









# अनेक गुणों की खान है नीरा

लिये से नींबू को कई लिए प्रयोग ने लाया जाता है। जब कोई डॉक्टर नहीं होता था तो वैद्य नींबू के इस्तेमाल से कई प्रकार के उपचारी दवाओं का नियात करते थे। इतना ही नहीं नींबू वर्तमान युग में कैसर जैसी जानलेवा विनाई के निदान ने अहतपूर्ण स्थान रखता है, इसका खुलासा वैज्ञानिकों ने शोध द्वारा किया है। शोध में नींबू की पिण्यों ले एक विशेष कंपाउंड पाया, जो कैसर सेल्स के साथ शरीर प्रतिरोधक क्षमता की लड़ाई को सहयोग देने ने सक्षम है। कई मायनों ने नींबू का सेवन शरीर के लिए लाभकारी है।

एक जर्नल में प्रकाशित शोध में वैज्ञानिकों ने उत्तर चरण के सर्वांगिक कैंसर सेल्स पर किए प्रयोग के नतीजे का खुलासा किया है। इस अध्ययन से उन्हें नींबू की पली द्वारा कैंसर के विकास को रोकने के तरीके का पता चल गया त्वचा रोगों के लिए जैविक दवा बैंगलूर जैव प्रौद्योगिकी कंपनी बायोकॉन ने पुराने त्वचा रोग के इलाज के लिए जैविक दवा पेश की है। इस दवा का शोध, विकास और विनिर्माण देश में किया गया है। कंपनी ने 2006 में अलजुमाब पर काम करना भी शुरू किया था।



## योग द्वारा दूर हो सकता है चीठ का दर्द

कई लोग ऐसे होते हैं जिन्हें कोई बीमारी परेशान करती ही रहती है। चाहे वह कितना भी इलाज कर्या ना करा लें। थक हारकर ऐसे लोगों को साधु-संतों का सहारा लेना पड़ जाता है। इस प्रकार की समस्या भोग रहे लोगों के लिए योग काफी सही और सफलतम साधन बन कर उभरा है। आइए जानते हैं इस बारे कुछ उपयोगी टिप्पणी।

प्राचीन भारतीय पद्धति योग को लेकर किए गए एक नए अध्यन से पता चला है कि एक बार योग आपको पीठ के निचले दिस्से के दर्द से राहत दिला सकता है। अमेरिका के एक विश्वविद्यालय द्वारा किए गए शोध में अनुसधनकर्ताओं ने पाया कि सप्ताह में एक बार योग करने से पीठ के दर्द से उत्तीर्ण राहत मिल सकती है और दर्दनाशक दवाओं पर निर्भरता कम हो सकती है। पूर्व के अध्ययनों में कहा गया था कि योग पीठ के निचले भाग में उत्तर वाले तेज दर्द के लिए लाभकारी हो सकता है। लेकिन कुछ अध्ययनों में कहा गया है कि यह कुछ खास आवादी के लिए यह उपयोगी है। इस अध्ययन के लेखक द्वारा कहा गया है कि पीठ के निचले भाग में दर्द अक्सर कम आय वाले मरीजों को होता है क्योंकि उनके पास इलाज के लिए न तो पर्याप्त रकम होती है और न ही योग, मालिश या एक्सूप्लॉयर जैसे इलाज तक उनकी पर्याप्त पहुंच होती है। उनके अनुसार, अगर ऐसे मरीज सतावा में एक बार योग करें तो उन्हें समुचित लाभ हो सकता है। साथ ही दैनिक कामकाज करने की उनकी क्षमता में भी सुधार हो सकता है।

## हमेशा जवां दिखने के लिए जरूरी है पूरी नींद

आप अगर हमेशा युवा दिखना हैं तो आपको पूरी नींद लेनी होगी। अन्यथा आपकी त्वचा समय से पहले बूढ़ी होने लगेगी और आप उम्रदराज नजारे आने लगेंगे। यह दावा अमेरिका के युनिवर्सिटी हॉस्पीटल्स के सेंटर में त्वचा अध्ययन केंद्र के निदेशक हैं कि कम नींद लेने से त्वचा पर व मुख्य शोधकर्ता एल्ला बैरन के नेतृत्व में नकारात्मक असर पड़ सकता है। शोध से, कम सोने वाली महिलाओं की त्वचा के समय से पहले कांतिहीन होने और धूप के संपर्क में आने के बाद उस पर पड़ने वाले असर से निपटने की क्षमता में कमी हुआ।

बैरन ने अपने आंकड़े हाल ही में स्कॉलॉलैंड के एडिनबर्ग में हुए इंटरेशनल इंविस्टिटिव डर्मोटोलॉजी सीटिंग में इफेक्ट्स ऑफ स्लीप क्वालिटी ऑन होने लगती हैं और उनमें अल्ट्रावायलट विकिरणों सहित पर्यावरण के अन्य नकारात्मक प्रभावों से जल्द मृत रुक्ल ऑफ मेडिसिन के त्वचा रोग विभाग होने की क्षमता भी नहीं रहती। यह शोध में एसोसिएट प्रोफेसर भी है। उन्होंने कहा युनिवर्सिटी हॉस्पीटल्स के मेडिकल सेंटर के फिजियोथेरेपी और वैज्ञानिकों द्वारा किए गए एक शोध में किया गया है। उन्होंने पाया कि नींद त्वचा के कामकाज तथा उसकी उम्र को भी प्रभावित करती है। इसके अनुसार कम नींद लेने वालों की त्वचा समय से पूर्व

# गंजेपन से जुड़ी बातें हैं आपका भ्रम



अक्सर लोग अपने बालों के झाड़ने से परेशान रहते हैं। कई बार तो यह समस्या उन्हें गंजा तक बना देती है। देखा जाए तो आज के इस परिवेश में बालों का गिरना और गंजापन सामान्य सा दिखता है। लेकिन जितना यह सामान्य दिखता है उतना ही यह चिंता का विषय भी है।

**क**ई बार गंजेपन से जुड़ी हम ऐसी धारणाएं मन में पाल लेते हैं जो महज हमारा भ्रम ही है। जबकि उनका वास्तविक आधार रोकने की कोशिश में जुटे हैं तो इन मिथ्य पर जरूर गौर करें और इनकी असलियत पहचानें।

टोपी पहनने से बाल झाड़ते हैं

कई बार लोगों का मानना होता है कि टोपी अधिक पहनने से बालों को भरपूर पोषण नहीं मिलता है और बाल झाड़ने लगते हैं। सच यह है कि बालों तक पोषक तत्व रक्त से पहुंचते हैं और इसका बाहरी हवा से कोई संबंध नहीं है।

अधिक शैंपू यानी अधिक हेयरफॉल

शैंपू करते वक्त ढेर सारे बाल गिरे तो इसका मतलब यह कहता है कि शैंपू से गंजापन हो सकता है। कई बार आपके दूरे और कमज़ोर बालों को सिर से

मां से ही मिलता है गंजापन

गंजापन अनुवाशिक हो सकता है लेकिन इसका मतलब यह नहीं कि यह सिर्फ मां की तरफ से होगा।

आपके पिता की ओर के रिश्तेदारों से ही आप में इसके जी-स्स आ सकते हैं।

बाल कटवाने से घने होते हैं

बार-बार बाल कटवाने या सिर मुड़वाने से बाल घने नहीं होते बल्कि यह

सिर्फ हमारा भ्रम है।

छोटे बाल मोटे या घने इसलिए लगते हैं क्योंकि ये सिर का घुमाव चैड़ा लगता है जिससे बालों का घटत्व अधिक खिलता है।

## दिल की बिनाई से बचाते हैं ड्राई फ्रूट्स

भारत में श्रावण के महीने से त्यौहार शुरू हो जाता है।

इन महीनों में कई प्रकार के पर्व आते हैं। जिसमें लजीज और मनभावक पकवान आने को मिलते हैं।

जिसमें ड्राई फ्रूट्स की भूमिका अहम होती है वे इसे तो ड्राई फ्रूट्स का सेवन सेहत के लिए काफी

फायदेमंद

होता है। कमज़ोरी होने पर इनका सेवन करना अच्छा हो सकता है। ऐसा डाइटीशन्यन्स का कहना है। उनके अनुसार नट्स का सेवन में तीन-चार बार सेवन करने से हृदय रोग होने का खतरा 25 प्रीसेंट कम हो जाता है। यही नहीं यदि आप लंबे असेंट से कमज़ोरी व थकान की शिकायत से ग्रस्त होते हैं तो आपके लिए नट्स का सेवन लाभप्रद रहेगा।

डाइटीशन्स के अनुसार नट्स में ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो शरीर को हमेशा रोजाना खाना में पर्याप्त मात्रा में प्राप्त करने की ज़रूरत रखते हैं। इनके सेवन से आपका मिजाज खुशनुमा बनता है। इनमें एटीऑक्सीडेंट व कई विटामिन्स पाए जाते हैं, जो बढ़ावा उमेर के आपको चुस्त-दुस्त रखते हैं। मैंने ऐसे विटामिन भी प्राप्त किया है। प्रोटीन विभिन्न अंगों, मांसपेशियों, एंटीऑक्सीडेंट व फैटी एंजाइमों के निर्माण में सहायक होता है। इसमें मैं पर्याप्त मात्रा में जिक भी पाया जाता है।







