

• डायबिटीज...

ये संकेत

डायबिटीज एक गंभीर स्वास्थ्य बीमारी है, जो जेनेटिक, लाइफस्टाइल और खानपान की गलत आदतों के कारण होता है। एक बार अगर किसी व्यक्ति को डायबिटीज हो जाए तो उसे जीवन भर इस बीमारी के साथ रहना पड़ता है। डायबिटीज के मरीजों को स्वस्थ रहने के लिए मीठा खाने से परहेज करना पड़ता है, लाइफस्टाइल में बदलाव करना और शुगर लेवल बढ़ाने वाले फूड्स के सेवन को कम या नहीं करने की सलाह दी जाती है। ऐसे में जरूरी है कि आप इस बीमारी को होने से पहले ही इसके लक्षणों को पहचान कर रकने की कोशिश कर सकते हैं।

► गर्दन, हाथों के बगल या कमर पर स्किन टैग होना शरीर में इंसुलिन रेजिस्टेंस बढ़ने से जुड़ा हुआ है।

► स्किन पर जगह-जगह पिग्मेंटेशन होना या काला धब्बे पड़ना, खासकर गर्दन, अंडरआर्म्स और जांघों के अंदर इंसुलिन रेजिस्टेंस के बढ़ने के लक्षण है।



► शरीर में ब्लड शुगर लेवल बढ़ने के कारण बार-बार इन्फेक्शन होने लगता है, खासकर यीस्ट या रिस्कन का इन्फेक्शन होने का खतरा बढ़ जाता है, जोइंसुलिन रेजिस्टेंस का संकेतहोता है और आपके इन्फेक्शन सिस्टम को खराब कर सकता है।

► शरीर में बढ़ा हुआ ब्लड शुगर लेवल आपके ब्लड फ्लो को प्रभावित कर सकता है, जो नर्व डैमेज का कारण बन सकता है, जिससे आपके शरीर पर मौजूद चोट और घावों को बढ़ने में समय लग सकता है।

► शरीर में बढ़ा हुआ हाई शुगर प्रेशर बार-बार पेशाब लगने का कारण बन सकता है, जिससे डिहाइड्रेशन और प्यास लगने की समस्या बढ़ सकती है।

► डायबिटीज होने से पहले आपके शरीर में इंसुलिन हार्मोन में बदलाव होने के कारण आपको मीठा खाने की क्रेविंग बढ़ सकती है, क्योंकि आपका शरीर सही तरह से ग्लूकोज को सही तरह से उपयोग नहीं कर पाता है।

► शरीर में इंसुलिन रेजिस्टेंस बढ़ने के कारण पेट की चर्बी तेजी से बढ़ने लगती है, जो टाइप 2 डायबिटीज का लक्षण होता है।

► अगर आप अपने शरीर में इन लक्षणों का अनुभव करें, तो इन्हें नजरअंदाज करने के स्थान पर डॉक्टर से संपर्क करें और सही इलाज की मदद से खुद को डायबिटीज होने से बचाएं।

• ठीक नहीं...

बाह्य का खाना

पर-परिवार में होने वाले हर-छोटे बड़े उपलक्ष्य में लोग रेस्त्रां और होटल में जाकर खाना पसंद करते हैं। जाहिर सी बात है बाहर के खाने का स्वाद लाजवाब होता, जिसकी वजह से हर किसी की जुवां



उसका स्वाद चखना चाहती है। अगर आप भी बात-बात पर रेस्त्रां और होटल में खाना खाना पसंद करते हैं, तो सावधान हो जाइए। बाहर का खाना खाने की वजह से आपको कैंसर जैसी घातक बीमारी हो सकती है।

भारत में कैंसर के मामले तेजी से बढ़ने का मुख्य कारण लोगों की लाइफस्टाइल और खानपान है। लोग आज घर पर बना खाना कम और बाहर का खाना ज्यादा पसंद करते हैं। जिसकी वजह से लोगों को कैंसर हो रहा है। दरअसल, जब भी हम बाहर खाना खाते हैं, तो ज्यादातर फ्राइड फूड आइटम की खाना पसंद करते हैं। जैसे की छोटे-भटूरे, पाव भाजी, पौकड़े, बर्गर, पूड़ी और चाऊमीन खाना पसंद करते हैं। रेस्त्रां इस तरह की फ्राइड चीजों को बनाने के लिए हर बार नया तेल इस्तेमाल नहीं करते हैं। बार-बार एक ही तेल का इस्तेमाल करने की वजह से खाने में कैंसर बनाने वाले एंजाइम पैदा हो जाते हैं।

डॉक्टर के अनुसार, जब एक ही तेल को बार-बार पकाया जाता है, तो इसकी वजह से तेल में ऑक्सीडेशन ऑफ फैट, ट्रांस फैट और एक्जैलैमाइड का फॉर्मेशन करने लगता है। बाद में यह ट्रांस फैट हार्ट हेल्थ के लिए हानिकारक होता है। वहीं, एक्जैलैमाइड का फॉर्मेशन कैंसर का खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टर के अनुसार, तेल को बार-बार गर्म करने से इसका उच्च तापमान हाइड्रोलिसिस, ऑक्सीकरण और पॉलीमराइजेशन जैसी रिएक्शन की प्रक्रिया में चला जाता है। यह रिएक्शन ब्लड प्रेशर को प्रभावित करके हार्ट प्रॉब्लम का कारण बनता है।

अगर आपके घर में भी एक ही तेल में बार-बार पकौड़े, भटूरे और पूरी को तलने का काम किया जाता है, तो ऐसा करना बिल्कुल बंद करें। इंडियन कार्डिसल ऑफ मेडिकल रिसर्च के अनुसार, अगर आप पूरी या किसी चीज को तलने के लिए तेल को गर्म कर रहे हैं, तो दोबारा इसका इस्तेमाल करने से पहले इसे छान जरूर लें। एक बार तेल को फ्राई चीजों में इस्तेमाल करने के बाद इसे अलग 2 से 3 दिनों में सब्जी बनाने के लिए ही इस्तेमाल करें। किसी भी परिस्थिति में तेल का इस्तेमाल दोबारा फ्राई करने के लिए बिल्कुल न करें। डॉक्टर ने कहा, तेल को दोबारा फ्राई करने के लिए इस्तेमाल न करके हम कैंसर के पहले स्टेप से बच सकते हैं।

• गुणकारी...

कड़ी पत्ता



खाने का स्वाद बढ़ाने वाला कड़ी पत्ता एक औषधीय पौधा भी है, जो अपने ढेर सारे गुणों की वजह से जाना जाता है। साथ ही इसका अनोखा स्वाद और खुशबू भी लोगों को काफी पसंद आता है। अगर आपका पाचन अक्सर खराब रहता है या आप पाचन संबंधी समस्याओं से परेशान रहते हैं, तो कड़ी पत्ता इसका एक रामबाण इलाज है। इसे डाइट में शामिल करने से पाचन संबंधी समस्याएं जैसे गैस, एसिडिटी और ब्लोटिंग आदि से राहत मिलती है। साथ ही ये डाइजैस्टिव एंजाइम्स को स्टिमुलेंट करने में मदद करते हैं। इन दिनों कई सारे लोग कम होती आंखों की रोशनी से परेशान हैं। गलत खानपान और स्क्रीन के ज्यादा इस्तेमाल की वजह से अक्सर आंखें कमजोर होने लगती हैं। ऐसे में कड़ी पत्ता में मौजूद विटामिन ए आंखों के रोशनी बढ़ाने में मदद करता है। ऐसे में जिन लोगों की आंखों की रोशनी कम हो चुकी है, कड़ी पत्ता को डाइट में शामिल करने से दूर तक देखने की क्षमता बढ़ती है।

मेनोपॉज के दौरान एक्सरसाइज करना महिलाओं के लिए बहुत अच्छा होता है। दरअसल, मेनोपॉज के दौरान हार्मोनल इबैलेंस होना लगता है, क्योंकि प्रॉपर तरीके से व्लीडिंग नहीं होती है।

ऐसे में एस्ट्रोजन का स्तर कम होने लगता है। महिलाओं में एस्ट्रोजन का स्तर कम होने की वजह से कई तरह की प्रॉब्लम होने लगती है, जैसे हेयर फॉल होना, मोटापा, शारीरिक संबंध स्थापित करने में रुचि न होना, हॉट फ्लैशेज आदि....

मेनोपॉज के दौरान रनिंग...

मेनोपॉज एक चरण है, जिससे हर महिला को गुजरना पड़ता है। जिस तरह 12 साल की उम्र के बाद से लड़कियों को कभी भी पीरियड्स शुरू हो सकते हैं। इसी तरह, 40 साल की उम्र के बाद महिला को कभी भी मेनोपॉज हो सकता है। मेनोपॉज का मतलब है कि लगातार 12 महीनों तक महिला को पीरियड्स न होना। मेनोपॉज होने में समय लगता है। मेनोपॉज के भी अलग-अलग चरण होते हैं। जैसे प्री-मेनोपॉज और पेरिमेनोपॉज। हर तरह के चरण में महिलाओं को अलग-अलग तरह के लक्षण नजर आते हैं। दरअसल, मेनोपॉज के दौरान पीरियड्स फ्लो प्रभावित होता है, जिससे हार्मोन के स्तर में उतार-चढ़ाव देखने को मिलते हैं। मेनोपॉज को टाला नहीं जा सकता है। इसलिए, विशेषज्ञ सलाह देते हैं कि इस दौरान महिलाओं को नियमित रूप से एक्सरसाइज करनी चाहिए। इससे लक्षण हल्के होते हैं और शारीरिक समस्याएं भी कम होने लगती हैं। तो क्या महिलाएं इस दौरान रनिंग भी कर सकती हैं? कहीं मेनोपॉज में रनिंग करने से इसका कोई निगेटिव असर हेल्थ पर तो नहीं पड़ता है? इस तरह के सभी सवालों के जवाब जानने के लिए हमने यश फिटनेस के फिटनेस ट्रेनर यश अग्रवाल से बात की। मेनोपॉज के दौरान एक्सरसाइज करना महिलाओं के लिए बहुत अच्छा होता है। दरअसल, मेनोपॉज के दौरान हार्मोनल इबैलेंस होना लगता है, क्योंकि प्रॉपर तरीके से व्लीडिंग नहीं होती है। ऐसे में एस्ट्रोजन का स्तर कम होने लगता है। महिलाओं में एस्ट्रोजन का स्तर कम होने की वजह से कई तरह की प्रॉब्लम होने लगती है, जैसे हेयर फॉल होना, मोटापा, शारीरिक संबंध स्थापित करने में रुचि न होना, हॉट फ्लैशेज आदि। इसके अलावा भी कई शारीरिक समस्याएं होने लगती हैं, जैसे जोड़ों में दर्द। इस तरह की स्थिति से निपटने के लिए तमाम विशेषज्ञ महिलाओं को सलाह देते हैं कि वे मेनोपॉज के दौरान नियमित रूप से एक्सरसाइज करें। इससे फील गुड हार्मोस



रिलीज होते हैं, जो आपको खुश रखते हैं और शारीरिक समस्याओं को कम करने में मदद करते हैं। जहां, तक इस बात का सवाल है कि क्या महिलाएं मेनोपॉज के दौरान रनिंग कर सकती हैं, इस संबंध में विशेषज्ञों की राय है, 'रनिंग भी एक तरह की एक्सरसाइज है। महिलाएं निश्चित होकर रनिंग कर सकती हैं। मेनोपॉज हो या न हो, स्वस्थ महिलाएं किसी भी स्थिति में इस एक्टिविटी को अपनी लाइफस्टाइल का हिस्सा बना सकती हैं। इसका कोई साइडइफेक्ट भी नहीं है।'

मेनोपॉज के दौरान रनिंग करने में भले ही कोई नुकसान न हो। लेकिन, अगर मेनोपॉज के दौरान महिलाओं ने रनिंग शुरू की है, तो इस एक्टिविटी को शामिल करते हुए कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए। जैसे-

- हमेशा रनिंग करने की शुरुआत धीमी करें। अपनी स्पीड धीरे-धीरे बढ़ाएं।
- शुरुआती दिनों में कम समय के लिए रनिंग करें।
- दूसरों की देखा-देखी अपनी स्पीड बढ़ाने की कोशिश न करें।
- ध्यान रखें कि रनिंग करने के लिए ज्यादा स्टैमिना लगता है। इसलिए, अपनी डाइट में उसी के अनुसार बदलाव करें।
- डाइट में हेल्दी और पोषक तत्वों से भरपूर चीजें शामिल करें। इससे बॉडी एनर्जेटिक रहेगी और



रनिंग के दौरान भरपूर स्ट्रेच मिलेगी।

- अपनी डाइट में फल, सब्जियां, विटामिन-के युक्त चीजों को अधिक जगह दें। स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती है।
- मेनोपॉज के दौरान रनिंग करने के फायदे
- मेनोपॉज के दौरान रनिंग से मूड एन्हेंस और बूस्ट होता है।
- मेनोपॉज में दौड़ने से शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- मेनोपॉज में अक्सर वजन बढ़ने लगता है। वहीं, रनिंग करने से वजन को संतुलित किया जा सकता है।
- मेनोपॉज के दौरान रनिंग करने से बॉडी फ्लेक्सिबल रहती है और इन्फ्लेमेटोरी में भी सुधार होता है।

■ साभार: ओमाहे

• डिप्रेशन...

हमारी आदतों का हमारी सेहत पर गहरा असर पड़ता है। जैसी हमारी आदतें होंगी, वैसी ही हमारी सेहत होगी। हमारी कुछ गलत आदतें हमें धीरे-धीरे डिप्रेशन जैसी खतरनाक बीमारी की तरफ भी ले जा सकती हैं, जिसका अंदाजा हमें बहुत देर से लगता है। कैफीन से शरीर और भी अलर्ट हो जाता है और इसकी अधिकता शरीर को अति सक्रिय करती है, जिससे इनसोमनिया जैसी नींद न पूरी होने की समस्या उत्पन्न हो सकती है। इससे एंजायटी और डिप्रेशन पैदा होता है।

