

रोज करें कोको का सेवन, बढ़ेगा स्टैमिना

चॉकलेट खाना भला किसे पसंद नहीं होता है लेकिन क्या आप जानते हैं कि 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 में सामने आई ये बात : शोध के दौरान शोधकर्ताओं ने पाया कि अध्ययन के तहत 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।

पैड से पीड़ित लोगों पर किया अध्ययन : दरअसल, 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। बता दें कि शोध को ऐसे लोगों पर किया गया था जो कॉमन पेरीफेरल आर्टरी डिजीज (पैड) से पीड़ित थे।

पैरों की मांसपेशियों में रक्त प्रवाह नहीं होता :अमेरिकी शोधकर्ता प्रोफेसर मेरी मैकडरमोट ने कहा, पैड से जूझ रहे लोगों के चलने की क्षमता में सुधार करने के लिए ज्यादा थैरेपी 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।

क्या है पैड: पेरीफेरल आर्टरी डिजीज एक ऐसी बीमारी है जिसमें आर्टरी (धमनियां) संकरी हो जाती हैं। पैड की वजह से चलने के दौरान पैरों की मांसपेशियों में दर्द, कड़ापन और जकड़न महसूस होती है।

फिटनेस के साथ यादाश्त भी बढ़ाती है एरोबिक एक्सरसाइज

हालही हुई कई स्टडीज में सामने आया है कि तेज गति से की जानेवाले एक्सरसाइज दिमाग की सेहत और यादाश्त को दुरुस्त रखने में मददगार हैं। खास बात यह है कि केवल युवाओं में ही नहीं इन फास्ट एक्सरसाइज का सकारात्मक प्रभाव 60 साल से अधिक उम्र के लोगों में भी देखने को मिलता है। साथ ही धीमी गति से की जानेवाली एक्सरसाइज की जगह सेफ्टी का ध्यान रखते हुए तेज गति से यदि एक्सरसाइज की जाए तो उसका असर शरीर और दिमाग पर कहीं अधिक देखने को मिलता है।



हैमिल्टन की मैकमैस्टर यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने 12 सप्ताह तक 60 से 88 वर्ष की आयु के बीच के 64 सेडेंटरी (ज्यादातर समय बैठे रहनेवाले लोग) लोगों पर शोध किया। इस दौरान इन लोगों के ग्रुप को तीन भागों में बांटा, जिन्हें अलग-अलग तरह की एक्सरसाइज कराई गई। इन लोगों के यह शोध शुरू करने से पहले और शोध के बाद लिए गए डेटा विश्लेषण में सामने आया कि जो एडल्ट तीव्र गति वाली एक्सरसाइज करते हैं उनमें अल्जाइमर होने का रिस्क कम होता है। साथ ही उनकी यादाश्त पहले के मुकाबले कहीं बेहतर हो जाती है।

इनको कराई गई तीव्र गति वाली एक्सरसाइज में 4 मिनट तक ट्रेड मिल वॉक के चार सेट और मीडियम तीव्रता वाली एरोबिक्स एक्सरसाइज शामिल थीं, जो इन्हें हर रोज करीब 50 मिनट तक कराई जाती थीं। शोध में यह भी सामने आया कि धीमी गति से लंबे समय तक की जानेवाली एक्सरसाइज की तुलना में अधिक प्रभाव डालने वाली तीव्र गति की एक्सरसाइज कम समय तक करना ब्रेन के लिए अधिक प्रभावी रहता है। हालांकि शोधकर्ताओं ने यह बात भी साफ कर दी कि इस तरह का व्यायाम लोगों को डिमेंशिया और अल्जाइमर जैसी बीमारियों से बचाने में मददगार है अगर ये ऐक्टिविटीज किसी एक्सपर्ट की देखरेख में की जाएं। लेकिन बीमारी हो जाने पर उन्हें ठीक करने में इनके रोल के बारे में अभी कुछ स्पष्ट तौर पर नहीं कहा जा सकता।

नींद पूरी ना होने का गुस्सा बढ़ने से है संबंध ?

मनोवैज्ञानिक और काउंसलर्स के अनुसार, जिन लोगों को प्यार की जरूरत होती है उन्हें भी गुस्सा बहुत अधिक आता है! यह बात आपको हैरान जरूर कर सकती है लेकिन मनोभावों की हकीकत से जुड़ी है। दरअसल, जब किसी इंसान को लगातार अनदेखा किया जाता है तो वह एक तरह की नेगेटिविटी से भर जाता है। खासतौर पर घर और परिवार में अगर यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहे तो व्यक्ति का दुनिया-समाज और रिश्तों को देखने का नजरिया बदलने लगता है। जो कौ नकारात्मकता से भरा हुआ होता है। इसलिए अधिक गुस्सा करनेवाले लोगों को आमतौर पर प्यार और सम्मान की जरूरत होती है। यह मानसिक अवस्था की बात हो रही है। जबकि कुछ लोग गुस्सा दिखाकर खुद को सुपिरियर साबित करने की कोशिश भी करते हैं। इन दोनों व्यवहारों में अंतर है।

नींद पूरी ना होना कुछ लोगों को यह बात हैरान कर सकती है कि नींद पूरी ना होने का गुस्सा बढ़ने से क्या संबंध? क्योंकि नींद पूरी ना होने पर थकान महसूस होती रहती है। ऐसा सोचनेवाले लोग बिल्कुल सही हैं, बस उन्हें यह जानने की जरूरत है कि अगर यह थकान लंबे समय तक बनी रहती है तो हमारे ब्रेन और डायजेस्टिव सिस्टम के फंक्शन पर बुरा असर डालने लगती है।

नींद का डायजेशन पर असर नींद पूरी ना होने पर कुछ लोगों को स्ट्रेस लेवल बढ़ने से बहुत अधिक भूख लगने लगती है, वहीं कुछ लोगों को स्ट्रेस की वजह से कुछ खाने की इच्छा ही नहीं होती है। इस कंडीशन में मेटाबॉलिज्म का रोल बहुत अधिक महत्वपूर्ण होता है। जिनका मेटाबॉलिक सिस्टम फास्ट होता है और जो लोग हाइपरएक्टिव होते हैं या बहुत अधिक सोचते हैं, उनमें अधिक भूख लगने के लक्षण देखे जाते हैं। जबकि मेटाबॉलिज्म स्लो होने पर लोगों की भूख गायब हो जाती है और वे अत्यधिक मासिक दबाव महसूस करने लगते हैं।



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

बहुत अधिक सोना मनोविज्ञान के अनुसार, जो लोग बहुत अधिक सोते हैं, उनके अधिक सोने के पीछे उनका अकेलापन महसूस करना या किसी भी कारण खालीपन से भरा हुआ होना हो सकता है। बहुत अधिक मानसिक तनाव के कारण भी अधिकतर लोग लेटे रहना पसंद करते हैं, फिर भले ही वे सो ना रहे हों। ऐसा हॉर्मोनल डिसबैलंस के चलते होता है। अगर आपके आस-पास ऐसा कोई व्यक्ति है, जो सामान्य से अधिक सोता है तो आपको उससे बात करने की जरूरत है। जरूरी लगे तो सायकाइस्ट्रिस्ट से जरूर संपर्क करें।

बीपी लो रहना जिन लोगों का बीपी लो रहता है, उन्हें भी बहुत अधिक नींद आती है। जब परिवार

के लोग उन्हें खाना-खाने या किसी अन्य काम के लिए जगाते हैं तो वे अक्सर खीज जाते हैं। क्योंकि गुस्सा शारीरिक कमजोरी की निशानी भी होता है। वहीं, बीपी हाई होने की स्थिति में व्यक्ति को घबराहट के साथ ही अधिक गुस्सा आने की शिकायत रहने लगती है।

क्या है समाधान? अगर आप चाहते हैं कि आपका गुस्सा शांत रहे और स्वस्थ रहें। साथ ही अपने काम, पढ़ाई या करियर पर फोकस कर सकें तो जरूरी है कि आप पूरी नींद लें। क्योंकि जब तक नींद पूरी नहीं होगी तब तक डायजेस्टिव सिस्टम ठीक से काम नहीं करेगा। इस स्थिति में बॉडी में ब्लड सर्कुलेशन ठीक से नहीं हो पाए। इससे हमारे शरीर में एनर्जी की कमी होगी।

स्वाभिमान का खहर

एक बार भ्रमण करते हुए गांधी जी बंगलौर जा पहुंचे और वहां के आश्रम में स्वास्थ्य लाभ लेने लगे। एक दिन एक बालिका विद्यालय की कुछ छात्राएं वहां आईं और उनसे तरह-तरह के सवाल पूछने लगीं। तभी गांधी जी ने भी उनसे पूछ लिया-क्या तुम खहर के बारे में जानते हो। उनमें से एक लड़की हंसते हुए बोली-खहर यानी कपड़ा, और क्या। गांधी जी ने फिर पूछा-कैसा कपड़ा, यह बताओ। एक लड़की ने सक्कुचते हुए कहा-जी, खुरदरा और मोटा कपड़ा। इस पर गांधी जी उन्हें समझाते हुए बोले- हाथ से काते हुए सूत से बुना हुआ कपड़ा खहर कहलाता है। यह साफ और टिकाऊ तो होता ही है साथ ही इससे गरीब लोगों को भी अच्छा रोजगार मिलता है। इससे उन्हें स्वाभिमान से जीने का अवसर भी मिलता है। तुम लोग जितना खहर या खादी का प्रयोग करोगे, उतना ही इन्हें बुनने वालों का जीवनस्तर सुधरेगा। इसलिए हमें खादी अपनाने में शर्म नहीं गर्व का अनुभव होना चाहिए। आशा है तुम सबको खहर के उपयोग और महत्व का ज्ञान हो गया होगा।

प्रस्तुति : मुकेश कुमार जैन

शब्द सामर्थ्य - 41

(भागवत साहू)

- बाएं से दाएं**
1. खूब कसा हुआ, फूर्तिला, जो शिथिल व आलसी न हो
 2. सार्वजनिक स्थान, संस्था, अस्तित्व, समिति
 3. पौरुष, पुरुषत्व, मर्द होने का भाव
 4. अंधेरा, अंधकार
 5. लिपाई करना
 6. शरीर, काया, जिस्म
 7. मां के पिता, विभिन्न
 8. महीना, मास
 9. प्रियतम, बलमा, सजना
 10. पांडवों का सबसे छोटा भाई
 11. नशा, घमंड, खाता
 12. वनोपज, वन से प्राप्त सामग्री
 13. शक्तिशाली, बलवान
 14. तीव्र इच्छा
 15. हथेली
 16. ऊपर से नीचे
 17. निंदा, बुराई
 18. निर्जीव, निष्प्राण
 19. ध्वनियों या स्वरों का विशिष्ट लय में प्रस्फुटन, धुन, म्युजिक
 20. झुका हुआ, विनीत
 21. रूठे हुए को प्रसन्न करना, राजी करना
 22. आश्रय, शरण
 23. जन्म, जिंदगी
 24. इंसानियत, मनुष्यता
 25. रास्ता, मार्ग
 26. एक हिंदी महीना, श्रावण
 27. सपाट, जो उबड़-खाबड़ न हो
 28. पति का छोटा भाई
 29. गहरा कीचड़, पंक
 30. आत्मा, अंतःकरण (उ.)
 31. बीता हुआ या आने वाला दिन
 32. बगुला

1		2		3		4	
		5				6	
7	8			9			
		10				11	
12			13		14		
			15		16		17
				18		19	20
21	22		23				
		24			25		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 40 का हल

गु	मा	न		प	यो	द
न		ह	क	दा	र	ल
ह	वा	ला	त		च	द
गा			रा	ज	म	ह
र	ई	स		ग		स
	मा		प	त	वा	र
ख	न	क	ना		ह	त
स	दा		ह		वा	शो
रा	र				ही	र