

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।

धृतिं 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 नतीजों 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, थाइरॉएड 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 न्यूट्रिनिस्ट मधुरा रुद्धा के अनुसार, एक हफ्ते में 5 किलो या एक माह में 20 से 25 किलो वजन कम करने जैसे अव्यावहारिक लक्ष्य न बनाए। धीरी 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 माले में यह 80 किंग्रा. होगा। अब अगर 15 किलोग्राम वजन करना है, तो एक हफ्ते में 950 ग्राम वजन कम करने का लक्ष्य बनाए। 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 फैटिंग 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 सेवन करते हैं तो सबसे अधिक वसा कम होती है।

पुरुषों की कमर 36 इंच व महिलाओं की 31.5 इंच से कम होनी चाहिए।

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

आकर्षित होने लगते हैं। परिणामस्वरूप शरीर में वशा की मात्रा बढ़ने लगती है और हम अनचाहे मोटापे का शिकार बन जाते हैं। डिब्बाबंद भोज्य पदार्थों में जिन स्वायत्तों के प्रयोग किया जाता है, वे शरीर के न्यूरोहार्मोनल संथान पर असर डालते हैं।

इन खाद्य पदार्थों को आकर्षक एवं तरोताजा रखने के लिए सोडियम बैंजाइक एसिड, मैनीशियम क्लोरोइड, कैल्शियम साइट्रेट, सल्फर डाइ-आक्साइड, एरोश्मोसीन आदि मिलाया जाता है। भोज्य पदार्थों में मिलाएं जाने वाले इन स्वायत्तों के असर बताने वाले शोधकर्ता रोंगटे खेड़े करने वाले आंकड़े प्रस्तुत करते हैं। बैंजाइक एसिड बहुत अधिक हानिकारक रसायन है। इसकी हल्की-सी मात्रा भी



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 होगा। इन एप्स की मदद से कहीं 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 एप हुआ करता था वहाँ वर्ष 2015 में यह आंकड़ा बढ़कर 32 फोस्टर हो चुका है।

केनेटेड डिवाइस फिटनेस ट्रैकर तक ही सीमित नहीं होते। आपे वाले समझ में इसीजी मॉनीटर, ग्लूकोज ट्रैकर, केनेटेड पेसमेकर का ट्रैंडर हो रहा। अपरहार्ड 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

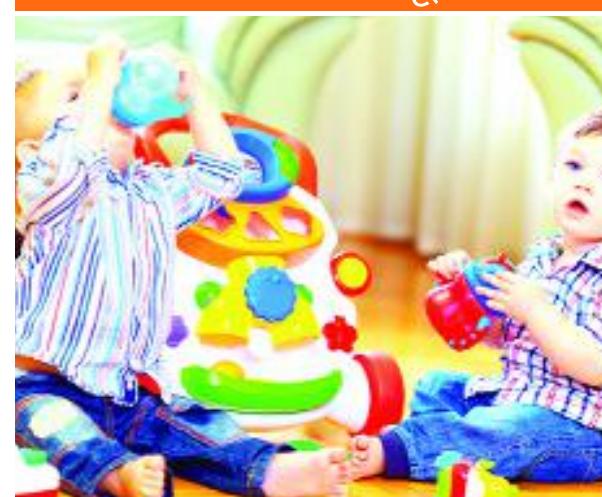
वर्ष 2016 में वास्तविक ब्रांड ड्रग्स के मुकाबले बायो सिमिलियर ड्रग्स का चलन बढ़ेगा जिससे दवा की कीमतों में भी कमी आएगी। हैल्थ के क्षेत्र में मेंटल हैल्थ पर सबसे ज्यादा फोकस किया जाएगा। लोगों के शारीरिक स्वास्थ्य के साथ-साथ मानसिक सेहत को सुधारने की दिशा में बढ़े कदम उठाए जाएंगे। एक शोध के मुताबिक हर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

वजन कम न होने की वजह

शुरुआती उत्साह में लोग व्यायाम अधिक करते हैं और खाते कम हैं। नतीजा होता है कि शुरुआत के दो सप्ताह बाद ही शेड्यूल पर कायम नहीं रह पाते। पर्याप्त डाइट के अभाव में बेबाकर मशीनें फैसले ले सकतीं और दवा व उपचार में मदद कर सकतीं। हैल्थकेयर इंडस्ट्री में हैल्थ ईर्हीटा, मेडिसिन-ड्राइवर्स, कन्ज्यूमर हैल्थ और वैलनेस जैसी शाखाओं का बोलबाला बढ़ेगा। यही नहीं 2016 में हैल्थ इंश्योरेंस को मैनेज करने के लिए नए टूल्स विकसित होंगे और सेहत से जुड़े डाटा का आकार बढ़ेगा। हाईटेक डेटाबेस का विश्लेषण करके मरीज की बीमारी के इतिहास का तुरंत पता लगा लिया जाएगा। इससे मरीज का समय पर सही इलाज मिल सकेगा। मोटापे और डायबिटीज जैसी क्रॉनिक डिजीज से लड़ने के लिए कारगर उपाय सामने आएंगे।

बच्चे के गले में जब फंस जाए सिवका

तब आजमाएं ये अचूक उपाय



सेहत भी जरूरी

इस बात में कोई तुक नहीं कि आप वजन कम करने के लिए सेहत और शरीर के लिए ज़रूरी ऊर्जा से समझौता करें। सही तरीके से वजन कम करें। वजन कम करने में बढ़िया डाइट और व्यायाम का तालमेल बेहद ज़रूरी है। सभी समूह का भोजन करें यानी ज़बाज़र आदि साबुत अनाज लें, तो क्राउन राइस, पनीर, दूध आदि भी खींचें। क्रम स्टार्ट चार्च वाली सब्जियां काली मिर्च, गोभी, ब्रोनी व मशरूम भी खाएं, तो कुछ मात्रा में वसा उत्पाद भी। वजन कम करने की प्रक्रिया आसान लगेगी। ऊर्जा का स्तर बना रहेगा।

वसा और कार्बोहाइड्रेट से परहेज

कार्बोहाइड्रेट वे पोषक तत्व हैं जो ऊर्जा में सबसे बेहतर तरीके से परिवर्तित होते हैं। ऐसे में आहार से कार्बोहाइड्रेट को बहुत कम करना यानी कारोबोहाइड्रेट बंद करने की जगह रिफाइड कार्बोहाइड्रेट जैसे ब्रेड, कर्कस, सफेद चावल, क्रिस्टल व मैट्रेनिंग दोनों में संतुलित बनाएं। कम से कम सप्ताह में तीन बार ब्रेड ट्रेनिंग करें और नियमित 20 मिनट कार्डियो व्यायाम करें।

भोजन न करना

यह सही है कि दोपहर में भोजन न करके सीधे रात में भोजन करना आपकी कैलोरी की मात्रा को घटा सकता है। पर भूख और तृप्ति का एहसास करने वाले ग्रालिन और लैप्टिन हार्मोन तभी ढंग से काम करते हैं जब तरह कार्बोहाइड्रेट को बहुत कम करना यानी कारोबोहाइड्रेट बंद करने की जगह रिफाइड कार्बोहाइड्रेट जैसे ब्रेड, कर्कस, सफेद चावल, क्रिस्टल व मैट्रेनिंग दोनों के खाने से बनाएं। यहाँ तरह पूरी तरह ग्लूटन फैल डाइट यानी गेंहूं, जौ व साबुत अनाज न खाना शरीर में फोलेट व काइबर तत्वों की कमी करता है।

गलत डाइट का चुनाव

हर शरीर की डाइट संबंधी ज़रूरत अलग होती है। बिना जाने कोई भी डाइट अपनाने से डाइट या तो जेब पर भारी पड़ती है या फिर शरीर को पर्याप्त पोषण नहीं मिलता। लंबे समय तक सूप व सलाद पर आधारित क्रेश डाइट अपनाने से शुरुआत में वजन कम होता ह



लाइफ Style

धनुष की 'इडली कढ़ाई' की दिलीज तारीख से उठा पर्दा

मुंबई। पिछले लंबे समय से दक्षिण भारतीय सिनेमा के जाने-माने अभियंता धनुष अपनी आगामी फिल्म 'इडली कढ़ाई' को लेकर सुर्खियों में बने हुए हैं। 'पा पांडी' (2017) और 'रायन' (2024) के बाद यह धनुष की बतौर निर्देशक तीसरी फिल्म है। इस फिल्म में वह अभियंता भी नजर आएंगे। अब धनुष ने 'इडली कढ़ाई' की रिलीज

