



मूक हत्यारा हाईपर टेंशन

जीवनशैली, काम का बढ़ता दबाव और जरूरत से अधिक महत्वाकांक्षी होना 20 से 30 आयु वर्ग के युवाओं में ब्रेन हैमरिज का कारण बन रहा है। ब्रेन स्ट्रोक के मामले पहले बुजुर्ग अवस्था में देखे जाते थे क्योंकि इसके लिए उच्च रक्तचाप और मधुमेह मुख्य कारण होते थे। हाल ही में ऐसे मरीजों की संख्या में वृद्धि हुई है जिन्हें बहुत कम उम्र में ब्रेन हैमरिज का सामना करना पड़ता है और ऐसा उस जीवन शैली के कारण होता है जिसे वे अपनाते हैं। भारत में ब्रेन स्ट्रोक के मामले सालाना प्रति एक लाख लोगों पर 100 से 150 के बीच होते हैं जिनमें से 15 से 20 फीसदी मामले 30 से कम उम्र के युवाओं के हैं।

मानसिक तनाव, कामकाज के अधिक दबाव, अनियमित दिनचर्या, प्रतिस्पर्धात्मक वातावरण, अच्छी नींद का अभाव, गैर स्वास्थ्य और गलत समय पर खानपान की आदतें, व्यायाम का अभाव और जेनेटिक कारण ब्रेन हैमरिज का कारण बन रहे हैं। इन सभी के चलते कम उम्र में ही उच्च रक्तचाप और मधुमेह का शिकार होना पड़ता है जो ब्रेन स्ट्रोक का कारण बनता है। उच्च रक्तचाप मस्तिष्क में रक्तस्राव का मुख्य कारण होता है। कई बार मरीजों को उच्च रक्तचाप का पता नहीं होता और इसलिए उन्हें इस बात का अहसास तक नहीं हो पाता कि वे एक टाइम बम लिए बैठे हैं जो फटने के इंतजार में हैं। कई बार उच्च रक्तचाप भी अधिक मानसिक दबाव को नहीं दर्शाता और यही तनाव बढ़ने पर खतरनाक साबित हो जाता है।

भी कमजोरी है। अस्पताल में सप्ताह में ऐसे चार पांच मामले आते हैं जो युवाओं में ब्रेन स्ट्रोक से संबंधित होते हैं। हाईपर टेंशन एक मूक हत्यारा है और इसका एक सामान्य रास्ता यही है कि केवल उतना ही दबाव लें जितना संभाल सकें। दवाओं या जीवन शैली में बदलाव के जरिए उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करना ब्रेन स्ट्रोक से बचने में बड़ी भूमिका अदा कर सकता है। जीवनशैली में सुधार का मतलब है कि नियमित रूप से व्यायाम करना और स्वस्थ खानपान की आदतें अपनाना। आज के कामकाज के माहौल में तनाव और प्रतिस्पर्धा शामिल है। इसलिए लोगों को तनाव को कम करने के लिए रोजाना कुछ ऐसा हटकर करना चाहिए जिससे तनाव कम हो। इसके लिए अपना कोई शौक अपनाएं या कुछ देर के लिए ध्यान लगाएं। मधुमेह और हाईपर टेंशन के कारण रक्त वाहिनियों के भीतर एथेरोमा जैसे कुछ तत्वों का जमाव हो जाता है और वाहिकाएं कमजोर पड़ने लगती हैं। एथेरोमा के जमाव के कारण रक्त वाहिकाएं संकरी हो जाती हैं जिससे मस्तिष्क में रक्त की आपूर्ति में कमी आती है और अंततः मस्तिष्क उतक नष्ट हो जाते हैं। रक्त वाहिनियों के कमजोर पड़ने से मस्तिष्क के भीतर ही रक्त वाहिनियां फट जाती हैं जिससे रक्त का थक्का जम जाता है और ये सब मिलकर ब्रेन स्ट्रोक का कारण बनते हैं।

मोनोपॉज महिलाओं को अनिद्रा से बचाता है योग

रजोनिवृत्ति को हासिल कर चुकी महिलाओं को योग अनिद्रा की समस्या से निजात दिलाने में सहायक हो सकता है। एक नए शोध में यह बात कही गयी है। रजोनिवृत्ति के दौरान कई महिलाओं को ठंडा गरम लगने, रात में पसीना आने, वजन बढ़ने और मुंहसों की समस्या से जूझना पड़ता है। शोधकर्ताओं ने पाया है कि 12 सप्ताह तक योग प्रशिक्षण हासिल करने और बाद में घर पर उसका नियमित अभ्यास करने से अनिद्रा की समस्या से छुटकारा मिलता है। शोध रिपोर्ट की मुख्य लेखिका और अमेरिका में ग्रुप हेल्थ रिसर्च इंस्टीट्यूट की वरिष्ठ जांचकर्ता कैथरीन न्यूटन ने बताया, "ठंडा गरम महसूस होने और रात में पसीना आने की समस्या को हार्मोन थैरेपी से दूर किया जा सकता है लेकिन आजकल बहुत कम महिलाएं ही हार्मोन थैरेपी लेती हैं।" शोध में यह पता लगाने का प्रयास किया गया कि क्या योग, कसरत या मछली का तेल इन लक्षणों को दूर करने में सहायक हो सकता है। शोध के बाद पाया गया कि योग रजोनिवृत्ति के चरण में पहुंच चुकी महिलाओं को अनिद्रा की बीमारी से बचाता है।



अपनी त्वचा को यूँ खूबसूरत रखें...

अपनी त्वचा की खूबसूरती किसे अच्छी नहीं लगती लेकिन इसे बरकरार रखने के लिए मशकत भी करनी पड़ती है तो आप भी इनका ध्यान रखें। साफ, स्वस्थ और चमकदार त्वचा से हमारा कॉन्फिडेंस बढ़ता है। लेकिन प्राकृतिक रूप से त्वचा को स्वस्थ रखना आसान नहीं है। हालांकि ऐसे कई खाद्य पदार्थ हैं जो हमारे सिस्टम को साफ रखते हुए त्वचा को खूबसूरत बनाते हैं। स्किन ट्रीटमेंट और फेसपैक के साथ ही हम क्या खाते हैं, यह भी बहुत महत्वपूर्ण है। इसलिए साफ और दमकती त्वचा पाने के लिए खाएं हेल्दी फूड चुकंदर (बीटरूट) - यह हमारे शरीर के जहरीले तत्वों को साफ करता है, रक्त और लिवर को साफ करता है और फी रेडिकल्स का सामना करता है। इसके साथ ही, चुकंदर में पोटेशियम, आयर्न, मैग्नीशियम, फास्फोरस, फाइबर और विटामिन ए, बी और सी पाया जाता है। अनार (पॉम्पनेट) - यह फल वर्ष भर उपलब्ध रहता है और आप इसका ज्यादा से ज्यादा फायदा उठा सकती हैं। यह हमें फी रेडिकल्स से बचाता है और खून साफ करता है। अनार एंटीऑक्सीडेंट फल है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है, कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और रक्त संचार को बेहतर बनाता है।

सौंफ (फेनल) - सौंफ में दो जबरदस्त गुण पाये जाते हैं; पहला, यह एंटीऑक्सीडेंट और डिटॉक्सिफायर है। साथ ही, यह त्वचा को टोन करता है और रक्त संचार बेहतर बनाता है। दूसरा, यह त्वचा को हाइड्रेट और मॉइश्चराइज्ड करता है। पिपरमिट (एक किस्म का पुदीना) - मिंट या पुदीना स्ट्रेस कम करता है और श्वास संबंधी परेशानियों को दूर करता है। पिपरमिट त्वचा को सूद करता है और उपचारात्मक गुणों के कारण विभिन्न प्राकृतिक दवाइयों में इसका प्रयोग किया जाता है। लाल अंगूर (रेड ग्रेप्स) - इनमें एंटी इन्फ्लेमेटरी प्रॉपर्टी पाई जाती है और ये एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर होते हैं, जो सिस्टम और रक्त को साफ करने में मदद करते हैं। साथ ही, स्वस्थ त्वचा देने में सहायक होते हैं। टमाटर - टमाटर का इस्तेमाल कर अपनी त्वचा को सूर्य की किरणों से बचाएं। ये एक्ने को कम करता है और त्वचा की ऑयलीनेस को भी घटाता है। टमाटर सनबर्न को ठीक करने में भी सहायक है। मिल्क सल्टीट्यूट - त्वचा की समस्याओं से बचने के लिए सुझाव दिया जाता है दूध से परहेज करें लेकिन आप इसके न्यू ट्रिप्लेस, विटामिन्स और मिनरल्स को एक्टॉब करके लिए इसके विकल्प प्रयोग कर सकती हैं। तैविटक एसिड और एंजाइम्स त्वचा को इम्प्रूव करते हैं। बेरीज - एंटीऑक्सीडेंट्स आमतौर पर गहरे रंग के स्ट्राबेरीज जैसे ब्लूबेरी, मलबेरी और स्ट्राबेरी में पाये जाते हैं। यह खाने की ललक को कम करता है जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।



दिल की बीमारी का इलाज है सरसों का तेल

खाने में सरसों तेल का इस्तेमाल स्वास्थ्य को बेहतर बना सकता है और दिल की बीमारी के जोखिम को 70 प्रतिशत कम कर सकता है। एक सरसों प्रोत्साहक इकाई ने यह जानकारी दी है। सरसों शोध एवं संवर्धन कन्सोर्टियम (एमआरपीसी) के अनुसार सरसों का तेल दिल की बीमारी के जोखिम को कम करता है और संतुलित आवश्यक फैटी एसिड अनुपात से जीवन की गुणवत्ता बढ़ता है। एमआरपीसी एक सहाय्यार्थ सरकार के द्वारा मान्यताप्राप्त शोध संगठन है जिसका ध्येय भारत में सरसों फसल की उपज में सुधार लाना है। एमआरपीसी ने एक बयान में कहा, हम भारतीयों को सरसों तेल अपनाने के लिए प्रोत्साहित करके वैश्विक हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाना चाहेंगे क्योंकि यह स्वास्थ्य में सुधार लाने और हृदयरोग के जोखिम को 70 प्रतिशत कम करने में मदद कर सकता है जैसा कि जर्नल ऑफ प्रिवेन्टिव कार्डियोलॉजी के अध्ययन में कहा गया है।

14 कारण क्यों खाएं खीरा



दुनिया में कार सबसे ज्यादा उगाई जाने वाली सब्जियों में से खीरा एक है। आइए जानते हैं 14 कारण कि क्यों रोज खाएं खीरा... अगर नियमित रूप से खीरे का सेवन किया जाए तो यह कई बीमारियों को दूर करता है। खीरे का इस्तेमाल लोग अपनी खूबसूरती बढ़ाने के लिए भी करने लगे हैं। खीरा गुणकारी है। इसलिए इसे पश्चिमी देशों में सुपरफूड तक कहा जाता है। लेकिन सड़कों व गली-मौहल्लों में गर्मियों के दिनों में कटा हुआ खीरा खाना बीमारी को बुलावा देना है। इसलिए साफ सुथरा खीरा खाएं और स्वस्थ रहें। दुनिया में कार सबसे ज्यादा उगाई जाने वाली सब्जियों में से खीरा एक है।

1. पानी की कमी को पूरा करने वाला - खीरे में 90 फीसद पानी होता है। खीरा खाने के बाद शरीर को पर्याप्त मात्रा में पानी मिल जाता है। यह शरीर में पानी का एक तरह से पुनः चक्रण करता है।
2. टंडक पहुंचाता है - खीरा शरीर को अंदर और बाहर दोनों से टंडक पहुंचाता है। खीरा खाने से हार्टबर्न की अवस्था में आराम मिलता है। सूर्य की गर्मी से झुलसी त्वचा (सनबर्न) पर खीरा लगाने से टंडक मिलती है।
3. टाक्सिक निकालता है - खीरे में पानी अत्यधिक होता है। खीरा अधिक खाने पर विषैले पदार्थ टाक्सिक बाहर निकलते हैं। कुछ लोगों का मानना है कि रोज खीरा खाने से गुर्दे की पथरी खत्म हो जाती है।
4. रोजमर्रा की जरूरत के विटामिन मुहैया कराने वाला - रोजाना जिन विटामिन की जरूरत होती है, वे खीरा में हैं। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने व दैनिक दिनचर्या के लिए विटामिन ए, बी और सी की जरूरत है। खीरे के छिलके में विटामिन सी होता है। इसे खाना भी फायदेमंद होता है। अगर सब्जियों के जूस में खीरा का भी रस निकालते हैं तो यह और भी फायदेमंद है।
5. त्वचा के लिए जरूरी खनिज मुहैया करवाने वाला - खीरा में पोटेशियम, मैग्नीशियम और सिलीकॉन अत्यधिक मात्रा में होता है। यह खनिज त्वचा के लिए बहुत जरूरी हैं।
6. खाना पचाने वाला व वजन कम करने में मददगार - खीरे में पानी अत्यधिक होता है और कैलोरी कम होती है। इसलिए वजन कम करने के इच्छुक लोगों के लिए खीरा वरदान है। सूप और सलाद में खीरा खाएं। खीरा में फाइबर होते हैं जो खाना पचाने में मददगार होते हैं। कब्ज से परेशान हैं तो रोजाना खीरा खाएं। यह कब्ज के लिए दवाई का कार्य करता है।
7. आंखों के लिए लाभकारी - खीरे को स्लाइस की तरह काटकर आंखों की पलक के ऊपर पर रखें। इससे आंखों को टंडक मिलती है। खीरा की तासीर जलन कम करने की होती है।
8. कैंसर से लड़ता है - खीरा खाने से कैंसर होने की आशंका कम रहती है। खीरे में साइकोइसोलेपरीक्रिनोल, लेरीक्रिनोल और पाइनोसिनोल तत्व होते हैं। ये तत्व सभी तरह के कैंसर के रोकथाम में कारगर हैं।
9. मधुमेह, कोलस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर नियंत्रक - खीरा के रस में वो तत्व हैं जो पैन्क्रियाज को सक्रिय करते हैं। पैन्क्रियाज सक्रिय होने पर शरीर में इंसुलिन बनती है। इंसुलिन शरीर में बनने पर मधुमेह से लड़ने में मदद मिलती है। खीरा खाने से कोलस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। इससे हृदय संबंधी रोग होने की आशंका कम रहती है। खीरा में फाइबर, पोटेशियम और मैग्नीशियम होता है जो ब्लड प्रेशर दुरुस्त रखने में अहम भूमिका निभाते हैं। खीरा उच्च और निम्न ब्लड प्रेशर दोनों में ही एक तरह से दवा का कार्य करता है।
10. मुंह को ताजगी देता है - खीरा खाने से मसूड़ों की बीमारी कम होती है। खीरे के एक टुकड़े को जीभ से मुंह के ऊपरी हिस्से पर आधा मिनट तक रोकें। ऐसे में खीरे से निकलने वाला फाइटोकेमिकल मुंह की दुर्गंध को खत्म करता है।
11. बालों और नाखून के लिए लाभकारी - खीरे में मौजूद तत्व सीलेशिया बालों और नाखूनों में चमक लाता है और इन्हें मजबूत करता है। सल्फर और सीलेशिया के कारण बाल तेजी से बढ़ते हैं।
12. जोड़ों की दवा और गठियाबाय में आरामदायक - खीरे में सीलेशिया प्रचुर मात्रा में होता है। इससे जोड़ों को मजबूती मिलती है और टिश्यू परस्पर मजबूत होते हैं। गाजर और खीरे का जूस एकसाथ निकालकर पीने पर गठियाबाय रोग में मदद मिलती है। इससे यूरिक एसिड का स्तर भी कम होता है।
13. सरसर्द व खुमारी से उबरने में मददगार - अगर सुबह उठने पर सिर में दर्द या खुमारी की शिकायत हो तो सोने से पहले खीरा खाएं। खीरा में विटामिन बी, शूगर और इलेक्ट्रोलाइट्स होते हैं। ये शरीर के लिए पौष्टिक तत्व हैं और सरसर्द व खुमारी से उबरने में मदद करते हैं।
14. गुर्दे को आकार में रखता है - खीरे के कारण शरीर में यूरिक एसिड का स्तर नियंत्रित रहता है जिससे गुर्दे अपने सही आकार में रहते हैं।

