इटिंग डिसॉर्डर

कोई भी हो सकता है बीमारी का शिकार



जब व्यक्ति अपनी जीवन की मुश्किलों का सामना नहीं कर पाता तब उसके अंदर का डर उसमें एक विकार को जन्म देता है। हालांकि, डर के कारण व्यक्ति जो सोचता होता है वो सच नहीं होता। लेकिन उसकी कल्पना शक्ति उसके विचारों को सच मानने पर मजबूर करती है। ऐसी स्थिति में व्यक्ति खुद को अकेला पाता है और उस में हालातों से लड़ने की हिम्मत टूट जाती है। इसी दौरान डर उस पर हावी हो जाता है और उसमें इटिंग डिसॉर्डर की शकल ले लेता है।

आज लोग कई हालातों में इटिंग डिसॉर्डर से पीड़ित नजर आते हैं। कुछ लोग दुख में अधिक खाते हैं तो कुछ कम, कुछ बेचैनी में खाते हैं तो कुछ गुस्से में। ये विकार अंग्रेजी में कंप्लसीव इटिंग, इमोशनल इटिंग, बिंग इटिंग व एनोरेक्सिया नर्वोसा जैसे नामों से जाने जाते हैं। इस तरह की बीमारियों का शिकार मर्द व औरत दोनों हो सकते हैं। आत्मविश्वास की कमी, तनाव, दुख या अकेले रहने की इच्छा के कारण मर्दों में इटिंग डिसॉर्डर नज़र आ सकते हैं। जब व्यक्ति खुद की अक्षमताओं को स्वीकारने में विफल हो जाता है तो वह इटिंग डिसॉर्डर का शिकार हो सकता है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति अक्सर अपने आसपास के लोगों व हालातों को अपने बस में करने की कोशिश करता है। परंतु जब वह ऐसा नहीं कर पाता तो यह रोग उसमें स्पष्ट नज़र आने लगता है।

हालांकि महिलाओं में यह बीमारी काफी पहले नज़र आ गई थी लेकिन अब यह पुरुषों में भी नज़र आनी शुरू हो गई है। परंतु, शर्मिंदगी के कारण पुरुष इस बीमारी का जिक्र कम करते हैं। यह भी समझा जाता था कि यह बीमारी केवल महिलाओं को होती है। इस सामाजिक सोच के कारण पुरुष इस बीमारी को व्यक्त करने से कतराते थे। परंतु अब वक्त बदल गया है। आज पुरुष इस बीमारी को बताते हुए हिचकिचाते नहीं है। एनोरेक्सिया नर्वोसा, बुलिमिया नर्वोसा व बिग इटिंग डिसॉर्डर पुरुषों में नज़र आने वाले कुछ आम प्रकार के इटिंग डिसॉर्डर हैं। यदि आप इस बीमारी को बढ़ने से रोकना चाहते हैं तो इसे शुरूआत में पहचानना होगा। इस बीमारी से निपटने में व्यक्ति का परिवार, दोस्त व रिश्तेदार सहायक साबित हो सकते हैं। हालांकि कुछ लोग इस बीमारी को बताने में झिझक महसूस कर सकते हैं। लेकिन रोगी के परिवारजनों को समझना होगा कि रोगी को इस बीमारी से बाहर निकालना बहुत जरूरी है क्योंकि फिर ही वह अपनी जिंदगी को आम लोगों की तरह जी सकता है। यह बीमारी इतनी बड़ी नहीं है कि कोई व्यक्ति इससे बाहर नहीं आ सकता। आपको बस केवल अपने डर या अपने अंदर छुपे दुख से लड़ना है और उस पर विजय हासिल करनी है। हालांकि यह कहना आसान है परंतु यदि आपको अपनी जिंदगी से या आसपास मौजूद लोगों से प्यार है तो दिलेरी का एक कदम आगे बढ़ाना ही होगा।



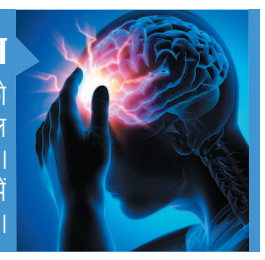
थायराइड के उपचार के लिए एक्यूप्रेशर

थायराइड हार्मोन चयापचय की दर को सही बनाने में मुख्य भूमिका निभाते हैं। इसके ठीक से काम न करने से वजन का बढ़ना, थकान, हाथों और पैरों में ठंडापन,चिंता, बालों को झाड़ना जैसे लक्षण दिखाई देने लगते हैं। घबराइए नहीं एक्यूप्रेशर थेरेपी से इसका इलाज किया जा सकता है। शरीर के विभिन्न हिस्सों खासकर हथेलियों और पैरों के तलवों के बिन्दुओं पर दबाव डालकर इलाज करने को एक्यूप्रेशर चिकित्साकहा जाता है।



मिर्गी के दौरों से बचना आसान होगा

मिर्गी के दौरों से निजात पाना अब आसान हो सकता है। ब्रेन में विशेष फैट के स्तर को बढ़ाकर इस समस्या से निपटा जा सकता है। मस्तिष्क में नर्व सेल्स का मिलन स्थल सिनेप्सेज इलेक्ट्रिकल सिगनल्स को ट्रांसमिट करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस प्रोटीन का नाम स्काईवाकर है। इससे संकेतों का संचार कायम रहता है। इसमें कमी आने की स्थिति में मस्तिष्क की कार्यप्रणाली भी प्रभावित होती है।



तेल के बिना मसाज...



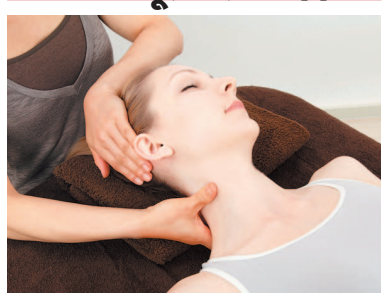
रिफ्लेक्सोलॉजी एक प्रकार की वैकल्पिक चिकित्सा है, जो भारत साहित अन्य एशियाई देशों में काफी प्रचलित है। रिफ्लेक्सोलॉजी चिकित्सा विधि में बिना तेल या लोशन का उपयोग किये अंगूठे, अंगुली और हस्त तकनीक की मदद से पैर और हाथ पर दबाव दिया जाता है या मसाज की जाती है। रिफ्लेक्सोलॉजिस्ट के अनुसार यह पद्धति जोन और रिफ्लेक्स क्षेत्र की प्रणाली पर आधारित है। यदि कोई बीपी, तनाव, कमर दर्द, गर्दन दर्द या फिर सिदर्द आदि समस्याओं से प्रभावित है तो किसी अच्छे रिफ्लेक्सोलॉजी सेंटर जाकर रिफ्लेक्सोलॉजी करवा सकता हैं। रिफ्लेक्सोलॉजी की मदद से इस सभी समस्याओं पर काबू पाया जा सकता है।

- वैकल्पिक चिकित्सा रिफ्लेक्सोलॉजी है कारगर
- प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार संभव
- ब्लड प्रेशर और दर्द पर काबू पाने में मददगार

एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज कराना

रिफ्लेक्सोलॉजी के अंतर्गत पैर के एक विशेष भाग पर रही तरीके से जोर देकर एंडोर्फिन नामक हार्मोन को रिलीज करवाया जा सकता है। इससे नर्वस सिस्टम बैलेंस होता है और तनाव और दर्द आदि कम हो जाते हैं।

तनाव दूर करने मदद



तनावग्रस्त होने पर हमारी गर्दन और कंधों में भी तनाव पैदा हो सकता है, जिसके कारण दर्द शुरू हो सकता है। ऐसे में लिया गया एक रिफ्लेक्सोलॉजी सत्र बड़ी राहत दिला सकता है, विशेष रूप से लगातार कंप्यूटर पर काम करने वाले लोगों के लिये ये बेहद फायदेमंद होता है।

खून का दौरा बेहतर होगा

रिफ्लेक्सोलॉजी से खून का दौरा यानी रक्त संचार सुचारू होने के साथ-साथ हार्मोनल फ्लूड का भी संचालन बेहतर प्रकार से होता है, जिससे शरीर अच्छी तरह से काम कर पाता है। रिफ्लेक्सोलॉजी से प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार भी होता है।

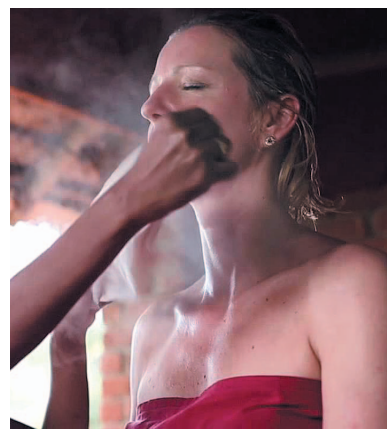
साइटिका नर्व की एक्सरसाइज

साइटिका नर्व का प्रतिबिंब ठीक टखने की हड्डी के पीछे होता है और यह नर्व लगभग 4 से 10 सेमी. तक एक सीधी रेखा में ऊपर की ओर जाती है। यह नर्व कुछ कारणों से कमर व पैर के नीचे के भाग के दर्द का कारण बन जाती है। जब रिफ्लेक्सोलॉजी के तरह इस नर्व पर नीचे से ऊपर की ओर मसाज की जाती है तो दर्द से आराम मिलता है।

चेहरे की रिफ्लेक्सोलॉजी

रिफ्लेक्सोलॉजी पद्धति की मदद से शरीर के किसी भी हिस्से के दर्द को ठीक किया जा सकता है। फेशियल रिफ्लेक्सोलॉजी एक ऐसा उपचार है, जो क्रमशः तीन प्राचीन पद्धतियों चायनीज मेरीडियन, चायनिज एनर्जी मेडिसीन और एक्यूपंक्चर प्वॉइंट्स, वियतनामी और एंडीयन ट्राइब्स बॉडी मैप से प्रेरित है।



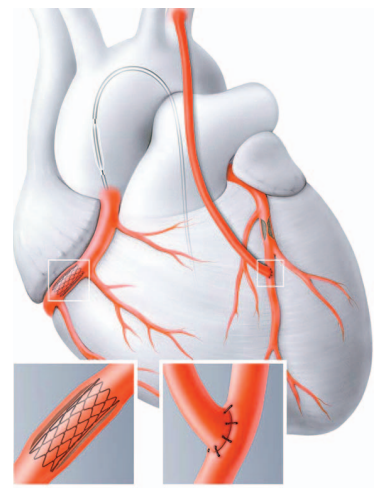


शरीर का शुद्धिकरण

रिफ्लेक्सोलॉजी के दौरान दी जाने वाली विशेष मसाज से शरीर की अशुद्धी और गंदगी भी दूर होती है। साथ ही यह अनिद्रा दूर करने के लिए बेहद प्रभावी उपचार भी है। यह आपको पूरी तरह से तंदरूस्त रखता है।

लेटेस्ट रिसर्च

कृत्रिम धमनी से दूर होगी दिल की बीमारी



वैज्ञानिकों को हृदय विकार के साथ जन्मे बच्चों की समस्या दूर करने में बड़ी सफलता मिली है। प्रयोगशाला में विकसित कृत्रिम धमनी इस समस्या से निजात दिला सकती है। यह दावा नए शोध में किया गया है। शोधकर्ताओं के अनुसार, नई धमनी से जन्मजात हृदय विकार वाले बच्चों को बार-बार सर्जरी का सामना नहीं करना पड़ेगा। हालांकि अभी इस कृत्रिम धमनी का भेड़ के बच्चों पर परीक्षण किया गया है। इसके उत्साहजनक परिणाम सामने आए हैं। इनमें प्रत्यारोपित धमनियां कुछ समय बाद स्वतः बढ़ने लगी और रक्त प्रवाह में उल्लेखनीय वृद्धि देखी गई। इसका कोई नकारात्मक प्रभाव जैसे खून का जमना या धमनियों के सिकुड़ जाने की समस्या नहीं नजर आई। मिनेसोटा यूनिवर्सिटी बायोमेडिकल इंजीनियरिंग डिपार्टमेंट के प्रोफेसर ने कहा, ऐसा पहली बार है जब हमने रोगी में बाहर की चीज प्रत्यारोपित की और उसने शरीर में वृद्धि की। इस उपलब्धि से भविष्य में हृदय विकार के साथ जन्म लेने वाले बच्चों को पांच की जगह सिर्फ एक बार सर्जरी का सामना करना पड़ सकता है।

स्वास्थ्य लाभ

उपवास रखने से दूर होगी शुगर की समस्या



उपवास केवल धर्म और आस्था का सूचक ही नहीं होता बल्कि उपवास करने के सेहत को बहुत फायदे भी होते हैं। नवरात्र में उपवास शुरू कीजिए और सेहत के ये फायदे मुफ्त पाइए..नवरात्र के नौ दिन अगर सही उपवास किया जाए तो इससे आप वजन घटाने में भी कामयाबी पा सकते हैं। उपवास से पेट से जुड़ी समस्याओं से भी राहत मिलती है और पाचन तंत्र मजबूत बनता है। उपवास के दौरान हल्का फलाहार खाने से गैस, मितली और एसीडिटी की परेशानियां ठीक होती हैं। उपवास से न केवल आपको शारीरिक लाभ मिलता है, बल्कि आपको आत्मिक शांति मिलती है जिससे मानसिक तनाव एवं अन्य समस्याओं का भी समाधान होता है। उपवास के दौरान हम फल और पेय पदार्थों का सेवन करते हैं जिससे शरीर के विषाक्त पदार्थ अपने आप निकल जाते हैं। इससे हमारा शरीर हाइड्रेट रहता है। जब हम उपवास करते हैं तो हमारे शरीर की इंसुलिन सेंसटिविटी बढ़ जाती है जिससे शुगर होने का खतरा बहुत कम हो जाता है। उपवास करने से भूख भी नियंत्रित होती है जिन्हें कम भूख लगती है उन्हें भूख लगने लगती है और जिसे भूख ज्यादा लगती है उन्हें कम भूख लगने लगती है।

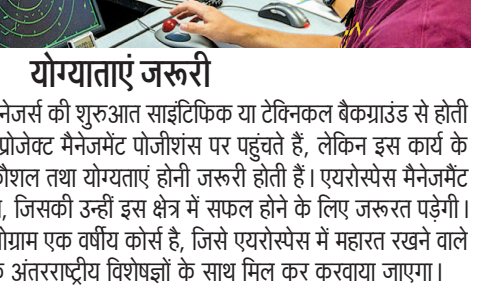
LIFE-STYLE

छोटे-छोटे टिप्स कर सकते हैं जिंदगी में बड़े बदलाव

दाम्पत्य को खुशहाल बनाते बेडरूम में सुंदर चित्र

बेडरूम हमारे घर का बहुत ही खास हिस्सा होता है। कई बार बेडरूम में वास्तु दोष होने से उसका बुरा असर हमारे दांपत्य जीवन पर भी पड़ता है। वास्तु टिप्स का उपयोग हमारे बेडरूम में करें तो दांपत्य जीवन में खुशहाली बनी रह सकती है। ये वास्तु टिप्स इस प्रकार हैं...

दाम्पत्य जीवन में मधुरता बनाए रखने के लिए पलंग के सामने की दीवार पर सुंदर चित्र लगाने चाहिए। सुंदर चित्रों से मन में शांति की अनुभूति होती है और पलंग के सामने दर्पण नहीं होना चाहिए। अगर पलंग के सामने दर्पण होगा तो आप हमेशा परेशान रहेंगे। बेडरूम में पलंग हमेशा दक्षिण दिशा में रखना चाहिए। सोते समय सिर उत्तर दिशा की ओर होना चाहिए। यदि ऐसा नहीं कर सकते तो पश्चिम दिशा में पलंग रखना चाहिए। इस स्थिति में सोते समय मुंह पूर्व की ओर व सिरहाना पश्चिम की ओर रहना चाहिए। पूर्व की ओर व उत्तर की ओर मुंह करके सोना सुखदायक होता है। दक्षिण की ओर मुख करके नहीं सोना चाहिए। दक्षिण की ओर मुंह करके सोने से नींद नहीं आती है ।



दरवाजे से दूरी

बेडरूम में आपका बेड दरवाजे के पास नहीं होना चाहिए यदि ऐसा करेंगे तो चित्त में अशांति व व्याकुलता बनी रहेगी। बेडरूम में खिड़की अवश्य होना चाहिए। सुबह की किरणें बेडरूम में प्रवेश करने से स्वास्थ्य बेहतर रहता है। कभी भी मुख्य द्वार की ओर पैर करके न सोएं।

बेड पर सीधे न पड़े प्रकाश

बेडरूम में ड्रेसिंग टेबल कभी भी खिड़की के सामने न रखें, क्योंकि खिड़की से आने वाला प्रकाश परावर्तित होने के कारण परेशानी उत्पन्न करेगा। पलंग के सामने खिड़की न होकर ठोस दीवार होना चाहिए। बेडरूम में पलंग के दाईं ओर छोटी टेबल आवश्यक वस्तु रखने के लिए रख सकते हैं। बेडरूम में प्रकाश व्यवस्था ऐसी हो कि पलंग पर सीधा प्रकाश नहीं पड़े। प्रकाश सदैव पीछे या बांई ओर से आना चाहिए। मुख्य बेडरूम नैऋत्य (पश्चिम-दक्षिण) कोण में होना चाहिए। मुख्य बेडरूम वह होता है, जिसमें घर का मालिक सोता है। गलत दिशा में बेडरूम होने पर कमरे में राधा-कृष्ण का प्रेममय फोटो लगाएं। ऐसा करने पर कमरे के वास्तु दोष खत्म हो जाएंगे।

रेसिपी



केला कालीमिर्च वेफर

सामग्री

2 नंबर कच्चे केले , छिले और गोल कटे हुए
1 टी-स्पून तेल
सेंधा नमक , स्वादअनुसार
2 टी-स्पून ताज़ी पिसी हुई कालीमिर्च

विधि

माइक्रोवेव सुरक्षित प्लेट पर बटर पेपर रखें और आधे कच्चे केले के टुकड़ो को फैला दें। टुकड़ो के बीच उपयुक्त जगह रखें और उन्हें एक के उपर एक ना रखें। 4 मिनट तक माईक्रोवेव पर हाई (उच्च तापमान) पर, बीच में तीन बार पलटते हुए पकाएं। अपने दोनो हाथों पर द टी-स्पून तेल चुपड़े, सेंधा नमक और ½ टी-स्पून कालीमिर्च वेफर पर छिड़के और हाथों से मिला लें। शेष बची सामग्रीयों का प्रयोग कर 3 और प्लेट वेफर बनाएं। पुरी तरह से ठंडा कर हवा बन्द डब्बे में संचय करें।

तुरीया पातरा

सामग्री

2 कप तुरई के टुकड़े, 6 - 8 पातरा , टुकड़ो में कटे हुए, 2 टेबल-स्पून तेल, 1 टी-स्पून ज़ीरा, एक चुटकी हींग, 1/2 टी-स्पून बेकिंग सोडा, 1 रेसिपी नारियल-धनिया मसाला, 1 टी-स्पून हल्दी पाउडर, नमक स्वादअनुसार, 1 टी-स्पून शक्कर, **सजाने के लिए:** 1 टेबल-स्पून कसा हुआ नारियल, 1 टेबल-स्पून कटा हुआ हरा धनिया

विधि

एक नॉन-स्टिक कढ़ाई में तेल गरम करें और ज़ीरा डालें। जब बीज चटकने लगे, तुरई, हींग, बेकिंग सोडा और 1 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें। ढककर, मध्यम आंच पर 5 मिनट के लिए पका लें। नारियल-धनिया मसाला, हल्दी पाउडर और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर और 5-7 मिनट या तुरई के नरम होने तक, बीच-बीच मे हिलाते हुए पका लें। पातरा और शक्कर डालकर हल्के हाथों मिला लें और धीमी आंच पर, बीच में एक बार हिलाते हुए, 5 मिनट के लिए पका लें। नारियल और धनिया से सजाकर गरमा गरम परोसें।

एयरोस्पेस मैनेजमेंट में भविष्य की उड़ान

कुछ वर्षों के दौरान ग्लोबल कमर्शियल एयरोस्पेस सेक्टर महत्वपूर्ण विकास का साक्षी रहा है। एयरोस्पेस सेक्टर में हुए इस विकास की बदौलत ट्रेंड मैनेजर्स की जरूरत पैदा हुई है। इसे देखते हुए हाल ही में कनाडा की एचईसी मांट्रियाल ने एयरोस्पेस मैनेजमैंट में एमबीए डिग्री लॉन्च की है ताकि देश-विदेश में एयरोस्पेस सेक्टर में महत्वपूर्ण पदों पर कार्य करने के इच्छुक युवाओं को प्रशिक्षित किया जा सके।

योग्याताएं जरूरी

एयरोस्पेस इंडस्ट्री में अक्सर मैनेजर्स की शुरुआत साइंटिफिक या टेक्निकल बैकग्राउंड से होती है, जिसके पश्चात वे टीम या प्रोजेक्ट मैनेजमेंट पोजीशंस पर पहुंचते हैं, लेकिन इस कार्य के लिए उनमें कुछ विशिष्ट गुण, कौशल तथा योग्यताएं होनी जरूरी होती हैं। एयरोस्पेस मैनेजमैंट में एमबीए उन्हें वह कौशल देगा, जिसकी उन्हीं इस क्षेत्र में सफल होने के लिए जरूरत पड़ेगी। एयरोवर्ल्ड एमबीए नामक यह प्रोग्राम एक वर्षीय कोर्स है, जिसे एयरोस्पेस में महारत रखने वाले ईबीसी एयरोवर्ल्ड इंस्टीट्यूट के अंतरराष्ट्रीय विशेषज्ञों के साथ मिल कर करवाया जाएगा।

बेहतर कॅरियर की संभावनाएं

बोइंग के अनुसार अगले 20 वर्षों के दौरान नए विमानों में से आधे से अधिक की बिक्री चीन तथा भारत जैसे देशों में होगी। नए विमान बनाने में विलम्ब, अनिश्चितता, बड़ा पूंजी निवेश तथा लम्बे समय तक वसूली जैसी बातें जुड़ी होती हैं। ऐसे में एयरोस्पेस इंडस्ट्री को न केवल उच्च दक्षता व कुशलता सहित रणनीतिक दृष्टिकोण वाले इंजीनियर्स व वैज्ञानिक ही नहीं, अच्छी तरह प्रशिक्षित मैनेजर व लीडर्स भी चाहिए। इसलिए एयरोस्पेस मैनेमेंट में एमबीए से आप इस क्षेत्र में भी कॅरियर की संभावनाएं तलाश सकते हैं। इसमें शुरुआती सैलरी 25 से 30 तक हो सकती है। इसे बाद तजुर्बा बढ़ने के साथ ही सैलरी में भी इजाफा होगा।