

● **गहरा रिश्ता...**

दिल और दिमाग

दिल और दिमाग इंसान के शरीर के दो सबसे महत्वपूर्ण अंग हैं। हम सब जानते हैं कि दिमाग सोचने का काम करता है और दिल खून पंप करने का, लेकिन क्या आप जानते हैं कि इन दोनों के बीच गहरा रिश्ता है? आपका दिल और दिमाग एक-दूसरे से सीधा जुड़ा हुआ है और जब दिल कमजोर पड़ता है, तो इसका असर सीधा आपके सोचने, याद रखने और समझने की क्षमता पर पड़ता है।

► **दिल और दिमाग का कम्प्युनिकेशन सिस्टम**—ब्रिटिश हार्ट फाउंडेशन के अनुसार, जब आप दौड़ने या किसी शारीरिक गतिविधि में शामिल होते हैं, तो आपका दिमाग आपके दिल को सिग्नल भेजता है कि उसे तेजी से धड़कना है, ताकि शरीर को ज्यादा ऑक्सीजन और ऊर्जा मिल सके। यह प्रक्रिया आपके ऑटोमैटिक नर्वस सिस्टम के जरिए होती है, यानी शरीर का वो हिस्सा जो बिना सोचे-समझे सांस लेने, पसीना आने और दिल की धड़कन को नियंत्रित करता है। इस सिस्टम का एक अहम हिस्सा है वेगस नर्व, जो गर्दन के दोनों ओर से गुजरती है। यह नस दिमाग और दिल के बीच मैसेंजर का काम करती है। दिमाग को बताती है कि दिल कितना काम कर रहा है, और दिल को आदेश देती है कि कब तेज या धीमा धड़कना है।

► **एक्सरसाइज से बढ़ता है ब्रेन हार्ट कनेक्शन**—रिसर्च से पता चला है कि जो लोग नियमित रूप से एक्सरसाइज करते हैं, उनका दिमाग और दिल के बीच का तालमेल ज्यादा प्रभावी होता है। जब हम फिट रहते हैं, तो हमारा ऑटोमैटिक नर्वस सिस्टम बेहतर काम करता है। दिमाग और दिल के बीच कम्प्युनिकेशन तेज रहता है। लेकिन जब दिल बीमार होता है या हार्ट डिजीज होती है, तो यही सिस्टम सुस्त पड़ जाता है, जिससे दिल को शरीर की जरूरतों का जवाब देने में दिक्कत होती है।

► **कमजोर दिल का असर दिमाग पर**—दिल सिर्फ खून नहीं पंप करता, बल्कि दिमाग को ऑक्सीजन और ग्लूकोज भी पहुंचाता है। जब दिल की पंपिंग कमजोर हो जाती है, तो दिमाग तक पर्याप्त ऑक्सीजन नहीं पहुंचती। इससे व्यक्ति की याददाश्त, सोचने और निर्णय लेने की क्षमता घटने लगती है। लंबे समय तक हार्ट फेल्योर वाले मरीजों में अक्सर ध्यान की कमी, थकान और ब्रेन फॉग जैसी समस्या देखने को मिलती है।

► **स्ट्रेस और ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम**—अत्यधिक इमोशनल या मानसिक तनाव भी दिल पर असर डाल सकता है। इसे ब्रोकन हार्ट सिंड्रोम कहा जाता है। इस स्थिति में व्यक्ति को अचानक सीने में दर्द या सांस लेने में दिक्कत होती है, जो हार्ट अटैक जैसी लगती है। दरअसल यह तनाव के कारण दिल की पंपिंग में अस्थायी गड़बड़ी होती है।

● **संपादकीय...**

मधुमेह



शुगर की बीमारी को डायबिटीज और मधुमेह के नाम से भी जानते हैं। दुनियाभर में शुगर की बीमारी से करोड़ों लोग जूझ रहे हैं। डायबिटीज की बीमारी को हल्के में नहीं लेना चाहिए, नहीं तो यह गंभीर परिस्थितियां पैदा कर सकती है। शरीर में शुगर लेवल बढ़ने के कारण कई बार हार्ट अटैक जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती है। डायबिटीज को सही तरीके से मैनेज करने के लिए डाइट यानी आहार का खास ध्यान रखना जरूरी माना जाता है। शरीर में ब्लड शुगर का स्तर आहार पर ही निर्भर करता है क्योंकि खाया जाने वाला आहार सीधे तौर पर शरीर में ग्लूकोज के स्तर को प्रभावित करता है। ऐसे में खान-पान की खराब और असंतुलित आदतें किडनी की परेशानी, नर्वस सिस्टम के डैमेज और दिल की बीमारी आदि का कारण बन सकती है। डायबिटीज रोगियों को ऐसी सब्जियों का सेवन करना चाहिए जिनमें स्टार्च न हो। इन सब्जियों में पालक, शिमला मिर्च और ब्रोकली जैसी सब्जियां शामिल हैं। फाइबर से भरपूर इन सब्जियों में कार्बोहाइड्रेट कम होता है। ये सब्जियां शरीर में ब्लड शुगर का स्तर बढ़ाए बिना शरीर को जरूरी विटामिन और मिनरल्स प्रदान करती हैं। साबुत अनाज को डाइट में शामिल करना चाहिए जैसे ब्राउन राइस, क्रिनोआ, ज्वार और ओट्स। स्वस्थ वसा न केवल ब्लड शुगर को बढ़ने से रोकती है बल्कि इससे दिल की सेहत भी सही रहती है। ये शरीर में सूजन कम करने के साथ साथ शरीर को पर्याप्त एनर्जी भी देती है। डायबिटीज रोगियों को ज्यादा चीनी युक्त ड्रिंक्स का सेवन करने से बचना चाहिए, क्योंकि ये शरीर में जाकर ब्लड शुगर को बढ़ा सकते हैं। डायबिटीज रोगियों को ऐसे खाद्य पदार्थों के सेवन से बचना चाहिए जो प्रोसेस्ड किए गए हों, जैसे डिब्बा बंद सूप और डिब्बा बंद रेडी टू ईट फूड्स। ज्यादा वसा यानी फैट वाले फूड्स जैसे फुल क्रीम दूध, क्रीम, चीज और अन्य डेयरी प्रोडक्ट भी डायबिटीज रोगियों को नुकसान करते हैं।

■ **अनल पत्रवाल**
संपादक, हिमाचल अभी अभी

● **स्वाद...**

चॉकलेट



हर दिन दो बार चेहरे को हल्के, सल्फेट-फ्री क्लेन्जर से साफ करें। इससे धूल, धुआं और प्रदूषण के कण निकल जाएंगे और स्किन की नैचुरल नमी बरकरार रहेगी। आप ऑयल-बेस्ड और

वॉटर-बेस्ड दोनों तरह के क्लेन्जर का इस्तेमाल कर सकते हैं ताकि डबल क्लीनअप हो सके।

हफ्ते में एक या दो बार हल्के एक्सफोलिएटर से स्किन की ऊपरी परत को साफ करें। एएचए या बीएचए युक्त एक्सफोलिएटर डेड सेल्स को हटाकर रोमछिद्रों को खोलता है। ध्यान रहे, हार्श स्क्रब न इस्तेमाल करें, ये स्किन पर माइक्रो टियर बना सकते हैं जिससे प्रदूषण आसानी से अंदर जा सकते हैं।

● स्किन बैरियर मजबूत करें -चेहरे पर हाइड्रेटिंग टोनर लगाएं जिसमें विटामिन ई, नियासिनामाइड या रोज वॉटर जैसे एंटीऑक्सीडेंट हों। इसके बाद हल्का एसेंस या सीरम लगाएं जिसमें सेरामाइड, हायल्यूरोनिक एसिड और पेप्टाइड्स हों, ये स्किन को दिनभर हाइड्रेटेड और सुरक्षित रखते हैं।

● एंटीऑक्सीडेंट सीरम लगाएं—विटामिन सी या ग्रीन टी एक्सट्रैक्ट, रेस्वेराट्रॉल या फेरुलिक एसिड

वाले सीरम का इस्तेमाल करें। ये न सिर्फ पॉल्यूशन के असर को कम करते हैं, बल्कि स्किन को ब्राइट और स्मूथ भी बनाते हैं।

● **माइस्चराइज करें** -धूल और स्मॉग से त्वचा में आने वाली रूखापन को दूर करने के लिए अपनी स्किन टाइप के अनुसार माइस्चराइजर लगाएं। ऑयली स्किन के लिए जेल-बेस्ड और ड्राई स्किन के लिए क्रीमी फॉर्मूला चुनें। ऐसा प्रोडक्ट लें जो स्किन को हाइड्रेट भी करे और प्रदूषण से शील्ड भी बनाए।

● **सनस्क्रीन लगाना न भूलें** -हर दिन, यहां तक कि घर के अंदर भी, एसपीएफ 30 या उससे अधिक वाला ब्रॉड-स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन लगाएं। एंटी-पॉल्यूशन सनस्क्रीन चुनें जिनमें जिंक ऑक्साइड, टाइटेनियम

डाइऑक्साइड या एंटीऑक्सीडेंट्स हों ताकि आपकी स्किन को दोहरी सुरक्षा मिले।

● **नाइट केयर करें**—रात का वक्त स्किन रिपेयर के लिए सबसे बेहतर होता है। टोनर के बाद विटामिन ई, रेटिनॉल या

बढ़ते पॉल्यूशन में खराब तो नहीं हो रही आपकी स्किन

सर्दियों के दस्तक देते ही हवा में प्रदूषक कण घुलने लगते हैं और इसका सबसे ज्यादा असर हमारी स्किन पर पड़ता है। धूल, धुआं, नाइट्रोजन डाइऑक्साइड और हवा में मौजूद दूसरे टॉक्सिन्स हमारी त्वचा की नैचुरल बैरियर को कमजोर कर देते हैं। इसका नतीजा स्किन पर जलन, रूखापन, समय से पहले झुर्रियां और चेहरे की चमक खो जाना होता है। एक्सपर्ट के अनुसार, लगातार प्रदूषित हवा में रहने से स्किन पर ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस बढ़ता है, जिससे एजिंग जल्दी होती है, रंग फीका पड़ता है और पिंपल्स या रोसेशिया जैसी समस्याएं भी बढ़ सकती हैं। ऐसे में चलिए आपको बताते हैं कि आप अपनी स्किन का ख्याल कैसे रख सकते हैं।

● **डीप क्लेजिंग**—हर दिन दो बार चेहरे को हल्के, सल्फेट-फ्री क्लेन्जर से साफ करें। इससे धूल, धुआं और प्रदूषण के कण निकल जाएंगे और स्किन की नैचुरल नमी बरकरार रहेगी। आप ऑयल-बेस्ड और वॉटर-बेस्ड दोनों तरह के क्लेन्जर का इस्तेमाल कर सकते हैं ताकि डबल क्लीनअप हो सके।

● **एक्सफोलिएशन**—हफ्ते में एक या दो बार हल्के एक्सफोलिएटर से स्किन की ऊपरी परत को साफ करें। एएचए या बीएचए युक्त एक्सफोलिएटर डेड सेल्स को हटाकर रोमछिद्रों को खोलता है। ध्यान रहे, हार्श स्क्रब न इस्तेमाल करें, ये स्किन पर माइक्रो टियर बना सकते हैं जिससे प्रदूषण आसानी से अंदर जा सकते हैं।

● **स्किन बैरियर मजबूत करें** -चेहरे पर हाइड्रेटिंग टोनर लगाएं जिसमें विटामिन ई, नियासिनामाइड या रोज वॉटर जैसे एंटीऑक्सीडेंट हों। इसके बाद हल्का एसेंस या सीरम लगाएं जिसमें सेरामाइड, हायल्यूरोनिक एसिड और पेप्टाइड्स हों, ये स्किन को दिनभर हाइड्रेटेड और सुरक्षित रखते हैं।

● **एंटीऑक्सीडेंट सीरम लगाएं**—विटामिन सी या ग्रीन टी एक्सट्रैक्ट, रेस्वेराट्रॉल या फेरुलिक एसिड

वाले सीरम का इस्तेमाल करें। ये न सिर्फ पॉल्यूशन के असर को कम करते हैं, बल्कि स्किन को ब्राइट और स्मूथ भी बनाते हैं।

● **माइस्चराइज करें** -धूल और स्मॉग से त्वचा में आने वाली रूखापन को दूर करने के लिए अपनी स्किन टाइप के अनुसार माइस्चराइजर लगाएं। ऑयली स्किन के लिए जेल-बेस्ड और ड्राई स्किन के लिए क्रीमी फॉर्मूला चुनें। ऐसा प्रोडक्ट लें जो स्किन को हाइड्रेट भी करे और प्रदूषण से शील्ड भी बनाए।

● **सनस्क्रीन लगाना न भूलें** -हर दिन, यहां तक कि घर के अंदर भी, एसपीएफ 30 या उससे अधिक वाला ब्रॉड-स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन लगाएं। एंटी-पॉल्यूशन सनस्क्रीन चुनें जिनमें जिंक ऑक्साइड, टाइटेनियम

डाइऑक्साइड या एंटीऑक्सीडेंट्स हों ताकि आपकी स्किन को दोहरी सुरक्षा मिले।

● **नाइट केयर करें**—रात का वक्त स्किन रिपेयर के लिए सबसे बेहतर होता है। टोनर के बाद विटामिन ई, रेटिनॉल या

नियासिनामाइड वाले नाइट क्रीम या स्लीपिंग मास्क लगाएं। हफ्ते में एक-दो बार चारकोल, क्ले या सीवीडी एक्सट्रैक्ट वाले ओवरनाइट डिटॉक्स मास्क का इस्तेमाल करें। ये स्किन से दिनभर का प्रदूषण खींचकर बाहर निकाल देते हैं।

● **हेल्दी लाइफस्टाइल अपनाएं**—स्किन प्रोडक्ट के साथ-साथ आपको अपने हेल्दी लाइफस्टाइल पर भी ध्यान देने की जरूरत है। आपका खानपान और हाइड्रेशन भी आपकी स्किन के लिए उतना ही जरूरी है। खूब पानी पिएं, फ्रूट्स और हरी सब्जियां खाएं और नौंद पूरी लें। इससे आपकी स्किन के साथ-साथ सेहत की ग्लो भी बरकरार रहेगी।

■ **साभार**—अबप

● **हल्दी...**

■ **हल्दी में मौजूद करक्यूमिन सूजन कम करने और दर्द से राहत देने में मदद करता है। यह शरीर में फ्री रेडिकल्स से होने वाले नुकसान को रोकता है और बुढ़ापे की प्रक्रिया को धीमा करता है। हल्दी में भरपूर एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो शरीर में मौजूद हानिकारक फ्री रेडिकल्स को खत्म करते हैं। इससे हार्ट की बीमारियों और कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा कम होता है और कोशिकाओं की उम्र भी बढ़ती है। हल्दी में मौजूद तत्व कैंसर सेल्स के फैलाव को भी धीमा करते हैं।**

