

184 सालों में पहली बार नहाया ये कछुआ...

दुनिया का सबसे पुराने जिंदा जीव के तौर पर पहचान रखने वाले जोनाथन ने 184 सालों में पहली बार नहाया है। उसका ये स्नान तो जानकारी में है, जो पहली बार है। उसने 184 सालों से पहले कभी नहाया हो, तो उसका रिकॉर्ड नहीं। ये जोनाथन दरअसल दुनिया का सबसे पुराना जीवित जीव है। जो एक विशालकाय कछुआ है। ये कछुआ सेंट हेलेना द्वीप पर रहता है। जिसकी सारी जिम्मेदारी

सरकार उठाती है। सेंट हेलेना सरकार की तरफ वीडियो में जोनाथन को नहाते दिखाया गया है। सरकार ने इसे ऐतिहासिक पल करार देते हुए सभी सेंट हेलेना वासियों को उसे नहाते देखने के लिए आमत्रित किया था। जोनाथन की देखरेख करने का जिम्मा संभालने वाले हॉलिस का कहना है कि हम चाहते थे कि लोग आए और जो लोग उससे मोहब्बत करते हैं, वो उसे महसूस करें। वो बहुत प्यारा है।

नईदुनिया

हॉलिस ने कहा कि मैं जब कुछ बोलता हूं, तो जोनाथन अलग ही आवाज में मुझे जवाब देता है। जोनाथन के साथ मेरी टयूनिंग बेहतरीन है। मैं हर सप्ताह उसकी जांच करता हूं और साफ सज्जियों की डाइट देता हूं। जोनाथन की देखरेख की इसलिए भी जरूरत है, क्योंकि वो दुनिया का सबसे उम्रदराज जीव है। मैं जोनाथन की देखरेख का जिम्मा पाकर खुद को धन्य महसूस कर रहा हूं।



योग रखेगा रोग मुक्त

बदलती जीवनशैली में पेट में गैस बनना आम समस्या हो गई है। मैडीसन से राहत तो मिल जाती है पर इससे कई समस्याएं भी पैदा होती हैं। अगर नियमित योग करें तो इससे हमेशा के लिए छुटकारा मिल सकता है।

गैस बनने की वजह

खाने में कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन और स्टार्चयुक्त पदार्थों की बहुलता। शारीरिक श्रम की कमी। रात में देर से भोजन करना और सो जाना। सलाद और रेशेदार फल-सब्जियों की कमी। मल-मूत्र, अपान वायु के वेगों को रोकना। खाने में ज्यादा नमकीन, चटपटे और तेज मिर्च-मसाले का इस्तेमाल।

पेट संबंधी रोग

कब्ज, दस्त, आंतों में सूजन, अल्सर, कोलाइटिस, पित्ताशय की पथरी आदि रोगों के कारण भी गैस बनती है।

आहार

- सुबह खाली पेट 600 एमएल पानी नींबू के साथ लें। नाश्ते में दलिया, खिचड़ी या मूंग की दाल का सूप इस्तेमाल करें। दलिया या खिचड़ी में हरी सब्जियां डालें या अंकुरित अन्न चबा-चबाकर खाएं।
- दोपहर के खाने में मोटे आटे की रोटी, छिलका युक्त दाल, हरी सब्जियां और सलाद लें। खाने के दो घंटे बाद 250 एमएल छाछ काला नमक व भुना जीरा के साथ लें।
- रात का खाना 9 बजे के आसपास लें। रोटी, हरी सब्जी लें।



लाभदायक योगिक क्रिया

- **आसन:** पवन मुक्तसन, वज्रासन, शशांकासन, नौकासन, भुजंगासन, सुप्त वज्रासन, मत्स्यासन, मयूरासन, कटि चक्रासन।
- **बंध:** उड्डियान बंध, अग्निसार क्रिया।
- **मुद्रा:** योग मुद्रा, अपान मुद्रा, अश्विनी मुद्रा।
- **प्राणायाम:** भस्त्रिका, कपालभाति, अनुलोम-विलोम।
- **षड्कर्म:** कुंजल, लघु शंख प्रक्षालन, बस्ति क्रिया, भोजनोपरांत दस मिनट वज्रासन में बैठना।

आयुर्वेद से करें एक्जिमा का उपचार

एक्जिमा एक प्रकार का चर्म रोग है। त्वचा के उत्तेजक, दीर्घकालीन विकार को एक्जिमा के नाम से जाना जाता है। इस रोग में त्वचा शुष्क हो जाती है और बार-बार खुजली करने का मन करता है क्योंकि त्वचा की ऊपरी सतह पर नमी की कमी हो जाती है, जिसके परिणामस्वरूप त्वचा को कोई सुरक्षा नहीं रहती, और जीवाणुओं और कोशाणुओं के लिए हमला करने और त्वचा के भीतर घुसने के लिए आसान हो जाता है। एक्जिमा के गंभीर मामलों में त्वचा के ग्रसित जगहों से में पस और रक्त का साव भी होने लगता है। यह रोग डर्माटाइटिस के नाम से भी जाना जाता है। मुख्य रूप से यह रोग खून की खराबी के कारण होता है और चिकित्सा न कराने पर तेजी से शरीर में फैलता है। एक्जिमा का रोग अपने रोगियों को उम्र और लिंग के आधार पर नहीं चुनता। एक्जिमा के रोग से ग्रस्त रोगी अन्य विकारों के भी शिकार होते हैं। यह किसी भी उम्र के पुरुष या महिलाओं को प्रभावित कर सकता है। लेकिन कुछ आयुर्वेदिक उपचारों को अपनाकर इस समस्या के लक्षणों को कम किया जा सकता है।



खदिरारिष्ट

20 मिलीलीटर खदिरारिष्ट को 20 मिलीलीटर पानी में मिलाकर खाना खाने के बाद दिन में दो बार लेने से फायदा होता है।

गुदुच्चाड़ी तेल

एक औषधियुक्त तेल जिसे ग्रसित जगह पर लगाने से लाभ मिलता है।

पञ्चनिम्बड़ी चूर्ण

खाना खाने के बाद आधे से एक चम्मच पानी के साथ लेने से भी लाभ होता है।

साण्डी

रक्त शुद्धि की एक बहुत ही प्रचलित औषधि, जिसके एक दो चम्मच खाली पेट पर लेने से एकज्जिमा काफी हद तक ठीक हो जाता है।

शुद्ध गुग्गूल

आयुर्वेद की बहुत ही प्रचलित जड़ी बूटी, गुग्गूल में शुद्धि और तरौताजा करने के लिए अत्यधिक ओजस्वी शक्तियों का समावेश होता है।

चन्दन

एक चम्मच कपूर के साथ एक चम्मच चन्दन की लई मिलाकर



आहार और खान पान

- दही और अचार जैसे खट्टी चीजों का सेवन बिलकुल ल ना करें।
- करेले और नीम के फूलों का सेवन भी लाभकारी होता है।
- शुद्ध हल्दी भी एक्जिमा की चिकित्सा में लाभ प्रदान करती है। इसे एक्जिमा के चकत्तों पर लगाया जा सकता है और दूध में मिलाकर भी पीया जा सकता है।

क्या करें क्या ना करें

- डिटरजेंट (कपड़े धोने का पाउडर) को बिलकुल ल ना छुएं, पर अगर मजबूरी से छूना भी पड़े तो सूती दस्तानों का प्रयोग करें।
- एक्जिमा से ग्रसित जगह पर तंग कपड़े ना पहनें।
- सिंथेटिक कपड़ों का भी बिलकुल प्रयोग ना करें, क्योंकि इससे पसीने के निष्काशन में कठिनाई होती है।
- तरबूज जैसे फलों का नियमित रूप से सेवन करें।
- गाजर और पालक के रस का मिश्रण पीने से भी एक्जिमा के ठीक होने में लाभ मिलता है।
- पानी का भरपूर मात्रा में सेवन करें और चाहें तो संतरे का रस भी पी सकते हैं।

एक्जिमा से ग्रसित जगह पर लगाने से भी बहुत फायदा होता है।

नीम

नीम के कोमल पत्तों का रस निकालकर उसमें थोड़ी सी मिश्री मिला लें। इसे प्रतिदिन सुबह पीने से खून की खराबी दूर होकर एक्जिमा ठीक होने लगता है।

हरड़

4 हरड़ को गौमूत्र में पीसकर लेप बना लें। यह लेप प्रतिदिन दो से तीन बार एक्जिमा पर लगाने से लाभ होता है।

आंखों को साफ पानी से धोते रहें

आंखों की कोशिकाओं और रेटिना को मजबूती प्रदान करने में ल्यूटेन आदि तत्वों की अहम भूमिका होती है। हरी सब्जियों और फलों में यह तत्व भरपूर मात्र में पाए जाते हैं। आंखों के स्वास्थ्य के लिए हरी सब्जियों, फलों के साथ डेयरी उत्पाद भी पर्याप्त मात्र में खाएं। लक्षणों को नजरअंदाज न करें : आंखों या सिर में भारीपन और धुंधला दिखाई देना। आंखें लाल होना और उनसे पानी आना। आंखों में खुजली होना।



बेहद खतरनाक है फोबिया कैसे-कैसे फोबिया

यदि आपका डर आपके लिए सजा बन जाए तो यह आपके लिए खतरे की बात है, क्योंकि आपको मात्र डर नहीं है बल्कि आप फोबिया से ग्रस्त हैं। फोबिया केवल डर ही नहीं, एक गंभीर बीमारी है, जो आपके पूरे जीवन को प्रभावित कर सकती है।

क्या है फोबिया

फोबिया एक प्रकार का रोग है, जिसमें इंसान को किसी खास वस्तु, कार्य एवं परिस्थिति के प्रति भय उत्पन्न हो जाता है। इसमें व्यक्ति उन चीजों से बचने की कोशिश करता है। फोबिया में अपने डर की सोच भी व्यक्ति को इतना डरा देती है कि उसकी मानसिक व शारीरिक क्षमताओं पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसमें इंसान का डर वास्तविक या काल्पनिक दोनों हो सकते हैं। आमतौर पर किसी भी तरह के फोबिया से ग्रस्त रोगी अपने डर पर पर्दा डाले रहते हैं। उन्हें लगता है कि अपना डर दूसरों को बताने से लोग उन पर हंसेंगे। इसलिए वे अपने डर व उस परिस्थिति से सामना करने की बजाय बचने की हर संभव कोशिश करते हैं।

वाइलडहुड फोबिया

यह फोबिया बचपन से होने वाला फोबिया है। इसमें बचपन में ही किसी चीज, व्यक्ति, जानवर या परिस्थिति के प्रति डर बैठ जाता है, जो वक्त के साथ खत्म न होने पर फोबिया बन जाता है। यह डर या तो बच्चों में खुद होता है या कई बार अभिभावक ही बच्चों को अनुशासन में रखने के लिए किसी चीज से डरा देते हैं। वैसे तो यह डर उम्र के साथ खत्म हो जाता है, लेकिन कई बार जब यह डर बड़े होने पर भी नहीं जाता तो फोबिया का रूप धारण कर लेता है। इसलिए बच्चों को डराने की बजाय प्यार से समझाने की कोशिश करें।



एग्रोफोबिया

एग्रोफोबिया एक तरह का फोबिक डिसऑर्डर है, जो यह अपने साथ कई अन्य परेशानियां भी लाता है। इनमें डिप्रेशन, हर तरह की बैचैनी आदि प्रमुख हैं। एग्रोफोबिया में व्यक्ति को बिना किसी कारण के ही डर लगता है। यह डर किसी चीज, व्यक्ति, जानवर या परिस्थिति से जुड़ा हुआ न होकर खुद के प्रति ही होता है। एग्रोफोबिया का मरीज अकेलेपन से डरता है। वह भीड़ में खड़ा होकर भी खुद को अकेला ही महसूस करता है। वह कहीं अकेले जा नहीं सकता, अकेले रह नहीं सकता। उसे लगता है कि वह किसी भी परिस्थिति का सामना नहीं कर सकता। ऐसे लोगों का आत्मविश्वास न के बराबर होता है। ऐसे लोग अकेले बाहर न जा सकने के कारण खुद को घर में ही कैद कर लेते हैं। कुछ मामलों में तो यहां तक देखा गया है कि एग्रोफोबिया के मरीज कई सालों तक घर से बाहर नहीं निकले हैं।



सोशलफोबिया

युवाओं में पाया जाने वाला सबसे आम फोबिया है। इस फोबिया के शिकार आमतौर पर स्कूल और कॉलेज जाने वाले युवा होते हैं। सोशल फोबिया के शिकार लोग किसी भी सार्वजनिक स्थान पर जाने से, वहां बोलने से, वहां खाने से भी डरते हैं। इस फोबिया में सबसे ज्यादा स्पीचिंग कम्यूनिकेशन की समस्या होती है।

मोनो जाइगोटिक ट्वीन्स फोबिया

यह एक तरह का जेनेटिक फोबिया होता है, जो जुड़वा बच्चों को ही होता है। इसमें अगर एक बच्चा किसी फोबिया का शिकार है तो दूसरा बच्चा भी उसी फोबिया से ग्रस्त होगा। सभी ट्वीन्स के साथ ये समस्या नहीं होती है, लेकिन फिर भी आमतौर पर ट्वीन्स के साथ इस तरह की शिकायत देखी गई है।

फोबिया के लक्षण

फोबिया के रोगी आम लोगों की तरह ही दिखाई देते हैं। वैसे तो इस रोग का पता नहीं चल पाता है, लेकिन फोबिया के रोगियों का अपने डर से सामना होने और अपने डर के बारे में बात करने पर इसके लक्षण सामने आते हैं। आमतौर पर फोबिया के रोगी अपने डर से दूर ही रहते हैं, लेकिन अनजाने में अपने डर को अपने सामने देखकर उन्हें फोबिया का दौरा पड़ता है। ऐसे में उनमें तनाव, बैचैनी, पसीने आना, परिस्थिति या लोगों से दूर भागना, सिर में भारीपन, कानों में अलग-अलग आवाजें सुनाई देना, दिल की धड़कन बढ़ जाना, सांस तेज होना, डायरिया, चक्कर आना, शरीर में कहीं भी दर्द को महसूस करना, पेट खराब हो जाना, ब्लड प्रेशर बढ़ना या कम हो जाना जैसी दिक्रतें दिखाई देती हैं। फोबिया का दौरा पड़ने पर रोगी में इस तरह के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। ऐसे में रोगी बहुत ज्यादा पेनिक हो जाता है। ऐसी स्थिति में रोगी के साथ किसी भी तरह की जबरदस्ती उसके लिए खतरनाक हो सकती है। जबरदस्ती करने से रोगी और भी ज्यादा पेनिक हो जाता है और उसका डर कोई भी भयंकर रूप ले सकता है।

उपचार

फोबिया के इलाज के लिए कोई एक खास ट्रीटमेंट नहीं होता है। हर मरीज का फोबिया और उसकी परिस्थिति अलग-अलग होती है, इसलिए फोबिया का इलाज भी मरीज और उसके डर के अनुरूप ही किया जाता है। डॉ. बोहरा बताते हैं कि फोबिया के इलाज के लिए दवाएं, काउंसिलिंग, मनोवैज्ञानिक थेरेपी का इस्तेमाल किया जाता है। फोबिया के ट्रीटमेंट के लिए रोगी के थायरॉयड, ब्लड शुगर, डायबिटीज आदि की जांच करना भी जरूरी होता है।

बड़े डर की आशंका खतरे को बढ़ा देती है

ब्रिटिश वैज्ञानिकों ने चिंता और डर के रहस्य को खोलने की कोशिश में कई महत्वपूर्ण बातों का पता लगाया है। वैज्ञानिकों के मुताबिक, किसी भी तरह के खतरे पर दिमाग की प्रतिक्रिया खतरे की दूरी, दिशा और खतरे के अनुमान पर निर्भर होती है। रिसर्च में पता चला है कि दिमाग के भय नेटवर्क के विभिन्न हिस्से अलग-अलग खतरे पर अलग-अलग प्रतिक्रिया के लिए जिम्मेदार होते हैं। शोध टीम का नेतृत्व करने वाले डीन मोब्स का कहना है कि दिमाग में सिर्फ एक ढांचा नहीं होता, बल्कि भय नेटवर्क के अलग-अलग अंग होते हैं और वे डर पर होने वाली प्रतिक्रिया को दिखाने के लिए मिलकर काम करते हैं। खतरे का गलत अंदाजा लगाने की भूल ही लोगों में फोबिया के बढ़ने का कारण होती है। किसी चीज, लोग, जानवर और परिस्थितियों से बेतुका, गहन और लगातार भय ही फोबिया कहलाता है। मोब्स का कहना है कि बड़े डर की आशंका ही दिमाग में खतरे के आकार को बढ़ा देती है।



कुछ आम फोबिक डर

- बंद जगह में डर लगना
- अंधेरे में डर लगना
- ज्यादा ऊंचाई वाली जगह में डर लगना
- भीड़भाड़ वाली जगह में डर लगना
- कहीं बाहर जाने का डर
- चूहा, छिपकली, मकड़ी जैसे छोटे-छोटे जीवों का डर
- मरने का डर
- बिजली की चमक, गड़गड़ाहट और तेज बारिश से डर
- पानी से डर

रेसिपी

आटे का मालपुवा सामग्री

1 कप गेहूं का आटा
1/2 कप शक्कर
1/2 टी-स्पून दरदरी पीसी हुई कालीमिर्च
1 टेबल-स्पून सौंफ
घी , तलने के लिए

विधि

एक गहरे नॉन-स्टिक पैन में शक्कर और 1 कप पानी को मिलाकर, मध्यम आँच पर, लगातार हिलाते हुए 3 मिनट के लिए पका लें। मिश्रण को गहरे बाउल में निकाल लें और पूरी तरह ढंडा करने के लिए रख दें। ठवड़ा करने के बाद, क्रश की हुई कालीमिर्च, सौंफ, गेहूं का आटा और 1/4 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिलाकर फेंट लें। एक तरफ रख दें। एक चौड़े नॉन-स्टिक पैन में घी गरम करें, चम्मच भर घोल गरमा गरम घी में डालकर, तेज आँच पर उनके दोनो तरफ से सुनहरा होने तक तल लें। विधी क्रमांक 4 कोप दोहराकर 14 और मालपुवे बना लें। तुरंत परोसे।

खोबा रोटी सामग्री

2 कप गेहूं का आटा
2 टी-स्पून घी
नमक स्वादअनुसार
गेहूं का आटा , बेतले के लिए
घी , चुपड़ने और परोसने के लिए

विधि

सभी सामग्री को एक गहरे बाउल में डालकर, पर्याप्त मात्रा में पानी का प्रयोग कर सख्त आटा गूंथ लें। आटे को 4 भाग में बाँट लें। थोड़े सूखे आटे का प्रयोग कर, आटे के प्रत्येक भाग को 150 मिमी। व्यास के गोल आकार में बेल लें। एक नॉन-स्टिक तवा गरम करें और रोटी को दोनो तरफ से लगभग 2-3 मिनट तक पकाकर प्लेट में निकाल लें। रोटी को समान अंतर पर ऊंगली से चिमट लें। रोटी को सुबारा तवे पर डालकर, धिमी आंच पर 5-6 मिनट या दोनो तरफ से सुनहरे दाग पड़ने तक, सूती के कपड़े से सबाते हुए पका लें। 3 और रोटी बना लें। घी और अपनी पसंद की सब्जी के साथ तुरंत परोसे।