

शिपट में काम करने वाले पुरुष न हों

इस खतरे से अनजान

शिपट में काम करने वाले लोगों खासकर पुरुषों को सामान्य की तुलना में सेहत से जुड़े एक बड़े खतरे का रिस्क ज्यादा होता है। हाल में हुए शोध की मानें तो शिपट में काम करने वाले पुरुषों को टाइप 2 डायबिटीज का रिस्क अधिक होता है। साथ ही जो लोग एक निर्धारित पाली की जगह बदलती हुई शिपट में काम करते हैं उन्हें यह खतरा और भी ज्यादा होता है।

न्यूयॉर्क के लेनोक्स अस्पताल के वलीनिकल मनोविज्ञानी डॉ. ईर्लन मेनेविटज कहते हैं कि यह शोध ज्यादा चौंकाने वाला नहीं है। डॉक्टर काफी समय से महसूस कर रहे थे कि अलग-अलग पालियों में काम करने से शरीर के रसायन प्रभावित होते हैं इससे आते और दिल की बीमारियां हो सकती हैं।

यहां तक कि इससे कैंसर की आशंका भी रहती है। अब टाइप-2 मधुमेह को भी इस सूची में जोड़ा जा सकता है। विज्ञानियों ने निष्कर्ष पर पहुंचने के लिए 12 अंतर्राष्ट्रीय शोधों का सहारा लिया जिनमें लगभग सवा दो लाख लोग शामिल थे।

मुख्य शोधकर्ता वीन के बुहान में द्वाजांगों यूनिवर्सिटी के पहलुओं को शामिल किया गया है। जैसे पानी कब से कब तक है, बाढ़ी मास इंडेक्स (वजन और लंबाई की गणना), परिवार में किसी को मधुमेह था या नहीं और

शारीरिक सक्रियता।

हालांकि नीतीजे सीधे-सीधे कुछ नहीं कहते पर पाया गया कि शिपट में काम करने वाले को मधुमेह होने की संभावना नौ फौसदी अधिक है। अगर कभी पुरुष है तो यह अंकड़ा 37 फौसदी ही सकता है।

हालांकि पुरुष मधुमेह की चपेट में क्यों ज्यादा आते हैं इसका काई साफ करन नहीं है लेकिन हारोन टेस्टोरेटरोन इसमें अहम भूमिका निभाता है।

साथ ही रोटेटिंग शिपट में काम करने वाले लोगों को टाइप 2 डायबिटीज होने का खतरा 42 फौसदी ज्यादा होता है। टीम के अनुसार काम का समय

बार-बार बदलने से शरीर के लिए सोने और जागने का समय तय करना मुश्किल हो जाता है।

साथ ही कम सोने से शरीर में इंसुलिन की कमी हो जाती है जिससे डायबिटीज होती है। पहले के अध्ययन में मोटापे को मधुमेह का कारण बताया गया था। टीम का कहा है कि शिपट में काम करने से कॉलेस्ट्रोल और रक्तचाप बढ़ते हैं।

विज्ञानियों के अनुसार समय-समय पर मधुमेह का टेस्ट कराते रहना ही इस समस्या का निदान है।

ज्यादातर अवधें या बुजुर्गों को होती है। 95 फौसदी मधुमेह रोगी टाइप-2 से

भी पीड़ित होते हैं। इसमें शरीर में ज्यादा ग्लूकोज या शुगर बनने लगता है। टाइप टू में शरीर इंसुलिन का इस्तेमाल नहीं कर पाता।

नीतीजा मोटापा बढ़ने से होता है। ग्लूकोज सेल तोड़ने के लिए शरीर को ज्यादा इंसुलिन की आवश्यकता होती है। धीरे-धीरे ऐक्यिक्याज इंसुलिन तेयर करने की क्षमता खो देते हैं। नीतीजा कई अच्छे रोगों की शुरुआत।

अलग-अलग पालियों में काम करने का असर

सोने और जागने का समय तय करना हो जाता है मुश्किल शरीर के रसायन होते हैं प्रभावित आते और दिल की बीमारियां होने का खतरा

कैंसर के अलावा टाइप-2 डायबिटीज की चपेट में भी आ सकते हैं।



गंजेपन

ओ ल्मेशा के लिए छुटकारा दिलाएंगा यह उपाय



सिर पर बाल झड़ गए हैं या गंजेपन ने आपको समय से पहले ही अंकल बना दिया हो निराश न हो, इससे हमेशा के लिए छुटकारा अब भी सुलभ है। वैज्ञानिकों ने सीने के बाल को सिर पर ड्रॉप्सिलाट कर गंजेपन के बावजूद भी बाल आगे में सफलता प्राप्त की है। इस विधि को उन्होंने फॉलिक्यूलर युनिट एप्सट्रेशन का नाम दिया है।

तर्बा है अधिक असरदार

अब तक बालों के ट्रांसप्लांट के दैरण सिर के पिछले हिस्से से, जहां बाल अधिक होते हैं, बाल निकालकर सिर के ऊपर हिस्सों पर लगाया जाता है जहां बाल झड़ चुके हैं।

यह प्रक्रिया दर्दनाक होती है, साथ ही इसकी सफलता की गुंजाइश भी पूरी नहीं होती है। अक्सर गंजेपन के दौरान लोगों के पिछे के सिर के दौरान लोगों के पिछे के हिस्से में भी बाल या तो आते होते हैं या किर कमज़ोर, इसलिए जस्ती नहीं किया जाता है कि इनका ट्रांसप्लांट पूरी तरह सफल हो जाए।

ऐसे में सीने के बालों को सिर पर लगाने की यह विधि अपेक्षाकृत अधिक असरदार है।

कैसे होगा ट्रांसप्लांट

इस प्रक्रिया के अंतर्गत सजन मरीज के सीने पर शेब कर बाल निकाल लेता है। इफर में से सेहत फॉलिकल को मरीज के सिर के गंजे भाग पर ट्रांसप्लांट करता है।

समान्यतः एक बाल सिर पर इस विधि से बाल ट्रांसप्लांट करने का खर्च 10,000 पाउंड यानी 10,20,268 रुपए आता है।

रात में जल्दी खाना खाने के ये हैं

फायदे

रात में भोजन कैसा हो, सेहत के लिए यह जितना जरूरी है, भोजन कब हो जैसा सवाल भी उससे कम जरूरी नहीं है। आमतौर पर डॉक्टरों का मानना है कि रात के भोजन और सोने के बीच कम से कम 2 घंटे का अंतर सहेतमंद जीवन के लिए बहुत जरूरी है। ऐसे में आगर आप अब भी देर रात खाना खाते हैं तो जल्दी भोजन करने के ये 5 फायदे जानने के बाद आप भी जल्दी खाना शुरू कर देंगे।

जन पर नियंत्रण
अगर आप देर रात खाना खाएंगे तो सुबह का नाश्ता इससे प्रभावित होगा। कई शोधों में यह माना जा चुका है कि सुबह का नाश्ता ठीक से न करने के कारण लोग दिन भर ओवरडाइट करते हैं।

रात के भोजन का आपको रोल है जिससे और ओवरडाइट न करें और मोटापे के शिकार न हो सकें।

गैरिंग संबंधी
समस्याओं से बचाव
अगर आपको गैरिंग संबंधी समस्याएं अधिक होती हैं तो आप रात में जल्दी खाने की आदत छाल ही लें।

दरअसल, खाने के



करने से नींद न आने की समस्या को कुछ हद तक कम किया जा सकता है। यह बॉडी कलॉक को व्यवस्थित रखने में मददगार है जिससे नींद न आने की दिक्षत दूर होती है।

ऊर्जा बरकरार रहती है

देर रात तक देर सारा भोजन करने से आप नाश्ता अच्छी तरह नहीं कर पाते जिससे दिन भर आपको ऊर्जा की कमी महसूस होती है। रात में जल्दी खाने से अगले दिन सुबह का नाश्ता भरपूर होता है जिससे ऊर्जा बनी रहती है।

रोगों से बचाव

कई शोधों में माना जा चुका है कि रात में जल्दी भोजन करने वाले लोगों को हार्ट अटैक और स्ट्रोक जैसे दिल के रोगों का रिस्क कम होता है।

दरअसल, खाने के



चाय में छिपा खूबसूरती का राज



चाय का सेवन कुछ लोग थकान दूर करने तो कुछ आदतन करते हैं, लेकिन चाय की एक याली हमारे जीवन के अलग-अलग आयामों के लिए लाभदायक हो सकती है। वेबसाइट फीमेनेफर्स्ट डॉट को 'बॉट युके' के मुताबिक, हाल ही में किए गए एक वैज्ञानिक शोध की शोध में यह बत सामने आई है कि चाय मानसिक, भावात्मक, सामाजिक और शारीरिक दृष्टिकोण से लाभदायी होती है। वैज्ञानिकों ने हर किसी के चाय से जुड़े ख्वास्त्रय के सभी फायदे का परीक्षण किया, जिसमें पाया गया कि यह न सिर्फ शारीरिक सौदैर्य बढ़ाव के लिए और त्वचा में मधुमेह के लिए भी लाभदायी होती है। टी एडवायरिंग पैनल (टीएपी) के विशेषज्ञों ने चाय से जुड़ी महत्वपूर्ण जानकारियां उपलब्ध कराई हैं। इनमें से कुछ इस प्रकार हैं-

त्वचा को नम बनाना - शरीर के अंगों, त्वचा और कोशिका के लिए पानी आवश्यक होता है। नए अध्ययन में पाया गया है कि प्रतिदिन छह क्लूम्प चाय का सेवन करने से इनकी जानत पूरी हो जाती है।

त्वचा में चाय की भूमिका - स्वस्थ त्वचा यानी नम त्वचा। पर्याप्त तरल पदार्थ लेना, जिसमें सभी प्रकार के चाय शामिल हो सकती है, शरीर में तरलता बनाने और रखने के लिए महत्वपूर्ण है।

त्वचा के अंदर त्वचा से गर्मी के दिनों में शरीर से गर्मी के दिनों में अच्छी तरह बढ़ावा देती है। वैज्ञानिकों ने त्वचा की अपेक्षा कम कैलोली होती है।

चाय और खूबसूरती - चाय में हमारी त्वचा की खूबसूरती के लिए पर्याप्त

