

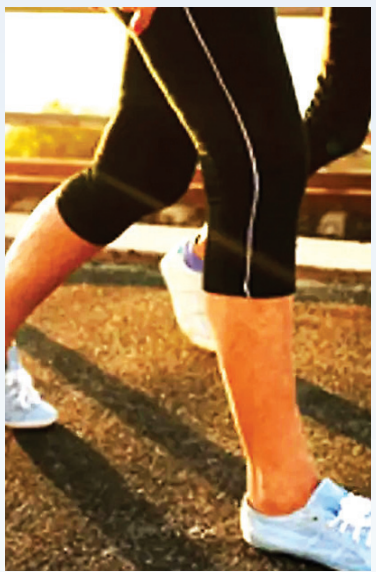
व्यायाम से बुजुर्गों की याददाशत में हो सकता है सुधार

क्या आप अक्सर भूल जाते हैं? तो घबराइए नहीं। एक शोध में यह बात सामने आई है कि तेज चलना, डांस करना या सीढ़ियां चढ़ना आपकी याददाशत बढ़ाने में महत्वपूर्ण हो सकता है और इसका लाभ एक दिन तक बना रह सकता है।

पिछले शोधों में कहा गया था कि व्यायाम के बाद कुछ घंटों में लोगों की याददाशत में सुधार हो सकता है। लेकिन इसका यह लाभ कितने समय तक बना रह सकता है, इस बात का खुलासा नहीं किया गया था। यूनिवर्सिटी कॉलेज लंदन के शोधकर्ताओं द्वारा किए गए नए अध्ययन से पता चला है कि 50 से 83 वर्ष की आयु के लोग जितनी अधिक मध्यम से तीव्र शारीरिक गतिविधि (जो हृदय गति बढ़ा सकती है) करेंगे, अगले दिन उनकी याददाशत उतनी ही बेहतर होगी। कम समय तक बैठे रहना और छह घंटे या उससे अधिक सोना भी अगले दिन स्मृति परीक्षणों में बेहतर स्कोर से जुड़ा था।

इंटरनेशनल जर्नल ऑफ बिहेवियरल न्यूट्रिशन एंड फिजिकल एक्टिविटी में प्रकाशित निष्कर्ष बताते हैं कि शारीरिक गतिविधि के अल्पकालिक स्मृति लाभ पहले की तुलना में अधिक समय तक रह सकते हैं। यूसीएल में महामारी विज्ञान और स्वास्थ्य देखभाल संस्थान की प्रमुख लेखिका डॉ. मिकाएला ब्लूमबर्ग ने कहा कि लाभ व्यायाम के कुछ घंटों बाद के बजाय अगले दिन तक बढ़ सकते हैं। उन्होंने कहा, 'अधिक नौद लेना, विशेष रूप से गहरी नौद, इस स्मृति सुधार में योगदान देती है। शोधकर्ताओं ने बताया कि अल्पावधि में व्यायाम करने से मस्तिष्क में रक्त का प्रवाह बढ़ता है। यह नोरएपिनेफ्रीन और डोपामाइन जैसे न्यूरोट्रांसमीटर के साव को उत्तेजित करता है जो संज्ञानात्मक कार्यों की एक श्रृंखला में मदद करते हैं। पहले यह माना जाता था कि व्यायाम के बाद कुछ घंटों तक ही उसका लाभ मिल पाता है। लेकिन अब नए शोध में पाया गया कि व्यायाम से जुड़ी अन्य मस्तिष्क स्थितियां अधिक लंबे समय तक चलती हैं।

साध्य बताते हैं कि व्यायाम 24 घंटे तक मुड़ को बेहतर बना सकता है। शोध के लिए टीम ने 76 पुरुषों और महिलाओं के डेटा का विश्लेषण किया, जिन्होंने आठ दिनों तक गतिविधि ट्रेकर पहने और हर दिन संज्ञानात्मक परीक्षण किए। अध्ययन में पाया गया कि जो लोग तेज चलने, नृत्य करने, या कुछ मंजिलों की सीढ़ियां चढ़ने जैसी गतिविधियों में शामिल होते हैं, उन्हें तत्काल लाभ होते हैं जो पहले से अधिक समय तक रहते हैं। इसके विपरीत सामान्य से अधिक समय तक निष्क्रिय रहने से याददाशत में कमी देखी गई।



अंडे का सफेद हिस्सा खाएं या पूरा अंडा?

अंडे में कई सारे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो ओवरऑल हेल्थ के लिए फायदेमंद होता है। ब्लड लिपिड मार्कर और शरीर की बनावट को बेहतर बनाने में मदद कर सकते हैं। पोषक तत्व अंडे के कई पार्ट, जैसे अंडे की जर्दी यानी पीला पार्ट और अंडे के सफेद पार्ट के बीच समान रूप से नहीं होते हैं। इसका मतलब है कि पोषण मूल्य इस बात पर निर्भर करता है कि आप पूरा अंडा खाते हैं या सिर्फ अंडे का सफेद भाग।

अंडे में प्रोटीन अंडे के विभिन्न भागों में काफी समान रूप से वितरित होता है। हालांकि, अंडे का सफेद भाग पूरे अंडे की तुलना में बहुत अधिक प्रोटीन-से-कैलोरी अनुपात प्रदान करता है। क्योंकि वे प्रोटीन में उच्च और कैलोरी में कम होते हैं। यदि आप अंडे के सफेद भाग में उतनी ही कैलोरी लेते हैं जितनी एक पूरे अंडे में, तो आप 6.2 ग्राम की तुलना में लगभग 15 ग्राम प्रोटीन लेंगे।

अंडे के सफेद भाग के फायदे

जिन लोगों को दिल से जुड़ी बीमारियां हैं, उनके लिए अंडे का सफेद भाग काफी ज्यादा फायदेमंद होता है। ये भाग हाई कैलोरी वाला भोजन होता है, जो शरीर को प्रोटीन प्रदान करता है। लेकिन कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ाता। इसके अलावा इसमें कई तरह के अमीनो एसिड भी होते हैं, जो मांसपेशियों के विकास को बढ़ावा देते हैं और मांसपेशियों के निर्माण में मददगार होते हैं।

अंडे की जर्दी के फायदे

अंडे की जर्दी यानी 'एग यॉक' में कैरोटेनॉयड्स, ल्यूटिन और जेक्सैथिन होते हैं। ये सभी एंटीऑक्सिडेंट मांसपेशियों के निर्माण में काफी मददगार साबित होते हैं और शरीर में बायोटिन जैसे कंपाउंड को बढ़ावा देने का काम करते हैं। जो लोग बहुत दुबले-पतले होते हैं, उनके लिए इसका सेवन बहुत ज्यादा फायदेमंद होता है।

इसके अलावा, बालों की मजबूती और चेहरे की बनावट को भी बढ़ावा देता है।

शरीर के लिए दोनों ही फायदेमंद

अंडे की जर्दी या अंडे का सफेद भाग अलग-अलग स्थितियों में शरीर को फायदा पहुंचाता है। कई लोग अंडे की जर्दी को खाने से परहेज करते हैं

और सिर्फ सफेद वाले भाग का ही सेवन करते हैं। अंडे का सफेद भाग, जहां वजन कम करने की चाहत रखने वालों के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है। वहीं अंडे की जर्दी भी शरीर के लिए उतनी ही जरूरी होती है। एक पूरा अंडा खाने से शरीर को संतुलित मात्रा में प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स मिलते हैं।

सर्दियों में शरीर को रखना है गर्म तो रोज खाएं अंडे

सर्दियों में हमारा शरीर कई तरह की परेशानियों का सामना करता है। जब मौसम ठंडा होता है तो हमें बुखार, जुकाम और खांसी जैसी बीमारियां होने लगती हैं। इतना ही नहीं, सर्दियों में हमारी त्वचा भी बहुत सूखी और रूखी हो जाती है। हमारे हाथ-पैर भी इस मौसम में अक्सर ठिठुरते रहते हैं। ऐसे में सर्दियों में हमें अपनी डाइट में कुछ बदलाव करना चाहिए। इस मौसम में हमारा शरीर अतिरिक्त ऊर्जा और गर्माहट की मांग करता है। ऐसे में अंडे एक ऐसा सुपरफूड है जो हमारे शरीर को ठंड से बचाने में मदद कर सकता है। क्योंकि इसमें प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स, विटामिन और मिनरल्स जैसे पोषक तत्वों का बैलेंस बना हुआ होता है। आइए जानते हैं कि रोजाना कितने अंडे खाने चाहिए।

जानें रोजाना कितने अंडे खाएं

सर्दियों में शरीर को गर्म रखने के लिए रोजाना अंडे खाना बहुत फायदेमंद होता है। अंडों में प्रोटीन, विटामिन और मिनरल्स की भरपूर मात्रा होती है जो शरीर को गर्म रखने में मदद करते हैं। लेकिन एक सवाल आता है कि रोजाना कितने अंडे खाने चाहिए? तो सर्दियों में रोजाना 1 से 2 अंडे खाने चाहिए। एक अंडा लगभग 70 कैलोरीज प्रदान करता है जो शरीर को गर्म रखने के लिए पर्याप्त होता है। इसके अलावा अंडे में विटामिन ए, डी, ई एवं के भी होते हैं जो इम्यूनिटी को मजबूत बनाते हैं और बीमारियों से लड़ने में मदद करते हैं।

आयरन की कमी को दूर करता है अंडा

आपको बता दें कि अंडे में आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। एक बड़े आकार का अंडा लगभग 0.6 ग्राम आयरन होता है यह वयस्कों की रोजाना आयरन की आवश्यकता का लगभग 6 प्रतिशत हिस्सा है। अंडे खा कर हम अपने शरीर को पर्याप्त आयरन की आपूर्ति कर सकते हैं।



इस सांप को पसंद है गर्माहट, सर्दियों में रात में सोते हुए लोगों का है दुश्मन

भारत के चार सबसे विषैले सांपों में कॉमन करैत का नाम शामिल है। इस खतरनाक सांप में न्यूरोटॉक्सिन नामक विष पाया जाता है, जो खून में मिलते ही तंत्रिका तंत्र को गंभीर रूप से प्रभावित करना शुरू कर देता है।

कॉमन करैत को जितना अपने घातक विष के लिए बदनाम माना जाता है, उससे कहीं ज्यादा यह सांप सोते हुए लोगों को डंसने की आदत के लिए कुख्यात है। हां, यह सुनने में अजीब जरूर लगता है, लेकिन यह सच्चाई है। यह सांप अक्सर रात के समय, खासतौर पर सर्दियों में, लोगों को उनकी नींद में ही डंस लेता है।

डंसने पर व्यक्ति को दर्द का एहसास नहीं होता, लेकिन इसका असर इतना घातक हो सकता है कि यदि समय पर इलाज न हो, तो यह जानलेवा साबित होता है। यही वजह है कि कॉमन करैत को सांपों की दुनिया का सबसे चुपचाप हमला करने वाला दुश्मन कहा जाता है।

सोते हुए लोगों का खतरनाक दुश्मन

वाइल्डलाइफ एक्सपर्ट स्वप्निल खताल, जो पिछले 22 वर्षों से इस क्षेत्र में काम कर रहे हैं, बताते हैं कि भारत के बिग फोर सांपों में शामिल कॉमन करैत अपने जानलेवा विष और सोते हुए लोगों को डंसने की आदत के लिए कुख्यात है। सबसे डरावनी बात यह है कि इस सांप के डंसने पर पीड़ित को यह एहसास तक नहीं होता कि उसे किसी सांप ने डंसा है। यदि समय पर इलाज न मिले, तो यह डंस मौत का कारण बन सकता है।

रात के अंधेरे में सक्रिय

कॉमन करैत, जैसे सभी सांप, कोल्ड-ब्लेड होते हैं, जिनकी शरीर की तापमान को नियंत्रित करने के लिए उन्हें हमेशा गर्म जगह की तलाश रहती है। यही कारण है कि यह सांप दिन के बजाय रात के अंधेरे में अधिक सक्रिय रहते हैं, और शिकार की तलाश में घरों तक आ पहुंचते हैं।

भोजन की तलाश में

कॉमन करैत मुख्य रूप से छिपकली, मेंढक, और चूहे खाते हैं। ये जीव इन्हें भोजन के रूप में बेहद आकर्षित करते हैं, जिससे यह सांप अक्सर घरों में घुसकर इनका पीछा करते हैं। इस कारण रात में यह घरों में चुपके से घुस जाते हैं, और कई बार लोग सोते समय इनके द्वारा डंसे जाते हैं, जिससे उन्हें इसका एहसास नहीं होता और स्थिति गंभीर हो जाती है।

गर्माहट की तरफ आकर्षित

जब कॉमन करैत घरों में घुसता है, तो रात्रि का शांत माहौल उसे किसी प्रकार की घबराहट नहीं होने देता। इस शांति का फायदा उठाकर, यह सांप आराम से घर में रेंगते हुए बिस्तर तक पहुंच जाते हैं। बिस्तर पर इंसान के शरीर से निकलने वाली गर्मी को महसूस कर, वे इस ओर बढ़ते हैं। जैसे ही इनका स्पर्श इंसान से होता है, यह सांप आत्मरक्षा में तुरंत हमला कर देते हैं।

डंसने का खतरनाक तरीका

कॉमन करैत के दांत बेहद छोटे और सुई जैसे पतले होते हैं। ऐसे में जब यह सांप डंस करते हैं, तो इंसान को इसका एहसास नहीं होता। डंसे जाने के बाद भी व्यक्ति को दर्द महसूस नहीं होता, और यदि समय पर इलाज न मिले तो नींद में ही व्यक्ति की जान जा सकती है। यह एक भयावह स्थिति है, जहां शिकार को इस खतरनाक हमले का कोई संकेत नहीं मिलता, और जीवन को खतरा बढ़ जाता है।

बस दस मिनट में तनाव मुक्त हो जाएंगे आप, सरल है उपाय

आज के समय में तनाव जिंदगी का एक हिस्सा बन चुका है। काम का प्रेशर, जिम्मेदारियां और मौसम काफी हद तक इसके लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में तनाव में आना आम बात बन चुकी है, और ये मानसिक स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। अपनी भागदौड़ भरी जिंदगी में से महज 10 मिनट चुरा लें और यकीन मानें ये चोरी आपको गुनहागर नहीं बनाएगी बल्कि कड़ियों की निगाह में आपको बेहतर इंसान जरूर बना देगी।

अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन की एक रिपोर्ट के अनुसार हर 5 में से लगभग 1 व्यक्ति तनाव का शिकार है। हालांकि, ऐसा नहीं है कि इससे राहत नहीं मिल सकती। इसके लिए आपको बस अपनी लाइफ स्टाइल में थोड़ा बदलाव लाना है गहरी सांस लेनी है, योग समेत छोटी-छोटी चीजों को शामिल करना है, जो कि आपकी जिंदगी के लिए बेहद फायदेमंद साबित हो सकता है।

कुल 10 मिनट ही देने हैं और कुछ ही दिनों में देखेंगे कि आप बदल गए हैं और आपका नजरिया भी बदल गया है। मनोवैज्ञानिकों के मुताबिक तनाव हमारे ब्लड प्रेशर को बढ़ा

सकता है जिससे बिना श्रम किए हम थकान महसूस कर सकते हैं। तनाव की वजह से दिल की धड़कन तेज होती है, मांसपेशियों में तनाव आता है और चिड़चिड़ापन या गुस्सा आने लगता है। मानसिक और शारीरिक समस्याएं भी हो सकती हैं।

तनाव से मुक्ति और राहत के लिए आप गहरी सांस ले सकते हैं। जर्नल कॉग्निशन एंड इमोशन की एक रिसर्च के अनुसार भावनात्मक स्थितियां सांस लेने के पैटर्न पर निर्भर करती हैं। गहरी सांस लेने से शरीर में कई बदलाव होते हैं और इसका असर हमारे मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। गहरी सांस लेने से मस्तिष्क को अधिक ऑक्सीजन मिलता है और ऑक्सीजन के स्तर के बढ़ने से राहत महसूस होती है। 5 सेकंड के लिए नाक से धीरे-धीरे और गहरी सांस लें और फिर फेफड़ों को पूरी तरह से खाली करने के लिए धीरे-धीरे सांस छोड़ें।

अस्त-व्यस्त दिनचर्या से मांसपेशियों को बिल्कुल भी आराम नहीं मिल पाता है। शारीरिक रूप से थके होंगे तो इसका असर मानसिक स्वास्थ्य पर भी पड़ेगा। ऐसे में मांसपेशियों को राहत देने के लिए आराम करें। ऐसा करने से भी

तनाव मुक्त हो सकते हैं। गड़बड़ दिनचर्या में योग बेहद मायने रखता है। समय की कमी हो तो 'योग निद्रा' एक शानदार विकल्प हो सकता है। केवल 10 मिनट का यह योग आपको बड़ी राहत दे सकता है। इससे चिड़चिड़ापन कम हो सकता है और तनाव भी उड़न छूट जाता है।

तनाव की जद में आए व्यक्ति को हर बात में नकारात्मकता के साथ गुस्सा और कभी-कभी हर कोई अपने खिलाफ लगता है। ऐसे में इन समस्याओं से निपटने के लिए अपने किसी दोस्त, फैमिली मेंबर या ऑफिस के साथी को उसकी किसी मदद के लिए एक धन्यवाद नोट लिखें। इससे तनाव कम हो सकता है।

खुली हवा में सांस लेना या बाहर टहलना आपको तनाव से दूर करने में मदद कर सकता है। तनाव में इंसान एक अजीब सी स्थिति में कैद हो जाता है। ऐसे में राहत के लिए घर से बाहर सैर पर निकलना एक बेहतर ऑप्शन हो सकता है। एक रिसर्च के अनुसार ताजी हवा में सांस लेना फायदेमंद होता है। खुले वातावरण में या नेचर के करीब 10 मिनट बैठने या टहलने से तनाव कम करने और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद मिल सकती है।

