

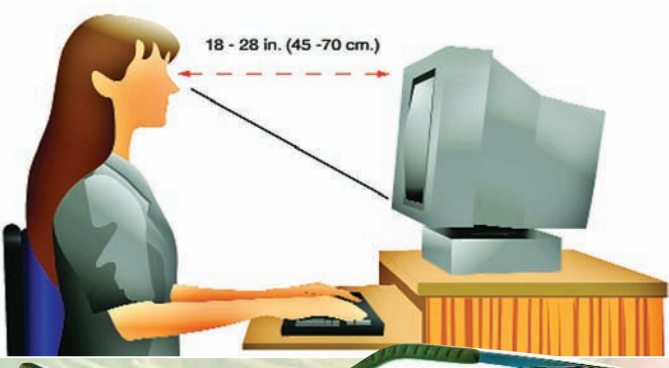








# आंखों में तनाव से होता है मसल्स स्ट्रेन



अगर आप कई घंटों तक लगातार कंप्यूटर पर काम कर रहे हैं। या ऑफिस में लगातार 10 से 12 घंटे बैठे हैं तो आप जरा संभल जाएं। आपको आई स्ट्रेन का खतरा हो सकता है।



## आंखों के लिए ये हैं बेहतर टिप्स

- अगर आंखें पास की चीजों पर फोकस करती हैं, तो उन्हें ज्यादा काम करना पड़ता है। ऐसे में बीच-बीच में दूर की चीजों पर नजर फोकस करना जरूरी है।
- कंप्यूटर पलैट स्क्रीन वाला हो, तो बेहतर है। उनसे आंखों को कम नुकसान पहुंचता है।
- हो सके तो कंप्यूटर स्क्रीन पर एंटीग्लेयर फिल्टर का इस्तेमाल करें।
- कंप्यूटर की स्क्रीन उस तरफ करके न रखें, जहां से रोशनी का रिफ्लेक्शन स्क्रीन पर पड़ता हो।
- मॉनिटर के ऊपर जमी धूल को रोजाना साफ करें।
- कंप्यूटर पर काम करते वक्त रोशनी की पूरी व्यवस्था होनी चाहिए।
- कंप्यूटर या लैपटॉप की स्क्रीन आपकी आंखों से भरपूर दूरी पर होनी चाहिए। यह दूरी 20 इंच के करीब रख सकते हैं।
- नॉन-रिफ्लेक्टिव इंटरफेस का इस्तेमाल ज्यादा से ज्यादा करें। नॉन-रिफ्लेक्टिव इंटरफेस का मतलब है ऐसी सतह, जिससे कम-से-कम चमक आंखों पर पड़ती हो।
- अगर कुछ आप पेपर या मैगजीन से पढ़ सकते हैं, तो उसे ऑनलाइन पढ़ने की कोशिश न करें। पेपर पर पढ़ने से स्क्रीन पर पढ़ने के मुकाबले आंखों की मसल्स को कम मेहनत करनी पड़ती है।

- मोबाइल की स्क्रीन के रिफ्लेक्शन को कम करके रखें, जिससे आंखों पर कम चमक पड़े।
- जिस जगह टीवी देख रहे हैं, वहां रोशनी की भरपूर व्यवस्था होना चाहिए।
- लेटकर टीवी कभी न देखें। इससे आंखों का एंगल अलग-अलग हो जाता है, जिससे दिक्कत होती है।
- स्क्रीन पर लगातार काम करने वाले लोगों को अपनी नजर रेग्युलर चेक कराते रहना चाहिए।
- चश्मे का अगर कम-से-कम नंबर भी है तो उसे जरूर लगाएं। 0.25 नंबर है, तो भी उसे जरूर लगाना चाहिए।
- अगर पहले से चश्मे का इस्तेमाल करते हैं, तो भी यह चेक कराते रहें कि चश्मे का नंबर बढ़ तो नहीं गया है। गलत नंबर का चश्मा लगाना सिर और आंखों में दर्द होने की वजह हो सकता है, इसलिए आंखों के नंबर को नजरअंदाज न करें।



## गंभीर बीमारी का संकेत पीली पलकें

अगर आपकी पलकें पीली हो रही हैं तो आप तत्काल डॉक्टर को दिखाएं।

जी हां, अगर आप जानना चाहते हैं कि आपको दिल का दौरा पड़ने का खतरा तो नहीं है, तो बस अपनी पलकों पर नजर रखिए। एक नए अध्ययन में कहा गया है कि आंखों की आस-पास की त्वचा पर पीलापन दिल की बीमारी के लक्षण हो सकता है।

### धब्बे होने पर खतरा

'ब्रिटिश मेडिकल जर्नल' की खबर के अनुसार, डेनमार्क में शोधकर्ताओं ने करीब 13 हजार लोगों पर एक अध्ययन किया और पाया कि 'जैनथेलास्माटा' नाम से पहचाने जाने वाले धब्बे होने पर 10 साल के अंदर दिल का दौरा पड़ने या मौत होने की संभावना ज्यादा होती है।

### हो जाता है कोलेस्ट्रॉल जमा

शोधकर्ताओं ने कहा कि कोलेस्ट्रॉल के जमा होने पर धब्बे हो जाते हैं जो मुलायम और बिना दर्द वाले होते हैं। इन धब्बों का असर नजर पर नहीं पड़ता है और लोग अक्सर उनका इलाज त्वचा विशेषज्ञ से कराते हैं। डेनमार्क में हल्वे

अस्पताल के शोध दल ने 1970 के दशक से 12745 लोगों पर नजर रखना शुरू किया।

### जैनथेलास्माटा के धब्बे

अध्ययन की शुरुआत के समय 4-4 प्रतिशत मरीजों में 'जैनथेलास्माटा' नाम के धब्बे थे। तैतीस साल बाद 1872 लोगों को दिल का दौरा पड़ा, 3699 लोगों को दिल की बीमारी हुई और 8507 लोगों की मौत हो गई। आंकड़ों से साफ है कि जिनकी आंखों के आस-पास पीले निशान थे उन पर इसका खतरा ज्यादा था।

### बढ़ जाती है आशंका

पीले निशान वाले 48 प्रतिशत लोगों में दिल के दौरे की आशंका ज्यादा थी। 39 प्रतिशत लोगों में दिल की बीमारी होने की आशंका ज्यादा थी और 14 प्रतिशत लोगों की अध्ययन के दौरान मौत हो गई। दिल के दौरे वाला संबंध महिलाओं के मुकाबले 70 से 79 साल के बीच वाले पुरुषों में ज्यादा पाया गया।

आप अगर साइकिलिंग और कसरत कर पसीना बहा रहे हैं तो एक आसान तरीका आपका इंजिन कर रहा है। बस चॉकलेट खाते रहिए। अमेरिका के वायन स्टेट विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने पाया कि डॉक चॉकलेट की हल्की मात्रा स्वास्थ्य के लिए कसरत जैसी ही लाभदायक हो सकती है।

### माइटोकोण्ड्रिया का अध्ययन

डेली टेलीग्राफ की खबर में बताया गया कि अनुसंधानकर्ताओं ने कोशिकाओं के ऊर्जा केंद्र माइटोकोण्ड्रिया का अध्ययन किया। अनुसंधान में पाया गया कि चॉकलेट में पाया जाने वाला तत्व इपिकाटेचिन व्यायाम की तरह मांसपेशियों पर असर करता है।

### चूहों पर परीक्षण

चूहों पर परीक्षण करने वाले डॉ. माइल मेलक ने बताया, माइटोकोण्ड्रिया ऊर्जा पैदा करता है जिसका इस्तेमाल कोशिकाएं करती हैं। ज्यादा माइटोकोण्ड्रिया का मतलब ज्यादा ऊर्जा जिससे ज्यादा काम किया जा सकता है। उन्होंने कहा, हमारे अध्ययन में पाया गया कि इपिकाटेचिन दिल और अन्य मांसपेशियों में माइटोकोण्ड्रिया की संख्या को बढ़ाते हैं, जैसे साइकिलिंग और दूसरी कसरतें बढ़ाती हैं।

### कोकोआ मददगार

ब्रिटेन के हल विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने पाया है कि चॉकलेट में पाए जाने वाले पोलिफिनोल तत्व में कोकोआ बेहद अधिक मात्रा में पाया जाता है जो मधुमेह रोग पीड़ितों में कोलेस्ट्रॉल के स्तर में कटौती कर सकता है। बहुत से मधुमेह पीड़ित उच्च कोलेस्ट्रॉल की विशेष समस्या से परेशान रहते हैं। पूर्व के अध्ययनों में पाया गया है कि कोकोआ में पाया जाने वाला यह तत्व दिल की बीमारियों के खतरे को भी कम कर सकता है। शोधकर्ताओं ने इस थ्योरी का परीक्षण किया कि कोकोआ फलियों में पाया जाने वाला रसायन कोलेस्ट्रॉल के प्रभाव को कम कर सकता है।

## चॉकलेट खाओ कसरत भूल जाओ

चॉकलेट प्रेमियों के लिए खुशखबरी है। अध्ययन में कहा गया है कि चॉकलेट खाना कसरत करने जितना ही असरकारक होता है।



## आईक्यू को कम करता है जंकफूड



### बीमारी से कैसे करें बचाव

अगर कंप्यूटर पर काम कर रहे हैं या टीवी देख रहे हैं, तो काम के साथ-साथ ट्वंटी-ट्वंटी भी खेलते रहें।

इसके लिए करीब 20 मिनट तक लगातार स्क्रीन पर फोकस करने के बाद 20 सेकंड के लिए नजर वहां से हटाएं और अपने से 20 फुट की दूरी पर स्थित किसी चीज पर फोकस करें। इसके अलावा काम के दौरान हर घंटे आंखों को पांच मिनट के लिए आराम दें। हर दो घंटे के बाद सीट से उठ जाएं और कुछ चलने-फिरने का काम निबटा लें।

### अगर आप बच्चों को डिब्बाबंद नाश्ता दे रहे हैं तो ठहर जाइए, जंकफूड से बच्चों की बुद्धि क्षमता कम होती है।

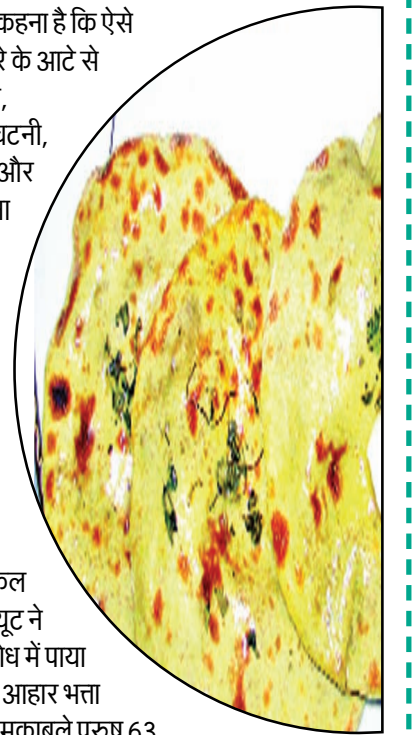
ब्रिटेन में 4000 बच्चों पर हुए एक शोध में पाया गया कि चार वर्ष से कम उम्र के वे बच्चे जो परिष्कृत खाद्य पदार्थ, वसा और शर्करा का सेवन करते हैं, उनके मस्तिष्क की क्षमता साढ़े आठ वर्ष की उम्र में पहुंचने पर कम हो गई।  
**सोचने की क्षमता अवरुद्ध** : बच्चों की आईक्यू में 1.67 की दर से गिरावट उनके द्वारा सेवन किए गए परिष्कृत वसा को आईक्यू चार्ट को प्रतिबिंबित करेगा। इस क्षति की भरपाई नहीं की जा सकती, मसलन चार और सात वर्ष की आयु के बच्चों का खानपान उनके आईक्यू के स्तर पर कोई प्रभाव नहीं डालेगा।  
**खानपान पर निगरानी** : ब्रिटेन के ब्रिस्टल विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं द्वारा कई वर्षों में किए गए अध्ययन में तीन, चार, सात और साढ़े आठ वर्ष के बच्चों के खानपान पर निगरानी रखी गई। शोध की अगुवाई करने वाली ब्रिस्टल विश्वविद्यालय की डॉक्टर केट नार्थरस्टोन ने बताया कि ब्रिटिश बच्चों की खानपान की आदत काफी खराब है, ये बाल्यावस्था में अधिक मात्रा में परिष्कृत, वसायुक्त और शर्करायुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं जो कि साढ़े आठ वर्ष की आयु में कम आईक्यू का कारण हो सकता है। पुष्ट आहार अच्छे आईक्यू का कारण हो सकता है। इस बात की संभावना है कि बाल्यावस्था में अच्छा खान पान दिमाग के विकास में सहायक होता है।



## बाजरे से पाएं भरपूर कैल्शियम

अगर आपके शरीर में कैल्शियम की कमी और इसे तत्काल दूर करना चाहते हैं, तो आप बाजरा से बनी हुई चीजें प्रयोग कर सकते हैं।

वैज्ञानिकों का कहना है कि ऐसे लोगों को बाजरे के आटे से बना हुआ डोसा, सोयाबीन की चटनी, तिल के लड्डू और रसगुल्ला खाना चाहिए। यह शरीर में कैल्शियम की कमी पूरी करता है। पुणे विश्वविद्यालय और हीराबाई कोवासजी जहांगीर मेडिकल रिसर्च इंस्टीट्यूट ने एक संयुक्त शोध में पाया कि अनुसंधित आहार भत्ता (आरडीए) के मुकाबले पुरुष 63 प्रतिशत और महिलाएं 53 प्रतिशत कैल्शियम ही लेती हैं।



## कैल्शियम की कितनी जरूरत

भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद द्वारा विकसित आरडीए के अनुसार, सात से नौ साल के बच्चों को रोजाना 600 मिलीग्राम कैल्शियम की जरूरत होती है जबकि 10 से 19 साल के बच्चों को 800 मिलीग्राम। देश में सात से 19 साल उम्र वर्ग के 236 बच्चों के खाद्य आदतों पर किए गए नए सर्वे के मुताबिक, 90 प्रतिशत बच्चों के भोजन में कैल्शियम की मात्रा कम थी। इनमें 45 प्रतिशत कम मात्रा में दूध लेते थे जबकि 36 प्रतिशत दूध लेते ही नहीं थे। इस शोध के बाद अनुसंधानकर्ताओं ने बगैर दूध के 14 ऐसे खाद्य तैयार किए हैं जिनमें कैल्शियम की उचित मात्रा है। 'करेंट साइंस' में प्रकाशित शोध परिणाम के अनुसार, इन उत्पादों में बाजरे के आटे का डोसा, तिल के लड्डू, तिल और सोयाबीन की चटनी, पोस्तादान का दलिया, हलीम के बीज और तिल की सिक्की शामिल है। इससे आपको कैल्शियम भरपूर मिलेगा।







