























# इन कारणों से अक्सर बेहोश हो जाते हैं लोग



वस्त्र आपने कभी सोचा है कि बेहोशी के पीछे क्या कारण हो सकते हैं? हम आपने आस - पास अक्सर ऐसा देखते हैं कि कोई व्यक्ति जो पूरी तरह से मिट और स्वस्थ तिथि रहा है तोकिन अचानक बिना किसी कारण वो अपने बेहोश होने लगता है। बेहोशी जो मरिशक में अक्सीजन की कमी के कारण होता है हालांकि बेहोशी के कारण स्पष्ट नहीं है, तोकिन कुछ ऐसे कारक हैं जो इसके लिए जिम्मेदार माने जाते हैं। ये कुछ कारक हैं जो बेहोशी के कारण हो सकते हैं-

**लो ब्लडप्रेशर:** बेहोशी का मौन कारण लो ब्लडप्रेशर बताया जाता है यह आमतौर पर विशेष रूप से उन लोगों को ज्यादा होता है जो 65 से अधिक आयु वाले होते हैं।

**निर्जलीकरण:** जब आपके शरीर निर्जलीत हो जाता है, आपके खुन में तरल की कमी का मात्रा कम हो जाती है और ब्लड प्रेशर में कमी हो जाती है। इससे बेहोशी का खतरा ज्यादा जाता है।

**मधुमेह:** आप एक मधुमेह रोगी हैं तो आपके बेहोश होने के चांसेज ज्यादा हैं क्योंकि डायबेटिक होने पर आपको यूरिन ज्यादा आएगा जिससे आपको निर्जलीकरण होने का खतरा ज्यादा बना रहता है।

**दिल की बीमारी:** दिल की बीमारी भी बेहोश होने का एक प्रमुख कारण माना जाता है, क्योंकि ऐसा होने पर आपके दिमाग को होने वाली खुन की सप्लाई बाधित हो जाती है। बेहोशी के इस प्रकार के लिए मॉडिकल टर्म-नॉलॉजी में कांडिक रिंग्न-कॉर्प कहा जाता है।

## डिमेंशिया के खतरे को कम करती है नियमित कसरत



नियमित रूप से कसरत करने के कई फायदे होते हैं। इससे शरीर को तुरत-तुरत रखने में मदद तो मिलती ही है। एक स्वस्थ जीवनशैली आपनाने में भी यह योगदान करता है नियमित रूप से कसरत करने से न केवल हमारा मरिशक संरक्षण रहता है बल्कि डिमेंशिया जीवी भूतन वाली बीमारी का खतरा भी कम हो जाता है। वहूं पर कहि गए एक नए अध्ययन में पाया गया कि कसरत शरीर को तुरत रखने के साथ ही (न्यूरो) नियंत्रित करने के दौरान कुछ साधारण रक्त-मरिशक में जांबू और मरिशक के लिए बीमारी-एफ मिरेकल-ना का उत्तरायन करने लगे। बीमारी-एफ यादवाश बढ़ाने और तत्काल कांडिक रिंग्न-कॉर्प की वृद्धि में सहायता होता है। इसीलियर्यों में कसरत से बढ़ने वाले बीमारी-एफ के पीछे होने वाली जैविक प्रक्रिया को हमारा यह अध्ययन दर्शाता है।

नियमित रूप से कसरत करने के कई फायदे होते हैं। इससे शरीर को तुरत-तुरत रखने में मदद तो मिलती ही है। एक स्वस्थ जीवनशैली आपनाने में भी यह योगदान करता है नियमित रूप से कसरत करने से न केवल हमारा मरिशक संरक्षण रहता है बल्कि डिमेंशिया जीवी भूतन वाली बीमारी का खतरा भी कम हो जाता है। वहूं पर कहि गए एक नए अध्ययन में पाया गया कि कसरत शरीर को तुरत रखने के साथ ही (न्यूरो) नियंत्रित करने के दौरान कुछ साधारण रक्त-मरिशक में जांबू और मरिशक के लिए बीमारी-एफ मिरेकल-ना का उत्तरायन करने लगे। बीमारी-एफ यादवाश बढ़ाने और तत्काल कांडिक रिंग्न-कॉर्प की वृद्धि में सहायता होता है। इसीलियर्यों में कसरत से बढ़ने वाले बीमारी-एफ के पीछे होने वाली जैविक प्रक्रिया को हमारा यह अध्ययन दर्शाता है।

# सोते समय शरीर के साथ क्या होता है?



हम बिना कुछ खाए कई दिनों तक रस सकते हैं, तोकिन सोए बिना दो दिन रह पानी भी भरी पड़ सकता है। यहकिन हमारे शरीर और दिमाग के लिए सोना बेहद ज़रूरी होता है, क्योंकि सोने से शरीर को आराम मिल मिलता है, सोचने की शक्ति बढ़ती है और हम पिर से ऊर्जावान बन पाते हैं। यही कारण है कि जब हम सोकर उत्तरे होते खुद को रिफ्रेश महसूस करते हैं। महान् बुद्ध ने कहा था कि मर जाने के बाद हम दरअसल सोए हुए ही होते हैं। खैर ये बिज्ञान सही है ये तो हम नहीं जानते लोकिन सोने के बाद हमारे शरीर के साथ कई अंजीब चीजें होती हैं, जिनके बारे शायद आप अभी न जानते हों तो चलिए जानें कि सोने के बाद हमारे शरीर के साथ क्या अंजीब चीजें होती हैं।

## शरीर का तापमान हो जाता है कम

आपको जानकर शायद थोड़ी हीपानी हो लोकिन रात में सोने के दौरान शरीर का तापमान गिर जाता है। ऐसा प्राकृतिक रूप से होता है कि जब आपका जब आपका शरीर सोने के लिए तैयार होता है और खुद से पूरी तरह कबूछों के लिए दिमाग नियंत्रित नामां बाहों रिट्रिन रखता है। शरीर का सबसे कम तापमान रात को तकरीबन 2 बजे होता है, इसी बजह से अक्सर आपको रात को इस समय के आस-पास कम्बल ढूँढ़ने की जरूरत पड़ती है।

## कुछ देर के लिए हो जाते हैं लकवाग्रस्त

जब हम नींद में होते हैं तो कुछ समय के लिए हमें पता ही नहीं चलता है कि हम कहाँ हैं, क्या कर रहे हैं और खुद से पूरी तरह कबूछों के लिए हैं, किंवदन की आपकी नींद नहीं दृट जाती है। ऐसा अक्सर बुरे सपनों में होता है। ऐसी विवशता अक्सर सोने के दौरान होती है।

## स्वास्थ्य के लिए वरदान है प्याज

प्याज एक अत्यंत गुणकारी पौधा है जिसमें अधिक योग्य गुण भी पाए जाते हैं। इसके द्वारा जीवन में पाइ जाती है। इसके द्वारा जीवन में सूजन और दीवाने से दर्द होने पर प्याज के रस और मिश्रण लाने से दर्द में राहत मिलती है।

आज हर कोई चाहता है कि उसका दिमाग तेज हो ताकि जिगह अपनी अलग पहचान बना सके। व्यक्तिकि दिमाग हमारे शरीर को बोहिसा है जिसके स्वेच्छ के बिना शरीर का कोई भी अंग काम नहीं कर सकता। लेकिन कई बार बढ़ती उम्र, गति आदतों, नशे और आवश्यक पोषण तत्वों की कमी आदि से यादवाश कमज़ोर होने लगती है।

ऐसी कौन सी जड़ी-बूटियां हैं जिनको अपने आहार में शामिल करके आप आसानी से तेज दिमाग पा सकते हैं।

### जटामांसी



जटामांसी औषधीय गुणों से भरपूर जड़ी-बूटी है। यह दिमाग के लिए एक रामबाण औषधि है। यह यादवाश को तेज करने की भी अचूक दवा है। एक चम्च में जटामांसी को एक कप दूध में मिलाकर पीने से दिमाग तेज होता है।

### बाट्टी



जड़ी-बूटी को दिमाग के लिए टॉनिक भी कहा जाता है। यह दिमाग के स्वाद और रंग में ही इजाफा नहीं करती है, बल्कि दिमाग को भी स्वस्थ रखने में मदद करती है। हल्दी दिमाग के लिए बहुत अचूक दवा है। एक चम्च में जटामांसी को एक कप दूध में मिलाकर पीने से दिमाग तेज होता है।

### हल्दी



जटामांसी को दिमाग के लिए टॉनिक भी कहा जाता है। यह दिमाग को तेज होता है। इसके द्वारा जटामांसी की शक्ति बढ़ती है। यह दिमाग के स्वाद और रंग में ही इजाफा नहीं करती है, बल्कि दिमाग के लिए बहुत अचूक दवा है। एक चम्च में जटामांसी को एक कप दूध में मिलाकर पीने से दिमाग तेज होता है।

### तुलसी



तुलसी कई प्रकार की बीमारियों के इलाज के लिए एक जानी-मानी जड़ी-बूटी है। इसमें मौजूद शक्तियां एटी-ओक्सीडेट्स जटामा भाव में मौजूद हैं। साथ ही इसमें रक्त के प्रवाह में सुधार करता है। साथ ही इसमें जटामांसी का दवा जाने वाली एंटी-इफ्लेमेट्री अल्जाइमर जैसे रोग से सुरक्षा प्रदान करता है।

### केसर



केसर का उपयोग खाने में स्वाद बढ़ाने के साथ-साथ अनिद्रा और डिप्रेशन दूर करने वाली दवाओं में किया जाता है। इसके सेवन से दिमाग तेज होता है।

### जायफल



गर्म तासीर वाले जायफल की थोकी मात्रा का सेवन करने से दिमाग तेज होता है। इसके द्वारा जटामांसी की बीमारी नहीं होती। इसके द्वारा जटामांसी की शक्ति बढ़ती है।

### अजवाइन की पत्तियां



अजवाइन में भरपूर मात्रा में मौजूद एटी-ओक्सीडेट्स दिमाग के लिए एक औषधि की तरह काम करता है। खाने में सुगंध के अलावा शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करती है।

### दालचीनी



दालचीनी सिर्फ गर्म मसाले ही नहीं, बल्कि एक जड़ी-बूटी भी है। यह दिमाग को तेज करने के लिए एक औषधि की तरह काम करता है। खाने में सुगंध के अलावा शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में भी मदद करती है।

### जायफल



यह दिमाग को तेज होता है। इसके द्वारा जटामांसी की बीम