

जड़ी-बूटियों से पाएं छरहरी काया

मोटापे की समस्या से जूझ रही महिलाओं के पास अब अपनी चर्बी घटाने और छरहरी काया पाने का एक और उपाय है। एक नए शोध से पता चला है कि जड़ी-बूटियों से निर्मित एक दवा लेने से महिलाएं अपनी भूख को पांचवें हिस्से तक घटा सकती हैं।

यह भी देखा गया है कि यह दवा मीठी चीजें पसंद करने वाली महिलाओं में इन चीजों के प्रति आकर्षण कम कर सकती है। लिवरपूल विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने तीन दक्षिण अमेरिकी पौधों से बनी दवा जोट्रिम पर प्रयोग किए थे।

नाश्ता कीजिए

वेबसाइट डेलीमेल डॉट को डॉट यूके के मुताबिक वैज्ञानिकों ने पाया कि जो महिलाएं सुबह नाश्ते के समय जोट्रिम लेती हैं, उन्हें दोपहर के भोजन के समय कम भूख लगती है और वह 17.6 प्रतिशत तक कम कैलोरी लेती है।

कैलोरी कम ग्रहण की

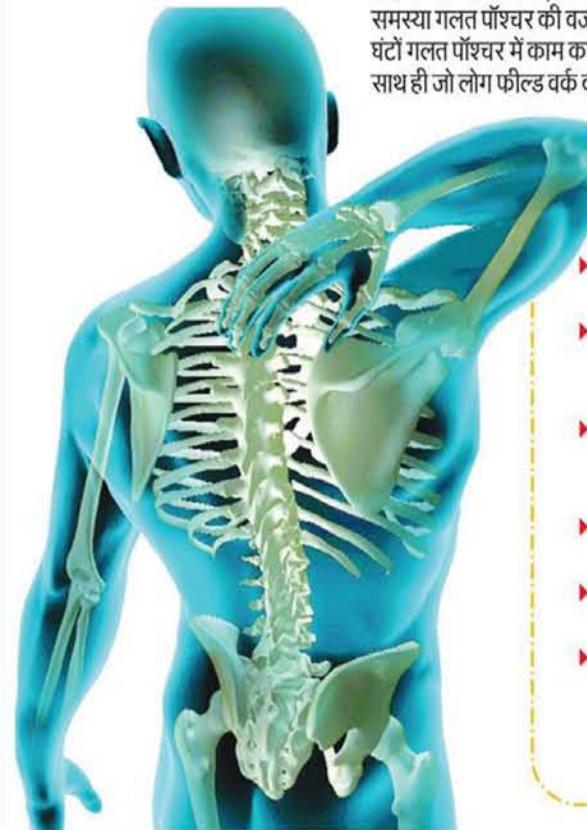
वैज्ञानिकों ने 58 लोगों पर यह अध्ययन किया था। उन्हें सुबह के समय जोट्रिम या उसी तरह की कोई अन्य दवा दी गई थी। जिन लोगों ने जोट्रिम दवा ली, उन्होंने औसतन 132 कैलोरी कम ग्रहण की। यह दवा एक व्यक्ति की प्रतिदिन 400 या 500 कैलोरी की जरूरत कम कर देती है।

भूख महसूस नहीं होती

जोट्रिम लेने से लोगों को भूख महसूस नहीं होती और वह तृप्त महसूस करते हैं और उन्हें मीठी चीजें भी कम पसंद आती हैं। वैज्ञानिकों के मुताबिक महिलाओं के बिस्कुट व चॉकलेट खाने में 27 प्रतिशत तक की कमी आ जाती है। अध्ययनकर्ता डॉ. जेसन हालफोर्ड कहते हैं कि जोट्रिम का भूख पर गहरा असर होता है और इससे वजन कम करने में मदद मिलती है।



बदलती लाइफ स्टाइल अब प्रॉब्लम का जरिया बनती जा रही है। इससे सबसे ज्यादा प्रभावित यथा को ही इन दिनों हेल्थ संबंधी विभिन्न समस्याएं झेलनी पड़ रही है। ओबेसिटी के बाद इन दिनों यदि सबसे ज्यादा कोई समस्या देखने को मिल रही है तो वह है नैक और बैक पेन।



दफ्तर में कहीं बीमार न पड़ जाएं

तेज रुपातार वाली आधुनिक कामकाज की शैली का असर युवा कर्मचारियों पर पड़ता है और यूद्ध सहयोगियों की तुलना में उनके बीमार होने का जोखिम दोगुना रहता है।

हाल के एक नये अध्ययन के अनुसार, बिटेन में 3000 लोगों पर किये गए कई सर्वे में पाया गया कि 30 वर्ष से कम आयु के दो टीहाई लोगों ने पिछले साल सर्दी, अलर्जी के कारण एक सप्ताह में कम से कम एक दिन का अवकाश लिया, जबकि 55 वर्ष से अधिक आयु के कर्मचारियों ने उनकी तुलना में आधे ही अवकाश लिये।

डेली मेल के अनुसार, यह बात भी सामने आई कि 30 वर्ष से कम आयु के कर्मचारियों ने तनाव, थकान और कमजोरी महसूस करने के कारण अवकाश लिया, जबकि 55 वर्ष से अधिक आयु के कर्मचारियों ने कहा कि अवकाश लेने के लिए यह कोई कारण नहीं है।

बीमारी के लिए लेते हैं छुट्टी
सर्वे के अनुसार, 18-29 आयु वर्ग के पांच में से एक कर्मचारी ने बीमारी के लिए छुट्टी ली, यद्यकि वे काम पर जाने में असमर्थ थे और इस आयु वर्ग के कर्मचारियों ने कैब्ल और कार सिफारिस के नाम पर भी छुट्टी ली। इसके मुकाबले 55 वर्ष से अधिक आयु के 85 प्रतिशत कर्मचारियों ने कहा कि विस्तर

पर पड़ने के अलावा अन्य किसी स्थिति में कार्यालय से अवकाश नहीं लेते। सर्वे में यह भी पाया कि 30 वर्ष से कम आयु के कर्मचारी नियमित तौर पर जंक

फूड लेते हैं और 55 वर्ष से अधिक आयु वाले कर्मचारियों की तुलना में वे फूल और सब्जियों का सेवन भी 50 प्रतिशत ही करते हैं।



दिल का हाल बताएगा मोबाइल फोन

दिल के मरीजों के लिए अच्छी खबर। एक ऐसा मोबाइल फोन तैयार किया गया है, जो आपके दिल का न सिर्फ ख्याल रखेगा, बल्कि उसकी हालत खटाब होने पर डॉक्टर को भी सूचित करेगा।



समाचार पत्र डेली मेल में प्रकाशित खबर के मुताबिक द हैंडी साना नाम के इस टचस्क्रीन मोबाइल फोन की विशेषता यह है कि इसके एक खास उपकरण लगा है, जो आपके दिल की धड़कन को नापते, उसे रिकार्ड करने और उसका इलेक्ट्रोकार्डिऋोग्राम (ईसीजी) तैयार करने और उसे विकित्सक के पास भेजने में सक्षम होगा।

हर्ट सूट: यह मोबाइल फोन हर्ट सूट नाम के एक खास तरह के एल्कीशन से सुसज्जित है, जो दैनिक आधार पर आपके दिल का खाल रखते हुए आपके पैसे बचाएगा। फोन का उत्तम करने वाले दिल के मरीज फोन के एक से अधिक जानकारी भेजकर अपने अंगुलियों को आधे मिनट तक रोकर अपना ईसीजी रिकार्ड करा सकते हैं।

जानकारी भेज सकते हैं: ईसीजी की रिकॉर्डिंग के बाद वे अपनी रिपोर्ट के विकित्सक के पास भेज सकते हैं। इसके साथ वे रक्तचाप, खनू में शर्करा की मात्रा और कॉलेरस्ट्रोल की मात्रा के बारे में विकित्सक को जानकारी भेज सकते हैं। फोन को बनाने वाली कंपनी का दावा है कि आमतौर पर अस्पताल जाने पर मरीजों को ईसीजी करना पड़ता है, लेकिन इस फोन के जरिए वे विकित्सक को एक से अधिक जानकारी भेजकर अपने शरीर की सही स्थिति के बारे में जानकारी हासिल कर सकते हैं।

फोन की शुरूआत: ब्रिटेन में इस फोन की विक्री शुरू हो चुकी है और इसकी कीमत 490 पाउंड (लगभग 36 हजार रुपए) रखी गई है। फोन का विशेषण करने वाली कंपनी मेडिकल मार्केटिंग यूके लिमिटेड का कहना है कि इसे जल्द ही पूरी दुनिया में डिस्ट्रिब्यूटर द्वारा लॉन्च किया जाएगा।

सेहतमंद रहने के लिए खेलें फुटबॉल

क्या आप फुटबॉल खेलते हैं? अगर नहीं तो, अब किसी खेल मैदान से जुड़ने का वक्त आ गया है। हो सकता आप कोई गोल न कर पाएं, लेकिन इतना जरूर है कि आपकी सेहत सुधर जाएगी और जीवन तैली से जुड़ी बीमारियां छू मंतर हो जाएंगी।

एक व्यापक शोध में सात देशों के 50 से ज्यादा अनुसंधानकर्ताओं ने मिलकर फुटबॉल खेलने से पड़ने वाले शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और सामाजिक असर के फूलूओं का अध्ययन किया है। कॉम्पनी नाम है।

वालों की सेहत अन्य लोगों से बेहतर पाई गई। क्लूस्टर ने कहा कि फुटबॉल एक लोकप्रिय खेल है। इससे खिलाड़ियों के ऊपर मनोवैज्ञानिक, शारीरिक और सामाजिक असर पड़ता है। उन्होंने कहा कि फुटबॉल खेलने से हृदय, पाचन क्रिया कारगर रहती है।

