

क्या आप भी चीजें भूलने लगे हैं? संतरे का जूस बढ़ाएगा याददाश्त

उम्र बढ़ने के साथ याददाश्त कमजोर होना और चीजों को भूल जाना आम समस्या है लेकिन अगर आप चाहते हैं कि बुढ़ापे में भी आपकी याददाश्त कमजोर न हो तो कुछ चीजों का सेवन युवावस्था से ही करते रहें। एक शोध से यह जानकारी मिली है कि जैसे पुरुष जो हरी पत्तेदार सब्जियां, गहरे नारंगी और लाल रंग वाली सब्जियां, स्ट्रॉबेरी, ब्लैकबेरी और ब्लूबेरी जैसे फल खाते हैं और साथ में संतरे का जूस पीते हैं, उनके बुढ़ापे में याददाश्त खोने का खतरा कम हो जाता है।

बुढ़ापे से 20 साल पहले जमकर खाएं फल और सब्जियां

इस शोध के निष्कर्षों से पता चलता है कि जो पुरुष बुढ़ापे से 20 साल पहले ज्यादा मात्रा में फल और सब्जियां खाते हैं, उनमें सोच और याददाश्त से जुड़ी परेशानियां

कम होती हैं, चाहे वे बाद में अधिक मात्रा में फल और सब्जियां खाएं या न खाएं। जो पुरुष अधिक सब्जियों का सेवन करते हैं उनमें कमजोर सोच कौशल विकसित होने की संभावना उन पुरुषों की तुलना में 34 फीसदी कम होती है, जो कम मात्रा में सब्जियों का सेवन करते हैं।

संतरे का जूस पीने वालों की याददाश्त न पीने वालों की तुलना में 47% मजबूत

शोधकर्ताओं ने पाया कि जो पुरुष रोजाना संतरे का जूस पीते हैं उनमें कमजोर सोच कौशल विकसित होने की संभावना उन पुरुषों की तुलना में 47 फीसदी कम होती है, जो महीने में कम से कम एक बार

भी संतरे के जूस का सेवन नहीं करते हैं। हावर्ड यूनिवर्सिटी के बॉस्टन स्थित टी. एच. चान स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के चांगडेंग यूआन ने कहा, 'इस शोध की सबसे खास बात यह थी कि हमने प्रतिभागियों का 20 साल की अवधि तक अध्ययन किया। हमारे शोध से इस संबंध में और पुख्ता सबूत सामने आए हैं कि दिमाग को स्वस्थ रखने के लिए सही खानपान महत्वपूर्ण है।'

28 हजार पुरुषों पर किया गया यह खास शोध

यह शोध न्यूरोलजी जर्नल में प्रकाशित किया है। यह शोध कुल 27 हजार 842 पुरुषों पर किया गया, जिनकी औसत उम्र

51 साल थी। इनमें 55 फीसदी प्रतिभागियों की अच्छी याददाश्त देखी गई, जबकि 38 फीसदी की ठीक ठाक याददाश्त थी और केवल 7 फीसदी प्रतिभागियों की याददाश्त कमजोर थी।



परिवार के साथ समय बिताना किसे अच्छा नहीं लगता है। आप कितने भी व्यस्त हों, आप रात का खाना परिवार के साथ बैठकर खाने के लिए समय जरूर

निकाल लेते होंगे। इससे दिन में कम से कम एक वक्त तो पूरा परिवार साथ में रहता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि साथ खाना खाना सेहत के लिए भी

जान लें स्वास्थ्य की यह नई गाइडलाइन, बच्चों के लिए भी है जरूरी

आपका काम अगर घंटों कुर्सी पर बैठने वाला है तो यह आपकी सेहत के लिए अच्छा नहीं है। चलने-फिरने और वर्कआउट के फायदे तो आपने खूब सुने होंगे लेकिन आपको बता दें कि फिट रहने के लिए जरूरी नहीं है कि आप जिम में ही पसीना बहाएं। किसी भी तरह की शारीरिक गतिविधि आपके लिए फायदेमंद है। अमेरिकी सरकार ने अपने नागरिकों के लिए नई हेल्थ गाइडलाइन्स जारी की है और भारतीयों को भी इसमें सीखने के लिए बहुत कुछ है।

पिछली बार अमेरिका ने यह गाइडलाइन लगभग एक दशक पहले जारी की थी। इसके बाद अब इसे अपडेट किया गया है। इस दौरान स्वास्थ्य मानकों में भी कई बदलाव हुए हैं। अब फिजिकल

एक्सरसाइज, वर्कआउट, सीढ़ियों का इस्तेमाल आदि करने के पहले से ज्यादा मजबूत कारण हैं। आपको बताते हैं क्या है इस गाइडलाइन में।

बच्चों के लिए

आजकल बच्चे अपना ज्यादातर समय स्कूल में बैठे हुए या फिर घर पर टीवी या मोबाइल पर बिताते हैं। यह उनके लिए अच्छा नहीं है। पुरानी गाइडलाइन कहती थी कि 6 साल की उम्र से ही बच्चों में फिजिकल एक्सरसाइज की आदत डालनी चाहिए लेकिन नई गाइडलाइन के अनुसार इसे और जल्दी शुरू करने की जरूरत है। 3 साल की उम्र से बच्चों को ज्यादा से ज्यादा फिजिकली ऐक्टिव बनाएं। उन्हें खेलने के लिए बाहर भेजें। इसके लिए कोई सीमा नहीं बताई गई है लेकिन बच्चों को

परिवार के

साथ डिनर बच्चों को बनाएगा हेल्दी

फायदेमंद है। खासकर, बच्चों में परिवार के साथ खाने से हेल्दी आदतें विकसित होती हैं। कनाडा में हुए एक रिसर्च में सामने आया है कि साथ खाना खाने से पूरे परिवार का पोषण बढ़ता है। खासकर, यह बच्चों के लिए काफी फायदेमंद है। इस रिसर्च के लीड रिसर्चर कैथरीन वॉल्टन का कहना है कि परिवार के साथ खाने से सभी के पौष्टिक खाने की मात्रा बढ़ सकती है। इसी वक्त आप बच्चों को भी पौष्टिक खाने के

फायदे बताकर उनमें अच्छी आदतें डाल सकते हैं। यहां इस बात का फर्क नहीं पड़ता है कि खाने के अलावा बाकी समय में परिवार के लोग कैसे रहते हैं। डिनर के समय हर कोई अपनी व्यस्तता को छोड़कर आपस में बातें करता है और साथ में अच्छा समय बिताता है। पैरेंट्स को भी इस समय बच्चों को अच्छी आदतें बताने का समय मिल जाता है। सिर्फ साथ खाना ही नहीं, अगर परिवार खाना बनाने में भी

सहयोग करता है तो यह और भी फायदेमंद होता है। यहां तक कि बच्चों से सलाह मंगवाना, कुछ और लाने को कहना भी उनमें अच्छा खाने की आदत डाल सकता है। अपने-अपने काम में व्यस्त होने के कारण अक्सर परिवार के लोग साथ में खाना नहीं खाते हैं। लेकिन अगर वे इसके लिए समय निकाल लें तो पूरे परिवार के भोजन में पौष्टिक आहार की मात्रा बढ़ सकती है।

कम से कम 3 घंटे खेलकूद में बिताने चाहिए। 6 साल से 17 साल की उम्र के बच्चों को कम से कम 1 घंटा अलग-अलग प्रकार की फिजिकल ऐक्टिविटी में बिताना चाहिए। इनमें से ज्यादातर खुली जगह में हों जैसे कि साइकलिंग, टहलना, दौड़ना आदि।

बड़ों के लिए

बड़ों को कम से कम 2 से 5 घंटे हल्की इंटेंसिटी की एक्सरसाइज करनी चाहिए। इसके अलावा हफ्ते में कम से कम 2 दिन आप मांस-पेशियों के लिए एक्सरसाइज करें जैसे पुशअप या फिर वेटलिफ्टिंग। किसी भी प्रकार की शारीरिक गतिविधि आपको कोई न कोई फायदा जरूर पहुंचाती है। इससे आपको ब्लड प्रेशर कम रखने और घबराहट से दूर रहने में मदद मिलेगी।



ड्राई होने का खतरा रहता है। इसलिए आपको अपने साथ मॉइश्चराइजर जरूर रखना चाहिए।

कंसीलर : कंसीलर मेकअप के जरूरी प्रॉडक्ट्स में से एक है। यह आपकी चेहरे की थकान, गंदे स्पॉट, पिंपल्स सबको छिपाता है।

लिप लाइनर : लिप लाइनर की मौजूदगी किसी भी समय आपके चेहरे को एक नया लुक देने के साथ साथ, मेकअप को पॉलिश और कंप्लीट करती है।

आइलाइनर और मस्कारा : आंखे आपकी पर्सनैलिटी के सबसे अहम अंगों में से एक हैं। इन्हें खूबसूरत बनाए रखने के

लिए आपके मेकअप टूल्स में आइलाइनर जरूर होना चाहिए।

आंखों की बात हो रही है तो मस्कारा के बिना अधूरी है। मस्कारा को ठीक ढंग से अप्लाई करें तो आंखों का रूप बदल जाता है। इसलिए इसे भी मेकअप किट में शामिल करें।

फेवरिट लिपस्टिक और लिपग्लॉस हालांकि सामान्यतया लड़कियां इसे लेकर चूक नहीं कर सकतीं लेकिन फिर भी अशरार कर लीजिए कि वैनिटी बैग में फेवरिट लिपस्टिक और लिपग्लॉस मौजूद है या नहीं। इसके अलावा आपके पास फाउंडेशन ब्रश, आइशैडो ब्रश, ब्यूटी स्पंज और ब्लेंडिंग ब्रश भी होने चाहिए।

वैनिटी किट में इन मेकअप टूल्स के बिना अधूरी हैं आप, ये हैं चेकलिस्ट

हर कोई मेकअप करके घर से निकता है। लेकिन मेकअप के साथ अचानक कोई दुर्घटना हो जाए और आपके पास अपना बेसिक मेकअप किट न हो तो आप क्या करेंगी? ऐसे में मेकअप जितना ही जरूरी है कि आपकी वैनिटी किट में बेसिक मेकअप टूल्स भी हों। इसके लिए यह भी जरूरी है कि ये टूल्स हैंडी हों ताकि आप उन्हें आसानी से कैरी कर सकें। हर लड़की के वैनिटी बॉक्स में मेकअप प्रॉडक्ट्स

होते हैं लेकिन मेकअप टूल्स के मामले में अक्सर गलतियां हो जाती हैं। आइए हम आपको बताते हैं कि आपकी वैनिटी बॉक्स में क्या-क्या मेकअप टूल्स होने चाहिए...

एक छोटा शीशा : हर लड़की के लिए यह सबसे बेसिक मेकअप टूल है। आपको अपना आइलाइनर चेक करना हो या लिपस्टिक या काजल, छोटा सा शीशा हमेशा आपके काम आता है। इसलिए अगली बार से आपको शीशे की

तलाश न करनी पड़े, अपने मेकअप किट में इसे जरूर जगह दें।

फाउंडेशन : इसके बगैर कभी भी आपका मेकअप पर्फेक्ट नहीं हो सकता। ऐसे में जरूरी है कि आपके मेकअप किट में आपकी स्किन कलर को सूट करता हुआ फाउंडेशन जरूर होना चाहिए।

मॉइश्चराइजर : अक्सर ऑफिस में फील्ड वर्क के दौरान आप धूप के संपर्क में आ जाती हैं। ऐसे में आपकी स्किन के