



कई प्रकार के भोज्य पदार्थों में एलर्जी के तत्वों का समावेश होता है परंतु बहुत कम लोग इसके बारे में जानते हैं। भोजन से एलर्जी होने से कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ता है जैसे- आर्थराइटिस, एज्मा, जिगर का कमजोर होना, आधासीसी का दर्द, मोटापा इत्यादि।

स्वास्थ्य चर्चा

बीपी व शुगर की अनदेखी से ब्रेन अटैक



बीमारी कोई भी हो, उसके प्रति लापरवाही बरतने से सदैव बड़ा नुकसान होने का खतरा बढ़ जाता है। बीपी व शुगर दो ऐसी बीमारियाँ हैं जिनके मरीज अब ज्यादा हैं। इनके रोगी यदि बीमारी के प्रति ढिलाई करते हैं तो बढ़कर ये कभी भी विपत्ति ला सकते हैं। इसके रोगी जानकर या अनजाने में इसके प्रति उदासीन हो जाते हैं। इन दोनों को अनदेखी से मस्तिष्क आघात अथवा ब्रेन अटैक, ब्रेन स्ट्रोक का खतरा बना रहता है। यह दो तरह का होता है। नसें फट जाती हैं या नसों में रक्तस्राव होता है। हार्ट अटैक के बाद ब्रेन अटैक जान जाने एवं विकलांग होने का बड़ा कारण माना जाता है। दुनिया में प्रतिवर्ष इससे कई मिलियन लोग मरते हैं। इससे असमय मृत्यु होती है। गुर्दे की बीमारी, चर्बी युक्त भोजन, धूम्रपान, मदिरापान ब्रेन अटैक की आशंका एवं खतरा को बढ़ाता है। वजन एवं खानपान को नियंत्रित कर एवं नियमित व्यायाम कर इसके खतरे से बचा जा सकता है।

वसा रहित दूध से मोटापा घटता है



दूध से मिलने वाले घी एवं मक्खन के अधिक सेवन से शरीर में वसा की मात्रा बढ़ जाती है। शारीरिक श्रम कर इसको खर्च नहीं करने से मोटापा एवं कोलेस्ट्रॉल बढ़ जाता है जबकि दूध एवं दही विटामिन डी एवं कैल्शियम का बड़ा एवं महत्वपूर्ण स्रोत हैं। ये हड्डियों एवं मांसपेशियों को मजबूत बनाने में सहायक हैं।

एक शोध के मुताबिक वसा रहित यानी बिना मक्खन घी वाले दूध का सेवन सभी के लिये लाभदायक होता है। यह वसा रहित दूध मोटो लोगों के वजन को सत्तर प्रतिशत कम कर देता है। ऐसे दूध में मौजूद विटामिन डी न सिर्फ हृदय रोगों की संभावना को रोकता है अपितु यह कमर दर्द, अवसाद व तनाव के मामले में राहत पहुंचाते हैं। वसा रहित दूध कई तरह के कैंसर को रोकने में भी सहायक सिद्ध होता है बशर्ते दूध बनावटी व मिलावटी न हो एवं इसकी मात्रा सीमित हो।

दिमाग में गड़बड़ी से पैरों में तकलीफ



जो लोग पैरों की तकलीफ से परेशान रहते हैं, उन्हें अपने दिमाग की जांच करानी चाहिए। न्यूरो साइंसेज रिसर्च आस्ट्रेलिया के एक शोध अध्ययन के मुताबिक दिमागी गड़बड़ी से पैरों में तकलीफ हो सकती है। शोध के अनुसार शारीरिक गतिविधियों का नियंत्रण दिमाग से होता है। जब दिमाग का यह भाग काम करना बंद कर देता है तब पैरों में पीड़ा, उतेजना एवं तकलीफ होती है।

शोध के अनुसार बीस व्यक्तियों में से एक व्यक्ति इस तरह की तकलीफ से परेशान रहता है। ऐसे में लोग रात को ठीक प्रकार से सो नहीं पाते हैं। यह परेशानी वंशानुगत रूप से आगे चलती रहती है। ■ प्रस्तुति : स्मिता मिश्र

सफर के दौरान भोजन हो सादा

बहुत से लोगों को घूमने का बहुत शौक होता है और कई लोगों को व्यवसाय या नौकरी के कारण अक्सर बाहर जाना पड़ता है। अगर ऐसे में पेट गड़बड़ हो जाए तो सारा मजा और जरूरी काम जिसके कारण आप बाहर गए हैं किरकिरा हो जाता है। ऐसे में बाहर खाने-पीने का पूरा ध्यान रखें ताकि जिस उद्देश्य के लिए गए हैं उस उद्देश्य का पूरा लाभ उठा सकें।

साथ में रखें कुछ खाने को
बाहर घूमने जाते समय अपने साथ खाने का सामान काफी मात्रा में रखें ताकि बाहर से कम से कम खाना पड़े। घर से बादाम, काजू, मखाने, अखरोट, मूंगफली दाना भून कर (रोस्ट) एक डिब्बे में रख लें। बिस्किट फ्रूट केक, ब्रेड, जैम, मयोजी आदि रख लें और इसके अतिरिक्त रेडी टू मेक पैकस भी रख लें ताकि गर्म पानी में डालकर अपनी भूख मिटा सकें। रास्ते के लिए दूध से गुंथे आटे की पूरियाँ परांठे, भरवा करले, आलू की सूखी सन्जी,

अचार रख लें। ताकि दो से तीन दिन इसका सेवन कर सकें और ये खराब भी नहीं होते।

पानी भी रखें साथ

रास्ते के लिए पानी की पर्याप्त मात्रा रख लें, सॉफ्ट ड्रिंक्स न लेकर जाएं बाहर बोतल बंद मिनरल वाटर की बोतलें ही लें। सफर के दौरान बाहर का दूषित पानी पेट खराब कर सकता है।

सफर में लें नाश्ता हल्का

वैसे तो नाश्ता हमें भरपेट लेना चाहिए पर सफर के दौरान नाश्ता हल्का रखें ताकि ट्रेवलिंग में जी न भिचलाए और घूमने फिरने के दौरान भारपन महसूस न हो। नाश्ते में ब्रेड-बटर, ब्रेड जैम, फल, दलिया, अंकुरित अनाज आदि का सेवन करें। भारी नाश्ते से बचें।

खाने में सब्जियों का सेवन करें
बाहर घूमते समय लंच और डिनर में सब्जियों, सलाद को शामिल अवश्य करें। इससे पेट हल्का रहेगा। काबोहाइड्रेट्स और वसा वाली चीजें कम खाएँ। ■ सुनीता गावा

सू जोक चिकित्सा

डायबिटीज़ के उपचार में रामबाण है विंड एनर्जी

डायबिटीज़ यानि मधुमेह आज दुनिया भर में एक आम रोग है। हर चार में से एक व्यक्ति मधुमेह का शिकार है। जब शरीर में ब्लड ग्लूकोज की मात्रा बहुत बढ़ जाती है तो ये रोग हो जाता है। ब्लड ग्लूकोज शरीर में ऊर्जा का सबसे बड़ा स्रोत है जो कि भोजन से मिलता है। पैनक्रियाज से पैदा होने वाला हारमोन इंसुलिन ग्लूकोज को शरीर के तंतुओं में भेजता है। जब हमारा शरीर उचित मात्रा में इंसुलिन पैदा नहीं करता तो



ब्लड ग्लूकोज तंतुओं तक नहीं पहुंच पाती। धीरे-धीरे खून में इसकी मात्रा बढ़ती जाती है और कुछ समय बाद मनुष्य मधुमेह रोगी हो जाता है। ये रोग अकेला नहीं आता अपने साथ और भी बहुत से रोग लेकर आता है क्योंकि ये शरीर के अनेक अंगों को प्रभावित करता है। इससे किडनी बुरी तरह प्रभावित होती है और कई रोगियों को तो डायलिसिस करवाना पड़ता है। आंखों की रोशनी प्रभावित होती है कम दिखायी देने लगता है रक्त चाप बढ़ जाता है। दिल, दांतों और नसों पर असर पड़ता है। प्यास और भूख ज्यादा लगने लगती है। पैरों में अल्सर हो जाता है। थकान हाथों पैर सुन्न होना आदि। मधुमेह दो प्रकार का है टाइप एक और टाइप दो। टाइप एक का जल्दी पता चल जाता है लेकिन टाइप दो के लक्षण देर से पता चलते हैं। पहले वाले में इंसुलिन बनता है लेकिन रक्त तंतुओं तक नहीं पहुंच पाता, दूसरी टाइप में इंसुलिन कम बनता है।

महानगरों में मधुमेह के रोगी ज्यादा बढ़ रहे हैं। इसे लाइफ स्टाइल बीमारी की श्रेणी में भी रखा जाता है। कुछ लोगों को वंशानुगत होती है। ये रोग एक बार हो जाए तो पूरी तरह से ठीक नहीं होता। जीवन शैली में परिवर्तन, खानपान का संतुलन बनाकर एक्सरसाइज और योग करके इस पर नियंत्रण पाया जा सकता है ताकि इंसुलिन के इंजेक्शन से बचा जा सके। एक बार मरीज इंसुलिन लेना शुरू कर देता है तो फिर बंद नहीं कर सकता। दवाएं, इंजेक्शन और डायलिसिस से छुटकारा मुश्किल हो जाता है। जीवन भर खान पान पर अनेक तरह के प्रतिबंध लग जाते हैं।

सू जोक हीलिंग सिस्टम में विंड एनर्जी से मधुमेह का बहुत अच्छा इलाज संभव है। सू जोक हीलिंग में मधुमेह का इलाज तन और मन दोनों स्तर पर किया जाता है। सू जोक एनर्जी हीलिंग के अनुसार जो लोग बहुत गुस्सा करते हैं, तनाव और अवसाद में रहते हैं उनको मधुमेह हो जाता है। सू जोक के अनुसार ये आर्टरी एनर्जी की बीमारी है लेकिन इसका रामबाण इलाज विंड वायु एनर्जी में है। हमारे शरीर में विंड एनर्जी चार मेरीडियन लीवर, गॉल ब्लैडर, फेफड़े और बड़ी आंत में रहती है। लीवर और गॉल ब्लैडर वायु एनर्जी के अंग हैं और फेफड़ों और बड़ी आंत में फंक्शनल विंड होती है।

6 एनर्जी सीरीज भाग -5



- साबुत मूंग और मेथी का दाना लगाना।
- हरे और लाल रंग से चिकित्सा।

विशेषज्ञ का परिचय

भूपेंद्र कौर चड्डा सू-जोक की (मास्टर गोल्ड ग्लोब मेडलिटिस्ट थैरेपिस्ट हैं। प्रोफेसर पार्क से उन्होंने यह थैरेपी सीखी। आज वे अंतरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त सू-जोक हीलर, अध्यापक और वक्ता हैं। दुनिया भर में उनके छात्र हैं। मेरिडियन, सिक्स की (शरीर के भीतर ऊर्जा के 6 प्रवाह) ट्राई ओरिजन, एक्वयूंपंक्चर, डायमंड सिस्टम, ट्वीस्ट थैरेपी, स्माइल ताई ची, स्माइल योग, स्माइल मेडिटेशन और ट्राई ओरिजन फंगशुई विशेषज्ञ हैं।



भूपेंद्र कौर चड्डा सू-जोक थैरेपिस्ट

इसी विषय पर चर्चा के लिए जुड़िए कल शुक्रवार शाम 3.00 बजे सन्मार्ग [f](https://www.facebook.com/sanmarg) LIVE पर। अपने सवाल events@sanmarg.in पर भेजें।

सन्मार्ग fb पर जुड़ने के लिए QR CODE को स्कैन करें



युं तो हर कोई स्वस्थ रहना चाहता है पर कुछ पाने के लिए कुछ खाना भी पड़ता है। यदि आप स्वस्थ बने रहना चाहते हैं तो इसके लिए कुछ समय अपने शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए दें ताकि आप सेहतमंद बने रह सकें। स्वस्थ रहने के लिए यह ध्यान अवश्य रखें कि जो कुछ आप खाते पीते हैं, उनके विपरीत तत्व साथ-साथ निकलते रहें न कि अंदर पनपते रहें। आइए देखें हम किस प्रकार सेहतमंद रह सकते हैं:-

- दोपहर के खाने में दही का समावेश अवश्य करें। दही में मौजूद बैक्टीरिया आंतों में पहुंचकर खाना हजम करने की क्रिया में लगे शरीर के नेचुरल बैक्टीरिया को मदद करते हैं, इसलिए आज से अपने लंच में दही का सेवन अवश्य करें।
- शरीर से अंदर की सफाई हेतु व्यायाम करना बहुत आवश्यक है। व्यायाम करने से जो पसीना निकलता है वह अंदरूनी गंदगी को बाहर निकालता है, साथ ही साथ व्यायाम तनाव दूर कर शरीर को एनर्जी भी देता है।
- व्यायाम की तरह मालिश भी शरीर की सफाई हेतु आवश्यक है। मालिश सफाई के साथ-साथ खून का दौरा सामान्य करती है और त्वचा को कोमल बनाती है। मालिश पार्लर से भी करावा सकते हैं, स्वयं भी कर सकते हैं या घर पर किसी अन्य सदस्य की सहायता से शरीर पर मालिश कर सकते हैं। मालिश के समय कोई भी तेल प्रयोग में ला सकते हैं सरसों, अलिव, बादाम, नारियल का तेल आदि।
- शरीर के विपरीत तत्वों को बाहर निकालने के लिए हमें कैफ़ीन, शराब और सिगरेट का सेवन छोड़ना पड़ेगा। एक बार हम इन आदतों के गुलाम होने से बच जाएं तो हम अपने शरीर को

आप भी बन सकते हैं सेहतमंद



- कई बीमारियों से दूर रख सकते हैं।
- सेच्युरेटेड फैट स्वास्थ्य का दुश्मन है इसलिए इनके सेवन से परहेज रखें। अपने खान पान में कम कोलेस्ट्रॉल वाले खाद्य पदार्थों का सेवन कर अपने स्वास्थ्य को सुरक्षित रखें। अधिक से अधिक हरी सब्जियाँ, फल, अंकुरित अनाज खाएँ।
- स्वयं को प्रदूषण से दूर रखने हेतु अपने फुसंत के कुछ घंटे किसी पार्क, बगीचे या खुले मैदान में बिताइए। प्रकृति के करीब रहकर प्रदूषण के प्रभाव को कम किया जा सकता है।
- अधिक नमक भी अच्छे स्वास्थ्य का दुश्मन है। इसके लिए खाने में कम नमक का प्रयोग करें। स्वाद ठीक बनाए रखने के लिए खाद्य पदार्थों में नींबू का रस प्रयोग में ला सकते हैं।
- अपना मेटाबोलिज्म ठीक रखने के लिए दिन में कम से कम दो अर्द्ध लिटर पानी जरूर पीएँ। पानी शरीर से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने में अहम रोल अदा करता है।

अपनी बाहरी त्वचा को स्वच्छ रखने के लिए प्रतिदिन स्नान जरूर करें। मौसमानुसार स्नान करते समय पानी का प्रयोग करें। नहाते समय अपने शरीर को मुलायम ब्रश या मिट्टी के झावे से रगड़ें ताकि बाहरी मैल और दिन भर के प्रदूषण की तह साफ हो जाएगी और साथ-साथ रक्त संचार भी ठीक रहेगा।

- अपनी सेहत ठीक रखने के लिए शक्कर का सेवन भी सीमित मात्रा में करें। अधिक शक्कर शरीर में ग्लूकोस को अंसुलित करती है तथा पैनक्रियाज पर ज्यादा बोझ भी डालती है।
- सेहतमंद रहने के लिए पौष्टिक आहार का सेवन करें। प्रतिदिन भोजन में विटामिन्स व मिनरल्स को भरपूर मात्रा लें।
- अच्छी सेहत के लिए भरपूर नींद लें। नियमित समय पर सोने और उठने की कोशिश करें। पूरी नींद शरीर से सुस्ती भगाकर शरीर को चुस्त बनाती है।
- रेशेयुक्त आहार पेट के लिए फायदेमंद होते हैं। चोकर युक्त आटे की रोटी का सेवन करें। कुछ दलिया लें। गुनगुने दूध में रात्रि को शहद मिला कर लेने से कब्ज से छुटकारा मिलता है।
- अपने लिवर का विशेष ध्यान रखने हेतु गोभी, अंगूर, जामुन व ब्रोकली का सेवन करें। संतुलित भोजन न लेने से लिवर विषैले तत्वों को बढ़ने में मदद करता है।
- ताजे फलों, सब्जियों के जूस और सूप शरीर से विषैले तत्वों को निकाल बाहर करने में सहायक होते हैं। जूस आपके लिए एंटीऑक्सिडेंट का काम करते हैं और आपकी सेहत ठीक रखते हैं। (स्वास्थ्य दर्पण)
- नीतू गुप्ता

विशेष

सेहत - सलाह



डॉ. शबनम अग्रवाल, पीएचडी

- डाइरेक्टर-एजुकेशन नोपानी युप ऑफ इस्टीम्ट्यूशन्स
- चीफ फिजियोथैरेपिस्ट वेल व्यू क्लिनिक

महामारी के दौरान शारीरिक गतिविधियों में कमी के कारण बच्चों में मोटापा

मोटापा शरीर में चर्बी का अत्यधिक संचय है। शारीरिक गतिविधि की कमी और अधिक वजन की स्थिति शहरी भारत में विशेष रूप से इस महामारी में एक महत्वपूर्ण स्वास्थ्य समस्या बन गयी है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने बचपन के मोटापे को 'वैश्विक महामारी' घोषित कर दिया है। BMI (weight in kg / height in metres square) 30 से अधिक को मोटे के रूप में वर्गीकृत किया जाता है (सामान्य 18-25 के बीच होता है)।

मोटापा कई विकारों से जुड़ा हुआ है, उदाहरण के लिए बाल चिकित्सा प्राथमिक उच्च रक्तचाप, जिससे डिस्लिपिडेमिया, मधुमेह, इंसुलिन प्रतिरोध, बाल चिकित्सा गैर-एल्कोहलिक fatty liver रोग हो सकते हैं। लड़कियों में यह पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम का कारण बन सकता है। यह हड्डियों की growth plates पर असामान्य बलों के कारण विकास दमन का कारण बन सकता है। इसके अलावा मोटापा अक्सर भेदभाव और पूर्वाग्रह से जुड़ा होता है जिससे कुछ मोटे लोगों को आत्मसम्मान और जीवन की गुणवत्ता में कमी का सामना करना पड़ता है।

मोटापा किन कारणों से होता है ?

बच्चों और किशोरों में मोटापा का कारण एक बहुत ही महत्वपूर्ण और जटिल मुद्दा है। वजन बढ़ना और मोटापा तब विकसित होता है जब भोजन और पेय की मात्रा शारीरिक गतिविधि से अधिक हो जाती है। बच्चों और किशोरों में मोटापे के अधिकांश मामलों के लिए पर्यावरण या जीवनशैली कारक जिम्मेदार हैं। कम या सामान्यतः हार्मोनल समस्या या



आनुवंशिक कारक किसी बच्चे को मोटापे का शिकार बना सकते हैं। एक हालिया अध्ययन ने संकेत दिया कि किशोर मोटे इसलिए नहीं हो रहे हैं क्योंकि वे अधिक खा रहे हैं, बल्कि इसलिए कि वे कम व्यायाम कर रहे हैं।

किशोरों में मोटापे के कुछ सामान्य कारण

1. सभ्य खेल जैसे संरचित शारीरिक गतिविधि में भागीदारी में कमी।
2. घटी हुई जीवनशैली गतिविधि (बच्चों को पैदल चलने या बाइक चलाने के बजाय कार में ले जाया जा रहा है, वे सीढ़ियों पर चढ़ने के बजाय लिफ्ट का उपयोग करते हैं)।
3. गतिहीन गतिविधियों में वृद्धि (विशेषकर टेलीविजन देखना, फोन और कंप्यूटर का उपयोग)।

व्यायाम करने से कैलोरी-व्यय कैसे बढ़ता है ?

कैलोरी बर्न करने के लिए सबसे अच्छा व्यायाम कौन सा है ? व्यायाम के दो बुनियादी प्रकार हैं : (ए) एरोबिक (aerobic) और (बी) एनारोबिक (anaerobic)।

एरोबिक शब्द का अर्थ है "ऑक्सीजन के साथ"। एरोबिक व्यायाम शारीरिक व्यायाम को संदर्भित करता है जिसके लिए एक विस्तारित अवधि में मांसपेशियों (फेफड़ों और रक्त की आपूर्ति के माध्यम से) तक ऑक्सीजन पहुंचाने की आवश्यकता होती है। इनमें कम से कम 30 मिनट और अधिमानतः 45 मिनट के लिए किये गये लयबद्ध, गतिशील अभ्यास शामिल हैं। एरोबिक गतिविधियाँ (जैसे चलना, जाँगींग, तैराकी, स्किपिंग, रोइंग और सामान्य खेल जैसे फुटबाल और टेनिस) कुछ समय के लिए करनी होती हैं। एरोबिक प्रशिक्षण को अक्सर "कार्डियो" व्यायाम कहा जाता है क्योंकि यह हृदय (हृदय) और श्वसन (फेफड़े) प्रणालियों को मजबूत करता है।

एनारोबिक शब्द का अर्थ है "ऑक्सीजन के बिना"। अवायवीय व्यायाम फिटनेस दिनचर्या को संदर्भित करता है जो ईंधन के लिए ऑक्सीजन पर निर्भर नहीं करता है। हालाँकि, वे मांसपेशियों के निर्माण के लिए महत्वपूर्ण हैं जो अंततः आपको बेसल चयापचय में सुधार करते हैं। उदाहरण हैं स्क्वैट्स, जंप, पुश-अप्स, रेजिस्टेंस एक्सरसाइज।

एक आदर्श व्यायाम कार्यक्रम में इन दोनों प्रकार के व्यायामों का संयोजन शामिल होना चाहिए। आदर्श रूप से शुरू करने से पहले एक फिजियोथैरेपिस्ट से एक संरचित व्यायाम कार्यक्रम बनवा लेना एक अच्छा विचार है, खासकर यदि आप मोटे हैं तो। आप 30 मिनट के वर्कआउट के साथ व्यायाम की व्यवस्था शुरू करें और फिर धीरे-धीरे इसे 45 मिनट से 1 घंटे तक बढ़ाएँ। एक मोटे गाइड के रूप में, फिटनेस सेंटर या होम जिम में 60 मिनट की कसरत में, अपने कार्यक्रम को लगभग 40 मिनट के कार्डियो और 20 मिनट के वजन-प्रशिक्षण में विभाजित करें, या एक दिन में एरोबिक्स करें और अगले दिन वजन करें।

आवृत्ति : प्रति सप्ताह कम से कम 5 बार। इनडोर गतिविधियों की तुलना में बाहरी गतिविधियों और व्यायामों को प्राथमिकता दी जाती है। विभिन्न प्रकार के व्यायाम जैसे तैराकी, साइकिल चलाना, ट्रेलरन, फुटबाल और टेनिस। व्यायाम करने के अलावा हर दिन अधिक सक्रिय होने के तरीके खोजें, जैसे लिफ्ट लेने के बजाय सीढ़ियों पर चलना या ड्राइविंग के बजाय यदि संभव हो तो पैदल स्कूल जाना। ■

आप अपने प्रश्न हमें events@sanmarg.in पर भेज सकते हैं।

उत्तम वसा का सेवन लाभदायक

अमरीकी हार्ट एसोसिएशन द्वारा किए गए अध्ययनों से यह तथ्य सामने आया है कि वसा का सेवन हर व्यक्ति के लिए आवश्यक है और इससे रोगों का खतरा भी कम हो जाता है लेकिन यह वसा संतृप्त वसा नहीं होनी चाहिए अर्थात् मांस, मक्खन से प्राप्त वसा को ग्रहण नहीं करना चाहिए।

इस संस्था की आहार संबंधी समिति की विशेषज्ञ डॉ. पेनी का कहना है कि असंतृप्त वसा का सेवन करना चाहिए और यह मकई, सोयाबीन, जैतून का तेल, मूंगफली का तेल, काष्ठ फलों और बीजों में प्रचुर मात्रा में पायी जाती है। अधिकतर लोग मोटापा कम करने के लिए वसा नहीं लेते लेकिन उन्हें भी अनाज, ताजे फल और सब्जियों का सेवन करना चाहिए व उत्तम वसा वाले आहार लेने चाहिए। ■ सोनी मल्होत्रा