

सिगरेट से हुक्का ज्यादा खतरनाक...

इन दिनों हर छोटे बड़े शहरों और मॉल्स में हुक्का बार या शीशा लाउंज पॉपुलर होते नजर आ रहे हैं। युवा हुक्के का एक कश नहीं बल्कि हजार कश लेते हुए दिखते हैं। बहुत से लोग मानते हैं कि हुक्का पीना सिगरेट पीने के मुकाबले बिल्कुल भी हानिकारक नहीं होता। लेकिन हुक्के से खींचा गया तंबाकू का धुआं पानी से होता हुआ एक लंबे होज पाइप के जरिए फेफड़ों तक पहुंचता है। पानी के बरतन से होते हुए आने के कारण ही यह एक आम भ्रांति है कि हुक्के का धुआं हानिकारक नहीं होता। सच यह है कि हुक्के से निकलने वाला धुआं

सिगरेट या बीड़ी के धुएं से अधिक घातक होता है। हुक्का पीना सिगरेट की ही तरह हानिकारक है क्योंकि दोनों उत्पाद के अंत में कार्सिनोजन लगा रहता है जो कि एक कैंसर पैदा करने वाला पदार्थ है। हुक्के का स्वाद बदलने के लिए केवल उसमें फ्रूट सीरप मिलाया जाता है जिससे उसके फ्लेवर में बदलाव आ जाता है। इसका यह बिल्कुल भी मतलब नहीं है कि हुक्के में किसी भी प्रकार का फल मिलाया गया हो। इसलिए यह आशा न करें कि हुक्के को पी कर आपको विटामिन मिलेगा।

उच्च रक्तचाप वाले डाइट में करें ये परिवर्तन



रक्तचाप की समस्या सबसे बेकार बीमारी है। स्वास्थ्य एक्सपर्ट का कहना है कि दुर्भाग्यवश ऐसे लोगों की संख्या देश विदेश में बढ़ रही है जिन्हें उच्च रक्तचाप है। और इसे नियंत्रण में लाने का सबसे आसान तरीका है नियमित खान पान जो कारगर हो। उच्च रक्तचाप में दिल जिस वेग से खून छोड़ता है वह बढ़ जाता है। अगर समय पर इसका उपाय न किया गया तो इससे कई और बीमारियां जैसे किडनी की समस्या, धमनी की समस्या और दिल का दौरा भी पड़ सकता है। कुछ लोगों के लिए यह जेनेटिक हो सकता है। पर ज्यादातर समय यह अधिक बैठे रहने वाली जीवन शैली, तनाव और एक्सरसाइज की कमी से शुरू होती है। आपको अपने रिस्तेदारों और दोस्तों से कई सुझाव मिल जाएंगे कि उच्च रक्तचाप के लिए क्या अच्छा होता है और क्या बुरा। इससे आप और कंप्यूज हो सकते हैं और कई बार आप गलत खाना खाकर रह जाते हैं। तो उच्च रक्तचाप के लिए सही डाइट क्या होनी चाहिए? अपनी जीवन शैली में बदलाव लाने और डाइट में बदलाव कर आप उच्च रक्तचाप से निजात पा सकते हैं। यहां पर आठ डाइट प्लान बताए गए हैं।

- 1. खाने में नमक की मात्रा कम कर दें-** उच्च रक्तचाप के लिए ज्यादा नमक नुकसान कर सकता है। ज्यादा नमक खाने से शरीर में पानी रहता है जिससे उच्च रक्तचाप हो जाता है। इसलिए ज्यादा नमक वाला खाना जैसे केचप और डिब्बाबंद पेय पदार्थ और खाने से बचना चाहिए।
- 2. प्रोसेस्ड फूड न लें-** प्रोसेस्ड फूड जैसे ब्रेड, प्रोसेस्ड मीट और पैक किए हुए खाने से बचना चाहिए क्योंकि यह ब्लड प्रेशर के स्तर को बढ़ाता है।
- 3. तेल कम खाएं-** जितना हो सके कम तेल का इस्तेमाल करें। तेल में फैट ज्यादा होते हैं जिससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ता है जिससे ब्लड प्रेशर का स्तर भी बढ़ता है।
- 4. अल्कोहल से बचें-** शराब में खाली कैलोरीज होते हैं। ज्यादा पीने से ना सिर्फ वजन पर ब्लड प्रेशर का स्तर भी बढ़ता है। इससे रक्त धमनियां संकुचित भी हो जाती हैं।
- 5. कॉफी कम पीएं-** कॉफी में कैफीन होता है जो ब्लड प्रेशर के स्तर को तुरंत बढ़ा देता है। इसलिए रोज कॉफी नहीं पीनी चाहिए। हालांकि, कभी कभार आप कॉफी पी सकते हैं।
- 6. धूम्रपान न करें-** सिगरेट में निकोटीन होता है जो बुरा होता है। इससे ब्लड प्रेशर बढ़ता है और धमनियां संकुचित होती हैं। उच्च रक्तचाप से बचने के लिए धूम्रपान से बचना जरूरी है।
- 7. पशु उत्पाद लेना बंद कर दें-** पशु उत्पाद जैसे मीट, प्रोसेस्ड मीट, अंडा और बटर में फैट होता है। इससे कोलेस्ट्रॉल तो बढ़ता ही है, साथ ही साथ रक्तचाप भी बढ़ जाता है।
- 8. खाने में साबुत ग्रेन को शामिल करें-** साबुत ग्रेन में प्रचुर मात्रा में फाइबर होता है। इससे कोलेस्ट्रॉल और फैट पिघल जाता है और धमनियों में जमा नहीं होता। इससे खून आराम से धमनियों में बहता है और रक्तचाप भी काबू में रहता है।



सिर्फ पुरुष ही क्यों होते हैं

गंजेपन के शिकार

आए दिन मेट्रो, बस और अपने ऑफिस में आपको कोई ना कोई पचास साल से ऊपर गंजा इंसान दिख ही जाता होगा। क्या आपने कभी नोटिस किया है कि केवल आपको गंजे पुरुष ही दिखने को मिलते हैं। गंजी महिलाएं आपने शायद ही देखी हो, और जो देखी भी होगी वे किसी न किसी बीमारी के कारण हुई होंगी।

क्या आपने कभी सोचा है कि केवल पुरुष ही क्यों गंजेपन का शिकार होते हैं? तो इसका जवाब इस लेख में जानिए। पुरुषों की तरह महिलाओं के भी बाल झड़ते हैं। जबकि महिलाएं शायद ही कभी गंजेपन की शिकार होती हैं। दुनिया में केवल इंसान ही

जिनके बाल आते हैं और केवल इंसान ही है जो गंजेपन का शिकार होता है। इंसानों में भी केवल पुरुष ही है जो गंजा होता है। कई बार माना जाता है कि बाल तनाव के कारण झड़ते हैं। ऐसे में सवाल उठता है कि क्या महिलाओं में तनाव नहीं होता?

वहीं कई बार पोषण की कमी भी बालों का झड़ना माना जाता है। अगर ऐसा है तो महिलाएं ज्यादा कुपोषित होती हैं और अच्छी से अच्छी खाते-पीती घर की महिलाओं में हीमोब्लिन की कमी होती है। ऐसे में तो फिर महिलाओं के बाल ज्यादा झड़ने चाहिए। लेकिन नहीं, बाल केवल पुरुषों के झड़ते हैं और वे ही गंजे होते हैं।



टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन जिम्मेदार

शरीर पर बाल हार्मोनल बदलावों के कारण उगते हैं और वे झड़ते भी हार्मोंस में बदलाव के कारण ही हैं। ऐसे में बालों का आना और जाना मनोविज्ञान या रसायनविज्ञान की जगह जीवविज्ञान का विषय है। गंजेपन पर रिसर्च कर रहे नॉर्वे की बर्गन यूनिवर्सिटी के जीव वैज्ञानिकों ने इसके लिए टेस्टोस्टेरॉन नाम के यौन हॉर्मोन को जिम्मेदार ठहराया है। यह पुरुषों में सावित होने वाले एंड्रोजन समूह का स्टेरॉयड हार्मोन है जिसके कारण पुरुषों में बाल झड़ने की समस्या पैदा होती है। दरअसल इंसान के शरीर में कुछ एंजाइम ऐसे होते हैं जो टेस्टोस्टेरॉन को डिहाइड्रो-टेस्टोस्टेरॉन में बदल देते हैं। यही डिहाइड्रो-टेस्टोस्टेरॉन के कारण बाल पतले और कमजोर हो जाते हैं। सामान्यतौर पर हार्मोंस में यह बदलाव करने वाले एंजाइम एक इंसान में उसे उसके जींस से प्राप्त हुए होते हैं। इसी कारण गंजेपन को आनुवांशिक भी माना जाता है।

फिर महिलाएं क्यों

नहीं होती गंजी

ऐसे में सवाल वही रह जाता है कि महिलाएं क्यों नहीं पूरी तरह से गंजी होतीं? इसका जवाब टेस्टोस्टेरॉन हार्मोन में ही छुपा है। दरअसल ये एक मेल हार्मोन है जो पुरुषों में ही पाया जाता है। ये पुरुषों की तुलना में महिलाओं में नाम मात्र के लिए सावित होता है। और जब ये महिलाओं में अधिक सावित होता है तो महिलाओं में अनचाहे बालों की अधिक मात्रा में आने की समस्या पैदा होती है। इसलिए महिलाओं में टेस्टोस्टेरॉन नाममात्र के लिए सावित होते हैं और इसके साथ एस्ट्रोजन नाम के हार्मोन का भी साव होता है। जिस कारण महिलाओं के शरीर में टेस्टोस्टेरॉन के डिहाइड्रो-टेस्टोस्टेरोन बदलने की प्रक्रिया कम होती है। जिस कारण महिलाओं में बाल कम झड़ते हैं। और जब यही प्रक्रिया कभी गर्भावस्था या मेनोपॉज में बढ़ जाती है तो बाल झड़ने की समस्या उत्पन्न होती है। इसलिए अक्सर महिलाओं को गर्भावस्था और मेनोपॉज में बाल झड़ने की समस्या होती है।

शिशु को कैसे दिलवाएं डकार

शिशु के जब बोटल से दूध पीता है तो उस दौरान हवा भी अन्दर पेट में चली जाती है। दूध की बोटल से शिशु के पेट में गई ये हवा उसे गैसी और चिड़चिड़ा बना देती है। उसके शरीर में अत्यधिक गैस और असुविधा से राहत देने के लिए डकार दिलवाने के लिए उनको आपकी सहायता की आवश्यकता है। डकार दिलवाने का सही तरीका क्या है और, ऐसा कब होता है जब शिशु को दूध पीने के बाद भी डकार नहीं आती।



प्रदूषण से बचाव के लिए मास्क का इस्तेमाल बेहतर

अक्सर लोग प्रदूषण और डस्ट से बचने के लिए मुंह पर स्कार्फ या रुमाल बांधते हैं। इसके पीछे हमारा उद्देश्य धुएं, धूल मिट्टी आदि को अंदर जाने से रोकना होता है। इस सब के बाद हम यह मान बैठते हैं कि प्रदूषण हमारा कुछ नहीं बिगाड़ सकता लेकिन यह हमारी गलतफहमी होती है। वैज्ञानिकों के अध्ययन मुताबिक इस तरह के कपड़े कुछ हद तक ही प्रदूषण से बचाव करते हैं, जबकि इनकी तुलना में बाजार में मिलने वाले मास्क कहीं बेहतर होते हैं। शोधकर्ता रिचर्ड पेल्टियर के अनुसार प्रदूषण से बचाव के लिए मास्क पहनने वाले लोग अपने आपको सुरक्षित महसूस करते हैं, लेकिन चिंता इस बात की है कि यदि वे किसी डीजल ट्रक के सामने खड़े हो जाएं तो क्या वे सुरक्षित हैं।

शोधकर्ताओं के दल ने नेपाल में चार प्रकार के मास्क का परीक्षण किया जिनमें कपड़े से निर्मित मास्क का प्रदर्शन बेहतर रहा और यह 80-90 फीसदी कृत्रिम कणों तथा डीजल गाड़ियों से निकलने वाले लगभग 57 फीसदी हानिकारक कणों को दूर रखने में सक्षम रहा। वहीं, मास्क के रूप में इस्तेमाल में लाया गया रुमाल या स्कार्फ 2.5 माइक्रो मीटर से कम आकार के कणों से बचाने में बेहद सीमित तौर पर लाभकारी साबित हुआ, जो बड़े कणों की तुलना में अधिक हानिकारक है, क्योंकि वे फेफड़ों की गहराई तक पहुंच जाते हैं। अध्ययन यह दर्शाता है कि लोगों को यह पता होना चाहिए कि रुमाल या स्कार्फ बेहद सीमित रूप से उनका बचाव करते हैं। लेकिन बात तो यही है कि कुछ नहीं से अच्छा कुछ तो है।



भूल कर भी न मारें बच्चों के सिर पर थप्पड़

बच्चों के शरारत करने पर अक्सर माता पिता सिर पर थप्पड़ मार देते हैं। लेकिन क्या आपने सोचा है कि वह थप्पड़ आपके बच्चे पर कितना भारी पड़ सकता है। जानिए कैसे एक थप्पड़ आपके बच्चे का मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित कर सकता है। आमतौर पर माता-पिता गुस्से में बच्चे सिर पर थप्पड़ लगा देते हैं। लेकिन एक शोध में इस बात का खुलासा हुआ है कि वह एक थप्पड़ आपके बच्चे के लिए बेहद हानिकारक हो सकता है। बच्चों के सिर के पीछे थप्पड़ मारने से उनमें मानसिक समस्याओं का जोखिम बढ़ता है। यही नहीं संज्ञानात्मक क्षमताओं (कॉग्नेटिव एबिलिटी) भी कम होती है। 50 साल के लंबे शोध से पता चला है कि बच्चे के सिर पर थप्पड़ मारने से उसके मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है। इस दौरान उन्होंने करीब 1,60,000 बच्चों के जीवन का आंकलन किया। माता-पिता अक्सर ये सोचते हैं कि थप्पड़ मारने से उनके बच्चे सुधर जाएंगे, ये धारणा बिल्कुल गलत है क्योंकि इस तरह का व्यवहार बच्चों को लंबे समय तक नहीं सुधार सकता है।



घरेलू नुस्खों से मिल सकता है आराम

किडनी में पथरी या स्टोन के दर्द को बर्दाश्त करना काफी मुश्किल होता है, कोई भी

व्यक्ति इस दर्द को ज्यादा देर तक बर्दाश्त नहीं कर सकता है इसलिए कई डॉक्टर दवाइयां देकर इसे यूरिन के रास्ते बाहर निकालने की कोशिश करते हैं। अगर पथरी ज्यादा बड़ी हो तो डॉक्टर को ऑपरेशन करना पड़ता है, लेकिन अगर आप भी किडनी के स्टोन के दर्द से परेशान हैं तो कुछ घरेलू उपाय अपनाकर किडनी के स्टोन से राहत पा सकते हैं।



कैल्शियम से भरपूर खाना

तुलसी के पत्तों का सेवन करने से किडनी के स्टोन से छुटकारा पाया जा सकता है। तुलसी के पत्तों को चबाना, तुलसी की वाय बनाकर पीना, तुलसी के रस में शहद मिलाकर पीने से स्टोन से राहत मिलती है। किडनी में स्टोन की समस्या से राहत पाने के लिए कैल्शियम युक्त भोजन का सेवन करना चाहिए, जो स्टोन को तोड़ने और बाहर निकालने में मदद करते हैं। दूध, मक्खन, तरबूज का सेवन करना लाभकारी साबित हो सकता है।

नींबू, ओलिव ऑयल और पानी

नींबू का रस चौथाई कप निकालकर उसमें उतना ही ओलिव आयल मिलाकर इसका सेवन करने के बाद पानी पीना चाहिए। दिन में 2 बार ऐसा करने से किडनी स्टोन से छुटकारा पाया जा सकता है। किडनी में स्टोन की समस्या से छुटकारा पाने के लिए दिन में कम से कम 10 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। ज्यादा पानी पीने से किडनी में से स्टोन यूरिन के रास्ते बाहर निकल जाता है।

अनार और अजवाइन भी फायदेमंद

फलों का सेवन करना वैसे भी हमारी सेहत के लिए लाभकारी होता है, लेकिन स्टोन की समस्या होने पर अनार या अनार का जूस पीने से स्टोन से छुटकारा पाया जा सकता है। वहीं अजवाइन का सेवन करने से पेट संबंधित कई रोगों से छुटकारा पाया जा सकता है, लेकिन किडनी में स्टोन होने पर भी इसका सेवन कर सकते हैं।

लहरों के बीच बना सकते हैं बेहतर भविष्य

आजकल के बच्चे काफी सोच समझकर अपने कैरियर की शुरुआत करते हैं, लेकिन कई बच्चों को समुद्र की लहरों के बीच राफ्टिंग करना बेहद पंसद होता है अगर वो चाहें तो इस हॉबी को रोजगार का साधन भी बना सकते हैं, लेकिन इस कैरियर की शुरुआत सिर्फ साहसी लोग ही कर सकते हैं और इसके लिए शारीरिक और मानसिक रूप से मजबूत होना बेहद जरूरी है।

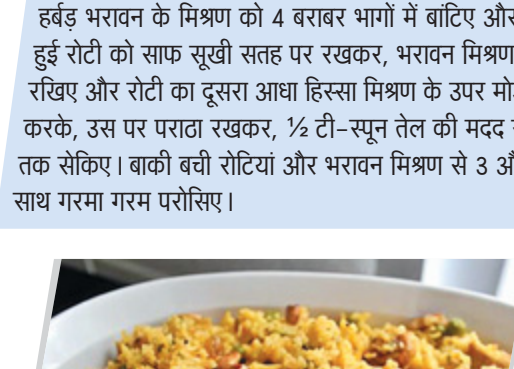
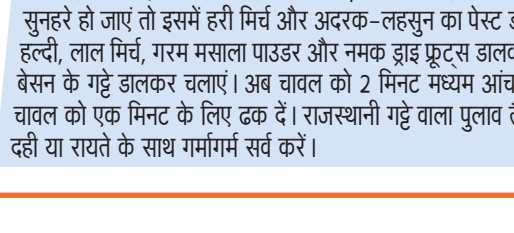


प्रमुख संस्थान...

- इंडियन माउंटैनियरिंग फाउंडेशन, नई दिल्ली
- हिमालयन रिवर रनर्स, नई दिल्ली

कैसे करें थुरुआत...?

राफ्टिंग का 6 महीने का सर्टिफिकेट कोर्स कई संस्थानों द्वारा करवाया जाता है। सबसे पहले प्राथी की शारीरिक जांच करने के बाद उसको राफ्टिंग गाइड के साथ खतरनाक राफ्टिंग ट्रैक पर भेजा जाता है। ट्रेनिंग के दौरान राफ्टिंग उपकरणों के प्रयोग करने के बारे में समझाया जाता है और साथ ही यह जानकारी भी दी जाती है कि नदी में पानी के बहाव, उसकी गहराई की कैसे जांच करनी है। राफ्टिंग का सारा प्रशिक्षण लेने के बाद आप राफ्टिंग गाइड भी बन सकते हैं और पर्यटकों को राफ्टिंग का सफर करवा सकते हैं। हालांकि ये कैरियर कमजोर दिलवालों के नहीं, बल्कि मजबूत इरादे वालों के लिए है। इसलिए ये कैरियर चुनते समय आप ये डिसाइड कर लें कि कहीं आपको पानी से डर तो नहीं लगता।

रेसिपी	
	हर्बड़ पनीर पराठा सामग्री मिक्स करके ताजा हर्बड़ भरावन बनाने के लिए : 1/4 कप बारीक कटी हुई सीआ भाजी, 1/4 कप बारीक कटा हुआ पुदिना, 1/4 कप बारीक कटा हुआ हरा धनिया, 1/2 कप कसा हुआ पनीर, 2 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, नमक , स्वाद अनुसार, अन्य सामग्री : 4 आधी-सेकी हुई गेहूं की रोटियां, पकाने के लिए : तेल, परोसने के लिए : ताजा लो-फैट दही
	हर्बड़ भरावन के मिश्रण को 4 बराबर भागों में बांटिए और एक तरफ रख दीजिए। एक आधी सेकी हुई रोटी को साफ सूखी सतह पर रखकर, भरावन मिश्रण के एक भाग को रोटी के आधे हिस्से पर रखिए और रोटी का दूसरा आधा हिस्सा मिश्रण के उपर मोड़ दीजिए। एक नॉन-स्टिक तवे को गरम करके, उस पर पराठा रखकर, ½ टी-स्पून तेल की मदद से, पराठे को दोनों तरफ सुनहरा से होने तक सेकिए। बाकी बची रोटियां और भरावन मिश्रण से 3 और पराठे बनाइए। ताजे लो-फैट दही के साथ गरमा गरम परोसिए।
	राजस्थानी पुलाव सामग्री 3 कप पके हुए चावल, 2 कप बेसन, एक कप दही, 5 आलू, 5 प्याज लम्बाई में कटे हुए, एक बड़ा चम्मच अदरक-लहसुन का पेस्ट, 4 हरी मिर्च, एक छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 2 छोटे चम्मच गरम, मसाला पाउडर 2 लींग, एक चुटकी हींग, आधा छोटा चम्मच अजवायन, एक छोटा चम्मच राई, ड्राइ फ्रूट्स, लाल मिर्च पाउडर, नमक, तेल, बारीक कटी धनिया
	बेसन को बर्तन में छानकर इसमें थोड़ा लाल मिर्च पाउडर, अजवायन, थोड़ा नमक और दही डालकर मिक्स करके गूंद लें। गुंदे हुए बेसन से छोटी-छोटी लोई बनाएं। अब लोई को लंबा करके रोल्स तैयार करें। गैस पर बर्तन में पानी गर्म करें। इसमें बेसन के रोल्स डालकर मध्यम आंच पर 10 मिनट तक पकाएं। गैस बंद करके रोल्स को पानी से निकाल लें और इन्हें एक इंच मोटे टुकड़ों में काट लें। बेसन के गट्टे तैयार हैं। अब कड़ाही में तेल गर्म करें। इसमें लींग, हींग और राई डालकर तड़का लगाएं। इसके बाद तेल में प्याज डालकर फ्राई करें। जब प्याज सुनहरे हो जाएं तो इसमें हरी मिर्च और अदरक-लहसुन का पेस्ट डालकर 2 मिनट मध्यम आंच पर पकाएं। अब हल्दी, लाल मिर्च, गरम मसाला पाउडर और नमक ड्राइ फ्रूट्स डालकर एक मिनट पकाएं। इसके बाद चावल और बेसन के गट्टे डालकर चलाएं। अब चावल को 2 मिनट मध्यम आंच पर पकाएं इसके बाद गैस बंद कर दें और चावल को एक मिनट के लिए ढक दें। राजस्थानी गट्टे वाला पुलाव तैयार है। इसे हरी धनिया से गार्निश करके दही या रायते के साथ गर्मागर्म सर्व करें।