके नवजातों पर अध्ययन किया गया।

शराब से क्षतिग्रस्त दिमाग को ठीक करेगी यह दवा

एक शोध में पता चला है कि किशोर अवस्था में अधिक शराब पीने से क्षतिग्रस्त हुए मस्तिष्क को अल्जाइमर की दवा से ठीक किया जा सकता है। वैज्ञानिकों ने चूहों पर एक शोध करके इस बात की पुष्टि की। शोध में उन्होंने 16 दिनों तक शराब की अत्यधिक मात्रा लेने वाले चूहों को अल्जाइमर के इलाज के लिए दी जाने वाली डोनेपेजिल नामक दवा दी। इन परिणामों से पता चला कि दवा अत्यधिक शराब पीने के कारण मस्तिष्क में आई सूजन और तंत्रिकाओं को हुई क्षति को ठीक करने में कारगर है। यह अध्ययन ड्यूक यूनिवर्सिटी मेडिकल सेंटर और यूनिवर्सिटी ऑफ नार्थ कैरोलिना के वैज्ञानिकों द्वारा किया गया। स्कॉट स्वार्टजेल्डर ने कहा, वे यह नहीं जानते कि क्या यह परिवर्तन स्थायी है या नहीं।

शोध यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के शोधकर्ता के अनुसार, जीन अभिव्यक्ति सिग्नेचर टेस्ट के विकसित होने से टीबी की जल्द पहचान होने में मदद मिलेगी

छह महीने पहले हो सकेगी टीबी की पहचान

वैज्ञानिकों ने एक नया रक्त परीक्षण विकसित किया है। इस की मदद से टीबी (यक्ष्मा) होने से तीन से छह माह पहले बीमारी की पहचान हो सकेगी और लोगों के बीमार पड़ने से पहले ही बीमारी का इलाज किया जा सकेगा। इससे कई लोगों की जान बच सकेगी। द लैंसेट रेस्पाइरेट्री मेडिकल जर्नल में प्रकाशित शोध में शोधकर्ताओं ने उन जीन अभिव्यक्तियों की पहचान की है जो बीमारी के शुरू होने से पहले ही रक्त में आ जाते हैं। यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के शोधकर्ता ऋषि गुप्ता ने कहा, जीन अभिव्यक्ति सिग्नेचर टेस्ट के विकसित होने से टीबी की जल्द पहचान और इलाज होने में मदद मिलेगी। यह परीक्षण इस बीमारी को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है। इस शोध में हमने कई ऐसे बदलावों की पहचान की है जो टीबी के शुरू होने से पहले होते हैं । यह बेहद महत्वपूर्ण खोज है जो इस बीमारी की जल्द पहचान करने में मदद करता है।

कई कैंसरों की भी होती है पहचान : जीन अभिव्यक्ति सिग्नेचर एक कोशिका में मौजूद एक जीन या जीनों के एक समूह का व्यवहार होता है। यह व्यवहार किसी तरह की बीमारी या जीवाणुओं के आक्रमण के दौरान अनियंत्रित हो जाता है। जीन अभिव्यक्ति सिग्नेचर का इस्तेमाल कई प्रकार के कैंसरों को नियंत्रित करने के लिए किया जाता है।

ऐसे किया अध्ययन : इस शोध में शोधकर्ताओं ने टीबी से पीड़ित मरीजों और स्वस्थ लोगों की जीन अभिव्यक्ति का अध्ययन कर दोनों के बीच के अंतर को जाना। 17 प्रतिभागियों के खून के नमूनों से मिली जीन अभिव्यक्ति का मिलान 1100 अन्य लोगों के रक्त के नमूने से किया गया। यह लोग दक्षिण अफ्रीका, इथोपिया, गैंबिया और यूके के थे। इन लोगों के नमूने तब लिए गए जब इन्हें टीबी नहीं थी फिर कुछ महीनों तक उनकी निगरानी की गई। इस दौरान कुछ लोगों को टीबी हो गई। शोधकर्ताओं ने देखा कि आठ जीन अभिव्यक्तियों में बदलाव आया। इससे उन्हें पता चला कि इन जीन अभिव्यक्तियों की मदद से तीन से छह महीने पहले टीबी की पहचान की जा सकती है। मरीजों की प्रतिरोधी क्षमता जानने के बाद इस परीक्षण की सटीकता को मापा गया। शोधकर्ता ऋषि गुप्ता ने कहा, इस परीक्षण को और सटीक कर लेने से उन लोगों की पहचान की जा सकेगी जिनमें टीबी होने की आशंका है और उन्हें निवारक एंटीबायोटिक उपचार दिया जा सकेगा ताकि उनमें टीबी होने की आशंका को कम किया जा सके।



कैसे फैलती है टीबी

टीबी की बीमारी माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरक्लोसिस नामक बैक्टीरिया से होती है जो फेफड़ों को प्रभावित करता है। टीबी संक्रामक रोग है और एक से दूसरे व्यक्ति तक हवा के जरिए फैल सकता है। टीबी दुनियाभर में होने वाली मौतों के शीर्ष दस कारणों में से एक है। दुनियाभर की एक चौथाई जनसंख्या में यह बैक्टीरिया मौजूद होता है, लेकिन ज्यादातर लोग स्वस्थ रहते हैं और इस बैक्टीरिया को नहीं फैलाते।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय* फोन: 0612-2223434,2223413,2200701,3392650 आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443

*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

ऐसी कई बीमारियां हैं, जिनके लक्षण समझ में नहीं आते हैं और फिर बाद में ये बीमारियां जीवन के लिए घातक हो जाती हैं। बिना दस्तक दिए धीरे-धीरे होने वाली बीमारियों को समझ पाना हर किसी के लिए बहुत मुश्किल होता है। साइलेंट किलर की तरह काम करने वाली ये बीमारियां हमें घेर न लें इसलिए समय समय पर मेडिकल चेकअप कराते रहना चाहिए, साथ ही खानपान और दिनचर्या में भी सावधानी रखनी चाहिए।

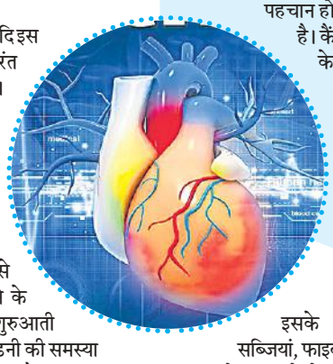


साइलेंट किलर हैं कई बीमारियां नियमित जांच जरूरी

शरीर में ब्लडप्रेशर कई बीमारियों के संकेत दे देता है। बदलती दिनचर्या और तनावपूर्ण जीवन शैली के चलते इन दिनों हर तीसरा व्यक्ति उच्च रक्तचाप की समस्या से पीड़ित है। नियमित चेकअप और खानपान में सावधानी रखकर हाई ब्लडप्रेशर की समस्या से बचा जा सकता है। रक्तचाप के बढ़ने के कारण हार्टअटैक, किडनी की बीमारी, कोलेस्ट्रोल का बढ़ना और स्ट्रोक जैसी कई दिक्कतें खड़ी हो जाती हैं। ब्लड प्रेशर को संतुलित करने के लिए ज्यादा नमक और तले हुए खाने से बचना चाहिए। साथ ही वसायुक्त खाने से दूर रहना चाहिए।

मधुमेह (डायबिटीज) : डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है, जिसमें मरीज को प्रत्यक्ष रूप से कोई दर्द तो नहीं होता है, लेकिन इसका स्तर असामान्य हो जाए तो कई शारीरिक समस्याएं पैदा हो जाती हैं। डायबिटीज की बीमारी वैसे तो आनुवंशिक बीमारी मानी जाती है, लेकिन आज की अनियमित जीवनशैली भी इसका एक बहुत बड़ा कारण है। इस बीमारी के शुरुआती लक्षण समझ नहीं आते हैं लेकिन चिड़चिड़ापन, पैरों में दर्द, गला सूखना और बार बार यूरिन आना इसके कुछ संकेत हो सकते हैं। यदि इस प्रकार के संकेत महसूस होते हैं, तो तुरंत मेडिकल चेकअप करा लेना चाहिए। खाने में कम कार्बोहाइड्रेट वाले खाने का सेवन करना चाहिए। इसके अलावा शुगर फ्री या गुड़ का सेवन करना चाहिए।

किडनी की समस्या : किडनी से संबंधित परेशानी भी मरीज के सामने अचानक आती है, लेकिन किडनी से संबंधित समस्या बीमारी सामने आने के काफी पहले ही शुरू हो जाती है। यदि शुरुआती लक्षणों को ही परख लिया जाए तो किडनी की समस्या से बचा जा सकता है। यदि बार-बार उल्टी जैसा जी करना, शारीरिक कमजोरी महसूस होना, शरीर में सूजन जैसे कोई संकेत दिखें तो तुरंत चेकअप करवा लेना चाहिए। किडनी की बीमारी अधिकतर बाहर का खाना खाने वाले लोगों को होती है, इसलिए बाहर के जंक फूड खाने से बचना चाहिए।



कैंसर के लक्षण

कैंसर भी एक बड़ी साइलेंट किलर बीमारी है, जिसके शुरुआती लक्षणों को समझ पाना बेहद ही मुश्किल है। फेफड़ों में कैंसर, त्वचा का कैंसर, स्तन कैंसर और ब्लड कैंसर आदि कई प्रकार के कैंसर कई लोगों को हो रहे हैं। हालांकि समय से पहचान होने पर इसका इलाज संभव है। कैंसर की बीमारियों से बचने के लिए विटामिन 'सी' से भरपूर चीजें खानी चाहिए और नियमित व्यायाम करना चाहिए। इसके अलावा प्लास्टिक का अधिकतम उपयोग भी कैंसर का कारण माना जा रहा है।

इसके अलावा हरी सब्जियां, फाइबर से भरपूर फल और दही का नियमित सेवन करने से किडनी की बीमारी से बचा जा सकता है। साथ ही यह भी ध्यान देना चाहिए कि दिन में कितनी बार टॉयलेट आ रहे हैं। सामान्य तौर पर कोई व्यक्ति 8 से 10 बार यदि दिनभर में टॉयलेट करता है तो उसकी किडनी को स्वस्थ माना जाता है।

काम की बातें

कॉन्टैक्ट लेंस आंखों पर बनाएगा स्क्रीन

एक अमेरिकी स्टार्टअप कंपनी ने ऑग्यूमेंटेंड रियलिटी (एआर) से लैस कॉन्टैक्ट लेंस 'मोजो' पेश किया है। इसे हर दिन इस्तेमाल किया जा सकता है और ये आंखों की सतह पर लगाते ही सक्रिय हो जाते हैं। मोजो लेंस में किनारे पर एक इनबिल्ट डिस्प्ले बना हुआ है जो आंखों से देखते ही सक्रिय हो जाता है।

स्मार्टफोन और टैबलेट पर निर्भरता कम होगी : इस स्मार्ट लेंस को मोजो विजन नामक कंपनी ने बनाया है जो स्मार्टफोन और टैबलेट स्क्रीन पर हमारी निर्भरता को कम करना चाहती है। यह आंखों में ही एक स्क्रीन फिट कर देती है और सारे मैसेज व अन्य चीजें सीधे आंखों में ही दिखाई देती हैं। इसका मतलब है कि उपयोगकर्ताओं को मैसेज चेक करने के लिए अपने पॉकेट से अपना फोन निकालने की जरूरत नहीं है। सिर्फ इनबिल्ट डिस्प्ले की तरफ देखते ही मैसेज आंखों के सामने दिखाई देने लगेंगे। यह लेंस इंटरनेट से भी जुड़ा हुआ है और यह तुरंत आस-पास की जगहों की जानकारी मुहैया करा सकता है।

हाइपरटेंशन के शिकार हैं तो इन चीजों से बचें

आज के वक्त में दुनिया में ज्यादातर व्यस्क हायपरटेंशन से जूझ रहे हैं या उनको खतरा है। इस मेडिकल कंडिशन के कोई लक्षण नहीं होते लेकिन लगातार रक्तदाब का चेकअप करते रहने से इसका पता लगाया जा सकता है। इस बीमारी के खतरे से बचने के लिए कुछ चीजों को अपने आहार में शामिल नहीं करना चाहिए। कैफीन का ज्यादा उपयोग रक्तदाब देती है। मीट, चिप्स, सोडा, कैन्ड सूप वगैरह हायपरटेंशन से जूझ रहे लोगों के लिए बिलकुल सही नहीं है। जितना हो सके खाने से चीनी की मात्रा को कम कर दें। नमक के रूप में खून में सोडियम की ज्यादा मात्रा बुरा असर डालती है। हायपरटेंशन के मरीजों को शराब पर भी नियंत्रण करना चाहिए।

शोध चूहों पर किए गए एक शोध में वैज्ञानिकों ने पाया कि सोडियम क्लोराइड आयन (नमक) के सूक्ष्मकण कैंसर कोशिकाओं को नष्ट कर देते हैं

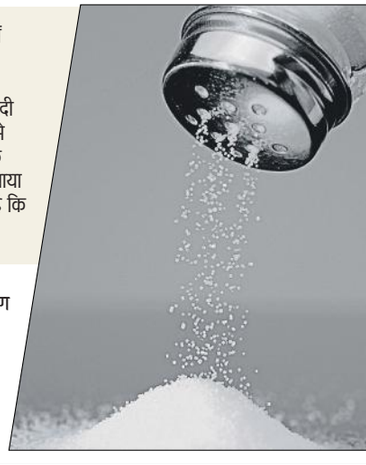
कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने में कारगर है नमक

दुनियाभर के वैज्ञानिक और शोधकर्ता कैंसर के नए-नए इलाज ढूंढने की कोशिश कर रहे हैं, ताकि इस बीमारी से कम लोगों की मृत्यु हो। हालांकि, उनके द्वारा खोजी गई कई दवाइयां जहरीली होती हैं और न सिर्फ कैंसर कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाती हैं, बल्कि स्वस्थ कोशिकाओं को भी क्षतिग्रस्त कर देती हैं। इसी कड़ी में एथेंस की यूनिवर्सिटी ऑफ जॉर्जिया के वैज्ञानिकों ने सोडियम क्लोराइड आयन (नमक) के सूक्ष्मकणों पर प्रयोग किया। इसमें पाया गया कि नमक कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करने में कारगर साबित हुआ। हालांकि, वैज्ञानिकों ने कहा कि सोडियम क्लोराइड जीवन के लिए बेहद अहम है, लेकिन गलत जगह पर जाने से यह स्वस्थ कोशिकाओं को भी नष्ट कर सकता है।

वैज्ञानिकों ने कहा, कोशिकाओं के आस-पास मौजूद प्लाजमा मेंबरेन नमक के कणों को पकड़ लेते हैं और कोशिकाओं के अंदर घुसने से उन्हें रोकते हैं। शोध के लेखकों का सिद्धांत था कि सोडियम क्लोराइड नैनोपार्टिकल (एससीएनपी) को घुसपैठ करने वाले वायरस के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है, ताकि यह कैंसर कोशिकाओं का संतुलन बिगाड़ दें और इससे संक्रमित कोशिकाएं स्वतः नष्ट हो जाएं। एससीएनपी में लाखों सोडियम और क्लोरिन के कण होते हैं, लेकिन इन कणों को रोकने वाली प्रणाली इस प्रारूप में इनकी पहचान नहीं कर पाती। ऐसे में एससीएनपी आसानी से कोशिकाओं में प्रवेश कर जाते हैं और सोडियम और क्लोरीन के कणों को रिलीज कर देते हैं। यह कण कोशिकाओं के तंत्र को बिगाड़कर प्लाज्मा मेंबरेन को चीर देते हैं। जैसे ही मेंबरेन टूट जाता है प्रतिरक्षा प्रणाली सक्रिय हो जाती है और कैंसर कोशिकाओं को नष्ट कर देती है। इस शोध को पत्रिका एडवांस मटीरियल में प्रकाशित किया गया है।

कैंसर का टीका बनाने का प्रयास

शोधकर्ताओं ने अपने सिद्धांत का प्रयोग चूहों पर किया। उन्होंने ट्यूमर में एससीएनएप को इंजेक्ट किया और उनके विकास की निगरानी की। शोधकर्ताओं ने इन चूहों की तुलना उन चूहों से की जिनको सामान्य सोडियम क्लोराइड दिया गया था। टीम ने देखा कि कंट्रोल ग्रुप की तुलना में एससीएनपी ने ट्यूमर के विकास को 66 फीसदी तक दबा दिया। शोधकर्ता जिन जाई ने कहा, इलाज के बाद नैनोपार्टिकल को नमक में बदल दिया गया जो शरीर के प्रवाह से जुड़ गए और इससे अन्य अंगों को कोई नुकसान नहीं हुआ। शोध के दूसरे हिस्से में वैज्ञानिकों ने उन कैंसर कोशिकाओं के प्रभावों की जांच की जिन्हें एससीएनपी ने नष्ट कर दिया था। शोधकर्ताओं ने इन कोशिकाओं को चूहों में इंजेक्ट किया और पाया कि उनमें कैंसर के प्रति प्रतिरोधक क्षमता बढ़ गई। इसने एक टीके (वैक्सीन) की तरह काम किया। वैज्ञानिकों का मानना है कि चूंकि एससीएनपी कैंसर कोशिकाओं को नष्ट कर उनमें विस्फोट कर देते हैं, इससे प्रतिरक्षा क्षमता सक्रिय हो जाती है।



मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर | कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय* | फोन: 0612-2223434,2223413,2200701,3392650 | आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443

*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

कोरोना जहां कई वायरसों का एक बड़ा समूह है, वहीं कोविड-19 उस समूह का एक छोटा सा हिस्सा। हालांकि ज्यादातर लोग वर्तमान में फैल रहे बीमारी का कारण कोरोना वायरस को मान रहे हैं, जबकि यह कोविड-19 नामक वायरस के कारण हो रहा है। तो आइए जानते हैं क्या है दोनों के बीच अंतर।



कोरोना समूह का सदस्य है कोविड-19

चीन के वुहान शहर से फैली कोरोना नाम की महामारी आज दुनियाभर के लिए एक बड़ा सिरदर्द बन चुकी है। इस बीमारी की चपेट में आने से अब तक दुनिया भर में कई हजार लोग अपनी जान गवां चुके हैं।

कोरोना नाम की इस महामारी के लक्षण, उपचार से लेकर इसके नाम तक को लेकर लोगों के बीच गलतफहमी बनी हुई है। अगर अब तक आप भी इस महामारी को लेकर गलतफहमी में हैं तो इस खबर को पढ़कर अपनी सारी गलतफहमी दूर कर लें।

कोरोना और कोविड-19 के बीच अंतर

कोरोना नाम की इस महामारी से घबराए लोग कोरोना और कोविड-19 को एक ही तरह का वायरस समझने की भूल कर रहे हैं। लेकिन दोनों वायरस में खासा अंतर होता है। कोरोना नाम का वायरस कोई एक वायरस नहीं बल्कि कई वायरसों का एक बड़ा समूह है। जो व्यक्ति में श्वास संबंधी बीमारियां फैलाता है। इसमें सर्दी-जुकाम से लेकर व्यक्ति फेफड़ों के गंभीर रोग तक से पीड़ित हो सकता है जबकि कोविड-19 उस परिवार का एक छोटा सा हिस्सा भर है।

कोविड-19 से बचने के उपाय

- कोविड-19 के संक्रमण को रोकने के लिए व्यक्ति को सोशल डिस्टेंसिंग का ध्यान रखना चाहिए। इसके लिए भीड़भाड़ वाली जगह जाने से बचें।
- कोविड-19 के संक्रमण से बचने के लिए समय-समय पर हैंड सैनिटाइजर का इस्तेमाल करें।
- घर से बाहर निकलते समय अपने चेहरे पर मास्क का उपयोग जरूर करें।
- हाथों को हर 20 मिनट पर पानी और साबुन से धोएं।
- अपने चेहरे और आंख, नाक और मुंह को बार-बार छूने से बचें।

मौजूदा महामारी का नाम कोविड-19 है

विशेषज्ञों की मानें तो मौजूदा महामारी का नाम कोविड-19 है न कि कोरोना। कोविड-19 एक नए तरह के कोरोना वायरस की वजह से फैली है, जिसके बारे में विशेषज्ञ अभी तक कोई पता नहीं लगा सके हैं। कोविड-19 के संक्रमण की वजह से व्यक्ति निमोनिया और ऑर्गन फेलियर जैसे रोगों से पीड़ित हो सकता है। इतना ही नहीं इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति में सांस लेने में तकलीफ और बुखार जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। दुनिया भर के वैज्ञानिक इसका इलाज खोजने में लगे हैं।

कैसे फैला कोविड-19

यह वायरस जानवरों से इंसान में फैला है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार यह स्पिल ओवर इवेंट है। नेशनल फाउंडेशन फॉर इंफेक्शियस डिजीज के प्रोफेसर विलियम स्कैफ्नर ने कहा था कि जानवरों में पाया जाने वाला यह वायरस अपना दायरा बढ़ाते हुए इंसानों में महामारी फैला सकता है। कोविड-19 जैसी महामारी अब एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में छींकने, खांसने की वजह से मुंह से निकली बूंदों के जरिए संक्रमित कर रही है। यह वायरस अलग-अलग सतहों पर कई दिनों तक जिंदा रह सकता है।

काम की बातें

दूसरों की मदद लेने से बेहतर होगा व्यक्तित्व

दोस्तों, परिवार या सहयोगियों से मदद लेने से आपका व्यक्तित्व बेहतर होगा। ऐसे लोग जो आपको आपके लक्ष्यों के बारे में याद दिलाते हैं और उन्हें प्राप्त करने में आपकी मदद करते हैं, वे आपके व्यक्तित्व को निखारने का काम करते हैं। एक नए शोध से पता चलता है कि व्यक्तित्व में जिंदगीभर बदलाव होता रहता है। जीवन में घटने वाली विभिन्न घटनाओं के कारण लोगों के व्यक्तित्व में बदलाव आता है। यूनिवर्सिटी ऑफ एरिजोना के शोधकर्ता द्वारा किया गया यह अध्ययन जर्नल ऑफ रिसर्च इन पर्सनैलिटी में प्रकाशित किया गया है। इस शोध से पता चलता है कि लोग कॉलेज के दौरान ज्यादा कर्तव्यनिष्ठ और चीजों से सहमत होते हैं, शादी के बाद कम बहिर्मुखी हो जाते हैं और सेवानिवृत्ति की उम्र के दौरान फिर से सहमत होने का व्यवहार धारण कर लेते हैं।

अंतरिक्ष यात्रा से दिमाग पर पड़ता है बुरा असर

गहरे अंतरिक्ष में मौजूद गंभीर और धीमे विकिरण के संपर्क में आने से चूहों के मस्तिष्क और तंत्रिकाओं की गतिविधियों को भारी क्षति हुई है। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। जर्नल इन्यूरो में प्रकाशित शोध में मंगल ग्रह की यात्रा की तैयारियां करने वाले अंतरिक्षयात्रियों के दिमाग को विकिरण से बचाने के लिए सुरक्षात्मक प्रणालियां विकसित करने का सुझाव दिया गया है। विकिरण को मस्तिष्क में प्रक्रियाओं के बीच संकेत को बाधित करने के लिए जाना जाता है। अंतरिक्ष में यात्रा करने से मस्तिष्क पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन करने को कोलोरेडो स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने चूहों को गंभीर और कम स्तर वाले विकिरण के संपर्क में छह महीनों तक रखा। विकिरण की वजह से चूहों के मस्तिष्क में मौजूद हिपोकैंपस और प्रीफ्रंटल कोर्टेक्स के बीच संकेतों में बाधा आई।

शोध टी-सेल एक तरह की प्रतिरोधी कोशिकाएं होती हैं, जो शरीर में निगरानी करने का काम करती हैं और किसी भी तरह के खतरे को खत्म कर देती हैं



कैंसर को मात देगी टी-सेल थेरेपी

वैज्ञानिकों ने दावा किया है कि शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर हर तरह के कैंसर से लड़ा जा सकता है। इंग्लैंड की कार्डिफ यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं की टीम ने पाया कि इंसान की रक्त कोशिकाओं में एक नए तरह का किलर टी-सेल भी होता है। ये टी-सेल एक तरह की प्रतिरोधी कोशिकाएं होती हैं, जो शरीर में निगरानी करने का काम करती हैं और शरीर के लिए किसी भी तरह के खतरे को खत्म कर देती हैं।

फेफड़ों से लेकर कोलोन कैंसर का होगा इलाज : जब लैब में इन टी-कोशिकाओं का इस्तेमाल किया गया तो पाया गया कि ये कोशिकाएं फेफड़े, त्वचा, रक्त, कोलोन, स्तन, हड्डियां, प्रोस्टेट, ओवेरियन, किडनी और सर्वाइकल में मौजूद कैंसर कोशिकाओं को लक्षित करती हैं जबकि शरीर की स्वस्थ कोशिकाओं को यह किसी भी तरह का नुकसान नहीं पहुंचातीं।

कैसे काम करती है टी-सेल थेरेपी : कैंसर के इलाज में टी-सेल थेरेपी बिल्कुल नई मिसाल है और इस थेरेपी में प्रतिरोधी कोशिकाओं को निकालकर उनमें थोड़ा बदलाव करके मरीज के खून में वापस डाल दिया जाता है, ताकि ये प्रतिरोधी कोशिकाएं कैंसर कोशिकाओं का खात्मा कर सकें। फिलहाल कैंसर के इलाज में सबसे ज्यादा जिस थेरेपी का इस्तेमाल होता है उसका नाम कार-टी है जो हर मरीज के लिए व्यक्तिगत होता है, लेकिन सिर्फ कुछ ही तरह के कैंसर के इलाज में यह थेरेपी सफल साबित हुई है।

नए तरह का टी-सेल रिसेप्टर भी मिला : कार्डिफ के शोधकर्ताओं ने जिस टी-सेल की खोज की है उसमें एक अलग तरह का टी-सेल रिसेप्टर होता है, जो इंसानों में पाए जाने वाले ज्यादातर कैंसर की पहचान कर उन कैंसर वाली कोशिकाओं का खात्मा करता है जबकि स्वस्थ कोशिकाओं को किसी तरह का नुकसान नहीं पहुंचाता। इस शोध के प्रमुख शोधकर्ता प्रोफेसर एंड्रयू सीवेल कहते हैं, हम यही उम्मीद कर रहे हैं कि इस नए टीसीआर के जरिए हमें एक नया रास्ता मिलेगा जिसके जरिए हम हर तरह के कैंसर से पीड़ित मरीज में इस थेरेपी का इस्तेमाल कर कैंसर कोशिकाओं को खत्म कर पाएंगे। इस पर और शोध किया जा रहा है ताकि किसी नए इलाज के तरीके को खोजा जा सके।

टी-सेल थेरेपी से कैंसर का हर मरीज ठीक हो पाएगा

अगर इन टी-सेल थेरेपी का हमला कैंसर कोशिकाओं पर भी सफल रहता है तो वैज्ञानिकों का मानना है कि कई कैंसर को खत्म करने का सिस्टम हमारे शरीर के अंदर ही मजबूत किया जा सकता है। कार्डिफ यूनिवर्सिटी टीम की इस खोज को नेचर इम्यूनोलॉजी मेडिकल जर्नल में प्रकाशित किया गया है। शोधकर्ता प्रोफेसर एंड्रयू सीवेल का दावा है कि इस टी-सेल थेरेपी से कैंसर के हर मरीज को ठीक किया जा सकता है।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

इन दिनों पूरा विश्व कोविड-19 संक्रमण से कराह रहा है। हजारों लोग मौत के मुंह में समा चुके हैं और लाखों इससे संक्रमित हैं। माना जा रहा है कि मजबूत रोग प्रतिरोधक क्षमता इससे बचने में मददगार है। यही सही समय है कि हम उन अभ्यासों पर ध्यान दें, जो हमारी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करते हैं और शरीर को किसी भी प्रकार की बीमारी से लड़ने की प्राकृतिक क्षमता प्रदान करते हैं।



संक्रमण से बचने को रोजाना करें योगासन

योग को प्राकृतिक रूप से प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए सबसे अधिक प्रभावशाली माना जाता है। हाल ही में बिहेवियरल मेडिसिन पत्रिका में छपे एक शोध के अनुसार, योग आपकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने और शरीर में जलन को कम करने में सहायक सिद्ध हो सकता है। योग के निरंतर अभ्यास से तनाव उत्पन्न करने वाले हार्मोन्स में प्रभावशाली रूप से कमी आती है, तंत्रिका तंत्र मजबूत बनता है और यह लसिका प्रणाली (लिमफैटिक सिस्टम) को क्रियाशील करता है। साथ ही साथ यह शरीर से विषैले तत्वों को भी बाहर निकालता है। प्रतिदिन किए जाने वाले कुछ योगाभ्यास चिंता को कम और मन को शांत करते हैं, जिसके चलते नींद की गुणवत्ता में सुधार आता है। एक अच्छी नींद रोग निवारक है और एक स्वस्थ प्रतिरोधक तंत्र को बनाए रखने में बहुत बड़ा योगदान देती है।

कोरोना वायरस से बचने के लिए योगासन : कोविड-19 के संक्रमण से बचने के लिए यहां कुछ योगाभ्यास दिए गए हैं, जो आपकी प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं। इसमें आसन, प्राणायाम और ध्यान शामिल हैं। इन आसनों को तीन श्रेणियों में बांटा जा सकता है, उलटना- पलटना, अंगों को मोड़ना और छाती को फैलाना।



उलटने-पलटने वाला कोई भी आसन रक्त के प्रवाह में सुधार करता है और लसिका प्रणाली की कार्यक्षमता को बेहतर बनाता है, जिसमें शरीर से विषैले तत्व बाहर निकल जाते हैं, जिसके चलते प्रतिरोधक तंत्र मजबूत होता है। लसिका तंत्र का सबसे पहला कार्य लसिका को पूरे शरीर में प्रवाहित करना है। यह एक प्रकार का द्रव्य होता है, जिसमें संक्रमण से लड़ने वाली सफेद रक्त कोशिकाएं होती हैं। उलटने-पलटने वाले आसन विशेष रूप से हमारी नाड़ियों और फेफड़ों में कफ के जमाव को हटाते हैं और उनमें संक्रमण की संभावना को कम कर देते हैं।

पाचन तंत्र को बनाएं मजबूत

पाचन तंत्र की हमारी प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका है। कुछ आसन अभ्यासों में पेट को दबाने वाले और शरीर को मोड़ने वाले कुछ व्यायाम को शामिल करने से हम अपने पेट, आंतों, गुर्दों और अन्य आंतरिक अंगों में रक्त के संचार को बढ़ा सकते हैं, ताकि पाचन बेहतर तरीके से हो और वहां मौजूद विषैले तत्व बाहर निकल जाएं। वक्रासन या अर्द्ध मत्स्येंद्र आसन (बैठकर रीढ़ की हड्डी को घुमाना), नटराज आसन (लेटकर रीढ़ की हड्डी को घुमाना), शिशु आसन, पवन मुक्तासन और पश्चिमोतासन (बैठकर आगे झुकना) आपको स्वास्थ्यलाभ प्रदान करेंगे।

फेफड़ों में बढ़ाएं रक्त संचार

जो आसन छाती को फैलाने में मदद करते हैं, वे थोरेसिक कैविटी और फेफड़ों में रक्त के संचार को बढ़ाने में मदद करते हैं। आसन जैसे- मत्स्यासन, भुजंगासन, धनुरासन, अर्द्ध चक्रासन (खड़े होकर पीछे की ओर मुड़ना) और सेतु बंधासन, छाती को फैलाने वाले आसन हैं और इन्हें अपने दैनिक योगाभ्यास में शामिल किया जा सकता है।

प्राणायाम से बढ़ती है श्वसन क्षमता : श्वसन अभ्यास हमारे फेफड़ों और इससे संबंधित श्वसन अंगों को सीधे तौर पर प्रभावित करते हैं। प्राणायाम न केवल हमारे फेफड़ों को अपनी श्वसन क्षमता को बढ़ाने का प्रशिक्षण देते हैं, बल्कि हमारे मन को शांति, सकारात्मक एवं उत्थान करने वाली ऊर्जा से भी भर देते हैं।

काम की बातें

खाद्य पदार्थों में बैक्टीरिया खोज लेगा यह उपकरण

शोधकर्ताओं ने एक नया उपकरण बनाया है जो खाद्य पदार्थों पर रासायनिक परीक्षण कर उनमें मौजूद खतरनाक बैक्टीरिया की पहचान करेगा। इस उपकरण की मदद से खाद्यजनित बीमारियों को फैलने से रोका जा सकेगा। पत्रिका एप्लाइड ऑप्टिक्स में यह शोध प्रकाशित किया गया था। यह उपकरण रासायनिक प्रतिक्रियाएं करके स्मार्टफोन या लैपटॉप तक जानकारी पहुंचाते हैं कि खाने में ई.कोली बैक्टीरिया मौजूद है या नहीं। अमेरिका की प्रोड्यू यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं के अनुसार यह उपकरण रोशनी का इस्तेमाल कर ई.कोली बैक्टीरिया की पहचान करता है। उपकरण में एक इलेक्ट्रिकल सर्किट है जिसमें एक सिग्नल एंप्लीफायर लगा हुआ है। यह उपकरण ब्लूटूथ तकनीक की मदद से लैपटॉप और स्मार्टफोन तक जानकारी भेजता है।

हर कसरत का दिमाग पर पड़ता है अलग असर

कम और ज्यादा तीव्रता वाले व्यायाम का दिमाग पर अलग-अलग तरह से असर होता है। एक हालिया शोध में यह खुलासा हुआ है। पत्रिका ब्रेन प्लासटिसिटी में प्रकाशित शोध में दिमाग में मौजूद कनेक्टिविटी को समझने के लिए स्टेट फंक्शनल मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग तकनीक का इस्तेमाल किया गया। इस शोध के अनुसार कम तीव्रता वाला व्यायाम दिमाग की तंत्रिकाओं के नेटवर्क को सक्रिय करता है जो विचारों को नियंत्रित करने और सक्रियता को बढ़ाने का काम करता है। जबकि, ज्यादा तीव्रता वाला व्यायाम भावनाओं से जुड़ी तंत्रिकाओं को सक्रिय करता है। जर्मनी की यूनिवर्सिटी ऑफ बोन की शोधकर्ता एंगेलिका स्किमिट ने कहा, हमें विश्वास है कि फंक्शनल न्यूरोइमेजिंग के जरिए हम शरीर और दिमाग के बीच मौजूद संबंधों के बारे में ज्यादा जान सकेंगे। शोध में 25 पुरुष खिलाड़ियों पर अध्ययन किया गया।

यह भी जानें अगर आप नींद न आने के कारण बिस्तर पर रातभर करवट बदलते रहते हैं तो इन योगासनों को कीजिए, गहरी और अच्छी नींद आएगी

रात भर बदलते रहते हैं करवट, तो आजमाएं ये आसन



ऐसे बहुत सारे लोग हैं, जो रातभर बिस्तर पर करवट बदलते रहते हैं फिर भी उन्हें नींद नहीं आती है। लंबे समय में नींद न आने की परेशानी कई तरह की मानसिक समस्याएं पैदा कर सकती है। इसलिए गहरी और पर्याप्त नींद लेना हर व्यक्ति के लिए बेहद जरूरी है।

नींद का सिर्फ मानसिक नहीं, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य पर भी असर पड़ता है। नींद के दौरान हमारे शरीर के सभी अंग तो आराम करते ही हैं, साथ ही कई तरह के हार्मोनल और शारीरिक बदलाव भी इसी दौरान होते हैं। अगर आप भी नींद की कमी से हमेशा परेशान रहते हैं, तो हम आपको बता रहे हैं कुछ खास योगासन, जिनका अभ्यास आपकी नींद की समस्या दूर कर देगा।

विपरीत करणी आसन : विपरीत करणी योगासन को करना आसान है। इस आसन को करने से आपके शरीर के ऊपरी हिस्से खासकर मस्तिष्क में रक्त प्रवाह बढ़ जाता है, इसलिए ये तनाव और चिंता कम करने तथा नींद लाने में बड़ा फायदेमंद योगासन है।



करने का तरीका : एक चटाई को दीवार के नजदीक बिछाएं। अब इस चटाई पर इस तरह बैठें कि आपकी कमर दीवार की तरफ हो और पैर सामने की तरफ हों। अब चटाई पर लेट जाएं और पैरों से सटा दें। अब शरीर को ऊपर की तरफ जितना उठा सकते हैं, उठाते जाएं। अपने दोनों हाथों को दोनों दिशा में जमीन पर ही फैलाए रखें। कुछ सेकेंड तक इसी स्थिति में रुकें और फिर पहले वाली मुद्रा में आ जाएं।

शवासन

शवासन एक ऐसा आसन है, जो पूरे शरीर की तंत्रिकाओं को आराम प्रदान करता है। इसके अभ्यास से सभी अंगों को आराम मिलता है साथ ही मस्तिष्क का तनाव और चिंता भी कम होती है, जिससे व्यक्ति को नींद अच्छी आती है। शवासन में व्यक्ति का शरीर शव की भांति स्थिर और शांत रहता है, इसीलिए इसे शवासन कहा जाता है।

करने का तरीका : सबसे पहले चटाई बिछाकर जमीन पर पीठ के बल लेट जाइए। अपने हाथों को दोनों दिशाओं में फैला दीजिए और पैरों को भी सामने की तरफ थोड़ी दूरी रखते हुए फैला दीजिए। अब अपने पूरे शरीर को ढीला छोड़ दीजिए और बिल्कुल शांत हो जाइए। अपनी आंखों को बंद कीजिए और धीरे-धीरे गहरी सांसें भरिए और छोड़िए। कुछ मिनटों तक इसी अवस्था में सांसों को छोड़ने और लेने का क्रम जारी रखिए और फिर शांति के साथ उठकर सोने चले जाइए। आपको बहुत अच्छी नींद आएगी और चित्त शांत रहेगा।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर | कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय* | फोन: 0612-2223434,2223413,2200701,3392650 | आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443

*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

कम उम्र में भी हो रही पार्किंसन की समस्या



पार्किंसन की समस्या अब सिर्फ अधिक उम्र के लोगों की समस्या नहीं रही। अब कम उम्र के लोग भी इसकी चपेट में आने लगे हैं। नेशनल पार्किंसंस फाउंडेशन के अनुसार, 20 से 30 साल की उम्र वाले 32 फीसदी लोग जेनेटिक म्यूटेशन से प्रभावित हैं। आखिर क्या है इसकी वजह और क्या हैं इससे बचाव के उपाय, जानें इस आलेख में

पार्किंसन एक ऐसी बीमारी है, जो व्यक्ति की मानसिक और शारीरिक क्षमता को प्रभावित करती है। चिंता तब और अधिक होती है, जब यह समस्या 40 साल के लोगों को भी हो जाती है। अमेरिका में जितने लोगों में पार्किंसन की पहचान हो रही है, उनमें 10 से 20 प्रतिशत मरीजों की उम्र 50 साल से कम है और करीब आधे मरीज तो 40 साल से भी कम उम्र के हैं। इस बीमारी की अक्सर अनदेखी हो जाती है, जिसके चलते लंबे समय तक जांच और इलाज नहीं हो पाता। अधिकतर मामलों में इस बीमारी की जांच तब होती है, जब व्यक्ति अपने जीवनकाल के 60वें दशक में होता है। इसकी प्रगति भी हर व्यक्ति में अलग ढंग से होती है, जिसका निर्धारण उसकी स्वास्थ्य स्थिति से होता है, उसकी उम्र से नहीं। सेंटर फॉर डिजीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन (सीडीसी) के अनुसार, पार्किंसन डिजीज यानी पीडी दुनियाभर में मृत्यु का 14वां सबसे बड़ा कारण है। यह दिमाग की उन तंत्रिकाओं को प्रभावित करती है, जिनसे डोपामाइन का उत्पादन होता है और तंत्रिका तंत्र की संतुलन संबंधी कार्यक्षमता को बाधित करती है। ब्रेन के नाइग्रा क्षेत्र में नर्सों में आने वाली कमी व्यक्ति की ध्यान लगाने, संतुलन बनाने और दिन-भर के कार्यों को सही ढंग से कर पाने की क्षमता को प्रभावित करती है। जो लोग पार्किंसन डिजीज से प्रभावित होते हैं, उन्हें पैरों, जबड़ों, चेहरे, हाथों और बाहों के संतुलन में कमी महसूस होती है। यह अंगों में कठोरता के चलते होता है, जिससे शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है।

कम उम्र में पार्किंसन के कारण

पार्किंसन डिजीज के पीछे क्या कारण हैं, यह अब भी एक रहस्य है। कुछ लोग इसके लिए जेनेटिक और वातावरण संबंधी कारणों को जिम्मेदार मानते हैं, क्योंकि इनसे डोपामाइन का उत्पादन प्रभावित होता है। यह केमिकल न्यूरोट्रांसमीटर का काम करता है और शरीर के मूवमेंट को नियंत्रित करने के लिए दिमाग को संदेश भेजता है। नेशनल पार्किंसंस फाउंडेशन के अनुसार, 20 से 30 साल की उम्र वाले 32 फीसदी लोग जेनेटिक म्यूटेशन से प्रभावित हैं। कीटनाशक, केमिकल हर्बिसाइड्स आदि इस बीमारी के लिए जिम्मेदार कारणों में प्रमुखता से शामिल हैं।

अन्य कारण भी हैं

वातावरण : मैगनीज, लेड और ट्राइक्लोरोएथलीन आदि से बीमारी की जल्द शुरुआत हो सकती है। इसके अलावा सिर की चोट भी इसका कारण हो सकती है। ऐसे माहौल में काम करना भी इसका कारण बन सकता है, जहां आप खतरनाक सॉल्वेंट के संपर्क में आते हैं।

उम्र : उम्र बढ़ने के साथ पार्किंसन डिजीज होने का खतरा बढ़ जाता है। आमतौर पर इसकी शुरुआत अधेड़ उम्र से होती है और 60 व इससे ऊपर की उम्र में पहुंचने पर खतरा काफी बढ़ जाता है।

कई तरह के होते हैं लक्षण

कंपन : पार्किंसन से पीड़ित लोगों के पैरों, जबड़ों, चेहरे, बाहों समेत शरीर के बाकी हिस्सों में भी कंपन हो सकता है।

सख्ती और कठोरता : मसल्स में सख्ती शरीर की गति को प्रभावित करती है। ऐसे में जब व्यक्ति किसी खास दिशा में घूमने की कोशिश करता है, तो उसे दर्द का एहसास होता है।

चलने-फिरने में परेशानी : टहलने, मुस्कराने, पलकें झपकाने और अन्य छोटी-छोटी गतिशीलता भी ऐसे लोगों के लिए चुनौती बन सकती है।

बोलने की समस्या : बीमारी की गंभीरता बढ़ने के साथ व्यक्ति की आवाज धीमी होते-होते जुबान लड़खड़ाने लगती है।

क्या हैं बचाव

पार्किंसन से पूरी तरह से बचाव के लिए अनेक शोध चल रहे हैं। शोधकर्ता इस पर पूरी तरह काबू पाने के लिए कोई उपाय नहीं ढूंढ़ पाए हैं। कुछ ऐसे उपाय जरूर हैं, जो इससे आपको दूर रख सकते हैं।

कैफीन का इस्तेमाल : जर्नल ऑफ अल्जाइमर्स डिजीज की एक रिपोर्ट के अनुसार, कैफीन वाली चीजें जैसे कॉफी, चाय आदि के सेवन से इस बीमारी से दूर रह सकते हैं।

विटामिन डी : ऐसा माना जाता है कि शरीर में विटामिन डी की अधिकता इसके खतरे को कम करती है।

व्यायाम : नियमित व्यायाम से मांसपेशियों को सख्त और कठोर होने से बचाया जा सकता है।

काम की बातें

त्वचा निर्मित धागों से सर्जरी की होगी सिलाई

इंसान की त्वचा से बनाए गए धागे से सर्जरी के बाद सिलाई की जा सकेगी। शोधकर्ताओं द्वारा इंसानी त्वचा से बनाए गए इस धागे का इस्तेमाल चिकित्सकीय कार्यों के लिए होगा। फ्रांस के शोधकर्ताओं की एक टीम ने कहा कि उन्होंने इसका इस्तेमाल जानवरों पर किए गए ऑपरेशन के दौरान किया है। इस धागे का इस्तेमाल भविष्य में ऊतकों की ग्राफ्टिंग या अंगों की मरम्मत करने के लिए भी किया जा सकेगा। त्वचा में मौजूद फिब्रोब्लास्ट नामक कोशिकाओं से लैब में यह धागा बनाया गया है। इस धागे को कई प्रकार के आकारों में सिलने के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। प्रमुख शोधकर्ता निकोलस ह्यूरेक्स ने कहा, इससे हमने पाउच, ट्यूब और वाल्व के आकार में बुनकर देखा है। इस धागे की मदद से बुनाई और सिलाई दोनों ही की जा सकती हैं।

घर से काम करने वालों में ज्यादा अकेलापन

घर से काम करने के चलन की वजह से लोगों में अकेलेपन की समस्या बढ़ती जा रही है। यह दावा अमेरिका में जारी किए गए लोनलीनेस इंडेक्स में किया गया है। इसमें कहा गया है कि घर में बैठकर काम करने की वजह से लोगों का आना-जाना कम होता है। इंडेक्स के मुताबिक, 2018 में यह संख्या 54 फीसदी थी जो 2019 में बढ़कर 61 फीसदी पर पहुंच गई। सर्वे के दौरान 10200 लोगों से 20 सवाल पूछे गए थे। इनके जवाब यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया और लॉस एंजेलिस यूनिवर्सिटी की लोनलीनेस स्केल के आधार पर जांचे गए। इंडेक्स के अनुसार औसतन एक अमेरिकी जिंदगी में करीब 90 हजार घंटे काम करते हुए बिताता है। इसमें बड़ा हिस्सा घर से काम करने का होता है। यह समस्या पुरानी पीढ़ी के बजाय युवाओं में ज्यादा मिली है। करीब 48 फीसदी युवाओं ने कहा कि वे अकेलेपन से जूझ रहे हैं।

यह भी जानें काली चाय में मौजूद फ्लेवेनॉल्स दिमागी स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करते हैं, जिससे मानसिक बीमारी का खतरा कम होता है

काली चाय के सेवन से कम होगा डिमेंशिया का खतरा

रो जाना एक कप काली चाय का सेवन करने से डिमेंशिया और अल्जाइमर होने का खतरा कम हो सकता है। एक हालिया शोध में यह खुलासा किया गया है। काली चाय में भरपूर मात्रा में फ्लेवेनॉल्स होते हैं। यह पोषक तत्व दिमाग के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करते हैं। शिकागो की रस यूनिवर्सिटी में 921 बुजुर्गों पर अध्ययन किया गया। इनकी 12 सालों तक निगरानी की गई और इनके आहार के बारे में पूछा गया। इस शोध में पाया गया कि जिन लोगों ने ज्यादा फ्लेवेनॉल्स का सेवन किया यानी दिन में लगभग एक कप काली चाय का सेवन किया, उनमें डिमेंशिया और अल्जाइमर होने का खतरा आधे से भी कम पाया गया।

प्रमुख शोधकर्ता डॉक्टर थॉमस हॉलैंड ने कहा, अभी इस बात की पुष्टि करने के लिए और अध्ययन करने की जरूरत है, लेकिन इस शोध के परिणामों से फ्लेवेनॉल्स के फायदे के बारे में प्रमाण मिलता है। ज्यादा फल और सब्जियों के साथ-साथ चाय का सेवन करना डिमेंशिया से बचाव करने का आसान और सस्ता तरीका है। दुनियाभर में बुजुर्गों की जनसंख्या में बढ़ोतरी हो रही है, ऐसे में डिमेंशिया से बचाव करने का कोई भी तरीका चिकित्सा क्षेत्र के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है।



चार प्रकार के होते हैं फ्लेवेनॉल्स : इस शोध में फ्लेवेनॉल्स को चार विभिन्न प्रकारों में बांटा गया। इनमें केंपफरोल, इसोरहैमनेटिन, माइरिसेटिन और क्यूरसेटिन शामिल हैं। केंपफरोल पालक, ब्रोकली और काली चाय में भरपूर मात्रा में मौजूद होता है और डिमेंशिया के खतरे को 51 फीसदी तक कम करने में सहायक होता है। वहीं, इसोरहैमनेटिन जैतून के तेल, रेड वाइन, नाशपाती और टमाटर सॉस में पाया जाता है। ये डिमेंशिया के खतरे को 38 फीसदी तक कम करता है। माइरिसेटिन चाय, काले, संतरा, टमाटर और रेड वाइन में पाया जाता है और ये भी डिमेंशिया के खतरे को 38 फीसदी तक कम करते हैं। वहीं, क्यूरसेटिन का कोई प्रभाव नहीं देखा गया।

ऐसे किया गया अध्ययन

पत्रिका न्यूरोलॉजी में प्रकाशित शोध में 921 लोगों पर अध्ययन किया गया। इन लोगों की उम्र 81 साल थी। उनसे उनके आहार के बारे में एक प्रश्नोतरी भरवाई गई। 12 साल तक इन लोगों की निगरानी की गई और हर साल पूरी जांच की गई, ताकि अल्जाइमर का पता लगाया जा सके। तकरीबन 220 प्रतिभागियों में अल्जाइमर के लक्षण देखने को मिले। जिन लोगों ने दिनभर में 15.3 मिलीग्राम फ्लेवेनॉल्स का सेवन किया उनमें अल्जाइमर होने का खतरा 48 फीसदी तक कम पाया गया। इतना ही फ्लेवेनॉल्स एक कप काली चाय में मौजूद होता है। इस शोध के दौरान आहार के साथ-साथ स्थान और जीवनशैली को भी ध्यान में रखा गया। ज्यादा फ्लेवेनॉल्स का सेवन करने वाले समूह में 186 में से 28 लोगों को डिमेंशिया हुआ जबकि सबसे कम फ्लेवेनॉल्स का सेवन करने वाले 182 लोगों में से 54 को डिमेंशिया हुआ। अल्जाइमर के अन्य खतरों जैसे मधुमेह, दिल की बीमारी और उच्च रक्तचाप को ध्यान में रखने के बाद भी इस परिणाम की पुष्टि हुई।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोन: 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

कोरोना वायरस लगातार फैल रहा है। यह ऐसी संक्रामक बीमारी है जो छींकने, खांसने या बोलने के दौरान फैलती है। चौथे चरण में यह बीमारी महामारी का रूप ले लेती है। कोरोना वायरस के संक्रमण का अभी कोई इलाज नहीं है। यही कारण है कि बीमारी को फैलने से रोकने पर ज्यादा जोर दिया जा रहा है।



कोविड-19 का चौथा चरण है सबसे घातक

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने कोरोना वायरस के अलग-अलग चरण बताए हैं और समझाया है कि किस तरह चरण दर चरण इस बीमारी का फैलना दुनिया के लिए घातक हो सकता है। जानिए इन्हीं चार चरणों के बारे में -

चरण 1 : विदेश से आए मामले

इस चरण में मरीज किसी और देश में संक्रमित होता है। भारत में भी इस बीमारी की शुरुआत ऐसे ही हुई। कोरोना वायरस का पहला पॉजिटिव केस केरल का वो छात्र था, जो चीन की वुहान यूनिवर्सिटी में पढ़ता था। अब भी जो केस सामने आ रहे हैं, वो इटली, चीन या ईरान से लौटे हैं और इन्हीं के कारण बाकी लोगों में संक्रमण फैल रहा है।

चरण 4 : महामारी

इस चरण में संक्रमण महामारी का रूप ले लेता है। चीन में ऐसा हो चुका है। इटली, ईरान, अमेरिकी इस स्तर पर पहुंच चुके हैं। यही कारण है कि इमरजेंसी घोषित कर हालात काबू में करने की कोशिश की जा रही है।

चरण 2 : स्थानीय लोगों में संक्रमण फैलना

भारत अभी कोरोना वायरस के चरण 2 पर है। यहां बाहर से आए मरीज संक्रमण फैला रहे हैं। इसी स्थिति को रोकने की कवायद केंद्र और राज्य सरकारें मिलकर कर रही हैं। जो लोग पॉजिटिव पाए जा रहे हैं, उनकी ट्रेवल हिस्ट्री यानी उन्होंने कहा-कहां यात्रा की और किन-किन लोगों के सम्पर्क में आए, यह पता लगाया जा रहा है।

चरण 3 : कम्युनिटी के बीच संक्रमण फैलना

यह चरण इसलिए घातक होता है, क्योंकि इसमें भीड़ के बीच बीमारी फैल जाती है। चीन और इटली में यही हुआ और अब इन देशों में यह बीमारी काबू से बाहर है। भारत सरकार भी जानती है कि यदि हम चरण 3 में प्रवेश कर गए तो हालात बहुत बिगड़ जाएंगे। इस चरण में यह पता लगाना मुश्किल हो जाता है कि भीड़ में मौजूद किस शख्स में संक्रमण हुआ है।

किन लोगों को करवानी चाहिए कोरोना वायरस की जांच

भारत सरकार की ओर से विदेश से आने वाले लोगों की एयरपोर्ट पर ही स्क्रीनिंग यानी जांच की जा रही है। जिनमें भी संक्रमण के संकेत नजर आ रहे हैं, उन्हें 14 दिन के लिए आइसोलेशन में रखा जा रहा है। सरकार के प्रोटोकॉल के अनुसार, जो लोग कोरोना वायरस प्रभावित देशों जैसे चीन, इटली, अमेरिका, ईरान, रूस व अन्य यूरोपीय देशों से भारत लौट रहे हैं, वे अपनी जांच जरूर करवाएं। यदि कोरोना वायरस पॉजिटिव पाए जाते हैं तो जिन-जिन के सम्पर्क में आए हैं, उनकी भी जांच करवाई जानी चाहिए।

क्वारंटाइन अवधि पूरी होने के बाद निश्चिंत न हो जाएं

कोरोना वायरस के खतरे से बचने के लिए तमाम लोगों ने खुद को 14 दिनों के लिए आइसोलेट (पृथक) कर लिया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने चेताया है कि क्वारंटाइन की अवधि पूरी होने के बाद निश्चिंत नहीं हो जाना है। अमेरिका के सेंटर कंट्रोल ऑफ प्रिवेंशन (सीडीसी) के अनुसार, अगर आप संक्रमण की संभावना के हाई या मीडियम रिस्क में आते हैं तो आइसोलेशन की जरूरत है। अमेरिका के नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजिकल इंफॉर्मेशन के अनुसार, कोविड-19 वायरस इंसान के शरीर में फैलने में सामान्यतः पांच दिन का समय लेता है। 97 फीसदी संक्रमित लोगों में कोरोना के लक्षण 11 से 12 दिन बाद दिखते हैं। तमाम लोगों में 14वें दिन भी लक्षण दिखे हैं। इसलिए 14 दिन क्वारंटाइन का सिर्फ इतना मतलब है कि अगर आपको संक्रमण होगा तो लक्षण दिखने लगेंगे। अगर आपको नहीं दिखे तो भी सतर्क रहें।

काम की बातें

बचपन में दिख जाएंगे संभावित कैंसर के लक्षण

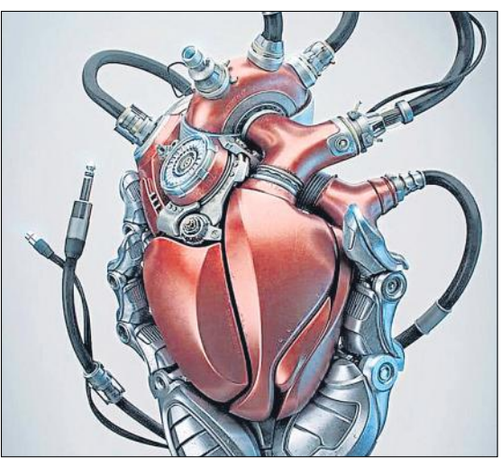
कैंसर के लक्षण कभी-कभी बीमारी के पनपने के दशकों पहले भी दिखाई देते हैं। वैज्ञानिकों ने हाल में किए गए एक शोध में यह खुलासा किया है। शोधकर्ताओं ने ऐसे आनुवांशिक बदलावों की पहचान की है जो ट्यूमर को बढ़ावा देते हैं। ये अक्सर कैंसर के पनपने के सालों पहले दिखाई देने लगते हैं। पांच में से एक आनुवांशिक बदलाव को ट्यूमर के पनपने से जोड़कर देखा जा सकता है। इसका मतलब ये है कि ऐसे बदलाव बचपन में भी हो सकते हैं। इससे पता चलता है कि बच्चों में ऐसे आनुवांशिक बदलावों की पहचान की जा सकेगी ताकि वयस्क होने पर उन्हें कैंसर के खतरे से बचाया जा सके। इस शोध में 2,500 से ज्यादा इंसानी ट्यूमर में होने वाले 4.7 करोड़ आनुवांशिक बदलावों को देखा गया। इस शोध में 38 तरह के कैंसरों पर अध्ययन किया गया।

उच्च रक्तचाप से हो सकता है गर्भवती को खतरा

एक हालिया अध्ययन में पता चला है कि पहली गर्भावस्था के दौरान उच्च रक्तचाप से पीड़ित महिलाओं को हृदय संबंधी बीमारियों का खतरा अधिक होता है। यह अध्ययन अमेरिका की रटगर्स यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा किया गया है। शोधकर्ता मैरी डॉनेस ने कहा, जिन महिलाओं में प्रीक्लेम्पसिया की पहचान हुई, उनमें गंभीर उच्च रक्तचाप, गर्भकालीन मधुमेह, किडनी रोग और अन्य रोगों का इतिहास भी रहा है। अध्ययन के मुताबिक गर्भावस्था से पहले उच्च रक्तचाप, किडनी संबंधी समस्या, डायबिटीज, मोटापा, यूटीआई, माइग्रेन, ऑर्थराइटिस, पीसीओडी या तंत्रिका तंत्र से जुड़ी कोई भी बीमारी होने पर गर्भावस्था में प्री-एक्लेम्पसिया की समस्या हो सकती है। अध्ययन के मुताबिक, दुनियाभर में लगभग आठ फीसदी गर्भवती महिलाओं को प्रीक्लेम्पसिया का सामना करना पड़ता है। यह रक्तचाप अधिक होने की एक समस्या है।

यह भी जानें वैज्ञानिकों ने एक ऐसा रोबोटिक हृदय तैयार किया है जो शरीर में रक्त संचारित करने के साथ ही हृदय रोगों का उपचार करने की क्षमता भी रखता है

... तो नहीं पड़ेगी हृदय प्रत्यारोपण की जरूरत !



वैज्ञानिकों ने एक ऐसा रोबोटिक हृदय विकसित किया है जो पूरे शरीर में रक्त संचरित करने में सक्षम है। साथ ही इसमें हृदय संबंधी रोगों का उपचार करने की भी क्षमता है। इस हृदय का नाम 'सॉफ्ट रोबोटिक' है। वैज्ञानिकों का मानना है कि यह रोबोटिक हृदय आठ साल के अंदर हृदय प्रत्यारोपण की आवश्यकता को खत्म कर सकता है।

एमस्टर्डम, नीदरलैंड, कैम्ब्रिज और लंदन के वैज्ञानिकों ने मिलकर एक ऐसा रोबोटिक हृदय तैयार किया है जो पूरे शरीर में रक्त संचरित करने के साथ ही हृदय रोगों का उपचार करने की क्षमता भी रखता है। वैज्ञानिकों ने कहा है कि 2028 तक इंसानों में और तीन साल के अंदर जानवरों में इस पहले प्रोटोटाइप हृदय को प्रत्यारोपित करने का लक्ष्य है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, हृदय रोग की उपचार प्रक्रिया में परिवर्तन करने वाला यह रोबोटिक हृदय उन चार प्रोजेक्ट में से एक है, जिसे 30 मिलियन पाउंड पुरस्कार के लिए चुना गया है। ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन (बीएचएफ) द्वारा 30 मिलियन पाउंड की वित्तीय सहायता से कराए गए बिग बीट चैलेंज में 40 देशों की टीमों से 75 आवेदन प्राप्त हुए लेकिन इसमें केवल चार ही प्रोजेक्ट फाइनल तक पहुंचे। रोबोटिक हृदय के अलावा चयनित प्रोजेक्ट में हृदय रोगों के लिए एक वैक्सीन यानी टीका भी शामिल है। बीएचएफ के मेडिकल डायरेक्टर और प्रोफेसर सर नीलेशन समानी ने कहा कि हृदय से संबंधित बीमारियां दुनियाभर में मौत का प्रमुख कारण हैं। इसके चलते हमने यह छोटा-सा कदम उठाया है, जिसे हर साल आगे ले जाने की योजना है।

वैज्ञानिकों ने कहा कि इस प्रोजेक्ट को तैयार करने के पीछेउनका उद्देश्य रोगियों को हृदय प्रत्यारोपण से राहत देना है। उन्हें उम्मीद है कि यह हृदय प्रत्यारोपण की जगह लेगा, जिसकी आज भारी मांग है। ब्रिटेन में हर साल 200 हृदय प्रत्यारोपण किए जाते हैं, लेकिन कई लोगों की मृत्यु प्रत्यारोपण करने से पहले ही हो जाती है, क्योंकि इसके लिए लगी लंबी कतार के चलते उनको काफी इंतजार करना पड़ता है।

रोबोटिक हृदय की खासियतें

वैज्ञानिकों ने कहा, रोबोटिक हृदय विभिन्न प्रकार के दिल संबंधी रोगों के लिए जेनेटिक इलाज है और आने वाली पीढ़ी के लिए बेहतरीन है। यह एक वीयरेबल टेक्नोलॉजी है जो दिल के दौरे और स्ट्रोक होने से पहले ही उनकी पहचान कर सकती है। इस हाइब्रिड हृदय को एमस्टर्डम यूनिवर्सिटी के नेतृत्व में विकसित किया गया है। यह हाइब्रिड हृदय सिंथेटिक रोबोटिक मेटेरियल का प्रयोग करता है जो दिल के संकुचन को दोहराता है। इस रोबोटिक हृदय में एक बैटरी लगी है जो वायरलेस है। इसे जैकेट या कमीज में पहने गए उपकरण के जरिए चार्ज किया जा सकता है। इसके कृत्रिम ऊतक बेहद मुलायम, लेकिन मजबूत हैं। इसकी सिंथेटिक परतें हृदय की मांसपेशियों की तरह काम करती हैं।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

त्वचा साफ सुथरी हो तो सभी को अच्छा महसूस होता है, लेकिन थोड़े भी दाग-धब्बे तनाव का कारण बन जाते हैं। प्रदूषण, संक्रमण के कारण शरीर पर फोड़े-फुंसी हो जाते हैं और कई बार दर्द, जलन व खुजली भी होती है। जितना जल्दी इनका इलाज किया जाए उतना अच्छा है। ऐसे कई घरेलू उपचार हैं, जिनसे इन पर काबू पाया जा सकता है।

फोड़े-फुंसी से परेशान हैं तो आजमाएं ये देसी उपाय



फोड़ा या फुंसी त्वचा पर गांठ की तरह होता है जो कि मुंहासे जैसा दिखता है। आमतौर पर फोड़े-फुंसी बैक्टीरियल इन्फेक्शन के कारण होते हैं। बैक्टीरिया जब शरीर के अंदर जाता है तो प्रतिरक्षा प्रणाली संक्रमण से लड़ने वाली सफेद रक्त कोशिकाओं को प्रभावित क्षेत्र में भेजती हैं। जैसे ही सफेद रक्त कोशिकाएं बैक्टीरिया पर हमला करती हैं, उसके आसपास के ऊतक नष्ट हो जाते हैं। इससे वहां खाली जगह बन जाती है और पस से भर जाती है। गुलाबी या लाल रंग के फोड़े-फुंसी में पस भी पड़ जाता है और इसमें दर्द भी होने लगता है। ऐसे कई घरेलू उपचार हैं, जिनसे आसानी से इनसे छुटकारा पाया जा सकता है।

एलोवेरा



एलोवेरा काफी फायदेमंद हो सकता है। एलोवेरा को पीसकर उसमें हल्दी मिलाएं और इस पेस्ट को प्रभावित त्वचा पर लगाएं। इसे दिन में दो बार दोहराएं।

नारियल का तेल



नारियल के तेल में भी एंटीबैक्टीरियल और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं जो फोड़े-फुंसी से छुटकारा दिला सकते हैं। इसके साथ टी ट्री ऑयल में एंटीमाइक्रोबियल और एंटीसेप्टिक गुण होते हैं। दोनों को मिलाकर मिश्रण बनाएं और दिन में तीन-चार बार प्रभावित क्षेत्र में लगाएं। इस प्रक्रिया को सप्ताह भर दोहराएंगे तो फायदा मिलेगा।

बेकिंग सोडा



बेकिंग सोडा और नमक का मिश्रण बना कर लगाने से फोड़ा फुंसी को पकाने और उसका पस निकालने में मदद मिलती है। इन्हें मिला कर पानी के साथ पेस्ट बनाएं और करीब 20 मिनट लगा रहने दें। फिर पेस्ट हटाने से पहले हल्का सा दबाकर पस को निकालें। दिन में एक बार ही इस प्रक्रिया को करें। बेकिंग सोडा एंटीसेप्टिक और एंटीबैक्टीरियल गुणों के कारण संक्रमण से बचाता है।

हल्दी



हल्दी में औषधीय गुण होते हैं। इसमें एंटी इन्फ्लेमेटरी और एंटीसेप्टिक गुण भी होते हैं जिनसे यह फोड़े-फुंसी के उपचार में कारगर साबित होती है। इसके लिए एक से डेढ़ चम्मच हल्दी का पाउडर लेकर उसमें पानी या दूध मिलाकर पेस्ट बनाएं और उसे संक्रमित जगह पर लगाएं। इस पेस्ट को करीब 30 मिनट रखें फिर पानी से धो लें। कुछ ही दिन में फायदा नजर आएगा।

तुलसी



एंटीबैक्टीरियल गुण वाली तुलसी फोड़े-फुंसी से छुटकारा दिला सकती है। तुलसी की पत्तियों को पीसकर लेप तैयार कर लें और इसे फोड़े-फुंसी पर लगाएं।

नीम



नीम का एंटी वायरल और एंटी फंगल गुण फोड़े-फुंसी सही करने में मदद करता है। इसके लिए नीम की पत्तियों को पीसकर पेस्ट बनाएं और इसे फोड़े-फुंसी पर लगाकर 20 मिनट रहने दें और फिर साफ पानी से धो दें। इस उपाय को दिन में तीन-चार बार कर सकते हैं।

सेंधा नमक



सेंधा नमक में गर्म पानी मिलाकर प्रभावित त्वचा को करीब 20 से 30 मिनट उसमें रखें। यह प्रक्रिया फोड़े फुंसी से होने वाले दर्द में भी राहत देती है।

काम की बातें

धूम्रपान छोड़ते ही फेफड़े करते हैं अपनी मरम्मत

धूम्रपान छोड़ने के लिए कभी देर नहीं होती। एक नए शोध के अनुसार मनुष्य के फेफड़ों में अपनी मरम्मत करने की ताकत होती है। यदि आप सालों से धूम्रपान कर रहे हैं और आज से ही इसे छोड़ देते हैं, तो फेफड़ों की शक्ति खराब हुई कोशिकाओं को दुरुस्त कर देती है, ज्यादा खराब कोशिकाओं को बदल देती है। यह शक्ति आपको फेफड़े के कैंसर से भी बचाती है।

धूम्रपान छोड़ते ही मिल जाता है फायदा : यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन और वेलकम सेंगर इंस्टीट्यूट ने एक शोध के जरिए यह जानकारी दी है कि लंबे समय तक धूम्रपान करने से कोशिकाओं के गुणों में बदलाव आ जाता है। डॉ. पीटर कैंपबेल जो कि शोध के प्रमुख लेखक हैं, ने बताया कि जैसे ही आप पूरी तरह धूम्रपान छोड़ने का निर्णय लेते हैं, उसी क्षण से आपको इसके फायदे मिलना शुरू हो जाते हैं।

दिमाग के लिए भी काफी खतरनाक है धूम्रपान

धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है, यह जानते हुए भी लोगों के लिए इस लत से छुटकारा पाना मुश्किल होता है। धूम्रपान से फेफड़े खराब होते ही हैं, लेकिन यह दिमागी सेहत को भी खराब कर सकता है। हाल में हुए शोध में खुलासा हुआ है कि बीड़ी या सिगरेट पीना मानसिक स्वास्थ्य संबंधित समस्याओं का कारण बन सकता है। प्लोस वन जर्नल में छपा यह शोध इजराइल में येरुशलम की हिब्रू यूनिवर्सिटी, बेलग्रेड यूनिवर्सिटी और प्रिस्टीन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने किया। इस शोध में सर्बियाई यूनिवर्सिटी में दाखिला लेने वाले दो हजार से ज्यादा छात्रों के सामाजिक-राजनीतिक और आर्थिक वातावरण पर सर्वेक्षण किया गया। इससे सामने आया कि धूम्रपान करने वाले छात्रों में अवसाद का खतरा, धूम्रपान न करने वाले छात्रों की तुलना में दो से तीन गुना अधिक था। इस शोध में धूम्रपान और अवसाद के बीच संबंध पाए गए हैं।

यह भी जानें दिल शरीर का सबसे महत्वपूर्ण अंग होता है, क्योंकि यह रक्त के माध्यम से पूरे शरीर में ऑक्सीजन पहुंचाता है जो कि जीने का आधार है

घरेलू नुस्खों को अपनाकर रखें दिल का ख्याल

दिल को सेहतमंद रखने के लिए एक अचूक औषधि घर पर ही बनाई जा सकती है। इसके लिए आपको सिर्फ पांच चीजों की आवश्यकता होगी। ये पांच चीजें भी आपको आसानी से उपलब्ध हो जाएंगी। ये हैं - लहसुन, अदरक, नींबू, सेब का सिरका और शहद। हालांकि औषधि के रूप में इनका इस्तेमाल करने से पहले विशेषज्ञ से सलाह जरूर ले लें।

दिल को दुरुस्त रखना जरूरी है। इसके लिए लहसुन, अदरक, नींबू का एक-एक कप शुद्ध रस निकाल लें। ध्यान रहे कि इसमें एक बूंद भी पानी न मिलाएं। इस तरह तीन कप तैयार इस मिश्रण में एक कप शुद्ध सेब का सिरका भी मिला दें। अब आपके पास कुल चार कप मिश्रण तैयार हो चुका है। इस मिश्रण को तब तक उबालते रहें, जब तक कि ये वाष्पित होकर वापस तीन कप नहीं हो जाए। इसके बाद इसे ठंडा होने के लिए रख दें। जब ये ठंडा और गाढ़ा हो जाए तो इसमें तीन कप शुद्ध शहद मिलाकर एक कांच की बोतल में भरकर रख दें और सुबह-शाम दो-दो चम्मच गर्म पानी में मिलाकर पीएं। यह औषधि दिल से जुड़ी बीमारियों को दूर रखती है।

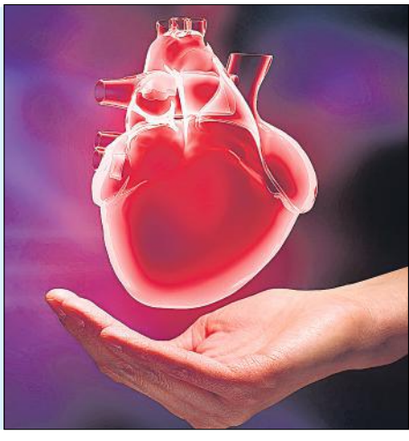
दिल के लिए फायदेमंद हैं ये चीजें

लहसुन लहसुन में एंटीबैक्टीरियल और एंटी ऑक्सिडेंट तत्व होते हैं जो ब्लड प्रेशर को संतुलित करते हैं। कहते हैं एक लहसुन की कली रोज कच्चा खाने से दिल की बीमारी कभी नहीं होती

अदरक अदरक में प्रोटीन, आयरन व कैल्शियम के तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में सभी जरूरतों को पूरा करते हैं। अदरक शरीर में खून जमने से रोकती है। मिनेस्टा यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने यह पता लगाया है कि अदरक खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है।

नींबू नींबू में विटामिन-सी काफी मात्रा में पाया जाता है जो रक्तचाप को कम करने में सहायक होता है। इसके अलावा कोलेस्ट्रॉल कम करने में भी सहायक होता है।

शहद शहद में विटामिन, आयरन, कैल्शियम, मैग्निशियम तत्व मौजूद होते हैं। शहद दिल के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है। इसके सेवन से कोलेस्ट्रॉल भी कम होता है।



मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोन: 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

जीवनशैली सुधारें
नर्वस ब्रेकडाउन से रहेंगे दूर



आज की तेज-रफ्तार जिंदगी ने तनाव के स्तर को बढ़ा दिया है। लोग कई तरह के मानसिक और मनोवैज्ञानिक रोगों जैसे डिप्रेशन, एंग्जाइटी, पैनिक डिसॉर्डर आदि का शिकार हो रहे हैं। हाल के वर्षों में नर्वस ब्रेकडाउन की चपेट में आने वाले लोगों की संख्या भी बढ़ी है। आखिर क्या है यह समस्या और इससे बचाव के उपाय क्या हो सकते हैं, जानकारी देता आलेख।

नर्वस ब्रेकडाउन एक ऐसी स्थिति है, जिसमें व्यक्ति अचानक बहुत ज्यादा बेचैन और भयभीत हो जाता है। उसका दिल तेजी से धड़कना शुरू कर देता है और उसे सांस लेने में परेशानी होती है। ऐसा महसूस होता है कि अब उसका बचना मुश्किल है या वह व्यक्ति पागल हो जाएगा। स्वस्थ और प्रसन्न लोगों को भी एक या उससे अधिक बार नर्वस ब्रेकडाउन हो सकता है। नर्वस ब्रेकडाउन दूसरे मानसिक विकारों जैसे पैनिक डिसॉर्डर, सोशल फोबिया या फिर डिप्रेशन के रूप में आ सकता है। आमतौर पर नर्वस ब्रेकडाउन अचानक बिना किसी खतरे के संकेत के प्रारंभ हो जाता है। चाहे आप गाड़ी ड्राइव कर रहे हैं, मार्केट में खरीदारी कर रहे हैं, लेक्चर अटेंड कर रहे हों या बिजनेस मीटिंग में हों, यह किसी भी समय हो सकता है।

क्या होते हैं लक्षण

नर्वस ब्रेकडाउन में कई प्रकार के लक्षण दिख सकते हैं। चिंता की बात यह है कि कुछ ही मिनटों में लक्षण चरम पर पहुंच जाते हैं।

- खुद पर नियंत्रण न रहना।
- ऐसा महसूस करना कि जान जाने वाली है।
- दिल की धड़कनें बहुत तेज हो जाना और घबराहट महसूस होना।
- अत्यधिक पसीना आना।
- छाती में दर्द या बेचैनी।
- कांपना या हिलना।
- घुटन महसूस करना।
- सांस उखड़ना।
- सिरदर्द, चक्कर आना या बेहोश हो जाना।

कारणों को जानें

हालांकि नर्वस ब्रेकडाउन के वास्तविक कारणों का तो पता नहीं है, लेकिन ये कारण इसमें महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकते हैं:

- नर्वस ब्रेकडाउन का पारिवारिक इतिहास।
- तनावपूर्ण स्थितियां, जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु या गंभीर बीमारी।
- कोई भयावह घटना, जैसे यौन दुर्व्यवहार या गंभीर दुर्घटना।
- जीवन में बड़ा परिवर्तन जैसे तलाक, गर्भपात की स्थिति आदि।
- धूम्रपान या कैफीन का अत्यधिक सेवन।
- बचपन में हुई पिटाई या शारीरिक शोषण।
- निम्न रक्तदाब।
- रक्त में शुगर का स्तर कम हो जाना।
- अवसाद, एंग्जायटी, फोबिया आदि।
- जरूरत से ज्यादा मानसिक दबाव सहना।

क्या हैं बचाव

हालांकि नर्वस ब्रेकडाउन को रोकना संभव नहीं है, लेकिन कुछ उपाय हैं, जिन्हें अपनाकर खुद को सहज किया जा सकता है।

जीवनशैली में सुधार : एक अनुशासित और स्वस्थ जीवनशैली का पालन करना बहुत जरूरी है। जो लोग ठीक समय पर खाते और सोते हैं और नियमित रूप से व्यायाम करते हैं, वे शारीरिक और मानसिक रूप से अधिक स्वस्थ रहते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य की देखभाल : अपने मानसिक स्वास्थ्य के बारे में जागरूक रहें। मानसिक विकार जैसे अवसाद, एंग्जायटी आपको नर्वस ब्रेकडाउन का आसान शिकार बना सकते हैं। अगर आप मानसिक रूप से अस्वस्थ महसूस करें, तो डॉक्टर से राय लेने में शर्म महसूस न करें।

धूम्रपान, शराब और कैफीन से दूरी : धूम्रपान, शराब और कैफीन, अतिसंवेदनशील लोगों में नर्वस ब्रेकडाउन की आशंका बढ़ा सकते हैं, इसलिए इनका सेवन करने से बचें।

डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज : हमारे लिए सांसों को नियंत्रित करना संभव है। डीप ब्रीदिंग व्यायामों के द्वारा मस्तिष्क को शांत रखना संभव है और इनसे तनाव भी कम होता है। नर्वस ब्रेकडाउन होने पर डीप ब्रीदिंग से आराम मिलता है और इससे लक्षण अधिक गंभीर नहीं हो पाते।

व्यायाम : प्रतिदिन लगभग 30 मिनट तक व्यायाम और योग करें। व्यायाम मस्तिष्क को शांत और स्वस्थ रखने का प्राकृतिक उपाय है।

पूरी नींद लें : नींद की कमी मानसिक विकारों के बड़े कारणों में से एक है। इसलिए ठीक समय पर सोएं और जागें और प्रतिदिन 6-8 घंटे की पूरी नींद लें।

काम की बातें

कोरोना से घबराएं नहीं जरूरी सावधानी बरतें

कोरोना वायरस के महामारी का रूप ले लेने के कारण थोड़ी चिंता की बात तो है, लेकिन घबराने की जरूरत नहीं है। हम पहले से ही कोविड-19 के लक्षणों को जानने के लिए बाहर से आने वाले यात्रियों की जरूरी जांच कर रहे हैं, सुरक्षा से संबंधित सभी सावधानियां बरती जा रही हैं। ऐसे में हर किसी को सावधान रहना है। आप भी घबराएं नहीं, बल्कि कुछ सावधानियों का पालन करें। हाथों की सफाई का सबसे ज्यादा ध्यान रखने की जरूरत है। इसके अलावा सार्वजनिक जगहों पर जाएं तो मास्क पहनें। ऐसी चीजें खाने से बचें, जो ठंड का कारण बन सकती हों। फिट रहने और शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को बेहतर करने के लिए व्यायाम और योग का सहारा लें और खुद को शांत रखने के लिए ध्यान करें। इन सबसे आपकी घबराहट काफी कम होगी और आप सहज रह पाएंगे।

बचपन में होने वाले फ्लू का बाद में पड़ता है असर

एक अध्ययन में पता चला है कि बचपन में होने वाला फ्लू इस बात का संकेत दे सकता है कि बाद के जीवन में इसी तरह की बीमारी के खिलाफ प्रतिरक्षा प्रणाली कितनी प्रभावित होती है। यूसीएलए और एरिजोना यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने एक हालिया अध्ययन में पाया कि फ्लू के वायरस से लड़ने के लिए लोगों की क्षमता केवल इस बात पर ही निर्भर नहीं करती कि उनको जिंदगी में कितने तरह के फ्लू हुए हैं, बल्कि इस बात पर भी निर्भर करती है कि कितनी बार तरह-तरह के वायरस से प्रभावित हुए हैं। यह अध्ययन प्लॉस पैथोजेन्स नामक जर्नल में प्रकाशित हुआ है। शोध में कहा गया है कि फ्लू वायरस के एक ही स्ट्रेन से प्रभावित होने पर कुछ लोग दूसरों की तुलना में ज्यादा खराब स्थिति में होते हैं। हालांकि, ये निष्कर्ष मौसमी फ्लू के प्रभावों को कम करने के लिए बनाई गई रणनीतियों की जानकारी देने में मदद कर सकते हैं।

यह भी जानें वैज्ञानिकों ने एच5 नामक एक नए प्रोटीन की खोज की है जो एंटी-कैविटी कोटिंग की तरह काम करता है और सलाइवा ग्रंथि से उत्पन्न होता है

कैविटी की समस्या को दूर करेगा नया प्रोटीन



कैविटी दुनियाभर में दूर-दूर तक फैली हुई एक असंक्रामक बीमारी है। कैविटी का अगर समय रहते इलाज न किया जाए तो न सिर्फ दांतों में दर्द और संक्रमण का खतरा रहता है बल्कि दांत हमेशा के लिए क्षतिग्रस्त भी हो सकते हैं। ऐसे में शोधकर्ताओं ने एक ऐसे नए प्रोटीन का विकास किया है जो दांतों को कैविटी की समस्या से बचाने में मदद करेगा।

यह एक ऐसा प्रोटीन है जो दांतों की सतह पर एक परत चढ़ा देता है और इस तरह पहले से दांतों में मौजूद कैविटी को ठीक करने के साथ-साथ दांतों में होने वाली नई कैविटी को भी होने से रोकता है। इस नए प्रोटीन की मदद से एक ऐसा आधुनिक जेल बनाने की भी कोशिश की जा रही है जिन्हें दांतों पर लगाया जा सकता है। इसके इस्तेमाल से दांतों में होने वाली कैविटी को रोका जा सकता है।

इलाज न कराने पर दांतों में संक्रमण का खतरा : यूनिवर्सिटी ऑफ हांगकांग के वैज्ञानिकों के अनुसार दांतों में होने वाली कैविटी और डेंटल केरीज विश्व स्तर पर बेहद व्यापक असंक्रामक रोग है। दंत चिकित्सकों के पास जाकर कैविटी को ड्रिल करवाना और फिर उसे भरवाना, ये पूरी प्रक्रिया और इलाज थोड़ा दर्दनाक हो सकता है। साथ ही अगर कैविटी का समय पर इलाज न हो तो ये दांतों में दर्द, संक्रमण और कई बीमारियों का कारण बन सकता है। साथ ही इससे मौत भी हो सकती है।

एंटी-कैविटी कोटिंग की तरह काम करेगा प्रोटीन : इस नए शोध को एसीएस नाम के जर्नल में प्रकाशित किया गया है। इसमें शोधकर्ताओं ने कोशिश की कि एक ऐसे प्रोटीन को विकसित किया जाए, जो दांतों की सतह पर बैक्टीरिया की वजह से जमने वाले प्लाक (गंदगी) से बचाए जिसकी वजह से कैविटी होती है या फिर दांतों का इनेमल खराब हो जाता है। ऐसे में एच5 नाम का छोटा-सा प्रोटीन विकसित किया गया है जो एंटी-कैविटी कोटिंग की तरह काम करता है और इंसान के सलाइवा ग्रंथि से उत्पन्न होता है।

चीनी मुक्त च्यूइंगम से कैविटी का खतरा कम

चीनी मुक्त च्यूइंगम का इस्तेमाल दांतों में कैविटी के गंभीर होने को रोकने में मदद कर सकता है। यह बात एक अध्ययन में कही गई है जिसमें पिछले 50 वर्षों में प्रकाशित दांतों की देख-रेख से जुड़े शोधों का विश्लेषण किया गया। पत्रिका 'डेंटल रिसर्च: क्लीनिकल एंड ट्रांसलेशनल रिसर्च' में प्रकाशित अध्ययन परिणाम में खुलासा हुआ है कि चीनी मुक्त च्यूइंगम दांतों में क्षय को आगे बढ़ने से रोकने में मदद कर सकती है और इसे व्यवहार्य नियंत्रात्मक एजेंट के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोन: 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

कीट जनित रोगों से बचाएगी नई त्वचा क्रीम

मच्छरों से सैकड़ों वायरस फैलते हैं जो मनुष्यों को संक्रमित कर सकते हैं। इनमें डेंगू वायरस, वेस्ट नाइल वायरस, जीका वायरस और चिकनगुनिया वायरस शामिल हैं, जिनके हाल के वर्षों में व्यापक प्रकोप देखने को मिले हैं। शोधकर्ताओं ने एक नई त्वचा क्रीम बनाई है, जिसमें कीट जनित रोगों से लड़ने की क्षमता है।



डेंगू और जीका वायरस से होने वाली खतरनाक बीमारियों से लड़ने के लिए शोधकर्ताओं ने एक नई त्वचा क्रीम बनाई है। एक हालिया अध्ययन के मुताबिक 'इमिकिमॉड या अल्दारा' नामक इस क्रीम का उपयोग आमतौर पर गुप्तांग में होने वाले संक्रमण और त्वचा कैंसर के इलाज के लिए किया जाता है।

कीट जनित रोगों से लड़ने की क्षमता

ब्रिटेन स्थित यूनिवर्सिटी ऑफ लीड्स के शोधकर्ता क्लाइव मैककिमी और उनकी टीम ने बताया कि चिकित्सकीय रूप से स्वीकृत और व्यापक रूप से इस्तेमाल की जाने वाली इस त्वचा क्रीम में कीट जनित रोगों से दोबारा लड़ने की क्षमता है। साइंस ट्रांसलेशनल मेडिसिन पत्रिका में प्रकाशित निष्कर्षों को जानने के लिए, शोधकर्ताओं ने मच्छरों द्वारा फैलाए जाने वाले चार प्रकार



कई वायरसों के खिलाफ प्रभावी है क्रीम

शोधकर्ताओं ने कहा कि हमारे परिणामों की सबसे खास बात यह है कि यह क्रीम केवल किसी विशेष वायरस को लक्षित नहीं करती बल्कि यह कई अलग-अलग वायरस के खिलाफ भी प्रभावी थी। शोधकर्ताओं का मानना है कि अगर हम इस रणनीति को एक उपचार के विकल्प के रूप में विकसित करें, तो हम इसका उपयोग कई बीमारियों से निपटने में कर सकते हैं जिनका निदान हम अभी तक नहीं ढूंढ पाए हैं। मच्छरों के काटने से सैकड़ों वायरस फैलते हैं जो मनुष्यों को संक्रमित कर सकते हैं। इनमें डेंगू वायरस, वेस्ट नाइल वायरस, जीका वायरस और चिकनगुनिया वायरस शामिल हैं, जिनके हाल के वर्षों में व्यापक प्रकोप देखने को मिले हैं।

के वायरस का अध्ययन किया और उन्होंने पाया कि मच्छर के काटने के एक घंटे के भीतर एक क्रीम लगाने से उनके मॉडल में संक्रमण दर कम हो गई।

संक्रमण को फैलने से रोकती है

शोधकर्ताओं ने त्वचा क्रीम के प्रभाव को समझने के लिए दो अलग-अलग मॉडलों, मानव त्वचा के नमूने और चूहों का उपयोग किया। दोनों मामलों में उन्होंने पाया कि इस त्वचा क्रीम को लगाने से एक चेतावनी संकेत मिलता है जो त्वचा की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को तेजी से सक्रिय कर देती है। ये किसी भी संभावित संक्रमण के खतरों से लड़ता है। यह क्रीम वायरस को शरीर के चारों ओर फैलने और बीमारी पैदा करने से भी रोकती है। मच्छरों के काटने से सैकड़ों वायरस फैलते हैं जो मनुष्यों को संक्रमित कर सकते हैं। इनमें डेंगू वायरस, वेस्ट नाइल वायरस, जीका वायरस और चिकनगुनिया वायरस शामिल हैं, जिनके हाल के वर्षों में व्यापक प्रकोप देखने को मिले हैं। वर्तमान में, इन संक्रमणों से निपटने में मदद करने के लिए कुछ ही एंटी-वायरल दवाएं और टीके उपलब्ध हैं। शोधकर्ताओं के अनुसार, जब कोई मच्छर काटता है, तो शरीर पंचर होने वाली त्वचा के शारीरिक आघात को कम करने के लिए बहुत विशिष्ट तरीके से प्रतिक्रिया करता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक, मच्छर के काटने से घाव भरने की मरम्मत की प्रक्रिया शुरू हो जाती है, हालांकि, त्वचा खुद को वायरल हमले का जवाब देने के लिए तैयार नहीं करती है।

प्रतिरक्षा प्रणाली को सक्रिय करती है क्रीम

शोधकर्ताओं ने पाया कि मच्छर के काटने के बाद त्वचा क्रीम लगाने से वह वायरस के समस्या बनने से पहले ही प्रतिरक्षा प्रणाली की प्रतिक्रिया को पूर्व-सक्रिय कर सकती हैं। क्रीम ने त्वचा में एक प्रकार की प्रतिरक्षा कोशिका को प्रोत्साहित किया, जिसे मैक्रोफेज कहा जाता है, यह शरीर से चारों ओर फैलने से पहले वायरस से लड़ने के लिए तुरंत कार्रवाई करती है।

काम की बातें

मधुमेह को पहचान लेगा स्मार्ट कॉन्टैक्ट लेंस

शोधकर्ताओं ने एक ऐसा स्मार्ट कॉन्टैक्ट लेंस विकसित किया है, जो न सिर्फ मधुमेह की पहचान कर सकता है बल्कि डायबेटिक रेटिनोपेथी (मधुमेह के कारण होने वाली आंख की बीमारी) का इलाज भी करता है। पत्रिका नेचर रिव्यू मैटेरियल में प्रकाशित शोध में इस उपकरण का जिक्र किया गया है।

बीमारी का इलाज हो सकेगा : यह स्मार्ट कॉन्टैक्ट लेंस न सिर्फ मरीज के रक्त शर्करा के स्तर को मापता है बल्कि मधुमेह के कारण आंखों में होने वाली बीमारी का भी इलाज कर सकता है। मधुमेह रोगियों को खाना खाने से पहले और बाद में खून की जांच कर रक्त शर्करा के स्तर का पता लगाना पड़ता है। इस उपकरण को आंखों में लगा लेने से उन्हें खून के नमूने निकालने की जरूरत नहीं पड़ेगी। इस स्मार्ट कॉन्टैक्ट लेंस में स्मार्ट लाइट इमिटिंग डायोड भी लगे हुए हैं।

सुई के दर्द से बचाएगी 4डी प्रिंटेड माइक्रोनीडल

शोधकर्ताओं के एक समूह ने एक ऐसी माइक्रोनीडल विकसित की है जो पीड़ा पहुंचाने वाले हाइपोडरमिक सुई को बदल देगी। हाइपोडरमिक सुई का इस्तेमाल दवा देने, वैक्सीन देने और रक्त के नमूने एकत्र करने के लिए किया जाता है। इस 4डी प्रिंटेड सुई के लिए प्रेरणा उन परजीवियों से मिली है जो अपने शिकार के त्वचा में चिपक जाते हैं। 3डी प्रिंटिंग में वस्तुओं को परत दर परत बनाया जाता है, जबकि 4डी में स्मार्ट चीजों का प्रयोग किया जाता है जो प्रिंट होने के बाद भी अपना आकार बदल सकती है। इस शोध को पत्रिका एडवांस्ड फंक्शनल मैटेरियल में प्रकाशित किया गया है। रटगर्स यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता होवोन ली ने कहा, हमें उम्मीद है कि 4डी प्रिंटेड माइक्रोनीडल से सुई लगाने पर दर्द कम होगा और यह दवा देने, घावों को ठीक करने और ऊतकों में इलाज पहुंचाने में यह मददगार साबित होगी।

यह भी जानें अगर खानपान की गलत आदतों से मोटापे की बीमारी हो सकती है तो स्वस्थ आहार के जरिए इस बीमारी पर काबू भी पाया जा सकता है

स्वस्थ आहार वजन कम करने में सहायक



शोधकर्ताओं का कहना है कि स्वस्थ आहार वजन कम करने और सेहत को सुधारने में मददगार साबित होता है। लेकिन लोग इन आहारों का ठीक से पालन नहीं करते, जिसके चलते उनका वजन फिर से बढ़ जाता है। एक अध्ययन के अनुसार, इंटरमिटेंट फास्टिंग (रुक-रुक कर उपवास करना), मेडिटेरेनियन डाइट (भूमध्य सागर के आस-पास का खान-पान) और पैलियो डाइट (पाषाण युग का भोजन) अधिक वजन वाले लोगों को फायदा पहुंचाता है लेकिन लोग बहुत जल्दी ही इन सभी आहार को छोड़ देते हैं।

ओटेगो यूनिवर्सिटी ने इंटरमिटेंट डाइट लेने वाले 250 लोगों पर एक अध्ययन किया। इसमें पता चला कि मेडिटेरेनियन डाइट भी वजन को कम करने में अहम भूमिका निभाती है। यह ब्लड शुगर के स्तर को स्थिर करती है।

सह-लेखक डॉ. मेलिसा रॉय ने कहा, प्रत्येक प्रतिभागी के लिए औसतन दो से चार किलो वजन कम करना काफी मामूली बात है। लेकिन, जिन्होंने मेडिटेरेनियन या इंटरमिटेंट डाइट को अपनाया, उनके ब्लड प्रेशर में महत्वपूर्ण रूप से सुधार देखने को मिला। डॉ. रॉय ने कहा, हमारा उद्देश्य यह देखना था कि ये तीनों आहार कितने प्रभावशाली हैं। डॉ. रॉय ने कहा, इस अध्ययन के परिणामों से पता चलता है कि कुछ लोगों के लिए भूमध्यसागरीय आहार तो कुछ के लिए रुक-रुक कर आहार लेना स्वास्थ्यवर्धक और फायदेमंद हो सकता है। लोगों को शुरुआत में आहार संबंधी दिशा-निर्देश दिए गए। लेकिन बाद में उन्हें उनकी वास्तविक जिंदगी में इन आहार को अपनाने के लिए कहा गया। इसमें पता चला है कि केवल आधे प्रतिभागी ही एक साल बाद भी अपनी डाइट को ले रहे थे। इनके स्वास्थ्य में बेहतरीन सुधार देखने को मिला।

भूमध्यसागरीय आहार का पालन करना सबसे आसान

डॉ. मिशेल जोसेफ ने कहा, परिणाम बताते हैं कि लोगों के हिसाब से भूमध्यसागरीय आहार का पालन करना सबसे ज्यादा आसान है। उन्होंने कहा, अध्ययन में 54 फीसदी लोगों ने रुक-रुक कर खाना, 27 फीसदी लोगों ने भूमध्यसागरीय आहार और 18 फीसदी लोगों ने पाषाण युग के खानपान को चुना। एक साल बाद देखा गया कि भूमध्यसागरीय आहार जारी रखने वालों की दर सबसे ज्यादा थी। लगभग 57 फीसदी लोग इसे ले रहे थे।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोन: 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

थोड़ी सी नादानी से हो सकता है मल्टीपल स्क्लेरोसिस

एक ऑटोइम्यून बीमारी के रूप में सामने आया नर्वस सिस्टम से संबंधित रोग मल्टीपल स्क्लेरोसिस मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी और ऑप्टिक नर्व को प्रभावित करता है। भारत में भी अब इस बीमारी से ग्रस्त लोगों की संख्या में काफी वृद्धि हो रही है।

मल्टीपल स्क्लेरोसिस केंद्रीय तंत्रिका तंत्र में होने वाला एक रोग है। एक ऑटोइम्यून बीमारी के रूप में इसकी पहचान की जाती है, जिसमें यह व्यक्ति के मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी और आंखों की नसों पर प्रभाव डालती है। आमतौर पर यह बीमारी छोटी उम्र या कभी-कभी वयस्क होने पर देखने को मिल जाती है। इस रोग से पुरुष और महिला दोनों ही प्रभावित होते हैं। यह कहना मुश्किल है कि इससे महिलाएं अधिक प्रभावित होती हैं या पुरुष या फिर कम या अधिक उम्र के व्यक्ति।



क्या हैं कारण

- मल्टीपल स्क्लेरोसिस यानी एमएस एक ऑटोइम्यून बीमारी है, जिसमें यह मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी पर आक्रमण करती है। इसके परिणामस्वरूप मस्तिष्क और शरीर के बाकी हिस्सों के बीच तालमेल बिगड़ जाता है।
- आखिर में इस रोग से तंत्रिकाएं खराब हो जाती हैं या स्थायी तौर पर क्षतिग्रस्त होती हैं।

कैसे पहचानें लक्षण

इस रोग के लक्षण व्यापक रूप से भिन्न हो सकते हैं और नर्व की क्षति पर निर्भर करते हैं। इस बीमारी से गंभीर रूप से पीड़ित लोग स्वतंत्र रूप से या पूरी तरह से चलने की क्षमता खो देते हैं, जबकि अन्य लोगों को बिना नए लक्षणों के लंबे समय तक मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है।

अन्य लक्षण

थकान होना : डॉक्टरों के अनुसार, मल्टीपल स्क्लेरोसिस से प्रभावित 80 प्रतिशत लोगों को थकान की समस्या होती है। इस रोग से संबंधित थकान दिन बीतने के साथ-साथ और बढ़ने लगती है। यह अक्सर गर्मी और आर्द्रता के कारण बढ़ती है।

सोचने में परेशानी होना : समय के साथ एमएस से पीड़ित लगभग आधे लोगों में ध्यान केंद्रित करने में परेशानी, सोचने की शक्ति धीमी पड़ने और याद्दाश्त में कमी आने जैसी कुछ समस्याएं हो सकती हैं।

आंखों में विकार होना : इस बीमारी से प्रभावित व्यक्ति की दृष्टि धुंधली पड़ सकती है।

ऑप्टिक नुराइटिस : इस स्थिति में आंखों को घुमाने पर दर्द होता है। दृष्टि धुंधली पड़ जाती है। लॉस ऑफ कलर विजन हो जाता है। बगल में देखने में परेशानी होती है। दृष्टि के केंद्र में छेद हो जाता है। कई बार अंधेपन की समस्या भी हो जाती है।

अवसाद : एमएस की वजह से अवसाद पैदा हो सकता है। यह बीमारी सुरक्षात्मक तंत्रिकाओं के आसपास की उस कोटिंग को नष्ट कर सकती है, जो मूड को प्रभावित करने वाले संकेतों को मस्तिष्क तक भेजने में मदद करती है। इस बीमारी के इलाज के लिए प्रयोग में लाए जाने वाले स्टेरॉयड और इंटरफेरॉन जैसी दवाओं की वजह से भी कई बार व्यक्ति को अवसाद हो सकता है।

मिथक व हकीकत

मिथक : मल्टीपल स्क्लेरोसिस से पीड़ित महिलाएं स्तनपान नहीं करा सकतीं।

हकीकत : प्रेग्नेंसी के दौरान मल्टीपल स्क्लेरोसिस अकसर सुधरने लगती है लेकिन कई महिलाओं में प्रसव के बाद फिर से इसके लक्षण उभरने लगते हैं। यदि प्रेग्नेंसी से पहले बीमारी सक्रिय थी तो बाद में इसके लौटने की कई संभावनाएं होती हैं। स्तनपान के दौरान एमएस के उपचार के लिए इस्तेमाल की जाने वाली कुछ दवाएं न लेने की सलाह दी जाती है। बेहतर होगा कि आप इससे जुड़े रिस्क और दवाओं के बारे में डॉक्टर से बात करें। इस बीमारी से प्रभावित कुछ महिलाएं स्तनपान करा सकती हैं। इसलिए निराश न हों, क्योंकि कुछ स्थितियों में किसी खास प्रक्रिया के बाद बीमारी से पीड़ित ज्यादातर महिलाओं को स्तनपान कराने की अनुमति मिल जाती है।

मिथक : एमएस की समस्या केवल बुजुर्ग लोगों को होती है।

हकीकत : इस बीमारी का उम्र से कोई लेना-देना नहीं है। एमएस से प्रभावित अधिकतर लोग 20 से 50 वर्ष की उम्र के बीच पाए जाते हैं। यानी युवा और प्रौढ़ तो इसकी चपेट में आते ही हैं, लेकिन किशोरों और बुजुर्गों में भी इसके होने की संभावना होती है।

काम की बातें

नए तरीके से होगी त्वचा के कैंसर की पहचान

वैज्ञानिकों ने त्वचा के कैंसर की पहचान के लिए एक नए तरीके की खोज की है। इस परीक्षण की मदद से रक्त में प्रवाहित हो रहीं मेलानोमा कोशिकाओं की पहचान की जा सकती है, जिससे कैंसर के मरीजों की निगरानी करने और उनका प्रभावी इलाज करने में मदद मिल सकती है। मेलानोमा एक ऐसा कैंसर है, जो मेलानोसाइट्स नामक पिंगमेंट वाली कोशिकाओं से पनपता है। इस तरह का कैंसर ज्यादातर त्वचा पर ही होता है लेकिन मुंह, आंत और आंखों में भी हो सकता है। ऑस्ट्रेलिया की इडिथ कोवान यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने एक नए तरीके की खोज की है, जिससे रक्त में प्रवाहित हो रही ट्यूमर कोशिकाओं की खोज की जा सकेगी। शोधकर्ता ग्रे ने कहा, यदि हम रक्त में इन कोशिकाओं की पहचान कर लें तो हमारे पास मेलानोमा को रोकने का मौका होगा।

हाथ से खाने पर स्वादिष्ट लगता है भोजन

शहरी क्षेत्रों में रहने वाले अधिकतर लोग खाना खाने के लिए चम्मच का इस्तेमाल करते हैं। जबकि, हाथ से खाना खाने के कई फायदे होते हैं। एक हालिया अध्ययन के मुताबिक, हाथ से भोजन करने पर भोजन का स्वाद बढ़ जाता है। लेकिन, साथ ही अध्ययन का यह भी कहना है कि इससे वजन बढ़ने की संभावना भी रहती है, क्योंकि हाथ से खाना ज्यादा खाया जाता है। यह अध्ययन रिटेलिंग नामक जर्नल में प्रकाशित हुआ है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, जब खाने को हाथ से खाया जाता है तो उससे दिमाग की संवेदी तंत्रिकाएं सक्रिय हो जाती हैं और भोजन के प्रति हमें मानसिक सुकून का अहसास कराती हैं। वैज्ञानिकों ने कहा कि भोजन के मुंह तक पहुंचने से पहले ही उसको स्पर्श करने से मस्तिष्क को भोजन स्वादिष्ट लगने लगता है, इसलिए मस्तिष्क खाने को लेकर एकदम संतुष्ट हो जाता है।

यह भी जानें गर्भवती महिलाओं पर किए गए एक शोध के अनुसार गर्भावस्था में सिगरेट-शराब का सेवन होने वाले बच्चे के लिए हो सकता है घातक

मां के धूम्रपान से शिशुओं में बढ़ रहा मौत का खतरा

गर्भावस्था के दौरान शुरुआती तीन महीनों के बाद भी धूम्रपान करने वाली महिलाओं से जन्मे बच्चों में अचानक मौत होने का खतरा 12 गुना तक ज्यादा होता है। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। इस बीमारी को सडन इंफैंट डेथ सिंड्रोम (सिड्स) कहा जाता है।

सिड्स में शिशु की एक साल की उम्र के अंदर बिना किसी कारण के अचानक ही मृत्यु हो जाती है। कई शोधों में दिखाया गया है कि सिड्स का जोखिम गर्भावस्था में धूम्रपान करने के कारण बढ़ता है। कुछ शोधों में यह भी पाया गया है कि गर्भावस्था के दौरान शराब पीने से भी सिड्स का जोखिम बढ़ जाता है। पत्रिका द लैंसेट में प्रकाशित शोध में बताया गया कि कैसे सिड्स का जोखिम गर्भावस्था के दौरान तंबाकू और शराब के संपर्क में आने से बढ़ जाता है।

दोनों का साथ में सेवन करना ज्यादा घातक : अमेरिका की अवेरा हेल्थ सेंटर फॉर पीडियाट्रिक एंड कम्युनिटी की शोधकर्ता एमी जे इलियॉट ने कहा, हमारे शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि तंबाकू और शराब का सिड्स के साथ संबंध है। गर्भावस्था के दौरान सिगरेट और शराब को साथ में सेवन करने से शिशुओं में अचानक मौत का खतरा दोनों में से एक का सेवन करने की तुलना में कई गुना ज्यादा होता है।

ऐसे किया अध्ययन : शोधकर्ताओं ने 12,000 गर्भवती महिलाओं की निगरानी की। इसके लिए उन पांच जगहों से प्रतिभागियों का चयन किया गया, जहां गर्भवती महिलाओं को ज्यादा सिगरेट और शराब का सेवन करते देखा गया। शोधकर्ताओं ने बच्चे के जन्म के बाद एक साल तक उनकी निगरानी की और इस दौरान 66 बच्चों की मौत हो गई। जिन महिलाओं ने गर्भावस्था की पहली तिमाही के बाद सिगरेट का सेवन किया उनके शिशुओं में सिड्स होने का जोखिम पांच गुना ज्यादा था।



05 गुना ज्यादा पाया गया सिड्स का खतरा उन शिशुओं में जिनकी मां धूम्रपान करती थीं

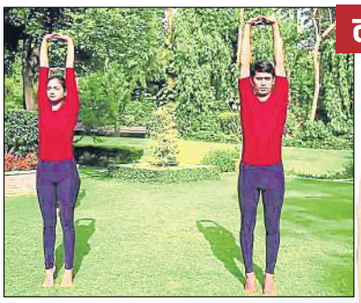
04 गुना ज्यादा पाया गया सिड्स का खतरा उन शिशुओं में जिनकी मां शराब पीती थीं

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोन: 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

तनावमुक्त कर सक्रिय रखते हैं ये आसन

रोजाना योग कर आप अपने आपको तनावमुक्त रखने के साथ ही कई बीमारियों के खतरों से भी खुद को दूर रख सकते हैं। कई लोग आलस्य के कारण पूरा दिन सही तरीके से काम नहीं कर पाते। ऐसे लोगों के लिए योग बहुत ही कारगर तरीका है जो उन्हें पूरे दिन सक्रिय रखने में मदद कर सकता है। साथ ही आप योग के जरिए लंबे समय तक स्वस्थ रह सकेंगे। ऐसे तो कई योग हैं, जिनका अभ्यास कर आप खुद को तरोताजा रख तनावमुक्त रह सकते हैं।

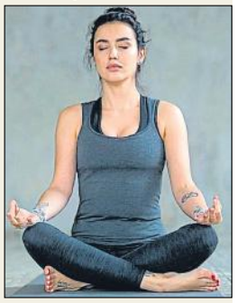


ताड़ासन

ताड़ासन बहुत ही साधारण तरीके का योग माना जाता है, इस योग को करने से बच्चों की लंबाई भी बढ़ती है। इसके साथ ही आपका पाचन तंत्र मजबूत होता है, शरीर में रक्त संचार सही से होता है, घुटनों, टखनों और भुजाओं में मजबूती आती है। वहीं, ये एक ऐसा योग है जिसे नियमित रूप से करने से आप ऊर्जा प्राप्त कर सकते हैं। इसको करने के लिए आप सबसे पहले सीधे खड़े होकर अपने पैरों, कमर और गर्दन को एक सीधी लाइन में रखें। अपनी अंगुलियों को सामने की तरफ कर मुट्ठी बांधिए। सांस लेते हुए अपनी बंद मुट्ठी के साथ अपने हाथों को ऊपर की तरफ उठाइए। सांसों को रोककर अपनी एड़ी को धीरे-धीरे उठाइए। अपने शरीर को ऊपर की तरफ जितना संभव हो खींचिए। फिर सांसों को छोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आइए।

सुखासन

सुखासन को नियमित रूप से करने से आपके शरीर में सही मात्रा में रक्त संचार होता है जिसकी वजह से आप स्वस्थ भी रहते हैं और दिल से जुड़ी समस्याओं से भी अपने आपको दूर रख सकते हैं। इसके साथ ही सुखासन योग करने से आप तनावमुक्त भी रह सकेंगे और अपने आपको ताजा महसूस करेंगे। वहीं, आपके जोड़ों का दर्द दूर होने में मदद मिलने के साथ ही मांसपेशियां लचीली भी होती हैं। इसके लिए आप दोनों घुटनों को मोड़कर, गर्दन, कमर और पीठ को सीधा रखकर बैठिए। अपनी हथेलियों को सीधा रखिये तर्जनी (अंगूठे के बगल वाली अंगुली) के अग्र भाग को अंगूठे से छूकर अन्य तीनों अंगुलियों को सीधा रखिए। इस आसन को करने से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होगी। रक्त का संचार अच्छे से होगा, तंत्रिका तंत्र और पाचन क्रिया बेहतर होगी। इस आसन को करने से अंदर से शांति महसूस होगी। यह आसन आपको अंदर से मजबूत बनाता है। इन आसनों के जरिये आप न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक शांति और शक्ति भी पा सकते हैं।



भुजंगासन

भुजंगासन से आपकी रीढ़ की हड्डी मजबूत होती है और यह पेट के हिस्सों को उत्तेजित करता है। यह आसन साइटिका और अस्थमा जैसी समस्याओं को दूर रखने में हमारी मदद करता है। वहीं, ये आपको तनावमुक्त रखता है। इसको करने के लिए आप चेहरे को नीचे की तरफ करके जमीन पर लेट जाइए। अब, अपने माथे को जमीन से छुएं। अपनी हथेली को भुजाओं के नीचे रखिए और स्थिति ऐसी होनी चाहिए कि आपकी अंगुलियां भुजाओं को छू रही हों। अपने पैरों को सीधा रखिए। अपने सिर को पीछे की तरफ हल्का सा ले जाते हुए सांस लीजिए। अपने हाथों से सीने और सिर पर आगे की तरफ दबाव डालिए, लेकिन इस स्थिति में पीठ को मोड़े रखिए। अपनी सांसों को रोके रखिए, ताकि सांप जैसी स्थिति दिखे।

त्रिकोणासन

आप त्रिकोणासन के जरिए भी अपने आपको तरोताजा रख सकते हैं। आप इसके लिए अपने दोनों हाथों को बराबर में फैलाएं और उन्हें ढीला छोड़ दें। इसके बाद आप सांस को अंदर की ओर खींचते हुए दाहिने हाथ को ऊपर की ओर ले जाइए और बाएं हाथ को शरीर से सटाकर नीचे ही रहने दीजिए। अपने हाथ और पैरों को सीधा रखिए। अब सांस को बाहर छोड़ते हुए दाहिने हाथ की तरफ झुकिए, इस बीच आपका दाहिना हाथ जमीन के समानांतर होना चाहिए। इसके बाद तेजी से बाएं हाथ से जमीन को छूने की कोशिश कीजिए। सांस लेते हुए सामान्य स्थिति में आइए। इसी क्रिया को विपरीत दिशा में भी दोहराते हुए कम से कम 5 बार कीजिए।

काम की बातें

गर्भावस्था में न होने दें विटामिन-डी की कमी

गर्भावस्था के दौरान विटामिन-डी की कमी से बच्चों में एटेंशन डिफेसिट हाइपरएक्टिविटी डिसऑर्डर (एडीएचडी) होने का खतरा ज्यादा रहता है। जर्नल ऑफ अमेरिकन एकाडमी ऑफ चाइल्ड एंड एडोलेसेंट साइकाइट्री में प्रकाशित शोध में गर्भावस्था के मध्य में विटामिन डी के कम स्तर और बच्चे में एडीएचडी होने के जोखिम के बीच संबंध दिखाया गया है। फिनलैंड की यूनिवर्सिटी ऑफ टरकू के शोधकर्ताओं ने 1998 से 1999 के बीच जन्मे और एडीएचडी से पीड़ित पाए गए 1,067 बच्चों पर अध्ययन किया। शोधकर्ताओं ने इतनी ही संख्या में सामान्य बच्चों को भी शोध में शामिल किया। गर्भावस्था की पहली तिमाही और दूसरी तिमाही के दौरान गर्भवती महिलाओं के नमूनों की जांच की गई ताकि विटामिन डी के स्तर का पता लगाया जा सके।

प्रतिदिन एक सेब खाने से दूर रहेगा हृदय रोग

एक शोध में पता चला है कि प्रतिदिन एक सेब खाने से दिल की बीमारियों को दूर किया जा सकता है। ऑस्ट्रेलिया की एडिथ कोवान यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने 53 हजार से अधिक लोगों के खान-पान के बारे में जांच की और 23 साल तक उन पर नजर रखी। इसमें उन्होंने पाया कि 500 मिलीग्राम एंटीऑक्सिडेंट यानी फ्लेवोनोइड्स का सेवन करने वाले लोगों में कैंसर और हृदय संबंधी बीमारियों से मौत का खतरा एक दिन कम हो गया। फ्लेवोनोइड्स प्राकृतिक पदार्थों का एक समूह है जो फल, सब्जियों व अनाजों में पाया जाता है। शोधकर्ताओं ने कहा कि एक सेब, संतरा, ब्रोकली का हिस्सा और मुट्ठीभर ब्लूबेरी खाने से एक व्यक्ति को कुल 500 मिलीग्राम से अधिक फ्लेवोनोइड्स प्राप्त होता है। शोधकर्ताओं ने पाया कि यह रक्त वाहिकाओं को स्वस्थ रखने में मददगार होता है।

यह भी जानें यह जरूरी नहीं कि शरीर को चुस्त-दुरुस्त रखने के लिए भारी भरकम व्यायाम किया जाए, कई हल्के व्यायाम भी काफी कारगर होते हैं

आपको कमर दर्द से राहत दिलाएंगे ये आसान व्यायाम

वर्क फ्रॉम होम करते हुए लगातार कुर्सी पर बैठने की वजह से आपको कमर में दर्द की शिकायत हो जाती है। आज हम आपको बता रहे हैं कुछ ऐसे आसान व्यायाम जिनकी मदद से आप इस दिक्कत से निजात पा सकते हैं। साथ ही आप चुस्त भी बने रहेंगे।



चेयर स्क्वाट जंप

पहले एक कुर्सी लाकर रखें। अपने दोनों पैरों को साथ लाएं और बिल्कुल सीधे कुर्सी पर बैठ जाएं। दोनों बाजू शरीर से सटे होने चाहिए। थोड़ी देर में सीधे खड़े हों और शरीर को स्थिर रखते हुए ऊपर की ओर कूदें। ध्यान रखें कि दोनों पैर एक साथ जमीन से उठें और साथ ही जमीन पर पड़ें। फिर कुर्सी पर पहले की तरह बैठ जाएं। इस पूरी प्रक्रिया को कम से कम दस बार करें।

साइड स्केटिंग

इस व्यायाम को करने के लिए सीधे खड़े हो जाएं और दाएं पैर को आगे की ओर ले जाएं। शरीर को आधा झुकाएं और दौड़ने की मुद्रा में खुद को लाएं। इसके बाद दोनों हाथों को पीछे की ओर ले जाएं ताकि शरीर में खिंचाव महसूस हो। ध्यान रखें कि शरीर स्थिर होना चाहिए। यही प्रक्रिया दूसरी ओर से भी करें। इस अभ्यास को कम से कम आठ से दस बार नियमित करना चाहिए।

हिप ड्राइव

दोनों पैरों को पास रखें और घुटनों से मुड़ते हुए पैरों पर सीधे बैठ जाएं। दोनों हाथों को शरीर से सटाकर रखना होगा। इस स्थिति में 20 सेकंड रहें। इसके बाद पैर को स्थिर रखते हुए शरीर के ऊपरी हिस्से को ऊपर की ओर उठाएं। ध्यान रखें कि इसमें आपका हाथ जमीन को नहीं छूना चाहिए और शरीर स्थिर होना चाहिए। इस स्थिति में भी कम से कम 20 सेकंड रहें। फिर बैठ जाएं और पुरानी वाली स्थिति में आएं। यही प्रक्रिया कम से कम 15 बार करने की कोशिश करें।



मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

नींद की अवधि से प्रभावित होता है बच्चों का दिमाग

नींद और मानसिक स्वास्थ्य के बीच गहरा संबंध होता है। एक हालिया अध्ययन से यह पता चला है कि जो बच्चे पर्याप्त नींद नहीं लेते उनके दिमाग पर गहरा असर पड़ता है। ऐसे बच्चों में अवसाद, व्यग्रता, उत्तेजित व्यवहार और पढ़ाई में खराब प्रदर्शन जैसी समस्याएं देखने को मिलती हैं।

ब्रिटेन के वॉरविक विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं का मानना है कि जिन बच्चों का दिमाग तेजी से विकास कर रहा होता है, उनके लिए अच्छी नींद लेना बहुत जरूरी है। मॉलिक्युलर साइकेट्री जर्नल में प्रकाशित अध्ययन के अनुसार शोधकर्ताओं ने 9 से 11 साल तक के 11 हजार बच्चों के मस्तिष्क की संरचना की जांच की। उनकी प्रतिदिन नींद की अवधि के आंकड़ों से भी उनकी तुलना की। शोधकर्ताओं ने पाया कि जो बच्चे अपर्याप्त नींद लेते थे, उनमें अवसाद, व्यग्रता, उत्तेजित व्यवहार जैसी समस्याएं ज्यादा देखी गईं।

शोधकर्ताओं ने कहा कि मस्तिष्क का ऑर्बिटोफ्रंटल कॉर्टेक्स क्षेत्र, जो निर्णय लेने की क्षमता के लिए उत्तरदायी होता है, उसका कम नींद लेने से सीधा संबंध है। यह क्षेत्र मस्तिष्क के सामने के हिस्से में मौजूद होता है। इसके प्रभावित होने से निर्णय लेने की क्षमता घट जाती है। उन्होंने यह भी बताया कि अन्य मस्तिष्क क्षेत्रों के आकार में कमी, जैसे कि प्रीक्यून और जो एपिसोडिक मेमोरी रिकॉल के लिए आवश्यक है, इनका भी खराब नींद से संबंध है। अध्ययन के अनुसार, मस्तिष्क की संरचना में बदलाव नींद की समस्याओं से जुड़े होते हैं, चाहे बच्चों को अवसाद की समस्या हो या न हो। शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि जिन बच्चों ने सात घंटे से कम नींद ली, उनका व्यवहार औसतन 53 प्रतिशत अधिक खराब पाया गया। जो बच्चे औसतन 9 से 11 घंटे की नींद लेते हैं, उनके खराब व्यवहार में 7.8 प्रतिशत कमी देखी गई। पर्याप्त नींद का बच्चों के मानसिक स्वास्थ्य और विकास से सीधा संबंध है।

नौ से 12 घंटों की नींद है जरूरी

शोधकर्ता जियानफेंग फेंग ने कहा, हालांकि स्कूल के समय में बढ़ोतरी, मोबाइल और तकनीकी उपकरणों के उपयोग में वृद्धि और खेल के कारण बच्चों में नींद की अवधि में गड़बड़ी हो रही है। लेकिन छह से 12 वर्ष के बच्चों के लिए एक दिन में नौ से 12 घंटों की नींद बेहद जरूरी है।



बच्चों के दिमागी विकास के लिए आवश्यक हैं सब्जियां

बच्चों के दिमाग के विकास के लिए और उसे स्वस्थ बनाए रखने के लिए आयरन से भरपूर सब्जियां बेहद जरूरी हैं। एक हालिया शोध में यह खुलासा हुआ है। यूनिवर्सिटी ऑफ पेन्सिल्वेनिया के शोधकर्ताओं ने 1,500 बच्चों और युवा वयस्कों के दिमाग में मौजूद आयरन के स्तर को मापा। इनकी उम्र आठ से लेकर 24 साल थी। शोध में पता चला कि जिन लोगों के दिमाग में आयरन की कमी थी वे अन्य लोगों की तुलना में कई प्रकार के कार्यों में अच्छा प्रदर्शन नहीं कर पाए। खासकर तार्किक और स्थान संबंधी कार्यों में उनका प्रदर्शन अच्छा नहीं रहा। पूर्व शोधों के अनुसार दिमाग की कोशिकाओं को कार्य करने के लिए आयरन की जरूरत होती है। आयरन दिमागी विकास और शारीरिक कार्यों के लिए बेहद महत्वपूर्ण है। शोधकर्ता डॉक्टर बार्ट लारसन ने कहा कि इस शोध के परिणामों से यह सुझाव मिलता है कि 24 से 25 साल की उम्र तक सभी बच्चों को आयरनयुक्त हरी सब्जियों या आयरन के अन्य सप्लीमेंट का सेवन करना चाहिए। डॉक्टर लारसन और उनके सहयोगियों ने युवाओं के एक समूह में आयरन के स्तर को मापा ताकि ये जान सकें कि इससे उनकी बुद्धिमत्ता पर कैसा असर पड़ता है। उन्होंने कहा, विकास के दौरान दिमाग के ऊतकों में आयरन का स्तर बढ़ जाता है और ये बुद्धिमत्ता से संबंधित है। दिमाग की नसें दिमाग के मध्य में स्थित बेस गैंगलिया में आयरन का संग्रह करके उसे स्वस्थ बनाती हैं। बेस गैंगलिया में आयरन की कमी खराब बुद्धिमत्ता से संबंधित है। आयरन की कमी से वयस्कों में तंत्रिका संबंधित बीमारियां हो सकती हैं। शोधकर्ताओं ने कहा कि आयरन के स्तर में कमी होने से स्वस्थ युवाओं की बुद्धिमत्ता में कमी आ सकती है।

काम की बातें

लंबे पुरुषों को कम होता है डिमेंशिया का खतरा

जो पुरुष लंबे कद के होते हैं उनमें डिमेंशिया यानी याद्दाश्त जाने का खतरा कम होता है। एक हालिया शोध में यह खुलासा हुआ है। डेनमार्क की यूनिवर्सिटी ऑफ कोपेनहेगन के शोधकर्ताओं ने डिमेंशिया के खतरों की पहचान करने के तरीकों की खोज की, ताकि लोग इसे दूर करने के लिए सुरक्षात्मक कदम उठा सकें। जर्नल ई लाइफ में प्रकाशित शोध के अनुसार युवावस्था में वयस्कों की लंबाई पर डिमेंशिया का खतरा निर्भर करता है। पूर्व के शोधों में बताया गया है कि व्यक्ति का कद डिमेंशिया का एक जोखिम कारक है। हालांकि, शोध के दौरान आनुवांशिक, पर्यावरण और अन्य कारकों को ध्यान में नहीं रखा गया। शोधकर्ता टेरेसे सारा होज जोरगेनसेन ने कहा, हम देखना चाहते थे कि युवा पुरुषों के कद और डिमेंशिया के खतरे के बीच में कैसा संबंध था।

जीवनसाथी खुशहाल तो जीवन स्वस्थ रहेगा

जो लोग सकारात्मक होते हैं वे अपने जीवनसाथी को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं। एक हालिया शोध से पता चलता है कि यदि जीवनसाथी खुशहाल होता है तो बढ़ती उम्र में अल्जाइमर, डिमेंशिया और याद्दाश्त कम होने की बीमारी होने का खतरा कम हो जाता है। जर्नल ऑफ पर्सनैलिटी में प्रकाशित शोध में 4500 दंपतियों पर अध्ययन किया गया है। शोधकर्ताओं ने एक आशावादी व्यक्ति से शादी करने और घर में स्वस्थ वातावरण के कारण बौद्धिक क्षमता में बढ़ोतरी के बीच एक संभावित संबंध पाया। अमेरिका की मिशिगन स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता विलियम चोपिक ने कहा, हम अपने जीवनसाथी के साथ काफी समय बिताते हैं। वे कभी हमें व्यायाम करने के लिए प्रेरित करते हैं, कभी स्वस्थ खानपान के लिए तो कभी दवाइयां समय से लेने के लिए प्रेरित करते हैं। जीवनसाथी के सकारात्मक होने से आपका जीवन सुखद होता है।

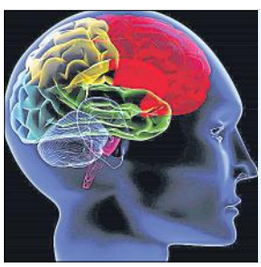
यह भी जानें मस्तिष्क की तंत्रिकाएं कमजोर होने के चलते पर्किंसन रोग होता है, इस बीमारी की पहचान ज्यादातर 60 या इससे अधिक उम्र में होती है

गर्भावस्था में भी बच्चे को पार्किंसन का खतरा

एक हालिया अध्ययन में पता चला है कि जिन लोगों को 50 वर्ष की उम्र से पहले पार्किंसन की समस्या होती है, उसकी मस्तिष्क की तंत्रिकाएं जन्म के पहले से ही विकृत हो सकती हैं। शोधकर्ताओं ने कहा कि बच्चे के जन्म से पहले ही उसके मस्तिष्क की तंत्रिकाएं कमजोर होने के चलते इस रोग के विकसित होने की संभावना अधिक रहती है।

शोध के मुताबिक, पार्किंसन दिमाग से जुड़ी बीमारी है, जिसमें शरीर के विभिन्न अंगों की गतिविधियों पर प्रतिकूल असर पड़ता है। यह समस्या तब होती है जब मस्तिष्क की तंत्रिकाएं क्षतिग्रस्त या मृत पड़ जाती हैं। दिमाग की तंत्रिकाओं के क्षतिग्रस्त या मृत हो जाने से डोपामाइन हार्मोन का स्तर कम हो जाता है। इस रोग में कोई भी गतिविधि करने में परेशानी होना, कंपकंपी होना और संतुलन बनाने में मुश्किल होना जैसे लक्षण समय के साथ और बिगड़ते जाते हैं। शोधकर्ताओं ने कहा, हालांकि इस बीमारी की पहचान अधिकतर 60 या इससे अधिक उम्र में होती है। 21 से 50 वर्ष के बीच लगभग 10 फीसदी लोगों में ही इस बीमारी का पता चल पाता है।

अमेरिका के सेडार-सिनाई मेडिकल सेंटर में प्रोफेसर मिशेल टेगलिआटी ने कहा, युवावस्था में पार्किंसन की शुरुआत खासतौर पर दर्दनाक होती है क्योंकि यह रोग लोगों की शुरुआती जिंदगी को बर्बाद कर देता है। उन्होंने आगे कहा, इस नए शोध से उम्मीद है कि एक दिन हम जोखिम वाले व्यक्तियों में इस बीमारी का जल्द पता लगाने और रोकने में कामयाब हो सकते हैं। शोधकर्ताओं ने युवावस्था की शुरुआत में पार्किंसन रोग होने वाले रोगियों की कोशिकाओं से एक विशेष स्टेम कोशिका तैयार की, जिसे इंड्यूस्ड प्लुरिपोटेंट स्टेम सेल (आईपीएससी) नाम से जाना जाता है। इसे सीधे वयस्क कोशिकाओं से उत्पन्न किया जा सकता है। ये वो कोशिकाएं होती हैं जो शुरुआती जिंदगी और बच्चे के विकसित होने के दौरान शरीर की अलग-अलग तरह की कोशिकाओं में विकसित हो सकती हैं। शोधकर्ताओं ने डोपामाइन का उत्पादन करने के लिए इस विशेष स्टेम कोशिका का इस्तेमाल किया और फिर एक डिश में उनको रखा और तंत्रिकाओं की कार्यप्रणाली का विश्लेषण किया।



डोपामाइन में असामान्यताएं

शोधकर्ताओं ने डोपामाइन तंत्रिकाओं में दो महत्वपूर्ण असामान्यताएं देखीं। पहले में अल्फा-सिन्यूक्लिन नामक एक प्रोटीन का ढेर था जो पार्किंसन रोग उत्पन्न करने के लिए जिम्मेदार होता है। वहीं दूसरी असामान्यता लाइसोसोमों की खराब कार्यप्रणाली थी। यह एक कोशिका संरचना होती है जो कोशिका को तोड़ने और प्रोटीन को खत्म करने का काम करती है। यह खराबी अल्फा-सिन्यूक्लिन का निर्माण करने का कारण बन सकती है। इससे पता चलता है कि प्रत्येक व्यक्ति में डोपामाइन तंत्रिकाएं 20 या 30 साल की अवधि में अल्फा-सिन्यूक्लिन को खराब कर सकती हैं, जिससे पार्किंसन के लक्षण उभरने लगते हैं।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

लॉकडाउन के दौरान कहीं बढ़ न जाए वजन



घर में रहने के दौरान बहुत से लोग अपने ज्यादा खाने की आदत से परेशान होने लगे हैं। कई लोग लॉकडाउन से जुड़ी चिंताओं से बचने के लिए खुद को व्यस्त रखना चाहते हैं और इस वजह से हर वक्त कुछ न कुछ खाते रहते हैं। मनोवैज्ञानिक मानते हैं कि अकेलेपन या किसी डर से बचने के लिए लोग स्वादिष्ट भोजन में खुशी ढूंढने लगते हैं। डायटीशियन कहते हैं कि ऐसी आदतें लोगों का वजन अचानक से बढ़ा सकती हैं, जिससे उन्हें शारीरिक समस्याएं पैदा होंगी।

अक्सर परिवारवाले अपने बच्चों को स्नेह में खाने-पीने से टोकते नहीं हैं, अगर आप वयस्क हैं तो अपनी खाने पीने की आदतों पर खुद नजर रखें। वहीं, अगर आप अभिभावक हैं तो अपने बच्चों के खाने के तरीकों पर ध्यान दें और उन्हें समझाएं। डायटीशियन सलाह देते हैं कि अपने और बच्चों के खाने का एक डायट चार्ट बनाएं। तय समय पर ही खाएं और दो समय के भोजन के बीच अंतराल रखें। बार-बार नमकीन, बिस्कुट न खाएं और इस डायट चार्ट का पूरा पालन करें।

कम संसाधन में जीना सिखाएं : लॉकडाउन के इस वक्त में देश और दुनिया में ऐसे बहुत से लोग हैं जिन्हें जीने की जरूरी चीजों के लिए संघर्ष करना पड़ रहा है। अपने बच्चों को ऐसे लोगों के बारे में बताएं ताकि वे भोजन का महत्व समझ सकें। उन्हें बताएं कि जब पूरी दुनिया को एक-दूसरे के साथ की जरूरत है तो हम ऐसे वक्त में कम से कम संसाधन में जिएंगे। हम खाने के लिए जीने की जगह जीने के लिए खाएंगे। आप जब घर में इस बात का पालन करेंगे तो आपके बच्चे भी खुद को जिम्मेदार महसूस करेंगे।

खेल-खेल में कसरत कराएं : अपने बच्चों को शारीरिक रूप से घर में सक्रिय रखने के लिए जरूरी है कि वे हर दिन उतना ही खेलें जितना स्कूल और पार्क में खेलने जाते थे। इसके लिए अपने घर के सभी सदस्यों का सहयोग लें। सभी साथ में बैठकर ऐसे खेल खेलें जिसमें सभी की कसरत भी हो जाए। इस तरह आपका भी समय कटेगा और बच्चे जो भी खाएंगे वो पचता रहेगा। बच्चों के खिलौनों को जरूर संक्रमण रहित करते रहें। इसके लिए गर्म पानी का इस्तेमाल करें।

व्यवहार पर नजर जरूरी : बच्चों और अपने व्यवहार पर नजर रखें ताकि चिंता के लक्षण नजरअंदाज न होने पाएं। साथ ही ऐसा न हो कि बच्चा टीवी देखते-देखते घंटों खाना खाता रहे या फिर खेल में खाना भूल जाए। उनके मीडिया टाइम पर भी नजर रखें। बच्चे चिड़चिड़े हो रहे हों या कम नींद लें तो सतर्क हो जाएं। बच्चों को बताएं कि स्कूल खुलने पर उनके ऊपर पढ़ाई का कोई बोझ नहीं बढ़ेगा। उन्हें यह समय अलग न लगे इसलिए उन्हें एक तय रूटीन में रखें और इसका पालन कराने में उनके रोल मॉडल बनें।

चिंता से बढ़ता है वजन

जब हम चिंता करते हैं तो शरीर में स्टेरॉयड हार्मोन 'कॉर्टिसॉल' की मात्रा बढ़ जाती है जो पेट में वसा को बढ़ा देती है। इस तरह शरीर का वजन अनियंत्रित ढंग से बढ़ने लगता है। ऐसे समय में अगर शरीर से ज्यादा काम न लिया जाए तो शरीर की कैलोरी भी बर्न नहीं होती जिससे वजन बढ़ता चला जाता है।

इनका सेवन करें

गाजर : इसमें भरपूर मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो पाचन शक्ति बढ़ाता है औ वजन नियंत्रित रखता है।

चुकंदर : इसमें भी वजन घटाने वाला फाइबर पाया जाता है। इसका सलाद या जूस लेने से भूख कम लगती है।

दालचीनी : न्यूट्रीशन साइंस और विटमिनोलॉजी की रिपोर्ट के अनुसार दालचीनी के नियमित सेवन से वजन कम होगा।

मेथी के बीज : यह शरीर के मेटाबॉलिज्म सिस्टम को दुरुस्त रखकर खाने की इच्छा को कम करता है।

अमरूद : फाइबरयुक्त अमरूद आपकी पाचन शक्ति को मजबूत करता है और वजन घटाने में सहायक होता है।

काम की बातें

हरी-भरी जगहों पर घूमना फायदेमंद

प्रकृति के साथ जुड़ाव शारीरिक स्वास्थ्य के लिए हमेशा लाभदायक माना जाता है। एक हालिया शोध से यह पता चलता है कि जो लोग सप्ताह में एक बार भी प्राकृतिक परिवेश में घूमते हैं या फिर खुद को प्रकृति से जुड़ा हुआ महसूस करते हैं उनका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। लंदन के प्लाइमाउथ विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने बताया कि जो लोग समय-समय पर हरियाली वाली जगहों पर घूमते हैं वो प्रकृति की भलाई जैसे रिसाइकिलिंग और संरक्षण गतिविधियों को लेकर ज्यादा सतर्क रहते हैं। ऐसे लोगों में प्रकृति के प्रति ज्यादा जुड़ाव होता है। जर्नल ऑफ साइकोलॉजी में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार प्रकृति के प्रति जुड़ाव से मानव और पेड़-पौधों दोनों में सहक्रियात्मक सुधार देखने को मिलता है। शोधकर्ताओं के अनुसार इस तरह का यह पहला शोध है जो बताता है कि प्रकृति के प्रति जुड़ाव और मानव स्वास्थ्य के बीच सीधा संबंध है।

ओजोन प्रदूषण से जल्द मौत का खतरा

रोजाना ओजोन प्रदूषण के संपर्क में आने से जल्दी मौत का खतरा बढ़ सकता है। एक हालिया शोध में यह खुलासा किया गया है। 20 देशों के 400 शहरों पर किए गए अध्ययन में यह खुलासा हुआ है। द बीएमजे जर्नल में प्रकाशित शोध के अनुसार अध्ययन के लिए चुने गए शहरों में यदि साफ हवा के लिए कड़े कानून लागू किए जाते हैं तो हर साल 6000 लोगों को मौत से बचाया जा सकता था। लंदन स्कूल ऑफ हाइजिन और ट्रॉपिकल मेडिसिन यूके के शोधकर्ताओं ने कहा कि निचले स्तर पर मौजूद ओजोन एक अति प्रतिक्रियाशील गैस है जो शहरी और अर्द्धशहरी क्षेत्रों में पाई जाती है। यह गैस तब बनती है जब प्रदूषक सूर्य की रोशनी में प्रतिक्रिया करते हैं। ओजोन ऑक्सीजन गैस के तीन अणुओं से बने हैं और यह एक अति प्रतिक्रियाशील गैस है।

यह भी जानें लॉकडाउन के कारण ज्यादातर लोग घर से काम करने को विवश हैं, ऐसे में कई लोग सेहत के प्रति लापरवाह हो जाते हैं, जो सही नहीं है

वर्क फ्रॉम होम करते समय रहें सेहतमंद



लॉकडाउन के दौरान अधिकतर लोग अपने घर से काम कर रहे हैं। क्या आप जानते हैं वर्क फ्रॉम होम करते समय सेहत के प्रति बरती आपकी थोड़ी सी लापरवाही आपके लिए भविष्य में एक बड़ी मुसीबत का सबब भी बन सकती है। वर्क फ्रॉम होम आसान नहीं होता है। इससे सेहत पर विपरीत प्रभाव पड़ने का खतरा अधिक रहता है।

घर से काम करते समय कई लोग घंटों लगातार एक ही स्थिति में बैठकर काम करते रहते हैं। जिसकी वजह से कुछ दिन बाद ही वो कमर दर्द, बदन दर्द और सिर दर्द जैसी सेहत से जुड़ी कई शिकायतें करने लगते हैं। आपके साथ भी कुछ ऐसा ही हो रहा है तो चिंता छोड़ विश्व स्वास्थ्य संगठन के सुझाए इन हेल्थ टिप्स पर एक नजर डालिए। ये टिप्स न सिर्फ आपके काम की उत्पादकता बढ़ाने में आपकी मदद करेंगे बल्कि आप पूरा दिन तरोताजा महसूस करेंगे। आइए जानते हैं आखिर क्या हैं ये हेल्थ टिप्स।

स्वस्थ और तरोताजा रहने के खास टिप्स

- सबसे पहले, वर्क फ्रॉम होम करते समय इस बात को सुनिश्चित कर लें कि आप काम के बीच में समय-समय पर कम से कम 3 मिनट के लिए अपनी मसल्स को स्ट्रेच करने के लिए जरूर उठेंगे।
- काम करते समय थकान महसूस करने पर 3 मिनट के लिए सीढ़ियां चढ़ें और उतरें।
- इसके बाद खुद को रिफ्रेश करने के लिए कुछ स्ट्रेचिंग एक्सरसाइज जरूर करें।
- कुछ मिनटों के लिए अपने पसंदीदा गाने पर डांस करके भी खुद को फ्रेश महसूस करवाया जा सकता है।
- आप चाहें तो खुद भी ऑनलाइन काम के दौरान फ्रेश रहने के टिप्स खोज सकते हैं।
- वर्क फ्रॉम होम करते समय आप खुद को फिट रखने के लिए ऑनलाइन एक्सरसाइज क्लास खोजकर उसका लाभ उठा सकते हैं।
- इन सुझावों के अलावा यदि कोई व्यक्ति किसी तरह का कोई एक्टिव वीडियो गेम खेलता है तो भी खुद को तरोताजा महसूस करवा सकता है।
- यह सुझाव हो सकता है आपको आपका बचपन एक बार फिर याद दिला दे, लेकिन यक़ीन मानिए रस्सी कूदकर आप बच्चों की तरह खुद को सक्रिय महसूस करेंगे।
- इसके अलावा आप खुद को सेहतमंद बनाए रखने के लिए मसल्स स्ट्रेंथ और बैलेंस वाली एक्सरसाइज का भी चुनाव कर सकते हैं।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए अपनाएं ये उपाय

कोरोना वायरस को लेकर हाल ही में जहां स्वास्थ्य मंत्रालय ने कई तरह के दिशानिर्देश जारी किए थे, वहीं अब आयुष मंत्रालय ने प्राकृतिक तौर पर शरीर की रोग प्रतिरक्षा प्रणाली, जिसे इम्यूनिटी भी कहा जाता है, को सही रखने के कुछ आसान उपाय बताए हैं। आइए जानते हैं इन आसान उपायों के बारे में।

कोरोना वायरस के फैलते संक्रमण के कारण पूरी दुनिया की स्थिति बेहद निराशाजनक बनी हुई है। दुनिया के कई देशों में लॉकडाउन है और हर कोई इस वायरस के प्रकोप से बचने के बारे में सोच रहा है। ऐसे में हमारी सरकारें भी पीछे नहीं है। सरकार के तमाम मंत्रालय अपने अपने स्तर पर कोरोना से जनता को बचाने के प्रयास कर रहे हैं। आयुष मंत्रालय ने अपनी गाइडलाइन्स में बताया है कि स्वस्थ जीवन के लिए आयुर्वेद का व्यापक ज्ञान 'दिनचर्या' और 'ऋतुचर्या' की अवधारणाओं पर आधारित है। आयुर्वेद की मानें तो एक स्वस्थ जीवन जीने के लिए व्यक्ति की दिनचर्या अच्छी और नियमित होनी चाहिए। आयुर्वेद जीवन का विज्ञान है इसलिए ये स्वस्थ एवं प्रसन्न रहने के लिए प्रकृति के उपहारों के इस्तेमाल पर जोर देता है। आयुर्वेद अपने बारे में जागरुकता, सादगी और सामंजस्य से जुड़ा हुआ है, जिसकी मदद से व्यक्ति अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बनाए रखते हुए कई तरह के रोगों से बचाए रखता है। आयुर्वेद में इस पर काफी जोर दिया गया है। आइए जानते हैं कोविड-19 से बचने के लिए हम घर बैठे कौन से उपाय कर सकते हैं।



प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाली प्रक्रियाएं

- **नाक में तेल लगाएं :** सुबह-शाम नाक में तिल का तेल या नारियल का तेल और घी लगाएं।
- **ऑयल पुलिंग थेरेपी अपनाएं :** 1 चम्मच तिल या नारियल का तेल मुंह में लें। उसे पिएं नहीं बल्कि 2 से 3 मिनट तक मुंह में घुमाएं और फिर थूक दें। उसके बाद गर्म पानी से कुल्ला करें। ऐसा दिन में एक या दो बार किया जा सकता है। इस तरह प्रतिरोधक क्षमता को आसानी से बढ़ाया जा सकता है।

सूखी खांसी या गले में खराश

सूखी खांसी या गले में खराश होने पर लौंग को पीस कर को गुड़ और शहद के साथ मिलाकर दिन में 2 से 3 बार लें। ये उपाय आमतौर पर सामान्य सूखी खांसी और गले में खराश का इलाज करने में कारगर है। साथ ही ताजे पुदीना के पत्तों या अजवाइन के साथ दिन में एक बार भाप ली जा सकती है। लेकिन अगर ये लक्षण लंबे समय तक रह जाते हैं, तो डॉक्टर से परामर्श लें और इलाज करवाएं।

सामान्य टिप्स

- पूरे दिन गर्म पानी का सेवन करें।
- आयुष मंत्रालय की सलाह के अनुसार प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट योगासन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करें।
- मंत्रालय ये भी कहता है कि खाना पकाने के लिए हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों के उपयोग करें। दरअसल, इन तमाम मसालों में कई प्रकार के आयुर्वेदिक गुण होते हैं, जो व्यक्ति को बीमारियों और संक्रमण से लड़ने की हिम्मत देते हैं।

आयुर्वेदिक उपाय

- हर सुबह 1 चम्मच यानी 10 ग्राम च्यवनप्राश खाएं। अगर किसी व्यक्ति को मधुमेह की शिकायत है तो उसे शुगर फ्री च्यवनप्राश लेना चाहिए।
- तुलसी, दालचीनी, कालीमिर्च, सोंठ और मुनक्का से बना काढ़ा/ हर्बल टी दिन में एक या दो बार लें। अगर आवश्यक हो तो अपने स्वाद के अनुसार गुड़ या ताजा नींबू का रस मिलाएं।
- 150 मिली गर्म दूध में आधा चम्मच हल्दी पाउडर मिला कर पिएं।

काम की बातें

व्यायाम और ग्रीन टी का सेवन मोटापे से बचाएगा

एक हालिया शोध में पता चला है कि व्यायाम के साथ साथ ग्रीन टी का सेवन करने से वसायुक्त लिवर कम होता है। शोधकर्ताओं ने चूहों पर किए अध्ययन से पता लगाया कि ग्रीन टी और व्यायाम के संयोजन ने चूहों में 75 प्रतिशत तक मोटापे से संबंधित गंभीर बीमारी को भी कम कर दिया है। खाद्य विज्ञान के एसोसिएट प्रोफेसर जोशुआ लैंबर्ट ने बताया कि यह परिणाम बहुत महत्वपूर्ण है, क्योंकि वसायुक्त लिवर रोग एक महत्वपूर्ण वैश्विक स्वास्थ्य समस्या है। इसकी स्थिति अभी और खराब हो सकती है। जर्नल ऑफ न्यूट्रिशनल बायोकेमेस्ट्री में प्रकाशित एक अध्ययन के अनुसार 2030 तक लगभग 10 करोड़ लोग मोटापे और टाइप 2 मधुमेह जैसे जोखिम कारकों के उच्च प्रसार के कारण वसायुक्त लिवर रोग से पीड़ित हो जाएंगे। इसकी सबसे बड़ी समस्या यह है कि वर्तमान में इस बीमारी के लिए कोई वैध उपचार नहीं है।

समलैंगिक पुरुषों को त्वचा कैंसर का खतरा

एक हालिया अध्ययन में यह खुलासा हुआ है कि गे (समलैंगिक) और बाइसेक्सुअल (द्विलिंगी) पुरुषों को त्वचा कैंसर का खतरा ज्यादा होता है। यह अध्ययन जेएएमए डर्मेटोलॉजी नामक पत्रिका में प्रकाशित हुआ है। बोस्टन के ब्रिघम और वुमन्स हॉस्पिटल के शोधकर्ताओं ने गे और बाइसेक्सुअल पुरुषों की तुलना हेट्रोसेक्सुअल (सामान्य) पुरुषों और महिलाओं से की। इसमें पता चला कि गे पुरुषों में त्वचा कैंसर का खतरा 8.1 फीसदी और बाइसेक्सुअल पुरुषों में 8.4 फीसदी रहता है। वहीं, हेट्रोसेक्सुअल पुरुषों में त्वचा कैंसर का खतरा 6.7 फीसदी और हेट्रोसेक्सुअल महिलाओं में 6.6 फीसदी पाया गया। शोधकर्ताओं ने कहा, गे महिलाओं में यह खतरा 5.9 फीसदी और बाइसेक्सुअल महिलाओं में 4.7 फीसदी रहता है।

यह भी जानें खुजली के कई कारण होते हैं जैसे कि शुष्क त्वचा, अधिक समय तक धूप में रहना, औषधि की विपरीत प्रतिक्रिया, फफूंदीय संक्रमण इत्यादि

आयुर्वेदिक चिकित्सा से मिटाएं खुजली की समस्या



जब त्वचा की सतह पर जलन का एहसास होता है और त्वचा को खरोंचने का मन करता है तो उस बोध को खुजली कहते हैं। खुजली के कई कारण होते हैं जैसे कि तनाव और चिंता, शुष्क त्वचा, अधिक समय तक धूप में रहना, औषधि की विपरीत प्रतिक्रिया, मच्छर या किसी और जंतु का दंश, फफूंदीय संक्रमण, यौन संबंध के कारण, संक्रमित रोग की वजह से, या त्वचा पर फुंसियां, सिर या शरीर के अन्य हिस्सों में जुओं की मौजूदगी इत्यादि से। खुजली वाली जगह पर चन्दन का तेल लगाने से काफी राहत मिलती है।

दशांग लेप, जो आयुर्वेद की 10 जड़ी बूटियों से तैयार किया गया है, खुजली से काफी हद तक आराम दिलाता है। नीम का तेल, या नीम के पत्तों की लेई से भी खुजली से छुटकारा मिलता है। गंधक खुजली को ठीक करने के लिए बहुत ही बढ़िया उपचार माना जाता है। नीम के पाउडर का सेवन करने से त्वचा के संक्रमण और खुजली से आराम मिलता है। सुबह खाली पेट एलोवेरा जूस का सेवन करने से भी खुजली से छुटकारा मिलता है। नींबू का रस बराबर मात्रा में अलसी के तेल के साथ मिलाकर खुजली वाली जगह पर मलने से हर तरह की खुजली से छुटकारा मिलता है।

नारियल के ताजे रस और टमाटर का मिश्रण खुजली वाली जगह पर लगाने से भी खुजली दूर हो जाती है। शुष्क त्वचा के कारण होनेवाली खुजली को दूध की क्रीम लगाने से कम किया जा सकता है। 25 ग्राम आम के पेड़ की छाल, और 25 ग्राम बबूल के पेड़ की छाल को एक लीटर पानी में उबाल लें और इस पानी से ग्रसित जगह पर भाप लें। जब यह प्रक्रिया हो जाए तो ग्रसित जगह पर घी थपथपाकर लगायें। खुजली गायब हो जाएगी। खुजली के लिए सबसे कारगर उपाय है तेल की मालिश जिससे रूखी और बेजान त्वचा को नमी मिलती है।

खुजली होने पर सावधानी

खुजली होने पर प्राथमिक सावधानी के तौर पर सफाई का पूरा ध्यान रखना चाहिये। खुजली का जब भी दौरा पड़े, आप साफ मुलायम कपड़े से उस स्थान को सहलाएं। प्रवृति के अनुसार ठंडे या गरम पानी से उस स्थान को धोएं (किसी को ठंडे पानी से तो किसी को गरम पानी से आराम होता है, उसके मुताबिक अपने लिये पानी का चयन कर लें)। साबुन जितना कम कर सकते हैं कम कर लेना चाहिये, और सिर्फ मृदु साबुन का ही उपयोग करें। कब्ज हो तो उसका इलाज करें।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

ऊर्जा से भरपूर रहने के लिए रोज टहलना जरूरी

मन और शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हम बहुत कुछ करते हैं। जिमिंग, नियमित व्यायाम या योग, लेकिन इन सबके इतर मन व शरीर को ऊर्जावान, फिट और चुस्त बनाए रखने में सुबह-शाम टहलना भी बहुत जरूरी है। इस संबंध में विशेषज्ञ से बातचीत पर आधारित आलेख।



आपने देखा होगा कि अक्सर लोग सुबह पार्क या सड़क पर वॉक करते नजर आते हैं। क्या आप जानते हैं कि उनकी यह आदत उन्हें कितना फायदा पहुंचा रही है? सुबह-शाम टहलने से आपके भीतर सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। इससे कई लाइलाज बीमारियों से छुटकारा मिलता है। हालांकि सड़क पर टहलने के बजाय पार्क में सैर करना कहीं अधिक फायदेमंद होता है। हरियाली के बीच सुबह की वॉक से न केवल तनाव से मुक्ति मिलती है, बल्कि यह दिल की सेहत के लिए भी अच्छा है। हृदय रोगियों को हरियाली के बीच टहलना चाहिए। घास पर टहलने के कई लाभ होते हैं। प्रतिदिन सैर पर जाना सबसे आसान और उपयोगी व्यायाम है, क्योंकि इसका कोई साइड इफेक्ट नहीं है। इस बारे में आइए जानें विस्तार से।

सबसे अच्छा व्यायाम है सुबह की सैर : नियमित टहलने से शरीर ऊर्जावान और चुस्त बना रहता है। इससे हाथ, पैर एवं मस्तिष्क में रक्त संचरण की गति में तीव्रता आती है। टहलने वाला व्यक्ति स्वयं को मानसिक रूप से अधिक स्वस्थ अनुभव करता है। इससे आचार-विचार, जीवनशैली एवं संवेदनाओं पर गहरा प्रभाव पड़ता है। इससे मोटापा घटता है, कार्यक्षमता बढ़ती है और रक्तचाप सामान्य रहता है। त्वचा, शरीर और मांसपेशियों में कसाव आता है, साथ ही फेफड़ों की शक्ति में बढ़ोतरी होती है।

वजन कम करने में भी सहायक : वजन घटाने के लिए रोज लगभग आधे घंटे की ब्रिस्क वॉक कारगर है। चाहें तो रनिंग भी कर सकते हैं लेकिन इसके लिए कोई शारीरिक समस्या नहीं होनी चाहिए। हालांकि सप्ताह में कम से कम तीन दिन एरोबिक या अन्य शारीरिक क्रियाएं भी करें, ताकि आप फिट रह सकें। वजन कम करने के लिए 8 से 10 महीने रोज वॉक करनी होगी।

तनाव होता है दूर : टहलना मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। यह मूड को बूस्ट करता है और मन से कई तरह के दबावों को कम करता है। प्रकृति के बीच चंद मिनट वॉक करने से मन की बेचैनी कम होती है, हरियाली मन को शांत करने में मददगार है, जिससे आंतरिक शक्ति में इजाफा होता है। शुरुआत के कुछ दिनों में यह आपको थकान भरा लग सकता है, लेकिन धीरे-धीरे आपको इसकी आदत हो जाएगी।

कोलेस्ट्रॉल कम करे : शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ने से हृदय रोग और रक्तचाप का खतरा बढ़ जाता है, लेकिन यदि आप हर रोज 30 मिनट की वॉक करते हैं, तो शरीर में गुड कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है, जो शरीर के लिए जरूरी और फायदेमंद भी है।

ब्लड शुगर रहता है नियंत्रित : टहलने से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं और उनमें से एक है कि यह ब्लड शुगर के स्तर को सही बनाए रखता है। रिसर्च से पता चला है कि हर रोज पैदल चलने से पाचन में सुधार होता है। इससे ग्लूकोज को पचाने और ब्लड में शुगर के स्तर को नियंत्रित रखने में मदद मिलती है। खाने के बाद थोड़ी देर टहलने से ब्लड शुगर के स्तर को कम किया जा सकता है।

टहलने का समय : गर्मियों में सुबह 5-6 बजे और सर्दियों में 7-8 बजे का समय आमतौर पर टहलने के लिए अच्छा माना जाता है। सुबह जल्दी उठने में शुरू में थोड़ी मुश्किल जरूर होती है, पर धीरे-धीरे हम इसके आदी हो जाते हैं और हमें इसमें आनंद आने लगता है।

डायबिटीज से बचाव अगर आप डायबिटीज का शिकार नहीं बनना चाहते, तो रोजाना सुबह-शाम टहलने की आदत डालें। प्रतिदिन सुबह-शाम की सैर कर डायबिटीज के खतरे को काफी हद तक कम किया जा सकता है। कई शोध इस बात की पुष्टि कर चुके हैं कि हफ्ते में तीन से पांच घंटे पैदल चलने से डायबिटीज के खतरे को काफी कम किया जा सकता है।

बेहतर होता है पाचन तंत्र रोज टहलने से पाचन तंत्र बेहतर रहता है। चलने से शरीर की लगभग सभी मांसपेशियां सक्रिय रहती हैं। इससे खाना सही तरीके से पचता है और भोजन के सभी पोषक तत्वों का अवशोषण भी अच्छी तरह होता है, जिससे शरीर को भरपूर पोषण मिलता है।

काम की बातें

ज्यादा देर न सही, कुछ देर व्यायाम अवश्य करें

अच्छी सेहत के लिए शारीरिक गतिविधियां जरूरी हैं और व्यायाम इसके लिए सबसे कारगर है। आप व्यायाम करते आए हैं, तो ऐसे में व्यायाम को पूरी तरह छोड़ना सेहत के लिए ठीक नहीं है। व्यायाम करने से अस्थमा के रोगियों को भी काफी लाभ होता है। कोरोना वायरस सबसे ज्यादा नुकसान व्यक्ति के फेफड़ों को ही पहुंचाता है। यानी फेफड़ों की अच्छी सेहत के लिए व्यायाम करना जरूरी है। अपने घर में ही जितने व्यायाम और जितनी देर कर सकते हैं, उतनी ही देर करें। इनमें योग को भी शामिल कर सकते हैं। खासतौर पर प्राणायाम को, क्योंकि इस मौसम में योगाभ्यास के अनेक लाभ हैं। आप अपनी रुचि के अनुसार खेलों का भी आनन्द ले सकते हैं, लेकिन उस खेल में शारीरिक गतिविधियां शामिल हों। इसकी जगह आपके घर से लेकर कालोनी का पार्क हो सकता है, लेकिन इस बात का विशेष ध्यान रखें कि व्यायाम या खेल वाली जगहें साफ-सुथरी हों।

बारीक प्रदूषकों से होता है हृदयाघात का खतरा

एक हालिया अध्ययन में पाया गया है कि वायु प्रदूषण के संपर्क में रहने से हृदयाघात का खतरा हो सकता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक, प्रदूषण के बेहद बारीक कणों के संपर्क में आने के कुछ घंटों के बाद ही हृदय पर नकारात्मक प्रभाव पड़ने लगता है। शोध के मुताबिक, बारीक कण आकार में 100 नैनोमीटर या इससे भी छोटे होते हैं। शहरी क्षेत्रों में ऑटोमोबाइल उत्सर्जन के चलते बारीक कण उत्पन्न होते हैं। ये कण सांस के जरिए शरीर में प्रवेश करते हैं, जिससे मायोकार्डियल इन्फार्कशन का खतरा पैदा होता है। मायोकार्डियल, दुनिया भर में हृदय रोग का एक प्रमुख रूप है। इसे आमतौर पर हृदयाघात या दिल के दौरे के रूप में जाना जाता है। इस रोग में दिल के कुछ भागों में रक्त संचार में बाधा आ जाती है, जिससे दिल की कोशिकाएं मर जाती हैं।

यह भी जानें आजकल खाने-पीने और व्यायाम के प्रति बरती जा रही लापरवाही समय पूर्व ही हड्डियों का नुकसान पहुंचा रही है

... ताकि ताउम्र मजबूत रहें आपकी हड्डियां

आज की व्यस्त जिंदगी में हर 10 में से चार लोगों को हड्डियों से जुड़ी कोई न कोई समस्या जरूर होती है। हमारे शरीर की हड्डियां इतनी कमजोर होती हैं कि थोड़ी सी चोट से भी फ्रैक्चर हो जाता है। ऐसे में खानपान और दिनचर्या पर इस प्रकार ध्यान देने की जरूरत होती है कि शरीर के सभी अंगों को पोषण मिलता रहे और वे दुरुस्त रहें।

व्यायाम करने से हड्डियों व मांसपेशियों को मजबूती मिलती है। हालांकि कई दुबले लोग, खासकर स्त्रियां सोचती हैं कि उन्हें व्यायाम की क्या जरूरत है? किंतु व्यायाम सबके लिए जरूरी होता है। सप्ताह में दो-चार बार वजन उठाने वाले व्यायामों को करने से मांसपेशियां मजबूत बनती हैं और हड्डियां भी स्वस्थ रहती हैं। पैदल चलना, जॉगिंग करना, जिम जाना, सीढ़ियां चढ़ना, हल्के व्यायाम करना भी हड्डियों को मजबूत बनाता है।

कैल्शियम से भरपूर हो भोजन : कैल्शियमयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करने से भी हड्डियां मजबूत बनती हैं। वयस्क लोगों को दूध, मछली, हरी सब्जियों, दही, सोयाबीन, टोफू आदि का सेवन करना चाहिए। हर किसी के लिए रोजाना दूध पीना जरूरी होता है।

विटामिन डी है जरूरी : दरअसल शरीर में कैल्शियम को खपाने के लिए विटामिन डी की आवश्यकता होती है। रोजाना धूप में 20 मिनट रहने से शरीर को जरूरी विटामिन डी मिल जाता है। मछली, अंडे व कुछ प्रकार के अनाजों से भी विटामिन डी प्राप्त किया जा सकता है। 51- 70 वर्ष के लोगों को रोजाना 400-800 आईयू तक विटामिन डी का सेवन करने की सलाह दी जाती है, लेकिन 2000 आईयू से अधिक विटामिन डी गुर्दों के लिए खतरनाक भी हो सकता है।



हड्डियों के लिए कैल्शियम कैल्शियम हड्डियों को मजबूत बनाता है। यह शरीर में होने वाली टूट-फूट की मरम्मत करता है। आप पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी का सेवन करते हैं तो हड्डियों से जुड़ी बीमारियों से बचे रह सकते हैं। हमारी हड्डियां, दांत और नाखून 99 प्रतिशत कैल्शियम से ही बने होते हैं। दिल की धड़कन, हार्मोनल सिस्टम, मांसपेशियों के संचालन, मस्तिष्क की कार्यप्रणाली के लिए भी शरीर को कैल्शियम की जरूरत होती है। एंजाइम्स को सक्रिय बनाने में भी कैल्शियम अहम भूमिका निभाता है।

पानी की कमी न होने दें पानी पीना जोड़ों की सेहत को बनाए रखने का सबसे अच्छा तरीका है। इससे आपके जोड़ों को प्रचूर मात्रा में श्लेश द्रव (सिनोवियल फ्लूइड) की आपूर्ति होती है। यह द्रव किसी जोड़ में हड्डियों के बीच की जगह में कुशन की तरह काम करता है।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

किचन को न बनने दें कैंसर का कारण



हमारी रसोई से हमें पोषण से भरपूर भोजन मिलते हैं, जिस पर हमारी अच्छी सेहत का सारा दारोमदार होता है, लेकिन कई बार भोजन पकाने और उसके इस्तेमाल का तरीका इतना गलत होता है कि हमारे भोजन से हमें लाभ की जगह नुकसान होने लगते हैं। आखिर क्यों बन जाती है हमारी किचन कैंसर जैसी बीमारियों का कारण, विशेषज्ञों से बातचीत पर आधारित आलेख।

पर्यावरणीय असंतुलन, असंतुलित जीवनशैली और खानपान की गलत आदतों के कारण हमारे समाज में कई बीमारियां सिर उठा रही हैं, जिनमें से एक कैंसर भी है। पौष्टिक और संतुलित आहार की कमी से हम अकसर कुपोषण, मोटापे या हार्मोनल असंतुलन से ग्रस्त हो जाते हैं। इनकी वजह से हमारा शरीर फ्री रेडिकल्स को बाहर नहीं निकाल पाता और शरीर में कई तरह की कैंसर की कोशिकाएं विकसित हो जाती हैं। देखा जाए तो हमारा शरीर कई प्रकार के सेल्स से बना है जो जरूरत के हिसाब से विकसित होते हैं। लेकिन कई बार ये सेल्स बिना जरूरत के असामान्य रूप से विकसित हो जाते हैं। यथोचित उपचार न किए जाने पर ये ट्यूमर या कैंसर का रूप ले लेते हैं और जानलेवा होते हैं।

आंकड़ों के हिसाब से भारत में तकरीबन 25 लाख लोग कैंसर से पीड़ित हैं। हर साल करीब 7 लाख मामले इनमें जुड़ जाते हैं और करीब 5.5 लाख लोग मौत का शिकार होते हैं। वैज्ञानिकों की मानें, तो आज के समय में कैंसर की एक प्रमुख वजह हमारी रसोई भी है। इसमें हमारे आहार में शामिल होने वाले कई खाद्य पदार्थ ही नहीं, खाना बनाने और परोसने में इस्तेमाल की जाने वाली ऐसी कई चीजें हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं। विडंबना है कि व्यस्ततम जीवनशैली के चलते इनके बारे में जानकारी होते हुए भी अकसर अनदेखी की जाती है और समयाभाव या आलस के चलते बहुतायत में इनका इस्तेमाल होता है। इनमें कार्सिनोजेनिक, म्यूटेजन जैसे तत्व कैंसरकारक होते हैं, जो शरीर में पहुंचकर कैंसर कोशिकाओं के रूप में विकसित हो जाते हैं और नुकसान पहुंचाते हैं। हालांकि इन कैंसर कोशिकाओं को विकसित होने में कम से कम 8-10 साल लग जाते हैं, लेकिन छोटा-बड़ा कोई भी इनकी गिरफ्त में आ सकता है। इसका सबसे ज्यादा खतरा कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली वाले उम्रदराज लोगों और आरामपरस्त जीवन बिताने वाले युवाओं को होता है।

नॉनस्टिक कुकवेयर

फिटनेस के प्रति सजग लोगों में आजकल खाना पकाने के लिए नॉनस्टिक कुकवेयर का चलन बहुत बढ़ गया है, क्योंकि इन बर्तनों में कम घी या तेल का इस्तेमाल करके भी खाना आराम से बनाया जा सकता है। इन पर पीटीएफई यानी पॉली टेटरा फ्लोरो इथाइल या स्टैफलॉन की कोटिंग की जाती है। यह कोटिंग बहुत खतरनाक होती है, जो फेफड़ों और मस्तिष्क को प्रभावित करती है। तेज आंच पर पकाने पर इसमें से निकलने वाले धुएं में कैडमियम और मरकरी के कण पाए जाते हैं। अगर आप नॉनस्टिक कुकवेयर इस्तेमाल कर रहे हों, तो इस बात का ध्यान रखें कि जब इसकी कोटिंग थोड़ी-बहुत भी उतरने लगे, तो उसे बदल लें।

एल्युमिनियम के बर्तन

खाना पकाने के लिए इस्तेमाल होने वाले कुकर, कड़ाही जैसे बर्तन आमतौर पर एल्यूमिनियम के होते हैं। सस्ते, टिकाऊ और रखरखाव में आसान होने के कारण एल्युमिनियम का चलन बढ़ रहा है। वैज्ञानिक मानते हैं कि एल्युमिनियम के ये बर्तन शरीर में धीमे जहर की तरह काम करते हैं। एल्युमिनियम के कई बर्तन प्रोसेस्ड नहीं होते, जिनकी वजह से इसमें कुछ भी पकाते हैं, तो वह काला पड़ जाता है। गर्म करने पर यह धीरे-धीरे खाने में मिलकर शरीर में जमा होता है और लंबे समय में स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं पैदा करता है। इनके बजाय स्टील, कांच, लोहे के बर्तन इस्तेमाल करें और 2-3 साल बाद बदल दें।

प्लास्टिक के स्टोरेज बॉक्स, प्लास्टिक रैपर

हमारी रसोई में प्लास्टिक की कई चीजें इस्तेमाल की जाती हैं, जो सेहत के लिए नुकसानदेह हैं। प्लास्टिक की ये चीजें बिस्फिनॉल ए (बीपीए) या बिस्फिनॉल एस (बीपीएस), पॉलीविनाइल क्लोराइड जैसे टॉक्सिक मैटीरियल से बनी होती हैं। प्लास्टिक के बर्तन में गर्म खाना डालने या पकाने पर उसमें से मीथेन गैस और करीब 60 केमिकल रिलीज होते हैं। ये हमारी इम्युनिटी और हार्मोन्स पर असर डालते हैं, जिससे ओवेरियन, ब्रेस्ट, कोलोन, प्रोस्टेट कैंसर का खतरा रहता है।

काम की बातें

एंटीवायरल वैक्सीन के लिए नया प्रोटीन खोजा

वैज्ञानिकों ने एक नई दवा की खोज की है जिससे जल्द ही एंटीवायरल वैक्सीन बनाई जा सकेगी। यह अध्ययन सेल रिपोर्ट जर्नल में प्रकाशित हुआ है। इसमें कहा गया है कि वायरस को मात देने में आर्गोनॉट (एजीओ4) प्रोटीन सक्षम है। एजीओ4, एजीओ प्रोटीन का एक समूह है। वायरस को फैलने से रोकने में कोशिकाओं की सुरक्षा में एजीओ4 एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शोधकर्ताओं के मुताबिक, विशेष रूप से यह प्रोटीन स्तनधारियों की प्रतिरक्षा कोशिकाओं में विशिष्ट रूप से एंटीवायरल का काम करता है। शोधकर्ताओं ने कई आर्गोनॉट प्रोटीन के एंटी-वायरल प्रभावों का अध्ययन किया और पाया कि एजीओ4 का स्तर कम होने से स्तनधारियों की कोशिकाओं के संक्रमित होने की संभावना अधिक होती है। शोधकर्ताओं ने कहा कि एजीओ4 के स्तर को बढ़ाने से प्रतिरक्षा प्रणाली को वायरस से बचाने में मदद मिल सकती है।

स्मार्ट जंपसूट से बच्चों के दिमाग पर नजर

शोधकर्ताओं ने एक ऐसा स्मार्ट जंपसूट बनाया है जो नवजातों की शारीरिक हलचल, चाल और गतिविधियों की सटीक तरीके से निगरानी करेगा। पांच महीने की उम्र से ही यह स्मार्ट जंपसूट काम कर सकेगा। इस उपरकण की मदद से गति को प्रभावित करने वाले मस्तिष्क संबंधी विकारों की पहले ही पहचान की जा सकेगी। पत्रिका साइंटिफिक रिपोर्ट्स में प्रकाशित शोध के अनुसार शिशुओं की शारीरिक हलचल और गतिविधियों से ही मस्तिष्क संबंधी विकारों के बारे में पता चलता है। फिनलैंड की यूनिवर्सिटी ऑफ हेलसिंकी के शोधकर्ताओं के अनुसार अब तक उनकी गतिशीलता की निगरानी चिकित्सकों द्वारा ही की जाती रही है। वैज्ञानिकों ने कहा कि चिकित्सकों के सामने शिशुओं द्वारा की गई गतिविधि और घर में की जा रही गतिविधि एक जैसी नहीं होती।

यह भी जानें एंटीबायोटिक प्रतिरोध को रोकने के लिए घर में जमे धूल की बेहतर तरीके से साफ-सफाई करना जरूरी है वर्ना यह घातक हो सकता है

घर में मौजूद धूल से बढ़ रहा सुपरबग का खतरा



अगर आप भी अपने घर की साफ-सफाई नहीं करने का कोई बहाना ढूंढ रहे हैं तो दोबारा सोच लें। वैज्ञानिकों को पता चला है कि घर में मौजूद धूल सुपरबग के पनपने के लिए एकदम सटीक जगह होती है। धूल के कणों के अंदर रहने वाले सुपरबग ने एक-दूसरे के साथ डीएनए का आदान-प्रदान करने की क्षमता सीख ली है। यह धूल और गंदगी, बालों, मृत त्वचा और कपड़ों के फाइबर से बनती है।

इलिनियोस की नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने घर के अंदर मौजूद 166 धूल के नमूनों की जांच में पाया कि उनमें खतरनाक एंटी बैक्टीरिया रोधी सुपरबग पनप रहे हैं। उन्होंने पाया कि यह बैक्टीरिया अपनी दवारोधी क्षमता को दूसरे हानिरहित जीवाणुओं में भी प्रसारित कर देते हैं। ये बैक्टीरिया दो समान कोशिकाओं में बंटकर या फिर अपने जीन की कॉपी बनाकर ऐसा करते हैं। इसे हॉरिजोंटल जीन ट्रांसफर कहा जाता है। इस शोध के निष्कर्षों से पता चलता कि आधुनिक घरों के अंदर मौजूद धूल एंटीबॉयोटिक रोधी जीन का संग्रह बन गए हैं। शोधकर्ताओं की टीम ने कहा कि इमारतें एक ऐसी संवेदनशील जगह हैं जहां इस तरह के घातक जीन इंसानों में फैल रहे हैं। यह पहला शोध है जिसमें दर्शाया गया है कि जीवित बैक्टीरिया अपने एंटी बायोटिक रोधी गुण को दूसरे जीवाणुओं में भी स्थानांतरित कर सकते हैं। शोधकर्ता प्रोफेसर इरिका हार्टमैन ने कहा, यह शोध चिकित्सकों को एंटीबायोटिक प्रतिरोध के प्रति सावधान रहने का एक और कारण दे रहा है।

ऐसे किया अध्ययन

शोधकर्ताओं ने एथलीटिक सेंटर से 44 धूल के नमूने जुटाए और अन्य जगहों से 122 नमूने जुटाए। इन नमूनों में उन्हें 183 प्रकार के एंटीबायोटिक प्रतिरोधी जीन मिले। ये जीन कई प्रकार के एंटीबायोटिक जैसे पेनसिलिन और मैक्रोलाइड्स के प्रति प्रतिरोधक क्षमता दर्शाते नजर आए। इन एंटी बायोटिक का इस्तेमाल निमोनिया और त्वचा के संक्रमणों को दूर करने के लिए किया जाता है। इनमें से 57 जीन ऐसे थे जो अपने प्रतिरोधी गुण को अन्य जीवाणुओं में स्थानांतरित करने की क्षमता रखते थे।

क्या है सुपरबग

सुपरबग एक तरह का बैक्टीरिया है, जिस पर कई बार कोई एंटीबायोटिक दवा असर नहीं करती है। यही वजह है कि इसे एड्स और एचआईवी से कम खतरनाक नहीं माना जाता। इसमें मरीज की मामूली सी भी बीमारी बहुत बड़ा रूप ले लेती है। एक रिपोर्ट के मुताबिक, दुनिया के बाकी देशों के मुकाबले सुपरबग की वजह से ज्यादा मौतें भारत में होती हैं।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

कोरोना वायरस : खुद सुरक्षित रहें, औरों को भी बचाएं

पूरी दुनिया को अपनी चपेट में लेने वाले कोरोना वायरस (कोविड-19) के प्रति इंसानों की इम्युनिटी भी विकसित नहीं हुई है। मौजूदा दौर में बचाव का सबसे कारगर उपाय यही है कि हाथों की सफाई रखी जाए और सामाजिक दूरी बरती जाए। लोगों के बीच कई तरह के भ्रम और मिथक भी फैले हुए हैं। वायरस के अटैक से खुद को बचाने के लिए यह भी जरूरी है कि सही जानकारी प्राप्त की जाए।



कोरोना वायरस के इस दौर में रोज ब रोज कई मिथकों और अफवाहों से भी पाला पड़ रहा है। खुद को सुरक्षित रखने के लिए यह भी जरूरी है कि केवल सही सूचनाओं पर ही भरोसा किया जाए। ऐसे में सच्चाई जानने के लिए डब्ल्यूएचओ के दिशानिर्देशों को मानना आवश्यक है। जानें किस -किस तरह के मिथक प्रचलित हैं इस बारे में-

मिथक : ठंडे तापमान में वायरस मर जाता है।

सच्चाई : इस बात में कोई सच्चाई नहीं है। आमतौर पर मानव शरीर का तापमान 36.5-37.5 डिग्री सेल्सियस रहता है, भले ही बाहर का तापमान कितना भी क्यों न हो। ऐसे में सिर्फ हाथों की बेहतर सफाई ही वायरस के प्रभाव से बचा सकती है।

मिथक : गर्म पानी से स्नान करने पर वायरस का प्रकोप कम हो जाएगा।

सच्चाई : तापमान का कोई प्रभाव वायरस पर नहीं पड़ता। यहां भी वही थ्योरी काम करती है कि इंसान के शरीर का तापमान 36.5 से 37.5 डिग्री सेल्सियस रहता है भले ही बाहरी तापमान कितना भी हो। ज्यादा गर्म पानी से नहाने पर त्वचा ड्राइ हो सकती है। इसका एकमात्र उपाय है, अच्छे एल्कोहलयुक्त हैंड रब से बार-बार 30-60 सेकंड्स तक हाथों की सफाई।

मिथक : कोरोना वायरस मच्छर के काटने से भी फैल सकता है।

सच्चाई : अभी तक ऐसा कोई भी प्रमाण नहीं मिला है कि कोरोना वायरस मच्छर के काटने से फैल सकता है। यह रेस्पिरेटरी वायरस है, जो संक्रमित व्यक्ति के खांसने या छींकने के दौरान दूसरे तक पहुंचता है। ऐसे में सोशल डिस्टेंस या सामाजिक दूरी जरूरी है, खासतौर पर ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आने से बचें, जिसे खांसी हो।

मिथक : हैंड ड्रायर्स कोरोना वायरस को मारने में सक्षम हो सकते हैं।

सच्चाई : इस तथ्य में कोई सच्चाई नहीं है। नए कोविड-19 पर तापमान का कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। हाथों की अच्छी सफाई के बाद इन्हें साफ तौलिए से पोछें या हैंड ड्रायर्स से सुखा लें।

मिथक : थर्मल डिटेक्टर से कोरोना वायरस से ग्रस्त व्यक्ति का पता चल सकता है।

सच्चाई : थर्मल डिटेक्टर से केवल यह पता चल सकता है कि व्यक्ति को बुखार है या नहीं। यह बुखार कोरोना वायरस के कारण हो सकता है और फ्लू से भी।

मिथक : शरीर पर एल्कोहल या क्लोरीन स्प्रे करने से भी वायरस नष्ट हो सकता है।

सच्चाई : वायरस शरीर में प्रवेश कर चुका है तो कोई भी स्प्रे इसका कुछ नहीं बिगाड़ सकता। बल्कि ऐसा करने से नुकसान हो सकता है। एल्कोहल और क्लोरीन का छिड़काव खास जगहों पर ही किया जा सकता है और वह भी उन पर दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार।

मिथक : फ्लू या निमोनिया का वैक्सीन कोरोना वायरस से बचाव में सहायक हो सकता है।

सच्चाई : नहीं। फ्लू, निमोनिया या इन्फ्लूएंजा के टीके इससे बचाव नहीं कर सकते। कोरोना वायरस नया है और इसका वैक्सीन आना बाकी है। फिर भी बच्चों-बड़ों या बुजुर्गों को ये टीके लगवाएं, ताकि उनकी रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़े और उन्हें अन्य संक्रमण न घेरें।

मिथक : लहसुन खाने से वायरस का प्रकोप कम हो सकता है।

सच्चाई : लहसुन शरीर के लिए लाभकारी है। इसमें कुछ एंटीमाइक्रोबियल तत्व होते हैं, जो शरीर के लिए लाभकारी होते हैं लेकिन अभी तक ऐसा कोई प्रमाण नहीं मिला है कि लहसुन खाने से कोरोना संक्रमण से बचा जा सकता है।

मिथक : नया कोरोना वायरस बुजुर्गों को ज्यादा प्रभावित करता है।

सच्चाई : अभी तक मिले आंकड़ों के मुताबिक, हर उम्र के लोग इससे प्रभावित हो रहे हैं। बुजुर्ग या ऐसे लोगों को, जिन्हें पहले से अस्थमा, डायबिटीज, हृदय रोग जैसी समस्याएं हैं, इस संक्रमण से ज्यादा समस्याएं हो सकती हैं।

काम की बातें

अच्छी सोच से कम होगा मस्तिष्काघात का खतरा

एक अध्ययन में पता चला है कि मस्तिष्काघात से बचे जो लोग सकारात्मक होते हैं, उनमें सूजन का स्तर, स्ट्रोक की गंभीरता और शारीरिक अक्षमता कम हो सकती है। अमेरिका की टेक्सास यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने यह अध्ययन किया। शोधकर्ताओं ने स्ट्रोक से बचे 49 लोगों पर यह अध्ययन किया। इसमें उन्होंने स्ट्रोक के तीन महीने बाद शारीरिक अक्षमता, गंभीर स्ट्रोक, सूजन और सकारात्मकता के बीच संबंध देखा। शोधकर्ता युन-जू लाइ ने कहा, हमारे अध्ययन में पता चला कि जो लोग आशावादी होते हैं, वे इस बीमारी से जल्द बाहर निकल जाते हैं। हौसला रखने से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है और स्ट्रोक के बाद पूरी तरह से स्वस्थ होने में मदद मिलती है। अध्ययन के मुताबिक, स्ट्रोक के बाद की सूजन मस्तिष्क के लिए हानिकारक होती है और स्वस्थ होने में बाधा डालती है।

बच्चों के लिए फायदेमंद है मिट्टी में खेलना

कोई भी शारीरिक गतिविधि जो बच्चे प्राकृतिक वातावरण में करते हैं उससे जटिल तरीके से सोचने की क्षमता और सामाजिक कौशलों में सुधार होता है। एक हालिया शोध में यह खुलासा हुआ है। पत्रिका प्लोस वन में प्रकाशित शोध में दो से 12 साल तक के बच्चों पर प्राकृतिक वातावरण में खेलने से उनके स्वास्थ्य और प्रभावों का अध्ययन किया गया। इस शोध में पाया गया है कि प्रकृति के बीच की गई शारीरिक गतिविधियां जटिल तरीके से सोचने की क्षमता, सामाजिक कौशल और नवोन्मेषी प्रवृत्ति को बढ़ावा देती हैं। यूनिवर्सिटी ऑफ साउथ ऑस्ट्रेलिया के शोधकर्ता काइले डैनक्वि ने कहा, प्रकृति के बीच खेलने का मतलब पूरी आजादी से प्रकृति के साथ और उसके बीच खेलना है। प्रकृति के बीच खेलते हुए मिट्टी के किले बनाना, मनोरंजन करना और गंदे होना बेहद जरूरी है।

यह भी जानें हाल ही में किए गए एक शोध के मुताबिक रात की पाली में काम करने वाले व्यक्ति को नींद और पाचन संबंधी विकार से जूझना पड़ता है

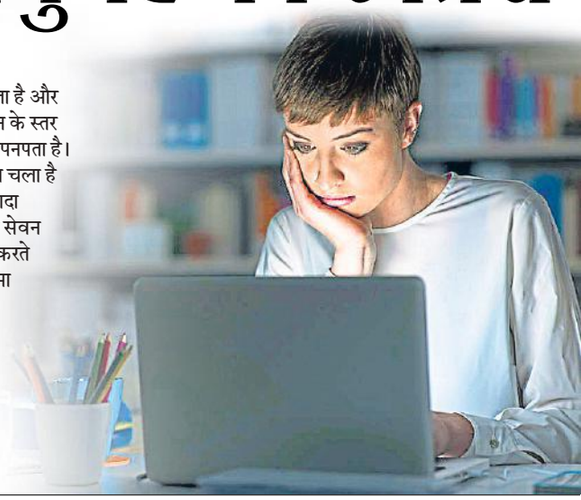
रात की पाली में काम करने से मधुमेह का खतरा

रात की पाली (शिफ्ट) में काम करने वालों में नींद से संबंधित विकार और मेटाबॉलिक सिंड्रोम (चयापचय संबंधी विकार) होने का खतरा ज्यादा होता है। इन दोनों ही कारणों से हृदयारोगों, मस्तिष्काघात और टाइप-1 मधुमेह होने का खतरा ज्यादा होता है। एक हालिया शोध में यह खुलासा हुआ है। जर्नल ऑफ द अमेरिकन ऑस्टियोपैथिक एसोसिएशन में प्रकाशित शोध में कहा गया है कि यह जोखिम उन लोगों के लिए और ज्यादा होता है जो बार-बार बदलने वाली शिफ्ट में काम करते हैं।

अमेरिका की टौरो यूनिवर्सिटी के प्रमुख शोधकर्ता क्षमा कुलकर्णी ने कहा, हमारी अर्थव्यवस्था की मजबूती और हमारे समाज की सुरक्षा बड़े स्तर पर रात की पाली में काम करने वाले लोगों पर निर्भर है। ऐसे में इस समय काम करने वाले लोगों के स्वास्थ्य पर ध्यान देना जरूरी है। एक पूर्व शोध में पाया गया है कि रात की पाली में काम करने वाली नर्सें सुबह काम करने वाली नर्सों की तुलना में नौ गुना अधिक मेटाबॉलिक सिंड्रोम से ग्रस्त पाई गई।

शोधकर्ताओं के अनुसार, रात की पाली में काम करने से व्यक्ति की जैविक घड़ी में बदलाव आ जाता है, जो तंत्रिकाओं और हार्मोन के संकेतों को नियंत्रित करने का काम करती है। जैसे ही एक व्यक्ति की जैविक घड़ी गड़बड़ हो जाती है उसके हार्मोन के स्तर में बदलाव शुरू हो जाता है। उनमें कोर्टिसोल, घ्रेलिन और इंसुलिन का स्तर बढ़ जाता है और सेरोटोनिन हार्मोन का स्तर कम हो जाता है। हार्मोन के स्तर में हो रहे परिवर्तनों के कारण मेटाबॉलिक सिंड्रोम पनपता है।

चीनी का करते हैं ज्यादा सेवन : पूर्व शोधों में पता चला है कि विभिन्न पालियों में काम करने वाले लोग ज्यादा चीनी वाले पेय पदार्थ और वसा वाली स्नैक्स का सेवन करते हैं। वे प्रोटीन और सब्जियों का सेवन कम करते हैं और अक्सर भोजन छोड़ देते हैं। शोधकर्ता क्षमा कुलकर्णी ने कहा, यह सच है कि पर्याप्त नींद लेना, अच्छा आहार लेना और व्यायाम करना सभी के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। हालांकि, शिफ्ट में काम करने वाले लोगों में इन चीजों की काफी कमी हो जाती है, हमें ऐसे लोगों के स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिए नए तरीकों की जरूरत है।



मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

हृदय रोगियों के लिए फायदेमंद हैं ये योग मुद्राएं

स्वस्थ शरीर के लिए हृदय को स्वस्थ रखना बहुत आवश्यक होता है। हृदय को स्वस्थ रखने के लिए रोजाना अच्छे आहार का सेवन और उचित व्यायाम करने की आवश्यकता होती है। हृदय रोगियों के लिए योग को बेहतर माना जाता है। कई ऐसी योग मुद्राएं हैं, जिनके नियमित अभ्यास से हृदय को स्वस्थ रखने में मदद मिलती है।



अपान वायु मुद्रा

हृदय रोगियों के लिए यह मुद्रा बहुत ही लाभदायक मानी जाती है। यह कार्डियक अरेस्ट से पीड़ित व्यक्ति को तुरंत राहत प्रदान करती है और इससे रक्तचाप को ठीक रखने में सहायता मिलती है। पेट की गैस एवं शरीर की बेचैनी इस मुद्रा के अभ्यास से दूर होती है। इसे करने के लिए सीधा बैठ जाएं और अपने दोनों हाथों को घुटनों पर रख लें और हथेलियां ऊपर की तरफ कर लें। अब अपने हाथ की तर्जनी अंगुली को मोड़कर अंगूठे के पास ले जाएं और बीच की दोनों अंगुलियों के प्रथम पोर को अंगूठे के प्रथम पोर से स्पर्श कर हल्का दबाएं और कनिष्ठिका अंगुली को सीधी रहने दें। आंखे बंद करके इस अवस्था में कम से कम 20 से 30 मिनट तक रहें।

गणेश मुद्रा



गणेश मुद्रा से शरीर में स्फूर्ति आती है और आत्मविश्वास प्रबल होता है। यह मुद्रा उन लोगों के लिए फायदेमंद होती है जिनका कोलेस्ट्रॉल का स्तर काफी ज्यादा होता है और साथ ही उन लोगों के लिए जिनका हृदय कमजोर होता है। यह आपके ब्रोन्कियल नलियों को खोलती है और रक्त परिसंचरण को बेहतर बनाती है। यह हृदय चक्र को खोलती है और आपके हृदय को मजबूत बनाती है। इसे करने के लिए दायीं हथेली को सीने की ओर रखते हुए दोनों हाथों की अंगुलियों का ग्रिप बनाएं। धीमी-लंबी-गहरी सांस के साथ दोनों हाथों को तानें और सांस छोड़ते हुए ढीला छोड़ें। बायीं हथेली के साथ भी इस प्रतिक्रिया को दोहराएं।

प्राण मुद्रा



प्राण मुद्रा को प्राणशक्ति का केंद्र माना जाता है और इसको करने से प्राणशक्ति बढ़ती है। यह वास्तव में धमनियों को स्वस्थ रखने में मदद करती है, हृदय संबंधी समस्याओं से जुड़े जोखिमों को कम करती है और इस मुद्रा का रोजाना अभ्यास करने से फिटनेस और प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार होता है। यह उच्च रक्तचाप और मधुमेह की समस्या से आपको दूर रखती है। इसे करने के लिए पद्मासन में बैठें और दोनों हाथों को अपने घुटनों पर रख कर हथेलियों को ऊपर की ओर रखें। अब अपने हाथ की सबसे छोटी अंगुली और उसके बगल वाली अंगुली के पोर को अंगूठे के पोर से सटा लें। आप अपनी जरूरत के अनुसार इसे कर सकते हैं।

सूर्य मुद्रा



सूर्य मुद्रा से आप शरीर में ऊर्जा का स्तर बढ़ा सकते हैं और ये ऊर्जा आपके आलस्य को खत्म करती है। मोटापा, डायबिटीज, थायरायड आदि जैसे समस्याओं से पीड़ित लोगों के लिए सूर्य मुद्रा का अभ्यास बहुत ही फायदेमंद होता है। इससे आपके हृदय के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है। यह खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी मदद करती है, अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाती है। इसे करने के लिए सीधे बैठ जाएं और हाथ की सबसे छोटी अंगुली के बगल वाली अंगुली को मोड़कर अंगूठे के पोर से लगा लें। अपने ध्यान को केंद्रित करके इस अभ्यास को 10-15 मिनट तक करें।

काम की बातें

आंत के बैक्टीरिया इंसान के विकास के लिए अहम

एक हालिया शोध में दावा किया गया है कि बैक्टीरिया के समायोजित करने वाले स्वभाव के कारण पौराणिक इंसानों को नई भौगोलिक परिस्थितियों में जीवित रहने में मदद मिलती होगी। पत्रिका फ्रंटियर्स इन ईकोलॉजी एंड इवोल्यूशन में प्रकाशित शोध में पूर्व में किए गए शोधों का विश्लेषण किया गया है। इस शोध में इंसानों और बंदरों की आंतों में मौजूद विभिन्न प्रकार के बैक्टीरिया की तुलना की गई है। अमेरिका की नॉर्थ कैरोलिना स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने कहा कि इन समायोजित करने वाले बैक्टीरिया ने पूर्वजों को स्थानीय खाने को पचाने और नए रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान की होगी। बैक्टीरिया के समायोजन करने की क्षमता के कारण ही इंसानों के पूर्वज अलग-अलग तरह के पर्यावरणों में रह पाए होंगे। इसी कारण से दुनियाभर में इंसानों का प्रसार हुआ होगा।

हर संक्रमण का खात्मा करेगा नया एंटीबायोटिक

वैज्ञानिकों ने एक नया एंटीबायोटिक विकसित किया है जो सबसे खतरनाक सुपरबग का भी खात्मा कर सकता है। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। मैसेचुसेट्स इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी के शोधकर्ताओं ने अपने आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस प्रोग्राम पर 6000 अणुओं पर अध्ययन किया और देखा कि इनमें से कौन-सा ई.कोली बैक्टीरिया को मारने में सक्षम होता है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तकनीक ने इनमें से एक अणु की पहचान की जो इन बैक्टीरिया को मारने में सक्षम साबित हुआ है। एमआईटी लैब द्वारा विकसित किए गए नए एंटीबायोटिक का नाम हैलिसिन रखा गया है। इस दवा का प्रयोग एसिनेटोबैक्टर, बाउमानि, स्यूडोमोनास और माइकोबैक्टीरियम ट्यूबरक्लोसिस नामक बैक्टीरिया पर किया गया। इस दवा ने स्यूडोमोनास को छोड़कर बाकी सभी प्रतिरोध बैक्टीरिया का खात्मा कर दिया।

यह भी जानें हाल ही में किए गए एक अध्ययन के अनुसार खानपान के विकार से ग्रस्त लोगों में कसरत करने की लत 3.7 गुना तक ज्यादा पाई गई

खानपान को बिगाड़ सकती है कसरत की लत



आवश्यकता से अधिक किसी भी काम को करने से फायदे के बजाए नुकसान होने की संभावना ज्यादा होती है। बेशक कसरत करना जरूरी है, लेकिन इसकी भी एक सीमा होती है।

कसरत की लत उन लोगों में चार गुना ज्यादा होती है जिनमें खानपान से जुड़े विकार होते हैं। एक हालिया शोध में यह खुलासा किया गया है। कसरत की लत स्वास्थ्य के प्रति ऐसी दीवानगी है जो किसी के शरीर और सामाजिक जीवन पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। यूके की एंजेलिया रस्किन यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता माइक ट्रोट ने कहा, यह बात ज्ञात है कि जिन लोगों में खानपान संबंधी विकार होते हैं उनका व्यक्तित्व और व्यवहार जुनूनी होता है। यह भी पता है कि खाने के साथ अस्वास्थ्यकारी संबंध होने से ज्यादा कसरत करने की इच्छा बढ़ती है। शोध में पहली बार दर्शाया गया है कि ज्यादा कसरत की लत बुरी हो सकती है। पत्रिका ईटिंग एंड वेट डिसऑर्डर में प्रकाशित शोध में 25 साल की उम्र के 2,140 लोगों के डाटा का अध्ययन किया गया है। जो लोग खानपान के विकार से ग्रस्त थे उनमें कसरत करने की लत 3.7 गुना तक ज्यादा पाई गई।

ट्रोट ने कहा अपने खानपान को स्वस्थ बनाने की इच्छा बेहद सामान्य है, खासकर साल की शुरुआत में। ये जरूरी है कि इस व्यवहार को मध्यम स्तर का रखा जाए और किसी तरह की क्रैश डाइटिंग के चक्कर में न फंसा जाए। इस तरह की डाइट आपके खानपान से कई ऐसी चीजों को बिल्कुल हटा देती है जो आपके लिए बेहद जरूरी होती हैं। इसकी वजह से खानपान संबंधी विकार हो सकते हैं।

दिमागी स्वास्थ्य पर भी पड़ता है नकारात्मक प्रभाव

कसरत की लत से न सिर्फ खानपान की आदतें खराब होती हैं, बल्कि इससे दिमागी स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव पड़ता है और किसी तरह की चोट भी लग सकती है। खानपान संबंधी विकार से पीड़ित मरीजों का इलाज करने वाले चिकित्सकों को उनके कसरत के स्तर को भी मापना चाहिए। ऐसे मरीजों में कसरत की लत की वजह से गंभीर चोट जैसे फ्रैक्चर का जोखिम ज्यादा होता है। इसके अलावा इन मरीजों में हृदयरोगों और अचानक मौत का खतरा भी अधिक होता है।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

लगातार फास्ट फूड खाने से दिमाग को क्षति



कभी-कभार फास्ट फूड का स्वाद लेना तो ठीक है, लेकिन अगर लगातार इनका सेवन किया जाए तो यह दिमाग के लिए काफी नुकसान दायक हो सकता है। एक हालिया शोध में दावा किया गया है कि ऐसा भोजन दिमाग में मौजूद हिपोकैंपस को धीमा कर देता है। दिमाग का यह क्षेत्र स्मृति और भूख को नियंत्रित करता है।

सिर्फ एक सप्ताह तक जंक फूड या अस्वास्थ्यकारी भोजन का सेवन करने से दिमाग के उस हिस्से को नुकसान पहुंचता है जो हमारी स्मृति और भूख को नियंत्रित करता है। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। इस शोध में हिस्सा लेने वाले जिन प्रतिभागियों ने ज्यादा मात्रा में जंक फूड और उच्च वसा मिल्कशेक का सेवन किया उनमें सात दिनों बाद ऐसा खाना खाने की इच्छा और बढ़ गई। ऐसे लोगों ने बुद्धिमत्ता के परीक्षण में खराब प्रदर्शन किया। इस शोध के परिणामों से पता चलता है कि सप्ताह भर लगातार जंक फूड का सेवन करने से दिमाग के हिपोकैंपस के क्षेत्र को नुकसान पहुंचा। हिपोकैंपस सामान्य रूप से हमें अधिक भोजन करने से रोकता है चाहे भोजन कितना भी स्वादिष्ट क्यों न हो। वैज्ञानिकों के अनुसार जब हिपोकैंपस ठीक से काम नहीं करता तब स्वादिष्ट भोजन की यादें हावी हो जाती हैं और हम खुद को केक, चॉकलेट, चिप्स आदि खाने से नहीं रोक पाते। इस शोध से पता चलता है कि क्यों लोग बिना भूख के भी बिस्कुट के डिब्बे की तरफ हाथ बढ़ाते हैं और क्यों अस्वास्थ्यकारी भोजन से खुद को दूर करना इतना मुश्किल होता है। खराब आहार तेजी से हिपोकैंपस को नुकसान पहुंचाता है। दिमाग का ये इलाका स्मृति और भूख को नियंत्रित करता है।

धीमी होती है हिपोकैंपस की कार्यप्रणाली : यूनिवर्सिटी ऑफ ऑस्ट्रेलिया के प्रमुख शोधकर्ता प्रोफेसर रिचर्ड स्टीवेनसन ने कहा, जब भी हम केक, चॉकलेट या चिप्स को देखते हैं तो हमें याद आता है कि ये खाने में कितने स्वादिष्ट लगते हैं। जब हमारा पेट भरा होता है तब हिपोकैंपस इन यादों को दबा देता है जिससे हमारे खाने की इच्छा मर जाती है। हमने शोध में पाया कि जब स्वस्थ और दुबले लोगों को एक हफ्ते तक जंक फूड खिलाया गया तो उनके हिपोकैंपस की कार्यप्रणाली धीमी हो गई और इससे उनकी जंक फूड खाने की इच्छा में और बढ़ोतरी हुई। जंक फूड आत्म नियंत्रण को खत्म कर स्मृति पर भी नकारात्मक असर डालता है।

बढ़ता है अल्जाइमर का खतरा

शोधकर्ताओं के अनुसार जंक फूड से दिमाग के जिस हिस्से को नुकसान पहुंचता है वह याद्दाश्त से जुड़ा हुआ है। इससे इस बात को समर्थन मिलता है कि जंक फूड खाने से अल्जाइमर के खतरे में भी बढ़ोतरी होती है। फूड साइकोलॉजिस्ट प्रोफेसर स्टीवेनसन के अनुसार कई शोधों में पाया गया है कि हिपोकैंपस पर्यावरणीय खतरों के प्रति संवेदनशील होता है। जंक फूड या अस्वास्थ्यकारी खाना दिमाग को नुकसान पहुंचाता है और इससे कई तरह की बीमारियां भी हो सकती हैं।

ऐसे किया गया शोध

शोध में 110 पुरुष और महिला अंडरग्रेजुएट विद्यार्थियों को शामिल किया गया। इन्हें दो समूहों में बांटा गया। एक समूह को उच्च वसा वाला आहार सात दिनों तक खाने के लिए दिया गया। इसमें ज्यादा मात्रा में चीनी और कैलोरी मौजूद थे। उन्हें खाने में वैफल, मीठा और मीठे पेय पदार्थ दिए गए, जिसमें 4000 से ज्यादा कैलोरी थी। दूसरे समूह को नाश्ते में सैंडविच और मिल्कशेक दिया गया जिसमें चीनी और वसा दोनों कम थी और इसके बाद पूरे दिन सामान्य खाना दिया गया। शोध के पहले और बाद में सभी प्रतिभागियों से चीनी युक्त खाद्य पदार्थों को खाने की उनकी इच्छा के बारे में सवाल पूछे गए। जो लोग सात दिनों तक जंक फूड खाते रहे उनमें ऐसा खाना खाने की इच्छा बढ़ गई। इन प्रतिभागियों ने याद्दाश्त और सीखने संबंधित टेस्ट में भी खराब प्रदर्शन किया।

काम की बातें

भरपेट नाश्ता करके घटा सकते हैं वजन

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो सुबह नाश्ता ज्यादा करें और रात को कम खाएं। इससे न सिर्फ मोटापा कम होगा, बल्कि रक्त शर्करा का स्तर भी नियंत्रित रहेगा। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। द जर्नल ऑफ क्लीनिकल इंडोक्राइनोलॉजी एंड एम्प, मेटाबॉलिज्म में प्रकाशित शोध में जर्मनी की यूनिवर्सिटी ऑफ लुबेक के शोधकर्ताओं ने पाया कि सुबह के समय हमारा शरीर बेहतर तरीके से खाने को पचाकर इस्तेमाल करता है। शोधकर्ताओं के अनुसार जब हम पोषक तत्वों के अवशोषण, पाचन, परिवहन और भंडारण के लिए भोजन पचाते हैं तो हमारा शरीर ऊर्जा खर्च करता है। इस प्रक्रिया को डाइट इंडियूज्ड थर्मोजेनेसिस (डीट) कहते हैं। डीट एक ऐसा मापक है जो बताता है कि हमारा पाचन तंत्र कितने अच्छे तरीके से काम कर रहा है। यह खाने के समय के अनुसार बदलता रहता है।

अति सक्रिय बच्चों को चोट का खतरा ज्यादा

एक हालिया अध्ययन में पता चला है कि अति-सक्रियता और असावधानी जैसी हरकत करने वाले बच्चों को किशोरावस्था में जाकर मस्तिष्क की दर्दनाक चोटों (टीबीआई) का अधिक खतरा रहता है। ये हरकतें एक तरह की मानसिक व व्यवहार संबंधी समस्या है, जिसे आमतौर पर एडीएचडी के नाम से जाना जाता है। यह अध्ययन मैकगिल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता द्वारा किया गया है। अध्ययन के मुताबिक, दस साल की उम्र में असावधानी व अति-सक्रिय रहने वाले बच्चों को किशोरावस्था और वयस्कता में मस्तिष्क की दर्दनाक चोटों (टीबीआई)का अधिक खतरा होता है। टीबीआई को ट्रॉमैटिक ब्रेन इंजरी कहा जाता है। यह सड़क दुर्घटनाओं, गिरने, हिंसक घटनाओं और खेल में चोट लगने से होती है। टीबीआई बच्चों और किशोरों में विकलांगता और मौत का प्रमुख कारण है।

यह भी जानें शोधकर्ताओं ने एक ऐसी तकनीक विकसित की है जो नकारात्मक भावनाओं को दूर करने में मददगार साबित होगी

आवाज से मानसिक रोग की पहचान करेगा 'एआई'

शोधकर्ताओं ने एक ऐसी आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) आधारित तकनीक विकसित की है जो सिर्फ आवाज और भाषा के पैटर्न का विश्लेषण करके मानसिक रोगों की पहचान कर सकती है। यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया और यूनिवर्सिटी ऑफ सदर्न कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने यह तकनीक विकसित की है। इस शोध को पत्रिका प्लोस वन में प्रकाशित किया गया है।

शोधकर्ता डॉक्टर अरमेन अरेवियन और उनके सहयोगियों ने कहा, गंभीर मानसिक बीमारियां जैसे सिजोफ्रेनिया, बाइपोलर डिसऑर्डर और गंभीर अवसाद अमेरिका में एक करोड़ लोगों को प्रभावित करता है। इससे मरीजों की जीवन प्रत्याशा में कमी आती है और चिकित्सा सेवाओं पर भी दबाव बढ़ता है। इन मानसिक रोगों की गंभीरता और लक्षण समय-समय पर बदलते रहते हैं। ऐसे में मरीजों को समुचित देखभाल नहीं मिल पाती। नए शोध में शोधकर्ता देखना चाहते थे कि वे आवाज को पहचानने की तकनीक की मदद से दिमागी स्वास्थ्य में आए बदलाव के बारे में कुछ पता लगा पाते हैं या नहीं।

शोधकर्ताओं का कहना है कि यह तकनीक अब तक काफी सफल साबित हुई है। शोधकर्ताओं ने 47 लोगों पर अध्ययन किया। ये सभी लोग सामूहिक मेंटल हेल्थ क्लीनिक में इलाजरत थे। सभी प्रतिभागियों में किसी प्रकार का मानसिक रोग जैसे बाइपोलर डिसऑर्डर, गंभीर अवसाद या सिजोफ्रेनिया था। शोधकर्ताओं ने 14 महीनों तक इन प्रतिभागियों के मानसिक स्वास्थ्य की निगरानी खास तौर पर विकसित किए गए एप से की। प्रतिभागी सिर्फ एक टॉल फ्री नंबर पर कॉल करके इस एप तक पहुंच सकते थे। प्रतिभागियों को हर हफ्ते दो बार इस नंबर पर कॉल करके कंप्यूटर द्वारा पूछे गए तीन सवालों के जवाब देने होते थे। यह तीन सवाल थे, पिछले कुछ दिनों से आप कैसा महसूस कर रहे हैं, आपको कौन-सी चीज परेशान कर रही है और पिछले कुछ दिनों में क्या सकारात्मक लगा।



दिमाग में होने वाले बदलाव की पहचान कर सकता है एआई

एआई प्रोग्राम हर प्रतिभागी के आवाज के पैटर्न और उनके द्वारा बोले गए शब्दों की पहचान करने में सक्षम पाया गया। इस तकनीक की मदद से प्रतिभागियों के शब्दों के चयन और हर बार उनके अलग-अलग जवाबों का विश्लेषण किया गया। इस शोध के बाद शोधकर्ताओं ने कहा कि एआई तकनीक प्रतिभागियों के दिमाग में होने वाले बदलाव की पहचान करने में सक्षम पाई गई। उन्होंने कहा कि टॉल फ्री नंबर प्रतिभागियों के लिए एक सस्ता विकल्प था और उसके लिए उन्हें स्मार्टफोन की भी जरूरत नहीं थी। वे किसी भी लैंडलाइन से भी कॉल कर सकते थे। साथ ही इस अध्ययन के दौरान प्रतिभागियों ने एआई के सवालों को बिना किसी झिझक के खुलकर जवाब दिया।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

तापमान का उतार-चढ़ाव कहीं कर न दे बीमार !

आजकल संक्रमण के मामलों में तेजी से वृद्धि हो रही है। डॉक्टरों का कहना है कि तापमान में उतार-चढ़ाव के कारण बुखार और अन्य तरह के मौसमी संक्रमण का प्रकोप बढ़ रहा है। सभी उम्र के लोग हल्के से तेज बुखार, गले में खराश, खांसी, जुकाम और शरीर में दर्द से पीड़ित हो रहे हैं। इनसे बचाव के लिए जानकारी देता आलेख।



बुखार तेज बुखार हमेशा चिंता का विषय होता है, खासकर शिशुओं और छोटे बच्चों में। 96.8 और 98.24 डिग्री फॉरेनहाइट के बीच का तापमान सामान्य माना जाता है। बच्चों में 104 फॉरेनहाइट या उससे अधिक का तापमान अधिक माना जाता है। अधिक तापमान आम तौर पर यह इंगित करता है कि आपको कोल्ड या फ्लू सहित किसी प्रकार का संक्रमण है, हालांकि यह अन्य संक्रमणों के कारण भी हो सकता है। अधिकतर बुखार तीन दिनों के भीतर ठीक हो जाता है। यदि आप अधिक अस्वस्थ महसूस करते हैं या यदि आपको तीन दिनों से अधिक समय से तेज बुखार है तो चिकित्सक की सलाह लें।

क्या करें पर्याप्त आराम करें। थोड़ी मात्रा में ताजे फल, दाल, चावल और मसाले रहित भोजन का सेवन करें। पानी में नमक डालकर गरारे करने से गले में खराश से राहत मिल सकती है। थोड़ी मालिश और हॉट वॉटर थेरेपी से शरीर के दर्द से राहत मिल सकती है। खून की जांच कराएं और ब्लड सेल की गणना पर नजर रखें।

क्या न करें मसालेदार भोजन, ठंडे पेय पदार्थ और जंक फूड से बचें। संक्रमण होने पर घबराएं नहीं और खुद तुरंत कोई निर्णय न लें। कम से कम तीन दिनों तक सावधानी बरतें और आराम करें। हालांकि बुखार होने पर धीरे-धीरे उसके कम होने का इंतजार कर समय बर्बाद न करें। डॉक्टर को दिखाकर ही कोई दवा लें।

इन दिनों शरीर को लगातार तापमान के इस उतार-चढ़ाव का सामना करना पड़ रहा है और इस कारण कई लोग बुखार से पीड़ित हो रहे हैं। बुखार होने पर पर्याप्त आराम और हाइड्रेशन आवश्यक है। हालांकि बुखार तीन से चार दिनों के भीतर कम हो जाता है, लेकिन सर्दी और खांसी लगातार होती रहती है, जिन्हें ठीक होने में समय लगता है। इन दिनों वायरल बुखार अधिक सामान्य है, जिसके तहत कई प्रकार के वायरल संक्रमण हो सकते हैं। यह आम तौर पर शरीर के सामान्य तापमान में वृद्धि के कारण होता है। इन संक्रमणों से पीड़ित लोगों को शरीर में दर्द, त्वचा पर रैशेज और सिर दर्द होता है।

सर्दी- जुकाम : आपको सर्दी-जुकाम हो सकता है, जो सात दिनों तक रह सकता है। इसका पहला लक्षण आम तौर पर गले में खराश होता है और उसके बाद छींक आना, खांसी और नाक का बहना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। काफी मात्रा में तरल पदार्थों का सेवन करें, आराम करें और स्वस्थ आहार का सेवन करें। दर्द से आराम पाने के लिए पैरासिटामोल ले सकते हैं, जबकि नेजल सैलाइन स्प्रे से आपकी बंद नाक खुल सकती है। लोगों के सामने खांसें या छींकें नहीं। खांसते और छींकते समय टिशू पेपर का इस्तेमाल करें और इसे सही जगह फेंक दें। इसके बाद हाथों को तुरंत धो लें, ताकि वायरस का प्रसार न हो।

खांसी : सर्दी-जुकाम के बाद अकसर खांसी होती है, जो तीन सप्ताह तक रह सकती है। खांसी के अधिक समय तक रहने पर आपको डॉक्टर को अवश्य दिखाना चाहिए। खांसी से छुटकारा पाने का कोई त्वरित तरीका नहीं है। यह आम तौर पर तभी ठीक होती है, जब आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली इसे पैदा करने वाले बग को पराजित कर दे। इसके लक्षण को कम करने के लिए आप दवा की दुकान से आराम पहुंचाने वाले कफ सिरप खरीद सकते हैं। खांसी से संबंधित शिष्टाचार को न भूलें अर्थात लोगों के सामने खांसें या छींकें नहीं। खांसते और छींकते समय टिशू पेपर का इस्तेमाल करें और इसे सही जगह फेंक दें।

गले में खराश : आम तौर पर तीन से सात दिनों में ठीक हो जाती है। वयस्कों और बड़े बच्चों को मुलायम भोजन खाना चाहिए, जो ज्यादा गर्म न हो। शरीर को स्वस्थ करने के लिए आराम करें। गले में खराश आमतौर पर वायरल संक्रमण के कारण होती है। बार-बार हाथ धोने से इसे फैलने से रोकने में मदद मिलती है। यदि गले की खराश दो हफ्तों के भीतर ठीक न हो तो आपको डॉक्टर को दिखाना चाहिए।

काम की बातें

हार्मोन थेरेपी से कम होगा गर्भपात का खतरा

गर्भवती महिलाओं को शुरुआती हफ्तों में ही प्रोजेस्टेरोन हार्मोन थेरेपी देने से उनकी गर्भावस्था में आने वाली जटिलताएं कम हो सकती हैं। साथ ही गर्भपात का खतरा कम होने की संभावना होती है। एक हालिया शोध में यह खुलासा हुआ है। शोध के मुताबिक, हार्मोन थेरेपी से सफल जन्म में बढ़ोतरी हो सकती है। यूनिवर्सिटी ऑफ बर्मिंघम के शोधकर्ताओं के अनुसार, गर्भावस्था की शुरुआत के दौरान जिन महिलाओं को रक्तस्राव होता है उन्हें यह हार्मोन थेरेपी दिए जाने पर गर्भपात की संभावनाएं कम हो सकती हैं। शोधकर्ताओं ने बताया कि प्रोजेस्टेरोन हार्मोन प्राकृतिक रूप से ओवरी और प्लेसेंटा द्वारा शुरुआती गर्भावस्था में उत्पादित किए जाते हैं। यह स्वस्थ गर्भावस्था के लिए बहुत जरूरी होते हैं। शोधकर्ताओं ने दो तरह के क्लीनिकल परीक्षण किए, जिनका नाम प्रोमिस और प्रिज्म था।

डेयरी का दूध पीने से स्तन कैंसर का खतरा

एक अध्ययन में पता चला है कि डेयरी दूध का सेवन करने से स्तन कैंसर का अधिक खतरा हो सकता है। अमेरिका की लिंडा यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने कहा, यह अवलोकन अध्ययन काफी मजबूत सबूत देता है कि डेयरी दूध पीने से संबंधित कुछ अन्य कारक महिलाओं में स्तन कैंसर का कारण बनते हैं। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एपिडेमिओलॉजी में प्रकाशित इस अध्ययन में शोधकर्ताओं ने बताया कि डेयरी दूध का बहुत कम मात्रा में सेवन करने से भी महिलाओं में स्तन कैंसर का खतरा लगभग 80 फीसदी तक बढ़ सकता है। अध्ययन के लेखक गैरी ई फ्रासर ने कहा, प्रतिदिन एक कप दूध का एक-चौथाई से एक-तिहाई तक सेवन करने से स्तन कैंसर के खतरे को 30 प्रतिशत तक बढ़ाने से संबंधित पाया गया। हर दिन एक कप डेयरी दूध लेने से खतरा 50 फीसदी तक बढ़ सकता है।

यह भी जानें मांसपेशियों में रक्त प्रवाह को ठीक करने में सहायता करता है, जिससे चलने की प्रक्रिया में मदद मिलती है

कोको के सेवन से बेहतर होती है चलने की क्षमता

गर्म पिघली हुई चॉकलेट पीने से 60 साल की उम्र में अपने पैरों पर खड़े रहने और चलने में मदद मिलती है। हाल ही में हुए एक अध्ययन के अनुसार कोको जिससे चॉकलेट बनता है, पैरों में रक्त के प्रवाह को सुचारू बनाए रखने में मदद करता है। शोध के दौरान जिन प्रतिभागियों ने हर दिन तीन कप गर्म चॉकलेट का सेवन छह महीनों तक किया उनके चलने की गति और तरीके में सुधार पाया गया।

कोको में इपिकैटेचिन नामक एक पदार्थ होता है जो डार्क चॉकलेट में भी पाया जाता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि इपिकैटेचिन लोगों के पैरों के पीछे की मांसपेशियों में रक्त के प्रवाह को बढ़ाता है जिससे उन्हें ज्यादा चलने में मदद मिलती है। इस शोध को ऐसे लोगों पर किया गया था जो कॉमन पेरीफेरल आर्टरी डिजीज (पैड) से पीड़ित थे। पेरीफेरल आर्टरी डिजीज एक ऐसी बीमारी है जिसमें धमनियां संकरी हो जाती हैं। पैड की वजह से चलने के दौरान पैरों की मांसपेशियों में दर्द, कड़ापन और जकड़न महसूस होती है। अमेरिका की नॉर्थवेस्टर्न यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता प्रोफेसर मेरी मैकडरमोट ने कहा, पैड से जूझ रहे लोगों के चलने की क्षमता में सुधार करने के लिए ज्यादा थेरेपी मौजूद नहीं है। शोधकर्ता नेओमी हैमबर्ग ने कहा, पैड से पीड़ित लोगों को चलने में उतनी ही परेशानी होती है जितना दिल की धड़कन रुकने वाले मरीजों को होती है। पैड से जूझ रहे लोगों के पैरों की मांसपेशियों में पर्याप्त मात्रा में रक्त का प्रवाह नहीं होता, इससे पैरों में हमेशा दर्द रहता है। नए शोध में पता चला है कि कोको पैर की मांसपेशियों को सुरक्षा करता है और पाचन प्रक्रिया को बढ़ाने में सहायक होता है। शोधकर्ताओं ने कहा, हमें पता है कि व्यायाम की थेरेपी पैड से जूझ रहे लोगों को चलने में मदद करती है। नए शोध के अनुसार गर्म चॉकलेट के सेवन से पैड के मरीजों को ठीक किया जा सकता है। कोको का पैड पर पड़ने वाले प्रभाव को जांचने के लिए और शोध करने की जरूरत है।



ऐसे किया गया शोध

इस शोध में पैड से जूझ रहे 44 प्रतिभागियों पर अध्ययन किया गया। सभी प्रतिभागियों की उम्र 60 साल से ज्यादा थी। प्रतिभागियों को दो समूहों में बांटा गया। एक समूह को कोको वाला ड्रिंक दिन में तीन बार पीने को दिया गया और दूसरे समूह को बिना कोको वाला ड्रिंक पीने के लिए दिया गया। कोको मीठा नहीं था और इसमें 15 ग्राम कोको और 75 एमजी इपिकैटेचिन मौजूद था। शोध की शुरुआत और अंत में इन प्रतिभागियों के चलने का प्रदर्शन आंका गया। इसके साथ ही प्रतिभागियों के पैरों में हो रहे रक्त प्रवाह को भी एमआरआई स्कैनिंग से मापा गया। शोध में पाया गया कि जिन प्रतिभागियों ने कोको का सेवन किया था वे अन्य लोगों की तुलना में 42.6 मीटर ज्यादा चले। वहीं, कोको का सेवन न करने वाला समूह पहले की तुलना में 24.2 मीटर कम चल पाया। शोधकर्ताओं ने कहा कि कोको पैरों में रक्त प्रवाह को बढ़ाने में मदद करता है।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

गर्मियों में न करें इन चीजों का ज्यादा सेवन



आयुर्वेद में मौसम के अनुसार चीजों को खाने-पीने की सलाह दी जाती है। इसके अनुसार गर्म तासीर वाले आहारों का सेवन गर्मी में सावधानीपूर्वक करना चाहिए। ऐसे आहारों का ज्यादा सेवन पेट की गर्मी को बढ़ाकर आपको बीमार कर सकता है।

गर्मी ने दस्तक दे दी है। इस मौसम में अगर आप गर्म तासीर के आहारों का सेवन ज्यादा करेंगे तो कई तरह की परेशानियां शुरू हो सकती हैं। आयुर्वेद में ऐसे कई आहार बताए गए हैं, जिनकी तासीर गर्म होती है। इनमें बहुत सारे आहार तो ऐसे हैं, जिन्हें आप सेहतमंद मानते हैं और रोजाना खाने में इस्तेमाल करते हैं। इन आहारों को खाना गलत नहीं है, मगर इनकी मात्रा सर्दियों की अपेक्षा कम रखनी चाहिए।

लाल मिर्च

लाल मिर्च के बिना मसालों को अधूरा माना जाता है। मगर लाल मिर्च काफी गर्म होती है। खासकर मोमोज की चटनी और रेस्टोरेंट्स में मिलने वाले दूसरे आहारों में लाल मिर्च का खूब प्रयोग किया जाता है, जिसके कारण गर्मियों में इनका सेवन नुकसानदायक हो सकता है। अगर आपको तीखा पसंद है तो आप लाल सूखी मिर्च की जगह हरी ताजी मिर्च का प्रयोग करें।

अदरक



अदरक में वैसे तो एंटीबैक्टीरियल और एंटीवायरल गुण होते हैं, जिसके कारण ये इम्यूनिटी बढ़ाने और वायरस से बचाने में मददगार है,मगर गर्मी के मौसम में अगर आप ज्यादा अदरक का प्रयोग करेंगे, तो इससे आपको सीने में जलन और त्वचा पर एलर्जी की समस्या हो सकती है। अदरक की तासीर भी गर्म होती है, इसलिए गर्मियों में इसका सेवन करें, लेकिन कम करें।

लहसुन



कुछ लोग खाने में लहसुन न डालें तो स्वाद अधूरा लगता है। खासकर नॉनवेज बनाने वाले लोग खूब मात्रा में अदरक, लहसुन और लाल मिर्च डालते हैं मगर लहसुन की तासीर भी गर्म होती है। अगर आप गर्मियों में ज्यादा लहसुन खाएंगे तो इससे आपको पेट की और दूसरी कई समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि गर्मियों में लहसुन का प्रयोग पूरी तरह बंद नहीं करना चाहिए। आप इसे थोड़ी मात्रा में खाएं।

गुड़



गुड़ को बहुत सेहतमंद माना जाता है। अगर आपको मीठा खाना पसंद है, तो चीजों को चीनी के बजाय गुड़ से बनाइए। चीनी और गुड़ दोनों ही गन्ने के रस से बनाए जाते हैं। मगर चीनी बनाने में इसकी प्रॉसेसिंग और रिफाइनिंग की जाती है, जिसके कारण ये शरीर के लिए बिल्कुल भी स्वास्थवर्धक नहीं होती है। वहीं गुड़ अपने प्राकृतिक स्वरूप के ज्यादा निकट रहता है इसलिए अच्छा है। लेकिन गुड़ की तासीर गर्म होती है, इसलिए गर्मी में बहुत अधिक गुड़ नहीं खाना चाहिए। इससे नकसीर फूटने (नाक से खून निकलने) का खतरा रहता है।

बादाम

बादाम वैसे तो बहुत सेहतमंद होता है और सुबह सुबह खाने से बड़े फायदे मिलते हैं। मगर गर्मियों में बादाम का ज्यादा सेवन आपके शरीर में गर्मी पैदा कर सकता है, जिससे आपको त्वचा पर दाने, चकते और पेट की समस्याएं हो सकती हैं। हालांकि आप गर्मियों में भी रात में पानी में भिगोकर रखे गए 6-7 बादाम सुबह छीलकर खा सकते हैं लेकिन अगर आपको इसके दुष्प्रभाव दिखें, तो इसकी संख्या कम कर दें।



गरम मसाले

गरम मसाले खाने का स्वाद भी बढ़ाते हैं और शरीर की इम्यूनिटी भी, मगर इन्हें गरम मसाले इसीलिए कहा जाता है क्योंकि इन सबकी तासीर गर्म होती है। अगर आप गर्मियों में गरम मसालों जैसे- दालचीनी, कालीमिर्च, जायफल, लौंग, चक्रफूल आदि का सेवन ज्यादा करेंगे, तो आपको नुकसान हो सकता है। इसलिए बेहतर होगा कि आप इनका पाउडर बना लें और आधा या 1 चम्मच जरूरत से अनुसार डिशेज में डालें।



काम की बातें

ज्यादा चीनी युक्त पेय पदार्थ से दिल को खतरा

जर्नल ऑफ द अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन में प्रकाशित एक शोध में पाया गया कि दिन में एक बार से ज्यादा 370 ग्राम चीनीयुक्त पेय पदार्थ पीने से उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन कॉलेस्ट्रोल का स्तर कम हो जाता है और ट्राइग्लिसराइड का स्तर बढ़ जाता है। यह शोध अधेड़ और बुजुर्ग उम्र के लोगों पर किया गया। शोधकर्ताओं ने कहा, इन दोनों के ही स्तर में बदलाव होने से हृदयरोगों का खतरा बढ़ जाता है। शोधकर्ता इडुआर्डो सानचेज ने कहा, यह शोध शर्करायुक्त पेय पदार्थों के सेवन से रक्त कॉलेस्ट्रोल पर पड़ने वाले प्रभाव की हमारी समझ को पुख्ता करता है। रक्त कोलेस्ट्रोल में वृद्धि होने से हृदयरोगों का खतरा बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं का मानना है कि कोलेस्ट्रोल और ट्राइग्लिसराइड की मात्रा अनियंत्रित होने के पीछे चीनी युक्त पेय पदार्थ एक बड़ी वजह हैं।

प्रताड़ित बच्चों को लगती है धूम्रपान की लत

जो बच्चे घरों में प्रताड़ना, खराब व्यवहार या अनदेखी का शिकार हुए हैं उनमें वयस्क होने पर धूम्रपान करने का खतरा बढ़ जाता है। एक हालिया शोध में यह दावा किया गया है। जर्नल सब्सटांस यूज एंड एंप मिसयूज में दर्शाया गया है कि घरों में बच्चों को शारीरिक रूप से प्रताड़ित करने से (खासकर नवजात या किशोरों को) किशोरावस्था या युवावस्था में वे सिगरेट पीने की ओर ज्यादा आकर्षित होते हैं और उन्हें धीरे-धीरे ज्यादा धूम्रपान की लत लग जाती है। शोध में उन बच्चों पर अध्ययन किया गया जिनके प्रताड़ित होने या अनदेखी होने का खतरा ज्यादा था। ये बच्चे या तो केयर सेंटर में रहते थे या ऐसे घरों में रहते थे जहां इनके प्रताड़ित होने का खतरा ज्यादा था। अमेरिका की ओहियो स्टेट यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता सुसान यून ने कहा, मैं सिगरेट पीने को प्रभावित करने वाली विभिन्न प्रकार की प्रताड़नाओं का अध्ययन करना चाहता था।

यह भी जानें आयुर्वेद में ऐसी अनेक औषधियां हैं जिनके सेवन से बार-बार होने वाली एसिडिटी की समस्या को दूर किया जा सकता है

एसिडिटी सताए तो आजमाएं ये उपाय

अक्सर लोग एसिडिटी की समस्या से काफी परेशान रहते हैं, जिसकी वजह से कुछ भी खाने-पीने से कतराते हैं। यही वजह है कि लोग घरेलू नुस्खे भी अपनाते हैं और कोशिश करते हैं कि किसी तरह उनकी पेट की समस्या ठीक हो जाए। आयुर्वेद एसिडिटी से छुटकारा दिलाने में काफी मददगार है।

सौंफ

एसिडिटी से छुटकारा पाने के लिए सौंफ का इस्तेमाल कर सकते हैं। सौंफ आपकी सेहत के लिए कई तरीकों में फायदेमंद होती है। मुंह को ताजा रखने के साथ-साथ सौंफ एसिडिटी से भी आपको राहत दिलाने का काम करती है। एसिडिटी से छुटकारा पाने के लिए आप सौंफ को ऐसे ही चबाएं या फिर इसकी चाय बनाकर पिएं, यह दोनों तरीकों से आपको काफी आराम देती है।



ठंडा दूध पिएं

कैल्शियम से भरपूर दूध एसिडिटी के दर्द को शांत कर देता है। एसिडिटी को दूर करने के लिए सिर्फ ठंडे दूध का सेवन करना चाहिए। आपको पेट में जब भी दर्द या जलन महसूस हो तो आप उस समय एक ग्लास ठंडा दूध पी लें, इससे आपको कुछ ही देर में राहत महसूस होगी।



अदरक

जब भी आपको एसिडिटी महसूस हो, मुंह में थोड़ी अदरक चबाएं या फिर अदरक वाला गर्म पानी लें, इसमें पेट की एसिडिटी में आराम पहुंचाने वाले एंटी-इंफ्लेमेटरी तत्व मौजूद होते हैं। इसका सेवन करने के बाद आपको पेट दर्द और पेट में बन रही एसिडीटी से राहत मिलेगी।



आंवला

पेट की गैस से हमेशा के लिए छुटकारा पाने के लिए विटामिन सी सबसे बेहतर होता है, ये आपकी पाचन क्रिया को मजबूत करने के साथ ही आपकी एसिडिटी को खत्म करने का काम करता है। विटामिन-सी से भरपूर आंवला पेट के दर्द, गैस, ब्लोटिंग, एसिडिटी में राहत देता है। आप इसका रोजाना सेवन कर सकते हैं, पेट ही नहीं बल्कि ये आपको कई रोगों से दूर रखने में आपकी मदद करता है।



अन्य उपाय

- विटामिन बी और ई युक्त सब्जियों का अधिक सेवन करें।
- व्यायाम और शारीरिक गतिविधियां करते रहें।
- खाना खाने के बाद किसी भी तरह के पेय का सेवन ना करें।
- बादाम का सेवन आपके सीने की जलन कम करने में मदद करता है।
- खीरा, ककड़ी और तरबूज का अधिक सेवन करें।
- पानी में नींबू मिलाकर पिएं, इससे भी सीने की जलन कम होती है।
- नियमित रूप से पुदीने के रस का सेवन करें।
- तुलसी के पत्ते एसिडिटी और मितली से काफी हद तक राहत दिलाते हैं।
- नारियल पानी का सेवन अधिक करें।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

गर्मी में भी होती है 'कोल्ड' की समस्या



गर्मी के मौसम में कोल्ड (सर्दी-जुकाम) होना कोई बड़ी बात नहीं। बदलते मौसम के कारण शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली प्रभावित होती है, जिस कारण जुकाम और खांसी की समस्या हो जाती है। इससे छुटकारा पाने के लिए आपको अपने मेटाबॉलिज्म का स्तर बढ़ाना होगा। इसके अलावा अन्य उपायों की जानकारी देता आलेख-

गर्मी के मौसम में भी कोल्ड यानी कि सर्दी-जुकाम की समस्या होती है। गर्मी के मौसम में अगर कोल्ड की समस्या हुई है तो पानी से दूरी न बनायें, बल्कि पानी का अधिक से अधिक सेवन करें। दरअसल, सर्दियों में कोल्ड और गर्मियों में कोल्ड के लिए अलग-अलग वायरस जिम्मेदार होते हैं। गर्मियों में कोल्ड होने पर गले में बलगम, गले के संक्रमण, खांसी, हल्का बुखार, और शरीर में दर्द के साथ ज्यादा छींकें आती हैं। ये लक्षण कुछ दिनों में चरम पर भी पहुंच जाते हैं। आम तौर पर एक सप्ताह या 10 दिनों में समर कोल्ड से राहत मिल जाती है। गर्मी में यह सर्दी तब होती है, जब आप किसी संक्रमित व्यक्ति के संपर्क में आते हैं या दूषित स्थान पर जाते हैं।

बच्चे बनते हैं आसान शिकार : बच्चे बहुत ही नाजुक होते हैं। जब गर्मी चरम पर हो तो वे इसे झेल नहीं पाते। गर्मियों का उन पर बहुत जल्द असर होता है। बच्चों को अधिक आसानी से यह जकड़ता है। एक तो बच्चों की प्रतिरक्षा प्रणाली अभी भी विकसित हो रही होती है। अभी वे इन वायरसों के संक्रमण से खुद का बचाव नहीं कर पाते। बच्चे संक्रमित व्यक्तियों के संपर्क में वयस्कों की तुलना में अधिक बार आते हैं। ऐसे में अपने छोटे बच्चे को गर्मी से बचा कर रखना बेहद जरूरी हो जाता है। इस बात का पूरा ध्यान रखें कि कहीं आपका बच्चा बीमार न पड़ जाए। कहीं वो गर्मी की चपेट में न आ जाए। इससे बचने के लिए आपको कुछ सावधानियां बरतनी होंगी।

इलाज है अलग : गर्म पेय पदार्थ, घर के अंदर रहना और गर्म पानी से स्नान से बात नहीं बनेगी। आपको इस सर्दी का इलाज कुछ अलग तरह से करना होता है। पीड़ित व्यक्ति नमक के पानी से कुल्ला या गरारा दिन में 4-5 बार करे। गले के संक्रमण से राहत दिलाने में इसका काफी अच्छा असर होता है। शरीर में पानी की कमी न हो, इसके लिए खूब पानी पिएं। कोई भी एंटीबायोटिक लेने से बचें, क्योंकि वायरस के संक्रमण में एंटीबायोटिक का असर नहीं होता।

चाहे तो डॉक्टर की सलाह के बाद खांसी का सिरप, नाक में डालने वाली दवा, लोजेंजेज (चूसने वाली दवा) और दर्दनाशक दवा ले सकते हैं। स्वस्थ और संतुलित आहार लें। खुद संक्रमित होने या संक्रमण को फैलाने से बचने के लिए अपने हाथों को समय-समय पर धोते रहें। दूसरों को अपने कोल्ड के असर से बचाएं। जब आपको छींक आये तो आप अपना मुंह और नाक किसी कपड़े से ढक लें। हाथ पर सेनिटाइजर का प्रयोग जितनी बार संभव हो, उतनी बार करें। इससे वायरस के प्रसार से काफी हद तक बचा जा सकता है।



तरल आहार लें

गर्मी में कोल्ड को दूर करने के लिए मौसमी फलों के जूस का सेवन करें। यह बहुत ही शानदार मीठा पेय है। इसमें मौजूद विटामिन और प्रोटीन शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं और कोल्ड से छुटकारा भी मिलता है। संतरा, अनन्नास, तरबूज, खीरा आदि का सेवन करने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। विटामिन सी कोल्ड के लिए जिम्मेदार संक्रमण से लड़ने में मददगार है। इसका सेवन दिन में दो बार करने से जल्दी आराम मिलेगा।

काम की बातें

संक्रमितों के खून से लगाएंगे रोगों का पता

कोरोना पॉजिटिव मरीजों का इलाज कर रहे डॉक्टर उनके खून से, कोरोना के साथ साथ उनकी दूसरी बीमारियों का पता लगाएंगे। जांच के जरिए डॉक्टर यह देखेंगे कि कोरोना की वजह से शरीर के अहम अंगों पर कोई असर तो नहीं पड़ रहा है? दरअसल कोरोना के मरीज बगैर लक्षणों के साथ भर्ती हो रहे हैं यानी एसिम्पटोमेटिक हैं। ऐसे में उनके शरीर के अहम अंगों में क्या चल रहा है? इसकी जानकारी डॉक्टरों को नहीं हो पा रही है। डॉक्टरों का कहना है कि संभव है मरीजों में ऊपर सेमरीजों के इलाज कोरोना पॉजिटिव मरीजों की जांच से यह देखना चाहते हैं कि मरीज के गुर्दे, लिवर पर किसी तरह असर तो नहीं है? दरअसल, लक्षण नहीं होने से यह अंदाजा नहीं लग पाता है कि मरीज किसी अन्य गम्भीर बीमारी से पीड़ित तो नहीं हो रहा है?

प्रकृति के बीच रहने से तंदुरुस्त रहता है दिमाग

एक हालिया शोध के अनुसार प्रकृति में केवल दस मिनट रहने से ही लोग खुशी का अनुभव कर सकते हैं। साथ ही शारीरिक और मानसिक तनाव का असर भी कम होता है। छात्रों के लिए प्रकृति में समय बिताना खासतौर पर फायदेमंद है। शोधकर्ताओं ने कहा कि तनाव, चिंता, अवसाद और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार के लिए प्रकृति एक निशुल्क और आसान खुराक है। अमेरिका की कोरनेल यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता जेन मेरेडिथ का कहना है, सकारात्मक लाभों को प्राप्त करने में ज्यादा समय नहीं लगता है। हम प्रकृति के साथ खुले में केवल दस मिनट रहने की बात कर रहे हैं। मेरिडिथ ने आगे कहा, हम मानते हैं कि हर छात्र, चाहे वह किसी भी विषय का हो या उनके काम का बोझ कितना भी अधिक क्यों न हो, वे प्रतिदिन या सप्ताह में कुछ दिन प्रकृति में जा सकते हैं।

यह भी जानें डायलिसिस की जरूरत का पता लगाएगा नया यूरिन परीक्षण, कई मरीजों को गुर्दे के प्रत्यारोपण से बचाया जा सकेगा

गुर्दे की गंभीर बीमारियों की पहले ही होगी पहचान

शोधकर्ताओं ने एक ऐसा सस्ता परीक्षण विकसित किया है जो भविष्य में होने वाली गुर्दे की गंभीर बीमारियों या डायलिसिस की आवश्यकता की पहचान करने में सक्षम है। सैन फ्रांसिस्को की यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के शोधकर्ताओं ने यह परीक्षण विकसित किया है जो गुर्दे की समस्या से पीड़ित मरीजों के यूरिन में मौजूद अत्यधिक प्रोटीन की मात्रा को मापकर यह बता सकेगा कि उन्हें भविष्य में गुर्दे से संबंधित कोई गंभीर बीमारी होने की संभावना है या नहीं। इस परीक्षण के परिणामों से मरीजों को पहले ही इलाज मिल सकेगा जिससे कई मरीजों को डायलिसिस और गुर्दे के प्रत्यारोपण से बचाया जा सकेगा।

प्रमुख शोधकर्ता चिवुआन ने कहा, यूरिन में मौजूद अत्यधिक प्रोटीन भविष्य में होने वाली गुर्दे की बीमारी का संकेतक होता है। हालांकि इसका इस्तेमाल एक्यूट किडनी इंज्यूरी वाले मरीजों पर नहीं किया जाता। यह एक सस्ती और बिना चीर-फाड़ वाली प्रक्रिया है जो कई अन्य जगहों पर इस्तेमाल की जाती है। इन मरीजों का प्रोटीन परीक्षण किया जाना चाहिए।



इस बीमारी से उबरने वाले मरीजों में इसके दोबारा होने का खतरा बना रहता है। इससे गुर्दे के फेल होने, दिल की बीमारी और मौत होने का खतरा भी बढ़ जाता है। दुनियाभर में इस बीमारी से 1.3 करोड़ लोग पीड़ित हैं। इस बीमारी से जूझने वाले मरीजों में से 20 फीसदी में तीन से पांच साल के अंदर गंभीर गुर्दे की बीमारी होने का खतरा बढ़ जाता है। शोधकर्ताओं ने प्रतिभागियों के दो समूहों पर अध्ययन किया। एक समूह को गुर्दे की बीमारी नहीं थी और दूसरे समूह को एक्यूट किडनी इंज्यूरी थी। यह अध्ययन 2009 से लेकर 2018 तक किया गया।

ऐसे किया गया शोध

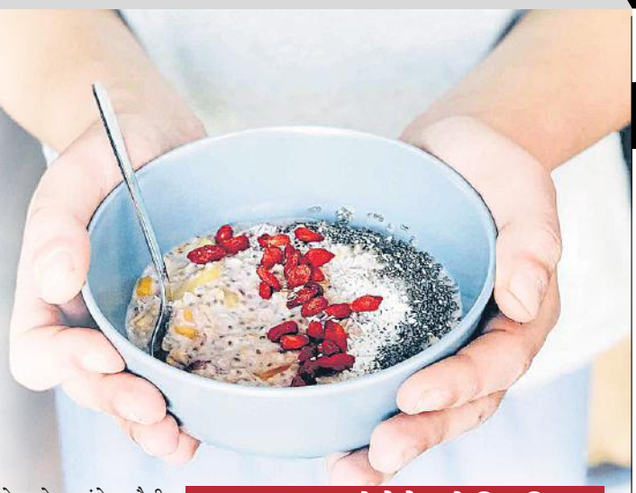
इस शोध में 1500 ऐसे मरीजों का अध्ययन किया गया, जिनमें एक्यूट किडनी इंज्यूरी नामक बीमारी थी। यह एक ऐसी बीमारी होती है जिसमें किडनी कचरे को रक्त से फिल्टर करना बंद कर देती है। जिन मरीजों को अस्पताल से छुट्टी मिलने के बाद उनके यूरिन में प्रोटीन की ज्यादा मात्रा मिली, उनमें भविष्य में गुर्दे की बीमारी होने का खतरा 150 गुना तक ज्यादा पाया गया। इस शोध को पत्रिका जामा इंटरनल मेडिसिन में प्रकाशित किया गया है। एक्यूट किडनी इंज्यूरी किसी भी उम्र में हो सकती है।

4.7 सालों के बाद एक्यूट किडनी इंज्यूरी वाले प्रतिभागियों में से 138 में गुर्दे की बीमारी बढ़ती हुई देखी गई वहीं 58 मरीजों की बीमारी एडवांस स्टेज पर थी। शोधकर्ताओं के अनुसार जल्द पहचान होने से विभिन्न दवाओं और थेरेपी के जरिए गुर्दे की गंभीर बीमारी को होने से रोका जा सकता है।

मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोन: 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।

संतुलित और पोषक भोजन से काबू में रखें डायबिटीज



डायबिटीज के रोगियों की बड़ी समस्या होती है भोजन को नियंत्रित रखना, क्योंकि संतुलित और पोषण से भरपूर भोजन उनके लिए बहुत जरूरी होता है। ऐसे लोग खानपान में किन-किन बातों का रखें ध्यान, जानकारी देता आलेख

डायबिटीज एक मेटाबोलिक सिंड्रोम हैं, जिसमें ब्लड ग्लूकोज का स्तर सामान्य से अधिक बढ़ जाता है। शरीर में ब्लड ग्लूकोज के स्तर को इंसुलिन नियंत्रित करता है। इंसुलिन पैंक्रियाज में बनने वाला एक हार्मोन है, जो भोजन में मौजूद कार्बोहाइड्रेट और वसा की मेटाबॉलिज्म प्रक्रिया को शरीर में नियंत्रित रखता है। इंसुलिन ग्लूकोज को बॉडी सेल्स के द्वारा ऊर्जा में परिवर्तित करने में मदद करता है। जब यह प्रक्रिया सामान्य रूप से नहीं चल पाती तो व्यक्ति डायबिटीज का शिकार हो जाता है। यानी शरीर में इंसुलिन का उत्पादन ठीक तरह न हो पाने के कारण रक्त में ग्लूकोज का स्तर सामान्य से अधिक बढ़ जाता है।

बढ़ा हुआ शुगर लेवल जब लगातार बना रहता है तो यह प्रभावित व्यक्ति के शरीर के दूसरे अंगों को भी नुकसान पहुंचाना शुरू कर देता है। ऐसे व्यक्ति को पैरों की नसों में गड़बड़ी, किडनी खराब होने, आंखों की रोशनी कम होने, हृदय से संबंधित समस्याओं, ब्रेन स्ट्रोक, अंधेपन जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। यह जरूरी नहीं कि डायबिटीज के रोगी का शुगर स्तर हमेशा अधिक ही हो, लापरवाही बरतने पर कभी-कभी यह निम्न स्तर पर भी चला जाता है। इसे हाइपोग्लाइसीमिया कहा जाता है। यह ज्यादा खतरनाक होता है।

किनमें होती है खतरे की आशंका : जिनका रहन-सहन,खान-पान सही न हो या जो तनावपूर्ण जिंदगी बिताते हैं या व्यायाम नहीं करते, ऐसे लोगों में डायबिटीज की आशंका अधिक रहती है। आमतौर पर डायबिटीज की स्थिति के आकलन के लिए नियमित रूप से डॉक्टर को संपर्क किया जाना चाहिए और नियमित रूप से जरूरी दवाएं लेनी चाहिए। रोगी घर पर भी ग्लूकोमीटर की सहायता से शरीर में ग्लूकोज की स्थिति पर नजर रख सकते हैं।

इसके लिए उन्हें दिन में 4 बार शुगर लेवल चेक करना होगा। सुबह खाली पेट, ब्रेकफास्ट के दो घंटे के बाद, लंच के दो घंटे बाद और डिनर के दो घंटे बाद जांच करनी होती है। अगर रोजाना जांच नहीं कर सकते तो कम से कम दिन में एक बार शुगर की जांच जरूर करें। अपनी दिनचर्या पर नजर रखें, ताकि शुगर के स्तर को नियंत्रित रख सकें।

ब्लड शुगर को ऐसे रखें नियंत्रित

समुचित दवा, संतुलित आहार और नियमित व्यायाम का मिश्रण डायबिटीज के रोगियों के शुगर के स्तर को नियंत्रित रखने में मददगार है। हाई ब्लड शुगर के लिए मेडिसिन की ओवरडोज लेने के बजाय डॉक्टर द्वारा दी गई दवा बिना नागा किए लेनी चाहिए। रोजाना सुबह-शाम कम से कम 45 मिनट टहलें।

कार्बोहाइड्रेट और वसायुक्त चीजों से बचें

अपने खान-पान में कार्बोहाइड्रेट और वसायुक्त कई चीजों से परहेज करें और सीमित तथा संतुलित डाइट लें। जिन्हें इंसुलिन की कमी के कारण ब्लड शुगर लेवल में उतार-चढ़ाव का खतरा रहता है, उन्हें हर तीन घंटे में थोड़ी मात्रा में कुछ न कुछ जरूर खाना चाहिए। ब्रेकफास्ट-लंच के बीच कुछ हल्का नाश्ता करना चाहिए। ज्यादा लंबा गैप आने पर इससे शरीर में शुगर का लेवल बढ़ने लगता है और कमजोरी महसूस होने लगती है। इसलिए डॉक्टर के निर्देश के अनुसार खानपान पर नजर रखें।

बरतें सावधानी

डायबिटीज के मरीज को समय-समय पर अपने डॉक्टर से संपर्क करते रहना चाहिए। डॉक्टर की सलाह पर ही अपनी दिनचर्या, खानपान और दवाओं का सेवन सही समय पर और समुचित मात्रा में करना चाहिए। साथ ही इसके लिए समुचित व्यायाम करना या टहलना बहुत जरूरी है।

शुगर को नियंत्रित रखे मल्टी ग्रेन से भरपूर भोजन

जहां तक अनाज का सवाल है, डायबिटीज रोगी को मल्टी ग्रेन आटे की रोटियां खानी चाहिए, क्योंकि यह शुगर को नियंत्रित रखने में पूरी तरह कारगर है। इसमें गेहूं, चना, दलिया, रागी, जौ, ज्वार, सोयाबीन, फ्लैक्स या चिया के बीज, मकई, ज्वार को शामिल किया जा सकता है। ऐसे लोगों को मैदा और मैदे से बनी चीजों से परहेज करना चाहिए। यह रिफाइंड अनाज है और ग्लूकोज बढ़ाने में मदद करता है। सप्ताह में एकाध बार लंच टाइम में मांड निकला हुआ एक कटोरी चावल खा सकते हैं, क्योंकि इससे चावल में मौजूद स्टार्च कम हो जाता है। रिफाइंड व्हाइट राइस के बजाय ब्राउन राइस बेहतरीन विकल्प है।

काम की बातें

वायरस हटाने में हैंड ड्रायर से कारगर है टिशू पेपर

वायरस को हटाने के लिए हाथ को हैंड ड्रायर के बजाय टिशू पेपर से साफ करना ज्यादा कारगर है। यह खुलासा एक अध्ययन में हुआ है। ब्रिटेन स्थित लीड्स विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं सहित एक शोध दल ने इस बात की जांच की कि हाथ को सुखाने के तरीके से वायरस के प्रसार पर कोई असर होता है या नहीं। अध्ययन के दौरान चार स्वयंसेवकों के दस्ताने पहने हाथ को जीवाणुभोजी (वायरस जो बैक्टीरिया को संक्रमित करता है लेकिन इनसानों के लिए नुकसानदायक नहीं होता है) से संक्रमित किया गया। संक्रमण के बाद उन्होंने हाथ नहीं धोया (जैसा आम तौर पर लोग ठीक से हाथ नहीं धोते)। प्रत्येक स्वयंसेवक ने एप्रॉन (चिकित्सकों द्वारा कपड़े के ऊपर पहने जाना वाला गाउन) पहना था ताकि हाथ सुखाने के दौरान कपड़ों पर होने वाले संक्रमण को मापा जा सके।

मोटी जांघ वालों में दिल के दौरे का खतरा कम

ज्यादातर लोग, जिनकी जांघें मोटी होती हैं, वो इन्हें लेकर काफी परेशानी महसूस करते हैं। लेकिन ऐसे लोगों को यह जानकर खुशी होगी कि जांघें मोटी होने से उनमें हृदय से संबंधित बीमारियों का खतरा कम होता है। एक नए शोध में शोधकर्ताओं ने खुलासा किया है। शोधकर्ताओं ने जांघ की परिधि और उच्च रक्तचाप के बीच संबंधों की जांच की। इसके निष्कर्ष इस बात का प्रमाण देते हैं कि जिन लोगों की जांघें अधिक मोटी होती हैं या जो लोग नाशपाती के आकार के होते हैं उन्हें कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। अधिक वजन वाले और मोटी जांघों वाले लोगों में उच्च रक्तचाप की समस्या अन्य लोगों की अपेक्षा लगभग एक तिहाई तक कम होती है। इसके चलते ऐसे लोगों में दिल का दौरा पड़ने और स्ट्रोक का खतरा भी कम हो जाता है। इस शोध का नेतृत्व चीन में शंघाई जिओ टोंग विश्वविद्यालय के डॉ. जेन यांग ने किया।

यह भी जानें वर्तमान में ऑटोलॉगस स्किन ग्राफ्टिंग तकनीक से घाव के स्थान पर शरीर के अन्य हिस्सों से स्वस्थ त्वचा लेकर उसका प्रत्यारोपण किया जाता है

'बायो इंक' से जलने के घावों को भरेगा 3डी स्किन प्रिंटर

यूनिवर्सिटी ऑफ टोरंटो इंजीनियरिंग और सनीब्रुक हॉस्पिटल के शोधकर्ताओं ने एक 3 डी स्किन प्रिंटर विकसित किया है, जो जलने के घावों को तेजी से भर सकता है। यह प्रिंटर बड़े घावों को भरने के लिए उसके ऊपर त्वचा की परतें जमा कर देता है, जोकि बायो मैटेरियल से बनी होती हैं। साथ ही इसकी 'बायो इंक' तेजी से जख्मों को भरने में मदद करती हैं।

गौरतलब है कि रोलर द्वारा फैलाई जाने वाली जैविक स्याही मेसेनकाइमल स्ट्रोमा सेल्स (एमएससी) से बनी होती है। यह स्ट्रोमा कोशिकाएं अपने वातावरण के आधार पर विशेष कोशिकाओं और उनके प्रकारों में अंतर करती हैं। इसी वजह से यह कोशिकाएं त्वचा को दोबारा बनने में सहायक होती हैं और घाव के निशान को कम कर देती हैं। शोधकर्ताओं ने इसका पहला प्रोटोटाइप 2018 में प्रस्तुत किया था। यह अपने आप में ऐसा इकलौता उपकरण है जोकि दो मिनट से भी कम समय में ऊतकों के निर्माण के साथ-साथ उन्हें सही जगह पर लगा भी सकता है।

कई जिंदगियां बचा सकेगा प्रिंटर

शोधकर्ताओं का मानना है कि आने वाले पांच सालों में यह प्रिंटर अस्पताल का हिस्सा बन जाएगा। उन्हें पूरा विश्वास है कि यह प्रिंटर अनेकों लोगों की जिंदगी बचाने में निर्णायक भूमिका निभा सकता है। आने वाले वक्त में इस तरह के उपकरण न सिर्फ लोगों की जिंदगियां बचाएंगे, बल्कि यह इलाज के पूरे तरीके को ही बदल देंगे।

इस अध्ययन से जुड़े प्रोफेसर एक्सल गुएंथेर ने बताया कि हालांकि हमने पहले ही साबित कर दिया था कि यह प्रिंटर घाव की जगह पर कोशिकाओं को जमा कर सकता है। लेकिन, हमारे पास इस बात के कोई सबूत नहीं थे कि यह घाव को भरने में भी मदद कर सकता है। लेकिन, अब हमारे पास इसे प्रमाणित करने के पर्याप्त सबूत हैं। जलने के घाव को भरने के लिए वर्तमान में ऑटोलॉगस स्किन ग्राफ्टिंग तकनीक का प्रयोग किया जाता है। जिसमें घाव के स्थान पर शरीर के अन्य हिस्सों से स्वस्थ त्वचा लेकर उसका प्रत्यारोपण किया जाता है। लेकिन बड़े घावों और पूरे शरीर के झुलस जाने पर उसे ठीक करना एक बड़ी चुनौती होती है। गंभीर रूप से झुलसने से त्वचा की बाहरी और सबसे भीतरी दोनों परतें नष्ट हो जाती हैं। जिसके चलते अक्सर शरीर के महत्वपूर्ण हिस्से भी जल जाते हैं। ऐसी स्थिति में उन घावों को भरने के लिए स्वस्थ त्वचा नहीं होती जिस कारण मरीज की मृत्यु भी हो जाती है। इन सब बातों को ध्यान में रखते हुए 2018 के बाद से इस प्रिंटर के डिजाइन में करीब 10 बार बदलाव किए गए हैं।



मुद्रक तथा प्रकाशक राजीव बेओतरा द्वारा हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड (एच एम वी एल) के पक्ष में हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड प्रेस, मौजा-दरियापुर, पुलिस स्टेशन-शाहपुर, दानापुर, जिला-पटना-801503 से मुद्रित एवं हिन्दुस्तान मीडिया वेन्चर्स लिमिटेड, बुद्ध मार्ग, पटना-800001 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक : शशि शेखर
कार्यकारी सम्पादक: कृष्णकांत उपाध्याय*
फोनः 0612-2223434,2223413,2200701,3392650
आर.एन.आई. नं.-BIHHIN/2019/77443
*सम्पादक इस अंक में प्रकाशित समाचार के चयन एवं सम्पादन हेतु पी.आर.बी. एक्ट की धारा 7 के अंतर्गत उत्तरदायी।