



दिमाग के लिए खतरनाक साबित हो रहा है क्लाइमेट में बदलाव

हमारे क्लाइमेट में तेजी से बदलाव आ रहा है और ये दिमाग के लिए खतरनाक साबित हो रहा है। कुछ शोध बताते हैं कि ग्लोबल वार्मिंग के कारण इसानों के दिमाग का साइज करीब 10 प्रतिशत तक सिक्कड़ गया है हमारे रोजमरा के 3 काम भी दिमाग को टप कर सकते हैं। न्यूट्रिशन स्ट्रेस के मौजूदिक, अनेहली डाइट, अत्यधिक मीठा और एक्सरसाइज न करने पर दिमाग की ताकत कम होती रहती है। इसका सबसे पहला लक्षण याददाशत कमज़ोर होना है। आप इस समस्या को 6 जॉनी-बूटियों से ठीक कर सकते हैं। आइ ब्रेन के लिए लाघवायक इन हॉर्ल टॉनिक के बारे में जानते हैं।

करक्यूमिन

दिमाग तेज़ करने के लिए हल्टी जरूर खाएं। इसमें करक्यूमिन होता है। यह कंपाउंड अल्जाइमर की बीमारी को रोकता है और याददाशत मजबूत में मदद करता है। आप इसे खाने के अंदर या हॉर्ल टॉनिक के बारे में जानते हैं।

ब्राइमी

ब्राइमी एक अध्यूर्वेदिक जड़ी-बूटी है, जिसे कई सारे ब्रेन टॉनिक बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। यह आपकी याददाशत बढ़ाने के साथ मानसिक समस्याओं को दूर रखने में मदद करती है। बच्चों का दिमाग शार्प करने के लिए भी इसका सेवन करवाया जा सकता है।

शंखपुष्पी और अश्वगंधा

चूट्रिशनिस्ट अंजलि मुखर्जी ने ब्रेन हेल्थ के लिए शंखपुष्पी और अश्वगंधा को फायदेमंद बताया है। आप इन हॉर्ल ब्रेन टॉनिक का उत्योग करके याददाशत बढ़ा सकते हैं। ये दोनों हॉर्ल स्प्रिंस दिमाग की ताकत कम होने से बचाती हैं।

गिंको बाइलोबा

डूनियाभर में ब्रेन फंक्शन बढ़ाने के लिए गिंको बाइलोबा का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें काफी सारे एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो उम्र बढ़ने के बावजूद दिमाग को जावान रखते हैं। यह लव्ल संकूलेशन भी बढ़ाती है, जिससे न्यूरॉल फंक्शन में सुधार आता है।

लेसिथिन

यह कंपाउंड सोयाबीन और अंडे के पीले भाग में मिलता है। यह कई सारे फेट्स का मिक्सर भी होता है। सेल्स को सही तरह से कामकाज करने के लिए इसकी जरूरत होती है। यह दिमाग में acetylcholine बनाने में भी मदद करता है।



बारिश के मौसम में झड़ते बालों को न करें नजरअंदाज

जिस तरह मानसून में बारिश का होना तथा है, उसी तरह इस मौसम में बालों का झड़ना भी निश्चित है। यदि इस मौसम में आपके बाल भी सामान्य से थोड़े ज्यादा झड़ रहे हैं तो यह बिल्कुल सामान्य बात है। जी हाँ, इस बात से घबराने की कोई जरूरत नहीं है। वर्ल्ड ट्राइकोलॉजी सोसाइटी के अध्ययन में यह बात सामान्य आई है कि नमी वाले मौसम में बालों का झड़ना लगभग 30 प्रतिशत तक बढ़ जाते हैं।

बारिश के मौसम में दयों झड़ते हैं बाल

मानसून में पर्यावरण में मौजूद अत्यधिक नमी की वजह से बाल झड़ते हैं। बाल इस नमी को सोख लेते हैं और रुखे, उलझे और बेजान नजर आते हैं। इसकी स्वाधारिक नमी कम होती है, जिसकी वजह से सिर की त्वचा भी रुखी नजर आती है। ये बालों के फॉलिकल्स को कमज़ोर बनाते हैं और बाल झड़ने लगते हैं। नमी के बढ़ने से बालों के फॉलिकल्स बंद हो जाते हैं और जिससे बाल चिपचिपे हो जाते हैं।

एक दिन में कितने बाल झड़ना सामान्य बात

नेशनल सेंटर फॉर बायोटेक्नोलॉजी इन्फोर्मेशन

शैम्पू

भले ही बारिश में भीगने का आनंद ले लेकिन उसके बाद बालों को जरूर धोएं। बारिश के पानी को हटाने के लिये शैम्पू से अपने बालों को धोएं, क्योंकि बारिश का पानी गंदी से भरा होता है। नमी वाले इस मौसम में चिपचिपेन और पसीने को दूर रखने के लिए हप्ते में 2-3 बार शैम्पू करें।



लिवर कई सारे काम करता है। शराब इसकी सबसे बड़ी टुकड़ा है, जो इसे गलाकर फैटी लिवर, लिवर सिरोसिस जैसी खतरनाक बीमारी बना सकती है।

मगर शराब के अलावा भी कुछ खाद्य पदार्थ लिवर को खराब कर सकते हैं। इस बीमारी को नॉन-एल्कोहोलिक फैटी लिवर डिजीज कहा जाता है।

खाना पचाने से लेकर खुन साफ करने तक लिवर कई सारे काम करता है। गहरे लाल-भूंसे रंग वाले इस अंग का वजन 1500 ग्राम के करीब होता है। शराब इसकी सबसे बड़ी दुम्पन है, जो इसे गलाकर फैटी लिवर, लिवर सिरोसिस जैसी खतरनाक बीमारी बना सकती है। मगर शराब के अलावा भी कुछ खाद्य पदार्थ लिवर को खराब कर सकते हैं। इस बीमारी को नॉन-एल्कोहोलिक फैटी लिवर डिजीज कहा जाता है। यानी कम या बिल्कुल शराब ना पीने वाले लोगों के लिवर की सेल्स में फैट



बालों के झड़ने की समस्या को कैसे दूर करें

अपने बालों को सही तरीके से सुखाएं

अपने बालों को सुखाने के लिये माइक्रोफाइबर तौलिए का इस्तेमाल करें, यह तुरंत ही पानी को सोख लेता है और आपके बालों तथा तौलिए के बीच कम से कम घर्षण होता है।

कंडीशनर लगाएं

बारिश के पानी के साथ बालों में आने वाली उलझन को सुलझाने के लिये एक अच्छा कंडीशनर जरूरी है। बालों को झड़ने से रोकने वाले कंडीशनर का इस्तेमाल करें ताकि आपके बालों में नमी लांक हो जाए और उसे मजबूती और सुखाना मिले।

बालों में तेल लगाना बेहद ज़रूरी है

अपने बालों में तेल जरूर लगाएं, लेकिन बालों को टूटने से बचाने के लिये हल्के हाथों से मसाज करें। हप्ते में एक या दो बार तेल पोषण के लिये अच्छा है, हालांकि बार सही लगाने की सालाह नहीं दी जाती है। ऐसे इसलिए है, वर्षोंके हवा में मौजूद अत्यधिक नमी की वजह से सिर पर हप्ते से ही ऑयल होता है।

सही कंधी का चुनाव करें

गीले बालों में कंधी ना करें, क्योंकि इससे वे कमज़ोर हो जाते हैं। अपने बालों को आसानी से सुलझाने के लिये चोटी दी जाती है। ऐसे बालों को बेहतर नजर नहीं आ रहा तो फिर इंतजार ना करें।

होम्योपैथिक उपचार

- विरखाड़न 30 सी., कुछ महीनों के लिये दिन में दो बार - बालों के प्राकृतिक विकास को बढ़ावा देता है।
- पलायिक एसिड 6 सी., 5 गोलियां दिन में दो बार - पैदी बालों के झड़ने का इलाज करने में मदद करता है और स्वस्थ प्राकृतिक बालों के विकास को बढ़ावा देता है।
- सीपिया, सल्फर, फॉर्सफोरिक एसिड, लैकेप्रिस और ग्रेफ्राइटस - बालों के झड़ने के इलाज में मदद करते हैं।
- थूजा ऑक्सिडेंटिस 30 सी., 5 गोलियां महीने में केवल एक बार दिन में दो बार-बालों के झड़ने के आनुवंशिक कारण के लिये।



आम बुखार से बिल्कुल अलग होते हैं डेंग के शुरुआती लक्षण

मानसून में इम्युनिटी बहुत ज्यादा कमज़ोर पड़ जाती है। जिसकी वजह से सीज़नल बुखार, खांसी-जूकान हो सकता है। इस मौसम में डेंग का खतरा नीं काफी बढ़ जाता है। जिसमें प्लेटलेट्स गिरने से मरीज की जान भी जा सकती है। इसके शुरुआती लक्षण आम बुखार से बिल्कुल अलग होते हैं। जिन्हे नजरअंदाज करने पर

101 से ज्यादा बुखार

डॉक्टर ने कहा कि डेंग में 4 से 7 दिन के भीतर लक्षण दिखने शुरू हो जाते हैं। ये लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग हो सकते हैं और डेंग वायरस से स़क्रियता सभी व्यक्तियों को लक्षणों का एक ही संट अनुभव नहीं होता। अगर आपका डेंग की बीमारी का शक है तो तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।

भयंकर सिरदर्द

डेंग का अस्थायिक उल्लंघन के कारण मरीज को गंभीर सिरदर्द हो सकता है। ये दर्द अक्सर तेज और भयंकर होता है। यह समस्या आपको अंखों के पीछे या कनपटी के पास हो सकती है।

मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द

डेंग को हड्डी तोड़ बुखार भी कहा जाता है, क्योंकि यह मांसपेशियों, हड्डियों और जोड़ों पर भयंकर होता है। इसकी वजह से मरीज को बेहोनी रहती है और आराम नहीं मिल पाता।

थकान और जागरूकी

थकान, एनर्जी की कमी और कमज़ोरी महसुस करने के लक्षण हैं। इसी कारण डेंग के बुखार की वजह से मरीज बिस्तर से उठने की हिम्मत नहीं कर पाता।

हल्की ब्लीडिंग के निशान

डेंग के कुछ मामलों

