



काँफी पीने के बजाए खुली हवा में घूम आओ

20 मिनट ताजी हवा में सांस लेने से मिलती है अधिक ऊर्जा



बीते दिनों वैज्ञानिकों ने बताया था कि काँफी पीने से सुस्ती नहीं उड़ती, यह तो महज इनसान की सोच से होता है। अब एक नया खुलासा किया गया है। न्यूयॉर्क में रोचेस्टर यूनिवर्सिटी के अनुसंधानकर्ताओं के मुताबिक, काँफी पीने के जाए २० मिनट तक खुली हवा में घुमा जाए तो कहीं अधिक ऊर्जा मिलती है।

घंटे नहीं, दिनभर इनसान को एक्टिव रखती है।

उनका कहना है कि प्रकृति और इनसान के बीच गहरा संबंध है। प्रो. रिचर्ड रेयान के मुताबिक, काँफी पीने के बजाए ताजी हवा में घुमना फायदेमंद है। आप सिर्फ खुली हवा में टहलें, कोई कसरत या भाग-दौड़ ना करें, तभी भी आपको बहुत फायदा होगा।

यूनिवर्सिटी ने ५३७ छात्रों पर अध्ययन कर यह निष्कर्ष निकाला है। इन छात्रों को दो समूहों में बांटा गया। कुछ को काँफी पिलाई गई तो कुछ को खुली हवा में घुमने को कहा गया।

नतीजा यह रहा कि खुली हवा में घुमने वाले दिन भर तरोताजा रहे। उन्हें लगा मानों वे अलग ही माहौल में हैं जहां काम करने की भरपूर ऊर्जा मिल रही है।

इस तरह किया प्रयोग

कम्प्यूटर बताएगा बच्चों के रोने का कारण

उन माता-पिता के लिए खुराखबरी है जो कई बार अपने शिशु के रोने के कारणों को समझ नहीं पाते। वैज्ञानिक एक ऐसा प्रोग्राम बना रहे हैं जो यह बताने में सक्षम होगा की बच्चा

क्यों रो रहा है। इसे बनाने वाले वैज्ञानिकों का दावा है कि अभिभावकों को इसकी मदद से यह पता चल जाएगा की बच्चे को भूख लगी है, बच्चे के कपड़े बदलना है या फिर बच्चे को

प्यार करने की जरूरत है। यह कम्प्यूटर प्रोग्राम जापान के वैज्ञानिकों ने बनाया है। इससे बच्चों के रोने की आवाज और स्वरूप को समझने में मदद मिलेगी। इस प्रोग्राम को बनाने वाले हिरोशिमा इंटरनेशनल यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने बताया कि फिलहाल हम मां-बाप के मूल्यांकन पर निर्भर हैं क्योंकि बच्चा यह नहीं बता सकता की हम गलत हैं या सही। वैज्ञानिकों ने कहा कि यह प्रोग्राम खासकर पुरुषों के लिए काफी फायदेमंद साबित होगा क्योंकि मां की अनुपस्थिति में बच्चे क्यों रो रहे हैं उन्हें इससे यह जानने में मदद मिलेगी। यह उन महिलाओं के लिए भी फायदेमंद साबित होगा जो पहली बार मां बनी हैं।



ब्लड कैंसर का इलाज खोजने का दावा!

एक अध्ययन के अनुसार वैज्ञानिकों ने ब्लड कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी का नया इलाज खोजने का दावा किया है। उन्हें कैंसर की कोशिकाओं में उस प्रोटीन को नष्ट करने में सफलता मिली है, जिसकी मौजूदगी में ये कोशिकाएं वृद्धि करती हैं। इन कोशिकाओं को 'मायलॉयड ल्यूकेमिया सेल' कहते हैं।

ऑस्ट्रेलिया के वॉल्टर एंड एलिसा हॉल इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल रिसर्च के वैज्ञानिकों ने अध्ययन के दौरान पाया कि ब्लड कैंसर की सबसे घातक अवस्था एन्यूट मायलॉयड ल्यूकेमिया पर दवाइयों का कोई असर नहीं होता। मगर इन कोशिकाओं में पाए जाने वाले एमसीएल-१ प्रोटीन

को नष्ट करके इस बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है। शोध के अनुसार एमएल की कई अवस्थाएं बच्चों को और ६० साल से ऊपर के बुजुर्गों को अक्सर अपना शिकार बनाती हैं। इस बीमारी की पहचान होने के बाद आम तौर पर केवल छह में से एक मरीज ही बमुश्किल पांच साल जीवित रह पाता है।

अपने प्रयोगों में वैज्ञानिकों ने पाया कि कैंसर कोशिकाओं में से एमसीएल-१ प्रोटीन को हटाने के बाद ये कोशिकाएं तेजी से नष्ट होने लगती हैं। इस प्रोटीन को 'प्रो सवाइवल प्रोटीन' भी कहते हैं। इसकी मौजूदगी में ही कैंसर कोशिकाएं लंबे समय तक जीवित रहती हैं।

वैज्ञानिकों के मुताबिक आने वाले समय में एमएल के लिए इलाज एमसीएल-१ प्रोटीन को केंद्र में रखकर ही तैयार किए जाएंगे। इस प्रोटीन के अभाव में एमएल की कोशिकाएं जीवित नहीं रह सकती।



चाय में हानिकारक कीटनाशकों के अवशेष पाए गए हैं। ग्रीन पीस ६७ फीसद नमूनों में पाया गया डीडीटी जैसा खतरनाक कीटनाशक भारतीय चाय बोर्ड ने खारिज की रिपोर्ट। अगर आप ज्यादा चाय पीने के शौकीन हैं तो सावधान हो जाएं। एक ताजा अध्ययन में सामने आया है कि चाय की पत्ती में डीडीटी जैसा खतरनाक जहरीला तत्व भी मिला होता है। इसके अलावा इसमें अन्य खतरनाक कीटनाशकों के मिले होने की बात भी कही गई है। चाय की पत्ती पर एक साल तक अध्ययन कराने के बाद एक पर्यावरणीय गैर सरकारी संस्था ग्रीनपीस ने यह बात उजागर की है।

दूसरी ओर भारतीय चाय बोर्ड ने उक्त रिपोर्ट को खारिज करते हुए कहा कि भारत की चाय की पत्ती पूर-री तरह सुरक्षित है और उसे कई परीक्षणों से गुजारने के बाद ही बेचा जाता है। एक अध्ययन करने वाली संस्था ग्रीनपीस की वरिष्ठ प्रचारक नेहा सहगल ने कहा कि हमने एक साल के दौरान भारत के कई शहरों में बेची जाने वाली चाय की पत्तियों की गुणवत्ता का अध्ययन किया। इसमें बड़े ब्रांड की चाय में कीटनाशकों के अवशेष सामने आए। उन्होंने कहा कि हमने ४९ नमूने लिए जिसमें ३४ में कीटनाशकों के अवशेष पाए गए।

इनमें से २९ (करीब ५९ फीसद) में तो १० से भी ज्यादा अलग-अलग तरह के कीटनाशकों का मिश्रण पाया गया। इन २९ नमूनों में कम से कम एक कीटनाशक के अवशेष की उपस्थिति, यूरोपीय संघ द्वारा निर्धारित अधिकतम सीमा से भी ज्यादा है।

नेहा सहगल ने कहा कि इस अध्ययन के लिए सै-पल हमने दिल्ली, कोलकाता, बंगलूरु और मुंबई जैसे शहरों के दुकानदारों से जून २०१३ से मई २०१४ के बीच एकत्रित किए थे।

भारतीय वैज्ञानिकों ने हिमालय पर एक अनोखे पौधे की खोज की

भारतीय वैज्ञानिकों ने हिमालय के ऊपरी इलाके में एक अनोखे पौधे को ढूँढ निकाला है। वैज्ञानिकों का दावा है कि यह पौधा एक ऐसी औषधि के रूप में काम करता है जो हमारे इम्यून सिस्टम को रेग्युलेट करता है, हमारे शरीर को पर्वतीय परिस्थितियों के अनुरूप ढलने में मदद करता है और हमें रेडियोएक्टिविटी से भी बचाता है। यह खोज सोचने पर मजबूर करती है कि क्या रामायण की कहानी में लक्ष्मण की जान बचाने वाली जिस संजीवनी बूटी का जिक्र किया गया है, वह हमें मिल गई है? रोडिओला नाम की यह बूटी ठंडे और ऊंचे वातावरण में मिलती है। लद्दाख में स्थानीय लोग इसे सोलो के नाम से जानते हैं। अब तक रोडिओला के उपयोगों के बारे में ज्यादा जानकारी नहीं थी। स्थानीय लोग इसके पत्तों का उपयोग सब्जी के रूप में करते आए हैं। लेह स्थित डिफेंस इंस्टीट्यूट ऑफ हाई एल्टिट्यूड इस पौधे के चिकित्सकीय उपयोगों की खोज कर रहा है। यह सियाचिन जैसी कठिन परिस्थितियों में तैनात सैनिकों के लिए बहुत उपयोगी हो सकता है। रोडिओला में इम्युमोड्युलैटरी (प्रतिरोध क्षमता बढ़ाना), एंटीऑक्सीडेंट (कठिन वातावरण परिस्थितियों में शरीर को ढालना) और



रेडियो-प्रोटेक्टिंग क्षमताएं हैं। इसकी वजह इसमें मौजूद सेकेंडरी मेटाबोलाइट्स और फोटोएक्टिव कंपाउंड्स हैं।

सहगल ने कहा कि इन नमूनों में से ६७ प्रतिशत में डीडीटी की उपस्थिति भी पाई गई है। हालांकि भारतीय चाय बोर्ड ने ग्रीनपीस की रिपोर्ट को खारिज कर दिया है। बोर्ड ने जारी एक प्रेस विज्ञापित में कहा है कि व्यापक तौर पर चाय के ग्राहकों की आंखों में भारतीय चाय बोर्ड भारतीय चाय के बारे में सभी भ्रान्तियों को दूर करना चाह-गा। भारतीय चाय कंपनियां भारतीय चाय बोर्ड के नेतृत्व में काम करती हैं।

चाय की पत्ती में होते हैं डीडीटी जैसा खतरनाक तत्व

अश्वगंधा एक ऐसा झाड़ीदार पौधा है, जिससे कई बीमारियों को ठीक किया जा सकता है। यह तो आप जानते ही हैं, कि अश्वगंधा का प्रयोग आयुर्वेद में जड़ीबूटियां बनाने के लिए किया जाता है। अश्वगंधा से थायरॉयड, त्वचा संबंधी रोग, शरीर की दुर्बलता इत्यादि को दूर किया जा सकता है।

लेकिन क्या आप जानते हैं अश्वगंधा के अधिक प्रयोग के नुकसान भी हो सकते हैं। जैसे हर सिक्के के दो पहलू होते हैं एक अच्छा और एक बुरा। ठीक वैसे ही अश्वगंधा के फायदे अनेक हैं लेकिन अश्वगंधा के अतिरिक्त प्रभाव भी कम नहीं है। आइए जानें अश्वगंधा के प्रयोग से क्या-क्या नुकसान हो सकते हैं।

अश्वगंधा के अतिरिक्त प्रभाव

0 उर्जिदापन- ऐसा कई लोगों का अनुभव है कि अश्वगंधा का सेवन करने के बाद उन्हें हर समय नींद आती रहती है। हालांकि विशेषज्ञों का इस बाबत कहना है कि जो लोग लगातार अश्वगंधा का लंबे समय तक सेवन करते हैं उनको फिर इसका सेवन करने के बाद नींद नहीं आती। शुरूआत में अश्वगंधा का सेवन थोड़ा सा कष्ट देने वाला होता है। ऐसे में आपको चाहिए कि आप इसकी खुराक शुरूआत के

कुछ दिनों में रात को सोने से पहले लें। या फिर ऐसे समय में लें जब आप दिन में कुछ देर सो सके।

0 पेट संबंधी समस्याएं- अश्वगंधा की पत्तियों का सेवन करने वाले लोगों को पेट संबंधी समस्याएं होने की आशंका भी बनी रहती है। दरअसल अश्वगंधा की पत्तियों का सेवन करने से गैस बनने लगती है। अधिक मात्रा में अश्वगंधा के सेवन से दस्त और उल्टियां भी हो जाती हैं। इतना ही नहीं जिन लोगों को अल्सर की समस्या होती है उन्हें खाली पेट या फिर केवल अश्वगंधा का सेवन नुकसान पहुंचा सकता है।

0 दवाएं बेअसर- यदि आप किसी गंभीर बीमारी से निजात पाने के लिए अश्वगंधा का सेवन कर रहे हैं तो क्या आप जानते हैं, कि आप पर अन्य दवाएं बेअसर हो सकती हैं। ऐसे में आपको अपने डॉक्टर से अन्य दवाओं के बारे में अच्छी तरह से

अनेक बीमारियों की दवा है अश्वगंधा



बातचीत करके ही दवाओं का सेवन करना चाहिए।

0 शरीर के विपरीत रिएक्शन- यदि आप सृजन कम करने, गठिया के रोग को दूर करने, आर्थराइटिस इत्यादि रोगों से लड़ने के लिए अश्वगंधा

का प्रयोग कर रहे हैं तो आपको ऐसी स्थिति में अश्वगंधा का सेवन बंद करना चाहिए। दरअसल अश्वगंधा के नियमित सेवन से आपकी प्रतिरोधक क्षमता बहुत अधिक बढ़ जाती है जिससे शरीर के विपरीत काम करना शुरू कर देती है।

0 शारीरिक तापमान- अश्वगंधा का सेवन करने से कुछ लोगों का शारीरिक तापमान बढ़ जाता है नतीजा, बुखार तक पहुंच सकता है। यदि आपको अश्वगंधा के रोजाना सेवन से प्रतिदिन शरीर के तापमान में बढ़ोत्तरी दिखाई देती है तो आपको तुरंत इसका सेवन करना बंद कर देना चाहिए अन्यथा आपको इसके दुष्परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं और बुखार की स्थिति में तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

0 इसके अलावा मधुमेह रोगियों, पाचन संबंधी बीमारियों से परेशान व्यक्ति, अल्सर पीड़ित व्यक्ति, गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को अश्वगंधा के सेवन से बचना चाहिए। गर्भवती महिलाओं को इसीलिए भी मना किया जाता है ताकि उनके होने वाले बच्चे को कोई नुकसान ना हो। बहरहाल, आपको अश्वगंधा के सेवन और इस्तेमाल से पहले अपने चिकित्सक से सलाह-मशविरा जरूर करना चाहिए।