

■ वृद्धावस्था के दौरान खाने पर नियंत्रण जरूरी

■ मशरूम और हमारा स्वास्थ्य

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/IDC/1395/2024 - 2026
प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित होकर 10 तारीख को डाक प्रेषण की जाती है।

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

संघत पत्रिका सूरत

सितंबर 2025 | वर्ष-14 | अंक-10

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

आहार सुधरे
तो स्वतः
सुधर जाएगा
आरोग्य

मूल्य
₹ 60

भारत की
आधी शहरी
आबादी
तोंद वाली!

कुत्ते के काटने
पर क्या करें
और क्या
नहीं?

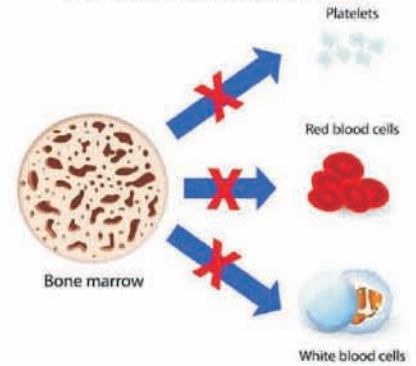
आहार
और आरोग्य
विशेषांक





एनीमिया (रक्ताल्पता) पर चर्चा देश की माननीय राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू जी के साथ

APLASTIC ANEMIA



सेहत एवं सूरत

सितंबर 2025 | वर्ष-14 | अंक-10

प्रेरणास्रोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी

डॉ. पी.एस. हार्डिया

मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम

डॉ. पी.एन. मिश्रा

प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी

डॉ. कनक चतुर्वेदी

प्रभात शुक्ला

कोमल शुक्ला

अथर्व द्विवेदी

वरिष्ठ प्रबन्ध संपादक

दीपक उपाध्याय - 09977759844

प्रबन्ध संपादक

विनय पाण्डेय - 09893519287

डॉ. जितेंद्र पुरी - 07898304927

संपादकीय टीम

डॉ. अनिल अग्रवाल (हड्डी रोग विशेषज्ञ)

डॉ. आर.के. मिश्रा, डॉ. डी.एन. मिश्रा

डॉ. राजेश गुप्ता, डॉ. ऋषभ जैन

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. ब्रज किशोर तिवारी

लेआउट डिजाइनर

राजकुमार

वेबसाइट एवं नेटमार्केटिंग

पीयूष पुरोहित

प्रसार ऑफिस :

एडवॉर्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28 ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी,

निकट करणावत भोजनालय,

पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

फोन: 0731-4989287

मोबा.: 98935-19287

Visit us : www.sehatevamsurat.com

www.sehatsurat.com

अंदर के पन्नों में...



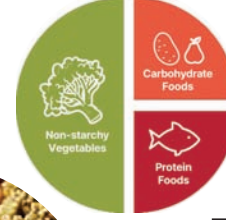
13

स्वस्थ भोजन की थाली



15

गलती से भी इन लोगों को नहीं खाना चाहिए अनार



17

डायबिटीज़ और आपका भोजन



26

मिलेट्स के विभिन्न प्रकार और लाभ



34

बुजुर्गों की सेहत को भी चुस्त रखता है पॉपकॉर्न



37

बढ़ती उम्र में महिलाएं खुद को ऐसे रखें फिट

40

प्रोटीन का है पावरहाउस दाल चावल यानि खिचड़ी

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

मेरे प्यारे देशवासियो, नमस्कार।

मॉनसून के इस मौसम में प्राकृतिक आपदाएं देश की कसौटी कर रही हैं। पिछले कुछ हफ्तों में हमने बाढ़ और भू-स्खलन का बड़ा कहर देखा है। कहीं घर उजड़ गए, कहीं खेत डूब गए, परिवार के परिवार उजड़ गए, पानी के तेज बहाव में कहीं पुल बह गए, सड़कें बह गईं, लोगों का जीवन संकट में फंस गया। इन घटनाओं ने हर हिन्दुस्तानी को दुखी किया है। जिन परिवारों ने अपने प्रियजन खोए, उनका दर्द हम सबका दर्द है। आपदा की घड़ी में सेना मददगार बनकर सामने आई। स्थानीय लोग, सामाजिक कार्यकर्ता, डॉक्टर, प्रशासन, संकट की इस घड़ी में सभी ने हर संभव प्रयास किया। मैं ऐसे हर नागरिक को हृदय से धन्यवाद देता हूँ जिन्होंने इस कठिन समय में मानवीयता को सबसे ऊपर रखा हुआ है।

मेरे प्यारे देशवासियों, बाढ़ और बारिश की इस तबाही के बीच जम्मू-कश्मीर ने दो बहुत खास उपलब्धियां भी हासिल की हैं। इन पर ज्यादा लोगों का ध्यान नहीं गया, लेकिन जब आप उन उपलब्धियों के बारे में जानेंगे तो आपको बहुत खुशी होगी। जम्मू-कश्मीर के पुलवामा के एक स्टेडियम में record संख्या में लोग इकट्ठा हुए। यहाँ पुलवामा का पहला day-night cricket match खेला गया। पहले ये होना असंभव था, लेकिन अब मेरा देश बदल रहा है। ये match 'Royal Premier League' का हिस्सा है, जिसमें जम्मू-कश्मीर की अलग-अलग टीमों खेल रही हैं।

साथियों, दूसरा आयोजन जिसने ध्यान खींचा, वो है देश में हुआ पहला 'Khelo India Water Sports Festival' और वो भी श्रीनगर की डल झील पर हुआ। सचमुच, ऐसा उत्सव आयोजित करने के लिए ये कितनी खास जगह है। इसका उद्देश्य है जम्मू-कश्मीर में water sports को और लोकप्रिय बनाना। इसमें पूरे भारत से 800 से अधिक athletes ने हिस्सा लिया। महिला athletes भी पीछे नहीं रही उनकी भागीदारी भी लगभग पुरुषों के बराबर थी। मैं उन सभी खिलाड़ियों को बधाई देना चाहता हूँ जिन्होंने इसमें भाग लिया। विशेष बधाई मध्य प्रदेश को, जिसने सबसे ज्यादा मेडल जीते, उसके बाद हरियाणा और ओडिशा का स्थान रहा। जम्मू-कश्मीर की सरकार और वहाँ की जनता की आत्मीयता और मेहमान नवाजी की मैं भूरि-भूरि प्रशंसा करता हूँ। मेरे प्यारे देशवासियों, आपने UPSC का नाम



प्रधानमंत्री मोदी के

'मन की बात'

तो जरूर सुना होगा। ये संस्था देश की सबसे कठिन परीक्षाओं में से एक Civil Services का exam भी लेती है। साथियों, UPSC की परीक्षा की एक सच्चाई और भी है। हजारों ऐसे उम्मीदवार भी होते हैं, जो बेहद काबिल होते हैं, उनकी मेहनत भी किसी से कम नहीं होती, पर मामूली अंतर से वो अंतिम सूची तक नहीं पहुँच पाते। इन उम्मीदवारों को दूसरी परीक्षाओं के लिए नए सिरे से तैयारी करनी पड़ती है। इसमें उनका समय और पैसा दोनों खर्च होता था। इसलिए अब ऐसे होनहार विद्यार्थियों के लिए भी एक digital platform बनाया गया है और इसका नाम है 'प्रतिभा सेतु'।

'प्रतिभा सेतु' में उन उम्मीदवारों का data रखा गया है, जिन्होंने UPSC की अलग-अलग परीक्षाओं के सभी चरण पास किए, लेकिन, अंतिम Merit list में उनका नाम नहीं आ पाया। इस portal पर दस हजार से ज्यादा ऐसे होनहार युवाओं का databank मौजूद है। कोई civil services की तैयारी कर रहा था, कोई engineering services में जाना चाहता था, कोई medical services के हर पड़ाव को पार कर चुका था लेकिन final में उसका selection नहीं हुआ – ऐसे सभी उम्मीदवारों की जानकारी अब 'प्रतिभा सेतु' portal पर उपलब्ध कराई जा रही है। इस portal से private कंपनियां इन होनहार students की जानकारी लेकर उन्हें अपने यहाँ नियुक्ति दे सकती हैं।

मेरे प्यारे देशवासियों, आज पूरी दुनिया का ध्यान भारत की तरफ है। भारत में छिपी संभावनाओं पर दुनिया-भर की नजर है। इसी से जुड़ा एक सुखद अनुभव मैं

आपसे साझा करना चाहता हूँ। दरअसल दो साल पहले मैं शहडोल गया था, वहाँ के football players से मिला था। podcast के दौरान एक सवाल के उत्तर में मैंने शहडोल के football खिलाड़ियों का भी जिक्र किया था। यही बात जर्मनी के football खिलाड़ी और Coach Dietmar Beiersdorfer ने भी सुनी। शहडोल के युवा football खिलाड़ियों की life journey ने उन्हें बहुत प्रभावित और प्रेरित किया। सही में किसी ने कल्पना भी नहीं की थी कि वहाँ के प्रतिभाशाली football खिलाड़ी दूसरे देशों का ध्यान अपनी ओर आकर्षित करेंगे। अब जर्मनी के इस coach ने शहडोल के कुछ खिलाड़ियों को जर्मनी की एक academy में training देने की पेशकश की है। इसके बाद मध्य प्रदेश की सरकार ने भी उनसे संपर्क किया है। जल्द ही शहडोल के हमारे कुछ युवा-साथी training course के लिए जर्मनी जाएंगे। मुझे यह देखकर भी बहुत आनंद आता है कि भारत में football की लोकप्रियता निरंतर बढ़ रही है। मैं football प्रेमियों से आग्रह करता हूँ कि जब समय मिले वे शहडोल जरूर जाएं और वहाँ हो रहे sporting revolution को करीब से देखें।

साथियों, इन खुशियों के बीच आप सभी स्वच्छता पर जोर देते रहें, क्योंकि जहाँ स्वच्छता है वहाँ त्योहारों का आनंद भी और बढ़ जाता है। आपका हर सुझाव इस कार्यक्रम के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। अपना feedback मुझे तक जरूर पहुँचाते रहें। अगली बार जब हम मिलेंगे तो और भी नए विषयों की चर्चा होगी।

बहुत-बहुत धन्यवाद, नमस्कार।

ॐ भूर्भुवः स्वः
 सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।
 सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मां कश्चिद् दुःखभाग् भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय



संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

सदस्य

- वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
- कार्यपरिषद
देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष

- फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री
एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक
मेडिकल कॉलेज, इंदौर, मध्यप्रदेश

संचालक

- एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर
- एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर, इंदौर
- एडवांस योग एवं नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, इंदौर
- एडवांस इंस्टीट्यूट ऑफ पैरामेडिकल साइंसेस, इंदौर

मो. : 9826042287

9424083040, 98935-19287

स्वच्छ भारत
 स्वस्थ भारत

‘आहार ही औषधि है’

आपसे यह साझा करते हुए हर्ष हो रहा है कि यह विशेषांक हमारे माननीय प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी के आह्वान— कम शक्कर, कम नमक और कम तेल के सेवन से स्वस्थ जीवन—को ध्यान में रखकर तैयार किया गया है। हमें विश्वास है कि आपके सुझाव और मार्गदर्शन इस प्रयास को भविष्य में और भी सार्थक और उपयोगी बनाएंगे।

हमारे शास्त्रों में कहा गया है— ‘आहार ही औषधि है।’

वास्तव में, स्वस्थ जीवन की प्रथम सीढ़ी हमारा भोजन ही है। आज की तेज़ रफ़्तार जिंदगी, माग-दौड़, तनाव और फास्ट फूड की आदतों के बीच यह और भी आवश्यक हो गया है कि हम अपने आहार पर गंभीरता से विचार करें। ऋषि-मुनियों ने स्पष्ट कहा है— ‘जैसा खाए अब वैसा होए मन, जैसा होए मन वैसा होए तन।’

अर्थात्, भोजन केवल शरीर को ही नहीं, बल्कि हमारे विचारों और व्यक्तित्व को भी प्रभावित करता है। यह मात्र पेट भरने का साधन नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा को ऊर्जा देने वाला आधार है। संतुलित आहार जहाँ रोगों से रक्षा करता है, वहीं असंतुलित खानपान अनेक गंभीर बीमारियों को जन्म देता है। इसीलिए, इस विशेषांक का मुख्य विषय हमने ‘आहार और आरोग्य’ चुना है। इसमें आप पाएँगे—

ऋतु और आयु के अनुसार आहार संबंधी मार्गदर्शन, एनीमिया, मधुमेह, हृदय रोग, पाचन विकार आदि रोगों में आहार की भूमिका, आयुष पद्धतियों (आयुर्वेद, होम्योपैथी और प्राकृतिक चिकित्सा) एवं आधुनिक विज्ञान की दृष्टि से भोजन का महत्व, महिलाओं, बच्चों और बुजुर्गों के लिए विशेष आहार संबंधी सुझाव, उपयोगी रेसिपीज़ और डाइट चार्ट।

हमारा प्रयास है कि सेहत और सूरत पर केंद्रित यह विशेषांक केवल जानकारी न दे, बल्कि प्रेरणा भी दे—ताकि हम अपनी थाली को दवा का घर नहीं, स्वास्थ्य का घर बनाएँ और आहार को ही आरोग्य का मूल मंत्र मानें। आपके अनुभव, सहयोग और सुझाव इस पत्रिका की वास्तविक शक्ति हैं। हमें विश्वास है कि यह अंक आपको स्वस्थ जीवन की ओर एक नई दिशा प्रदान करेगा।

आपके उत्तम स्वास्थ्य और मंगलमय जीवन की हार्दिक शुभकामनाओं सहित...

(Handwritten signature)



भारत की आधी शहरी आबादी तोंद वाली!

जानिए आपका कितना वजन आपको रखेगा आइडियल शेप में

इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आईसीएमआर) के नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन (एनआईएन) ने 28 सितंबर को देश की खानपान आदतों पर एक रिपोर्ट जारी की है। भारत क्या खाता है टाइटल से प्रकाशित इस रिपोर्ट के मुताबिक भारत के शहरों और गांवों में खानपान से जुड़ी आदतों में एक बहुत बड़ा गैप है। यह रिपोर्ट कहती है कि शहरों में एडोमिनल ओबेसिटी यानी तोंद की समस्या 53.6% लोगों को यानी हर दूसरे व्यक्ति को है। वहीं, गांवों में यह 18.8% लोगों की समस्या है। बात जब ओवरवेट और ओबेसिटी (मोटापे) की आती है तो उसमें भी शहर (31.4% और 12.5%) गांवों (16.6% और 4.9%) से आगे है।

आईसीएमआर-एनआईएन ने जारी की रिपोर्ट- शहर और गांव की खानपान आदतों पर व्यापक सर्वेक्षण को आधार

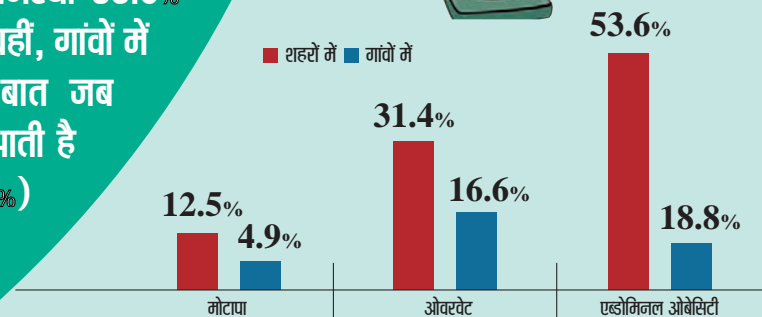
क्या बॉडी मास इंडेक्स का कैल्कुलेशन बदल गया है?

आईसीएमआर-एनआईएन की रिपोर्ट के अनुसार भारतीयों का आदर्श वजन अब 60 किलो नहीं बल्कि 65 किलो है। इसी तरह महिलाओं का आदर्श वजन 50 नहीं बल्कि 55 किलो हो गया है। 2010 में जो सिफारिशें की गई थी, उसमें पांच किलो वजन बढ़ाया गया है।

भारतीय पुरुषों का आदर्श कद 5.6 फीट (171 सेमी) से बढ़कर 5.8 फीट (177 सेमी) हो गया है। महिलाओं का आदर्श कद भी 5 फीट (152 सेमी) से बढ़कर 5.3 फीट (162 सेमी) किया है। इससे बॉडी मास इंडेक्स (BMI) इंडेक्स निकालने का फार्मूला भी बदल सकता है।



यह तोंद ही
बीमारी की
जड़ है!



क्यों खास है यह रिपोर्ट?

दस साल पहले भी इस तरह की रिपोर्ट बनी थी, लेकिन तब गांवों का डेटा नहीं था। पहली बार अलग-अलग फूड ग्रुप्स से कुल एनर्जी, प्रोटीन, फैट्स और कार्बोहाइड्रस का योगदान बताया गया है। इसमें दो राष्ट्रीय स्तर के सर्वे डेटा का इस्तेमाल किया गया है। रिपोर्ट में माय प्लेट की सिफारिश की गई है। आपकी थाली में फूड्स का सही अनुपात क्या होना चाहिए, यह बताया है। इससे इम्यून फंक्शन मजबूत होगा। डाइबिटीज, हायपरटेंशन, कोरोनरी हार्ट डिजीज, स्ट्रोक, कैंसर, आर्थराइटिस आदि बीमारियों से बचा भी जा सकता है। रिपोर्ट को तैयार करने के लिए 2015-16 के नेशनल फैमिली हेल्थ सर्वे -4, नेशनल न्यूट्रिशन मॉनिटरिंग ब्यूरो, डब्ल्यूएचओ और इंडियन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स 2015 की रिपोर्ट्स को स्टडी किया गया है।



क्या आपका खाना शरीर की एनर्जी की जरूरतों को पूरा करता है?

नहीं। रिपोर्ट कहती है कि शहरों में क्रोनिक एनर्जी डेफिशिएंसी 9.3% थी, जबकि गांवों में यह 35.4% थी। इसका मतलब है कि गांवों में रहने वाला हर तीसरा व्यक्ति खानपान से जुड़े किसी न किसी विकार से जूझ रहा है। शरीर को एनर्जी की जरूरतों को पूरा करने लायक खाना उन्हें नहीं मिल पा रहा है।

रिपोर्ट कहती है कि शहरों में लोग हर दिन 1943 किलो कैलोरी ले रहे हैं, जो 289 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स, 51.6 ग्राम फैट्स, 55.4 ग्राम प्रोटीन से आ रही है। वहीं, ग्रामीण इलाकों में लोग 2081 किलो कैलोरी ले रहे हैं। यह 368 ग्राम कार्बोहाइड्रेट्स, 36 ग्राम फैट्स और 69 ग्राम प्रोटीन से आ रही है।

फूड ग्रुप्स देखें तो शहरों में 998 किलो कैलोरी अनाज से, 265 किलो कैलोरी फैट्स से और 119 किलो कैलोरी दालों-फलियों से आती है। वहीं, गांवों में एनर्जी सोर्स के तौर पर अनाजों की भागीदारी (1358 किलो कैलोरी) सबसे ज्यादा है। इसके बाद फैट्स (145), दाल व फलियां (144) आती है।

रिपोर्ट कहती है कि 66% प्रोटीन का सोर्स दालें, फलियां, नट्स, दूध, मांस होना चाहिए। लेकिन,

एनर्जी सोर्स के तौर पर क्या अनाज पर निर्भरता सही है?

आईसीएमआर के हैदराबाद स्थित नेशनल इंस्टिट्यूट ऑफ न्यूट्रिशन के मुताबिक अनाज आपकी 45% एनर्जी का सोर्स होना चाहिए। हकीकत यह है कि शहरों में 51% और गांवों में 65.2% एनर्जी सोर्स के तौर पर अनाज का सेवन हो रहा है। एनर्जी सोर्स के तौर पर दालों, फलियों, मांस, अंडे और मछली का योगदान 11% है, जबकि यह 17% होना चाहिए। इसी तरह, गांवों में 8.7% और शहरों में 14.3% आबादी ही दूध और दूध के प्रोडक्ट्स का सही मात्रा में सेवन करती है।

सब्जियों की सही मात्रा लेने वाले भी गांवों में सिर्फ 8.8% और शहरों में 17% ही है। यदि आप नट्स और ऑइल सीड्स की बात करें तो सिर्फ 22% आबादी गांवों में और 27% आबादी शहरों में इसका सही मात्रा में सेवन कर रही है। यह रिपोर्ट कहती है कि शहरों में लोग एनर्जी की जरूरत का 11% हिस्सा चिप्स, बिस्किट्स, चॉकलेट्स, मिठाइयों और जूस से लेते हैं। वहीं, गांवों में स्थिति अच्छी है। वहां ऐसा करने वाले सिर्फ 4% है। अच्छी क्वालिटी का प्रोटीन 5% ग्रामीण और 18% शहरी आबादी ही कर रही है।

ऐसा हो नहीं रहा। फल और सब्जियां कम खाने से डाइबिटीज और दूध व दूध के प्रोडक्ट्स कम खाने से हायपरटेंशन (हाई ब्लड प्रेशर) का खतरा बढ़ता है।

रिपोर्ट की सिफारिशें क्या कहती हैं?

रिपोर्ट में माय प्लेट के नाम से बताया है कि आपके लिए आदर्श थाली क्या होगी, जहां से आपको पर्याप्त एनर्जी मिलें और वह बेलेंसड डाइट कहलाए। इसके लिए आपकी 45% कैलोरी/एनर्जी का सोर्स अनाज होना चाहिए। 17% कैलोरी/एनर्जी दालों और फलैश फूड्स और 10% कैलोरी/एनर्जी दूध और दूध के प्रोडक्ट्स से मिलना चाहिए। फैट इनटेक 30% या उससे कम होना चाहिए।

पहली बार सिफारिशों में फाइबर-बेस्ड एनर्जी इनटेक शामिल किया है। इसके अनुसार रोज 40 ग्राम फाइबर-युक्त भोजन सेफ है। 5 ग्राम आयोडिन या नमक और 2 ग्राम सोडियम की इनटेक लिमिट तय की गई है। 3,510 मिलीग्राम पोटेशियम भी शरीर में न्यूट्रिशनल वैल्यू जोड़ेगी।

सीडेंटरी, मॉडरेट और हेवी एक्टिविटी वाले पुरुषों के लिए 25, 30 और 40 ग्राम फैट्स की सिफारिश की गई है। इसी तरह की एक्टिविटी वाली महिलाओं के लिए फैट्स के इनटेक 20, 25 और 30 ग्राम प्रतिदिन सेट किए गए हैं। 2010 में पुरुषों और महिलाओं के लिए फैट इनटेक की सिफारिशें समान रखी गई थी।

युवा अवस्था में लेंगे अच्छी डाइट तो बुढ़ापे तक दिखेगा असर

खानपान में शामिल करें ये चीजें

हा र्वर्ड टीएचचेन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के वैज्ञानिकों के नेतृत्व में शोधकर्ताओं की टीम ने तीन दशकों तक इस पर शोध किया है. शोध के चौंकाने वाले परिणाम सामने आए हैं. इसमें पता चला है कि युवा अवस्था में आपने कैसी डाइट ली है इसका असर बुढ़ापे तक दिखता है.

कैसा हो खानपान

यदि आप बुढ़ापे में एक स्वस्थ जीवन जीना चाहते हैं तो जवानी में ही अपने खानपान को नियंत्रित करना होगा. क्योंकि जो भोजन या खाद्य पदार्थ आपने अपनी जवानी में लिए हैं, उनके अनुसार ही आपके शरीर और स्वास्थ्य का निर्माण हो रहा है. वैसे भी हम जैसा खाएंगे वैसा ही असर शरीर पर होगा. तो यदि आप चाहते हैं कि बुढ़ापे में भी आपको कोई बीमारी न हो तो आज से ही अपनी खाने पीने की आदतों में बदलाव कर दीजिए. इसकी शुरुआत युवा अवस्था में ही करनी होगी.

हार्वर्ड टीएचचेन स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के वैज्ञानिकों के नेतृत्व में शोधकर्ताओं की टीम ने तीन दशकों तक इस पर शोध किया है. इस शोध पत्र को एक पत्रिका में प्रकाशित किया गया है. शोधकर्ताओं ने इस बात की खोज की है कि 70 वर्ष की आयु में स्वस्थ रहने के लिए जवानी में किया गया खानपान कितना जिम्मेदार है. 30 साल तक चले इस शोध के चौंकाने वाले परिणाम सामने आए हैं.

इन बातों को किया गया शोध में शामिल

शोधकर्ताओं ने 40, 50 और 60 वर्ष की आयु वाले एक लाख से अधिक लोगों पर शोध किया. शोध में व्यक्ति के खान पान की आदतों को शामिल किया गया था. हालांकि शोध का मुख्य हिस्सा खान पान ही रहा. शोध में पाया गया कि जो लोग संतुलित आहार ले रहे थे उन्हें अन्य लोगों के मुकाबले बीमारियां न के बराबर थीं.

कम वसा वाला भोजन फायदेमंद

शोध में पाया गया कि कम वसा वाला भोजन



लोगों को स्वस्थ रखने में खासा मददगार साबित हुआ. उनके मुकाबले जिन लोगों ने ज्यादा वसा वाला भोजन या अल्ट्रा प्रोसेस्डफूड का प्रयोग किया. अध्ययन में शामिल किए गए लोगों के खाने पीने की वस्तुओं को नोट करके रखा गया. किसने कब क्या खाया, कितना खाया इसे भी अध्ययन में दर्ज किया गया.

9.3 प्रतिशत लोगों ने किया पौष्टिक भोजन

शोध में शामिल किए लोगों में से केवल 9.3 प्रतिशत लोगों ने ही पौष्टिक भोजन को अपनाया. ऐसे लोगों का स्वास्थ्य 70 वर्ष की आयु में भी

दूसरे के मुकाबले बहुत बेहतर पाया गया. इन लोगों ने अपने भोजन क्या-क्या शामिल किया और किस तरह से भोजन किया इसे भी प्रकाशित किया गया है.

संतुलित आहार जरूरी

शोधकर्ताओं ने पाया कि जिन लोगों ने फल, सब्जी, साबुत अनाज, मेवे, फलियां, कम वसा वाले डेयरी उत्पादों का प्रयोग किया उन्होंने डायबिटीज, ब्लड प्रेशर और दिल संबंधी बीमारियों को काफी कम किया. फिलहाल वह लोग अन्य लोगों के मुकाबले बेहतर जीवन जी रहे हैं.

आहार सुधरे तो स्वतः सुधर जाएगा आरोग्य

‘आप वही हैं जो आप खाते हैं।’ यह उक्ति केवल कहावत नहीं, बल्कि विज्ञान सम्मत सत्य है। आहार और आरोग्य का रिश्ता इतना गहरा है कि आधुनिक चिकित्सा, आयुर्वेद और पोषण विज्ञान—तीनों इसे समान रूप से स्वीकार करते हैं। भोजन केवल ऊर्जा का स्रोत ही नहीं है, बल्कि यह शरीर की प्रत्येक कोशिका, अंग, मानसिक स्वास्थ्य और रोग-प्रतिरोधक क्षमता पर सीधा प्रभाव डालता है।



आहार से शरीर का निर्माण

विज्ञान की दृष्टि से देखा जाए तो— हमारे शरीर की हर कोशिका प्रोटीन, वसा, खनिज, विटामिन और जल से निर्मित होती है। ये सभी तत्व हमें केवल भोजन से प्राप्त होते हैं।

कार्बोहाइड्रेट ऊर्जा प्रदान करते हैं, प्रोटीन मांसपेशियों व ऊतकों की मरम्मत करते हैं, वसा हार्मोन और कोशिका संरचना के लिए आवश्यक हैं, वहीं विटामिन व खनिज शरीर की सूक्ष्म प्रक्रियाओं को नियंत्रित करते हैं।

यदि आहार संतुलित होगा तो शरीर सुचारु रूप से कार्य करेगा, अन्यथा बीमारियाँ घर कर लेंगी।

आहार और रोग-निवारण

आधुनिक शोध यह सिद्ध कर चुकी है कि कई रोगों की जड़ असंतुलित आहार ही है।

एनीमिया – आयरन और फोलेट की कमी से।

मधुमेह – अधिक शर्करा व वसा वाले भोजन से।

हृदय रोग – अधिक तैलीय व जंक फूड से।

अस्थि क्षीणता – कैल्शियम और विटामिन D की कमी से।

सही आहार अपनाकर इन बीमारियों से बचा जा सकता है। यही कारण है कि पोषण विज्ञान में "Prevention is better than Cure" को विशेष महत्व दिया गया है।

मानसिक स्वास्थ्य पर आहार का प्रभाव

हमारे शास्त्रों में कहा गया है— "जैसा खाए अन्न वैसा होए मन, जैसा होए मन वैसा होए तन।" विज्ञान भी अब इसे मान्यता देता है। ताजे फल-सब्जियाँ, नट्स और अनाज सेरोटोनिन व डोपामाइन जैसे 'हैप्पी हार्मोन' को बढ़ाते हैं। वहीं अत्यधिक जंक फूड, शर्करा और कैफीन तनाव, चिड़चिड़ापन और अवसाद को बढ़ाते हैं। अर्थात् आहार का सीधा प्रभाव न केवल शरीर पर बल्कि विचारों और व्यवहार पर भी पड़ता है।

ऋतु और आयु अनुसार आहार

आयुर्वेद और आधुनिक पोषण विज्ञान दोनों मानते हैं कि— बच्चों को अधिक प्रोटीन, दूध, हरी सब्जियाँ और अनाज चाहिए। युवाओं को ऊर्जा और पोषण का संतुलन चाहिए। महिलाओं को गर्भावस्था और रजोनिवृत्ति के समय विशेष पोषक तत्व चाहिए। बुजुर्गों को हल्का, सुपाच्य और विटामिनयुक्त आहार आवश्यक है। साथ ही, ऋतु के अनुसार आहार परिवर्तन (ग्रीष्म में हल्का व तरल, शिशिर में पौष्टिक व ऊष्मा देने वाला) स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है।

रोग-प्रतिरोधक क्षमता और आहार

कोविड-19 महामारी ने यह सिद्ध कर दिया कि मजबूत प्रतिरक्षा प्रणाली ही सबसे बड़ा कवच है।

विटामिन C (आंवला, नींबू),
विटामिन D (धूप, दूध),
जिंक (कद्दू के बीज, बादाम),
प्रोटीन (दालें, सोयाबीन, पनीर)
प्रतिरक्षा को मजबूत करते हैं। यही कारण है कि संतुलित आहार को Natural Immunity Booster कहा जाता है।

वैज्ञानिक अनुसंधान से प्रमाण

WHO और ICMR की रिपोर्ट बताती है कि भारत में 60% रोग लाइफस्टाइल और आहार से जुड़े हैं। हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के शोध अनुसार फल-सब्जियाँ और साबुत अनाज का नियमित सेवन जीवन प्रत्याशा 10-12 वर्ष तक बढ़ा सकता है। आयुर्वेदिक ग्रंथ चरक संहिता में लिखा है—हितकर, सीमित और ऋतु के अनुकूल भोजन ही आरोग्य का आधार है।



डॉ. ए. के. द्विवेदी

एमडी (होम्यो), पीएचडी, एमए (योग एवं साइकोलॉजी)

सदस्य वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड,
सी.सी.आर.एच., आयुष मंत्रालय, भारत सरकार

कार्यपरिषद सदस्य देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर

प्रोफेसर, एस्केआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर

संचालक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं एडवांस्ड योग एवं न्यूरुशेपैथी हॉस्पिटल, इंदौर

फर्श पर बैठ कर खाना खाएंगे तो रहेंगे तंदुरुस्त, जानिए फायदे

कुर्सियों और सोफे पर बैठकर हम अपनी बॉडी को आलसी बना रहे हैं। जमीन पर हम जिस तरह से एक पैर को दूसरे पर रखकर बैठते हैं वो एक आसन की मुद्रा होती है। इस मुद्रा में भोजन पूरी तरह पचता है।

हमारा लाइफस्टाइल ऐसा हो गया है कि हमारा ज्यादा से ज्यादा वक्त कुर्सियों और सोफे पर बैठकर गुजरता है। हम पढ़ाई-लिखाई से लेकर खाने-पीने के लिए भी कुर्सियों पर बैठना पसंद करते हैं। कुर्सियों और सोफे पर बैठकर हम अपनी बॉडी को आलसी बना रहे हैं। हम इतने ज्यादा मॉडर्न हो गए हैं, कि जमीन पर बैठकर खाने में हमें शर्मिंदगी महसूस होती है। क्या आप जानते हैं कि जमीन पर बैठ कर खाने से सेहत को कई तरह के फायदे पहुंचते हैं। जमीन पर हम जिस तरह से एक पैर को दूसरे पर रखकर बैठते हैं, वो एक आसन की मुद्रा होती है। इस मुद्रा में बैठकर खाना खाने से भोजन पूरी तरह पचता है और पाचन क्रिया भी बेहतर रहती है। आइए जानते हैं जमीन पर बैठकर खाने के बेहतरीन फायदे-

□ बॉडी को स्ट्रॉंग रखना है तो जमीन पर बैठ कर खाना खाएं। इस मुद्रा में बैठने से पीठ के निचले हिस्से की मांसपेशियों, पेल्विस और पेट के आस-पास की मांसपेशियों में खिंचाव होता है। जमीन पर बैठकर खाने से असहजता और दर्द की स्थिति में बॉडी को

आराम मिलता है।

- जमीन पर बैठकर खाने के दौरान आप पाचन की नेचुरल अवस्था में होते हैं। इससे पाचक रस बेहतर तरीके से अपना काम कर पाते हैं।
- परिवार के सभी सदस्य जब एक साथ जमीन पर बैठकर खाते हैं, तो उनके बीच का संबंध भी मजबूत बनता है। इस मुद्रा में बैठने की कई परेशानियां दूर होती हैं। आराम मिलने से खाने का स्वाद भी दोगुना हो जाता है।
- लोग जमीन पर बैठकर खाना खाते हैं तो उनकी बॉडी एक्टिव और फ्लेक्सिबल बनी रहती है। जमीन पर बैठने उठने से मांसपेशियां मजबूत रहती हैं।
- आप जब कुर्सी को छोड़कर जमीन पर बैठकर खाते हैं तो आपकी बॉडी में नेचुरल स्ट्रेथ पैदा होती है। आपके मसल्स मजबूत होते हैं।
- लंबे समय तक कुर्सी पर बैठने से आपके हिप्स टाइट और स्ट्रॉंग हो सकते हैं, लेकिन जब आप फर्श पर बैठकर खाते हैं, तो आप

अपने हिप्स के फ्लेक्सर्स को आसानी से स्ट्रेच सकते हैं।

- जमीन पर बैठकर खाना खाने से वजन कंट्रोल रखने में मदद मिलती है।
- जमीन पर बैठकर खाना खाने से रीढ़ की हड्डी को भी आराम मिलता है।
- नीचे बैठकर खाना खाने से बॉडी पॉश्चर ठीक रहता है जिससे आपकी पर्सनैलिटी में निखार आता है।
- जमीन पर बैठकर खाने से ब्लड सर्कुलेशन बेहतर होता है जो दिल को सेहतमंद रखने के लिए जरूरी है।



संतुलित आहार: जीवन का आधार

पहला सुख, निरोगी काया। आप सभी ने यह तो सुना ही होगा पर इस निरोगी काया के लिए सबसे महत्वपूर्ण है संतुलित आहार।

हमारे स्वास्थ्य के लिए सबसे महत्वपूर्ण आदतों में से एक हैं स्वस्थ और संतुलित आहार लेना। एक स्वस्थ जीवन शैली के लिए संतुलित आहार के महत्व का बहुत महत्व होता है। संतुलित आहार लेने से हमारे शरीर की आवश्यकता के सभी महत्वपूर्ण पोषक तत्वों की कमी को पूरा कर लिया जाता है जिससे हमको एक स्वस्थ जीवन शैली जीने में मदद मिलती है। एक अच्छा और संतुलित भोजन का मैनेजमेंट शरीर को स्वस्थ रखने में सहायक होता है और मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर जैसी बीमारियों के जोखिम को कम करता है।

वास्तव में एक स्वस्थ आहार में क्या शामिल होता है?

एक ऐसा आहार जो हमारे शरीर को प्रभावी ढंग से कार्य करने के लिए आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है संतुलित आहार कहलाता है। उचित मात्रा में कैलोरी का सेवन करने से ही हमारे शरीर को पोषण प्राप्त होता है। जब हम कई प्रकार के हाई कैलोरी वाले खाद्य पदार्थ खाते हैं, जैसे ताजे फल और सब्जियां, साबुत अनाज और प्रोटीन, तो हमारे शरीर को उचित पोषण प्राप्त होता है। एक व्यक्ति का उत्तम स्वास्थ्य अच्छा आहार लेने, नियमित व्यायाम करने और स्वस्थ शरीर के वजन को नियंत्रित रखने पर निर्भर करता है।

आइये जानते हैं, किस तरह का भोजन हमारे शरीर के लिए अधिक पोषण युक्त होता है?

- अधिक फाइबर वाले स्टार्चयुक्त कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन बनाएं। अपने आहार में हम स्टार्चयुक्त कार्बोहाइड्रेट का एक तिहाई भाग शामिल करें, जैसे ब्रेड, आलू, चावल और अनाज शामिल कर सकते हैं, साबुत चने और अधिक फाइबर वाले उत्पादों को भी अधिक प्रयोग में ले सकते हैं, जिसमें ब्राउन राइस, होलवीट पास्ता और आलू शामिल हैं।
- बहुत सारी उपजाऊ सब्जियों और फलों का उपयोग करें। प्रत्येक दिन विभिन्न प्रकार के फलों और सब्जियों का सेवन करें, यह आप

किसी भी रूप में ले सकते हैं जैसे इनका फलो और सब्जियों का ज्यूस शामिल है जो फोजन या ताजा कोई भी हो सकता है, 30 ग्राम ड्राई फ्रूट्स का सेवन भोजन के साथ प्रतिदिन करना चाहिए।

- सैचुरेटेड वसा का सेवन कम करें। मक्खन के स्थान पर लो फैट स्प्रेड घी का उपयोग कर सकते हैं। सभी प्रकार के सैचुरेटेड वसा कैलोरी में बहुत अधिक होते हैं, उन्हें केवल कम मात्रा में ही सेवन करना चाहिए।
- शक्करयुक्त खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों में अक्सर महत्वपूर्ण मात्रा में ऊर्जा होती है, जिसका यदि बहुत अधिक सेवन किया जाता है, तो इससे वजन बढ़ सकता है। यदि भोजन के बीच मीठे खाद्य पदार्थों का सेवन किया जाता है, तो वे दांतों की सड़न का कारण भी बन सकते हैं। कई खाद्य पदार्थों में पहले से चीनी होती है जैसे- खट्टा, मीठा सोडा नाश्ते के लिए मीठा अनाज केक पेस्ट्री, मीठे व्यंजन, और बिस्कुट शराब आधारित डेसर्ट और पेय
- वयस्कों के लिए प्रतिदिन 6 ग्राम नमक पर्याप्त है अगर हम ज्यादा नमक का सेवन करते हैं तो ब्लड प्रेशर बढ़ सकता है और हाई ब्लड प्रेशर के कारण हृदय रोग और स्ट्रोक का खतरा बढ़ जाता है। उचित संतुलित और स्वस्थ भोजन अन्य बीमारियों के साथ हृदय रोग, स्ट्रोक, मोटापा और टाइप 2 डायबिटीज के जोखिम को कम करता है यह अधिक ऊर्जा देता है और व्यक्ति के स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है।
- अगर आप इसकी प्रॉपर मात्रा में जानकारी चाहते हैं तो आप डायटीशियन की भी सलाह ले सकते हैं और जान सकते हैं कि कितनी मात्रा में कैसे अधिक पौष्टिक आहार लिया जाए। स्वस्थ शरीर बनाए रखने के लिए, पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थ प्रयोग में ले, क्यों की **"स्वास्थ्य स्वस्थ है, तो सब कुछ सही है।"**

होकर रहेगा लिवर कैंसर, अगर नहीं छोड़ी ये गलती



फै टी लिवर डिजीज एक बहुत आम बीमारी बन गई है, जिससे बहुत से लोग पीड़ित हैं। इसमें लिवर में जरूरत से ज्यादा चर्बी जमा हो जाती है। अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज ज्यादा शराब पीने से जबकि नॉन अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज शराब बहुत कम या बिल्कुल नहीं पीने से होती है। फैटी लिवर को नजरअंदाज करना या इसका इलाज नहीं कराने से यह कई खतरनाक बीमारी जैसे लिवर में सूजन आना, सिरोसिस यानी लिवर का सख्त और खराब होना और लिवर कैंसर का कारण बन सकता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (WHO) के अनुसार, अगर आप फैटी लिवर के मरीज हैं और नहीं चाहते हैं कि यह लिवर का कैंसर बन जाए तो आपको रोजाना की कुछ आदतों में एकदम सुधार कर लेना चाहिए। खाने पीने से जुड़ी कुछ गलतियां फैटी लिवर को धीरे-धीरे कैंसर में बदल सकती हैं।

फैटी लिवर डिजीज एक बहुत आम बीमारी बन गई है, जिससे बहुत से लोग पीड़ित हैं। इसमें लिवर में जरूरत से ज्यादा चर्बी जमा हो जाती है। अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज ज्यादा शराब पीने से जबकि नॉन अल्कोहलिक फैटी लिवर डिजीज शराब बहुत कम या बिल्कुल नहीं पीने से होती है। फैटी लिवर को नजरअंदाज करना या इसका

इलाज नहीं कराने से यह कई खतरनाक बीमारी जैसे लिवर में सूजन आना, सिरोसिस यानी लिवर का सख्त और खराब होना और लिवर कैंसर का कारण बन सकता है। वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनाइजेशन (WHO) के अनुसार, अगर आप फैटी लिवर के मरीज हैं और नहीं चाहते हैं कि यह लिवर का कैंसर बन जाए तो आपको रोजाना की कुछ आदतों में एकदम सुधार कर लेना चाहिए। खाने पीने से जुड़ी कुछ गलतियां फैटी लिवर को धीरे-धीरे कैंसर में बदल सकती हैं।

ज्यादा शराब पीना

शराब का अधिक सेवन फैटी लिवर को कैंसर में बदलने का सबसे तेज तरीका है। यह लिवर की सेल्स को डैमेज करती है, सूजन बढ़ाता है और स्कारिंग को तेज करती है, जिससे लिवर जल्दी डैमेज हो सकता है।

ज्यादा चीनी वाला खाना

मीठे ड्रिंक्स, डेजर्ट और रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट लिवर में चर्बी बढ़ा देते हैं। बार-बार शुगर स्पाइक से लिवर में फैट जमा होता है, जो आगे चलकर सूजन और कैंसर जैसी समस्याओं का कारण बन सकता है।

अन्हेल्दी लाइफस्टाइल

बहुत देर तक बैठे रहना और कोई फिजिकल

एक्टिविटी न करना लिवर के कामकाज को कमजोर करता है। इससे शरीर में फैट जमा होता है और लिवर की सफाई का काम रुक जाता है, जिससे फैटी लिवर बिगड़कर कैंसर का रूप ले सकता है।

ज्यादा जंक फूड खाना

फास्ट फूड, तली-भुनी चीजें और प्रोसेस्ड फूड लिवर पर दबाव डालते हैं। इनमें मौजूद ज्यादा नमक, तेल और प्रिज़र्वेटिव्स फैट जमने और कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाने का कारण बनते हैं। लंबे समय तक इसका असर कैंसर तक पहुंच सकता है।

लक्षणों को नजरअंदाज करना

थकान, पेट फूलना और पेट दर्द फैटी लिवर के शुरुआती संकेत हैं। अगर इन्हें नजरअंदाज किया जाए तो इलाज में देरी हो जाती है और लिवर धीरे-धीरे सिरोसिस और कैंसर की ओर बढ़ जाता है।

नींद की कमी और तनाव

लगातार तनाव और नींद की गड़बड़ी लिवर की मरम्मत प्रक्रिया को रोक देती है। इससे हार्मोनल असंतुलन और डिटॉक्स सिस्टम बिगड़ता है, जिससे फैट और ज्यादा जमा होता है और सालों बाद फैटी लिवर कैंसर में बदल सकता है।



स्वस्थ भोजन की थाली

पो षण वैज्ञानिकों द्वारा बनायी गयी स्वस्थ भोजन की थाली संतुलित, स्वस्थ भोजन तैयार करने के लिए एक गाइड है - चाहे वह थाली में परोसा जाए, या खाने के डब्बे में डाला जाए। इसकी प्रतिलिपि फ्रिज पर रखें, ताकी यह आपको स्वस्थ, संतुलित भोजन बनाने के लिए हर दिन याद दिलाए!

फल और सब्जियों को अपने भोजन का सबसे बड़ा हिस्सा बनायें - आधी थाली मात्रा:

कोशिश करें कि अनेक रंगों और कई प्रकार के फल और सब्जियां खायें। और याद रखें कि स्वस्थ भोजन की थाली में आलू को सब्जी नहीं माना जाता है, क्योंकि आलू को खाने से रक्त शर्करा, या 'ब्लड ग्लूकोज' पर नकारात्मक असर होता है।

'होल ग्रेन्ज', या साबुत अनाजों को ज्यादातर खायें - एक चौथाई थाली मात्रा

साबुत और पूर्ण अनाजों - पूर्ण गेहूँ, जौ, बाजरा, ज्वार, 'ब्राउन राइस' या असंसाधित चावल, और इनसे बनाये गए खाद्य पदार्थ, जैसे कि पूर्ण

गेहूँ से बनाई गई रोटी - का मैदे से बनाई गई रोटी, 'वाइट राइस', और अन्य संसाधित अनाजों से रक्त शर्करा और इंसुलिन पर कम असर होता है।

प्रोटीन की शक्ति - एक चौथाई थाली मात्रा

मछली, मुर्ग, दाल, और अखरोट स्वस्थ और बहुमुखी प्रोटीन के स्रोत हैं - इनको सलाद में डाला जा सकता है, और यह सब्जियों के साथ अच्छा जाते हैं। लाल मांस को कम खाना चाहिए, और संसाधित मांस, जैसे कि 'बेकन' और 'सॉसेज' से दूर रहना चाहिए।

स्वस्थ संयंत्र तेल या 'वेजिटेबल ऑयल' - मध्यम मात्रा में

स्वस्थ वेजिटेबल ऑयल, जैसे जैतून या 'ओलिव', कनोला, सोयाबीन, सनफलावर, मूंगफली, सरसों, इत्यादी के तेलों को चुनें, और 'पार्शली हाइड्रोजनेटिड' तेलों से दूर रहें, क्योंकि इनमें अस्वस्थ 'ट्रांस फैट' होते हैं। याद रखें, कि केवल कम या शून्य फैट होने से खाद्य पदार्थ 'स्वस्थ' नहीं हो जाते।

पानी, चाय, या कॉफ़ी पीयें:

मीठे पायों से दूर रहें, दूध और दूध से बने अन्य खाद्य पदार्थों के दिन में केवल एक या दो

सर्विगंजु खायें, और दिन में ज्यादा से ज्यादा एक छोटा गिलास फल का रस पियें।

सक्रिय रहें:

स्वस्थ भोजन की थाली के प्लेसमैट पर वह लाल रंग की भागती हुई आकृति आपको याद दिलाने के लिए है, कि सक्रिय रहना भी वजन संतुलन के लिए आवश्यक है।

स्वस्थ भोजन की थाली का मुख्य सन्देश "डायटेरी क्रालेटी", या आहार की गुणवत्ता के बारे में है।

कार्बोहाइड्रेट की मात्रा पर ध्यान देने से ज्यादा यह सोचना जरूरी है कि हम अपने आहार में किस प्रकार के कार्बोहाइड्रेट खाते हैं, क्योंकि कार्बोहाइड्रेट के कुछ स्रोत - जैसे सब्जियाँ (आलू के अलावा), फल, साबुत अनाज, और दाल - अन्य स्रोतों से ज्यादा स्वस्थ हैं।

स्वस्थ भोजन की थाली लोगों को मीठे पेयों से दूर रहने के लिए भी बताती है, जो 'कैलोरीज' से भरे हैं - और आमतौर पर इनमें पोषण कम होता है।

स्वस्थ भोजन की थाली लोगों को स्वस्थ 'वेजिटेबल ऑयल' खाने को प्रोत्साहित करती है, और इसमें स्वस्थ स्रोतों से मिले गए 'फैट्स' के उपभोग पर कोई उपरी सीमा नहीं है।

खाद्य पोषक तत्व: स्वस्थ आहार का कार्य और महत्व

प्र त्येक दिन हमारे शरीर को कुछ मात्रा में पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है जो विभिन्न खाद्य पदार्थों में पाए जाते हैं। स्वस्थ आहार बनाए रखने के लिए, खाद्य पोषक तत्वों के महत्व को पहचानना महत्वपूर्ण है।

प्रोटीन

आवश्यक पोषक तत्व, जैसे प्रोटीन, ऊर्जा प्रदान करते हुए और चयापचय का समर्थन करते हुए शरीर के ऊतकों के निर्माण और रखरखाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। हर दिन विभिन्न स्रोतों से दो से तीन सर्विग्स खाएं। यह मांस, मछली, मुर्गी पालन, अंडे और डेयरी उत्पादों जैसे पशु स्रोतों में पाया जाता है। यह सेम और मसूर और सोयाबीन जैसे पौधों के खाद्य पदार्थों में पाया जाता है, जो पशु प्रोटीन के विपरीत, कोलेस्ट्रॉल और कम वसा नहीं होता है। हमारे दैनिक भोजन में मछली, चिकन, सोयाबीन और दाल जैसे पोषक तत्व-घने खाद्य पदार्थों को शामिल करने की सिफारिश की जाती है।

कार्बोहाइड्रेट

एक और महत्वपूर्ण पोषक तत्व, हमारे शरीर के लिए ईंधन के प्राथमिक स्रोत के रूप में काम करता है, खासकर व्यायाम के दौरान।

स्वास्थ्यप्रद कार्ब्स

कार्बोहाइड्रेट विकल्पों में शामिल हैं- फल, सब्जियां, साबुत अनाज, जिसमें साबुत अनाज की ब्रेड, पास्ता, अनाज और ब्राउन राइस शामिल हैं। रंगीन फल और सब्जियां भी आवश्यक एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स की आपूर्ति करती हैं।

खराब कार्ब्स

मिठाई और शर्करा क्योंकि उनके पास कोई फाइबर, विटामिन या खनिज नहीं है। अपने आहार में स्वस्थ कार्ब्स शामिल करें- सलाद और सब्जियों के साथ अपनी आधी प्लेट भरने की कोशिश करें। स्नैक्स के लिए फल और सब्जियां लें और सैंडविच के लिए साबुत अनाज की ब्रेड का उपयोग करें।

स्वस्थ वसा

हमारे दैनिक आहार में वसा के कई कार्य हैं। मस्तिष्क समारोह और समग्र कल्याण में



योगदान, तंत्रिका तंत्र भी वसा में घुलनशील विटामिन के अवशोषण में मदद करता है। खाद्य पदार्थों में स्वाद जोड़ता है। हमारी आंखों, त्वचा, हड्डियों और नाखूनों को स्वस्थ रखता है।

स्वस्थ वसा से आते हैं-
मछली और मछली का तेल
जैतून का तेल
मेवे

एवोकाडो

वसा का सेवन कम रखने के लिए-

किसी भी तले हुए खाद्य पदार्थ से बचें। अपने भोजन को सेंकना, भूनें, उबालना या भाप देना चाहिए।

अपने आहार में स्वस्थ वसा शामिल करें-
सप्ताह में कुछ बार मछली लें। सलाद में मुट्ठी

भर नट्स या कुछ एवोकैडो जोड़ें। खाना पकाने में जैतून के तेल का उपयोग संयम से करें।

रेशा

रेशा स्वस्थ पाचन के लिए और पाचन तंत्र को संतुलन में रखने के लिए आवश्यक है। यह पाचन तंत्र के माध्यम से खाद्य पदार्थों को स्थानांतरित करने में मदद करता है। यह सब्जियों, फलों, बीन्स, ओट्स, साबुत अनाज चावल और पास्ता, पूरी गेहूं की रोटी, नट, बीज और चोकर में पाया जाता है। विभिन्न खाद्य पोषक तत्वों की भूमिकाओं को समझकर और सोच-समझकर विकल्प चुनकर, हम एक पौष्टिक और संतुलित आहार प्राप्त कर सकते हैं।

गलती से भी इन लोगों को नहीं खाना चाहिए अनार

ह मेशा से अनार को हेल्दी फलों की लिस्ट में टॉप पर रखा जाता है। इसका स्वाद खट्टा-मीठा होता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट्स, विटामिन C, फाइबर, पोटेशियम और कई जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। यही कारण है कि अनार को हार्ट हेल्थ, इम्यूनिटी बूस्ट करने और स्किन ग्लो बढ़ाने के लिए बेहद फायदेमंद माना जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि कुछ लोगों के लिए यह फल फायदेमंद नहीं बल्कि नुकसानदायक भी साबित हो सकता है?

दरअसल, हर फल या फूड का असर हर व्यक्ति के शरीर पर अलग-अलग तरीके से पड़ता है। शरीर की मेडिकल कंडीशन, दवाइयों का असर और इम्यूनि सिस्टम की स्थिति के आधार पर ही तय होता है कि कौन-सा फल हमारे लिए सही है और कौन-सा नहीं। अनार के मामले में भी यही बात लागू होती है।

आइए जानते हैं, किन लोगों को अनार का सेवन नहीं करना चाहिए और क्यों।

लो ब्लड प्रेशर वाले लोग

अनार का सेवन ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने में मदद करता है। इसमें मौजूद पोटेशियम और एंटीऑक्सीडेंट्स ब्लड वेसल्स को रिलैक्स करते हैं और ब्लड प्रेशर को बेहतर बनाते हैं।

लेकिन अगर किसी व्यक्ति का ब्लड प्रेशर पहले से ही कम है, तो अनार का ज्यादा सेवन उनके लिए खतरनाक हो सकता है। कम ब्लड प्रेशर वाले लोग अगर ज्यादा अनार खाते हैं, तो उन्हें चक्कर आना, धुंधली नजर, कमजोरी या बेहोशी जैसी समस्या हो सकती है। इसलिए लो ब्लड प्रेशर वाले लोग डॉक्टर की सलाह के बिना अनार का सेवन न करें।

दवा लेने वाले लोग

अगर आप ACE inhibitors, Statins, Beta-blockers या Anticoagulants जैसी दवाइयां ले रहे हैं, तो अनार का सेवन करने से पहले डॉक्टर से सलाह लेना जरूरी है। अनार इन दवाओं के असर को बढ़ा सकता है और दवा लंबे समय तक शरीर में बनी रह सकती है, जिससे साइड इफेक्ट्स का खतरा बढ़ सकता है।

सर्जरी से पहले वाले लोग

अगर आपकी किसी सर्जरी की डेट फिक्स हो गई है, तो कम से कम 2 हफ्ते पहले से अनार का सेवन बंद कर दें। अनार में ऐसे तत्व होते हैं जो ब्लड क्लॉटिंग को प्रभावित कर सकते हैं।

इसका मतलब है कि ऑपरेशन के दौरान ब्लीडिंग कंट्रोल करना मुश्किल हो सकता है। साथ ही, यह एनेस्थीसिया के असर को भी प्रभावित कर सकता है। इसलिए सर्जरी से पहले अनार खाने से परहेज करना ही बेहतर है।

पेट सेंसिटिव वाले लोग

कुछ लोगों का पेट काफी सेंसिटिव होता है या फिर उन्हें Irritable Bowel Syndrome (IBS) की समस्या होती है। ऐसे लोगों को अनार का सेवन करने से पेट फूलना, गैस, पेट दर्द, ऐंठन या डायरिया हो सकता है। अनार में मौजूद फाइबर उनकी डाइजेशन की समस्या को और बढ़ा सकता है। इसलिए ऐसे लोग अनार खाने से पहले डॉक्टर या डाइटिशियन से सलाह जरूर लें।

अनार से एलर्जी वाले लोग

हालांकि अनार से एलर्जी होना बहुत रेयर है, लेकिन कुछ लोगों में यह समस्या देखी गई है। एलर्जी के लक्षणों में खुजली, चेहरे या गले में सूजन, स्किन पर रैशोज, सांस लेने में दिक्कत जैसी दिक्कतें हो सकती हैं। अगर अनार खाने के बाद आपको ऐसे लक्षण दिखाई दें, तो तुरंत इसका सेवन बंद करें और डॉक्टर से संपर्क करें।



टिप्स जो बचा सकती हैं बच्चे को भविष्य में डायबिटीज से

छोटे टे-छोटे बच्चों में आज कल वजन बढ़ने की समस्या देखी जा रही है। ये बच्चे भविष्य में मधुमेह और ब्लड प्रेशर जैसी परेशानियों का शिकार हो सकते हैं। आज के समय में जहां मोटापे की समस्या बड़ों तक ही सीमित नहीं रही, वहीं छोटे बच्चों में भी यह चिंता का विषय बनती जा रही है। कई अध्ययनों के अनुसार, अधिक वजन वाले बच्चों में आगे चलकर मधुमेह, हाई ब्लड प्रेशर और अन्य गंभीर बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इस समस्या को रोकने के लिए अभिभावकों की भूमिका सबसे अहम होती है।

छोटे बच्चों में वजन को ऐसे करें मटेन

एक रिपोर्ट में विशेषज्ञों ने शिशुओं और छोटे बच्चों के वजन को स्वस्थ सीमा में बनाए रखने के छह आसान और असरदार उपाय बताए हैं। आइए जानते हैं वे कौन-सी आदतें हैं जिन्हें अपनाकर माता-पिता अपने बच्चों को एक बेहतर और स्वस्थ भविष्य दे सकते हैं।

स्तनपान को प्राथमिकता दें

शोध से पता चला है कि जिन बच्चों को शुरुआती छह महीनों तक स्तनपान कराया जाता है, उनमें बाद में मोटापे की संभावना कम होती है। मां का दूध न केवल संपूर्ण पोषण देता है, बल्कि बच्चे की भूख और प्यास के प्रति प्राकृतिक प्रतिक्रिया को भी संतुलित करता है।



बच्चों को स्क्रीन से दूर रखें

टीवी, मोबाइल या टैबलेट जैसी स्क्रीन पर समय बिताना न केवल बच्चे की नींद और विकास पर असर डालता है, बल्कि उनकी शारीरिक गतिविधियों को भी सीमित करता है। दो साल से कम उम्र के बच्चों के लिए स्क्रीन टाइम पूरी तरह से टालना चाहिए।

भूख पर ध्यान देना सीखें

बच्चों को सिर्फ समय पर नहीं, बल्कि उनकी भूख को समझ कर खिलाना चाहिए। यदि बच्चा संकेत दे रहा है कि वह भूखा नहीं है - जैसे मुंह फेर लेना या बोतल/चम्मच को धक्का देना-तो उसे जबरदस्ती न खिलाएं।

मीठे पेयों से करें परहेज

फल जूस, सोडा या मीठे पेय पदार्थों से बच्चों को दूर रखें। इनमें मौजूद शुगर बच्चे के वजन को अनियंत्रित रूप से बढ़ा सकती है। बेहतर है कि प्यास लगने पर उन्हें सिर्फ पानी दिया जाए और फलों को साबुत खिलाया जाए।

ठोस आहार सोच-समझकर शुरू करें

छह महीने के बाद जब बच्चे को ठोस आहार देना शुरू किया जाए, तो उसमें फलों, सब्जियों और साबुत अनाज को प्राथमिकता दें। मीठे या तले हुए खाद्य पदार्थों से दूरी बनाए रखें।

फिजिकल एक्टिविटी को दें बढ़ावा

भले ही बच्चे छोटे हों, लेकिन उन्हें खेलने, रेंगने और इधर-उधर घूमने के लिए प्रोत्साहित करें। सक्रिय रहना उनकी मांसपेशियों के विकास और ऊर्जा संतुलन के लिए जरूरी है।

डायबिटीज़ और आपका भोजन

प्री डायबिटीज़ और डायबिटीज़ के लिए स्वस्थ आहार न केवल आपके रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) को नियंत्रित करने में मदद करता है, बल्कि भोजन के साथ बेहतर संबंध बनाने में भी आपकी मदद करता है। जब आप अपने शरीर को गुणवत्तापूर्ण खाद्य पदार्थों से पोषण देते हैं, तो यह आपके शरीर को बेहतर ढंग से कार्य करने में मदद करता है।

स्वस्थ भोजन विकल्प कैसे चुनें

अच्छी जिंदगी जीने के लिए सोच-समझकर चुने गए खाने-पीने की चीज़ें ज़रूरी हैं। खाना शरीर को ऊर्जा देता है और मधुमेह प्रबंधन का एक अहम हिस्सा है। हालाँकि, आप चाहे किसी भी खाने की योजना का पालन करें, कुछ बुनियादी दिशानिर्देश हैं जो सभी पर लागू होते हैं।

सभी स्वस्थ भोजन योजनाओं में क्या समानता है-

- थाली के आधार के रूप में गैर-स्टार्च वाली सब्जियाँ
- लीन प्रोटीन और प्रोटीन के पादप-आधारित स्रोत
- गुणवत्ता वाले कार्बोहाइड्रेट जैसे स्टार्चयुक्त सब्जियाँ, फल, साबुत अनाज और कम वसा वाला दूध
- कम चीनी मिलाई गई
- स्वस्थ वसा
- कम प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ
- पानी या शून्य-कैलोरी पेय पदार्थ

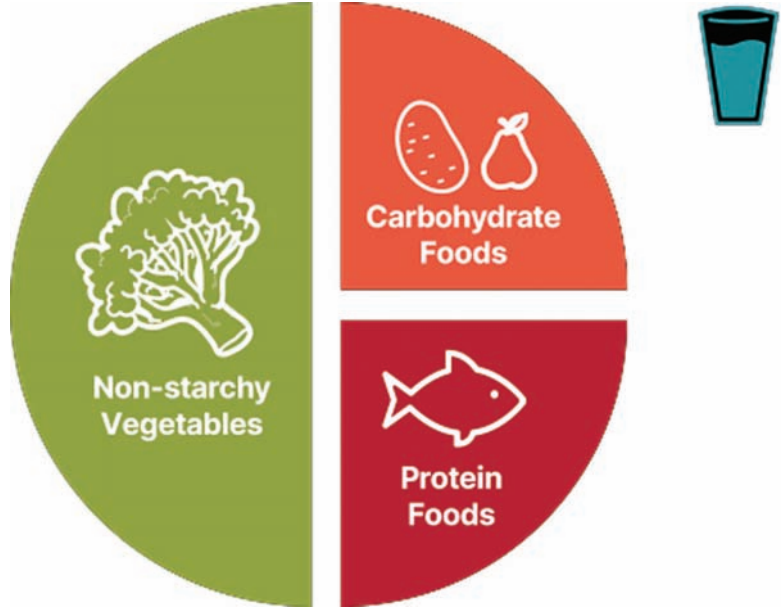
भोजन योजना के लिए मधुमेह

प्लेट का उपयोग करें

डायबिटीज़ प्लेट के साथ स्वस्थ भोजन को सरल बनाएँ – एक कम कार्ब वाला भोजन पैटर्न जो आपको अपनी प्लेट के हिस्सों को संतुलित करने और अपने मधुमेह प्रबंधन में सहायता करने में मदद करता है। भोजन करने का यह सरल तरीका आपकी भोजन संबंधी प्राथमिकताओं के अनुसार आसानी से अनुकूलित किया जा सकता है।

नौ इंच की प्लेट से शुरुआत करें और उसका आधा हिस्सा बिना स्टार्च वाली सब्जियों से, एक-चौथाई हिस्सा लीन प्रोटीन से और एक-चौथाई हिस्सा गुणवत्ता वाले कार्बोहाइड्रेट जैसे स्टार्च वाली सब्जियाँ, फल, साबुत अनाज या कम वसा वाले डेयरी उत्पादों से भरें।

आप डायबिटीज़ प्लेट को सभी अनुशासित डायबिटीज़ भोजन पैटर्न के लिए एक रूपरेखा



के रूप में भी उपयोग कर सकते हैं, जिसमें पैटर्न से मेल खाने के लिए सरल समायोजन शामिल हैं।

बिना स्टार्च वाली सब्जियाँ

डायबिटीज़ प्लेट को अपना मार्गदर्शक मानकर, अपनी आधी प्लेट बिना स्टार्च वाली सब्जियों से भरें और एक स्वस्थ भोजन का आनंद लें। ये सब्जियाँ आपको लंबे समय तक भरा हुआ महसूस कराती हैं और आपको बिना ज़्यादा कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट के, आपके शरीर के लिए ज़रूरी स्वादिष्ट पोषक तत्व प्रदान करती हैं। बिना स्टार्च वाली सब्जियों में ब्रोकली, गाजर, फूलगोभी और भी बहुत कुछ शामिल हैं! बिना स्टार्च वाली सब्जियों के बारे में और जानें।

प्रोटीन

प्रोटीन मधुमेह आहार योजना का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। क्या आप वनस्पति-आधारित आहार लेते हैं? कोई बात नहीं! प्रोटीन से भरपूर कई वनस्पति-आधारित विकल्प उपलब्ध हैं, जैसे बीन्स, हम्मस, दालें, और अन्य। हालाँकि, कई फलियों में कार्बोहाइड्रेट होते हैं जो आपके मधुमेह प्रबंधन पर प्रभाव डाल सकते हैं। अपने सर्वोत्तम विकल्पों के बारे में जानें।

फल

क्या आप सोच रहे हैं कि क्या आप फल खा सकते हैं? हाँ! हालाँकि फल कार्बोहाइड्रेट वाले

खाद्य पदार्थ माने जाते हैं, लेकिन उनमें भी सब्जियों की तरह विटामिन, खनिज और फाइबर भरपूर मात्रा में होते हैं। फल बिना चीनी मिलाए भी आपकी मीठा खाने की इच्छा को पूरा कर सकते हैं।

वसा

अपने कोलेस्ट्रॉल को कम करने और अपने हृदय की सुरक्षा के लिए स्वस्थ वसा (जैसे मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड वसा) को अपने आहार में शामिल करने पर ध्यान दें। स्वस्थ वसा जैतून के तेल, मेवों, एवोकाडो, कुछ प्रकार की मछलियों और कई अन्य स्वादिष्ट विकल्पों में पाई जा सकती है। हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद के लिए स्वस्थ विकल्प चुनें। वसा के बारे में जानकारी प्राप्त करें।

मधुमेह सुपरस्टार खाद्य पदार्थ

स्वस्थ भोजन बनाने में मदद के लिए, ऐसे खाद्य पदार्थ चुनें जो आपके पोषण मूल्य के लिए ज़्यादा फायदेमंद हों। इन्हें अक्सर "पोषक तत्वों से भरपूर" खाद्य पदार्थ कहा जाता है, जिसका अर्थ है कि इनमें उच्च पोषण मूल्य होता है। प्रोटीन, स्वस्थ वसा, विटामिन, खनिज और फाइबर से भरपूर इन दस खाद्य पदार्थों के साथ तथ्यों को जानें और अपनी भोजन योजना को और बेहतर बनाएँ। मधुमेह के लिए सुपरफूड्स के बारे में और जानें।

दि ल को स्वस्थ रखने में खाने का बहुत बड़ा रोल होता है। यह बात वैज्ञानिकों के द्वारा प्रमाणित है कि जिन चीजों का आप सेवन करते हैं, वह आपके कोलेस्ट्रॉल, वजन और ब्लड प्रेशर को प्रभावित करता है। अनियमित खानपान हृदय रोग के मुख्य कारणों में से एक है। इस बात को सभी मानते हैं कि हेल्दी खाना स्वस्थ शरीर का आधार है और अनहेल्दी खाना बीमारी का घर।

अनहेल्दी खाने से शरीर की नसों में अनहेल्दी फैट जमा होने लगता है, जिससे दिल तक खून नहीं पहुंच पाता है। यह याद रखें कि हेल्दी खाना आपके दिल को स्वस्थ रखने की कुंजी है! इसलिए आप क्या खा रहे हैं, आपके लिए क्या खाना जरूरी है और आपको क्या नहीं खाना चाहिए, इन प्रश्नों का उत्तर जानना आपके लिए आवश्यक है।

हृदय रोग में क्या खाएं?

हृदय से जुड़ी किसी भी तरह की समस्या होने पर निम्नलिखित खाद्य पदार्थों को अपनी डाइट में शामिल करने की सलाह दी जाती है -

ग्रीन टी- एक स्टडी में पाया गया है कि ग्रीन टी पीने से हृदय स्वस्थ रहता है और हृदय रोग की समस्या नहीं होती है।

नट्स- ड्राई फ्रूट्स में मोनोअनसेचुरेटेड फैट होता है, जिसका संबंध शरीर की नसों से होता है। यदि रोगी हर रोज एक मुट्ठी ड्राई फ्रूट्स खाते हैं, तो दिल की बीमारी का जोखिम लगभग 30 प्रतिशत तक कम हो जाता है।

स्वस्थ प्रोटीन- प्रोटीन, विटामिन बी, आयरन और अन्य विटामिन व मिनरल्स के अच्छे स्रोत जैसे मीट, दाल, सी फूड, अंडे इत्यादि को अपने आहार में शामिल करें।

होल ग्रेन्स- सभी डाइटिशियन मानते हैं कि होल ग्रेन्स फाइबर का एक अच्छा स्रोत है। इसके साथ-साथ इसमें कई अन्य पोषक तत्व भी पाए जाते हैं, जिससे ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है।

फल और सब्जियां- हृदय को स्वस्थ बनाने में फल और सब्जियां मुख्य भूमिका निभाते हैं। इनमें फाइबर, विटामिन और खनिज पदार्थों की भरपूर मात्रा होती है, जिससे फैट, कैलोरी, सोडियम और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद मिलती है। प्रयास करें कि फल का ही सेवन करें और उनका जूस न पीएं।

हृदय रोग में क्या न खाएं

हृदय रोग की स्थिति में कुछ चीजों के खानपान की सलाह नहीं दी जाती है जैसे -

रेड मीट- हालांकि रेड मीट में प्रोटीन की मात्रा भरपूर होती है, इसलिए कई लोग इसे अपने आहार में शामिल करते हैं, लेकिन हृदय रोगियों को रेड मीट खाने की सलाह बिल्कुल नहीं दी

हृदय रोग में क्या खाएं और क्या नहीं



जाती है। इसके स्थान पर लीन मीट जैसे मछली का सेवन कर सकते हैं।

एग योक - जो लोग जिम जाते हैं, उनके लिए अंडे का एक अच्छा प्रोटीन का स्रोत माना जाता है। लेकिन इसके पीले भाग (एग योक) में सैचुरेटेड फैट की मात्रा अधिक होती है, इसलिए इसके सेवन को कम करें।

ट्रांस फैट - इस बात में कोई शक नहीं है कि ट्रांस फैट हृदय को नुकसान पहुंचा सकता है। ट्रांस फैट की मात्रा प्रोसेस्ड प्रोडक्ट में अधिक होती है। इससे बचने के लिए किसी भी सामान को खरीदते समय उसके पीछे के लेबल को पढ़ें।

चीनी और नमक - किसी भी चीज की अति मति भ्रष्ट कर सकती है। चीनी और नमक का अधिक सेवन स्वाद को बढ़ाता तो है, लेकिन इसके साथ-साथ यह डायबिटीज और हाई ब्लड प्रेशर का कारण भी बनता है।

हृदय रोग में परहेज

क्या खाएं और क्या नहीं, इसकी जानकारी आपको ऊपर दे दी गई है, लेकिन इन सबके अतिरिक्त कुछ अन्य परहेज भी हैं, जिनका आपको अधिक ख्याल रखना होता है जैसे -

तंबाकू का सेवन न करें- तंबाकू हृदय रोग और हार्ट अटैक के जोखिम को बढ़ाता है। इसके कारण शरीर की नसों प्रभावित होती है, जो ट्राइग्लिसराइड्स और हार्ट अटैक का मुख्य

कारण है। इसके अतिरिक्त निकोटीन ब्लड प्रेशर को बढ़ा सकता है, इसलिए तंबाकू का सेवन न करें।

शराब न पिएं- शराब हाई ब्लड प्रेशर की समस्या को बढ़ाता है, जो अंततः हृदय रोग को बढ़ावा देता है। अधिक शराब का सेवन शरीर की नसों को सख्त बनाता है।

मोटापा कम करें- शरीर में अतिरिक्त चर्बी बैड कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर का संकेत देता है। इसके साथ-साथ यह हाई ब्लड प्रेशर और शुगर का भी कारण होता है। मोटापा कम करने में डाइटिशियन आपकी मदद कर सकते हैं।

व्यायाम करें- शारीरिक गतिविधि न करना हृदय रोग के आमंत्रण के समान ही होता है। गतिहीन जीवनशैली मोटापा, हाई बीपी, हाई कोलेस्ट्रॉल और शुगर का मुख्य कारण होता है। लेकिन व्यायाम के विकल्प के चुनाव के लिए हम आपको सलाह देंगे कि आप हमसे या फिर अपने डॉक्टर से बात जरूर करें।

वर्तमान में हृदय रोग के मामलों में बढ़ोतरी हुई है। हृदय रोग से पीड़ित होने पर निराश होने की आवश्यकता नहीं है। उचित आहार, नियमित व्यायाम और कार्डियोलॉजी डॉक्टर की सलाह से आप इस बीमारी को नियंत्रित कर सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। याद रखें, स्वस्थ जीवन शैली अपनाना ही हृदय रोग से बचाव का सबसे कारगर तरीका है। हालांकि हृदय रोग की स्थिति में बिना देर किए डॉक्टर से संपर्क करें।



सेब खाने का सही समय: हेल्दी लाइफ का राज

फ लों को हेल्दी डाइट का अहम हिस्सा माना जाता है। इनमें सेब को "स्वास्थ्य का खजाना" कहा जाता है। सेब में फाइबर, विटामिन सी, पोटैशियम और एंटीऑक्सीडेंट जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में होते हैं, जो शरीर को कई गंभीर बीमारियों से बचाने और फिट रखने में मदद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि सेब खाने का भी एक सही समय होता है? सही समय पर खाया गया सेब आपकी सेहत के लिए और भी ज्यादा फायदेमंद हो सकता है। आइए विस्तार से जानते हैं कि सेब खाने का सही समय क्या है और यह शरीर को किन-किन तरीकों से फायदा पहुंचाता है।

सेब खाने का सबसे अच्छा समय

हालांकि फल दिन के किसी भी समय खाए जा सकते हैं, लेकिन सुबह खाली पेट या नाश्ते के साथ सेब खाना सबसे ज्यादा फायदेमंद माना जाता है। सुबह खाने से शरीर को दिनभर के लिए जरूरी एनर्जी मिलती है। अगर चाहें तो इसे लंच के बाद या शाम के समय स्नैक के रूप में भी खा सकते हैं। रात को सोने से पहले सेब खाने से बचना चाहिए क्योंकि इसकी फाइबर मात्रा पाचन में समय लेती है, जिससे नींद में परेशानी हो सकती है।

सेब खाने के जबरदस्त फायदे

पाचन को बेहतर बनाए: सेब में मौजूद घुलनशील फाइबर आंतों को साफ रखने में मदद करता है। कब्ज, एसिडिटी और गैस जैसी

समस्याओं में सेब का नियमित सेवन बहुत फायदेमंद हो सकता है।

आंखों की रोशनी बढ़ाए: सेब में पाए जाने वाले विटामिन A, C और एंटीऑक्सीडेंट आंखों की कोशिकाओं को डैमेज होने से बचाते हैं। यह आंखों की रोशनी और मोतियाबिंद जैसी समस्याओं से बचाव में मदद कर सकता है।

वजन कम करने में सहायक: सेब कम कैलोरी और हाई फाइबर वाला फल है। यह पेट को लंबे समय तक भरा रखता है, जिससे बार-बार भूख नहीं लगती। सुबह के समय सेब खाने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है, जो वजन घटाने की प्रक्रिया को तेज कर सकता है।

त्वचा को ग्लोइंग बनाए: सेब में मौजूद विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को अंदर से पोषण देते हैं। रोजाना सेब खाने से त्वचा पर झुर्रियां और दाग-धब्बे कम हो सकते हैं। यह स्किन को हेल्दी और नेचुरल ग्लो देने में मदद करता है।

हड्डियों को मजबूत बनाए: सेब में कैल्शियम, पोटैशियम और बोरॉन जैसे मिनरल्स होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में अहम भूमिका निभाते हैं। नियमित सेवन से हड्डियों की घनत्व बढ़ती है। यह ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याओं से भी बचाव करता है।

दिल को बनाए हेल्दी: सेब में मौजूद फ्लेवोनॉयड्स और पोटैशियम ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मदद करते हैं। यह खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। इससे हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा कम होता है।

अक्सर पूछे जाने वाले सवाल

- Q** क्या सेब पाचन को बेहतर बनाने में मदद करता है?
- A** हां, सेब में मौजूद घुलनशील फाइबर आंतों को साफ करता है और कब्ज, एसिडिटी व गैस जैसी समस्याओं को कम करने में मदद करता है।
- Q** क्या वजन कम करने के लिए सेब फायदेमंद है?
- A** जी हां, सेब कम कैलोरी और हाई फाइबर वाला फल है। यह लंबे समय तक पेट भरा रखता है और सुबह खाने से मेटाबॉलिज्म को तेज करके वजन कम करने में मदद करता है।
- Q** सेब त्वचा के लिए कैसे फायदेमंद है?
- A** सेब में विटामिन C और एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो त्वचा को पोषण देते हैं, झुर्रियां और दाग-धब्बे कम करते हैं और स्किन को नेचुरल ग्लो देते हैं।
- Q** क्या सेब हड्डियों और दिल की सेहत के लिए अच्छा है?
- A** हां, सेब में कैल्शियम, पोटैशियम और फ्लेवोनॉयड्स होते हैं, जो हड्डियों को मजबूत बनाते हैं और ब्लड प्रेशर व कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करके हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा कम करते हैं।

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर में खिलाड़ियों का सम्मान समारोह आयोजित



देवी अहिल्या विश्वविद्यालय इंदौर में खिलाड़ियों के सम्मान में भव्य खिलाड़ी सम्मान समारोह आयोजित किया गया। इस अवसर पर विश्वविद्यालय के कुलगुरु आदरणीय प्रो. राकेश सिंघई, अतिरिक्त संचालक भाई आर.सी. दीक्षित, कुलसचिव श्री प्रज्वल खरे, कार्यपरिषद सदस्य दीदी मोनिका गौड़ एवं खेल विभाग प्रभारी श्रीमति सुधीरा चंदेल सहित अनेक गणमान्य अतिथि उपस्थित रहे।

समारोह में कार्यपरिषद सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने भी खिलाड़ियों को संबोधित किया। उन्होंने अपने प्रेरक उद्धोषन में कहा— "खेल केवल पदक जीतने का साधन नहीं, बल्कि यह अनुशासन, परिश्रम और आत्मविश्वास का प्रतीक है।" डॉ. द्विवेदी ने विशेष रूप से साइकिल प्रतियोगिता में उत्कृष्ट प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों का उल्लेख करते हुए कहा कि— "जिस प्रकार साइकिल चलाने के लिए पैडल

लगातार चलते रहना जरूरी है, उसी प्रकार जीवन में आगे बढ़ने के लिए निरंतर कर्म करते रहना आवश्यक है।"

इस अवसर पर खिलाड़ियों एवं उनके प्रशिक्षकों को मोमेंटो एवं धनराशि प्रदान कर सम्मानित किया गया। विश्वविद्यालय के कुलगुरु प्रो. राकेश सिंघई, कुलसचिव प्रज्वल खरे, आर.सी. दीक्षित एवं श्रीमति सुधीरा चंदेल ने भी खिलाड़ियों को उत्साहवर्धक संबोधन दिया।

शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास की बैठक में डॉ. ए.के. द्विवेदी ने दी भारतीय ज्ञान परंपरा पर विशेष जानकारी

शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास नई दिल्ली, मालवा प्रांत की बैठक मंदसौर में आयोजित की गई। इस अवसर पर शिक्षा स्वास्थ्य न्यास के प्रांत संयोजक डॉ. ए.के. द्विवेदी ने अपने व्याख्यान में कहा कि आने वाली पीढ़ियों को भारतीय ज्ञान परंपरा का ज्ञान होना आवश्यक है। उन्होंने बताया कि हमारे दैनिक जीवन में प्रयुक्त होने वाले मसालों और औषधीय पौधों का स्वास्थ्य से गहरा संबंध है।

डॉ. द्विवेदी ने उदाहरण देते हुए कहा कि जीरा, अजवाइन और सौंफ का नियमित सेवन शरीर को स्वस्थ बनाए रखता है। भोजन के बाद सौंफ खाने की परंपरा इसलिए है क्योंकि यह रक्त को शुद्ध करती है और पाचन को मजबूत बनाती है। इसी तरह तुलसी केवल धार्मिक दृष्टि से ही नहीं, बल्कि स्वास्थ्य की दृष्टि से भी अत्यंत उपयोगी है। यदि हम प्रतिदिन तुलसी की पत्तियों का सेवन करें और

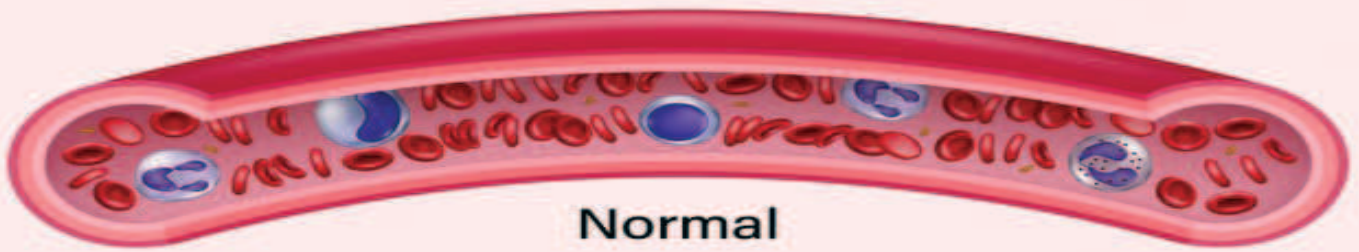
बच्चों को भी कराएँ, तो उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और वे बीमारियों से बचे रहते हैं।

कार्यशाला की प्रमुखता बड़वानी से पथारे श्री रामसागर मिश्रा जी ने निभाई। झाबुआ से आए श्री ओम प्रकाश शर्मा जी, इंदौर से श्री दिनेश दवे जी एवं प्राचार्य इंदौर डॉ. ममता चंद्रशेखर जी ने भी अपने विचार व्यक्त किए।





Anemia



Normal

एनीमिया से बचाव के लिए भारतीय खानपान अपनाएँ - डॉ. ए.के. द्विवेदी

अल्प प्रवास पर मंदसौर पधारे प्रदेश के प्रख्यात होम्योपैथिक चिकित्सक एवं केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद (आयुष मंत्रालय, भारत सरकार) के वैज्ञानिक सलाहकार मंडल के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने चर्चा के दौरान कहा कि एनीमिया (रक्ताल्पता) सभी बीमारियों की जननी है।

उन्होंने बताया कि कैन्सर जैसी गंभीर बीमारी में भी कई बार मरीज इलाज के बाद कुछ समय तक ठीक रहते हैं, लेकिन हीमोग्लोबिन और प्लेटलेट्स की कमी के कारण बेहद परेशान हो जाते हैं।

डॉ. द्विवेदी ने कहा कि होम्योपैथी चिकित्सा खून बढ़ाने में प्रभावी है और भारतीय खानपान के माध्यम से भी एनीमिया से बचाव संभव है। उन्होंने लोगों को जागरूक करते हुए बताया कि जिन महिलाओं को माहवारी के दौरान अत्यधिक रक्तस्राव होता है या जिन लोगों को ब्लीडिंग पाइल्स अथवा नाक से खून (एपिस्टैक्सिस) आने की समस्या होती है, उनमें भी एनीमिया की संभावना रहती है। ऐसे में घर पर उपलब्ध गुड़-चना, खारक, बादाम और पिंड खजूर का सेवन कर रक्त की कमी को दूर किया जा सकता है।

गौरतलब है कि डॉ. द्विवेदी को आगामी 25 अक्टूबर 2025 को यूनाइटेड किंगडम के स्लोव-लंदन स्थित हैनिमैन कॉलेज ऑफ होम्योपैथी द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन में आमंत्रित किया गया है। वे इस सम्मेलन में "हिमैटोहाइड्रोसिस (खूनी पसीना) और उसका



होम्योपैथिक उपचार" विषय पर अपना शोधपत्र प्रस्तुत कर भारत का प्रतिनिधित्व करेंगे।

डॉ. द्विवेदी, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष (फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री), एस.के.आर.पी. गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, इंदौर तथा वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्सक, एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा. लि., इंदौर हैं।

उन्होंने अब तक अप्लास्टिक एनीमिया, सिकल सेल एनीमिया, पैनसाइटोपेनिया, आईटीपी तथा कैन्सर पश्चात रक्त व प्लेटलेट्स की कमी जैसे रोगों पर गहन शोध कर उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की है।

उनकी अनेक उपलब्धियों में देश की राष्ट्रपति से दो बार एनीमिया पर सार्थक चर्चा, इंदौर जिले में प्रतिवर्ष एनीमिया जागरूकता रथ यात्रा का संचालन, 2015 से लगातार केंद्रीय होम्योपैथिक अनुसंधान परिषद के वैज्ञानिक सलाहकार मंडल की सदस्यता तथा देवी अहिल्या विश्वविद्यालय की कार्यपरिषद में गवर्नर नामित सदस्यता शामिल है।

डॉ. द्विवेदी पूर्व में लंदन, दुबई, माल्टा एवं जर्मनी जैसे देशों में आयोजित अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलनों में भी अपने शोध कार्य प्रस्तुत कर अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर सम्मानित हो चुके हैं।



श्री गोविन्द राम सक्सेरिया इंस्टीट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी एंड साइंस (एसजीएसआईटीएस) में अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस



श्री गोविन्द राम सक्सेरिया इंस्टीट्यूट ऑफ़ टेक्नोलॉजी एंड साइंस (एसजीएसआईटीएस) में अंतरराष्ट्रीय युवा दिवस के अवसर पर मंगलवार को कार्यक्रम आयोजित किया गया। इसमें मुख्य वक्ता के रूप में प्रो. डॉ. ए.के. द्विवेदी, हेड, डिपार्टमेंट ऑफ़ फिजियोलॉजी एवं बायोकेमिस्ट्री, एसकेआरपी गुजराती होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज और शिक्षा संस्कृति उत्थान न्यास, नई दिल्ली के अंतर्गत शिक्षा स्वास्थ्य न्यास के प्रांत संयोजक थे। उन्होंने भावी इंजीनियरिंग छात्रों को "स्वस्थ युवा - समृद्ध राष्ट्र-विश्व कल्याण" का प्रेरक संदेश दिया।

डॉ. द्विवेदी ने कहा कि वर्तमान में सोशल मीडिया पर केवल रील्स बनाना ही जीवन का उद्देश्य नहीं होना चाहिए, बल्कि हमें भारतीय ज्ञान परंपरा को समझना चाहिए। हमारे पूर्वजों ने जो तर्कसंगत, वैज्ञानिक और गहन अनुसंधान किए हैं, उन्हें आत्मसात कर अपने ज्ञान और कौशल का उपयोग राष्ट्र कल्याण में करना चाहिए। क्योंकि युवा भारत के भविष्य के निर्माता हैं और उनकी ऊर्जा, उत्साह व नवाचार की क्षमता ही आने वाले वर्षों में देश की प्रगति की दिशा तय करेगी। लेकिन तकनीकी और आर्थिक विकास तभी सार्थक है, जब हम स्वयं, अपने परिवार और समाज को शारीरिक, मानसिक एवं नैतिक रूप से स्वस्थ रखें।

डॉ. द्विवेदी ने युवाओं को अपने जीवन में तीन संतुलित स्तंभ अपनाने का आह्वान किया—

1. स्वयं का स्वास्थ्य – नियमित व्यायाम, संतुलित आहार, पर्याप्त नींद और नशामुक्त

जीवनशैली।

2. परिवार का स्वास्थ्य व सहयोग – परिवार के सदस्यों का सम्मान, उनके स्वास्थ्य का ध्यान और पारिवारिक सुख-संतोष को प्राथमिकता देना।

3. समाज एवं राष्ट्र का कल्याण – इंजीनियरिंग ज्ञान का उपयोग सतत विकास, पर्यावरण संरक्षण और समाज उत्थान में करना।

डॉ. द्विवेदी ने होम्योपैथी को भी स्वास्थ्य संरक्षण का एक सशक्त माध्यम बताते हुए कहा कि यह एक वैज्ञानिक, सरल और दीर्घकालिक लाभ देने वाली चिकित्सा पद्धति है, जो शरीर की प्राकृतिक रोग-प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर अनेक रोगों को जड़ से समाप्त करने में सहायक है। होम्योपैथी चिकित्सक और मां में अद्भुत समानता है। जैसे मां ममता से बच्चे का दुःख-दर्द दूर करती है, वैसे ही होम्योपैथी की औषधियां भी सुरक्षित और सहज तरीके से रोगी को राहत देती हैं।

कार्यक्रम में डॉ. द्विवेदी ने शोध और रिपोर्ट आधारित उदाहरणों से बताया कि होम्योपैथी ने एप्लास्टिक एनीमिया और हेमाटोहाइड्रोसिस (खूनी पसीना) जैसे गंभीर रोगों के मरीजों को राहत देने में सफलता पाई है। साथ ही बताया कि वार्ट्स, पाइल्स, पथरी, फिस्टुला और मधुमेह जैसी सामान्य व पुरानी बीमारियों में भी होम्योपैथी किस तरह प्रभावी है। डॉ. द्विवेदी ने विशेष रूप से उल्लेख किया कि मधुमेह के रोगियों को डिस्टिल्ड वाटर में होम्योपैथी दवाएं देने से उनकी शुगर नियंत्रित रहती है, और कई ऐसे मरीज जिन्हें इंसुलिन के बाद भी लाभ नहीं

मिल रहा था, उन्हें होम्योपैथी से बेहतर परिणाम मिले हैं।

आखिरी में डॉ. द्विवेदी ने भारतीय ज्ञान परंपरा पर आधारित आहार-विहार को अपनाने, कम शक्कर और कम तेल वाले सुपाच्य भोजन का सेवन करने तथा नियमित योग और प्राणायाम करने की शपथ छात्रों से दिलवाई। उन्होंने कहा एक स्वस्थ, शिक्षित और नैतिक युवा ही सशक्त भारत का निर्माण कर सकता है, और सशक्त भारत ही विश्व कल्याण में सर्वोच्च योगदान दे सकता है।

कार्यक्रम के प्रारंभ में डॉ. द्विवेदी का स्वागत पौधा भेंटकर डॉ. सचिन बलसारा ने किया। मोमेंटो प्रो. सारिका तिवारी ने भेंट किया। कार्यक्रम कॉर्डिनेटर डॉ. निधि ओसवाल ने थीं।

होम्योपैथी रिसर्च सेंटर और डिस्पेंसरी शुरू करने को लेकर की चर्चा

संस्थान के निदेशक प्रोफेसर श्री नितेश पुरोहित जी ने डॉ. द्विवेदी जी से संस्थान में होम्योपैथी रिसर्च सेंटर और डिस्पेंसरी प्रारम्भ करने का आग्रह किया। तत्पश्चात् डॉ. द्विवेदी ने होम्योपैथी रिसर्च सेंटर और डिस्पेंसरी शुरू करने को लेकर संस्थान के हेल्थ केयर विभाग के विभागाध्यक्ष एवं प्रतिनिधि से चर्चा की। इसको लेकर परिसर में स्थान भी देखा गया और जल्द ही इस संबंध में निर्णय कर होम्योपैथी रिसर्च सेंटर व डिस्पेंसरी शुरू करने की बात कही।

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय में पुण्यश्लोक अहिल्याबाई होलकर को दी गई श्रद्धांजलि

देवी अहिल्या विश्वविद्यालय, इंदौर में पुण्यश्लोक लोकमाता अहिल्याबाई होलकर जी की पुण्यतिथि पर श्रद्धांजलि सभा एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत उनकी आरती, पुष्पांजलि-माल्यार्पण एवं नमन- पूजन से हुई।

इस अवसर पर कुलगुरु प्रो. राकेश सिंघई, कुलसचिव श्री प्रज्वल खरे, उपकुलसचिव, सहायक कुलसचिव, समस्त विभागाध्यक्ष, अधिकारी-कर्मचारी संघ के पदाधिकारी सहित अनेक गणमान्य उपस्थित रहे।

कार्यपरिषद सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी ने अपने व्याख्यान में कहा कि अहिल्याबाई जी का जीवन हमें यह सिखाता है कि सच्चा नेतृत्व

सत्ता का नहीं, बल्कि प्रजा के सुख-दुख को अपना मानकर सेवा करने का नाम है। कठिन परिस्थितियों में भी उन्होंने न्याय, करुणा और सेवा को सर्वोपरि रखा। डॉ. द्विवेदी ने उनके जीवन से सीखने योग्य तीन संदेश बताए—

1. साहस और दृढ़ता से हर चुनौती का सामना।
 2. न्याय और करुणा के साथ समाजहित में कार्य।
 3. जनसेवा की भावना, क्योंकि सच्ची महानता दूसरों के लिए जीने में है।
- उन्होंने कहा कि अहिल्याबाई होलकर द्वारा मंदिरों, घाटों, धर्मशालाओं का निर्माण और समाज के कमजोर वर्गों का उत्थान आज भी सभी के लिए प्रेरणास्रोत है।



कुत्ते के काटने पर क्या करें और क्या नहीं?

आ ए दिन ऐसी दिल दहला देने वाली खबरें सामने आ रही हैं, जिनमें आवारा कुत्ते मासूम बच्चों को काट लेते हैं या उन पर हमला करते हैं. मोहल्ले के आवारा कुत्तों द्वारा एक मासूम का नोच नोच कर मार डालने का मामला कुछ समय पहले ही सामने आया था. आजकल आपने खबरों में पढ़ा और देखा होगा कि स्ट्रीट डॉग्स काफी ज्यादा हमलावर हो गए हैं, जिसके कारण वे हर दिन किसी न किसी को अपना निशाना बना रहे हैं.

आलम ये है कि कुछ लोग इनकी चपेट में आने से अपनी जान से हाथ धो बैठे हैं, तो वहीं कुछ लोगों को डॉग बाइट के गंभीर घाव भी हो रहे हैं. यह बेहद खतरनाक स्थिति है, इससे बचाव करना आपके लिए बहुत जरूरी है, क्योंकि आप डॉग बाइट की मामूली खरोंच को भी नजरअंदाज करते हैं तो इसके परिणाम बुरे हो सकते हैं.

बच्चों के साथ हों फैंक

बच्चों के साथ अपना व्यवहार फैंक रखें, जिससे वे आपके साथ हर बार शेयर करें. बच्चे अगर आप से उड़ेंगे तो बहुत सारी चीजें छुपा सकते हैं. जिसमें डॉग बाइट भी शामिल हो सकता है. बच्चों को छोटी सी भी खरोंच आती है तो उन्हें डांटे नहीं प्यार से समझा कर पूछें कि उन्हें चोट किस वजह से लगी है. अगर डॉग या किसी जानवर ने काटा है तो आप सही समय पर उनका इलाज शुरू करवा सकते हैं.

कुत्ते के काटने के बाद अगर नजर आए ये लक्षण तो हो जाएं सावधान

सावधान

- बुखार का बार-बार आना
- भूख कम होना
- उल्टी महसूस होना
- दस्त लगना
- नाक बहना
- बहुत ज्यादा छींकना



सबसे पहले क्या करें

अगर आपके बच्चे को डॉग ने बाइट किया है तो सबसे पहले कटी हुई जगह को पानी और साबुन की सहायता से 15 मिनट तक धोएं, उसके बाद उस जगह पर पट्टी करवाएं. अब आप डॉक्टर से संपर्क करें और रेबीज की पहली खुराक जरूर दिलवाएं. अगर किसी पेट डॉग ने काटा है और उसका मालिक बोलता है कि कुत्ते को इंजेक्शन लगा है, तब भी आप डॉक्टर की सलाह पर रेबीज का इंजेक्शन जरूर लगवाएं.

- हाथों और पैरों में सूजन
- जलन महसूस होना

कुत्ते के काटने पर आपको ये करना चाहिए

- जिस जगह कुत्ते ने काटा है जखम को जल्दी से जल्दी साफ करें.
- पानी लगाने से न उड़ें. इस घाव को आप 10 से 15 मिनट तक एंटीसेप्टिक सोप व साफ पानी से धोएं.
- घाव को क्लीन करने के बाद उस पर एंटीसेप्टिक लगाएं.
- अब तक खून का बहाव कम हो जाना चाहिए. लेकिन अगर ऐसा नहीं हुआ है तो पट्टी से खून बहने से रोकें.
- अब तुरंत डॉक्टर के पास जाएं.

कुत्ते के काटने पर क्या नहीं करना चाहिए

कुत्ता काटने के बाद धरलू नुस्खों से बचें- अक्सर देखा गया है कि जब कुत्ता काट लेता है तो लोग घाव पर नमक, मिर्च, नींबू या हल्दी लगा देते हैं. उन्हें लगता है कि इससे बैक्टीरिया

मर जाएंगे. यह स्किन में और जलन बढ़ा सकता है. इससे बचें और प्रथम उपचार के बाद डॉक्टर से मिलें.

कुत्ते के काटने पर सावधानियां और इलाज

डॉग बाइट पर क्या करें- 24 घंटे के अंदर लें पहली खुराक: अगर किसी व्यक्ति को कुत्ते, बंदर, बिल्ली या किसी जानवर ने काट लिया है या फिर हल्की सी भी खरोंच आ गई है और उस खरोंच में खून नहीं भी निकल रहा है तो भी 24 घंटे के अंदर सबसे पहले जाकर रेबीज का इंजेक्शन लगवाएं. इसमें देर करने से आपकी जान को खतरा हो सकता है.

किसी अच्छे डॉक्टर से संपर्क करें

अक्सर जानवर के काटने पर लोग तरह-तरह की बातें करते हैं, लेकिन आपको किसी की बात में आए बिना सबसे पहले किसी अच्छे डॉक्टर के पास जाकर अपना इलाज शुरू करवाना है. आप झाड़ू फूंक के चक्कर में पड़ते हैं या फिर किसी झोलाछाप डॉक्टर के पास जाते हैं तो यह आपके लिए खतरनाक हो सकता है.

इंदौर (मध्यप्रदेश) से 12 वर्षों से प्रकाशित स्वास्थ्य पर आधारित राष्ट्रीय हिन्दी मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

भारत में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु
सादर सम्पर्क कर सकते हैं।

विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को
सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप
ई-मेल द्वारा भी भेजी जा सकती है।
कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com
sehatsuratindore@gmail.com

Visit us:
www.sehatsurat.com
www.facebook.com/sehatevamsurat



SUBSCRIPTION DETAIL

मूल्य
₹60/-

प्रत्येक माह
अलग-अलग
बीमारियों
पर प्रकाशित

For 1 Year	For 3 Year	For 5 Year
₹700/-	₹2100/-	₹3500/-

पहला सुख निरोगी काया,
व्या आपने अभी तक पाया

सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने हेतु सम्पर्क करें-

विनय पाण्डेय
9893519287

दीपक उपाध्याय
99777 59844

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

सेहत एवं सूरत

एडवांस्ड आयुष वेलनेस सेंटर

28-ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, पिपलियाहाना चौराहा, इंदौर

Call: 0731-4989287

कई पाठकों/संस्थानों के विशेष आग्रह पर
लाइफ टाइम तक सेहत एवं सूरत प्राप्त करने के लिए
सहयोग शुल्क मात्र 11000/- रुपए

G Pay
accepted here

Advanced Homeo Health
Centre
+91 97527 20429



9752720429@okbizaxis



मा रत सरकार द्वारा वर्ष 2023 को 'अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष' घोषित किया जाना इस बात का प्रमाण है कि हमारी सदियों पुरानी खाद्य संपदा आज पुनः विश्व के खाद्य मानचित्र पर अपना महत्वपूर्ण स्थान बना रही है। आइए जानें इन पौष्टिक अनाजों के बारे में विस्तार से, जो न केवल हमारे शरीर को पोषण देते हैं बल्कि हमारी संस्कृति और परंपरा का भी अनिवार्य हिस्सा रहे हैं।

मिलेट्स क्या हैं?

मिलेट्स या मोटे अनाज हमारी प्राचीन कृषि परंपरा का अभिन्न हिस्सा रहे हैं। ये छोटे-छोटे दाने प्रकृति का एक अनमोल उपहार हैं, जो पोषण का खजाना समेटे हुए हैं। भारतीय उपमहाद्वीप में इनकी विविधता देखने को मिलती है, जो हमारी खाद्य संस्कृति की समृद्धि को दर्शाती है।

मिलेट्स की विशेषताएँ

प्राचीन अनाज: लगभग 7000 वर्ष पुरानी कृषि परंपरा का हिस्सा

कम पानी में खेती: बहुत कम सिंचाई की आवश्यकता (गेहूँ और चावल की तुलना में 70% कम पानी)

मौसम प्रतिरोधी: सूखा, गर्मी और कम उपजाऊ मिट्टी में भी उगाए जा सकते हैं

कीटनाशक मुक्त: अधिकांश मिलेट्स बिना रासायनिक कीटनाशकों के स्वाभाविक रूप से उगाए जाते हैं

पारिस्थितिक अनुकूल: भूमि के क्षरण को रोकते हैं और मिट्टी की उर्वरता बढ़ाते हैं

मिलेट्स के विभिन्न प्रकार और लाभ

वर्तमान युग में जहां फास्ट फूड और प्रोसेस्ड खाद्य पदार्थों की बाढ़ आई हुई है, वहीं हमारी पारंपरिक भारतीय खाद्य संस्कृति में छिपे पोषक तत्वों की ओर वापस लौटने की आवश्यकता तेजी से महसूस की जा रही है। इस संदर्भ में, मोटे अनाज विशेषकर मिलेट्स एक वरदान के रूप में उभर रहे हैं।

विशेष पोषण लाभ

ग्लूटेन मुक्त: सीलिएक रोग और ग्लूटेन संवेदनशीलता वाले लोगों के लिए सुरक्षित विकल्प

कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स: रक्त शर्करा के स्तर को धीरे-धीरे बढ़ाता है, मधुमेह रोगियों के लिए अनुकूल

प्रीबायोटिक गुण: आंतों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है

एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण: शरीर में सूजन को कम करता है और पुरानी बीमारियों से बचाता है

मिलेट्स के प्रकार

1. बाजरा

बाजरा भारत में सबसे अधिक उगाया जाने वाला मिलेट है। यह सूखा प्रतिरोधी फसल है जो कम पानी में भी अच्छी पैदावार देती है। इसमें प्रोटीन, लोहा, जिंक और फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। गर्मियों में इसका सेवन शरीर को ठंडक प्रदान करता है। बाजरे की रोटी, खिचड़ी और लप्सी विशेष रूप से लोकप्रिय हैं। यह पशुओं के लिए चारे के रूप में भी प्रयोग किया जाता है।

आयुर्वेदिक महत्व: आयुर्वेद में बाजरे को 'वात दोष' को संतुलित करने वाला माना गया है। गर्मियों में इसका सेवन शरीर को ठंडक प्रदान करता है।

2. रागी

रागी को मंडुआ या नाचनी के नाम से भी जाना जाता है। यह कैल्शियम का सर्वश्रेष्ठ स्रोत माना जाता है। दक्षिण भारत में इसका व्यापक उपयोग होता है। रागी में प्रोटीन, आयरन और फाइबर भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह मधुमेह रोगियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक है। इससे

रोटी, इडली, डोसा और मिठाई बनाई जाती है।
आयुर्वेदिक महत्व: रागी को आयुर्वेद में 'त्रिदोष शामक' माना गया है, जो तीनों दोषों (वात, पित्त, कफ) को संतुलित करता है।

3. ज्वार

ज्वार भारत का तीसरा प्रमुख अनाज है। यह एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइबर का अच्छा स्रोत है। ग्लूटेन फ्री होने के कारण सीलिएक रोग के मरीजों के लिए उपयुक्त है। इससे रोटी, भाकरी और लापसी बनाई जाती है। इसकी खेती कम पानी में भी की जा सकती है और यह पोषण का अच्छा स्रोत है।

आयुर्वेदिक महत्व: ज्वार को 'अग्नि दीपक' (पाचन अग्नि को प्रज्वलित करने वाला) माना जाता है।

4. कोदो

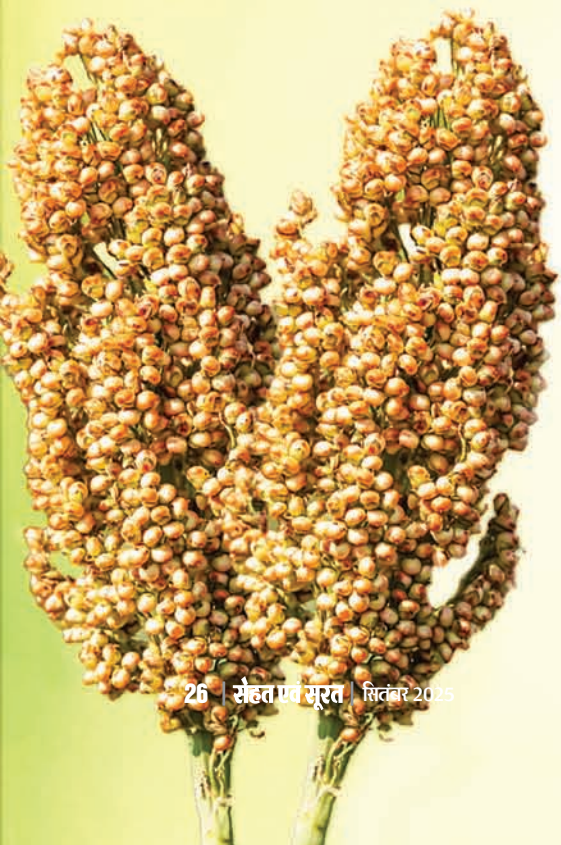
कोदो मिलेट आदिवासी क्षेत्रों में प्रचलित है। यह कम कैलोरी वाला अनाज है जो वजन घटाने में मदद करता है। इसमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है जो पाचन को बेहतर बनाती है। कोदो से रोटी, खीर और पुलाव बनाया जाता है। यह मधुमेह रोगियों के लिए भी फायदेमंद है।

आयुर्वेदिक महत्व: कोदो को 'लघु' (हल्का) और 'ग्राही' (आंतों के लिए हितकारी) माना जाता है।

5. सावां

सावां में फाइबर और मिनरल्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और वजन नियंत्रण में सहायक है। इससे खिचड़ी, पुलाव और डोसा बनाए जाते हैं। यह भूख को लंबे समय तक नियंत्रित रखता है और ऊर्जा का अच्छा स्रोत है।

आयुर्वेदिक महत्व: आयुर्वेद में इसे 'शीघ्र



पाकी' (जल्दी पचने वाला) और 'बलवर्धक' (शक्तिवर्धक) माना गया है।

6. कंगनी

कंगनी प्रोटीन और मिनेरल्स से भरपूर होती है। इसमें विटामिन बी12 प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह पाचन में सहायक है और ब्लड शुगर को नियंत्रित करती है। इससे रोटी, इडली और उपमा बनाया जाता है। यह त्वचा और बालों के स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक है।

आयुर्वेदिक महत्व: कंगनी को 'मधुर' और पित्त दोष को शांत करने वाला माना जाता है।

7. चेना/चीना

चीना में प्रोटीन और एंटीऑक्सिडेंट्स की मात्रा अधिक होती है। यह पाचन तंत्र को मजबूत बनाता है और इम्यूनिटी बढ़ाता है। इससे खीर, पुलाव और हलवा बनाया जाता है। यह ग्लूटेन फ्री होता है और एलर्जी से पीड़ित लोगों के लिए सुरक्षित है।

आयुर्वेदिक महत्व: चीना को शरीर को ठंडक पहुंचाने वाला माना जाता है।

8. कुटकी

कुटकी में आयरन और फाइबर प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह पाचन को बेहतर बनाता है और वजन नियंत्रण में मदद करता है। इससे खिचड़ी, दलिया और पुलाव बनाया जाता है। यह एनीमिया से बचाव में सहायक है और ऊर्जा का अच्छा स्रोत है।

आयुर्वेदिक महत्व: कुटकी को 'वात-पित्त शामक' (वात और पित्त दोष को संतुलित करने वाला) माना जाता है।

9. झंगोरा

झंगोरा मिलेट में मैग्नीशियम और पोटैशियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। यह हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभदायक है और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है। इससे रोटी, खीर और लड्डू बनाए जाते हैं। यह पाचन को बेहतर बनाता है और शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है।

आयुर्वेदिक महत्व: इसे तीनों दोषों को संतुलित करने वाला माना जाता है।

10. अमरंथ/राजगिरा

तकनीकी रूप से अमरंथ एक स्यूडो-सीरियल है, इसे अक्सर मिलेट्स के साथ वर्गीकृत किया जाता है। यह प्रोटीन और कैल्शियम का उत्कृष्ट स्रोत है। इसमें सभी आवश्यक अमीनो एसिड पाए जाते हैं। इससे लड्डू, पूरी और पंजीरी बनाई जाती है। यह उच्च पोषण मूल्य के कारण 'सुपरफूड' माना जाता है।

आयुर्वेदिक महत्व: राजगिरा को चिकनाईयुक्त और बुद्धिवर्धक माना जाता है।

मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभ

मधुमेह नियंत्रण में सहायक

मिलेट्स में मौजूद जटिल कार्बोहाइड्रेट्स और उच्च फाइबर की मात्रा रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इनका कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होने के कारण रक्त में शर्करा का स्तर धीरे-धीरे बढ़ता है, जो मधुमेह के रोगियों के लिए विशेष रूप से लाभदायक है। नियमित मिलेट्स के सेवन से इंसुलिन की संवेदनशीलता में भी सुधार होता है, जो टाइप-2 मधुमेह के जोखिम को कम करने में मदद करता है।

हृदय स्वास्थ्य का संरक्षण

मिलेट्स में मौजूद मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे खनिज रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इनमें पाए जाने वाले फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट्स खराब कोलेस्ट्रॉल (एलडीएल) को कम करने में सहायक होते हैं, जबकि अच्छे कोलेस्ट्रॉल (एचडीएल) के स्तर को बनाए रखते हैं। यह हृदय रोगों के जोखिम को कम करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

वजन प्रबंधन में प्रभावी

मिलेट्स में उच्च मात्रा में फाइबर और प्रोटीन पाया जाता है, जो लंबे समय तक पेट भरा महसूस कराता है। इससे भूख कम लगती है और अतिरिक्त कैलोरी सेवन पर नियंत्रण रहता है। साथ ही, इनमें कम कैलोरी और कम वसा होती है, जो स्वस्थ वजन प्रबंधन में मदद करती है। नियमित सेवन से मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है।

पाचन स्वास्थ्य में सुधार

मिलेट्स में मौजूद घुलनशील और अघुलनशील फाइबर पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। यह आंतों में अच्छे बैक्टीरिया की वृद्धि को बढ़ावा देता है, कब्ज की समस्या को दूर करता है, और पाचन क्रिया को नियमित रखता है। इससे पेट संबंधी विकारों से बचाव होता है और पोषक तत्वों का बेहतर अवशोषण होता है।

प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाना

मिलेट्स में विटामिन ई, विटामिन बी कॉम्प्लेक्स, जिंक और सेलेनियम जैसे पोषक तत्व प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। एंटीऑक्सिडेंट्स की उपस्थिति मुक्त

कणों से होने वाले नुकसान से बचाती है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है।

हड्डियों और दांतों का स्वास्थ्य

मिलेट्स, विशेष रूप से रागी, कैल्शियम का उत्कृष्ट स्रोत है। इसमें फॉस्फोरस भी पाया जाता है, जो हड्डियों और दांतों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। नियमित सेवन से ऑस्टियोपोरोसिस जैसी हड्डियों की बीमारियों के जोखिम को कम किया जा सकता है और दांतों की मजबूती बनी रहती है।

एनीमिया से बचाव

मिलेट्स में लोहे की प्रचुर मात्रा पाई जाती है, जो एनीमिया से बचाव में मदद करती है। इसमें विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स भी होता है, जो लोहे के अवशोषण को बढ़ाता है। यह विशेष रूप से महिलाओं और किशोरों में होने वाली लोहे की कमी को दूर करने में सहायक है।

एंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण

मिलेट्स में पाए जाने वाले एंटीऑक्सिडेंट्स और फाइटोकेमिकल्स शरीर में सूजन को कम करने में मदद करते हैं। यह गठिया और अन्य सूजन संबंधी समस्याओं से राहत दिलाने में सहायक होते हैं। नियमित सेवन से क्रोनिक इन्फ्लेमेशन को कम किया जा सकता है।

त्वचा और बालों का स्वास्थ्य

मिलेट्स में मौजूद प्रोटीन, विटामिन ई और अन्य एंटीऑक्सिडेंट्स त्वचा और बालों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। यह त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने में सहायक होते हैं, साथ ही बालों की मजबूती और विकास में भी योगदान करते हैं। इनमें मौजूद खनिज बालों को झड़ने से बचाते हैं।

मानसिक स्वास्थ्य में सुधार

मिलेट्स में पाए जाने वाले ट्रिप्टोफैन और अन्य अमीनो एसिड मस्तिष्क में सेरोटोनिन के उत्पादन को बढ़ावा देते हैं, जो मूड को बेहतर बनाने में मदद करता है। इसमें मौजूद विटामिन बी-कॉम्प्लेक्स तनाव को कम करने और नींद की गुणवत्ता में सुधार करने में सहायक होता है। नियमित सेवन से मानसिक स्वास्थ्य में समग्र सुधार होता है।

थकान ने तोड़ दिया है शरीर ये सुपरफूड के सेवन मिलेगी ताकत

शरीर में अगर थकान हो जाए तो कोई काम करने में मन नहीं लगता. ज्यादा थकान के कारण शरीर में कमजोरी लगने लगती है और सुबह नींद खुलने में बहुत परेशानी होती है. हाथ-पैर में हमेशा दर्द करता है. आंखें थकने लगती है. मसल्स पेन होने लगता है. किसी चीज पर ध्यान केंद्रित करने में दिक्कत होती है. यहां तक कि थकान के कारण डिप्रेशन और बोरिंग भी होने लगता है. इस स्थिति में लोग अधीर हो जाते हैं. हालांकि हर इंसान कभी न कभी थकान से जरूर जूझते हैं लेकिन कुछ लोगों को ज्यादा थकान आती है.

थकान के कारण

थकान के कई कारण होते हैं. गलत लाइफस्टाइल, कुछ बीमारियां, कुछ दवाइयां, अल्कोहल का ज्यादा इस्तेमाल, तनाव, जेट लैग आदि. लेकिन थकान की सबसे बड़ी वजह डाइट है. यदि आपको कोई बीमारी या डिऑर्डर नहीं है तो पुअर डाइट या कम पोषक तत्वों वाली डाइट सबसे ज्यादा जिम्मेदार होती है. जब शरीर में पर्याप्त पोषक तत्वों की प्राप्ति नहीं होगी तो शरीर का कमजोर होना लाजिमी है. इसलिए यदि आप थकान से चूर हो जाते हैं तो अपने खान-पान में कुछ सुपरफूड को शामिल कीजिए. इससे बहुत जल्दी थकान और कमजोरी खत्म होने लगेगी. थकान को चुटकी में भगाएंगे ये सुपरफूड-

प्रोटीन रिच फूड

थकान और कमजोरी को तेजी से भगाने के लिए प्रोटीन रिच फूड का सेवन बढ़ा दें. रिपोर्ट के मुताबिक नाश्ते को कभी मत भूलें. नाश्ते में ही प्रोटीन का पर्याप्त डोज ले लें ताकि दिन भर शरीर में ताजगी बनी रहे. इसके लिए आप अंडा, चिकेन ब्रेस्ट, ओट्स, मसूर की दाल, दूध, भीगा हुआ बादाम, ब्लैक बींस, राजमा, मछली, हरी सब्जियां, अमरूद, एवोकाडो, पिस्ता, हरी मटर, छाछ, पंपकिन सीड्स आदि में से कुछ चीजों को रोजाना नाश्ते में शामिल करें.

नट्स एंड सीड्स

बादाम और सीड्स में ताकत का खजाना छुपा होता है. इसलिए जब भी शरीर में कमजोरी और थकान महसूस हो तो बादाम और सीड्स का



सेवन करें. बादाम और सीड्स न केवल आपको तुरंत ताकत देंगे बल्कि ये भूख का अहसास भी कम कराएंगे. इसके लिए आप बादाम गिरी, ब्राजील नट्स, काजू, हेजलनट्स, पीकेंस, अखरोट, सनफ्लावर सीड्स, पंपकिन सीड्स आदि का सेवन कर सकते हैं.

पानी

पानी हमारे जीवन के लिए जरूरी है. लेकिन पानी शरीर में तुरंत एनर्जी भी देता है. इससे शरीर की थकान तुरंत मिट जाती है. शरीर को सुचारू रूप से चलाने के लिए पानी की बेहद जरूरी है. हालांकि पानी में कोई कैलोरी नहीं होती, इसके बावजूद यह शरीर को तुरंत फूर्ति प्रदान करता है. क्योंकि यह शरीर में पहले से

मौजूद एनर्जी को सक्रिय कर देता है. जब आप सोडा, कॉफी या चाय पीते हैं तो उसकी जगह पानी पीजिए.

केला

केला ऐसी चीज है जिसमें प्रचूर मात्रा में प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट भरा होता है. इसलिए जब थकान और कमजोरी ज्यादा हो जाए तो तुरंत केला खाएं. अध्ययन में यहां तक पाया गया कि जो स्पोर्ट्स पर्सन खेल से पहले केला खा लेते हैं, उनका प्रदर्शन पहले से बेहतर रहता है. केला में प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट के अलावा पोटैशियम, फाइबर, विटामिन जैसे तत्व भी होते हैं जो शरीर में तुरंत एनर्जी देते हैं.

मूंगफली

एक स्वस्थ नाश्ता

सर्दियों की दोपहर में धूप सेंकते हुए और परिवार या दोस्तों के साथ बातें करते हुए मूंगफली का आनंद किसे नहीं आता? मूंगफली छीलते समय जो चटकती है और जब आप उसके स्वाद का आनंद लेते हैं, तो क्या वह कुरकुरापन आपको इतना सुकून और आनंद नहीं देता? जब आप अपने प्रियजनों के साथ मूंगफली का आनंद लेते हुए मुट्टी भर मूंगफली खाते हैं, तो जान लें कि यह छोटी सी फली न केवल आपके स्वाद को बढ़ाती है, बल्कि कई स्वास्थ्य लाभ भी प्रदान करती है।

मूंगफली, जिसे ग्राउंड नट्स भी कहा जाता है, एक प्रकार की फलियाँ हैं जिनका सेवन विभिन्न रूपों में किया जाता है जैसे भुनी हुई मूंगफली, उबली हुई मूंगफली, मूंगफली का तेल, मूंगफली की चटनी, मूंगफली का मक्खन, मूंगफली के बार और भी बहुत कुछ। खनिजों और विटामिनों का एक क्लिफायती स्रोत होने के कारण, मूंगफली आपके संपूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती है। मूंगफली प्रोटीन और कई अन्य आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होती है और अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। अपने आहार में मूंगफली को शामिल करने से टाइप 2 मधुमेह जैसी कई पुरानी बीमारियों से बचाव होता है। मूंगफली प्रेमियों के लिए इन अविध्वंसनीय स्वास्थ्य लाभों पर एक नज़र डालें।

हृदय स्वास्थ्य बनाए रखता है

मूंगफली मोनोअनसैचुरेटेड और पॉलीअनसैचुरेटेड वसा का एक समृद्ध स्रोत है जो खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और हृदय रोगों से बचाता है। इसमें आर्जिनिन नामक एक एमिनो एसिड और एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं जो धमनियों की आंतरिक परतों को सुरक्षित रखकर रक्त प्रवाह में सुधार करते हैं। इसलिए, हृदय संबंधी बीमारियों से बचाव, रोज़ाना मूंगफली खाने का सबसे महत्वपूर्ण लाभ है।

वजन घटाने के लिए आदर्श

प्रोटीन का एक समृद्ध स्रोत होने के कारण, मूंगफली उन लोगों के लिए एक आदर्श नाश्ता है जो मांसपेशियाँ बनाना चाहते हैं या वजन नियंत्रित करना चाहते हैं। मूंगफली खाने का एक सबसे बड़ा फायदा यह है कि यह आपको लंबे

समय तक भरा हुआ महसूस कराती है। इसमें मौजूद उच्च प्रोटीन और फाइबर कैलोरी बर्न करने में मदद करते हैं, जिससे वजन बढ़ने का खतरा कम होता है। इसी वजह से, कई लोग वजन घटाने के लिए भुनी हुई मूंगफली खाना पसंद करते हैं।

हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए अच्छा

मूंगफली में मौजूद मैग्नीज और फॉस्फोरस की उच्च मात्रा शरीर के ऊतकों के रखरखाव और विकास का ध्यान रखकर आपकी हड्डियों को मजबूत बनाए रखती है। मूंगफली में मौजूद कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटैशियम और जिंक जैसे कई अन्य पोषक तत्व हड्डियों के समग्र स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं।

आपके मस्तिष्क के लिए अच्छा

मूंगफली आपके दिमाग को तेज बनाती है। विटामिन बी1 और नियासिन जैसे पोषक तत्व बुढ़ापे में अल्जाइमर रोग और संज्ञानात्मक गिरावट को रोकते हैं। मूंगफली को मूड फूड भी कहा जाता है क्योंकि यह मानसिक विकारों में मदद करती है।

कैंसर विरोधी

मूंगफली में रेस्वैराट्रॉल और फाइटोस्टेरॉल जैसे बायोएक्टिव यौगिकों की उपस्थिति के कारण कैंसर-रोधी गुण भी होते हैं। ये यौगिक सूजन को कम करते हैं और दीर्घकालिक बीमारियों से बचाव करते हैं। फाइटोस्टेरॉल कुछ ट्यूमर के आकार को कम करने के लिए जाने जाते हैं।

पित्ताशय की पथरी को रोकता है

रोज़ाना मूंगफली खाने का एक फायदा यह है कि इससे पित्ताशय में पथरी बनने का खतरा कम हो

जाता है। मूंगफली में कोलेस्ट्रॉल कम करने के गुण होते हैं, इसलिए ये पित्ताशय की पथरी बनने से रोकती है, जो ज्यादातर कोलेस्ट्रॉल से बनी होती है।

दृष्टि के लिए अच्छा

मूंगफली आपकी आँखों के स्वास्थ्य के लिए अच्छी होती है क्योंकि यह ओमेगा-3 फैटी एसिड का अच्छा स्रोत है। मूंगफली में मौजूद जिंक उम्र बढ़ने के कारण मांसपेशियों के क्षय के जोखिम को कम करता है।

आपकी त्वचा को स्वस्थ रखता है

मूंगफली विटामिन ई से भरपूर होती है, जो त्वचा के स्वास्थ्य के लिए अच्छा है और त्वचा को उम्र बढ़ने से रोकता है। यह एक्जिमा और सोरायसिस जैसी त्वचा संबंधी समस्याओं में भी मदद करती है।

मांसपेशियों के कार्य में सुधार

मूंगफली में मौजूद प्रोटीन मांसपेशियों के कार्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। प्रोटीन में मौजूद आवश्यक अमीनो एसिड ऊर्जा उत्पादन के साथ-साथ मांसपेशियों की मरम्मत और वृद्धि में भी काम आते हैं।

रक्त शर्करा को नियंत्रित करता है

मूंगफली मधुमेह रोगियों के लिए उपयुक्त है क्योंकि इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है। इसका धीमा पाचन रक्त शर्करा को नियंत्रित करने और इंसुलिन के स्तर में वृद्धि को रोकने में मदद करता है। इसके अतिरिक्त, मूंगफली खाने का एक और फायदा यह है कि यह शरीर की इंसुलिन के स्तर को नियंत्रित करने की क्षमता में सुधार करती है।



हार्ट ब्लॉकेज होने पर खाएंगे ये फूड्स

ज

रूरी नहीं कि ये लक्षण हार्ट ब्लॉकेज के कारण हो। ये किसी और समस्या के कारण भी हो सकते हैं। इसलिए ये लक्षण दिखने पर तुरंत डॉक्टर की सलाह लें।

- दिल की धड़कनें निश्चित समय अंतराल पर न होकर रूक-रूक कर चलना
- चक्कर आने या बेहोश हो जाना
- सिर दर्द रहना
- थोड़ा काम करने पर थकान महसूस होना
- छोटी सांस आना
- सीने में दर्द रहना

हार्ट ब्लॉकेज की समस्या दिल की धड़कन से जुड़ी बीमारी है। गलत खान-पान के कारण लोगों में हार्ट ब्लॉकेज की समस्या हो जाती है। हार्ट ब्लॉकेज होने पर लोग मंहगी दवाओं का सेवन करते हैं लेकिन इसकी बजाए आप कुछ नैचुरल फूड से भी ब्लॉकेज की समस्या को दूर कर सकते हैं। आज हम आपको बताने जा रहे हैं कि हॉर्ट ब्लॉकेज होने पर किन चीजों का सेवन करने से आपकी धमनियां बिल्कुल साफ हो जाएगी और दिल हैल्दी बना रहेगा।

हार्ट ब्लॉकेज में खाएं ये फूड्स

हल्दी

औषधीय गुणों से भरपूर हल्दी का सेवन दिल की नसों यानि आर्टरीज को भी स्वस्थ रखती है। अगर आपको हार्ट ब्लॉकेज की समस्या है तो हल्दी वाले दूध का सेवन करें। इससे धमनियों में जमा विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाएंगे।

अनार

एंटीऑक्सीडेंट्स के गुणों से भरपूर होने के कारण अनार का सेवन आर्टरीज कि दीवारों को मजबूत करता है। इतना ही नहीं, यह खून के प्रवाह को भी बढ़ाने में मदद करता है। इसके लिए रोजाना कम से कम 1 अनार का सेवन जरूर करें।

ब्रोकली

ब्रोकली में विटामिन के और प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है, जोकि हड्डियों के बनने में मदद करता है। इसका सेवन धमनियों को साफ करने के साथ ही आर्टरीज के डैमेज को रोकने में मदद करता है।

नट्स

बादाम, अखरोट, काजू आदि भी दिल के लिए

बहुत फायदेमंद होते हैं। विटामिन ई और फाइबर से भरपूर होने के कारण इसका सेवन धमनियों को ब्लॉक होने से बचाता है। इसके अलावा इससे खून में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा भी सही रहती है।

जैतून का तेल

ये न सिर्फ कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने में मदद करता है बल्कि इससे धमनियां भी साफ हो जाती है। इतना ही नहीं, इससे ब्लड प्रेशर भी कंट्रोल में रहता है।

संतरा

विटामिन सी और फाइबर का सबसे अच्छा स्रोत संतरे का सेवन दिल की बीमारियों से लड़ने में मदद करता है। इससे कोलेस्ट्रॉल लेवल भी कंट्रोल में रहता है और हार्ट ब्लॉकेज की समस्या भी दूर होती है।

कॉफी

अगर एक लिमिट में इसका सेवन किया जाए तो ये सेहत के लिए फायदेमंद होती है। दिन में 1-2 कप कॉफी का सेवन सेहत के लिए फायदेमंद होता है और इससे हार्ट ब्लॉकेज की समस्या भी दूर होती है।

लहसुन

लहसुन में विषैले पदार्थों को शरीर से बाहर निकालने का गुण होता है, जिससे यह हार्ट को सुरक्षा प्रदान करता है। हार्ट ब्लॉकेज होने पर 1 कली लहसुन का सेवन धमनियों को साफ कर देता है और आप हार्ट स्टोक के खतरे से बच जाते हैं।

अश्वगंधा

एंटीऑक्सिडेंट और एंटी-इन्फ्लामेट्री के तत्वों से भरपूर यह औषधि भी हार्ट ब्लॉकेज की समस्या को तुरंत दूर करती है। इससे दिल को कोशिकाओं को मजबूती मिलती है और आप हार्ट डिस्सीज से भी बचे रहते हैं। इसके अलावा यह तनाव को दूर करने में मददगार है।

इलायची

आयुर्वेद में इसे दिल के इलाज में काम आने वाली औषधि बताया गया है। अगर आपको भी हार्ट ब्लॉकेज की समस्या हो तो आप इलायची को अच्छी तरह चबाएं। आपकी समस्या दूर हो जाएगी।

प्रोस्टेट कैंसर और यूरिन संबंधी परेशानी से मिला आराम



पिता जी के साथ वंदना जी

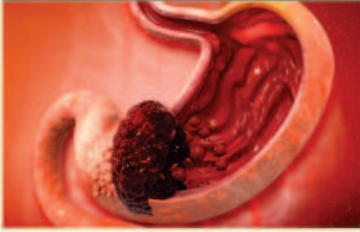
मैं वंदना मेरे पिताजी मन्नासिंग जी (81) निवासी जबलपुर। पिताजी को 2023 में फोर्थ स्टेज प्रोस्टेट कैंसर से संबंधित परेशानी थी। यूरिन में नली लगी थी।

जिन्हें हमने इंदौर आकर डॉक्टर एके द्विवेदी जी को दिखाया। रिपोर्ट्स देखने के बाद डॉ. द्विवेदी जी ने होम्योपैथिक ट्रीटमेंट और प्राकृतिक चिकित्सा देना शुरू किया। उपचार के 5

दिन में नली निकलवा दी गई। उसके बाद पिताजी को यूरिन संबंधी कोई परेशान नहीं हुई है। पिताजी को स्वस्थ करने के लिए डॉ. द्विवेदी साहब का बहुत-बहुत धन्यवाद देती हूँ।

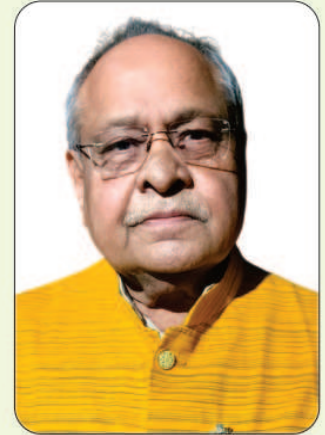


होम्योपैथी के सहयोग से हारा कैंसर, जीता हौसला



मेरा नाम डॉ. पी.एन. मिश्रा है। मेरे बेटे को 5 वर्ष पहले कैंसर की शिकायत हुई थी, ऑपरेशन हुआ, रेडिएशन हुआ और कीमोथेरेपी हुई। इसी तरह साल 2018 में मेरे पेट में हल्का सा दर्द हुआ और जाँच में कैंसर पाया गया। ऑपरेशन

हुआ कीमोथेरेपी हुई क्योंकि कैंसर ऐसे स्थान पर बना हुआ था जहाँ पर रेडिएशन नहीं हो सकता था। मैंने डॉ द्विवेदी सर से होम्योपैथिक दवा ली और हम दोनों पूरी तरह से कैंसर को हरा चुके हैं। अब मैं पूरी तरह स्वस्थ हूँ।



Watch us on
You Tube



for Homeopathy Treatment
dr ak dwivedi homeopathy

Cell : 98260 42287
E-mail : drakdindore@gmail.com

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

Mob. 9 9826042287), 99931-40840

छोटे बच्चों को क्यों होती है हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या



हाई कोलेस्ट्रॉल और दिल की बीमारियों की समस्या को आमतौर पर बड़ी उम्र के लोगों की बीमारियां समझा जाता है। मगर आजकल छोटे-छोटे बच्चों और युवाओं में भी कोलेस्ट्रॉल के बढ़ने की समस्याएं बहुत ज्यादा सामने आ रही हैं। अगर बच्चे के शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बचपन से ही ज्यादा है, तो बहुत कम उम्र में ही उसे हाई ब्लड प्रेशर, हार्ट अटैक या दिल की अन्य बीमारियों का खतरा रहता है। आइए आपको बताते हैं बच्चों में क्यों बढ़ रही है कोलेस्ट्रॉल की समस्या और कैसे कर सकते हैं इससे बचाव।

बच्चों में कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का

कारण

परिवार में अनुवांशिक रूप से हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या या दिल की बीमारियों की परंपरा हो, तो बच्चे को भी इसका खतरा होता है। कोलेस्ट्रॉल की समस्या मां-बाप से बच्चों में आ जाती है जिससे उन्हें छोटी उम्र में ही इस खतरनाक समस्या से जूझना पड़ता है।

कोलेस्ट्रॉल का अन्य कारण आजकल की जीवनशैली और खानपान है। बचपन से ही बहुत अधिक वसा युक्त और फास्ट फूड्स का सेवन, जिससे धमनियों (आर्टरी) में प्लाक जम जाता है। मोटापे के कारण भी कई बार धमनियों में रक्त प्रवाह में परेशानी आती है, जिससे समस्या हो सकती है। खानपान की अनियमितता और जंक

फूड्स, फास्ट फूड्स की वजह से बच्चों में मोटापा तेजी से बढ़ रहा है। मोटापे के कारण कोलेस्ट्रॉल की समस्या भी बढ़ जाती है। इसलिए बच्चों को फास्ट फूड्स और जंक फूड्स से दूर रखें और उन्हें हेल्दी डाइट की आदत डालें।

कोलेस्ट्रॉल की जांच

शरीर में कोलेस्ट्रॉल के कम या ज्यादा होने का पता खून की जांच द्वारा संभव है। इसके अलावा अगर परिवार में पहले से कोई कोलेस्ट्रॉल की समस्या से परेशान है या किसी की हृदय रोग के कारण मृत्यु हुई है तो बच्चों की स्क्रीनिंग जरूरी है। 2 से 8 साल की उम्र के उन बच्चों की भी स्क्रीनिंग जरूरी है जिनका वजन बहुत ज्यादा है और बॉडी मास इंडेक्स 25 प्रतिशत से ज्यादा है। बच्चे की पहली स्क्रीनिंग 2 से 8 साल के बीच करवानी चाहिए। अगर स्क्रीनिंग में फास्टिंग लिपिड प्रोफाइल सामान्य है तब भी 3 से 5 साल बाद फिर से स्क्रीनिंग करवानी चाहिए।

बच्चों को बादाम जरूर खिलाएं

बादाम में पाया जाने वाला फाइबर, ओमेगा-3 फैटी एसिड और विटामिनस बुरे कोलेस्ट्रॉल को घटाने और अच्छे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाने में सहायक होते हैं। इनमें मौजूद फाइबर देर तक पेट भरे होने का एहसास दिलाता है। इससे व्यक्ति नुकसानदेह फैटयुक्त स्नैक्स के सेवन से बचा रहता है। प्रतिदिन 5 से 10 दाने बादाम के

खाने से ये शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को संतुलित रखता है। इस बात का ध्यान रखें कि घी-तेल में भुने और नमकीन मेवों का सेवन न करें। इससे हाई ब्लडप्रेशर की समस्या हो सकती है। बादाम को पानी में भिगोकर और पिस्ते को वैसे ही छील कर खाना ज्यादा फायदेमंद साबित होता है। पानी में भिगोने से बादाम में मौजूद फैट कम हो जाता है और इनमें विटामिन ई की मात्रा बढ़ जाती है।

कैसे बचाएं कोलेस्ट्रॉल से

- बच्चों को जंक फूड्स और फास्ट फूड्स से दूर रखना चाहिए और उन्हें वसा वाले आहार कम खाने देना चाहिए।
- बच्चे के आहार में फल, सब्जियां, नट्स और दूध-दही आदि को जरूर शामिल करें।
- बच्चों को ट्रांस फैट और सैचुरेटेड फैट वाले आहार देने की सीमा तय करनी चाहिए।
- बच्चों को 30% से ज्यादा ट्रांस फैट और 10 प्रतिशत से ज्यादा सैचुरेटेड फैट देने से उनमें हाई कोलेस्ट्रॉल की संभावना बढ़ जाती है।
- कोलेस्ट्रॉल की समस्या से बचाव के लिए नियमित व्यायाम जरूरी है। अगर बच्चा व्यायाम नहीं करता है तो उसे बाइकिंग, तैराकी, टहलने, दौड़ने आदि की आदत डलवाएं।
- डांसिंग भी एक तरह का व्यायाम है और बच्चों को इसमें आनंद भी खूब आता है।



दुढ़ाढे को सबसे अच्छी भाषा में रिटायमेंट की उम्र (60 वर्ष) के रूप में परिभाषित किया जाता है, लेकिन आजकल के खद्य पदार्थों के पोषण से व्यक्ति 39 वर्ष और उसके बाद की उम्र से ही बुढ़ा हो जाता है। खाने पर नियंत्रण तो सभी उम्र के लोगों पर लागु होते हैं, लेकिन बुढ़ाढे के दौरान अधिक जरूरी हो जाते हैं। बुढ़ा होना एक सामान्य प्रक्रिया है। उम्र बढ़ने की प्रक्रिया शारीरिक, मनोवैज्ञानिक और प्रतिरक्षा परिवर्तन लाती है जो व्यक्ति के पोषण की स्थिति को प्रभावित करती है। उम्र बढ़ने के साथ जुड़े परिवर्तन आंशिक रूप से जेनेटिक्स, जाति और लिंग से प्रभावित होते हैं।

बुजुर्ग व्यक्ति, बढ़ती उम्र के कारण जिन आम स्वास्थ्य मुद्दों का सामना करते हैं, वह इस प्रकार हैं -

ऑस्टियोपोरोसिस: यह एक विकार है, जो हड्डी में कैल्शियम और प्रोटीन की कमी के कारण हड्डियों के पतला होने से होता है। यह मध्यम आयु और बुजुर्ग रजोनिवृत्ति महिलाओं में होना आम है।

मोटापा: बुढ़ाढे के दौरान, कैलोरी की आवश्यकता और कैलोरी की खपत में असंतुलन मोटाढे का मुख्य कारण है। सुस्त लाइफ स्टाइल भी इसका एक कारण हो सकती है।

एनीमिया: एनीमिया से शरीर में थकान, चिंता, ऊर्जा की कमी और नींद की समस्या आती है जो और इसका मुख्य कारण शरीर में जरूरत के हिसाब से आयरन कम होना है। एनीमिया के प्रमुख कारण अनुचित खाना और आयरन का खराब अवशोषण होते हैं।

कब्ज: यह आम तौर पर अपर्याप्त फाइबर और पानी की वजह से मल का अजीब तरह से निकलना होता है।

खाने पर नियंत्रण कैसे रखें

ऊर्जा: बुढ़ाढे के दौरान मांसपेशियों में कमी होने से शरीर की ऊर्जा का खर्च कम हो जाता है। शारीरिक गतिविधि भी उम्र के साथ कम हो जाती है। तो कैलोरी की मात्रा को शरीर के वजन के अनुसार नियंत्रित किया जाना चाहिए।

प्रोटीन: हमारे शरीर में प्रोटीन की जरूरत नहीं बदलती है। चूँकि कैलोरी की जरूरत प्रोटीन की कमी के बिना कम हो जाती है, तो बुजुर्गों को प्रोटीन से भरपूर भोजन लेना चाहिए।

वसा और कार्बोहाइड्रेट: बुढ़ाढे के दौरान कुल कैलोरी की जरूरत कम हो जाती है, वसा और कार्बोहाइड्रेट भी बुजुर्ग लोगों को कम खाना चाहिए।

खनिज: बुढ़ाढे के दौरान कैल्शियम और आयरन की जरूरत बढ़ जाती है। उम्र से संबंधित हड्डी हानि को कम करने के लिए,

वृद्धावस्था के दौरान खाने पर नियंत्रण जरूरी



कैल्शियम संतुलन में सुधार, फ़ैक्चर और दाँतों के नुकसान को रोकने के लिए अतिरिक्त कैल्शियम की आवश्यकता होती है। बुढ़ाढे के दौरान आयरन की कमी से एनीमिया होना बहुत आम है, तो इसकी कमी से निपटने के लिए अतिरिक्त आयरन सप्लीमेंट आवश्यक है।

विटामिन: भूख कम लगना, बिगड़े हुए पोषक तत्वों का अवशोषण, कब्ज और सामान्य अस्वस्थता विटामिन के अपर्याप्त सेवन या दोषपूर्ण अवशोषण की वजह से हो सकता है। बूढ़े लोगों के लिए विटामिन की आवश्यकता समान ही रहती है लेकिन उनके खराब अवशोषण के कारण, अतिरिक्त सप्लीमेंटेशन की आवश्यकता होती है। विटामिन बी 12, फोलिक एसिड और विटामिन डी बुजुर्गों के लिए सबसे महत्वपूर्ण विटामिन हैं।

फाइबर: कब्ज बुजुर्गों में एक आम समस्या है। फाइबर युक्त खद्य पदार्थ मधुमेह और अन्य हृदय संबंधी समस्याओं के साथ-साथ कब्ज को

कम करने में मदद करती है।

बुढ़ाढे के दौरान स्वास्थ्य सप्लीमेंट

उचित आहार और स्वस्थ जीवन शैली का बुजुर्ग व्यक्ति के पोषण की स्थिति पर खास प्रभाव पड़ता है और यह उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा कर सकता है। डीएनए वीटा, स्वनिर्धारित प्राकृतिक सामग्रियों से बना स्वास्थ्य सप्लीमेंट है। यह फिटनेस, हड्डी और मस्तिष्क पोषण के लिए बेहतरीन है। यह 100% प्रमाणित और स्वच्छ जगह पर बनाया जाता है। यह मुख्य रूप से जई, चारा (ज्वार), ब्राउन चावल और अन्य उपयोगी सामग्रियों (बिना किसी रंग, स्वाद) के साथ तैयार किया जाता है। डीएनए वीटा में कुछ अच्छी क्वालिटी वाले प्रोटीन की पर्याप्त मात्रा (अनाज और फली प्रोटीन के साथ दूध प्रोटीन का मिश्रण) विटामिन बी, कैल्शियम, विटामिन डी और आयरन हैं, जो बुजुर्गों के लिए जरूरी होते हैं।

बुजुर्गों की सेहत को भी चुस्त रखता है पॉपकॉर्न

म ल्टील्पेक्स में मूवी देखते वक्त पॉपकॉर्न खाना युवाओं की खास पसंद है, इसे टाइमपास भी कह सकते हैं। लेकिन क्या आपको पता है पॉपकॉर्न बुजुर्गों की सेहत को भी चुस्त रख सकता है। कुछ वैज्ञानिक शोधों में यह बात सामने आई है।

पॉपकॉर्न यदि सही तरीके से पकाया गया हो तो वह स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद है। लेकिन पॉपकॉर्न में ज्यादा तेल या घी का प्रयोग नहीं करना चाहिए। पॉपकॉर्न पर लहसुन और कालीमिर्च पाउडर डालकर खाने से दिल मजबूत होता है। आइए हम आपको पॉपकॉर्न के फायदों के बारे में बताते हैं।

शोध के अनुसार

अमेरिका में एक शोध कि दौरान पेश किया गया। इसमें पापकॉर्न के स्वास्थ्य पर पड़ने वाले लाभकारी प्रभावों को साबित किया गया। शोधकर्ताओं ने शोध में दावा किया कि पॉपकॉर्न में मौजूद फाइबर और पालीफिनाइल बुजुर्गों में कैंसर और हृदय संबंधी रोगों के खतरों को कम करते हैं।

शोध में कहा गया है कि पॉपकॉर्न में मौजूद एंटीआक्सीडेंट शरीर से फ्री रेडिकल्स को बाहर निकालते हैं। फ्री रेडिकल वे रसायन हैं, जो शरीर की कोशिकाओं और ऊतकों को नष्ट करते हैं। पॉपकॉर्न में जौ, ज्वार और बाजरा के समान ही पोषक तत्व होते हैं।



वजन कम करने में सहायक

पॉपकॉर्न विटामिन और खनिज पदार्थों के भी स्रोत हैं। इसमें रेशे की भी भरपूर मात्रा होती है, जिससे भूख जल्दी शांत होती है। पापकॉर्न लो कैलोरी फूड की श्रेणी में आते हैं जिससे यह वजन कम करने में भी सहायक होते हैं।

दिल के लिए

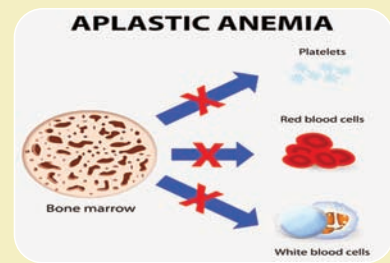
चिकित्सक मानते हैं कि अगर आप पॉपकॉर्न को ओवन में ज्यादा तेल या घी के बजाय थोड़े बटर में पकाया जाए, तो यह सेहत के लिए बढ़िया है।

पापकॉर्न पर लहसुन और काली मिर्च पाउडर दिल की कार्यविधि को मजबूत बनाता है। कोशिश की जानी चाहिए कि इसमें नमक की मात्रा कम रहे क्योंकि इससे रक्तचाप को नियंत्रित रखने में मदद मिलेगी।

कैंसर के लिए

पॉपकॉर्न को कैंसररोधी भी माना जाता है। इसे खाने से कैंसर जैसी घातक बीमारी से बचाव किया जा सकता है। पॉपकॉर्न में मौजूद फाइबर और पालीफिनाइल कैंसर जैसे रोगों के खतरों को कम करते हैं।

यदि आप डेंगू के इलाज के बाद भी प्लेटलेट्स की कमी से जूझ रहे हैं। सभी प्रयासों के बावजूद भी रक्त में आपके प्लेटलेट्स नार्मल नहीं आ रहे हैं तो आप डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जाने वाली होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों के सहायता से आपके शरीर में प्लेटलेट्स बढ़ाने में सफलता हासिल कर सकते हैं।



9993190140, 9826042287, 9424083040

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

होम्योपैथी की अप्लास्टिक एनीमिया पर जीत



मैं इरम शेख मुम्बई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला परन्तु हमारा बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डोनर नहीं मिलने के कारण नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इन्दौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इन्दौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ, पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स होम्योपैथी

मैं संदीप मंडल, निवासी पश्चिम बंगाल। मेरे जीजाजी दीपांकर वैद्य को 2016 में अप्लास्टिक एनीमिया बीमारी हो गई थी। प्रतिदिन 2 युनिट ब्लड व प्लाज्मा लगवाना पड़ता था। हर जगह इलाज कराया लेकिन डॉक्टरों ने बोनमैरो ट्रांसप्लांट कराने का बोला। यूट्यूब के माध्यम से डॉ. एके द्विवेदी जी के बारे में जानकारी मिली। जिन्हें रिपोर्ट दिखाकर होम्योपैथिक ट्रीटमेंट शुरू करवाया। बताए अनुसार खान-पान का सेवन किया। कुछ समय में जीजाजी को आराम मिलने लगा। लगभग एक साल बाद में पूरी तरह स्वस्थ है और किसी भी प्रकार की कोई दवा नहीं ले रहे हैं। डॉ. द्विवेदी सर का धन्यवाद देता हूँ।



मैं राम कुमार कुशवाह, झारखण्ड का रहने वाला हूँ। मुझे 2015 में अप्लास्टिक एनीमिया नामक बीमारी हो गई थी। मैंने रांची, धनबाद, तथा वैल्लोर के नामी डॉक्टरों को दिखाया पर मुझे कोई फायदा नहीं हुआ। वैल्लोर के डॉक्टरों ने मुझे बोनमेरो ट्रांसप्लांट बताया जिसका 20 से 25 लाख का खर्चा था। मेरे घर की हालत अच्छी नहीं थी, इसी कारण घर के सारे लोग काफी डर गए थे। 2-3 साल परेशान होने के बाद मैंने यू-ट्यूब पर डॉक्टर साहब के वीडियो देखे फिर मैंने दिनांक 12/02/2018 को इन्दौर, आकर 'एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर' में डॉ. ए. के. द्विवेदी जी को दिखाया और होम्योपैथिक इलाज प्रारम्भ किया। मात्र 3 माह के होम्योपैथिक इलाज से ही मेरा हिमोग्लोबिन जो कि पहले 3 ग्राम के आस-पास रहता था, बढ़कर 11 ग्राम हो गया व प्लेटलेट भी काफी बढ़ गया।

मैं संदीप मंडल, निवासी पश्चिम बंगाल। मेरे जीजाजी दीपांकर वैद्य को 2016 में अप्लास्टिक एनीमिया बीमारी हो गई थी। प्रतिदिन 2 युनिट ब्लड व प्लाज्मा लगवाना पड़ता था। हर जगह इलाज कराया लेकिन डॉक्टरों ने बोनमैरो ट्रांसप्लांट कराने का बोला। यूट्यूब के माध्यम से डॉ. एके द्विवेदी जी के बारे में जानकारी मिली। जिन्हें रिपोर्ट दिखाकर होम्योपैथिक ट्रीटमेंट शुरू करवाया। बताए अनुसार खान-पान का सेवन किया। कुछ समय में जीजाजी को आराम मिलने लगा। लगभग एक साल बाद में पूरी तरह स्वस्थ है और किसी भी प्रकार की कोई दवा नहीं ले रहे हैं। डॉ. द्विवेदी सर का धन्यवाद देता हूँ।



**एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं
होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर**

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

Mob. 99931-90140, 99931-40840

बढ़ती उम्र में महिलाएं खुद को ऐसे रखें फिट

उम्र बढ़ने के साथ ही जीवनशैली में बदलाव लाना भी बेहद जरूरी है और बढ़ती उम्र में शरीर को फिट, स्टाइलिश रखने के लिए उसका ख्याल रखना भी उतना ही जरूरी है। दरअसल, बढ़ती उम्र के साथ शरीर की कार्यप्रणाली खासी प्रभावित होने लगती है। स्वस्थ लाइफ जीने के लिए प्रतिदिन व्यायाम करना आवश्यक है तभी आप एक उम्र के बाद भी रहेंगे फिट और स्मार्ट।



बढ़ती उम्र के साथ याददाश्त कमजोर होना या दिमाग की कार्यप्रणाली पर प्रभाव पड़ना स्वाभाविक है, लेकिन आप चाहे तो 55 से अधिक उम्र होने पर भी इस कमजोरी को रोक सकते हैं या फिर इसमें कमी कर सकते हैं। उम्र के आखिरी पड़ाव तक आते-आते सुनने की क्षमता कम हो जाती है, इन्हें मजबूत बनाए रखने के लिए जरूरी है कि समय-समय पर हीयरिंग टेस्ट करवाते रहें, इससे बीमारी आने से पहले ही उसे टाला जा सकता है या कम किया जा सकता है। यदि अधिक उम्र में आप तेज आवाज में टीवी, रेडियो इत्यादि सुनते हैं तो वॉल्यूम का ध्यान रखते हुए 80 फीसदी से अधिक तेज आवाज न हो।

ऐसे रखें खुद का ख्याल

डायबिटीज कई बीमारियों की जड़ है। इसीलिए डायबिटीज से बचने के लिए 55 की उम्र में संतुलित भोजन करें, इतना ही नहीं

मीठा कम खाएं और समय-समय पर डायबिटीज का चेकअप करवाते रहें। इसके साथ ही ब्लड प्रेशर की भी नियमित जांच कराती रहनी चाहिए। बढ़ती उम्र में बीमारियों के बावजूद भी बिस्तर पर पड़े रहने की बजाय आप व्यायाम, योगा, एक्सरसाइज और खासकर मॉर्निंग वॉक करके चुस्त-दुरूस्त रह सकते हैं। मेटाबॉलिज्म कंट्रोल करने के लिए थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन करें, ताकि ब्लड शुगर का लेवल संतुलित बना रहे और मेटाबॉलिज्म भी पूरे दिन सक्रिय रहे। हमेशा सकारात्मक सोचे इससे आप खुद तो खुशहाल और स्वस्थ रहेंगे साथ ही अपने आसपास के माहौल को भी खुशनुमा रखेंगे। 55 साल के बाद भी स्वस्थ रहने के लिए संतुलित आहार लेना बहुत जरूरी है। कुछ खाद्य पदार्थ जैसे- तैलीय और जंकफूड इस उम्र में नुकसान कर सकते हैं, वहीं हल्का-फुल्का भोजन आपकी उम्र बढ़ा सकता है।

खान-पान को रखें सही

आप अपने खाने-पीने को नियमित रखें और बहुत अधिक रात तक खाना न खाएं। खाने में फल, जूस, तरल पदार्थ, सलाद, हरी पत्तेदार सब्जियां इत्यादि को खासतौर पर शामिल करें। बढ़ती उम्र में दुरूस्त रहने के लिए काम का बोझ कम करें और आराम अधिक करें यानी नींद पूरी करें। डॉक्टर से समय-समय पर चेकअप कराते रहें, इतना ही नहीं साल में एक बार पूरी बॉडी का चेकअप करवाएं। इन टिप्स को अपनाकर आप निश्चित तौर पर अपने बुढ़ापे को बॉय बोलकर युवाओं से टक्कर लेने में सक्षम हो सकते हैं। लेकिन एक बार अपनी फिटनेस और स्वास्थ्य का स्तर जानने के लिये डॉक्टर से परामर्श लें और सभी जांच भी कराएं। इससे आपके बेहतर डाइट व वर्कआउट प्लान बनाने में मदद मिलेगी।



ये आदतें नष्ट कर देती हैं शरीर के रोगों से लड़ने की क्षमता

आ दतें ही होती हैं जो हमारे जीवन, सेहत और चरित्र आदि का निर्माण करती हैं। स्वस्थ रहने के लिये आपको एक आदर्श जीवनशैली और अच्छी आदतों का पालन करना होता है। जिसमें नियमित व्यायाम व पौष्टिक आहार आदि शामिल होते हैं। इस तरह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत होती है और शरीर रोगों से दूर रहता है। वहीं हमारी जीवनशैली से जुड़ी खराब आदतें हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाती हैं। लेकिन कुछ खराब आदतें ऐसी भी होती हैं, जिनसे शरीर के रोगों से लड़ने की क्षमता खत्म हो जाती है। चलिये जानें कौन सी हैं ये आदतें। -

अकसर जाने-अनजाने हमारी कई आदतें हमें कई रोगों की ओर ढकेल देती हैं। इन आदतों के चलते शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो जाती है और शरीर बीमारियों से लड़ नहीं पाता है और बीमारियों के बैक्टीरिया और वाइरस शरीर की प्रणाली पर हमला कर आसानी से उसे खराब करने लगते हैं। इसमें से कई आदतों के बारे में तो हमें पता ही नहीं चलता है, ये खराब

आदतें निम्न प्रकार से होती हैं।

रोग प्रतिरोधक क्षमता कर करने वाली आदतें

लगातार देर तक धूप में रहने से इम्यून पावर कमजोर हो सकती है। यूं तो सुबह की ताज़ी सूरज की रोशनी से शरीर को 'विटामिन डी' मिलता है जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है लेकिन बहुत ज्यादा तेज धूप में रहने से त्वचा को नुकसान हो सकता है और त्वचा कैंसर तक की समस्या हो सकती है।

बहुत ज्यादा तनाव से भी रोग प्रतिरोधक क्षमता घटने लगती है। तनाव होने पर शरीर में कोर्टिसोल (तनाव हार्मोन) का स्तर बढ़ जाता है जिससे इम्यूनोटी तो कमजोर होती ही है, साथ ही पाचन क्रिया भी पूरी तरह से गड़बड़ जाती है।

साफ-सफाई के प्रति लचर व्यवहार भी रोग प्रतिरोधक क्षमता को नाकारात्मक तरीके से प्रभावित करता है। शरीर का साफ-सफाई पर ध्यान ना देने से हानिकारक कीटाणु शरीर में

प्रवेश कर जाते हैं। जिससे कई बीमारियों और इंफेक्शन हो जाते हैं। साथ ही बहुत ज्यादा शराब का सेवन या धूम्रपान भी शरीर को रोगों से लड़ने की शक्ति कम हो जाती है।

जाने-अनजाने में ही सही लेकिन खाने की गलत आदतें और बदपरहेजी धीरे धीरे रोग प्रतिरोधक क्षमता को खत्म करती हैं और कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी का कारण भी बन सकती हैं। एक ताजा शोध के अनुसार तो डिब्बाबंद और माइक्रोवेव में बनाए खाद्य को खाने से कैंसर सहित कई गंभीर बीमारी हो सकती हैं।

इसके अलावा पर्याप्त नींद न लेने से ये दिमाग व पाचन क्रिया को सीधे-सीधे प्रभावित करती है। और इससे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी घटती है। इसलिये समय से सोएं और पूरी नींद लें। नियमित एक्सरसाइज करें और अच्छा भोजन करें। इस तरह आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी और रोग आपको छू भी नहीं पाएंगे।

इंटरनेट और टेक्नोलॉजी से होने वाले कुछ मानसिक रोग

आ ज के दौर में लगभग सभी काम इंटरनेट और टेक्नोलॉजी पर निर्भर हो चुके हैं। जिन लोगों को टेक्नोलॉजी और इंटरनेट का अच्छा उपयोग करना नहीं आता है उन लोगों को पिछड़े वर्ग में गिना जाता है।

इंटरनेट और टेक्नोलॉजी जहां हमारे दैनिक जीवन के लिए बेहद उपयोगी है वहीं यह हमारे लिए कई मानसिक बीमारियों को लेकर भी आती हैं। इंटरनेट और टेक्नोलॉजी से होने वाली कुछ मानसिक बीमारियों के बारे में जानिये

सेल्फाइडिस - सेल्फी की सनक

आइकल हर स्मार्टफोन में सेल्फी लेने के लिए फ्रंट कैमरा होता है। हाल ही में हुए एक रिसर्च के अनुसार अगर कोई व्यक्ति एक बार में 3 से अधिक सेल्फी लेता है तो उसे मानसिक रोग होने की संभावना अधिक बढ़ जाती है। सेल्फी लेने की इस अतिवादी सनक को सेल्फाइडिस भी कहा जाता है।

फैंटम रिंगिंग सिंड्रोम- फोन बजने का भ्रम

आप कहीं बैठे होते हैं तो अचानक आपको लगता है कि चार्जिंग में लगा या किसी दूसरे कमरे में रखा आपका फोन बज रहा है। अगर ऐसी घटनाएं आपके साथ बार-बार हो रही हैं तो फिर आपको सावधान हो जाने की जरूरत है।

फोन बजने को लेकर होने वाले भ्रम की स्थिति को भी मानसिक रोग माना गया है और इसे फैंटम वाइब्रेशन या फैंटम रिंगिंग सिंड्रोम का नाम दिया गया है।

एक मनोरोग विशेषज्ञ के अनुसार जरूरत से



ज्यादा मोबाइल का प्रयोग करने वाले लगभग 70 प्रतिशत से अधिक लोग इस भ्रम का शिकार होते हैं। उन्हें लगता है कि उनका फोन बज रहा है लेकिन हकीकत में ऐसा नहीं होता है।

मेमोरी कमजोर होना

आज के समय किसी भी चीज की जानकारी के लिए तुरंत ही गूगल का इस्तेमाल किया जाता है। गूगल के अधिकाधिक प्रयोग किये जाने के कारण हमारे दिमाग का कम प्रयोग हो पाता है जिससे मेमोरी धीरे-धीरे कमजोर होती जाती है।

नोमोफोबिया- फोन खोने का डर

हम घर से निकलते हैं तो अचानक हमें लगता है कि हम अपना फोन घर में ही भूल गये। ऐसा ही

अक्सर ऑफिसों या पार्टियों आदि से निकलते समय भी हमें लगता ही है। अगर इस तरह की मानसिक समस्याएं आपको हैं तो फिर आपको भी नोमोफोबिया नामक मानसिक बीमारी होने का खतरा है। इक रिपोर्ट के अनुसार वर्तमान में करीब 66 फीसदी लोग इससे पीड़ित हैं।

साइबरकॉन्ड्रिया - बीमार होने का डर

इंटरनेट पर अनेकों बीमारियों के तरह तरह के लक्षण बताये जाते हैं। इन लक्षणों को पढ़ने के बाद बहुत से लोगों को लगने लगता है कि यह बीमारी उन्हें भी हो गई है। इंटरनेट पर पढ़ने के बाद बीमारी होने का डर भी मानसिक बीमारियों के रूप में ही गिना जाता है।

पढ़ें अगले अंक में

अक्टूबर - 2025

स्पोर्ट्स एंड वेलनेस
विशेषांक



संघत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण
अभियान, जो रखेगी पूरे
परिवार का ध्यान...

प्रोटीन का है पावरहाउस दाल चावल यानि खिचड़ी

भारत में सितंबर का महीना न्यूट्रीशन मंथ के रूप में मनाया जाता है। इस मनाने का सबसे बड़ा उद्देश्य है कि इस महीने में खान-पान के प्रति लोगों को जागरुक किया जाए ताकि लोगों को पौष्टिक आहार के बारे में हर नई से नई जानकारी मिले और कुपोषण को दूर किया जा सके। वैसे तो हर प्रकार के भोजन में कोई न कोई पोषण तत्व होता ही है लेकिन क्या आपको मालूम है कि सबसे पौष्टिक भोजन कौन सा होता है? उसका नाम क्या है?

आ पको जानकर हैरानी होगी लेकिन न केवल भारत में बल्कि दुनिया भर में सबसे पौष्टिक भोजन खिचड़ी है। भारत में इसे अनौपचारिक रूप से राष्ट्रीय भोजन भी माना जाता है। कुछ साल पहले भारतीय प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने खिचड़ी को सबसे पौष्टिक आहार बताया था। वहीं अब हाल ही में अमेरिका में एक न्यूट्रीशन कॉन्फ्रेंस में भारतीय दाल-चावल को सबसे पौष्टिक भोजन माना गया है। उनका कहना है कि जब दाल और चावल को एक साथ खाते हैं तो इससे शरीर को प्रोटीन, फाइबर, विटामिन ए, विटामिन डी, विटामिन-बी1, विटामिन-सी, विटामिन-के, एंटीऑक्सीडेंट्स आदि ऐसे तत्व मिलते हैं जो किसी भी एक भोजन से नहीं मिलते हैं।

खिचड़ी को भारत का राष्ट्रीय भोजन भी कहते हैं।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि खिचड़ी केवल स्वाद और सुपाच्य भोजन होने के नाते नहीं बल्कि मानसिक सेहत, संपूर्ण स्वास्थ्य और शारीरिक विकास के लिए जरूरी न्यूट्रीशन की मात्रा से भरपूर होती है। यही कारण है कि इसे संपूर्ण आहार या सबसे हेल्दी भोजन कहा जाता है। इससे भी खास बात है कि इसे बच्चे से लेकर बड़े तक, स्वस्थ से लेकर बीमार व्यक्ति तक कोई भी खा सकता है।

और किसी में नहीं मिलता ये तत्व

खिचड़ी प्रोटीन का भंडार है। प्रोटीन हमारे शरीर को अमीनो एसिड्स से मिलती है। वैज्ञानिक रूप

से कुछ अमीनो एसिड दाल में नहीं मिलते, जबकि कुछ अनाज जैसे चावल, गेहूं आदि में गायब होते हैं। लेकिन जब दाल और अनाज दोनों मिलते हैं तो प्रोटीन का संपूर्ण सोर्स बन जाते हैं। और अमीनो एसिड्स जैसे लाइसिन, लियूसिन, आर्गिनिन, ग्लूटामिक एसिड,

मिलता।

दाल-चावल में होते हैं ये तत्व

खिचड़ी यानि दाल और चावल मिलकर मिनरल्स, विटामिन्स कार्बोहाइड्रेट्स और एंटीऑक्सीडेंट्स भी शरीर को देते हैं। चूंकि खिचड़ी में भारत में मूंग की छिलका वाली दाल और चावल मिलाया जाता है तो छिलके की वजह से फाइबर भी शरीर को मिलता है। इतना ही नहीं देश के कुछ हिस्सों में खिचड़ी में कुछ सब्जियां जैसे टमाटर, बीन्स, फूलगोभी, गाजर, शिमला मिर्च और मटर भी मिलाई जाती हैं, जो खिचड़ी के न्यूट्रीशन और स्वाद को और भी ज्यादा बढ़ा देती हैं।

इन बीमारियों को खत्म करती है खिचड़ी

दाल-चावल की खिचड़ी खाने से कब्ज एसिडिटी और अपच जैसी समस्याओं से बचाव होता है। दाल चावल के इस मिश्रण में मौजूद फोलेट दिल की बीमारियों के खतरे को भी घटाता है। चूंकि इसमें कैलोरी और फेट की मात्रा बहुत कम होती है, जबकि पचने में सुपाच्य और हल्की होने के कारण इससे पेट जल्दी भर जाता है, वहीं वजन भी कम होता है। वहीं अगर कोई मरीज व्यक्ति खिचड़ी खाता है तो ये उसे संपूर्ण पोषण देने के साथ ही आसानी से पच भी जाती है

एस्पार्टिक एसिड आदि पर्याप्त मात्रा में शरीर को मिलते हैं। लिहाजा खिचड़ी से 20-22 प्रकार के अमीनो एसिड्स शरीर को मिल जाते हैं, जो कि शरीर में प्रोटीन की सभी जरूरतों को पूरा करते हैं। वैज्ञानिक रूप से प्रोटीन का ऐसा कंप्लीट पैकेज और किसी भी खाद्य पदार्थ से नहीं



मशरूम और हमारा स्वास्थ्य

आ प चाहे कोई भी प्रजाति चुनें, खाने योग्य मशरूम पोषक तत्वों का भंडार होते हैं। स्वास्थ्यवर्धक विटामिन, खनिज और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, मशरूम आपके स्वास्थ्य को निम्नलिखित तरीकों से बेहतर बना सकते हैं-

कैंसर से बचाव

अध्ययनों से पता चलता है कि हर हफ्ते 1 से 2 कप मशरूम खाने से कैंसर का खतरा 45% तक कम हो सकता है। जापान में, कैंसर के इलाज के तौर पर मरीजों को रेशी मशरूम पर आधारित दवा भी दी जा सकती है। लास्जलो ने कहा, "मशरूम दो शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट-ग्लूटाथियोन और एर्गोथायोनीन-का एक समृद्ध स्रोत हैं, जो कोशिकाओं को क्षति से बचाने और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।" उन्होंने आगे कहा, "एर्गोथायोनीन उम्र बढ़ने से जुड़ी कुछ पुरानी बीमारियों को कम करने में भी मदद कर सकता है, यही वजह है कि कुछ शोधकर्ता इसे 'दीर्घायु पोषक तत्व' कहते हैं।"

एक छोटा सा सुझाव: मशरूम में एर्गोथायोनीन की मात्रा अलग-अलग होती है- शिताके, ऑयस्टर और माइटेक में सबसे ज्यादा मात्रा में एर्गोथायोनीन पाया जाता है-लेकिन किसी भी प्रकार का मशरूम खाने से कैंसर का खतरा कम हो सकता है।

अपने मस्तिष्क को मजबूत करें

मशरूम में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट और विटामिन बी न्यूरोट्रांसमीटर के कामकाज को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि हर हफ्ते 2 कप मशरूम खाने से संज्ञात्मक हानि का खतरा आधा हो सकता है। अन्य शोध बताते हैं कि मशरूम अल्जाइमर रोग और पार्किंसंस रोग जैसी न्यूरोडीजेनेरेटिव बीमारियों से बचाने में मदद कर सकते हैं।

एक छोटा सा सुझाव: कॉर्डिसेप्स, टर्की टेल और लायन्स मेन जैसी विदेशी मशरूम किस्मों में उनके उच्च जैवसक्रिय पोषक तत्वों के कारण मस्तिष्क को बढ़ावा देने वाले अतिरिक्त लाभ हो सकते हैं, लेकिन इन्हें ढूंढना मुश्किल हो सकता है। आपके लिए सबसे अच्छा विकल्प-इन मशरूम को सूखा खरीदें और सूप, रिसोट्टो और कैसरोल में डालने से पहले उन्हें गर्म पानी में भिगोएँ।

मशरूम बहुमुखी, पोषक तत्वों से भरपूर और कम कैलोरी वाले होते हैं। ये न केवल खाने में लज़ीज़ स्वाद लाते हैं, बल्कि इनमें अनोखे पोषक तत्व भी होते हैं।



अपने दिल की रक्षा करें

पोटेशियम से भरपूर, सोडियम में कम और हृदय-स्वस्थ यौगिकों से भरपूर, मशरूम धमनियों की दीवारों पर प्लाक के जमाव को रोकने में मदद करते हैं। शिताके, माइटेक और रेशी जैसी किस्मों में बीटा-ग्लूकेन भी होते हैं, जो एक प्रकार का प्रीबायोटिक फाइबर है जो कोलेस्ट्रॉल और रक्तचाप के स्तर को कम करने और सूजन को कम करने में मदद करता है।

सुझाव: स्वाद और पोषक तत्वों को अधिकतम करने तथा सोडियम, वसा और कैलोरी को कम करने के लिए, व्यंजनों में ग्राउंड बीफ के आधे हिस्से को कटे हुए मशरूम से बदलें।

प्रतिरक्षा सुरक्षा को बढ़ावा दें

सीडर-सिनाई की पंजीकृत आहार विशेषज्ञ सिंडी वॉग ने कहा, "सेलेनियम (जो कोशिकाओं को क्षति से बचाने में मदद करता है) और विटामिन बी6 (जो लाल रक्त कोशिकाओं के निर्माण में मदद करता है) जैसे एंटीऑक्सीडेंट के साथ, मशरूम उन कुछ खाद्य स्रोतों में से एक है जो प्राकृतिक रूप से प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले विटामिन डी से भरपूर होते हैं।" कुछ किस्मों में एर्गोस्टेरोल होता है, एक यौगिक जो सूर्य के प्रकाश के संपर्क में आने पर विटामिन डी में बदल जाता है।

एक छोटा सा सुझाव: पकाने से पहले अपने मशरूम को 15 मिनट धूप में रखें। सफेद बटन, पोर्टबेला और क्रैमिनी जैसी किस्मों में इंसानों की तरह ही इस दुर्लभ पोषक तत्व को संश्लेषित कर सकती हैं।

स्वस्थ आंत को बढ़ावा दें

आपकी आंत अरबों बैक्टीरिया का घर है। वॉग ने कहा, "मशरूम न सिर्फ फाइबर से भरपूर होते हैं, बल्कि इनमें पॉलीसैकेराइड भी होते हैं, जो इंसुलिन प्रतिरोध और जठरांत्र स्वास्थ्य में सुधार से जुड़े हैं।" "ये पॉलीसैकेराइड स्वस्थ बैक्टीरिया के विकास को प्रोत्साहित करते हैं और हानिकारक बैक्टीरिया को दबाते हैं।" अन्य खाद्य पदार्थों के विपरीत, जो पेट के अम्ल के साथ टूट जाते हैं, मशरूम में मौजूद पॉलीसैकेराइड आंत से होते हुए बृहदान्त्र तक पहुँचते हैं, जिससे अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ने में मदद मिलती है।

एक छोटा सा सुझाव: अपने मशरूम को थोड़े से जैतून के तेल, एवोकाडो तेल या मक्खन के साथ पकाएँ। चूँकि विटामिन डी वसा के घुलनशील होता है, इसलिए जब इसे वसा के स्रोत के साथ मिलाया जाता है, तो आप इस पोषक तत्व को ज्यादा अवशोषित कर पाएँगे।

ये बातें आपके माता-पिता को खुश रख सकती है! आप साथ रहे तब भी और ना रहे तब भी!

आ शीर्वाद की तलाश में हम देश-विदेश घूम आते हैं। पत्थर पूजते हैं, मंदिर जाते हैं, पूजा पाठ करवाते हैं, और वो सारी चीजे करते हैं जिससे हमें लगता है कि हमारा जीवन धन्य हो जाएगा। लेकिन क्या आप जानते हैं कि ईश्वर आपके पास हमेशा होता है, बस जरूरी है उन्हें पहचानना।

दरअसल हम कहना चाहते हैं कि ईश्वर ने हमें खुद के रूप में माता पिता दिए हैं, ताकि ईश्वर का आशीर्वाद सदैव हमारे साथ रहे। लेकिन इस कलयुग में औलाद की नजर में माता पिता का दर्जा खत्म होता जा रहा है। अक्सर जाने-अंजाने में संताने अपने माता-पिता को दुखी कर रहे हैं, जबकि उन्हें नहीं पता कि ऐसा करना भगवान दुखी होता है।

अब सवाल ये है कि ऐसा क्या करे, जिससे हमारे पैरेंट्स हमें अंतरात्मा से आशीर्वाद दे, हम पर गर्व करे और अगले जन्म में दोबारा हमें पाने की इच्छा जाहिर करे।

तो चलिए आपके इस दुविधा को हम दूर किए देते हैं। हम आपको टिप्स देते हैं जिसे अपनाकर आप अपने माता पिता के चेहरे पर प्रसन्नता देख सकते हैं।

- माता पिता को कभी पलट कर जवाब ना दे। इससे उनको बुरा लग सकता है। जितना हो सके उनकी बातें सुनने की कोशिश करे। वैसे भी बुजुर्गों की बातें आपको बहोत काम आ सकती हैं।
- पैरेंट्स से ऊँची आवाज में बात ना करे। अपने दफ्तर या बाहर का गुस्सा घर के बाहर ही रखे।
- कोई नया या बड़ा कार्य करने से पहले माँ-बाप से चर्चा जरूर करें। आप का ऐसा करना उन्हें अच्छा लगेगा, उन्हें लगेगा कि आप



उनकी बातों को महत्व देते हैं।

- हर महीने उनके स्वास्थ्य का चेकअप कराएं। उनकी छोटी सी छींक का भी खयाल रखे। समय से उनकी दवाइयां उन्हें लाकर दे। आपके ऐसा करने पर माता पिता को ज्ञात होगा कि आपको उनकी चिंता है।
- उनकी पसंद ना पसंद का खयाल रखना आपकी जिम्मेदारी है। कभी कभार उन्हें खाने के लिए हॉटेल ले जाए, या उनकी कोई फेवरेट मिठाई उन्हें लाकर दे। यकीनन आपको सुखद एहसास ज्ञात होगा।
- बुढ़ापे की उम्र में अक्सर पैरेंट्स को बातें करना प्रिय लगता है। ऐसे में आपको जब भी समय मिले, एक फोन कर ले और उनका हालचाल पूछ ले।
- वृद्ध अवस्था में गुस्सा बहोत आता है। इसलिए जितना हो सके पैरेंट्स की किचकिच को इग्नोर करे।
- हम जानते हैं कि बीबी के लिए प्यार अलग है और पैरेंट्स के लिए अलग। पर अक्सर

माता पिता को लगता है कि शादी के बाद उनका बच्चा उन्हें भूल गया है। ऐसे समय में आपको दोनों के प्रति अपना प्यार बराबरी पर रखना है। ध्यान दे ! बीबी के सामने अपने पैरेंट्स की बेहद इज्जत करें, ताकि आपकी बीबी भी आपके माँ-बाप का सम्मान करे।

- अपने पैरेंट्स को मंदिर ले जाना कभी ना भूले। इससे आप दोनों को ही अनोखी खुशी और शांति मिलेगी।
- जिस तरह आप अपनी बीबी और बच्चो को नए कपडे पहनाने का शौक रखते हैं, ठीक उसी तरह माता-पिता को भी शॉपिंग करा दिया करे।

अपनी खुशियों का गला घोटकर हमारी सारी ख्वाहिश पुरी करने वाले माता पिता ही थे, जिन्होंने हमें इस समाज में जीने का अधिकार दिलाया। जब वे हमारे लिए इतना कुछ कर सकते हैं तो क्या हम इन बातों का खयाल नहीं रख सकते।

संपूर्ण सोडानी
डायग्नोस्टिक क्लिनिक

(A unit of Sodani Hospitals and Diagnostics Pvt. Ltd.)

961 777 0150
0731 4766222

एलजी-1, मोरया सेंटर, 16/1 रेस कोर्स रोड,
इंदौर (म.प्र.)

sodani@sampurnadiagnostics.com

www.sampurnadiagnostics.com | sampurnalab

31 वर्षों का
विश्वास



9617770150

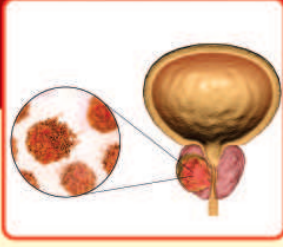
24x7 हेल्पलाइन

- टेस्ट की जानकारी
- अपडेटेड रिपोर्ट्स
- रिपोर्ट प्राप्ति

स्कैन करें!!



घर या ऑफिस से
ब्लड सैंपल लेने हेतु
संपर्क करें



समय रहते सतर्क रहें, प्रोस्टेट कैंसर
को हड्डियों में फैलने से रोका जा सकता है
मो. 98935 19287

प्रोस्टेट कैंसर और यूरिन संबंधी परेशानी से मिला आराम



पिता जी के साथ वंदना जी

श्रीमति वंदना जी के अनुसार डॉ. द्विवेदी जी ने होम्योपैथिक ट्रीटमेंट उनके पिताजी मन्नासिंग जी और प्राकृतिक चिकित्सा देना शुरू (81) को 2023 में फोर्थ स्टेज किया। उपचार के 5 दिन में नली प्रोस्टेट कैंसर से संबंधित निकलवा दी गई। उसके बाद पिताजी परेशानी थी। यूरिन में नली लगी को यूरिन संबंधी कोई परेशान नहीं हुई थी। जिन्हें हमने इंदौर आकर है। पिताजी को स्वस्थ करने के लिए डॉक्टर एके द्विवेदी जी को डॉ. द्विवेदी साहब का बहुत-बहुत दिखाया। रिपोर्ट्स देखने के बाद धन्यवाद देती हूँ।

3 साल में 30 किलो वजन भी कम हुआ और घुटनों के दर्द में भी राहत मिली

मैं संध्या भारद्वाज, डॉ. ए.के. द्विवेदी और उनकी टीम की होम्योपैथिक व प्राकृतिक चिकित्सा एवं खान पान में सुधार करते हुए 30 किलो वजन कम कर सकी। 2022 से 2025, 3 साल में 30 किलो वजन काम हुआ, पहले में घुटनों और एड़ी

में तेज दर्द और सूजन के कारण चलने-फिरने में असमर्थ थी, लेकिन अब वजन कम होने और होम्योपैथी दवा से पूरी तरह ठीक हूँ और घर के सभी काम पहले की तरह कर रही हूँ। मैं डॉ. द्विवेदी जी एवं उनकी संपूर्ण टीम का हृदय से आभार व्यक्त करती हूँ



श्रीमती संध्या भारद्वाज जी अपने पतिदेव जी के साथ

अब सबको बताती हूँ 'मैं होम्योपैथिक दवाओं से ठीक हुई हूँ' डॉ. उषा जैन (सीनियर प्रोफेसर)



डॉ. उषा जैन

कभी मेरा हीमोग्लोबिन 7-8 तक गिर गया था, लेकिन 2024 में होम्योपैथिक दवाओं से यह 13 तक पहुंच गया। यह बदलाव डॉ. ए.के. द्विवेदी की होम्योपैथी और जीवनशैली सुधार की सलाह से

संभव हुआ। उन्होंने सिर्फ दवा नहीं दी, बल्कि सही खानपान और आदतों की दिशा भी दिखाई। अब मैं सबको यही कहती हूँ गुड़-चना खाओ, होम्योपैथी अपनाओ और स्वस्थ जीवन पाओ!

एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर & होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

Mob. 94240-83040

E-mail : drakdindore@gmail.com

Watch us on

YouTube

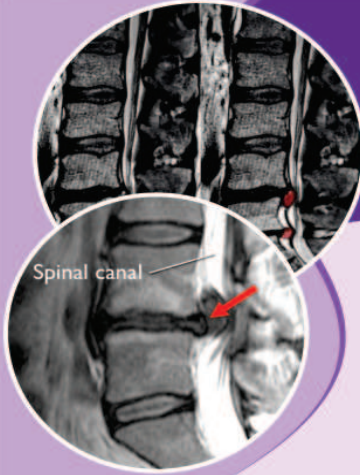


हमारी अन्य कहीं कोई शाखा नहीं है

रविवार अवकाश

dr ak dwivedi homeopathy

Call for Homeopathy Treatment : 98260 42287



रीढ़ स्वस्थ तो जीवन सरल

होम्योपैथिक उपचार से स्पोण्डिलाइटिस व स्लिप डिस्क में मिली राहत
99931-90140, 99931-40840

आजकल रीढ़ की समस्याएं सिर्फ उम्रदराज लोगों तक सीमित नहीं रहीं। आधुनिक जीवनशैली, लगातार घंटों बैठकर काम करने की आदत और शारीरिक गतिविधियों की कमी के चलते युवा वर्ग भी तेजी से स्लिप डिस्क और सर्वाइकल/लंबर स्पोण्डिलाइटिस जैसी समस्याओं की चपेट में आ रहा है। इन जटिल स्थितियों में भी डॉ. ए.के. द्विवेदी के वर्षों के अनुभव और समर्पित होम्योपैथिक उपचार से मरीजों को बिना सर्जरी राहत मिली है। होम्योपैथी न केवल लक्षणों को दूर करती है, बल्कि शरीर की स्वाभाविक उपचार क्षमता को सक्रिय कर जड़ से समाधान की दिशा में कार्य करती है।

**यदि आप भी पीठ, कमर या गर्दन के दर्द से पीड़ित हैं,
तो एक बार परामर्श अवश्य लें मो. 98935 19287**



ऑपरेशन नहीं कराया, आज पूरी तरह स्वस्थ हूँ - मंजूला शर्मा, आंगनवाड़ी कार्यकर्ता सेवा निवि. (मनावर, धार) एक कार्यक्रम से लौटकर लेटी तो फिर उठ ही नहीं पाई। डॉक्टरों ने ऑपरेशन की सलाह दी, लेकिन बड़े भाई के ऑपरेशन के बाद चलने-फिरने में आई परेशानी देखकर मैंने ऑपरेशन नहीं कराया। फिर डॉ. ए.के. द्विवेदी

जी से होम्योपैथिक इलाज शुरू किया। सिर्फ तीन दिन में फर्क दिखने लगा। चौथे दिन करवट ली, फिर बैठी, फिर खड़ी हुई और एक हफ्ते में चलने भी लगी। अब कोई दवा नहीं लेती, न कोई परहेज करती हूँ, न कोई परेशानी है। होम्योपैथी में और डॉ. द्विवेदी जी पर मेरा विश्वास बिल्कुल सही साबित हुआ।



होम्योपैथी पर विश्वास नहीं था, लेकिन 15 दिन में बिस्तर से चलने लगा, अब पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन

रेडीक्यूलोपैथी से पीड़ित था, डॉक्टरों ने ऑपरेशन की सलाह दी लेकिन डॉ. ए.के. द्विवेदी जी से होम्योपैथिक इलाज लिया और सिर्फ 15 दिन में बिस्तर छोड़कर चलने लगा। अब होम्योपैथी और डॉक्टर साहब, दोनों पर पूरा भरोसा है। आदिल खान, उज्जैन



एडवांरड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि. इन्दौर

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीता भवन मंदिर रोड, इन्दौर (म.प्र.)

Mob. 94240-83040, Clinic 07314064471

Watch us on
You Tube



हमारी अन्य कोई कोशक नहीं है
रविवार अवकाश
dr ak dwivedi homeopathy

Call for
Homeopathy
Treatment

98260 42287
E-mail : drakindore@gmail.com

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावरयाम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं कविता ऑफसेट प्रिंटर्स, प्लॉट नं. 7, बेसमेंट नं.-6, क्वालिटी परिकमा, प्रेस कामप्लेक्स, जेन-1, एमपी नगर, गोपाल से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। *समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।