

डिजिटल सिस्टम से होगी सेहत की रखवाली

हैल्थ संवाददाता

हर इंसान चुस्त-दुरुस्त रहना चाहता है। नए साल के मौके पर हैल्थकेयर इंडस्ट्री आपके लिए खास चीजें लेकर आने वाली है।

जैसे-जैसे समय गुजरेगा आपको पता लगेगा कि अब सेहतमंद रहना आपकी मुट्ठी में है। आप चाहें तो स्मार्टफोन की मदद से भी स्वस्थ रह सकते हैं। अब डॉक्टर्स के पीछे भागने की ज़रूरत नहीं होगी। आपको किसी भी समय, कहाँ भी बेहतरीन चिकित्सा सुविधाएं मिल जाएंगी।

धंतों वर्कआउट से पसीना बहाया और अपनी पसंदीदा खाने की चीजों से समझौता भी किया। हर उस डाइट को अपनाने की कोशिश की जो कुछ दिनों में काया पलटने के दावे करती थी। इन सबके बाद भी वजन कम न हो तो प्रश्न उठता है कि आखिर करें तो क्या? विशेषज्ञ कहते हैं कि यह एक दिन की दौड़ नहीं मैराथन है। अच्छे नीतियों के लिए लंबे समय तक तैयारी जारी रखनी होती है।

वजन बढ़ना और तमाम प्रयास के बावजूद वजन कम न कर पाना कई बातों पर निर्भर करता है। तनाव, आनुवंशिक कारण, नींद पूरी न होना, थार्डेंस या मेनोपॉज के दोषान होने वाले हार्मोनल बदलाव वजन बढ़ने का कारण हो सकते हैं। लैकिन यह भी संभव है कि जानकारी के अभाव में आप ऐसी गलतियां कर रहे हों, जो आपकी सभी कोशिशों पर भारी साबित हो रही हैं।

लक्ष्य हो व्यावहारिक

मुबई स्थित न्यूट्रिशनिस्ट माधुरी रुद्या के अनुसार, एक हफ्ते में 5 किलो या एक माह में 20 से 25 किलो वजन कम करने जैसे अव्यावहारिक लक्ष्य न बनाए। धीमी गति से लंबे समय तक वजन कम करने के लिए खुद को तैयार करें। अपने वजन का एक प्रतिशत हर सप्ताह कम करें। अगर आप पुरुष हैं और कद 180 सेमी व वजन 95 किंग्रा. हैं, तो अपना आदर्श वजन निकालने के लिए कद में से 100 घटा दीजिए। इस मापमें यह 80 किंग्रा. होगा। अब अगर 15 किलोग्राम वजन करना है, तो एक हफ्ते में 950 ग्राम वजन करने का लक्ष्य बनाएं। अगले हफ्ते 900 ग्राम, उसके बाद 850 ग्राम। महिलाओं को कद में से 105 किंग्रा. घटाना चाहिए। पुरुषों की कमर 36 इंच व महिलाओं की 31.5 इंच से कम होनी चाहिए।

अपने शरीर को समझे

वेलनेस एक्सपर्ट डॉ. शिखा शर्मा अपनी पुस्तक आर यू फाइंडिंग योर हैंग और योर इमोशंस में लिखती है, जीन के कारण शरीर के मेटाबॉलिज्म, संरचना व भावनात्मक प्रतिक्रिया पर असर पड़ता है, पर यह भूमिका केवल 30% होती है। दृढ़ इच्छाशक्ति, सही डाइट व उचित व्यायाम का चुनाव करके वजन कम किया जा सकता है। शरीर के कुल वजन में मांसपेशी, वसा, हड्डी और पानी का वजन से वजन कम करते हैं तो सबसे अधिक वसा कम होती है। पर लंबे समय तक लो कैलोरी डाइट से मांसपेशियां मजबूत होती हैं। पर लंबे समय तक लो कैलोरी डाइट से मांसपेशियों का द्रव्यमान तो कम होता ही है, वसा का स्तर भी बढ़ता है। पर्याप्त पोषण के अभाव में कमजोरी व थकावट होती है। शरीर का आकार बिगड़ने लगता है। साथ ही वसा व शरीर के आपसी तालमेल में भी गड़बड़ी उत्पन्न होती है। टॉकिसन पैदा करने वाली चीजें और अपचार भोजन शरीर में विषाक्त तत्वों को बढ़ाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार इससे जर्जा का प्रवाह पूरे शरीर में नहीं हो पाता। लिवर कमजोर होता है। बार-बार खाने की इच्छा होती है। डॉ. माधुरा कहती हैं, जब सही तरीके से वजन कम करते हैं तो जेब पर भारी पड़ती है या फिर शरीर के पर्याप्त पोषण नहीं मिलता।

पुरुषों की कमर 36

इंच व महिलाओं की 31.5 इंच से कम होनी चाहिए।

से वजन कम करते हैं तो सबसे अधिक वसा कम होती है। पर लंबे समय तक लो कैलोरी डाइट से मांसपेशियों का द्रव्यमान तो कम होता ही है, वसा का स्तर भी बढ़ता है। पर्याप्त पोषण के अभाव में कमजोरी व थकावट होती है। शरीर का आकार बिगड़ने लगता है। साथ ही वसा व शरीर के आपसी तालमेल में भी गड़बड़ी उत्पन्न होती है। टॉकिसन पैदा करने वाली चीजें और अपचार भोजन शरीर में विषाक्त तत्वों को बढ़ाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार इससे जर्जा का प्रवाह पूरे शरीर में नहीं हो पाता। लिवर कमजोर होता है। बार-बार खाने की इच्छा होती है। डॉ. माधुरा कहती हैं, जब सही तरीके से वजन कम करते हैं तो सबसे अधिक वसा कम होती है। पर लंबे समय तक लो कैलोरी डाइट से मांसपेशियां मजबूत होती हैं। पर लंबे समय तक लो कैलोरी डाइट से मांसपेशियों का द्रव्यमान तो कम होता ही है, वसा का स्तर भी बढ़ता है। पर्याप्त पोषण के अभाव में कमजोरी व थकावट होती है। शरीर का आकार बिगड़ने लगता है। साथ ही वसा व शरीर के आपसी तालमेल में भी गड़बड़ी उत्पन्न होती है। टॉकिसन पैदा करने वाली चीजें और अपचार भोजन शरीर में विषाक्त तत्वों को बढ़ाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार इससे जर्जा का प्रवाह पूरे शरीर में नहीं हो पाता। लिवर कमजोर होता है। बार-बार खाने की इच्छा होती है।

शरीर पर विकृत आहार का प्रभाव

यह एक अकादम्य तथ्य है कि भोजन स्वास्थ्य की आवश्यकता है, स्वाद की नहीं। आज हम भोजन स्वास्थ्य को ध्यान में रखते हुए नहीं, जिह्वा के स्वाद के लिए करते हैं। शरीर का पोषण करने वाले तत्वों को अनदेखी कर स्वाद का रस प्रदान करने वाले फास्ट एवं जंक फूड को ज्यादा महत्व दे रहे हैं। भौतिकवादी वर्तमान युग में भोजन को केवल जायके एवं स्वाद की नजर से देखने का कारण डिब्बाबंद आहार एवं फास्ट फूड का रिवाज बढ़ गया है। वैज्ञानिक मान्यता है कि फास्ट फूड आधारित आहर में विद्यमान कैलोरी और वसा हमारी एक

दिन की ऊर्जा जरूरत पूरी करने में समर्थ तो है मगर इसकी आदत पड़ जाने से हम दिन में कई बार इसकी ओर आकर्षित होने लगते हैं। परिणामस्वरूप शरीर में वसा की मात्रा बढ़ने लगती है और हम अनचाहे मोटापे का शिकार बन जाते हैं। डिब्बाबंद भोज्य पदार्थों में जिन रसायनों का अप्रयोग किया जाता है, वे शरीर के न्यूरोहार्मोनल संस्थान पर असर डालते हैं। इन खाद्य पदार्थों को आकर्पक एवं तरोताजा रखने के लिए सोडियम बोजाइक एसिड, मैग्नीशियम क्लोराइड, कैल्शियम साइट्रेट, सल्फर डाइ-आक्साइड, एरोश्रोसीन आदि

एप्स करेंगे सेहत की रखवाली

वर्ष 2015 में हम सबने देखा कि किस तरह से हैल्थ एप्स ने हमारी सेहत की जिम्मेदारी अपने ऊपर ले ली। साल 2016 में सेहत के लिए हैल्थ एप्स पर निर्भर रहने वालों की संख्या में तेजी से इजाफा होता है। इन एप्स की मदद से कहाँ भी और कभी भी सेहत संबंधी सलाह ली जा सकती है। ये एप्स आपातकालीन स्थिति में काफी मददगार साथित होते हैं। जहाँ साल 2013 में 16 फोस्टर यूजर्स के फोन में कम से कम एक हैल्थ एप्स हुआ करता था वहाँ वर्ष 2015 में यह आंकड़ा बढ़कर 32 फोस्टर हो चुका है।

केनेकेट डिवाइस फिटनेस ट्रैकर तक ही सीमित नहीं रहे। आपे वाले समय में इसीजी मॉनीटर, ग्लूकोज ट्रैकर, केनेकेट सेसेमेकर का ट्रैन्ड होता है। अपरहार्व स्थिति को नियंत्रित करने के लिए ये एप्स सीधे विशेषज्ञों के साथ जानकारियां शेयर कर सकते हैं जिससे मरीजों को काफी लाभ मिलेगा।

मेंटल हैल्थ पर रहेगा जोर

वर्ष 2016 में वास्तविक ब्रांड ड्रैग्स के मुकाबले बायो सिमिलियर ड्रैग्स का चलन बढ़ेगा जिससे दवा की कीमतों में भी कमी आएगी। हैल्थ के क्षेत्र में मेंटल हैल्थ एप सबसे ज्यादा फोकस किया जाएगा। लोगों के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक सेहत को सुधारने की दिशा में बढ़े कदम उठाए जाएंगे। एक शोध के मुताबिक हर पांच में से एक अमरीकी व्यायाम करने से ग्रसित है। सालाहा खरबों रुपयों के मानसिक स्वास्थ्य के बिजनेस के और तेजी से बढ़ने का अनुमान है।

बच्चे के गले में जब फंस जाए सिवका

तब आजमाएं ये अचूक उपाय



गले में सिवका अटकने पर

कई बार छोटे बच्चे सिवका या कोई अन्य चीज निगल लेते हैं, जिससे वह गले में फंस जाती है। ऐसा होने पर बच्चे को खड़ा करके मुँह में रुमाल फँसाते हुए रिहर के पांछे की तरफ बांध दें। इससे बह लंबी सांस नहीं लगता। लंबी सांस लेने से सिवका अंदर जाकर अंतों में फंस सकता है। फिर आगे की ओर झुककर एक हाथ नाभि पर रखें व दूसरे हाथ से थपथपाएं। फँसी चीज बाहर आ जाएगी। नक्सीर, चक्र, व लो-हार्ड बीपी जैसी आप परेशानियां हैं। अगर अचानक कहाँ की कमी करता है। बोजन से पूरी तरह बाल वाला बाल बढ़ेगा।

चपकर आने की स्थिति में

दो चम्पच चीनी व चौथाई चम्पच नमक का घोल बनाकर दें व नाक और मुँह के बीच वाले स्थान को दबाएं। ध्यान रहे चीनी व नमक के घोल वाले उपाय सामान्य लोग ही करें। हाई बीपी व डायविटीज के मरीज न करें। वे फँस्ट एड के तीर पर नाक व मुँह के बीच वाले स्थान को दबाने वाला तरीका आजमा सकते हैं।

लो-ब्लडप्रेशर

हथेली-तलवे ठंडे होकर उनमें पसीना आना इसके लक्षण है। ऐसा होने पर दोनों हथेलियों व तलवों को 5-10 मिनट तक

खबर संक्षेप

मालति सुजुकी की जून में बिक्री 12 प्रतिशत बढ़ी



नई दिल्ली। वाहन बनाने वाली कंपनी मालति सुजुकी इंडिया की जून महीने में कुल थोक बिक्री 12 प्रतिशत बढ़कर 1,79,228 इकाई रुपये। मालति सुजुकी इंडिया ने एक बयान में कहा कि कंपनी की पिछले साल इसी महीने में थोक बिक्री 1,59,418 इकाई थी। कुल घरेलू यात्री बाहनों की बिक्री तीन प्रतिशत बढ़कर 1,37,160 इकाई रुपये, जून 2023 में यह 1,33,027 इकाई थी।

