

चुकंदर के गुण

चुकंदर स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक सब्जी है। इसमें कार्बोहाइड्रेट और कम मात्रा में प्रोटीन और वसा पाया जाता है। इसका जूस सब्जियों में सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। यह प्राकृतिक शर्करा का सबसे अच्छा स्रोत है। इसमें सोडियम, पोटेशियम, फास्फोरस, कैल्शियम, सल्फर, वलोरिन, आयोडीन, आयरन, विटामिन बी1, बी2, और सी पाया जाता है। इसमें कैलोरी काफी कम होती है। इसका जूस कई बीमारियों के उपचार में लाभदायक होता है।

एनीमिया - चुकंदर का जूस मानव शरीर में खून बनाने की प्रक्रिया में उपयोगी होता है। आयरन की प्रचुरता के कारण यह लाल रक्त कोशिकाओं को सक्रिय और उनकी पुनर्रचना करता है। यह एनीमिया के उपचार में विशेष रूप से उपयोगी होता है। इसके सेवन से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।
पाचन - चुकंदर का जूस पीलिया, हेपेटाइटिस, मतली और उल्टी के उपचार में लाभप्रद होता है। चुकंदर के जूस में एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर इन बीमारियों में तरल भोजन के रूप में दिया जा सकता है। गैस्ट्रिक अल्सर के उपचार के दौरान सुबह नाश्ते से पहले एक गिलास चुकंदर के जूस में एक चम्मच शहद को मिलाकर पीएं।
कब्ज और बवासीर - चुकंदर के नियमित सेवन से कब्ज से बचा जा सकता है। यह बवासीर के रोगियों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। रात में सोने से पहले एक गिलास या आधा गिलास जूस दवा के तौर पर पीना फायदेमंद होता है।

कई अन्य बीमारियों के लिए उपयोगी - चुकंदर का जूस अकार्बनिक कैल्शियम को संग्रहित करने का सर्वश्रेष्ठ माध्यम है। इस कारण यह उच्च रक्तचाप, दिल की बीमारियों और पाव की नसों के लिए उपयोगी होता है। किडनी और पित्ताशय विकार में चुकंदर के रस में गाजर और खीरे के जूस को मिलाकर पीना उपयोगी होता है।
त्वचा के लिए फायदेमंद - सफेद चुकंदर को पानी में उबाल कर छान लें। यह पानी फोड़े, जलन और मुहासों के लिए काफी उपयोगी होता है। खसरा और बुखार में भी त्वचा को साफ करने में इसका उपयोग किया जा सकता है।
रूसी - चुकंदर के काढ़े में थोड़ा सा सिरका मिलाकर सिर में लगाएं। या सिर पर चुकंदर के पानी में अदरक के टुकड़े को धिगोकर रात में मसाज करें। सुबह बालों को धो लें।

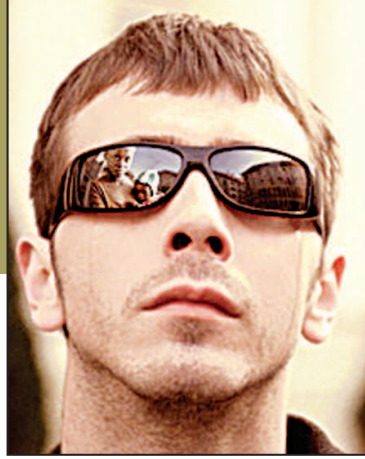


अपेंडिसाइटिस में सीटी स्कैन से सुरक्षित है अल्ट्रासाउंड

अपेंडिसाइटिस में सर्जरी की जरूरत का पता लगाने के लिए अल्ट्रासाउंड तकनीक ज्यादा कारगर और सुरक्षित है। एक सर्वे में पता चला है कि अल्ट्रासाउंड तकनीक सीटी स्कैन के मुकाबले अधिक सुरक्षित है। सीटी स्कैन में अलग-अलग कोणों से एक्सरे तस्वीरें ली जाती हैं, जबकि अल्ट्रासाउंड ध्वनि तरंगों पर निर्भर तकनीक है। वाशिंगटन यूनिवर्सिटी के स्कूल ऑफ मेडिसिन के शोधकर्ताओं ने 423 बच्चों पर अध्ययन करके पाया कि अपेंडिसाइटिस की आशंका में ज्यादातर को सीटी स्कैन से गुजरना पड़ता है। माना जाता है कि किसी भी स्कैनिंग तकनीक से अपेंडिसाइटिस को न सिर्फ जल्दी

पहचाना जा सकता है, बल्कि सर्जरी को भी धाला जा सकता है। लेकिन हाल में आए कुछ अध्ययन बताते हैं कि सीटी स्कैन के दौरान विकिरणों के संपर्क में आने से बच्चों में कैंसर का खतरा बढ़ सकता है। शोधकर्ता जैकलीन सेटो के मुताबिक, अपेंडिसाइटिस का पता लगाना मुश्किल होता है, क्योंकि इसके लक्षण वायरल संक्रमण और दूसरी समस्याओं से मिलते-जुलते होते हैं। अगर सही समय पर इसका इलाज नहीं किया जाए, तो यह स्वास्थ्य लाभ को धीमा और पेचीदा बना सकता है। बड़ी आत की शुरुआत में एक छोटी थैली होती है, जिसे अपेंडिक्स कहते हैं। अपेंडिक्स में सूजन, रुकावट या संक्रमण की स्थिति को अपेंडिसाइटिस कहा जाता है। इसमें तेज पेट दर्द, उल्टी और बुखार जैसी शिकायतें होती हैं।

देख सकेगेंगे नेत्रहीन



ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने एक ऐसा इंजेक्शन विकसित करने का दावा किया है जिसके जरिये लाइट-सेंसिंग सेल्स इंजेक्ट करके आंखों की रोशनी को दोबारा प्राप्त किया जा सकता है।

यदि सबकुछ सही चलता रहा तो दुनिया देखने की खाहिश रखने वाले नेत्रहीनों के लिए यह नया इंजेक्शन किसी वरदान से कम नहीं साबित होगा। जी हा, यह इंजेक्शन उन्हें अब दुनिया देखने की शक्ति प्रदान करेगा। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने एक ऐसा इंजेक्शन विकसित करने का दावा किया है जिसके जरिये लाइट-सेंसिंग सेल्स इंजेक्ट करके आंखों की रोशनी को दोबारा प्राप्त किया जा सकता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि पूरी तरह दृष्टिहीन चूहे पर इसका प्रयोग सफल रहा है। अभी मनुष्यों पर इसे आजमाना बाकी है। मालूम हो कि रेटिनीटिस पिग्मेंटोसा के मरीजों में रेटिना की लाइट-सेंसिंग सेल्स धीरे-धीरे खत्म हो जाती हैं। अंत में व्यक्ति की आंखों की रोशनी बिल्कुल चली जाती है और वह दृष्टिहीन हो जाता है। शोधकर्ताओं के अनुसार यह इंजेक्शन दो सप्ताह बाद अपना असर दिखाना शुरू कर देता है। इंजेक्शन देने के दो हफ्ते बाद से खत्म हो रही रेटिना की कोशिकाएं फिर से बननी शुरू हो जाती हैं। शोध से जुड़े प्रोफेसर रॉबर्ट मैकलेरेन के मुताबिक यह पहला मौका है जबकि पूरी तरह से नेत्रहीन चूहे पर इस तरह का प्रयोग किया गया है। इससे पूर्व आंशिक दृष्टिहीन चूहों पर ही प्रयोग किए गए। यह अध्ययन प्रोसीडिंग ऑफ द नेशनल एकेडमी ऑफ साइंस जनरल में प्रकाशित किया गया।

एलोवेरा बनेगा किडनी का सुरक्षा कवच



वनस्पतियों में छिपे औषधीय गुणधर्म हजारों साल से जीवन को संजीवनी देते रहे हैं, लेकिन उनके अनुसंधान पर परिणामी काम नहीं हुआ। अंग्रेजी दवाओं की भेंट चढ़ती जिंदगी में फिर से जान फूंकने के लिए चिकित्सा जगत आयुर्वेद की शरण में खड़ा है। लाला लाजपत राय मेडिकल कॉलेज के फार्माकोलोजी विभाग में गिलोय

डॉ. शालिनी वीरानी ने चूहों पर किए गए एक शोध में पाया कि एलोवेरा के सेवन से एक माह में उनकी किडनी पूरी तरह ठीक हो गई। इसके लिए चूहों को दो ग्रुप में बाटा गया। पहले ग्रुप में स्वस्थ चूहे, जबकि दूसरे में किडनी के रोगी चूहे रखे गए। स्वस्थ चूहों को लगातार एलोवेरा का जोज दिया गया, जिसके बाद उनमें किडनी रोग का संक्रमण नहीं लगा। जिन चूहों की किडनी फेल की गई थी, उन्हें एक माह तक एलोवेरा की खुराक ने पूरी तरह ठीक कर दिया। एलोवेरा की खुराक से चूहों के लीवर की क्षमता भी बढ़ी मिली। महंगी डायलिसिस से मिलेगी निजात किडनी रोगियों की संख्या बढ़ने से चिकित्सा के समक्ष एक कठिन चुनौती है। एलोपैथिक में किडनी रोगियों को डायलिसिस पर रखा जाता है, जो महंगा होने के साथ-साथ साइड इफेक्ट भी करता है। एलोवेरा से किडनी रोगों में चमत्कारिक सुधार के संकेत से अब विभाग ट्रायल का दूसरा चरण शुरू करेगा। बाद में इसके पेटेंट के लिए आवेदन किया जाएगा।

व्यायाम को बढ़ावा देता है प्रोटीन

नियमित व्यायाम करने का प्रयास तो कई लोग करते हैं लेकिन ऐसे बहुत कम लोग होते हैं जो इस संकल्प पर टिकें। अब शोधकर्ताओं को ऐसे प्रोटीन के बारे में पता चला है कि जो न केवल व्यायाम को बढ़ावा देता है, बल्कि लोगों के काम करने के स्तर को बरकरार रखता है। शोधकर्ताओं को व्यायाम के दौरान प्रमुख रोल अदा करने वाला प्रोटीन सीबी1 केनाबिनॉयड मिला है। व्यायाम करने के दौरान मजा नहीं आता। यही वजह है कि लोग इससे दूर

भागते हैं। ऐसे में साफ होता है कि दिमाग का व्यायाम में अहम हिस्सा है। मुख्य शोधकर्ता ने बताया कि दिमाग व्यायाम के लिए लोगों को मानसिक रूप से तैयार करता है। सीबी1 दिमाग को व्यायाम के लिए तैयार करता है। बायोलॉजिकल साइकिआट्री जर्नल में छपे लेख में कहा गया है कि जिन व्यक्तियों में यह प्रोटीन ज्यादा होता है, वे व्यायाम की उबाऊ प्रक्रिया के दौरान भी उत्साहित रहते हैं।

आध्यात्म से बढ़ जाता है मानसिक बीमारी का खतरा

आध्यात्मिक व्यक्तियों के मानसिक तौर पर बीमार होने की संभावना कहीं ज्यादा होती है। हालिया हुए एक अध्ययन के मुताबिक आध्यात्मिक व्यक्ति को मानसिक बीमारियों के प्रति ज्यादा संवेदनशील बना देता है। शोधकर्ताओं का कहना है कि खुद को धार्मिक नहीं बल्कि आध्यात्मिक मानने वाले मानसिक तौर पर ज्यादा बीमार होते हैं। इसके साथ ही उनमें खाने-पीने में अनियमितता, चिंता, न्यूरोसिस और कई तरह के विकार घर कर जाते हैं। डेली मेल की रिपोर्ट के मुताबिक ऐसे लोग आम लोगों की तुलना में मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी दवाइयों का प्रयोग भी कहीं अधिक करते हैं। यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के प्रोफेसर माइकल किंग के मुताबिक जो लोग जिंदगी को आध्यात्म के नजरिए से देखते हैं वे मानसिक तौर पर ज्यादा परेशान रहते हैं, अपेक्षाकृत उन लोगों के जो न तो धार्मिक होते हैं और न ही आध्यात्मिक। यह अध्ययन लंदन की करीब 7403 महिलाओं और पुरुषों से आध्यात्म और धर्म के संदर्भ में पूछे गए प्रश्नों पर आधारित है। पाया गया कि आध्यात्मिक लोगों में अन्य की तुलना में मानसिक बीमारियां होने की आशंका 50 फीसद अधिक होती है। ऐसे लोगों के दवाइयों के आदी हो जाने की आशंका 77 फीसद अधिक होती है। हालांकि शोधकर्ताओं का कहना है कि इस अध्ययन के संदर्भ में व्यापक परीक्षण करने की जरूरत है।



