

• पोषण...

## डायबिटीज रोगियों के लिए मैग्नीशियम

मैग्नीशियम एक जरूरी पोषक तत्व है जिसकी जरूरत हर दिन शरीर को होती है। मैग्नीशियम का मेटल हेल्थ के लिए फायदेमंद माना जाता है, इससे चिंता और अनिद्रा दूर होती है। साथ ही मैग्नीशियम हड्डियों को मजबूत करने के लिए भी जाना जाता है। इन फायदों के अलावा कुछ स्टडीज और रिसर्च में बताया गया है कि डायबिटीज मैनेजमेंट में मैग्नीशियम काफी अहम माना जाता है। इससे न सिर्फ डायबिटीज के रिस्क से बचने में मदद मिलती है बल्कि यह शुगर को ब्रेक डाउन करने और इंसुलिन रेजिस्टेंस को घटाने में भी मदद करता है।

टाइप 2 डायबिटीज में मैग्नीशियम का सेवन करने से शुगर लेवल कंट्रोल करने में मदद मिलती है। मैग्नीशियम ऑक्सिडेटिव स्ट्रेस घटता है और डायबिटीज में सूजन कम करने में मदद मिलती है। प्रीडायबिटीज की स्टेज और इंसुलिन रेजिस्टेंस से बचने के लिए मैग्नीशियम का सेवन अहम माना जाता है। कुछ स्टडीज में मैग्नीशियम के फायदे टाइप 1 डायबिटीज से पीड़ित बच्चों के शुगर लेवल को कंट्रोल करने के लिए भी देखे गए हैं।

मैग्नीशियम शरीर के ग्लूकोज को इस्तेमाल करने की क्षमता को बढ़ाता है इससे अचानक से शुगर स्पाइक नहीं होती और शुगर लेवल को कंट्रोल करने में मदद मिलती है। हालांकि, मैग्नीशियम सीधे तौर पर शुगर लेवल नहीं घटता पर उसे कंट्रोल करने में मदद करता है। जिन लोगों में मैग्नीशियम की कमी होती है, उनमें इंसुलिन के ठीक से काम न करने की संभावना बढ़ सकती है।

एक स्टडी के मुताबिक, शरीर में मैग्नीशियम की कमी के कारण HbA1c लेवल, इंसुलिन रेजिस्टेंस और फास्टिंग ग्लूकोज लेवल बढ़ सकता है। स्टडी में यह भी बताया गया है कि मैग्नीशियम सप्लीमेंट्स से कमी को दूर किया जा सकता है। एक मेटा एनालिसिस के मुताबिक, पांच लाख से ज्यादा लोगों पर हुए शोध से पता चला कि खाने में मैग्नीशियम की मात्रा को बढ़ाने से टाइप 2 डायबिटीज का खतरा काफी हद तक कम होता है। शोध के मुताबिक, हर दिन 100 एमजी मैग्नीशियम लेने से डायबिटीज का खतरा 14 प्रतिशत तक घट सकता है।

बादाम, कद्दू के बीज, चिया सीड्स, काजू, पालक, सोया मिल्क, मूंगफली, ब्लैक बीन्स, ब्राउन राइस, लो-फैट दही, केला खा सकते हैं। डायबिटीज में ज्यादा पका हुआ केला खाने के बजाय हरा केला खाएं और सीमित मात्रा में मूंगफली का सेवन करें। वयस्क पुरुषों को दिनभर में 420 एमजी और महिलाओं को 320 एमजी मैग्नीशियम लेने की सलाह दी जाती है।

• संपादकीय...

## विश्व युवा कौशल दिवस

तकनीकी प्रगति ने आधुनिक कौशल विकास को आकार देने, मूल्यवान प्रशिक्षण तक पहुंच को सुलभ बनाने और इस प्रकार युवा सशक्तिकरण को गति देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। रोजगार के अवसरों और उद्योगों के बदलते स्वरूप के कारण नौकरी चाहने वालों के कौशल और नियोक्ताओं की वास्तविक आवश्यकताओं के



बीच एक असंगति उत्पन्न हो गई है। इसे अक्सर 'कौशल अंतर' कहा जाता है, और यह कार्यबल में प्रवेश करने वाले युवाओं के लिए विशेष रूप से प्रासंगिक है। इसलिए युवाओं में कौशल विकास के महत्व को संबोधित करना एक अत्यावश्यक आवश्यकता है। कौशल विकास अकादमिक योग्यताओं और वास्तविक दुनिया की नौकरी की आवश्यकताओं के बीच एक सेतु का काम करता है। यह युवाओं को लगातार बदलते श्रम बाजार में सफलतापूर्वक आगे बढ़ने के लिए आवश्यक उपकरण प्रदान करता है। विश्व युवा कौशल दिवस, जो 15 जुलाई को मनाया जाता है, युवाओं को कार्य और जीवन के लिए आवश्यक कौशलों से लैस करने के महत्व पर प्रकाश डालता है। 2026 में, इसका ध्यान कैरियर की तैयारी, तकनीकी प्रशिक्षण, उद्यमिता और तेजी से बदलती अर्थव्यवस्था में आवश्यक भविष्य-तैयार कौशलों पर केंद्रित है। यह संयुक्त राष्ट्र द्वारा नामित एक ऐसा दिवस है जो युवाओं के लिए कौशल-आधारित शिक्षा और प्रशिक्षण के महत्व पर ध्यान आकर्षित करता है। यह केवल एक औपचारिक आयोजन नहीं है। यह सरकारों, संस्थानों और संगठनों के लिए युवा विकास में निवेश करने का एक वैश्विक आह्वान है। यह दिन हमें याद दिलाता है कि युवा केवल भविष्य की कार्यबल ही नहीं हैं; वे आज की अर्थव्यवस्था का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। उनकी ऊर्जा, विचार और योगदान आज भी मायने रखते हैं। जैसे-जैसे स्वचालन, कृत्रिम बुद्धिमत्ता और उभरते उद्योगों के साथ दुनिया बदलती जा रही है, उन्हें सही कौशल, व्यावहारिक प्रशिक्षण और विकास और सफलता के अवसर प्रदान करना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है। 18 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 15 जुलाई को विश्व युवा कौशल दिवस घोषित करने वाला एक प्रस्ताव पारित किया। इस पहल का नेतृत्व श्रीलंका ने किया, जिसे जी 77 देशों और चीन का मजबूत समर्थन प्राप्त था, और संयुक्त राष्ट्र महासचिव के युवा मामलों के विशेष दूत का भी समर्थन था। कौशल विकास को युवाओं को सशक्त बनाने का एक शक्तिशाली साधन माना जाता है। इस कार्यक्रम में भाग लेने से बेहतर रोजगार के अवसर, आत्मनिर्भरता और समाज में सकारात्मक योगदान प्राप्त हो सकता है।

■ अनल पत्रवाल  
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• कैफीन...

## काँफी



काँफी में कैफीन भरपूर मात्रा में होता है, जो हमारे शरीर और दिमाग को उत्तेजित और सक्रिय करता है। यह कुछ संज्ञानात्मक कार्यों और याददाश्त को बेहतर बनाने में मदद करता है। कैफीन हमें ध्यान केंद्रित रखने, ऊर्जावान और सतर्क रहने में भी मदद करता है - काँफी पीने का एक और फायदा, चाहे वह काली हो या दूध के साथ। कैफीन एक प्राकृतिक वाहिकाविकारक है, जिसका अर्थ है कि यह नसों की मांसपेशियों को सिकुड़ने और संकुचित होने से रोककर रक्तचाप को कम करने में मदद करता है। सिरदर्द से पीड़ित लोगों को काँफी से लाभ हो सकता है, खासकर अगर वे इसमें थोड़ा दूध मिला लें। लेकिन इसका अधिक सेवन न करें - दिन में 3 कप काँफी भी अधिक हो सकती है, और यह आसानी से सिरदर्द और माइग्रेन का कारण बन सकती है। जो लोग बहुत सक्रिय हैं - चाहे वे फिटनेस के लिए नियमित व्यायाम करते हों या पेशेवर एथलीट हों - उन्हें भी काँफी पीने से फायदा होगा, क्योंकि हर कप में कैफीन मौजूद होता है। यह थकान को कम करके, एकाग्रता बढ़ाकर और सतर्क व एकाग्र रहकर शारीरिक प्रदर्शन को बेहतर बनाने में मदद करता है।



वजन कम करने के लिए रोजाना पैदल चलना जरूरी है, लेकिन सीमित मात्रा में। टहलना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है और वजन कम करने के लिए भी, लेकिन वजन घटाने के लिए इसे सही तरीके और सही उम्मीदों के साथ अपनाना जरूरी है।

रोजाना चलने से शरीर की कैलोरी बर्न होती है, जिससे धीरे-धीरे वजन कम करने में मदद मिलती है। हालांकि, यह कमी बहुत तेज नहीं होती है। रोजाना 30 मिनट की तेज वॉक करने से औसतन 150 कैलोरी बर्न होती है। हालांकि, यह कमी बहुत तेज नहीं होती है। रोजाना 30 मिनट की तेज वॉक करने से औसतन 150 कैलोरी बर्न होती है...

## वजन कम करने के लिए रोज रोज पैदल चलना

आज के समय में व्यस्त लाइफस्टाइल होने के कारण वजन कम करना किसी भी व्यक्ति के लिए एक बड़ी चुनौती बन गई है। वजन घटाने के लिए पैदल चलना या वॉक करना सबसे आसान तरीका माना जाता है। किसी भी जिम में वर्कआउट करने या क्रैश डाइट फॉलो करने के मुकाबले रोज सुबह-शाम लोग टहलना ज्यादा पसंद करते हैं। हालांकि, फिटनेस की दुनिया में अक्सर यह बहस छिड़ी रहती है कि क्या सिर्फ कुछ किलोमीटर पैदल चलने से वजन कम किया जा सकता है।

वजन कम करने के लिए रोजाना पैदल चलना जरूरी है, लेकिन सीमित मात्रा में। टहलना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है और वजन कम करने के लिए भी, लेकिन वजन घटाने के लिए इसे सही तरीके और सही उम्मीदों के साथ अपनाना जरूरी है।

रोजाना चलने से शरीर की कैलोरी बर्न होती है, जिससे धीरे-धीरे वजन कम करने में मदद मिलती है। हालांकि, यह कमी बहुत तेज नहीं होती है। रोजाना 30 मिनट की तेज वॉक करने से औसतन 150 कैलोरी बर्न होती है, शरीर का वजन जितना ज्यादा होगा, कैलोरी उतनी ही ज्यादा खर्च भी होती है और चलने की गति बढ़ाने से कैलोरी खर्च में भी बढ़ोतरी होती है। स्टडी के अनुसार, अगर आप रोज वॉक करने के साथ-साथ खाने में से 500 कैलोरी कम कर देते हैं, तो आप हर हफ्ते आधा किलो यानी महीने में 2 किलो तक सुरक्षित और परमानेंट वजन कम कर सकते हैं।

ज्यादातर मामलों में सिर्फ टहलना पर्याप्त नहीं होता है, खासकर उन लोगों के लिए जिनका वजन काफी ज्यादा है। टहलना वजन बढ़ने को रोकने और वजन को स्थिर बनाए रखने में बहुत कारगर है, लेकिन बड़े स्तर पर वजन घटाने के लिए इसके

साथ खानपान में बदलाव जरूरी है।

- ज्यादा मोटापे में शरीर एक्सरसाइज के दौरान कम कैलोरी खर्च करता है।
- धीमी या हल्की चाल से चलने पर शरीर को पर्याप्त तीव्रता नहीं मिल पाती है।
- खानपान में बदलाव न करने पर असर सीमित रह जाता है।

ऐसी स्थितियों में टहलने के साथ हल्का स्ट्रेंथ ट्रेनिंग या एक्सरसाइज जोड़ने से मांसपेशियां बनी रहती हैं और मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है।

चलने से सिर्फ वजन कम करने में मदद नहीं मिलती है, बल्कि ये हमारी संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। टहलने से ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल होता है, ब्लड शुगर लेवल बेहतर होती है, तनाव और एंजायटी कम होती है और नींद की गुणवत्ता में सुधार होता है।

टहलना सेहत के लिए फायदेमंद होता है, लेकिन वजन कम करने के लिए इसे अकेला उपाय मानना सही नहीं होगा। तेज चाल, निर्यात, संतुलित खानपान और जरूरत पड़ने पर हल्के एक्सरसाइज को साथ करने से वजन कम करना आसान हो सकता है। एक हेल्दी व्यक्ति को रोजाना लगभग 7000 से 10000 कदम पैदल चलना चाहिए। यह दूरी लगभग 30 से 45 मिनट की तेज वॉक के बराबर होती है।

रोज 30 मिनट पैदल चलने के क्या फायदे हैं?

रोजाना सिर्फ 30 मिनट पैदल चलने से दिल की क्षमता में सुधार होता है, हड्डियां मजबूत होती हैं, शरीर की चर्बी कम होती है और मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

■ साभार- ओमाहे

• घी...

■ आयुर्वेदिक ग्रंथों में गाय के घी को शरीर में सात प्रकार के ऊतकों पाचन

तरल, रक्त, मांस, वसा, हड्डी, मज्जा और प्रजनन ऊतकों का संबंध बताया गया है। इसे स्फूर्तिदायक और कायाकल्प करने वाला तत्व तथा सभी चिकने पदार्थों में सर्वश्रेष्ठ माना गया है। घी का स्वभाव लैक्सेटिव (पेट साफ करने वाला) होता है और यह कई बीमारियों में लाभदायक साबित होता है, जैसे मिर्गी, पागलपन, केमिकल से होने वाली जहरीली प्रतिक्रिया, सिरदर्द (माइग्रेन सहित) और शरीर के बाहरी छिद्रों से जुड़ी बीमारियां।

