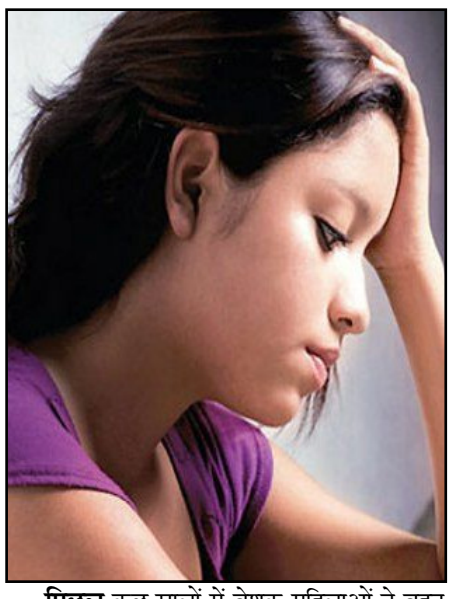
संश्लेषित तेल से गठिया दर्द में राहत

बोस्टन वैज्ञानिकों ने एक ऐसा सिंथेटिक पॉलिमर तैयार किया है जिसका इस्तेमाल जोड़ों के लिए लुब्रिकेंट के रूप से किया जा सकेगा। इससे गठिया के रोगियों को दर्द में बड़ी राहत मिलेगी। यह जानकारी एक अध्ययन में दी गई है। 'बोस्टन यूनिवर्सिटी बायोमेडिकल इंजीनियरिंग' के शोधकर्ताओं ने हड्डियों के जोड़ों के लिए एक नए लुब्रिकेंट का विकास किया है। इससे अस्थिसंधिशोध (आस्टीयोआर्थ्राइटिस) के लाखों पीड़ितों को लंबे समय तक राहत मिल सकेगी। नया सिंथेटिक पॉलिमर हड्डियों के जोड़ों में प्राकृतिक रूप से मौजूद 'साइनोवायल द्रव' का पूरक होगा। इस रोग के लिए जो अभी इलाज उपलब्ध है, उससे यह कहीं बेहतर काम करेगा। प्रोफेसर मार्क डब्ल्यू. ग्रीननस्टाफ (बीएमई, एमएसई, रसायन) के मुताबिक, हड्डियों के लिए मौजूदा पूरक द्रव से पीड़ितों को तो मामूली राहत मिलती है, लेकिन यह हड्डियों की उपास्थि की सतह का क्षरण रोकने के लिए वाजिब मात्रा में लुब्रिकेंट मुहैया नहीं करा पाता। इन दोनों उद्देश्यों की प्राप्ति के लिए ग्रीनस्टाफ (बेथ इजरायल डिकानेस मेडिकल सेंटर), आर्थोपेडिक सर्जन ब्रायन स्नाइडर (हावर्ड मेडिकल स्कूल) और बोस्टन यूनिवर्सिटी के रसायन और इंजीनियरिंग के छात्रों की टीम ने प्रथम सिंथेटिक साइनोवायल द्रव का विकास किया। उन्होंने इस अनोखे पॉलिमर और उसके कार्य निष्पादन को 'जर्नल ऑफ द अमेरिकन केमिकल सोसायटी' में प्रकाशित किया है। ग्रीनस्टाफ ने कहा कि जब हमने इस नए पॉलिमर का इस्तेमाल किया, तो दो उपास्थि के बीच घर्षण कम हो गया। इससे इनका क्षरण कम हुआ। यह एक तरह से हड्डियों के जोड़ों के लिए तेल है।

गोल्डन एज में ओल्ड बनाए डिप्रैशन



पिछल कुछ सालों में बेशक महिलाओं ने बहुत प्रगति की है और उनकी प्रोफैशनल पोजीशन में भी काफी परिवर्तन आया है लेकिन इसी के साथ उनकी टैंशन भी बढ़ गई है। इसी का नतीजा है कि 40 साल की उम्र तक पहुंचते-पहुंचते महिलाओं में डिप्रैशन भी डबल होने लगा है। वुमन हैल्थ पर हुई एक स्टडी में पता लगा है कि घरेलू और प्रोफैशनल काम के डबल होने की वजह से पुरुषों के मुकाबले महिलाएं डिप्रैशन का शिकार ज्यादा होती हैं।

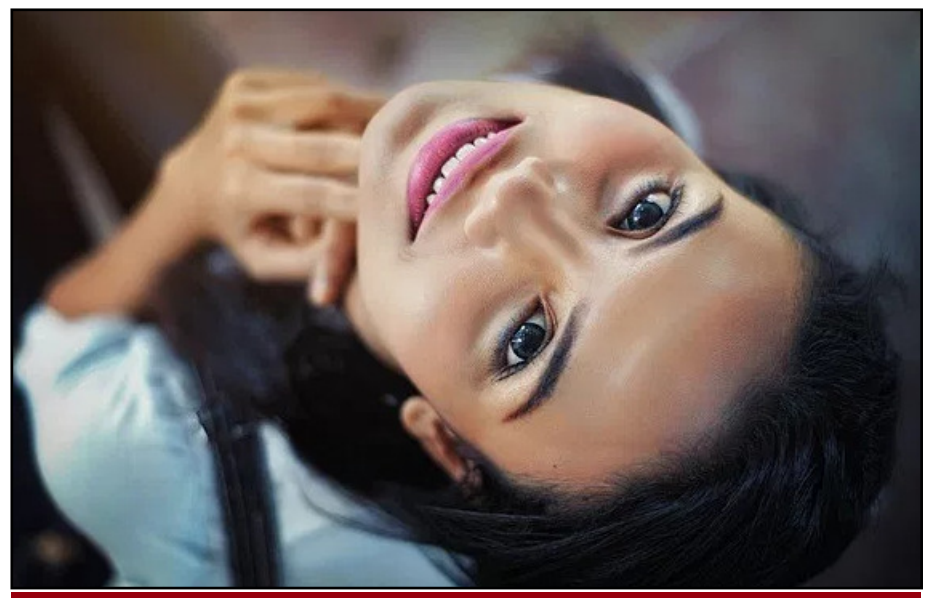
मैरिड वुमन- स्टडी के अनुसार हर जगह खुद को परफैक्ट साबित करने के चक्कर में दूसरों ने नहीं बल्कि महिलाओं ने भी खुद से काफी उम्मीदें लगा ली हैं और इनके पूरे न हो पाने का नतीजा होता है डिप्रैशन क्योंकि प्रत्येक महिला मल्टी-टास्कर बनकर हर जिम्मेदारी को बेहतर तरीके से निभाना चाहती है। जाहिर है ऐसे में उसके पास अपने लिए बिल्कुल भी वक्त नहीं बचता। इसके अलावा महिलाएं अक्सर हार्मोनल इम्बैलेंस का शिकार होती हैं जिस वजह से उन्हें मूड स्विंग की प्रॉब्लम भी रहती है।

डॉक्टर्स की मानें तो आजकल की शादीशुदा वे महिलाएं जिनके बच्चे भी हैं, उन्हें सबसे ज्यादा स्ट्रैस प्रॉब्लम्स रहती हैं। दरअसल उनके आगे वर्क प्रैशर, इन लॉज की डिमांड्स, सपोर्ट न करने वाला हसबैंड, फाइनांशियल डिफीकल्टीज और बच्चों की हैल्थ व एजुकेशन जैसी तमाम परेशानियां रहती हैं। यही नहीं, अगर कोई महिला लिव इन रिलेशनशिप से हुए ब्रेकअप वाली या फिर डायवोर्स की स्थिति से गुजर रही है तो उस दौरान उसे डिप्रैशन होने के सबसे ज्यादा चांस होते हैं।

सिंगल वुमन- इन दिनों मैरिड की अपेक्षा सिंगल रहने वाली महिलाओं की संख्या ज्यादा है। कभी प्रोफैशन तो कभी हालात के चलते अधिकांश युवतियां शादीशुदा लाइफ का रुख नहीं कर पातीं, ऐसे में स्मोक और ड्रिंक करने वाली इस मॉडर्न जैनरेशन की लाइफ में रिलेशनशिप से जुड़ी परेशानियां काफी हद तक देखने को मिलती हैं। कुछ साल पहले तक महिलाओं में एंजाइटी ईटिंग डिसऑर्डर और इनसोम्निया जैसी प्रॉब्लम्स ज्यादा हुआ करती थीं, हालांकि आज महिलाएं डिप्रैशन और स्ट्रैस को लेकर पहले से ज्यादा अवेयर हुई हैं।

देखा जाए तो युवतियों पर अकादमिक और करियर सहित अनेक बोझ हैं। इस वजह से वे देर से शादी करती हैं लेकिन ज्यादा उम्र तक कुंवारी रहने की वजह से उन्हें ये प्रॉब्लम्स हो जाती हैं। अमूमन 25 से 30 उम्र की तमाम सिंगल वुमन अकेलेपन का शिकार हो जाती हैं क्योंकि अपने लंबे वर्किंग ऑवर्स की वजह से उनके पास रोमांटिक रिलेशनशिप या शादी के लिए वक्त ही नहीं होता। इसके अलावा जंक फूड खाने, हैल्दी फूड अवॉइड करने और एक्सरसाइज की कमी तथा नींद पूरी नहीं कर पाने की वजह से उनकी फिजिकल हैल्थ पर भी बुरा असर पड़ता है। इसके अलावा जॉब की तलाश में अपनी फैमिली व फ्रैंड्स से दूर बड़े शहरों का रुख करने वाली लड़कियों में भी डिप्रैशन होने के चांसेज ज्यादा रहते हैं।

बैलेंस रखें- इसमें कोई दो राय नहीं कि भारतीय महिलाएं काम और घर के बीच पिसती हैं। इस वजह से उन्हें कहीं न कहीं डिप्रैशन हो जाता है। एक वक्त में उन पर तमाम तरह के प्रैशर हावी रहते हैं। इनमें काम व दूसरों से बेहतर दिखने का प्रैशर मुख्य है जिससे महिलाएं आसानी से डिप्रैशन का शिकार हो जाती हैं। इसके अलावा लुक एवं फिगर यदि अच्छी नहीं है तो भी उनमें हीन भावना के चलते डिप्रैशन के चांस ज्यादा रहते हैं।



देखा जाए तो युवतियों पर अकादमिक और करियर सहित अनेक बोझ हैं। इस वजह से वे देर से शादी करती हैं लेकिन ज्यादा उम्र तक कुंवारी रहने की वजह से उन्हें ये प्रॉब्लम्स हो जाती हैं। अमूमन 25 से 30 उम्र की तमाम सिंगल वुमन अकेलेपन का शिकार हो जाती हैं क्योंकि अपने लंबे वर्किंग ऑवर्स की वजह से उनके पास रोमांटिक रिलेशनशिप या शादी के लिए वक्त ही नहीं होता। इसके अलावा जंक फूड खाने, हैल्दी फूड अवॉइड करने और एक्सरसाइज की कमी तथा नींद पूरी नहीं कर पाने की वजह से उनकी फिजिकल हैल्थ पर भी बुरा असर पड़ता है। इसके अलावा जॉब की तलाश में अपनी फैमिली व फ्रैंड्स से दूर बड़े शहरों का रुख करने वाली लड़कियों में भी डिप्रैशन होने के चांसेज ज्यादा रहते हैं।

इन पर भी दें ध्यान- आजकल हर एक लड़की यंग और ब्यूटीफुल दिखने के लिए पतली कमर चाहती है। ऐसे में मोटी और खराब फिगर वाली लड़कियों का तनावग्रस्त होना भी स्वाभाविक है। इस बात का ध्यान रखना जरूरी है कि आज के लाइफ स्टाइल में प्राब्लम्स तो रहेंगी ही परन्तु तनाव से बचने के लिए महिलाओं को कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। सबसे पहले तो लाइफ में अपना उद्देश्य निर्धारित करें परंतु स्वयं पर उम्मीदों का बोझ न लादें और इमोशनल क्राइसिस में प्रोफैशनल्स की मदद लें।

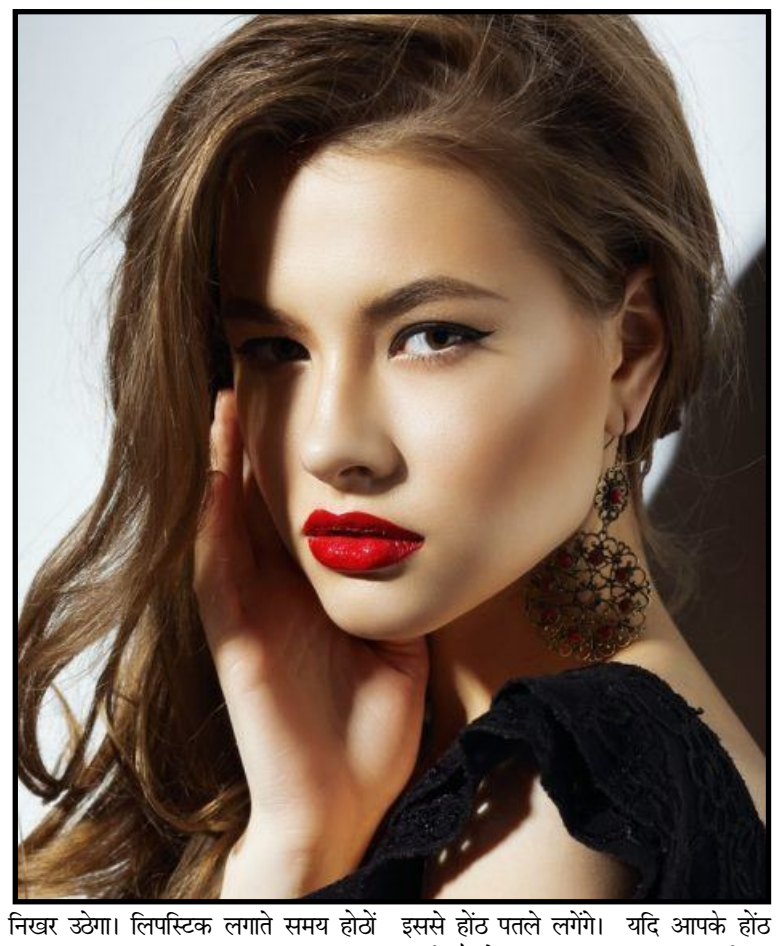
बच्चों की शिक्षा में मां और बाप की भागीदारी जरूरी

बच्चे के सहज और स्वाभाविक विकास के लिए स्कूल एक महत्वपूर्ण स्थान है। बच्चा स्कूल के माहौल में ही अपने दूसरे साथियों के साथ तालमेल बिठाना सीखता है। उसकी स्वयं की छवि भी स्कूल में जाकर ही बनती है। वहीं पर उसे अपनी कार्यक्षमता का अहसास भी होता है। बच्चे के लिए घर से बाहर की पहली दुनिया स्कूल ही होती है। आमतौर पर होता यह है कि बच्चे को स्कूल भेजने के बाद कई बच्चों के माता-पिता स्वयं को तमाम जिम्मेदारियों से मुक्त मान लेते हैं। उन्हें लगता है कि बच्चा अब सिर्फ स्कूल की जिम्मेदारी बन गया है। कई बार देखने में आता है कि बच्चों की शिक्षा में माता-पिता जितनी रूचि लेते हैं उसका खासा असर बच्चों की शिक्षा पर पड़ता है। जिन बच्चों के माता-पिता बच्चों के स्कूल से लौट कर आने के बाद उनकी डायरी देखते हैं, समय-समय पर उनका होमवर्क करवाते हैं वे बच्चे पढ़ाई में अपेक्षाकृत ज्यादा अच्छे निकलते हैं।

बच्चे के स्कूल से लौट कर घर आने के बाद मां की जिम्मेदारी बनती है कि वह बच्चे के गुजरे छोटे से छोटे अनुभव के साथ अपनी साझेदारी करे ताकि बच्चा उस माहौल में ढल सके। आमतौर पर देखने में आता है कि बच्चा स्कूल से घर लौट कर आने के बाद गंदे हाथों से ही कुछ भी खा पी कर अपने दूसरे भाई-बहनों के साथ खेलने में लग जाता है और दूसरे दिन जब स्कूल जाने का समय होता है तो उसे अपने अधूरे होमवर्क और गंदी यूनीफार्म में ही बेमन से स्कूल जाना पड़ता है। बच्चा जब स्कूल से लौट कर आए तो मां को इसके लिए पहले से ही पूरी तैयारी रखनी चाहिए। बच्चे के आने के बाद उसके हाथ-मुंह धुला कर, उसकी यूनीफार्म बदल कर उसे दोपहर का खाना खिलाना चाहिए। बच्चा स्कूल से लौट कर आने के बाद सबसे महत्वपूर्ण स्वयं को ही समझता है। बच्चे के खाना खाने के दौरान ही उसके स्कूल में उसके साथ क्या कुछ गुजरा, विषय पर उससे पूछा जा सकता है। कामकाजी माता-पिता के बच्चे अकसर स्कूल से लौटने के बाद या तो क्रेच में जाते हैं या फिर घर में आने के बाद घरेलू नौकरों या दादा-दादी के संरक्षण में रहते हैं। ऐसे बच्चों के माता-पिता भले ही दोपहर में न सही लेकिन शाम को आफिस से लौटने के बाद या फिर रात के खाने के समय उसके स्कूल के अनुभवों के बारे में पूछ सकते हैं। अकसर स्कूल में शिक्षकों की शिकायत रहती कि कामकाजी महिलाएं अपने बच्चों का पूरा ध्यान नहीं रखतीं जिससे ऐसी माताओं को अपराधबोध महसूस होता है। उन्हें इस अपराधबोध से थोड़ा उबरना पड़ेगा। ऐसी महिलाओं को चाहिए कि वह चाहे जहां कहीं भी हों लेकिन बच्चे के स्कूल से आते ही कम से कम उससे फोन पर तो बात कर ही लें। ध्यान रखें कि आप जो भी समय बच्चे को दे रहे हैं उसकी उपयोगिता हो। यह जरूरी नहीं है कि बच्चे के सामने हर समय मौजूद रहें। लेकिन आपके बच्चे के मन में आपकी मौजूदगी सदा बनी रहे, इसके लिए प्रयास जरूर करें।

शाम में लगाए गहरे रंग की लिपस्टिक

वैसे तो होठों की प्राकृतिक बनावट को बदला नहीं जा सकता लेकिन फिर भी कृत्रिम सौंदर्य प्रसाधनों के द्वारा आप काफी हद तक होठों को सुंदर आकार प्रदान कर चेहरे की खूबसूरती में चार चांद लगा सकती हैं। होठों की सुंदरता बढ़ाने में लिपस्टिक का खास महत्व है। महिलाएं लिपस्टिक का प्रयोग तो करती हैं लेकिन ज्यादातर को सही प्रयोग करना नहीं आता है। कामकाजी महिलाएं बिना लिपस्टिक के काम पर जाना पसंद नहीं करती हैं क्योंकि लिपस्टिक उनके सौंदर्य में चार चांद लगाने वाला सौंदर्य प्रसाधन है। इसलिए यह बहुत जरूरी हो जाता है कि होठों के सौंदर्य को बढ़ाने में लिपस्टिक का सही प्रयोग किया जाए। आमतौर पर महिलाएं यह नहीं देखतीं कि उनके ऊपर कौन से रंग की लिपस्टिक अच्छी लगेगी। यदि आपका रंग सांवला या काला है तो काफी ब्राउन, सामान्य भूरा, लाल, चेरी और पिंक शेड की लिपस्टिक न केवल आप पर सुंदर लगेगी अपितु आपको आकर्षक भी बनाएगी। कई रंगों की लिपस्टिक नहीं मिलती जैसे पीली, हरी, सफेद, नीली, ऐसी स्थिति में यदि आप कपड़ों से मैचिंग लिपस्टिक लगाना चाहें तो यह मुश्किल है। इसलिए रंगों से मेल खाती लिपस्टिक लगाई जा सकती है। जैसे पीले वस्त्रों के साथ लाल रंग की, सफेद वेषभूषा के साथ लाल, चेरी, पिंक, ब्राउन, नीले, फीरोजी, हरे व अन्य रंगों के लिए बेहतर होगा कि आपकी त्वचा से मेलखाती लिपस्टिक का प्रयोग किया जाए। यदि आप लिपस्टिक और नेल पालिश एक ही रंग की प्रयोग में लाएं तो आपका सौंदर्य और भी



निखर उठेगा। लिपस्टिक लगाते समय होठों की संरचना का भी ध्यान रखना चाहिए। यदि आपके होंठ मोटे हैं और चेहरे पर अच्छे नहीं लगते तो आप पहले लिपस्टिक ब्रश द्वारा होठों की रूपरेखा बनाएं ताकि जरा सी भी लिपस्टिक बाहर की ओर फैल कर होठों को मोटा न दिखने दें। होठों के दोनों ओर सिरों पर थोड़ी पतली-पतली रेखा बाहर निकालें। इससे होंठ पतले लगेंगे। यदि आपके होंठ पतले हैं तो फिर कहना ही क्या? पतले व छोटे होंठों के लिए ब्रश से धनुषाकार आकृति देते हुए आगे बढ़ाएं। ऐसा करने से होंठ बहुत आकर्षक लगेंगे। अगर आपका ऊपर का होंठ पतला व नीचे का मोटा है तो ऊपर के होंठ पर लिपस्टिक थोड़ी बाहर की तरफ से लगाएं। निचले होंठ पर थोड़ी ऊपरी तरफ से लगाएं ताकि होंठ पतला लगे। गरमी के मौसम में दिन के वक्त हल्के रंग की लिपस्टिक या फिर प्राकृतिक रंग की लिपस्टिक लगानी चाहिए। यदि आप सिर्फ लिपग्लास का ही इस्तेमाल करें तो भी उपयुक्त लगेगा। परन्तु यदि शाम का समय है तो लिपस्टिक थोड़े गहरे रंग की लगा सकती हैं लेकिन ज्यादा गहरी नहीं। सर्दी के मौसम में सुबह से दोपहर तक सामान्य गहरी और शाम को अधिक गहरे रंग की लिपस्टिक लगाई जा सकती है। घर आने पर लिपस्टिक पोंछ कर साफ कर देनी चाहिए। सोने से पहले हमेशा लिपस्टिक साफ करनी चाहिए। होठों को कभी भी रगड़ना नहीं चाहिए। पहले होठों पर कोल्ड क्रीम या क्लीजिंग मिल्क का इस्तेमाल करें। इसके लिए साफ रुई का फाहा लेकर क्रीम या क्लीजिंग मिल्क लगाकर हल्के हाथ से लिपस्टिक को साफ करें। फिर होठों पर मलाई, घी या वैसलीन लगाकर सो जाएं। इससे न तो होंठ फटेंगे और न ही काले पड़ेंगे। लिपस्टिक लगाने के लिए लिपस्टिक ब्रश का इस्तेमाल करें। पहले ब्रश पर लिपस्टिक लगा लें। फिर ऊपर के होंठ के बीच से होंठ के बाहरी तरफ दोनों कोनों तक लिपस्टिक लगाएं। फिर नीचे के होंठ की आउटलाइन बनाएं। उसके बाद ब्रश से ही होठों के अंदर लिपस्टिक भर दें। 2 मिनट बाद टिशू पेपर को होठों के बीच में रख कर दबाएं। इससे होठों पर फालतू लिपस्टिक को टिशू पेपर सोख लेगा। इसके बाद अपनी इच्छानुसार लिपस्टिक के ऊपर लिपग्लास लगा सकती हैं। वैसे लिपग्लास का प्रयोग शाम के समय या किसी उत्सव, त्यौहार अथवा फिर पार्टी के मौके पर ही करना ठीक रहता है।

हृदय के स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद है अंगूर

दुनिया में शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसे अंगूर पसंद न हों। द्राक्ष, रसाला, मधुफला, फलोत्रमा आदि नाम अंगूर के ही हैं। मीठे, रसीले और ठंडक प्रदान करने वाले इस फल का जन्म स्थल रूस के आरमेनिया नामक स्थान को माना जाता है। ऐसा माना जाता है कि कि ईरान तथा अफगानिस्तान से होता हुआ यह फल भारत में भी पहुंचा। यह फल केवल ताजा नहीं बल्कि सुखाकर किशमिश व मुनक्के के रूप में भी प्रयोग किया जाता है। शराब बनाने के लिए भी इसका प्रयोग किया जाता है। बाजार में अंगूर की बहुत सी किस्में उपलब्ध हैं। जैसे रंग के आधार पर अंगूर की दो किस्में हैं काले तथा हरे अंगूर। कुछ अंगूरों का आकार लम्बा होता है तो कुछ का गोल। इसी प्रकार छोटे और बड़े अंगूर भी पाए जाते हैं। कुछ अंगूरों में बीज होते हैं जबकि बेदाना में बीज नहीं होते। हालांकि इनमें प्रोटीन, वसा, विटामिन और खनिज लवण बहुत ही कम मात्रा में होते हैं। इसमें कार्बोहाइड्रेट शर्करा के रूप में पाया जाता है इसमें ग्लूकोज तथा फ्रक्टोज किस्म की शर्करा पाई जाती है इसी कारण इनका सेवन काफी स्फूर्तिदायक सिद्ध होता है। दूसरी और किशमिश में शर्करा की मात्रा अंगूर से ज्यादा होती है इससे उसमें मिलने वाली ऊर्जा की मात्रा भी ज्यादा है। ताजा अंगूरों की सौ ग्राम मात्रा से जहां लगभग सत्तर कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है वहीं किशमिश की इतनी ही मात्रा से लगभग तीन सौ आठ कैलोरी ऊर्जा की प्राप्ति होती है। अंगूर हमारे स्वास्थ्य का भी रक्षक होता है। अंगूर को सुखाकर तैयार की जाने वाली मेवा किशमिश तथा बड़े बीज वाले अंगूर को सुखाकर तैयार किया जाने वाला मुनक्का दोनों ही बहुत लोकप्रिय हैं। इनके विविध औषधीय प्रयोग किए जाते हैं। आयुर्वेदिक तथा यूनानी दवाओं में अक्सर इनका प्रयोग किया जाता है। कफ, दुर्बलता तथा कब्ज को दूर करने के लिए इनका प्रयोग फायदेमंद होता है। इसके लिए पंचामृत अवलेह नामक मिश्रण तैयार किया जाता है। इसे बनाने के लिए एक-एक भाग सोंठ, पीपल, काली मिर्च तथा सेंधा नमक मिलाकर पीस लें। फिर उसमें चालीस भाग मुनक्का मिलाकर उसका सेवन करें। आमतौर पर इसकी एक छोटी चम्मच मात्रा का सुबह-शाम प्रयोग पर्याप्त होता है।

कब्ज, कफ तथा मंदाग्नि में इससे आशातीत लाभ होता है। यकृत (लीवर) तथा किडनी के रोगों में भी अंगूर तथा किशमिश का प्रयोग लाभकारी होता है। सभी प्रकार के बुखारों तथा क्षय रोग (टीवी) के समय शरीर को अधिक ऊर्जा व बल की जरूरत होती है ऐसे अंगूर का सेवन करना श्रेष्ठ होता है। यों तो अंगूर के रस को संरक्षित कर बोतलों में रखा जा सकता है परन्तु ऐसा करने से आप उससे प्राप्त होने वाले फाइबर (रेशे) से वंचित हो जाएंगे। शर्करा की मात्रा अधिक होने के कारण अंगूरों का खमीरीकरण करके अच्छी किस्म की मदिरा भी तैयार की जाती है। अंगूरों की तासीर ठंडी होती है। सेवन करने पर ये शीतलता प्रदान करते हैं अतः दाह तथा हॉट फ्लशज के उपचार के लिए इनका प्रयोग किया जा सकता है।

इधर परीक्षण यह बताते हैं कि अंगूर जीवनदायी गुणों से भरपूर है। हृदय की सुरक्षा में ताजे अंगूरों का बहुत महत्व है। ताजा अंगूरों में पालिफिनाल नामक तत्व होता है जो हमारे हृदय के लिए फायदेमंद होता है। रेडवाइन की तरह ताजा अंगूर भी रोगियों के हृदय तथा धमनियों को आक्सीडेशन से होने वाले नुकसान से बचाता है। अंगूर तथा वाइन दोनों में एक जैसे पॉलीफिनोल पाए जाते हैं। केटेचिन्स, रेसवेराट्रोल, एंथोसायेनिन तथा क्वेरसिटिन जैसे पॉलीफिनोल, जो अंगूरों में भी पाए जाते हैं, वास्तव में सभी बीमारियों से लड़ने वाले फाइटोन्यूट्रिएंट हैं जो हमारे हृदय के मददगार साबित होते हैं। अंगूरों में उपस्थित पॉलिफिनोल दो प्रकार से एटी आक्सिडेंट की भूमिका निभाते हैं। पहले ये फ्री-रेडिकल्स को निष्क्रिय कर देते हैं फिर आक्सीजन के एक बाय-प्रोडक्ट मेलोडायएल्डीहाइड के बनने की प्रक्रिया को धीमा कर देते हैं। ये सभी स्थितियां हृदय के लिए आदर्श होती हैं। अंगूर के उत्पाद तो फायदेमंद होते ही हैं, अंगूर भी हृदय का बचाव करने में अव्वल हैं। अंगूरों का सेवन, हार्ट अटैक के बाद

आश्चर्यजनक लाभ देता है। परीक्षणों से ज्ञात हुआ कि अंगूरों के सेवन से न केवल रोगी के खून के दबाव में सुधार आता है बल्कि हृदय के खून पम्प करने की क्षमता भी बढ़ जाती है। यही नहीं हार्ट अटैक के बाद मृत होने वाले हिस्से अथवा जिस हिस्से को नुकसान पहुंचा हो, का क्षेत्र भी काफी घट जाता है।

इसी प्रकार अंगूर का जूस एलडीएल के आक्सीकरण को रोकता है और खून के थक्के बनने की प्रवृत्ति को कम करता है। अब जबकि इस छोटे, रसीले और गुच्छों में लगने वाले फल के इतने अधिक फायदे उजागर हो चुके हैं, इसे सिर्फ एक सजावटी टेबल फ्रूट समझना उचित नहीं क्योंकि अंगूर जीभ के स्वाद के साथ-साथ आपके हृदय का भी ख्याल रखते हैं इसलिए इन्हें आसानी से आपके दिल का मददगार कहा जा सकता है।