

## सुझाव

## मानव शरीर के बारे में रोचक तथ्य

इन्सानी शरीर दुनिया की सबसे पेचीदा मशीन है। हमारे शरीर के बारे में कई ऐसी बातें हैं, जिनसे हम शायद ही वाकिफ हों। इस शरीर से जुड़े कई ऐसे तथ्य हैं, जो वाकई हैरान करने वाले हैं। आइए इस स्लाइड शो के जरिये इन्सानी शरीर के बारे में कुछ रोचक बातें जानते हैं।

## आंखों की कहानी

हमारे यह हमारे शरीर का एकमात्र ऐसा अंग है जिसका आकार कभी नहीं बदलता। जन्म से लेकर मृत्यु तक आंख का आकार एक समान रहता है। हालांकि, समय के साथ-साथ इसके लेंस का आकार जरूर मोटा होता जाता है। हमारे कान और नाक मृत्यु पर्यंत बढ़ते रहते हैं।

## दिमाग की पेचीदगी

मनुष्यों में मस्तिष्क को पूरी तरह से विकसित होने में करीब 25 वर्ष लगते हैं जबकि फेफड़ों को पूरी तरह से विकसित होने में 18 से 22 वर्ष तक का समय लगता है।

## नाखूनों की बात

महिलाओं के नाखूनों की तुलना में पुरुषों के नाखून तेज गति से बढ़ते हैं। ऐसा हमींस के कारण होता है। साथ ही नाखून के बढ़ने की गति गर्मियों में अधिक तेज होती है क्योंकि शरीर द्वारा धूप का इस्तेमाल कर विटामिन डी बनाने से बढ़त तेज हो जाती है।

## इतना बुरा नहीं कान का मैल

कान का मैल हमारे रक्षा तंत्र के लिए बहुत जरूरी होता है। यह कानों को कई प्रकार के बैक्टीरिया से बचाती है। हालांकि कुछ लोगों को यह बिल्कुल भी पसंद नहीं होती पर यह हमारे शरीर के लिए फायदेमंद ही होती है।

## किडनियों के आकार में होता है अंतर

मनुष्य का दाईं किडनी, बाएं किडनी से बड़ी होती है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि बाएं किडनी के पास दिल होता है।

## यह सेल है अनोखी

मोटर न्यूरॉन्स मनुष्य के शरीर में सबसे लंबी सेल होती है। यह रीढ़ की हड्डी से शुरू होकर पैर के टखने तक जाती है और जिसकी लंबाई 4.5 फुट (1.37 मीटर) तक हो सकती है।

## जबड़ा होता है सबसे तगड़ा

किसी भी प्रकार की दृष्टान्त होने पर हड्डियां ही सबसे अधिक टूटती हैं, परन्तु जबड़े की हड्डी इतनी मजबूत होती है कि उस पर कोई असर नहीं पड़ता है। यह लगभग 280 किलो वजन भी सहन कर सकती है।

## हाई ब्लड प्रेशर बीमारी के लक्षण और निजात पाने के उपाय



कभी ऐसा माना जाता था कि उच्च रक्तचाप केवल बुढ़ापे की बीमारी है, परंतु अब स्थिति तेजी से बदल रही है। 30 साल का युवक भी आज यह कहता सुनाई दे सकता है कि उसे ब्लड प्रेशर है यानी उसका रक्तचाप सामान्य से अधिक है।

शारीरिक क्रिया के दौरान अशुद्ध खून पहले दिल के एक भाग से फेफड़ों में प्रवेश करता है, फिर वहां से शुद्ध होकर दिल में वापस आ जाता है। फिर दिल का दूसरा भाग खून को पंप करके उसे शरीर के बाकी हिस्सों में भेजता है। दिल जब खून को पंप करता है तो यह क्रिया एक उचित दबाव के साथ की जाती है। जिससे कि आखिरी छोर पर पहुंचने के बाद भी खून में इतना दाब बना रहा सके कि वह फिर से दिल तक लौट कर आ सके। इस पूरी प्रक्रिया में धमनियों की भित्ति पर जा दाब स्थापित होता है वही रक्तचाप है।

साधारण तौर पर यह दाब 120 होता है जिसे ऊपरी दाब या सिस्टोलिक कहते हैं। दो बार पंपिंग करने के बीच में जो समय होता है उतने समय में दिल आराम कर लेता है यह समय करीब आधा सेकंड का होता है, इसी दौरान धमनियों पर दाब काफी घट जाता है और लगभग 90 हो जाता है, इसे निचला दाब या डायस्टोलिक कहते हैं। यही स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण होता है। इसके बढ़ने का मतलब यह होता है कि दिल पर बोझ पड़ रहा है।

जब तक धमनियां एकदम चिकनी और खुली रहती हैं तब तक खून एक निश्चित और स्थिर दबाव से बहता रहता है। जब तक शरीर की धमनियां व खून की नलिकाएं अपने स्वाभाविक रूप में रहती हैं यानी जब तक ये लचीली रहती हैं, इनके छेद खुले रहते हैं तब तक खून को आगे बढ़ाने के लिए दिल को जरूरत से ज्यादा दबाव डालने की जरूरत नहीं पड़ती और रक्त अपनी स्वाभाविक गति में हृदय से निकलकर धमनियों और खून की नलिकाओं की ओर से शरीर के हर भाग में पहुंचता रहता है। लेकिन जब धमनियों कठोर और संकरी हो जाती हैं तो खून को शरीर के बाकी हिस्सों में पहुंचाने के लिए दिल को जरूरत से ज्यादा दबाव डालकर उन संकरी और कठोर धमनियों में खून को धकेलना पड़ता है।

साधारण तौर पर उच्च रक्तचाप का कोई लक्षण नहीं होता और व्यक्ति को काफी समय तक इसका पता ही नहीं चलता है, लेकिन बाद में अनेक लक्षण सामने आने लगते हैं जैसे सिर दर्द, चक्कर आना, शिथिलता, सांस में परेशानी, नींद न आना, जरा सी मेहनत करने पर सांस फूलना, नाक से खून निकलना आदि।

उच्च रक्तचाप का एकमात्र कारण हमारा अनियमित जीवन और हमारे खाने-पीने की आदतों में असावधानी है। खान-पान में संयम न बरतने से कोलेस्ट्रॉल (एक प्रकार की वसा) धमनियों की भित्ति पर चिपक जाती है जिससे धमनियों संकरी होने लगती हैं। नतीजतन दिल का खून को पंप करने का बोझ बढ़ जाता है।

अनियमित जीवन तथा खानपान के साथ-साथ और भी कई कारण उच्च रक्तचाप के लिए उत्तरदायी हैं। चिंता, क्रोध, ईर्ष्या भय आदि मानसिक विकार भी उच्च रक्तचाप का कारण होते हैं। बार-बार या जरूरत से अधिक खाना भी उच्च रक्तचाप का कारण हो सकता है। मैदा से बने खाने के पदार्थ, चीनी, मसाले, तेल, घी, आचार, मिठाईयां, मांस, चाय, सिगरेट व शराब आदि का सेवन करने से भी उच्च रक्तचाप की शिकायत हो सकती है। नियमित खाने में रेशे, कच्चे फल, सलाद का अभाव, श्रमहीन जीवन, व्यायाम का अभाव, पेट और पेशाब संबंधी पुरानी बीमारी से भी उच्च रक्तचाप का रोग हमें अपनी गिरफ्त में ले सकता है।

आजकल हम लोग जो भोजन करते हैं वह हमारी सेहत के लिए कतई ठीक नहीं है। बारीक पिसे आटे की रोटियां, पालिश किया हुआ चावल, घी, तेल, मसालेयुक्त सब्जियां, चाय, कॉफी, शीतल पेय, केक, बिस्किट ब्रेड, बरगर, पिज्जा जैसे भोजन आज हमारी आधुनिक जीवन शैली में शामिल हैं। लेकिन यही उच्च रक्तचाप और उससे संबंधित कई बीमारियों की जड़ है। यदि चोकर युक्त मोटे आटे की रोटी, छिलके समेत फल और सब्जियां, पालक, मेथी, बथवा, तुर्बू, लौकी, पैदा, नींबू आदि को हम अपने रोजाना के भोजन में शामिल कर लें तो हम उच्च रक्तचाप के साथ-साथ अन्य बीमारियों से भी मुक्त रह सकते हैं।

खाने-पीने की अच्छी आदतों के साथ-साथ यदि हम अपनी रोजाना की दिनचर्या पर भी ध्यान दें जैसे रात में जल्दी सोना, सुबह जल्दी उठना,

सुबह के समय बिना कुल्हा किए एक लीटर तांबे के बर्तन में रखा पानी पीना, पूरी तरह भूख लगने पर ही खाना, भूख से थोड़ा कम खाना, खाना खाते समय पानी न पीना व दो घंटे के बाद दो गिलास पानी पीना, खाने को अच्छी तरह से चबा कर खाना, दिन में न सोना, शांत-सहज और खुश रहना, रोजाना नियमित रूप से व्यायाम करना, टहलना, दौड़ना आदि में से सारे नहीं तो कुछ को अपने व्यवहार में लाकर भी उच्च रक्तचाप की परेशानी से छुटकारा पा सकते हैं।

उच्च रक्तचाप को अधिक समय तक नजरअंदाज नहीं करना चाहिए, क्योंकि इससे धमनियों में जम में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ती है, जिससे धमनियां सख्त हो जाती हैं और उनमें एथिरोस्क्लेरोसिस कहते हैं। इस स्थिति में दिल पर खून पंप करने में ज्यादा जोर पड़ता है और वह कमजोर हो जाता है।

अगर एथिरोस्क्लेरोसिस दिल को खून सप्लाई करने वाली वाहिनियों में हो जाए तो दिल के उस हिस्से की जिसे वह वाहिनी रक्त की सप्लाई करती है, पेशियां मृत हो जाती हैं। इससे पंपिंग की व्यवस्था में गड़बड़ हो जाती है यानी हार्ट अटैक हो जाता है।

जब किसी धमनी में मामूली सी रुकावट हो और जरूरत पड़ने पर उससे अधिक खून पंप करना हो तो मुश्किल हो जाती है। जिस प्रकार श्रम या व्यायाम के समय हृदय पेशियों को ज्यादा खून की सप्लाई की जरूरत होती है जिसके न हो पाने पर सीने में तेज दर्द महसूस होता है। इसे एंजाइना कहा जाता है। यह ज्यादा श्रम या तनाव के कारण होता है। इसे खत्म होने में कुछ मिनटों का समय लगता है और आराम करने पर यह ठीक हो जाता है।

उच्च रक्तचाप के लक्षण सामने आते ही चिकित्सक से मिलना चाहिए व उसकी सलाह (भोजन, श्रम, दवा आदि) का पालन गंभीरता से करना चाहिए। अगर आप सिगरेट, शराब की आदत से पीड़ित हैं तो इनसे निजात पाने में चिकित्सकों की मदद लेनी चाहिए। दवा की तुलना में खानपान के समय जीवन की दिनचर्या में बदलाव रक्तचाप के इलाज में ज्यादा लाभदायक होता है।

## सुझाव

## कैंसर से बचाये टमाटर



कैंसर जैसी भयंकर बीमारियों से बचने के लिए लोग तरह-तरह के उपाय अपनाते हैं। ऐसे में डॉक्टर भी कैंसर से बचाव के लिए सही खान-पान और सब्जियों और फलों को खाने की सलाह देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं खानपान के दौरान कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ भी हैं। जिनको खाने से आप कैंसर के सेल्स को पनपने से आसानी से रोक सकते हैं। जी हां टमाटर ऐसा ही खाद्य पदार्थ है जिसे ना सिर्फ सलाद के रूप में बल्कि हर सब्जियों में मिवस करके और जूस के रूप में भी लिया जा सकता है। टमाटर के फायदे कई हैं। इन फायदों में कैंसर से बचाव सबसे प्रमुख लाभ है। आइए जानें कैसे कैंसर से बचाये टमाटर।

» टमाटर बहुत ही फायदेमंद है, इसे खाकर ना सिर्फ कई गंभीर बीमारियों को पनपने से रोकना जा सकता है बल्कि इससे त्वचा में भी निखार लाया जा सकता है।

» जो लोग वजन बढ़ने से परेशान रहते हैं, उनका वजन कम करने में भी टमाटर बहुत लाभदायक है। इन सब फायदों के अलावा टमाटर में कैंसर को रोकने की क्षमता भी पाई जाती है।

» तमाम शोषों में भी ये साबित हो चुका है कि यदि आप नियमित रूप से एक सप्ताह में कम से कम दस बार टमाटर का सेवन करते हैं तो आपमें कैंसर के होने की संभावनाएं लगभग 45 फीसदी तक कम हो जाती हैं।

» यदि आप पेट के कैंसर को पनपने से रोकना चाहते हैं तो टमाटर को सलाद में लेना चाहिए। टमाटर को प्रतिदिन सलाद में लेने से आप पेट के कैंसर के होने वाले खतरे का लगभग 60 फीसदी तक रोक सकते हैं।

» तमाम शोषों के परिणामों में निकला है कि टमाटर में लाइकोपीन नामक पदार्थ बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है जो कि विभिन्न प्रकार के कैंसर को रोकने में ना सिर्फ फायदेमंद है। बल्कि इस पदार्थ से कैंसर के पनपने की आशंकाएं भी बहुत हद तक खत्म हो जाती हैं।

» इतना ही नहीं हरे टमाटर की बजाय लाल टमाटर अधिक फायदेमंद होता है और उसमें फ्राई होने के बाद भी लाइकोपीन को अच्छी तरह से आबज्वर करने की क्षमता होती है।

» जैसे आम खाद्य पदार्थों को फ्राई करने के बाद उनके पोषक तत्व खत्म हो जाते हैं। लेकिन टमाटर के साथ ऐसा नहीं है। टमाटर को तेल में फ्राई करने के बाद भी पोषक तत्व ज्यों के त्यों रहते हैं।

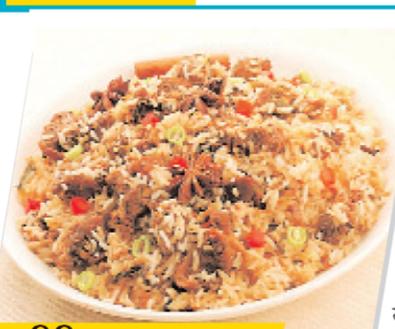
» गौरतलब है कि कैंसर को कम करने वाले लाइकोपीन तत्व के अलावा टमाटर में नियासिन, विटामिन बी6 पोटैशियम और फॉलेट जैसे अणुयुक्त पदार्थ भी मौजूद होते हैं। जिन्हें दिल की सेहत के लिए बहुत अच्छा माना जाता है।

» टमाटर में कैंसर को रोकने के तत्वों के अलावा एंटी एंजिंग कंपाउंड्स जैसे- आइकोपीन व बीटा कैरोटिन की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो कि स्वस्थ रखने में और बीमारियों से बचाने में लाभकारी है। गौरतलब है कि बीटा कैरोटिन शरीर में जाकर विटामिन ए में बदल जाता है। जो कि हड्डियों के कैंसर और त्वचा संक्रमण से बचाता है।

» पुरुष यदि प्रतिदिन टमाटर खाएं तो उन्हें प्रोस्टेट कैंसर होने की संभावना कम रहती है। इतना ही नहीं जिन लोगों को द्यूमर होता है, उनके द्यूमर को कम करने में और द्यूमर को बढ़ने से रोकने में भी लाभकारी है।

» जिन लोगों में अनुवांशिक रूप से कैंसर का खतरा होता है। टमाटर उसे खतरे को कम करने में कारगर है।

## रेसिपी



## विधि

चावल को साफ करके धो लें। फिर इसे पानी में 20 मिनट के लिए भिगो कर रख दें। सोयाबीन की बड़ियों को गर्म पानी में 15 मिनट के लिए भिगोएं। फिर बड़ियों को पानी से निकाल 2 से 3 बार धो लें। अब गैस पर पैन में तेल या घी गर्म करें, इसमें जीरा, तेज पत्ता, दालचीनी, काली मिर्च और लौंग का तड़का लगाएं। फिर पैन में प्याज और हरी मिर्च डालकर मध्यम आंच पर पकाएं। जब प्याज रंग हल्का सुनहरा हो जाए तो इसमें गाजर, मटर, हल्दी और नमक डालकर 2 मिनट तक भूनें। अब चावल को पानी से निकालकर पैन में डालें। फिर सोयाबीन की बड़ी डालकर मिवस करें। इसके बाद पैन में लगभग 3 कप पानी डालकर ढक दें। अब धीमी आंच पर चावल को पकने दें। लगभग 15 मिनट में चावल पक जाएंगे। फिर पैन से ढक्कन हटाकर पुलाव को चलाएं। अब गैस बंद कर दें। तैयार है सोया पुलाव। इसे हरी धनिया पत्तियों से गार्निश करके गर्मागर्म सर्व करें।

## सोया पुलाव

## सामग्री

एक कप बासमती चावल, एक कप सोयाबीन की बड़ी, 1/4 कप मटर के दाने, 1/4 कप गाजर छिली और बारीक कटी हुई, एक प्याज कटा हुआ, 2 हरी मिर्च बारीक कटी हुई, एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 4 लौंग, 4 काली मिर्च, एक दालचीनी का टुकड़ा, एक तेज पत्ता, एक छोटा चम्मच जीरा, स्वादानुसार नमक, तेल या घी, बारीक कटी हरी धनिया पत्तियां

## लखनवी पनीर कबाब

## सामग्री

1/2 कप सफेद तिल और 1/2 कप काले तिल कोटिंग के लिए, 250 ग्राम पनीर, डेढ़ चम्मच लालमिर्च पाउडर, 1 चम्मच गरम मसाला, 1/2 चम्मच कसूरी मेथी व 1/2 चम्मच चाट मसाला, 1 कप मैदा, 2 चम्मच सूजी, तलने के लिए तेल, नमक स्वादानुसार,

## विधि

पनीर को लंबा काट लें। इन्हें एक प्लेट में रखकर चाट मसाला, लालमिर्च, गरम मसाला, अदरक का पेस्ट और कसूरी मेथी डालकर अच्छी तरह से मिलाएं। अब एक बाउल में मैदा, सूजी, लालमिर्च पाउडर, गरम मसाला, अदरक-लहसुन का पेस्ट, नमक और पानी डालकर गाढ़ा घोल बना लें। कढ़ाही में तेल गर्म करें। अब एक प्लेट में थोड़ी सूजी, मैदा, काले और सफेद तिल फैला लें। गाढ़े घोल में पनीर को डिप करें और उस पर तिल वाला मिश्रण लपेटें। पनीर को अच्छी तरह से ब्राउन होने तक तलें। तलने के बाद ऊपर से चाट मसाला छिड़के और नींबू व प्याज के साथ इसे गर्मागर्म सर्व करें।

## HIV को न करें नजरअंदाज, दिखने लगे ये लक्षण तो तुरंत करवाएं जांच

एचआईवी एक ऐसा वायरस है, जिस वजह से एड्स होता है। भले ही अब इसका इलाज संभव हो चुका है लेकिन इस बीमारी में कुछ सावधानियां बरतने की जरूरत होती है। बहुत लोगों को तो इसके शुरूआती संकेतों को अनदेखा कर देते हैं, जिस वजह से यह बीमारी बढ़ती चली जाती है। इसलिए बेहतर है कि इन लक्षणों को पहचानकर समय पर एचआईवी का इलाज करवाया जाए। हम आपको इसके साधारण दिखने वाले कुछ लक्षणों के बारे में बताएंगे, जिनके बारे में सभी जानकारी होनी चाहिए।

थकान : कई बार बैठे रहने पर भी थकान महसूस होने लगती है और शरीर में दर्द होने लगता है। इस थकान को हलके में न लें क्योंकि यह एचआईवी का शुरूआती लक्षण होता है जिसे अक्सर लोग अनदेखा कर देते हैं।

दस्त : अगर एक हफ्ते या इससे ज्यादा समय से पतले दस्त हो रहे हो तो तुरंत डॉक्टर से जांच करवाएं। बहुत से लोग इन्हें मामूली दस्त समझकर कुछ दवाईयां और घरेलू नुस्खा का इस्तेमाल करने लगते हैं। ऐसा बिल्कुल न करें क्योंकि ऐसे दस्त पर दवाईयां भी कोई असर नहीं कर पाती।

शरीर पर धब्बे : एड्स होने पर मुंह, आंखों के नीचे और नाक पर लाल, नीले और बेगनी रंग के धब्बे पड़ने लगते हैं, जिनकी शुरूआत चेहरे से होती है। इन्हें मामूली धब्बे न समझे बल्कि डॉक्टर की जांच करवाएं।

बार-बार बुखार : अगर हर दो दिन बाद बुखार आ जाए तो इसे मामूली बुखार न समझें बल्कि डॉक्टर की सलाह लें क्योंकि यह एच आईवी के लक्षण हो सकते हैं।



## लेसिक आई सर्जरी के फायदे और नुकसान

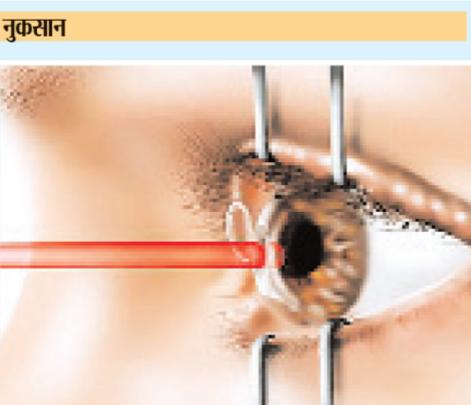
## लेसिक सर्जरी के नुकसान

लेसिक सर्जरी आंखों के सबसे संवेदनशील हिस्से में की जाती है और इसे दोबारा नहीं किया जा सकता है। लेसिक सर्जरी के कुछ दिनों के बाद ही लोगों को पढ़ने के लिए तो चश्मे की जरूरत पड़ती ही है।

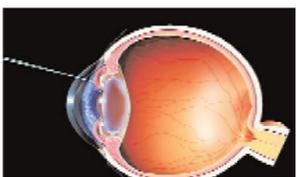
सबसे बड़ा खतरा लेसिक सर्जरी का ये है कि, ये

आपकी इश्वरेंस पॉलिसी का हिस्सा नहीं होता। मतलब की इस सर्जरी के दौरान अगर आपकी आंखों को कुछ होता है तो इसकी जिम्मेदारी न डॉक्टर की और न इश्वरेंस विभाग की होगी।

आंखें अनमोल हैं, इसलिए इससे जुड़ी किसी भी तरह की सर्जरी करने से पहले चिकित्सक की सलाह जरूर लें।



## लेसिक सर्जरी के फायदे



लेसिक सर्जरी 30 मिनट या उससे कम समय में हो जाती है। साथ ही यह सर्जरी आंखों के लिए काफी प्रभावी और कारगर मानी गई है, जिस कारण अधिकतर लोग आंखों के लिए लेसिक सर्जरी करने की हिदायत देते हैं। 92-98% लोग आंखों की समस्या से निजात पाने के लिए लेसिक सर्जरी का ही सहारा लेते हैं, क्योंकि ये आंखों की दृष्टि के लिए काफी फायदेमंद होती है और किसी भी अन्य सर्जरी की तुलना में आसान और किफायती होती है। लेसिक सर्जरी दृष्टि से जुड़ी सभी समस्याओं और खतरों को काफी हद तक दूर कर देती है।