

मधुमेह वाणी

चौमासिक

मधुमेही मरीजों की सम्पूर्ण वैज्ञानिक पत्रिका

वर्ष : 2016 | अंक : 2

मूल्य : ₹ 20



- ❖ जानिये अपनी जाँचों को : CGMS
- ❖ मनोरंजन और आपकी सेहत
- ❖ वजन बढ़ने का क, ख, ग समझोगे तो बात बनेगी
- ❖ मधुमेह एवं यौन समस्याएँ
- ❖ शादियों में क्या खाएँ, क्या न खाएँ?
- ❖ मधुमेही के लिये 'आहार' एवं अन्य हिदायतें



For previous issues visit our website : www.madhumehvani.com



Accessible India Campaign.
सुगम्य भारत अभियान
विकलांग व्यक्तियों हेतु सुगम्यवातावरण का सृजन



सरकार का यह दायित्व है कि वह एक समावेशी समाज का सृजन करें, जिसमें एक उत्पादन, सुरक्षित और प्रतिष्ठित जीवन जीने हेतु विकलांग व्यक्तियों की प्रगति और विकास हेतु समान अवसर और पहुंच मुहैया कराई जा सके। इस दिशा में, विकलांगजन सशक्तिकरण विभाग, सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालयने एक फ्लैगशिप अभियान के तौर पर सुगम्य भारत अभियान शुरु किया है तो आएँ हम सब इस अभियान में अपना अभूतपूर्व योगदान दें

विकलांगजन सशक्तिकरण विभाग
सामाजिक न्याय और अधिकारिता मंत्रालय,
भारत सरकार



© 2018 1008

मधुमेह वाणी

वर्ष-2016, अंक-2

आर.एन.आई. नं. : MPHIN/2004/16089

सम्पादकीय मण्डल

प्रधान सम्पादक

डॉ. सुशील जिन्दल

सम्पादक

डॉ. सुभाष शर्मा

सह-सम्पादक

डॉ. नितिन शर्मा

सलाहकार

डॉ. एस.एस. येसीकर

डॉ. हरिहर त्रिवेदी

डॉ. ज्ञान चतुर्वेदी

सहयोगी

रणजीत रघुवंशी

हितेश

मुख्यालय :

ई-2/252, अरेरा कॉलोनी, भोपाल.

सम्पर्क:

जिन्दल डायबिटीज एवं हारमोन सेंटर

16, जॉन-1, महाराणा प्रताप नगर,

भोपाल (म.प्र.) 462001.

फोन : 0755-2555888

उदयाराम मेमोरियल डायग्नोस्टिक सेंटर

ई-2/52, अरेरा कॉलोनी, भोपाल.

मोबाइल : 9826022253

Concept & Designed by :

SYED AFZAL ALI

#8889766693

इस अंक में



- | | | |
|----|--|---------------------------|
| 04 | मधुमेही के लिये 'आहार' एवं अन्य हिदायतें | डॉ. एस.एस. येसीकर |
| 10 | जानिये अपनी जाँचों को (C.G.M.S.) | डॉ. सुशील जिन्दल |
| 12 | टाईप-1 मधुमेह में भावनात्मक तालमेल | हिम्मत सिंह |
| 18 | मोटापे का प्रबंधन एवं आहार | श्रीमती कामना तलरेजा |
| 24 | मनोरंजन... और आपकी सेहत | डॉ. सुशील जिन्दल |
| 26 | वजन बढ़ने का क, ख, ग, समझेंगे तो बात बनेगी | ज्ञान चतुर्वेदी |
| 30 | मधुमेह एवं यौन समस्याएँ | डॉ. सुधीर लोकवानी |
| 33 | मसाले, अचार व चटनी | अमिता सिंह |
| 34 | जानिये अपनी दवाईयों को : Asprin (एस्पिरिन) | डॉ. निकेत राय |
| 36 | शादियों में क्या खाएँ, क्या न खाएँ? | श्रीमती कामना तलरेजा |
| 38 | काश...! माँ यह समझ पाती | श्रीमती सुमन ओबेरॉय |
| 40 | डायबिटीज | डॉ. जीतेन्द्र कुमार शर्मा |

स्थाई स्तम्भ

- | | | |
|----|----------------------------|------------------|
| 02 | सम्पादकीय | डॉ. सुभाष शर्मा |
| 03 | आपके पत्र | - |
| 14 | शोध समाचार | डॉ. सुशील जिन्दल |
| 15 | रसोई से | डॉ. अमिता सिंह |
| 16 | आपके सवाल विशेषज्ञ के जवाब | डॉ. सुशील जिन्दल |
| 23 | मधुमेह प्रश्नोत्तरी | - |
| 43 | आहार विशेषज्ञ से बातचीत | डॉ. अमिता सिंह |
| 44 | मुस्कानारिष्ट | - |
| 47 | वैवाहिकी | - |

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक : डॉ. सुभाष शर्मा, ई-2/52, अरेरा कॉलोनी, भोपाल द्वारा प्रकाशित एवं पिव्सल प्रिंट एण्ड प्रोसेस, प्लॉट नं.10, जॉन-1, एम.पी. नगर, भोपाल (म.प्र.) से मुद्रित। समस्त विवादों का कार्यक्षेत्र भोपाल रहेगा

हाथ धोये क्या?



श्रीमति राय 15 वर्षों से मधुमेही हैं। मधुमेह के अलावा कोई समस्या नहीं है। न तो उन्हें ब्लड प्रेशर है, न ही मोटापा। तम्बाखू, धूम्रपान आदि आदतों का तो प्रश्न ही नहीं उठता। उनका HbA1c कई वर्षों से 6.5 के आसपास ही रहता है। रोज सुबह ग्लुकोमीटर से जाँच करती हैं तो ब्लड ग्लुकोज 100 से 110 mg/dl के बीच ही रहता है।

35 वर्षीया श्रीमति राय की दो संतानें हैं। एक 12वीं कक्षा एवं एक 10वीं कक्षा में। मध्यमवर्गीय यह परिवार बड़ा ही सजग एवं मृदुभाषी है। अपने कैरियर के मुहाने पर खड़े बच्चों की विशेष देखभाल की पूरी जिम्मेदारी गृहणी पर ही रहती है।

उस दिन श्रीमति राय की नींद कुछ 15 मिनट देर से खुली। बच्चे का टिफिन तैयार करने के लिये तुरंत रसोई में दौड़

कर 6-7 ब्रेड के पीस में जैम लगाकर टिफिन पैक कर बड़ी बिटिया को सही समय पर रवाना करने में सफल हो गई। थोड़ी राहत की साँस लेने के बाद कमरे में जाकर ग्लुकोमीटर से शुगर जाँच की तो हक्की-बक्की रह गई। उस समय ब्लड शुगर निकला 204 mg/dl। चेहरा पीला पड़ गया। दिन भर मायूसी में गुजार कर शाम को मेरे पास आईं। सारी कहानी सुनकर मैंने अपने ग्लुकोमीटर से उनकी शुगर जाँची तो 118 mg/dl निकली। क्या मेरा ग्लुकोमीटर बिगड़ गया है? श्रीमति राय ने शंका प्रकट की। और विस्तार से पूछने पर जैम की बात सामने आई तब मेरा सवाल था ‘‘हाथ धोये थे क्या’’? सारी कहानी पूरी तरह स्पष्ट हो गई।

मित्रों, अगर ग्लुकोमीटर से जाँच करने के पहले हमने जैम, चटनी, चाशनी, टूथ पेस्ट आदि को छुआ है तो हाथ अवश्य धो लें। अन्यथा ब्लड शुगर अनाप-शनाप रूप से बढ़ी हुई आयेगी। इसलिए ब्लड शुगर जाँच करने से पहले स्वयं से पूछ लें - ‘‘हाथ धोये क्या’’। ●●●

पत्र



सम्पादक के नाम

सम्पादक महोदय नमस्कार,

कुछ दिन पहले मैंने आपके द्वारा प्रकाशित मधुमेह वाणी पत्रिका पढ़ी। पहली बार इस तरह की विशिष्ट पत्रिका पढ़ने को मिली, जिसमें मधुमेहियों के लिये बहुउपयोगी जानकारी का भण्डार रहता है। मधुमेहियों के हित में आपका यह योगदान प्रशंसनीय है।

- राकेश सूर्यवंशी, नागपुर

सम्मानिय सम्पादक जी सादर नमस्कार,

मैं मधुमेह वाणी का नियमित पाठक हूँ। मधुमेह वाणी के हर अंक में मधुमेहियों के लिए नई-नई जानकारियाँ एवं सलाह मिलती रहती है। पिछले अंक में डॉ. गणेश अरुण जोशी जी द्वारा घुटनों की समस्याओं पर अपने लेख के माध्यम से उपयोगी जानकारी एवं सलाह प्रकाशित की गई। इसके लिये मेरा बहुत धन्यवाद एवं मेरी शुभकामनाएँ।

- सदाकांत मिश्रा,
वाराणसी

आदरणीय सम्पादक जी,

मधुमेह वाणी (चौमासिक) पत्रिका का पिछले अंक का अध्ययन किया। यह अंक काफी उपयोगी एवं मधुमेहियों के लिये कई महत्वपूर्ण जानकारियाँ देने वाला अंक है। डॉ. रतन कुमार वैश्य द्वारा प्रस्तुत लेख "आईये जानें मधुमेह को" मधुमेह को समझाने एवं नियंत्रित करने में काफी मददगार है। मधुमेह वाणी के निरंतर विकास के लिये मेरी शुभकामनाएँ।

धन्यवाद

- उमेश चावला, छतरपुर

आदरणीय सम्पादक जी,

सादर नमस्कार,

मधुमेह वाणी जैसी श्रेष्ठ पत्रिका प्रकाशित करने के लिये मेरा कोटि-कोटि धन्यवाद! मुझे पिछले 12 वर्षों से मधुमेह है। आरम्भ में मुझे बहुत परेशानियों का सामना करना पड़ा। मधुमेह नियंत्रित नहीं रहती थी, क्योंकि मैं मधुमेह एवं उससे जुड़ी समस्याओं को ठीक से समझ नहीं पा रहा था एवं काफी नकारात्मकता से भरा हुआ था। पिछले 5 सालों से मधुमेह वाणी नियमित रूप से पढ़ रहा हूँ। इससे मुझे मधुमेह को समझने एवं नियंत्रित करने में बहुत मदद मिली। अब मैं अपने मधुमेह नियंत्रण के साथ अन्य लोगों को भी प्रोत्साहित कर रहा हूँ। मेरी शुभकामनाएँ।

- सुनील शर्मा, दिल्ली

प्रिय संपादक जी नमस्कार,

मधुमेह वाणी का पिछला अंक पढ़ा। आज के जमाने में भाग-दौड़ भरी जिन्दगी एवं तनावयुक्त जीवनशैली ने लोगों की नींद उड़ा रखी है। ऐसे में नींद एवं उससे जुड़ी समस्याओं की जानकारी एवं उपचार संबंधित सलाह की व्यंग्मात्मक प्रस्तुति पढ़ कर मैं डॉ. ज्ञान चतुर्वेदी जी का मुरीद हो गया। डॉक्टर ज्ञान चतुर्वेदी एवं आपको मेरी शुभकामनाएँ।

- सुमेर पाठक, लखनऊ

सम्पादक महोदय नमस्कार,

मधुमेह वाणी एक खास पत्रिका है। इसमें मधुमेहियों के लिये उपयोगी एवं प्रोत्साहनपूर्ण लेख प्रस्तुत किये जाते हैं जिनसे मैं पिछले 7 वर्षों से लगातार लाभान्वित हो रहा हूँ। मधुमेह वाणी के इस योगदान के लिये मेरा आभार एवं शुभेच्छा।

धन्यवाद,

- रामगोपाल पटनायक,
नासिक

मधुमेही के लिये 'आहार' एवं अन्य हिदायतें

■ डॉ. एस.एस. येसीकर

हमारे शरीर में यकृत के द्वारा भोजन को बदलकर शक्कर बनती है जो रक्त में प्रसारित होती है, जिससे अवयव ऊर्जा प्राप्त करते हैं यही उनका भोजन है। जब भी हम भोजन करते हैं तो हमारे रक्त की शक्कर लगभग दुगुनी बढ़ जाती है। भोजन में परिवर्तन करके बढ़ने वाली शक्कर को कम कर सकते हैं। यह सीधी और सरल बात है। भोजन में परिवर्तन इस तरह किया जाये जिससे रक्त में शक्कर न बढ़े और हमारी शक्कर सामान्य से कम भी न हो। मधुमेही को इसके लिये भरपेट भोजन नहीं करना चाहिये। ऐसा करने से कम शक्कर बनेगी जो शरीर द्वारा आसानी से काम में ली जायेगी। मधुमेही के शक्कर को शरीर द्वारा प्रयोग करने की क्रिया में विकृति रहती है तो इसे व्यायाम द्वारा सुधारा जाये। भोजन द्वारा रक्त की शक्कर के अलावा कोलेस्ट्रॉल एवं अन्य वसा को भी सुधारा जा सकता है। भोजन एवं व्यायाम का परहेज जिन्दगी भर किया जाना चाहिये। ऐसा करने पर दवाईयाँ भी काम करेंगी वरना बेकार जायेंगी। अतः भोजन का ज्ञान एवं परहेज हर मधुमेही को बहुत जरूरी है। वजन घटाने एवं बढ़ाने के लिये भी भोजन का परहेज जरूरी है। भोजन के विभिन्न परहेजों को अपने डॉक्टर या डायटीशियन से समझना चाहिये। आजकल इसे मेडिकल न्यूट्रिशियन थैरेपी (MNT) कहा जाने लगा है।



उदाहरणीय भोजन तालिकाएँ

आहार पत्र व हिदायतें :-

1. प्रतिदिन की कैलोरीज (ऊर्जा)
2. सारे दिन के भोजन को तीन, चार या पाँच बार में बाँटकर खायेँ यह बहुत जरूरी है।
3. भोज्य पदार्थों का चयन -

अ) नहीं लें :-

शक्कर, मिठाईयाँ, गुड़, शहद, तम्बाकू, जर्दा, बीड़ी, सिगरेट, आईस्क्रीम, अण्डे का पीला भाग, मीठे, बिस्किट, शुद्ध घी, खोपरा, मुरब्बा, शराब।

ब) निर्धारित मात्रा में लें :- अनाज, चावल, दूध, दही, मक्खन, घी, मॉस, मछली, अण्डा, फल, आलू, अचार, नमक कम खायेँ।

स) अधिक लें :- हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे-ग्वार फली, टिण्डे, लौकी, गिलकी, मैथी, पालक, करेले, सलाद आदि। सूप, छाछ, मट्ठा, पानी, दाल का पानी।

सलाद :- सलाद के लिये सलाद पत्ती, पालक, पत्ता गोभी, गाजर, मूली, प्याज, खीरा-ककड़ी, टमाटर में से कोई 4 चीजें लीजिए, इन्हें धोकर साफ करके चबा-चबा कर खायेँ। इसमें अंकुरित चना, मोठ या मैथी मिलायेँ।

शाकाहारी		कैलोरीज (ऊर्जा)				
समय	पदार्थ	1200	1500	1800	2000	±
सुबह का नाश्ता 8 बजे	चाय, काफी, ब्रेड या चपाती, मक्खन	एक कप एक स्लाइस आधी	एक कप एक स्लाइस आधी	एक कप दो स्लाइस एक 10 ग्राम	एक कप चार स्लाइस दो 10 ग्राम	
लंच (दोपहर का खाना) 1 बजे	चावल आटा दाल हरी सब्जी दही मट्ठा (छाछ)	30 ग्राम 30 ग्राम 30 ग्राम खूब	30 ग्राम 60 ग्राम 30 ग्राम खूब - 200 मि.ली.	30 ग्राम 60 ग्राम 30 ग्राम खूब - 150 मि.ली.	30 ग्राम 75 ग्राम 30 ग्राम खूब 200 मि.ली. 150 मि.ली.	
शाम का नाश्ता 5 बजे	चाय / काफी फल 100 ग्राम ब्रेड/ चना/ पोहा	एक कप 1 - एक कप 1 - एक कप 1 30 ग्राम	एक कप 1 45 ग्राम			
रात का खाना (डिनर) 9 बजे	आटा चावल दाल हरी सब्जी छाछ या सूप	30 ग्राम - 30 ग्राम खूब 200 मि.ली.	60 ग्राम - 30 ग्राम खूब 200 मि.ली.	60 ग्राम 30 ग्राम 30 ग्राम खूब 150 मि.ली.	75 ग्राम 30 ग्राम 30 ग्राम खूब 150 मि.ली.	
सोने से पहले 11 बजे	दूध	200 मि.ली.	200 मि.ली.	200 मि.ली.		
तेल	दिन भर में तेल की मात्रा (चाय का चम्मच) 2 चम्मच	2 चम्मच	5 चम्मच	5 चम्मच		

भारत के विभिन्न भाग के लोग अपने अनुसार परिवर्तन कर लें। पेय पदार्थ में शक्कर न डालें।

द) फल : एक नींबू रोज खायें/पियें।

एक फल (100 ग्राम) रोज खायें, अमरूद, केला, पपीता, संतरा, मोसम्बी, कम पका हुआ थोड़ा कच्चा खायें, सूखे फल न खायें।

ई) भुने हुए चने, परवल, पापकान, पोहा, उबला हुआ अण्डा, अंकुरित दालें, भुनी हुई मूँगफली के दाने, फल, ब्रेड, दलिया, इडली, सुबह या शाम के नाश्ते में या सफर में ऑफिस में खा सकते हैं।

सब्जियाँ खाना मधुमेही के लिए विशेष लाभदायक होता है। सब्जियों में विटामिन लवण एवं एंटीऑक्सीडेंट्स मिलते हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर के कोषों को घायल होने से बचाते हैं। इसी प्रकार फल भी काम करते हैं।

फ) रक्त में चिकनाई कम करने के लिए :

- बिरा की रोटी (गेहूँ+चना) खायें।
- रोटी के गेहूँ में चौकर, सोयाबीन, चना, जौ मिलायें।
- ग्वार फली, मैथी, दही, प्याज, लहसुन खायें।
- फल एवं सब्जियाँ, दालें छिलके समेत खायें।
- जमा हुआ घी या तेल न खायें।
- मॉस, अण्डा कम खायें, मॉस बगैर चर्बी का खायें। शुद्ध घी, मक्खन भी खा सकते हैं किन्तु कम। तेल मूँगफली, तिलहन, सूर्यमुखी, करडी, सोयाबीन को वापरें। अंकुरित दाल हफ्ते में तीन दिन अवश्य खायें।

चना, मोठ, मैथी (10-20 ग्राम) मैथी को रात में भिगोकर रखें, सुबह फूली हुई या अंकुरित होने पर सलाद में मिलाकर लंच के पहले चबा कर खायें। मैथी दाना पावडर बनाकर 2 चम्मच रोज भोजन के बाद फाँक सकते हैं। दिन में दो बार भी ले सकते हैं।

सेकरीन या शुगर फ्री का प्रयोग मिठे स्वाद के लिए कर सकते हैं।

जहाँ तक बने न लें।

दूध, चाय, काफी बगैर शक्कर की पियें। रेशेदार भोजन के लिए भिण्डी, ग्वारफली, पतागोभी, गाजर, करेला, लौकी, टिण्डे, मैथी आदि सब्जियों का प्रयोग अवश्य करें।

मॉसाहारी भोजन : तीस ग्राम दाल के बदले सौ ग्राम मॉस / मछली ले सकते हैं। हफ्ते में तीन दिन से ज्यादा न लें। तेल कम वापरें। सफेद मॉस खायें, लाल नहीं।

रद्दोबदल तालिका (हमेशा ध्यान रखें) : पचास केलोरीज के लिए निम्नलिखित दी गई चीजों में रद्दोबदल किया जा सकता है। इसमें दी गई हर चीज की मात्रा 50 केलोरीज ऊर्जा देती है। इससे एक-दूसरे पदार्थ को ऊर्जा के हिसाब से तुलना कर सकते हैं और कोशिश यह करना चाहिए कि कम ऊर्जा के योग्य पदार्थ का चयन करें।

अनाज : सभी प्रकार के अनाज, साबूदाना, राजगिरा, चावल-15 ग्राम, ब्रेड-20 ग्राम, कार्नफ्लेक्स-17 ग्राम।

दाल-सब्जियाँ :
सभी प्रकार की-15

ग्राम

- (अ-ग्रुप) : पत्ते वाली सब्जियाँ 250 ग्राम।
- (ब-ग्रुप) : फल वाली सब्जियाँ 150 ग्राम।
- (स-ग्रुप) : कन्दमूल, आलू, सूरन, अरबी 50 ग्राम।

फल : अमरूद, अनार, सेब, सन्तरा, मौसम्बी-75 ग्राम, केला, अंजीर, जामुन, सीताफल, पपीता, अंगूर, चीकू, आम 50 ग्राम। खरबूजा, तरबूज, खीरा-200 ग्राम।

वसा (चर्बी) : तेल, घी, वनस्पति तेल, घी 6 ग्राम, मक्खन 7 ग्राम।

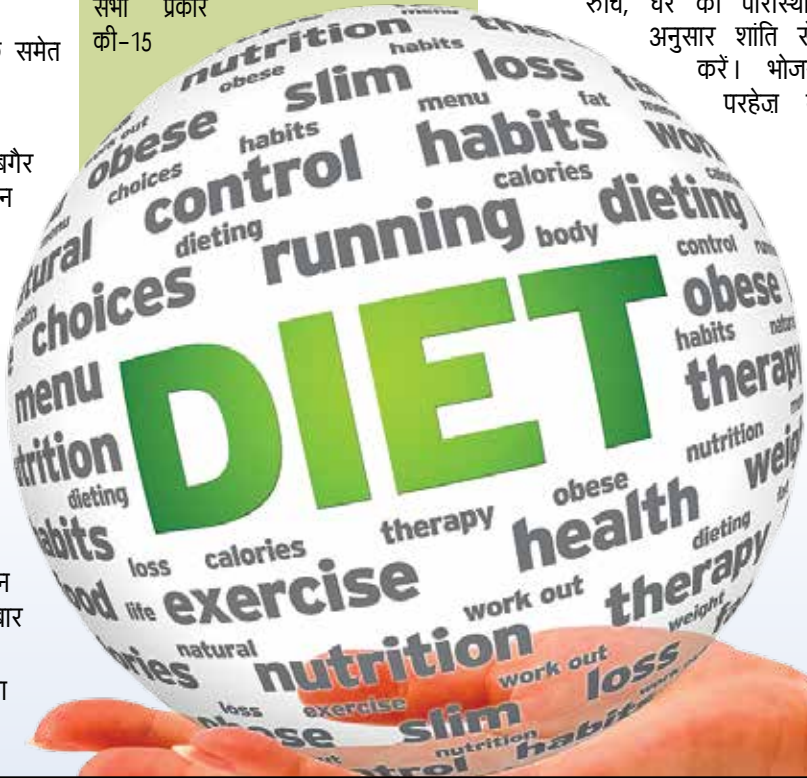
दूध : ढाई ऑस दही और दूध को एक समान समझें। छाछ 350 मि.ली.

मॉस/मछली : 50 ग्राम

घर में प्रयोग होने वाली नाप की अदला-बदली भी समझें।

भोजन से संबंधित कुछ जरूरी हिदायतें

1. भोजन का मीनू अपनी सुविधा, आदत, रुचि, घर की परिस्थिति के अनुसार शांति से तय करें। भोजन में परहेज जरूरी



- है, किन्तु मानसिक तनाव न होने दें।
- डॉक्टर से सभी बातें विस्तार से डायरी बनाकर, स्वयं के अनुसार, समझ लें, तय कर लें और फिर उस पर विश्वास एवं दृढ़ता से चलें।
 - घर में वजन की मशीन रखें। भोजन का नाप रखें। अपना वजन भी हर 15 दिन में नोट करें।
 - रोज भोजन नियमित समय पर तालिका के अनुसार ही लें।
 - भोजन के 20 मिनट पूर्व दवाई या इंसुलिन इंजेक्शन लें।
 - उपवास, रोजे नहीं रखें। डॉक्टर से चर्चा करें।
 - प्रवास के समय इन्सुलिन/गोलियों की मात्रा 20% कम रखें और उसे भोजन के बाद लें।
 - बुखार होने पर दवाई बन्द न करें। ज्यादा खाने पर अतिरिक्त दवाईयों न दें।
 - अचानक कमजोरी महसूस होने पर, पसीना आने पर, सिर दर्द होने पर, घबराहट होने पर, बेहोशी छाने पर, चक्कर आने पर, तुरंत ग्लूकोज/शक्कर 4 चम्मच या दूध 1 कप पी लें। इसे लो शुगर रियेक्शन कहते हैं। (हाइपोग्लाइसीमिया)
 - परिचय-पत्र हमेशा साथ रखें, जब में शक्कर भी रखें।
 - गर्भावस्था में दूध, दही, भोजन, प्रोटीन, हरी सब्जियाँ, कैल्शियम ज्यादा लेना चाहिये।
 - मधुमेही खेलकूद के पहले व बाद में 1 कप दूध जरूर पियें।
 - अपने रोग के प्रति लज्जा अनुभव न करें, रोग छुपायें नहीं।
 - नियमित रूप से व्यायाम करते रहें, सुबह घूमें, आसन भी कर सकते हैं।
 - घर पर पेशाब की जाँच दिन में तीन बार अवश्य करें और रिजल्ट डायरी में लिखें। सुबह उठने के बाद दूसरी पेशाब की जाँच करें।
 - याद रखिये मधुमेही को नमक कम

खाना चाहिये और सब्जियाँ ज्यादा, भोजन में पर्याप्त फाइबर (रेशा) होना चाहिये।

- रोज सुबह मुँह साफ करके 2 गिलास गुनगुना पानी अवश्य पियें और 20 मिनट टहलें या पी.टी. करें। इससे कब्ज दूर होता है।
- हर महीने खून में शक्कर के लिये भोजन के पहले और 2 घण्टे बाद जाँच करवायें।

मधुमेह से ज्यादा मधुमेह संबंधी अज्ञान मधुमेही परिवार के लिए ज्यादा घातक होता है। सफल इलाज के लिए परिवार के सभी सदस्यों का सहयोग बहुत जरूरी है।

सफाई : प्रतिदिन दाँत, नाखून, पैर, कमर, गुप्तांगों, नाक, आँखें, त्वचा की सफाई पर विशेष ध्यान दें। कभी भी चोट लगने न दें।

मधुमेह को कन्ट्रोल में कैसे रखें?

इसके लिए पेशाब में शक्कर के लिए जाँच एवं खून के शक्कर के लिए जाँच करते रहना चाहिये। हर तीन माह में ग्लायकोझिलेटेड हीमोग्लोबिन के लिए जाँच भी करें।

अपने पैरों पर अवश्य ध्यान दीजिए :

प्रत्येक मधुमेही को पैरों के संबंध में निम्नलिखित बातें आवश्यक रूप से ध्यान रखना चाहिए अन्यथा जरा सी खरोंच या चोट जान लेवा हो सकती है।

- धुलाई एवं सफाई कुनकुने





पानी से और साबुन से रोज करें। बहुत गर्म पानी या इलेक्ट्रिक पेड का उपयोग न करें।

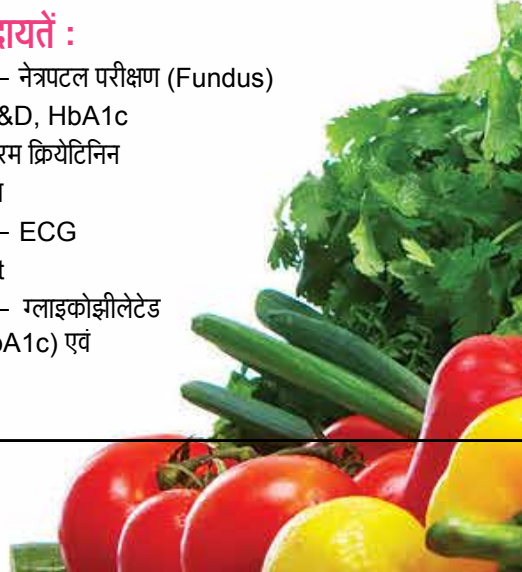
1. नंगे पैर न घूमें। एक बार में लम्बा न घूमें।
2. ढीले या बहुत तंग जूते न पहने, मोजे रोज बदलें और उन्हें कभी कड़ा न होने दें।
3. नाखून सावधानी से काटें या कटवायें, कभी घट्टा या कार्न दूर करने वाली दवाईयों का प्रयोग न करें।
4. टिंचर आयोडीन न लगावें और न कभी एधेसिव टेप ही लगायें।
5. पैरों को यथासंभव सूखा रखें, यदि पसीना ज्यादा आता हो तो पावडर का प्रयोग करें, यदि पैर बहुत सूखे रहते हैं तो वैसलीन लगाया जा सकता है।
6. पैरों का व्यायाम नियमित तौर पर करते रहें।
7. पैरों को रोज देखें या दिखला लें। नाखून उंगलियों के बीच की त्वचा को रोज देखें और नहाते समय इन्हें साबुन से साफ करें और पोंछ लें। नाखून का रंग बदलने लगे तो डॉक्टर को दिखायें।
8. एक ही स्थिति में घंटों न बैठे, स्थिति बदलते रहें।

अपके लिए जरूरी हिदायतें

- रद्दोबदल तालिका जरूरी पढ़ें।
- पैरों पर ध्यान दें।
- जाँच के साथ डॉक्टर को मिलें।
- पुराने सभी कागज, जाँचें साथ में लावें।
- सुनी हुई बातों पर विश्वास न करें।
- आपका इलाज केवल आपके लिए है। इसे दूसरे पर लागू न करें। इसी प्रकार दूसरे का इलाज न अपनायें।
- डॉक्टर से घर के अन्य सदस्य अवश्य मिलें।
- जब कभी चश्मा बनवाना हो तो रक्त की शक्कर सामान्य रहने पर ही चश्मा बनवायें।
- यदि कभी उल्टी होने लगे तो डॉक्टर से तुरंत संपर्क करें।

विशेष हिदायतें :

- हर छह माह में - नेत्रपटल परीक्षण (Fundus)
 - रक्त परीक्षण T&D, HbA1c
 - ब्लड यूरिया सिरम क्रियेटिनिन
 - माइक्रो एल्बुमिन
 हर वर्ष - ECG
 - X-ray Chest
 प्रति तीन माह में - ग्लाइकोझीलेटेड हिमोग्लोबिन (HbA1c) एवं



कोलेस्ट्रॉल
(LIPID) के लिए
जाँच अवश्य करें।

मधुमेह के आहार के मोटे सिद्धांत

1. आम आदमी से आधा खाना खायें।
2. भरपेट भोजन न करें।
3. 4 घंटे से ज्यादा लगातार भूखे न रहें।
4. सब्जियाँ-सलाद ज्यादा खायें।
5. अनाज, घी, नमक, चावल, आलू, मीठे फल कम खायें।
6. बीड़ी, सिगरेट, तम्बाखू बंद। शराब न पियें, कभी पीना पड़े तो 1 पेग से ज्यादा नहीं।
7. दो बार के बदले दिन भर के भोजन को 4 या 5 हिस्सों में बाँट कर खायें।
8. Low Sugar या हायपोग्लायसीमिया को जल्दी से पहचानें एवं ऐसा होने पर तुरंत चार चम्मच शक्कर (या ग्लूकोज खायें)।
9. हर माह अपना वजन लें। बी.पी. नपवायें।
10. इंसुलिन लगाना सीखें, अति महत्वपूर्ण एवं आवश्यक है। जो भी बात आपके समझ में न आए उसे बगैर शरमाये, बेहिचक अपने डॉक्टर से पूछें एवं समझें।
11. दिन में एक दलिया (सुबह) और एक बार 1 फल (संध्या) अवश्य

खायें।

12. अपने वजन पर नज़र रखें। वजन आदर्श रखें, अपने लिए आदर्श वजन अपने डॉक्टर से पूछें। तौंद बढ़ने न दें। तौंद बढ़ना बीमारियों की निशानी है, जैसे- मोटापा, ब्लड प्रेशर, मधुमेह, श्वास की बीमारी, मासिक धर्म की बीमारी आदि।
13. परिचय-पत्र हमेशा साथ में रखें। परिचय-पत्र डॉक्टर से प्राप्त करें। याद रखिये - भोजन मधुमेह का सबसे बड़ा इलाज है। मोटे साधारण मधुमेही भोजन से ही ठीक रह सकते हैं। भोजन के परहेज के बगैर दवाईयाँ भी काम नहीं करती हैं।

याद रखिये : मधुमेह जीवन भर साथ रहने वाला रोग है। इसका इलाज जिंदगी भर करना है। थोड़ी-सी सावधानी, परहेज से मधुमेह को नियंत्रण में रखा जा सकता है। अपनी जाँचों को क्रमवार डायरी

में लिखकर रखना चाहिए। इसी प्रकार मधुमेह पर प्रकाशित साहित्य को भी पढ़ना चाहिए एवं सँभाल कर रखना चाहिए। घर के प्रत्येक सदस्य को मधुमेह की जानकारी होनी चाहिए। हो सके तो भारतीय मधुमेह संघ का सदस्य बनिये और मधुमेह शिविर में अवश्य जायें। भोजन, व्यायाम, सफाई, दवाईयाँ, प्रसन्नचित रहना एवं सावधानी पूर्ण दिनचर्या से मधुमेह को नियंत्रण में रखा जा सकता है और मधुमेह के बावजूद पूर्ण जीवन संभव है।

आप विश्वास रखें।



जानिये अपनी जाँचों को (C.G.M.S.)

■ डॉ. सुशील जिन्दल

डायबिटीज में विभिन्न प्रकार के विकारों से बचने के लिये खून में ग्लूकोज की मात्रा को नियंत्रण में रखना बहुत जरूरी है। डॉक्टर अपने मरीजों को बार-बार शुगर नियंत्रण में करने के लिये सलाह, प्रोत्साहन एवं उसके खराब नियंत्रण के बारे में बताते रहते हैं। प्रश्न यह उठता है कि आपके खून में ग्लूकोज का नियंत्रण कैसा चल रहा है, इसके लिये क्या जाँचें की जायें?

लगभग 30 वर्ष पहले मरीज के यूरिन में ग्लूकोज की जाँच करके डॉक्टर बताते थे, जिससे डॉक्टर यह अनुमान लगाते थे कि पिछले कुछ घंटों में मरीज के खून में ग्लूकोज की मात्रा कितनी रही होगी। परंतु जल्द ही यह समझ में आ गया कि इस तरीके से हम सिर्फ अनुमान ही लगा सकते हैं एवं समय-समय पर खून में ग्लूकोज के उतार-चढ़ाव को पेशाब में जाँच कर नहीं परखा जा सकता। साथ ही यूरिन शुगर से हायपोग्लायसीमिया (खून में शुगर का बहुत कम हो जाना) को भी नहीं जाना जा सकता। डायबिटीज की वजह से गुर्दे खराब होने लगते हैं, तब खून में शुगर की मात्रा बहुत अधिक होने पर भी पेशाब में

शुगर नहीं आती। मधुमेह के उपचार के लिए आई कुछ नई दवाईयाँ जिन्हें SGLT 2 इन्हिबिटर कहते हैं, पेशाब में ग्लूकोज का निकास बढ़ा देती हैं, ऐसी स्थिति में ऐसे मरीजों में जो ये दवाईयाँ ले रहे हैं उनके पेशाब में ग्लूकोज की मात्रा अत्यधिक बढ़ी हुई रहती है। चाहे खून में ग्लूकोज की मात्रा कम ही क्यों न हो। यही कारण है कि अब डॉक्टर मरीजों को पेशाब में ग्लूकोज/शुगर जाँच करने की सलाह नहीं देते।



खून में ग्लूकोज की मात्रा का नियंत्रण जानने का एक और बहुत अच्छा टेस्ट HbA1c है। यह टेस्ट खून में पिछले तीन माह के ग्लूकोज के स्तर का औसत बताता है। अनेक शोधों में पाया गया है कि इसका सीधा संबंध मधुमेह से होने वाले विकारों से है। अर्थात् HbA1c जितना ज्यादा होगा विकार होने का खतरा उतना ज्यादा होगा। अधिकांश डॉक्टर मरीजों को तीन से छह महीने में यह टेस्ट कराने की सलाह देते हैं, और इसके अनुसार

उपचार में फेरबदल करते हैं। प्रायः देखा गया है कि मरीज खून में ग्लूकोज का टेस्ट कराने के एक-दो दिन पहले परहेज, नियमित दवाई आदि लेकर अच्छी रिपोर्ट आने से खुश हो जाते हैं परंतु HbA1c टेस्ट करवाया जाता है, तब उनकी पोल खुल जाती है। क्योंकि बढ़ा हुआ A1c यह बता देता है कि पिछले तीन माह में ग्लूकोज का नियंत्रण खराब चल रहा था। HbA1c टेस्ट की भी अपनी सीमायें हैं जैसे- यदि खून में ग्लूकोज की मात्रा कभी बहुत कम और कभी बहुत ज्यादा हो रही है तो भी तीन माह का औसत सामान्य के लगभग आ सकता है। परंतु ऐसा उतार-चढ़ाव वाला ग्लूकोज का स्तर मरीज के लिये ज्यादा घातक हो सकता है। दूसरा इस टेस्ट के द्वारा दिन-भर के अंदर होने वाले उतार-चढ़ाव का पता ही नहीं लगा सकते, न ही इस टेस्ट के द्वारा हायपोग्लायसीमिया को जाना

पेट की शुगर की जाँच कर संतुष्ट हो जाते हैं। रात्रि को नींद में होने वाले उतार-चढ़ाव को भी ग्लूकोमीटर के द्वारा नहीं पकड़ा जा सकता, जबकि अक्सर हायपोग्लायसीमिया रात को 2 बजे से सुबह 6 बजे तक होने का खतरा सबसे ज्यादा होता है। विभिन्न ग्लूकोमीटरों में जाँच की एक स्ट्रिप 10 रु. से 30 रु. तक आती है। इसलिये भी कई मरीज टेस्ट करने से घबराते हैं।

विज्ञान की प्रगति के साथ अब यह सम्भव है कि डायबिटीज के मरीज लगातार 14 दिन का खून में ग्लूकोज के स्तर का ग्राफ प्राप्त कर सकते हैं। इस प्रकार के उपकरण को सी.जी.एम.एस. (CGMS-Continuous Glucose Monitoring System) कहते हैं। यह यंत्र हर 10 से 15 मिनट में ग्लूकोज की मात्रा को मापता है व अपनी मेमोरी में रिकार्ड कर लेता है। डॉक्टर एक रीडर द्वारा यह डेटा अपने कम्प्यूटर पर देख सकता है एवं प्रिंट निकालकर अपने मरीज को भी दे सकता है। इस रिकार्ड में हम हर दिन का ग्राफ अलग-अलग देख सकते हैं, और 5, 10 अथवा 14 दिन के ग्राफ मिला-जुला कर एक पैटर्न में दर्शा सकता है। जो मरीज इन्सुलिन ले रहे हैं, उनके लिये यह उपकरण एक वरदान है। ग्राफ की सहायता से डॉक्टर इन्सुलिन की मात्रा, प्रकार एवं समय को ज्यादा सटीक तरीके से निर्धारित कर सकते हैं।

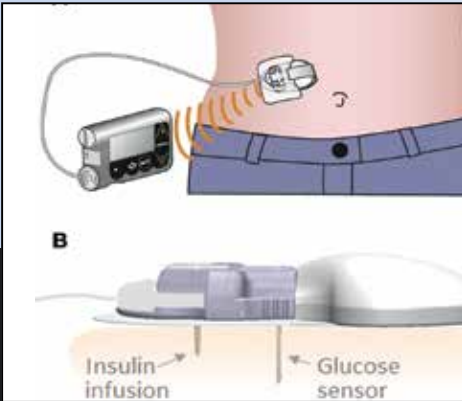
जा सकता है। यह टेस्ट थोड़ा महँगा भी है। इस टेस्ट को मरीज दिन में किसी भी समय करवा सकते हैं। इसे करवाते समय खाली पेट या भरे पेट होने से कोई फर्क नहीं पड़ता।

ग्लूकोमीटर (SMBG) : आजकल ग्लूकोमीटर काफी सस्ते एवं सटीक परिणाम देने वाले उपकरण हैं जिनसे मरीज स्वयं अपने खून में ग्लूकोज की मात्रा दिन में किसी भी समय घर बैठे देख सकता है। सही तकनीक से इसका उपयोग कर हम दिन के अलग-अलग समय, खाने के पहले एवं खाने के बाद एवं रात्रि के समय खून में ग्लूकोज की मात्रा की सही जानकारी प्राप्त कर सकते हैं। परंतु प्रायः देखा गया है कि मरीज सुबह की खाली

इस उपकरण में दस रुपये के सिक्के के बराबर एक सेंसर जिसके मध्य में एक बारीक सी सुई होती है, को त्वचा के ऊपर चिपका देते हैं। मरीज इसे लगाकर नहा सकता है एवं तैराकी भी कर सकता है। डॉक्टर एक रीडर द्वारा समय-समय पर सेंसर में स्टोर की हुई डाटा लेकर कम्प्यूटर पर देख सकते हैं।

इस उपकरण को 14 दिन तक लगाने

की कीमत लगभग 2500/-से 3000/- रुपये तक आती है। 14 दिन में यह उपकरण 1344 बार ग्लूकोज टेस्ट करता है, व इसके परिणाम अपनी मेमोरी में संरक्षित करता है। इस उपकरण का प्रचलन विदेशों में बहुत तेजी से बढ़ रहा है और अब सौभाग्य से यह हमारे देश में भी उपलब्ध है। इस उपकरण की भी कुछ सीमायें हैं। जैसे यह ग्लूकोज की मात्रा कम होने का कोई अलार्म नहीं देता एवं यह घटित हो चुकी उतार-चढ़ाव को दिखाता है।





टाईप-1 मधुमेह में भावनात्मक तालमेल

■ हिम्मत सिंह

किसी बच्चे के टाईप-1 डायबिटीज होने पर पूरे परिवार को गहरा सदमा हो सकता है। इसका गहरा भावनात्मक असर कुछ हफ्तों तक रहना स्वाभाविक है। परंतु कुछ हफ्तों बाद मधुमेही बच्चे की देखभाल एवं मधुमेह नियंत्रण जीवन शैली का हिस्सा बन जाती है। ये सारे भावनात्मक परिवर्तन एवं अनुकूलन कैसे होते हैं? आइये समझते हैं -

टाईप-1 मधुमेह एवं भावनात्मक आघात :

सामान्यतः हम किसी अपने को हमेशा के लिये खो देने को बड़ा आघात मानते हैं। लगभग उतना ही झटका उस परिवार या उन माता-पिता को हो सकता है जिनको अपने बच्चे के टाईप-1 मधुमेही होने का पता चले। क्योंकि ऐसा होने पर आपके अपने बच्चे को लेकर बनाये हुये सपने बिखरते हुये

दिखेंगे। साथ में आपकी एवं आपके बच्चे की जीवनशैली अस्त-व्यस्त हो जाती है। आपके जीवन में आये इस अवांछित बदलाव को आपका मन स्वीकार नहीं कर पाता।

अस्वीकरण : आप आसानी से स्वीकार नहीं कर पाते हैं कि आपके बच्चे को



मधुमेह है। आप कई जगह जाँच करायेंगे, अन्ततः मानना पड़ेगा एवं अपने बच्चे को समझना एवं समझाना होगा।

खीझ : बच्चे को समझाने में उसे

खीझ होगी (खासतौर पर इंसुलिन इंजेक्शन लगाने को लेकर)। मन में विचार आयेगा, मैं ही क्यों? उसका स्वभाव भी चिड़चिड़ा हो जायेगा। बच्चे की परेशानी उसकी चिंता आदि समस्याएँ आपके जीवन में भी उथल-पुथल मचायेंगी एवं आपका मन भी गुस्सा एवं खीझ की भावना से भर जायेगा।

निराशा : उपरोक्त परेशानियों एवं भावनात्मक द्वन्द बच्चे को निराशा से भर देंगे। आप स्वयं भी बच्चे को लेकर काफी नकारात्मक एवं निराशावादी विचारों से ग्रसित रहेंगे।

भय एवं चिंता : उपरोक्त समस्याओं से आपके एवं आपके बच्चे का मन चिंता से भरा रहेगा। आप अपने बच्चे के भविष्य को लेकर हमेशा चिंतित रहेंगे।

अपराध बोध : इन सब बातों को लेकर आपका बच्चा अपने आपको दोषी मान सकता है, कि उसकी डायबिटीज की वजह

से वह परिवार पर बोझ बन रहा है। आप स्वयं भी अपने आपको दोषी मानेंगे कि शायद हमने बच्चे की परवरिश में कोई खामी की है जिससे उसे मधुमेह हो गई या आप सोचेंगे कि पहले से सतर्क रहते तो शायद आप अपने बच्चे को मधुमेही होने से रोक पाते।

यह सारी भावनात्मक परेशानियाँ स्वाभाविक हैं। जैसे- गुस्सा, खेद, भ्रम, चिंता आदि। पर आपको संभलना होगा एवं अपने बच्चे की मधुमेह नियंत्रण के लिए उसे भी मानसिक रूप से सँभालना होगा। क्योंकि टाईप-1 मधुमेह आजीवन रहने वाली समस्या है, पर इसका निराकरण आसानी से उपलब्ध है। तो आईये समझते हैं इन भावनात्मक द्रव्यों से कैसे निपटना है :-

सबसे पहले आप स्वीकार करें कि आपके बच्चे को मधुमेह है एवं इसे नियंत्रण में रखना जरूरी है। फिर डायबिटीज, उससे जुड़ी समस्याएँ एवं नियंत्रण के उपायों को भलिभाँति समझें। इसके लिये आप अपने बच्चे के मधुमेह चिकित्सक, आहार विशेषज्ञ आदि से जानकारी लें एवं परामर्श लेकर

उसका पालन करना आरंभ करें।

आपको खीझ या गुस्सा छोड़कर जीवनशैली में परिवर्तनों को स्वीकार करना होगा। कुछ हफ्तों में आप नई जीवनशैली में ढलने लगेंगे एवं अपने बच्चे को उसकी सामान्य जीवनशैली में जीने के लिये प्रोत्साहित भी करेंगे।

अब आपको बच्चे के मधुमेह नियंत्रण पर ध्यान देना चाहिये। क्योंकि मधुमेह में सिर्फ आपको उसका नियंत्रण करना है, जिससे आपके बच्चों के जीवन में किसी प्रकार की समस्या नहीं होगी। मधुमेह नियंत्रण के साथ आपका बच्चा पूरा जीवन सामान्य लोगों की तरह जीने में सक्षम रहेगा।

मधुमेह का मुकाबला करने में अपने बच्चे की सहायता कैसे करें :

मधुमेह के साथ जीवन जीने के लिये मानसिक एवं व्यवहारिक रूप से तैयार होने में आपको एवं आपके बच्चे को समय लग सकता है। अपने बच्चे को प्रोत्साहित करें

कि वह मधुमेह को समझने का प्रयास करे। चिकित्सक एवं आहार विशेषज्ञ की सलाह से जीवनशैली में परिवर्तन को स्वीकार कर उनका पालन करें।

आपको स्वयं भी मधुमेह के बारे में बहुत कुछ सीखने की जरूरत पड़ेगी। चिकित्सक, मधुमेह प्रशिक्षक एवं अमेरिकन डायबिटीज एसोसियेशन की वेबसाइट आदि से जानकारियाँ इकट्ठी करें। आप एवं आपका बच्चा साथ में सीखकर अपना आत्मविश्वास बढ़ाने एवं सामान्य जीवन जीने में निश्चित सफल रहेंगे।

आप अपने मधुमेही बच्चे को सामान्य बच्चे की तरह देखें एवं उसे जीवन के अन्य आयामों में विकास के लिये सहयोग करें। जैसे- पढ़ाई-लिखाई आदि।

इस प्रकार मधुमेह नियंत्रण के साथ सामान्य जीवन आपका एवं आपके बच्चे की आदत में आ जायेगा। यही है मधुमेह के साथ जीवन का भावनात्मक एवं व्यवहारिक तालमेल। ●●●



शोध समाचार



प्रतिदिन 25 ग्राम से अधिक शक्कर न खायें बच्चे



अमेरिकन हार्ट एसोसियेशन ने हाल ही में बच्चों के शक्कर खाने के बारे में शोध कर अपने दिशा निर्देश जारी किये हैं। अमेरिकन हार्ट एसोसियेशन का मानना है कि बचपन में अधिक शक्कर खाने से अमेरिका में बच्चों के मोटापे की समस्या तेजी से बढ़ रही है। ये मोटे बच्चे आगे चलकर डायबिटीज, ब्लड प्रेशर एवं हार्ट अटैक के शिकार होने लगते हैं। अमरीका में बच्चों में कोल्ड ड्रिंक पीने की आदत बहुत अधिक देखी जाती है, जिसमें अत्याधिक मात्रा में शक्कर/चीनी होती है।

दिशा निर्देश के अनुसार दो से अठारह साल के बच्चों में प्रतिदिन शक्कर का लेवल 6 चम्मच या 25 ग्राम से अधिक नहीं होना चाहिये। 2 साल से कम के बच्चों को शक्कर या शक्कर मिले हुये पदार्थ बिलकुल नहीं दिये जाने चाहिये, क्योंकि यही वो उम्र होती है जब

बच्चों को मीठे का स्वाद उत्पन्न हो जाता है एवं आदत हो जाती है।

हमारे देश में चॉकलेट, टॉफी, लॉलीपॉप, मिठाईयाँ आदि बचपन में शक्कर के प्रमुख स्रोत हैं। बचपन से ही इन चीजों से बच्चों को बचाना होगा ताकि वह बड़े होकर स्वस्थ रह सकें।

स्वास्थ्य पर 3.6 गुना अधिक खर्च होता है डायबिटीज के मरीजों का अन्य की तुलना में

अमरीका की एक संस्था हैल्थकेयर कॉस्ट इंस्टिट्यूट ने विस्तृत शोध करके पाया है कि डायबिटीज के मरीजों में स्वास्थ्य पर होने वाले खर्च उन लोगों की तुलना में जिन्हें डायबिटीज नहीं है से 3.6 गुना ज्यादा होते हैं। यह खर्च बढ़ती उम्र के साथ बढ़ता जाता है। डायबिटीज के मरीजों में स्वास्थ्य पर होने वाले खर्च का सबसे प्रमुख कारण डायबिटीज से उत्पन्न होने वाले विकार हैं। हार्ट अटैक, पैरालाइसिस अटैक, गुर्दे खराब होना व आँखों में रेटिना खराब होना, सबसे खर्चीले



विकार हैं। जिनके इलाज में मरीज पर लाखों रुपये खर्च हो जाते हैं। यही कारण है कि बीमा कम्पनियाँ मधुमेही मरीज का स्वास्थ्य बीमा करने के लिये प्रीमियम 4 गुना अधिक रखती है।

प्रदूषण एवं डायबिटीज

पर्यावरण पर काम कर रहे जर्मनी के एक शोध संस्थान ने डायबिटीज एवं पर्यावरण का संबंध बताते हुये एक महत्वपूर्ण शोध प्रकाशित किया है। इस शोध में बताया गया है



कि ऐसे व्यक्तियों में जो ज्यादा समय प्रदूषित वातावरण में या सड़क पर ट्रैफिक से उत्पन्न प्रदूषण में समय बिताते हैं मधुमेह अथवा इन्सुलिन रेसिस्टेंस (डायबिटीज के पहले की अवस्था) होने का खतरा बढ़ जाता है। हम ये भलिभाँति जानते हैं कि शहरों में ग्रामीण आबादी के मुकाबले डायबिटीज 2 से 3 गुना ज्यादा होती है। जिसका मुख्य कारण जीवनशैली में अंतर को माना जाता है। इस शोध के बाद ऐसा प्रतीत होता है कि शहरों में पाये जाने वाले प्रदूषण भी डायबिटीज का महत्वपूर्ण कारण हो सकता है। ●●●

रसोई से - डॉ. अमिता सिंह

पनीर टिक्का

सामग्री :	मात्रा :
पनीर पीस (प्रति व्यक्ति)	4
हरी धनिया कुटी	2 चम्मच
नमक	चुटकी भर
काला नमक	आधा चम्मच
जीरा	आधा चम्मच
लाल मिर्च (पिसी)	स्वादानुसार
तेल	2 छोटा चम्मच

विधि :

- सभी मसाले तेल में मिलाएँ।
- पनीर में चाकू से हल्के कट कर दें।
- सभी मसालों का मिश्रण बनाकर पनीर पर लगा कर 1 घण्टा छोड़ दें।
- नॉन स्टिक में धीमी आँच पर दोनों तरफ सेकें। स्वादिष्ट पनीर टिक्का तैयार है।



स्वादिष्ट पौष्टिक चटनी

सामग्री :	उपयोग के लिये मात्रा	रखने के लिए मात्रा
मूँगफली	1 मुट्ठी	1 कप
लालमिर्च पिसी	स्वादानुसार	स्वादानुसार
नमक	स्वादानुसार	स्वादानुसार
करी पत्ता सूखे	10-12	1 मुट्ठी
राई भुनी	1/2 चम्मच	राई 2 छोटा चम्मच
नींबू या इमली	उपयोग के समय	स्वादानुसार

विधि :

- सभी वस्तुओं को एक साथ पीसकर रखें।
- जब उपयोग करना हो तो इसमें थोड़ा तेल डालकर अपने खाने में नींबू निचोड़कर या इमली मिलाकर खाएँ।
- आप मूँगफली के स्थान पर भुना चना भी उपयोग कर सकते हैं।
- स्वादिष्ट पौष्टिक चटनी तैयार है।



आपके सवाल विशेषज्ञ के जवाब

प्रश्न-1 डॉक्टर साहब मुझे पिछले 5 वर्षों से मधुमेह है। दवाईयों से मेरी मधुमेह नियंत्रण में है। पर पिछले कुछ दिनों से रात को सोने के बाद पूरी नींद होने पर भी सुबह-सुबह मुझे नींद आती रहती है। कृपया समाधान बतायें।

– सुमेर नामदेव, रायपुर

उत्तर : आपकी समस्या कई कारणों से हो सकती है, जैसे- 1) यदि आप मोटे हैं एवं रात को सोते समय खर्राटों के कारण आपकी नींद बार-बार उचट जाती है तो आप दिन में थका हुआ और गिरा-गिरा हुआ महसूस करते रहेंगे। इसे ओब्सट्रक्टिव स्लीप एप्रिया के नाम से जाना जाता है।



डॉ. सुशील जिंदल

2) थायरॉइड हार्मोन की गड़बड़ी भी इस प्रकार की समस्या पैदा कर सकती है।

3) यदि रात को सोते समय आपके खून में ग्लूकोज बहुत कम हो जाता है (हायपो-ग्लाइसीमिया) तो इस वजह से सुबह उठने पर सिर भारी लगना, सिर दर्द एवं कमजोरी लगना हो सकता है। हम आपको यही सलाह देंगे कि आप इस संबंध में अपने डॉक्टर से परामर्श करें।

प्रश्न-2 : डॉक्टर साहब मेरी उम्र 54 वर्ष है एवं मैं रेलवे में ट्रेन ड्राइवर हूँ। मेरी समस्या यह है कि मुझे बार-बार पेशाब आता है। अनेक बार डायबिटीज के लिये टेस्ट करवा चुका हूँ जो हमेशा सामान्य निकलते हैं। इस परेशानी के कारण मुझे अपने कार्य में बाधा होती है। कृपया मेरी समस्या का समाधान बतायें।

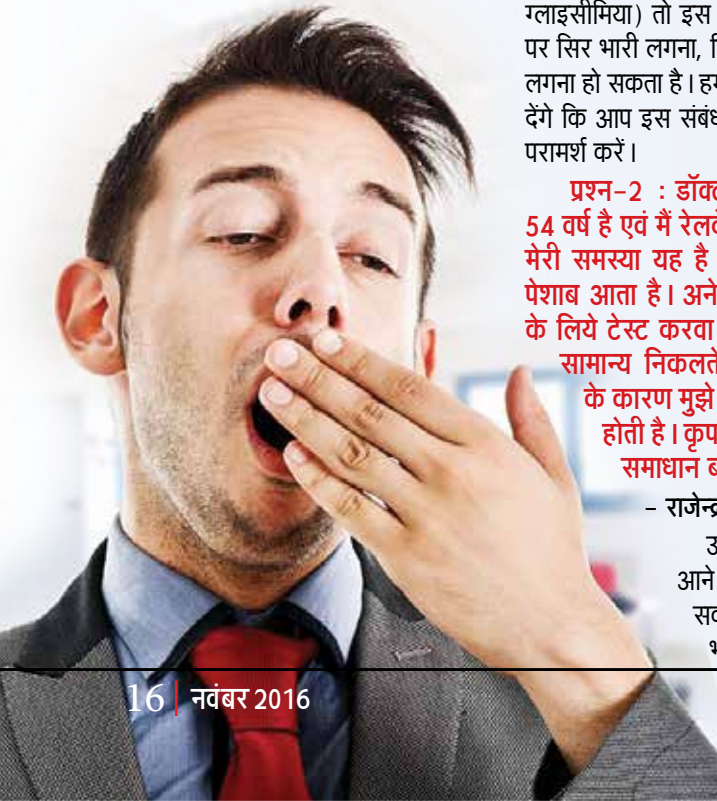
– राजेन्द्र सिंह राजपूत, कोटा

उत्तर : बार-बार पेशाब आने के अनेक कारण हो सकते हैं, जिनमें मधुमेह भी एक है। मधुमेह के



अलावा प्रोस्टेट ग्रंथी का बढ़ जाना, पेशाब के रास्ते में इन्फेक्शन होना अथवा ओवर एक्टिव ब्लेडर नाम की बीमारी में भी पेशाब बार-बार आता है। यदि आपको आने वाले पेशाब की मात्रा बहुत अधिक है एवं आपको बहुत अधिक प्यास भी लगती है तो डायबिटीज इनसिपिडस नाम की एक बीमारी होने की भी संभावना है। हमारी सलाह है आपकी उम्र को देखते हुए प्रोस्टेट ग्रंथी की समस्या होने की संभावना आपमें ज्यादा है। जिसके लिये आपको यूरोलॉजिस्ट (मूत्र रोग संबंधी डॉक्टर) से परामर्श करना चाहिये।

प्रश्न-3 : डॉक्टर साहब मैंने कुछ दिनों पहले एक मधुमेह शिविर में शुगर की जाँच कराई जिसमें रेन्डम शुगर लेवल 180 mg/dl पाया गया। मुझे बताया गया कि मुझे प्री-डायबिटीज है। मैंने स्वयं ही अपना आहार परिवर्तन कर व्यायाम भी शुरू कर दिया। 3-4 महीने बाद शुगर की जाँच करवाने पर सामान्य



पाया गया। पिछले कुछ दिनों से व्यायाम के दौरान सीने में भारीपन, जकड़न सी लगती है। कृपया उपाय बतायें।

- पंकज तिवारी, रतलाम

उत्तर : पंकज जी यदि आपको व्यायाम करने से सीने में भारीपन एवं जकड़न लगती है और व्यायाम बंद करके आराम करने पर यह गायब हो जाती है तो ऐसा लगता है आपको "एन्जाइना" है। आपको इसे गंभीरता से लेना होगा एवं तुरंत किसी हृदय रोग विशेषज्ञ से परामर्श करना होगा। प्री-डायबिटीज की अवस्था में हृदय रोग होने का खतरा काफी बढ़ जाता है। एन्जाइना वह स्थिति है जिसमें हृदय को खून पहुँचाने वाली नलियाँ आंशिक रूप से ब्लॉक हो जाती हैं। जैसा कि आप जानते हैं कि यह नलियाँ पूरी तरह से ब्लॉक होती हैं तो हार्ट अटैक हो जाता है।

प्रश्न-4 : डॉक्टर साहब मुझे पिछले 8 वर्षों से डायबिटीज है। मेरी समस्या यह है कि मुझे चमड़ी में बार-बार फोड़े निकलते हैं एवं उन्हें ठीक होने में काफी समय लगता है। एक-दो बार यह काफी बड़े हो गये एवं चीरा लगवाकर मवाद निकलवाना पड़ा। कृपया बताइये मैं क्या करूँ?

- उर्मिला श्रीवास्तव

उत्तर : उर्मिला जी ऐसा लगता है कि आप मधुमेह नियंत्रण पर ध्यान नहीं देती हैं। खून में ग्लूकोज की मात्रा अधिक होने से त्वचा में बार-बार इन्फेक्शन होते हैं। एक बार होने पर उन्हें ठीक होने में भी बहुत देर लगती है। हम आपसे यही कहेंगे कि सबसे पहले खून में ग्लूकोज की मात्रा को दवाईयों, परहेज एवं व्यायाम से अच्छे से नियंत्रण में रखें। शारीरिक स्वच्छता पर ध्यान दें, फोड़े-फुँसी होने पर तुरंत डॉक्टर की सलाह से इलाज करवायें।

प्रश्न-5: मुझे पिछले 8 वर्षों से टाईप-1 डायबिटीज है, मेरी उम्र 24 वर्ष है, मैं दिन में 2 बार इंसुलिन का

इंजेक्शन ले रहा हूँ। पिछले काफी समय से मैं देख रहा हूँ कि सुबह खाली पेट की खून में ग्लूकोज लगभग सामान्य आती है, परंतु मैं जब भी HbA1c कराता हूँ वह काफी बढ़ा हुआ निकलता है। कृपया उचित समाधान करें।

उत्तर : सुबह खाली पेट की अवस्था में



यदि आपकी खून में ग्लूकोज सामान्य है तो इसका यह कतई मतलब न लगायें कि दिन के समय में भी आपके खून में ग्लूकोज सामान्य होगी। आजकल इस तरह की तकनीक एवं यंत्र उपलब्ध हैं जो आपके 24 घंटे के ग्लूकोज लेवल को ग्राफबद्ध तरीके से दिखा सकते हैं। इस यंत्र को शरीर में लगातार 15 दिन तक लगाकर रखा जा सकता है। यह ग्राफ

देखकर आप स्वयं जान सकते हैं कि दिन में कब-कब खून में ग्लूकोज कम, सामान्य या अधिक रहती है। ये ग्राफ आपके डॉक्टर के लिये बहुत ही उपयोगी सिद्ध हो रहे हैं। जिससे कि वे इन्सुलिन की मात्रा एवं समय का सही निर्धारण कर सकें।

प्रश्न-6 : मेरी उम्र 68 साल है एवं विगत 20 वर्षों से मैं मधुमेह से लड़ रहा हूँ। विगत 2 वर्षों से मुझे शरीर में सूजन रहती है। साँस फूलती है एवं भूख नहीं लगती। डॉक्टरों का कहना है कि मधुमेह की वजह से मेरे गुर्दे खराब हो चुके हैं एवं वे मुझे डायलिसिस कराने की सलाह देते हैं। मैं डायलिसिस नहीं कराना चाहता हूँ। कृपया बतायें क्या करूँ?

- रमेश पाठक, छतरपुर

उत्तर : रमेश जी यदि आपके

गुर्दे अत्यधिक खराब हो गये हैं तो आपके सामने दो ही विकल्प हैं या तो आप बार-बार डायलिसिस कराते रहें अथवा आप अपने गुर्दे बदलवा लें। गुर्दा बदलवाने के लिये आपको अपने निकट संबंधियों में गुर्दा दान देने वाले व्यक्ति की आवश्यकता होगी। ●●●





■ श्रीमती कामना तलरेजा
आहार विशेषज्ञ

“मोटा” शब्द सुनते ही जो चित्र मानसिक पटल पर अंकित हो जाता है वह है एक बेडौल शरीर वाला मनुष्य जिसे लोग अक्सर “भुक्खड़” और “आलसी” नाम से पुकारने पर भी नहीं हिचकिचाते। असल में “मोटापा” वह शारीरिक स्थिति है जिसमें एक व्यक्ति के शरीर पर अतिरिक्त शारीरिक वसा (चर्बी) इस सीमा तक एकत्रित हो जाती है कि वह उस व्यक्ति के शरीर पर नकारात्मक प्रभाव डालने लगती है। यह अतिरिक्त चर्बी शरीर में जमा होकर कई तरीके की बीमारियाँ जैसे- हृदय रोग, टाईप-2 डायबिटीज, ऑस्टिओऑर्थराइटिस इत्यादि को जन्म देती है। मोटापे से ग्रसित व्यक्ति न केवल बेडौल शरीर बल्कि हतोत्साहित मानसिकता के साथ जीवन-यापन करता है और ज्यादातर अपने जीवन से नाखुश रहता है।

विश्व स्तर पर मोटापे का वर्गीकरण :-

युवा वर्ग में शारीरिक मोटापा बॉडी मास इंडेक्स (BMI) के आधार पर एवं सेंट्रल ओबेसिटी (पेट का मोटापा) वैस्ट सरकमफेरेन्स (WC) के आधार पर परिभाषित किया जाता है।

BMI = वजन (kg) / लम्बाई (m)²
WHO के अनुसार (BMI) के आधार

पर मोटापे का वर्गीकरण इस प्रकार है :-

BMI मोटापे की ग्रेडिंग	
< 18.5	दुबलापन (अंडर वेट)
18.5 - 24.9	सामान्य वजन
25.0 - 29.9	ओवर वेट
30.0 - 34.9	क्लास I ओबेसिटी
35.0 - 39.9	क्लास II ओबेसिटी
> 40.0	क्लास III ओबेसिटी (मॉर्बिड ओबेसिटी)

मोटापे का प्रबंधन एवं आहार





2008 में WHO के अनुसार विश्व के 9.8 प्रतिशत पुरुष एवं 13.8 प्रतिशत महिलाएँ मोटापे का शिकार थीं, जिनका BMI 30 से अधिक था। 2010 के आंकड़ों के अनुसार उस वर्ष विश्व में लगभग 3-4 मिलियन डेथ मोटापे की वजह से हुई थीं। पिछले 30 वर्षों में विश्व का कोई भी देश मोटापे की इस विकराल समस्या से उबर नहीं पा रहा है। लैंसेट जर्नल के 2013 के एक अंक में छपे शोध के अनुसार विश्व की लगभग एक तिहाई जनसंख्या या तो ओवर वेट है या मोटापे से ग्रसित है। अमेरिका और चीन के बाद भारत विश्व का सबसे ज्यादा मोटापे से ग्रसित देश है। इस शोध के अनुसार भारत में 30 मिलियन लोग मोटापे से ग्रसित हैं जिसमें कि 5% जनसंख्या मॉर्बिड ओबेसिटी अर्थात् मृत्युकारक मोटापे से ग्रसित है और यह संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। भारत की वर्तमान स्थिति को देखें तो मध्यम वर्ग के लोगों में भी मोटापा बहुतायत में देखा जाने लगा है जो पहले उच्च वर्ग में अधिक देखा जाता था। जिसका मुख्य कारण है भारतियों में प्रोसेस्ड फूड के प्रति लगातार बढ़ता हुआ लगाव।

भारतीय बच्चों में लगातार बढ़ता मोटापा

एशियाई देशों में व भारत में बच्चों एवं किशोरों में मोटापे की बीमारी लगातार बढ़ती जा रही है। आधुनिक तकनीकी उपकरणों, टी.वी., मोबाइल, इंटरनेट एवं कम्प्युटर के अधिक उपयोग ने बच्चों एवं किशोरों को आलसी बना दिया है। आजकल बच्चे आउट डोर खेलों में रुचि कम दिखाते हैं। व्यायाम और कसरत वे सिर्फ सप्ताह में एक दिन पी.टी. डे में ही करते हैं। उस पर अत्यधिक मात्रा में जंक फूड जैसे- पिज्जा, बर्गर, पास्ता, नूडल्स, चिप्स एवं गरिष्ठ फूड जैसे- आइस्क्रीम्स, केक्स, पेस्ट्रीज इत्यादि के बढ़ते प्रचलन ने बच्चों की खानपान संबंधी आदतों को बिगाड़ रखा है और बच्चों में मोटापे जैसी गंभीर बीमारी को जन्म दिया है। ग्लोबल फूड मार्केटिंग के तहत विज्ञापन

भारतीय जनसंख्या में मोटापे का वर्गीकरण :-

विभिन्न मुल्कों में BMI के आधार पर मोटापे के वर्गीकरण पर हुए शोधों से यह बात सामने आई कि दक्षिण एशियाई जनसंख्या में यूरोपियन जनसंख्या की तुलना में कम BMI वाले लोगों में भी मोटापा जनित रोगों की अधिकता पायी गई, जिसका कारण है, समान लिंग, उम्र एवं BMI वाले दक्षिण एशियाई लोगों में यूरोपियन लोगों की अपेक्षा अधिक शारीरिक वसा का होना। इस बात को ध्यान में रखते हुए भारतीय लोगों में सामान्यतः निम्नलिखित तरीके से मोटापे का वर्गीकरण किया जाने लगा है :-

BMI मोटापे की ग्रेडिंग

< 18.5 दुबलापन (अंडर वेट)
18.5 - 22.9 सामान्य वजन

23.0 - 24.9 ओवर वेट
25.0 ओबेसिटी (मोटापा)
वेस्ट सर्कम्फरेन्स के आधार पर मोटापे का वर्गीकरण :-

WC > या = 94CM (पुरुषों में)

WC > या = 80CM (महिलाओं में)

मोटापे को परिभाषित करता है।

कुछ शोधों से यह पता चला है कि भारतियों में rs12970134 नामक SNP (सिंगल नूक्लियोटाइड पोलिमोर्फ) जीन अधिकता में पाया जाता है जो कि बढ़े हुए वेस्ट सर्कम्फरेन्स का कारण है। इस वजह से भारतियों में सेंट्रल ओबेसिटी अधिक देखी जाती है।

विश्व एवं भारत में मोटापे की व्यापकता :

आंकड़ों की तरफ नजर करें तो वर्ष

में जब कोई फिल्मी कलाकार अपनी तूफानी अदाओं का जिम्मेदार किसी कोल्ड ड्रिंक को बताता है तो बच्चे भी उस कोल्ड ड्रिंक को पीकर खुद को उस फिल्म स्टार की तरह तूफानी समझने लगते हैं। बच्चों में बढ़ता मोटापा एक और भयावह स्थिति को जन्म देता है, वह है टाईप-2 डायबिटीज, जिसे पहले केवल व्यस्कों का ही रोग माना जाता था अब किशोरवय बच्चों एवं युवाओं में भी यह बीमारी बहुतायत में देखी जा रही है।

मोटापे के कारण :-

1. **अनुवांशिकता** : अक्सर यह देखा जाता है कि अगर माता-पिता मोटापे से ग्रसित हैं तो बच्चों भी मोटे होते हैं।
2. **परिवेश** : जैसा कि पहले बताया गया है कि भारतियों में rs12970134 नामक SNP (सिंगल नूक्लियोटाइड पॉलिमोर्फ) जीन की वजह से सेंट्रल ओबेसिटी अधिक पायी जाती है।
3. **खराब दिनचर्या एवं शारीरिक निष्क्रियता** : आजकल लोग शारीरिक रूप से सक्रिय नहीं होते हैं और खासकर अब बच्चे बाहर खेलने-कूदने के बजाय कम्प्यूटर, मोबाइल और

वडियोगेम खेल अधिक पसंद करते हैं। सिर्फ बच्चे ही नहीं मल्टीनेशनल आई. टी. कम्पनी में, बैंकों में, कॉल सेंटर्स में काम करने वाले युवा भी आज निष्क्रिय एवं अनियमित जीवनशैली जी रहे हैं, जिससे मोटापे की समस्या हो रही है।

4. **व्यायाम ना करना** : पैसे कमाने की होड़ एवं कॉम्पीटीशन के चलते लोगों के पास भाग-दौड़ की जिंदगी में इतना समय नहीं बचता कि वह व्यायाम करें, लोग व्यायाम जैसी चीजों को बहुत हल्के में लेते हैं। नतीजतन मोटापा बढ़ता रहता है।
5. **एक ही जगह बैठे रहना** : आजकल सब काम कम्प्यूटराईज्ड होने से लोगों का काम सिर्फ एक ही जगह बैठकर करने का होता है, नतीजतन लोग घूमना-फिरना बिल्कुल नहीं कर पाते और ऐसे में भूख भी बहुत कम लगती है। ये स्थिति मोटापे की बहुत बड़ी कारक है।
6. **खान-पान संबंधी गलत आदतें** : **जंक फूड का सेवन** : आजकल लोग घर के स्वादिष्ट व्यंजन और पौष्टिक खाना खाने के बजाय जंक फूड खाना पसंद करते हैं, जो कि मोटापे के प्रमुख कारणों में से एक है। इससे न सिर्फ मोटापा बढ़ता है बल्कि कई बीमारियाँ होने का खतरा भी रहता है।
डायटिंग के नाम पर BMR (बेसल



मेटाबोलिक रेट) अर्थात् चयापचय की दर को घटाना - कुछ लोग फिट होने के लिए डायटिंग के नाम पर खाना-पीना छोड़कर BMR (बेसल मेटाबोलिक रेट) अर्थात् चयापचय की दर को घटाते हैं, जिससे उनका





मोटापा कम होने के बजाय बढ़ जाता है।

भूख से अधिक खाना : कुछ लोगों को हर समय खाने की आदत होती है फिर चाहे उन्होंने थोड़ी देर पहले ही खाना क्यों न खाया हो। ऐसे में हर समय खाने की आदत भी मोटापे का कारण बनती है।

- अधिक तेल वाला गरिष्ठ भोजन खाना
- मीठा एवं कोल्ड ड्रिंक्स का अधिक सेवन

- अनियमित समय पर भोजन करना
- मॉस-मदिरा का अधिक सेवन करना

7. **तनाव** : कई बार लोग जरूरत से ज्यादा तनाव ले लेते हैं। तनाव, डिप्रेशन और अवसाद जैसी स्थिति में भूख ज्यादा लगती है एवं बी.एम.आर. कम हो जाता है। यह स्थिति मोटापे को जन्म देती है।

8. **दवाईयों के कारण** : किसी बीमारी के चलते लम्बे समय तक दवाईयों का सेवन भी मोटापे का कारण बन सकता है। दरअसल कुछ दवाईयों जैसे एंटी डिप्रेशन

दवाओं तथा हार्मोन्स का साइड इफेक्ट भी मोटापे के कारणों में से एक है।

9. ग्लोबल फूड मार्केटिंग तथा रेडी टू ईट भोज्य पदार्थों एवं प्रोसेस्ड फूड का बढ़ता प्रचलन।

10. कुछ बीमारियों जैसे - पाली सिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (PCOS) एवं हाइपेथाइरॉइडिसम एवं डिप्रेशन (अवसाद) तथा कुछ मानसिक रोगों के कारण भी मोटापा देखा जाता है।

11. **लिंग** : जेनेटिक तौर पर यह देखा गया है कि औरतों में फैट मास

(चर्बी) अधिक होता है एवं पुरुषों में मसल मास (मॉसपेशियाँ) अधिक होता है, इस वजह से औरतों का बी.एम.आर. पुरुषों की तुलना में कम होता है एवं वे मोटापे से अधिक ग्रसित होती हैं।

मोटापे से जुड़ी समस्याएँ एवं रोग :

मोटापा नामक भयावह रोग अनेक प्रकार की शारीरिक एवं मानसिक समस्याओं एवं बीमारियों को जन्म देता है, जो इस प्रकार हैं :-

1. **जोड़ों एवं हड्डियों में दर्द** : अत्यधिक भार वहन करने की वजह से मोटे लोगों में अक्सर ऑस्टिओ-आर्थराइटिस की शिकायत देखी जाती है, हड्डियों की डेफॉर्मिटी एवं फ्रेक्चर भी मोटे लोगों में आम बात है।

2. **ब्लड प्रेशर बढ़ना**

3. **टाईप-2 डायबिटीज** : पेट की चर्बी का इंसुलिन रेंसिस्टेंस से गहरा नाता है। मोटे लोगों में अक्सर टाईप-2 डायबिटीज होने का खतरा बना रहता है।

4. स्लीप एपनिया (नींद में साँस कुछ समय के लिए रुक जाना)

5. हार्मोन संबंधी अनियमितताएँ

6. **नपुंसकता** : कुछ स्त्रियों में मोटापे की वजह से गर्भ धारण करने तथा बच्चे को जन्म देने में मुश्किल होती है एवं मोटापे की वजह से कुछ पुरुषों में सेक्स संबंधी समस्याएँ होने से नपुंसकता देखी जाती है।

7. पित्त की थैली में पथरी।

8. हृदय रोग

9. उपरोक्त बीमारियों के अलावा मोटे व्यक्तियों को थोड़ा चलने पर थकान, साँस फूलना, कमर की हड्डी में दर्द जैसी तकलीफ का भी सामना करना पड़ता है।

10. मोटे व्यक्ति हीन भावना से ग्रसित होकर अपने शरीर से नफरत करने लगते हैं, समाज से कटे-कटे से रहते हैं, एकान्त में रहना पसंद करते हैं एवं कुछ विशेष परिस्थितियों में अवसाद से ग्रसित होकर आत्महत्या तक करने से नहीं हिचकते हैं।

मोटापे का प्रबंधन :

मोटापा एक लाइफ स्टाइल डिसऑर्डर है एवं अगर इसकी उत्पत्ति का कारण अनुवांशिक नहीं तो खान-पान एवं व्यायाम से इससे पूर्ण रूपेण निजात पायी जा सकती है।

भोजन संबंधी आदतों में निम्नलिखित परिवर्तन करके मोटापे को कम किया जा सकता है :-

1. BMR बढ़ाने के लिये थोड़ा-थोड़ा 3 घंटे के अंतराल में खाएँ।

2. खाने में सलाद एवं फल का प्रयोग करें। इनमें उपस्थित रेशा वजन घटाने में मदद करता है।

3. अधिक वसा वाले गरिष्ठ भोजन का

- त्याग करें।
- जंक फूड का त्याग करें।
 - दालें एवं मोटा अनाज जैसे- ज्वार, बाजरा, मक्का इत्यादि का सेवन करें। ये आपको प्रोटीन, विटामिन्स, मिनरल्स के साथ-साथ रेशा भी देते हैं तथा इनको खाने से अधिक समय तक पेट भरा रहने का एहसास भी होता है। ये मेटाबोलिज्म को तेज करके मोटापा कम करते हैं।
 - भोजन पकाने में मलाई, मक्खन, घी, तेल का उपयोग कम करें।
 - ग्रिल्ड एवं बेक्ड फूड खाएँ, इसको पकाने में वसा का उपयोग कम होता है।
 - भोजन को ढ़क कर, दम पर या प्रेशर कुकर में या नॉन स्टिकी बर्तनों में पकाएँ, जिससे तेल कम उपयोग हो।
 - बीच-बीच में लगती छोटी भूख में नमकीन बिस्कुट, चिप्स की बजाय रोस्टेड चना, प्लेन पॉपकॉर्न, भुट्टा

- खाएँ।
- कोल्ड ड्रिंक्स, शरबत, मीठी लस्सी, फ्रूट जूस की बजाय मठा, नमकीन नींबू पानी, चना, सत्तू, सब्जियों का रस एवं विलयन सूप पियें।
 - निम्नलिखित फंक्शनल फूड्स का अपने भोजन में समावेश करें :-
अदरक, लहसुन, दालचीनी, हल्दी व लौंग :- अदरक व अजवाइन के साथ उबला हुआ पानी पीने से औषधीय गुणों के कारण शरीर में सूजन भी कम होती है एवं मोटापे को कम करने में भी मदद मिलती है। कुछ शोध के अनुसार अदरक में उन एन्जाइम्स को बढ़ाने का गुण है जो लीवर को खून साफ करने में सहायता करते हैं और पाचन ठीक करते हैं।
- हरी चाय :** ये एक शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट है और इसमें मजबूत एंटीवायरल और जीवाणुरोधी गुण हैं। हरी चाय के एक दिन में लगभग दो से तीन कप पीने से वजन घटाने में मदद मिलती है।

दही : एक महत्वपूर्ण प्रोबायोटिक है जो आमाशय के डाइजेशन की शक्ति को सुधारती है और साथ ही प्रोटीन से भरपूर दही एवं इससे बने मटे के सेवन करने से वजन भी घटता है।

नोट : अस्थमा के कुछ मरीजों में टण्ड के मौसम में दही लेने से नुकसान होने के लक्षण सामने आते हैं। अतः वे दही का प्रयोग चिकित्सक एवं आहार विशेषज्ञ के परामर्श से ही करें।

शहद पर हुए अनेक शोधों से पता चलता है कि एंटी ऑक्सीडेंट्स व एन्जाइम

से भरपूर यह गुणकारी रस अगर उचित मात्रा में (1 चम्मच) कुनकुने पानी के साथ लिया जाये तो मोटापे को कम करता है।

नोट : डायबिटिक रोगी शहद का सेवन न करें।

अपनी आहार विशेषज्ञा की मदद से उम्र, ऊँचाई, लिंग, शारीरिक श्रम के आधार पर उपयुक्त कैलोरीज युक्त डाइट चार्ट तैयार करवा लें जो आपको वजन कम करने में मदद करेगा साथ ही आपका भोजन सम्पूर्ण पोषक तत्वों से भी परिपूर्ण होगा।

व्यायाम :

सुबह-शाम 15 मिनट वाक करें या साइकिलिंग करें। इससे BMR बढ़ता है एवं वजन कम होता है। उसके तुरंत बाद दोनों समय योग करें या वजन उठाने वाले व्यायाम करें इससे मॉसपेशियों का विकास होगा एवं चर्बी घटेगी। आप चाहें तो कोई खेल जैसे बेडमिंटन, वॉलीबाल, फुटबॉल खेल सकते हैं या स्वीमिंग भी कर सकते हैं, इन सबसे भी मोटापा कम करने में मदद मिलेगी।

प्राणायाम एवं मेडिटेशन भी व्यक्ति को रिलेक्स करते हैं एवं हार्मोनल इम्बैलेंस को ठीक करके अवसाद से बाहर निकालते हैं, इस तरह वजन घटाने में सहायक होते हैं।

भोजन एवं व्यायाम के साथ-साथ एक मोटे व्यक्ति को साइकोलॉजिकल काउंसलिंग की भी आवश्यकता होती है जिससे उसका उत्साहवर्धन होता है ताकि वह जिस स्वास्थ्यवर्धक दिनचर्या की ओर चल पड़ा है उसे बीच में न छोड़ दें एवं अपने लक्ष्य (आइडियल बॉडी वेट) तक आसानी से बिना हतोत्साहित हुए पहुँच सके। ●●●



मधुमेह प्रश्नोत्तरी



- प्रश्न-1 HbA1c जाँच से पिछले कितने समय की खून में औसत ग्लूकोज का पता चलता है?
 अ) तीन सप्ताह
 ब) तीन माह
 स) दो वर्ष
 द) तीन वर्ष
- प्रश्न-2 मधुमेह में हृदय रोग का खतरा किन कारणों से बढ़ सकता है?
 अ) खून में कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना
 ब) ब्लड प्रेशर अधिक रहना
 स) खून में ग्लूकोज का बढ़ा हुआ रहना
 द) उपरोक्त सभी।
- प्रश्न-3 अनियंत्रित मधुमेह में निम्न में से किस रोग का खतरा हो सकता है?
 अ) हृदय रोग
 ब) गुर्दा रोग
 स) आँखों में रेटिना की खराबी
 द) उपरोक्त सभी।
- प्रश्न-4 निम्न में से कौन-से हार्मोन ग्लूकोज की मात्रा कम करते हैं?
 अ) जी.एल.पी. 1
 ब) कॉर्टिसोन
 स) थायरॉइड हार्मोन
 द) ग्रोथ हार्मोन
- प्रश्न-5 मधुमेही पुरुषों में नपुंसकता के संदर्भ में कौन-सा तथ्य सही है?
 अ) इसका कोई इलाज नहीं है
 ब) इसका इलाज उपलब्ध है
 स) पचास वर्ष के बाद सभी गैर मधुमेही पुरुष इससे ग्रसित हो जाते हैं।
 द) विटामिन की गोलियों से इनमें सुधार होता है।
- प्रश्न-6 निम्न में से किस भोज्य पदार्थ में कोलेस्ट्रॉल नहीं होता?
 अ) मूँगफली का तेल
 ब) सोयाबीन का तेल
 स) सरसों का तेल
 द) ऊपर दिये सभी।

1 (2) 9-11 (1) 9-11 (1) 7-11 (2) 8-11 (2) 7-11 (1) 1-11 : 11

मनोरंजन... और आपकी सेहत

■ डॉ. सुशील जिन्दल

40 वर्षीय श्री रजत अग्रवाल एक सरकारी महकमे में अफसर हैं। एक माह पहले सुबह-सुबह छाती में तीव्र पीड़ा हुई, घर वाले अस्पताल लेकर भागे, जहाँ उन्हें बताया गया कि उन्हें हार्ट अटैक हो गया है एवं स्थिति गंभीर है। लगभग दो हफ्ते अस्पताल में रहने के बाद, उन्हें सलाह दी गई कि उन्हें बायपास ऑपरेशन करा लेना चाहिये।

श्री रजत अग्रवाल के घर परिवार के सदस्य इस बात को लेकर परेशान हैं कि उन्हें इतनी कम उम्र में हार्ट अटैक क्यों हो गया? जबकि उन्हें न तो ब्लड प्रेशर था न ही डायबिटीज थी न ही वो धूम्रपान एवं तम्बाखू का उपयोग करते थे, और न ही वो मोटे थे। उनके परिवार में भी किसी को हार्ट अटैक होने का इतिहास नहीं था। इस प्रश्न का उत्तर जानने के लिये हमें रजत जी की दिनचर्या, स्वभाव एवं मानसिक तनाव को गहराई से समझना पड़ेगा।

रजत जी काफी अंतर्मुखी स्वभाव के व्यक्ति हैं, न किसी की तारीफ कर सकते हैं, न किसी की तारीफ सुन सकते हैं। अक्सर अपने सहकर्मी व सीनियर्स से उनकी पटरी नहीं बैठती। किन्हीं कारणों से उन्हें समय

पर पदोन्नति नहीं मिल सकी। घर पर भी वे अपने बच्चों की पढ़ाई एवं व्यवहार से काफी असंतुष्ट रहते हैं। बीवी-बच्चे उनके सामने जाने से कतराते हैं। बच्चों एवं घर पर किसी भी सदस्य का टी.वी. देखना या संगीत सुनना रजत जी को बिल्कुल नहीं सुहाता था। आज तक एक भी ऐसा मौका नहीं आया कि रजत जी, परिवार या दोस्तों के साथ सैर-सपाटे के लिये गये हों या पिकनिक देखने गये हों।

इस तरह हम देखते हैं कि रजत जी के जीवन में उन्होंने मानसिक तनाव को ही अपना जीवनसाथी बना लिया है और उनके जीवन में मनोरंजन एवं खुशी का पूर्ण अभाव है।

आईये देखें मनोरंजन होता क्या है? मनोरंजन के शब्दकोष की परिभाषा जो भी





हो परंतु हम यह कह सकते हैं कि अपनी दिनचर्या में बिताया गया वह समय है जब हम दुनियाँदारी के सब गम भूलकर किसी मन को खुशी देने वाले कार्य में व्यस्त हो जाते हैं। चाहे ये समय हम क्रिकेट मैच देख लें, अच्छा संगीत सुन लें, कोई अच्छी पिक्चर देख लें या दोस्तों के साथ बैठकर गपशप मार लें। कुछ लोग गम गलत करने के लिये शराब का भी सहारा ले लेते हैं। कुछ लोग ध्यान, योग अथवा खेलकूद द्वारा शारीरिक फिटनेस भी प्राप्त कर लेते हैं।

यदि हम मनोरंजन शब्द को संधि-विच्छेद करके देखें तो हम पायेंगे मन+रंज+न यानि वह समय जिसमें मन में कोई रंज न हो। अनेक शोधों से पता चला है कि मनोरंजन का अभाव हार्ट अटैक के खतरों को काफी हद तक बढ़ा देता है।

आईये देखें मनोरंजन का फायदा उठाने के लिये हम क्या-क्या कर सकते हैं :-

खेलकूद : यदि आप अपनी दिनचर्या में आधा से एक घंटा किसी पसंद के खेल के लिये निकाल लें तो यह सोने पे सुहागे की तरह है। इसमें मनोरंजन के साथ व्यायाम भी हो जायेगा और साथ ही दोस्ती और गपशप भी। बेडमिन्टन, टेबिल-टेनिस, टेनिस, तैराकी जैसे खेल अपने आप में बहुत अच्छे व्यायाम भी हैं। इनडोर खेल जैसे- केरम, ताश आदि मनोरंजन का साधन हो सकते हैं परंतु आपको व्यायाम के लिये अलग से समय निकालना होगा।

साहित्य संगीत :- फिल्म, अच्छा मनपसंद साहित्य पढ़ना अथवा परिवार जनों/दोस्तों के साथ संगीत सुनना या अच्छी मूवी

देखना भी मनोरंजन का अच्छा तरीका है।

सैर-सपाटा :- सप्ताह में एक बार परिवार के साथ अथवा दोस्तों के साथ सैर-सपाटे पर जाना मनोरंजन का बेहतरीन तरीका है। जिसके दौरान आप अपनी चिंतायें भूल जाते हैं एवं सामाजिक ताल-मेल भी बढ़ेगा। साल में एक बार छुट्टियाँ मनाने अपने शहर के बाहर जाना भी काफी आनंद दायक हो सकता है। अक्सर यह देखा गया है कि छुट्टियाँ मनाते समय गम्भीर रोगी भी अपने आप को स्वस्थ महसूस करते हैं। यही नहीं यह भी देखा गया है कि छुट्टियों का आनंद लेते समय गम्भीर रोगियों को भी

जरूरी आयाम है। इसका अभाव डिप्रेशन, चिड़चिड़ापन व मानसिक तनाव पैदा करता है। ऐसे व्यक्तित्व वाले को दूसरों से शिकायत, निंदा एवं ईर्ष्या कर अपनी सेहत को बिगाड़ते हैं।

यदि आप भी इस तरह का व्यक्तित्व रखते हैं तो इसे धीरे-धीरे बदलिये। इससे आपकी सेहत पर सकारात्मक प्रभाव पड़ेगा। यदि आप दूसरों की तारीफ करेंगे तो वे भी आपकी तारीफ करेंगे। याद रखिये जिनकी कोई तारीफ नहीं करता उन्हें अपनी तारीफ खुद करनी पड़ती है। अपने मुँह मियाँ मिट्टू न बनना ही अच्छा है।



हार्ट अटैक नहीं होते। छुट्टियों से लौटने के बाद भी आनंद की अनुभूति कई दिनों तक बरकरार रहती है व अपने दिन-प्रतिदिन के काम को अच्छे से करने की स्फूर्ति प्रदान करती है।

मेल-मिलाप एवं दोस्ती यारी :- अकेलापन अपने आप में मानसिक तनाव एवं समाज से कटे लोगों पर बुढ़ापे की मार जल्दी पड़ती है। सामाजिक मेल-मिलाप, मेल-जोल एवं हँसी-मजाक, जीवन का एक

तो साथियों, यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं, तो मनोरंजन को अपने जीवन में अवश्य अपनायें। मनोरंजन स्वास्थ्य के लिये एक बेहतरीन टॉनिक है, जो आपको मानसिक तनाव, हाई बी.पी., हाई शुगर एवं हार्ट अटैक से बचाने में सहायक है। मानसिक तनाव द्वारा उत्पन्न अनेक हार्मोन संबंधी परिवर्तन को हम मनोरंजन द्वारा बेअसर कर सकते हैं। चिंता छोड़िये और मनोरंजन की कोई गतिविधि अपनाईये। ●●●



वजन बढ़ने का क ख ग समझेंगे तो बात बनेगी



■ ज्ञान चतुर्वेदी
व्यंग्यकार व चिकित्सा विशेषज्ञ

कैलोरी जलकर शरीर को ऊर्जा देती है, जरूरत से ज्यादा कैलोरी को शरीर चर्बी के रूप में जमाकर मोटापा बढ़ाता है।

मोटापे को लेकर डॉक्टर से प्रायः दो तरह के सवाल पूछे जाते हैं। पहला सवाल - क्या मैं मोटा हूँ? डॉक्टर इस स्वयंसिद्ध बात को कैसे कहे? भैया मोटापा जानने का सबसे सटीक तरीका है कि अपने सारे कपड़े उतारकर आदमकद शीशे के सामने खड़े हो जायें। अब आप ही जगह कदमताल करें तो बदन पर यत्र-तत्र चर्बी की लहरों का उठना गिरना ही आपके प्रश्न का उत्तर दे देगा। दूसरा प्रश्न भी बड़ा आम है कि डॉक्टर साहब मेरा वजन कितना होना चाहिये? यूँ डॉक्टर के कमरे में लटके चार्ट-टेबलों में विशेष क्रम के लिये 'आदर्श वजन' दर्ज हुआ रहता है, लेकिन आदर्श वजन का मामला भी इतना सरल नहीं है। साधारण सी बात है कि स्वयं को तब मोटा मान लें जब आपसे अपना ही वजन उटाते न बने, जब इंडियन टॉयलेट में बैठने में नानी मरने लगे।

एक और प्रश्न इस प्रश्न से जुड़ा है। आप डॉक्टर से पूछेंगे ही कि वजन कम कैसे करें? प्रायः डॉक्टर का उत्तर बेहद जटिल, अति संक्षिप्त तथा कठिन वैज्ञानिक शब्दावली से पगा होता है। वह उड़ता-उड़ता सा कह देता है कि शक्कर, आलू, चावल कम करिए, घी-तेल मत खाइए या इसी तरह की कोई कुहासे में डूबी धुंधलके भरी सलाह, कितना कम? इन चीजों की जगह फिर क्या खाएँ? इन प्रश्नों के उत्तर में वह आपको डायटीशियन के पास भेज देगा।

डायटीशियन आपको ऐसा जन्मपत्रीनुमा चार्ट थमा देता है जिसमें



इतनी सारी हिदायतें रहती हैं कि या तो आपका भोजन अलग से पकाया जायेगा या फिर पत्नी आपसे तलाक ले लेगी।

फिर मोटा आदमी क्या करे?

क्या वह डाइटिंग करे, जिसकी सलाह उसे हर ऐसा-गैरा देता रहता है। परंतु डाइटिंग कर रहे किसी आदमी को कभी देखा है आपने? मैं बताता हूँ ऐसे आदमी की पहचान। एक मोटा-ताजा हँसमुख आदमी जो अचानक चिड़चिड़ा हो गया हो जान लें वह डाइटिंग पर है। क्या करे बेचारा। वह भूखा है, निरंतर भोजन के बारे में ही सोचता रहता है और बोखलाया सा रहता है। तो डाइटिंग वह चीज है जो लम्बे समय तक नहीं सुहाती। तो फिर क्या किया जाये?

मैं आपको कुछ बुनियादी बातें बता दूँ, फिर उनके आधार पर आप स्वयं ही तय कर सकेंगे कि अपना वजन कैसे कम करें? इन बुनियादी बातों के बिना वजन कम नहीं कर पायेंगे, जब तक आप ठीक से नहीं जानेंगे कि आप जो खा रहे हैं उसमें मोटे तौर पर कितनी कैलोरीज है, चर्बी या कार्बोहाइड्रेट आदि कितना है तथा वह खाने के बाद कितनी देर में पचकर आपको ताकत देगा, तब तक आप वजन कम नहीं कर पाएँगे। पहले आप कैलोरीज, फेट, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट आदि की माया समझ लें।

कैलोरी : कैलोरी को मान लें ताकत, जो आप खाते हैं वह शरीर में ईंधन बन जाता है। मानव शरीर का बुनियादी ईंधन है ग्लूकोज। आप जो खाते हैं शरीर उसे ग्लूकोज में बदलकर ही ताकत पैदा कर पाता है। कार्बोहाइड्रेट्स तो सीधे ग्लूकोज में बदल जायेंगे, प्रोटीन तथा चर्बी को भी ग्लूकोज में बदलने का जटिल सिस्टम हमारे शरीर में है जो उस मौके पर काम आता है जब किसी कारण से शरीर को ग्लूकोज नहीं मिल रहा हो, भूखे हों, डायबिटीज कंट्रोल में न हो रही हो, ऐसी स्थितियों में।

यह ग्लूकोज, ऑक्सीजन की सहायता से शरीर के इंजन में जलकर जो ऊर्जा पैदा करता है वह कैलोरी कहलाती है। जरूरत से ज्यादा कैलोरी की शरीर को जरूरत नहीं होती। कैलोरी का काम है आपको दौड़ने-भागने की ताकत देना, दिल-दिमाग, किडनी को निरंतर सक्रिय रखना। इससे ज्यादा जो भी होगा वह अंततः चर्बी में बदलकर शरीर में जमा हो जायेगा। अधिक खाना चर्बी में बदलकर इकट्ठा होता जाता है और आप मोटे होते जाते हो। यह जानना होगा कि हम ऐसा क्या खाते रहते हैं जिसमें बहुत कैलोरी होती है? यह पता चल जाये तो आप उस पर नियंत्रण करके अपने वजन पर नियंत्रण कर सकते हैं।

कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन तथा फेट : खाने की वैज्ञानिक शब्दावली में ये तीन शब्द बराबर आते हैं। इन्हें समझ लें तो मान लीजिए कि वजन पर नियंत्रण की कुंजी आपके हाथ लग जायेगी। कार्बोहाइड्रेट का मतलब है दो तरह के खाद्य पदार्थ। एक तो सरल कार्बोहाइड्रेट जैसे कि शक्कर,

ग्लूकोज, फल आदि। ये इस मायने में सरल हैं कि आपने खाया कि सीधे पंद्रह मिनट से आधे-पौन घंटे में ही पचकर रक्त में ग्लूकोज बढ़ा देते हैं। इससे तुरंत शक्ति भी मिलती है। दूसरे कार्बोहाइड्रेट जटिल कार्बोहाइड्रेट कहलाते हैं। ये पचने में एक से दो घंटे लेते हैं। ग्लूकोज ये भी बढ़ाते हैं पर देर से। इनमें आलू, अरबी, गेहूँ, चावल, मटर, फलियाँ आदि आते हैं।

प्रोटीन दूसरा गुण है। इसे पचने में तीन से चार घंटे लगते हैं। इसीलिए यदि भूख लगी हो तो यह तुरंत मदद नहीं करेगा। खा लो, पर भूख बनी रहेगी। इस चक्र में ज्यादा खा जाओगे। शरीर में प्रोटीन का काम माँसपेशियाँ बनाना तथा अन्य तोड़-फोड़ को

वापस दुरुस्त करना है। माँस, मछली, अण्डे की सफेदी, दूध तथा दालों में प्रोटीन होता है।

तीसरा गुण है फैट या चर्बी, घी, तेल, मक्खन, मलाई, अण्डे की (पीली) जर्दी आदि में मूलतः यही होता है। इसे खा तो लो पर पचने में आठ घण्टे लगेंगे। इसमें कैलोरी तो बहुत है परंतु शरीर इसे सीधे ताकत प्राप्त करने में इस्तेमाल नहीं कर पाता, फिर? यह थोड़े बहुत हार्मोन में इस्तेमाल होने के अलावा ज्यादातर चर्बी में बदलकर शरीर में यत्र-तत्र जमा हो जाता है।

वजन कम करने के चमत्कारी दावों से सावधान रहें

हमारी तरफ मोटे को मोटा नहीं

कहते। कहते हैं यार तुम 'हैल्दी' हो रहे हो। ऐसा हम 'हैल्दी' शब्द का अर्थ न जानने के कारण बोलते हैं या कि अपनी उस सांस्कृतिक विरासत के कारण जहाँ 'अंधे को अंधा' न कहकर 'सूरदास' कहने का रिवाज है। बहरहाल, वास्तविकता, बल्कि कटु वास्तविकता यही है कि समाज में ऐसे 'हैल्दी' (मोटे) लोग बढ़ रहे हैं।

मोटे आदमी (इसमें औरतें भी शामिल हैं और खासतौर पर शामिल हैं) की हार्दिक तमन्ना होती है कि वे छरहरे बदन के हो जाएँ और यह भी कि यह सब काम खटिया पर पड़े-पड़े हो। वे भोजन की मात्रा या उसके 'गिजा वाले तत्व' को कम करना अपने पेट पर लात मारना मानते हैं। ये लोग पूड़ी, परांटे,



अंडा, मुर्गा आदि ढकोसते हुए वजन कम कर सकने वाले चमत्कारी फार्मूले की तलाश में रहते हैं।

यही लोग हैं जो रातोंरात मोटे आदमी को दुबला बनाने का दावा करने वाली दुकानों के चक्कर में फँसते हैं। क्या चार सप्ताह में दस किलो वजन कम करने की कोई जादुई डाइट या प्रोग्राम हो सकता है? यदि ऐसा हो भी जाए तो क्या यह सुरक्षित है? और क्या ऐसा करने वाले का वजन यह 'विशेष डाइट' छोड़ने पर वापस 'अपनी पुरानी वाली' पर नहीं आ जाएगा? क्या यह संभव है कि जो वजन आपने वर्षों तक ढूँस-ढूँस कर अल्लम-गल्लम खाकर तथा आरामतलबी का एक अपनी तरह का सुनहरा जीवन बिताकर हासिल किया है, उसे रातोंरात कम किया जा सके? इन सभी प्रश्नों का एक ही उत्तर है। जो आप भी खूब जानते हैं। ऐसी कुछ भी जादुई चीज नहीं है और जो बताई जाती है उसका आज तक कोई वैज्ञानिक आधार नहीं है। वैसे भी जो बात स्वयंसिद्ध है कि उसके लिए वैज्ञानिक क्यों समय खराब करें? दूसरी बात यह है कि दुबला करने, तेजी से छरहरा बनाने और इसी तरह के चमत्कारिक परिणाम देने वाली एक बड़ी 'हेल्थ इंडस्ट्री' खड़ी हो गई है। यह धंधे के सारे हथकंडे अपनाकर अपने ग्राहकों को यह भ्रम देती रहती है कि वे एक सिद्ध वैज्ञानिक गणित पर चलते हुए गोल-मटोल को सरल रेखा में तब्दील कर देंगे। अच्छी तरह जान लें कि रातोंरात वजन कम नहीं किया जा सकता। करने की कोशिश भी नहीं की जानी चाहिए। वे सटीक, आकर्षक विज्ञापन जिनमें एक तरफ एक थुल-थुल भद्दी-सी मोटी महिला की तस्वीर होती है और दूसरी ओर चार सप्ताह का कोर्स लेने के बाद इसी महिला की छरहरी, सुंदर काया वाली कामिनी की तस्वीर होती है। कृपया इनके चक्कर में न पड़ें। हमें ये प्रस्ताव लुभाते अवश्य हैं क्योंकि आदमी की मानसिकता शार्टकट्स तलाशने और चोर रास्तों पर चलने की बन गई है। मैं इन चोर रास्तों से आपको आगाह करने के लिए ही यह लेख लिख रहा हूँ।

आपका वजन हड्डियों, फैट (वसा), प्रोटीन (माँसपेशियों) तथा पानी से बनता है।

जब आप वजन बढ़ा लेते हैं तो यह मूलतः फैट अर्थात् चर्बी के कारण ही बढ़ता है। शरीर को चर्बी का गोदाम बना लेना न केवल शरीर को यहाँ-वहाँ से बेडौल बनाता है वरन कैंसर, डायबिटीज, हार्ट अटैक तथा आर्थराइटिस आदि बीमारियों को न्यौता भी देता है। अब यदि आप आज अपना वजन कम करना चाहेंगे तो कायदे से इसी चर्बी को कम करने की कोशिश करनी होगी। वजन भी कम होगा और आप उक्त बीमारियों से भी बचेंगे। परंतु चर्बी कम करना, वह भी रातोंरात, लगभग असंभव बात है। तो ये लोग जो रातोंरात वजन कम कर देते हैं वह कहाँ से कम होता है? वह कितना सुरक्षित है? यह जान लें कि आधा किलो चर्बी का मतलब है चार हजार पाँच सौ कैलोरी जबकि आधा किलो प्रोटीन का मतलब है मात्र दो सौ कैलोरी। तो जो तुरंत वजन कम कर देने वाले फार्मूले हैं वे शरीर की माँसपेशियों और पानी को कम करके वजन कम करते हैं। चर्बी पर उनका प्रभाव बहुत कम होता है। यह नुकसानदायक है। कुछ ऐसे फार्मूलों में 'हाई प्रोटीन डाइट' दी जाती है जो लिवर तथा किडनी पर इतना लोड डाल सकती है कि गॉल ब्लेडर की पथरी से लगाकर, पोटेशियम में तब्दीली लाकर दिमाग तथा दिल पर जानलेवा प्रभाव पड़ सकता है। मार्च 1990 में अमेरिकी संसद की सब-कमेटी ने इस तरह के डाइट प्रोग्रामों को 'अवैज्ञानिक' तथा 'खतरनाक' बताया था। उस कमेटी में 48 वर्षीय एक कॉलेज प्रोफेसर

का केस भी प्रस्तुत हुआ था जिसका मस्तिष्क प्रोटीन तथा पोटेशियम की कमी के कारण हमेशा के लिए डैमेज हो गया था - वे ऐसे ही 'रातोंरात वजन कम करने' की किसी क्लिनिक में ऐसा करते हुए कोमा में चले गये थे और फिर स्थायी रूप से मानसिक विकलांग हो गए, ऐसे ही अनगिनत केस गॉल ब्लेडर में पथरी के भी हुए थे। जिसके लिए 'कोर्ट के बाहर' लाखों रुपयों की क्षतिपूर्ति भी हुई थी।

एक जमाने में मोटापा पश्चिमी जगत की समस्या थी, खासकर अमेरिका वालों की। अब यह हमारी भी समस्या बन गई है। 'मोटापा कम करना' एक बड़े बाजार की सम्भावना भी बनी है, तभी तो भोपाल, ग्वालियर और रायपुर जैसे शहरों तक 'रातों रात वजन घटाने' की दुकानें खुल गई हैं। तरह-तरह के विज्ञापन हैं। बिना हिले-डुले, बिना खाना कम किये ही वजन कम करने के दावे हैं, पढ़कर अच्छा भी लगता है, विश्वास करने का मन भी करता है, लोग करते भी हैं, पैसे भी फूँकते हैं, जबकि कौन नहीं जानता कि ठीक से भोजन की मात्रा, मीठे व्यंजनों तथा तेल-घी की मात्रा पर समझदारी से नियंत्रण किया जाए और बीस-पच्चीस मिनट का व्यायाम हो तो प्रायः केसों में मोटापा कम किया जा सकता है। इनके बारे में आगे आपको बताऊँगा। अभी तो बस यह संदेश पर्याप्त है कि रातोंरात दुबला कर देने वाले मायावी झूँसों में न आएँ। ●●●



मधुमेह एवं यौन समस्याएं



- डॉ. सुधीर लोकवानी
एम.एस. डिप्लोमा यूरोलॉजी (फ्रांस)
कंसल्टेन्ट यूरोलॉजिस्ट एवं एण्ड्रोलॉजिस्ट

सुदीप कुछ दिनों से काफी परेशान है, उसका मन घर में बिल्कुल नहीं लगता और वह काफी समय अपने ऑफिस में ही गुज़ारता है, पर ऑफिस में भी उसका प्रोडक्टिव आउटपुट बिल्कुल ठीक है। ऑफिस के बाद काफी समय घर जाने की जगह, बाहर मॉल में बैठकर गुज़ार देता है।

सुदीप का दोस्त कमल उसके इस व्यवहार से काफी चिंतित है। उसने सुदीप से कई बार बात करने की कोशिश की पर वह हर बार उसकी बात टाल जाता है। काफी कोशिश के बाद कमल सुदीप को बात करने को राज़ी कर पाया है। सुदीप ने बताया कि उसका व उसकी पत्नि के बीच में सबकुछ ठीक नहीं चल रहा है, इसके कारण वह बहुत परेशान है, इस कारण उसका मन घर पर नहीं लगता है। उसे काफी थकान व डिप्रेशन सा लगता है।



कमल ने जब काफी विस्तार से बात की तो सुदीप ने बताया आजकल उसकी सैक्स की इच्छा व ताकत काफी कम हो गई है। इस कारण उसके एवं उसकी पत्नी के बीच रिश्तों में काफी तनाव है एवं वह घर जाने से कतराता है।

कमल जब सुदीप से बात करके अपने घर वापिस जाते समय सुदीप के बारे में सोच रहा था। सुदीप की उम्र अभी 44 साल ही है और उसके 10-12 साल के दो बच्चे हैं। पिछले कुछ दिनों पहले वह काफी खुश रहता था। अचानक उसे क्या हुआ है? कमल ने यह सोचा कि वह कमल को अच्छे डॉक्टर के पास लेकर जायेगा और उसने सुदीप को इस बात के लिये तैयार भी कर लिया, पर सुदीप इस विषय पर डॉक्टर से बात करने में भी असहज महसूस कर रहा था। कमल के कहने पर चला तो गया, पर डॉक्टर साहब को सारी बात स्पष्ट नहीं कर पाया। डॉक्टर साहब ने सुदीप की बातों को काफी सहजता से लिया एवं कुछ जाँच करवाने की सलाह दी।

सुदीप जब अपनी रिपोर्ट लेकर डॉक्टर साहब के पास पहुँचा तो उसे पता चला कि उसकी ब्लड शुगर सामान्य से काफी बढ़ी हुई है एवं यह निष्कर्ष निकाला कि सुदीप को डायबिटीज है, एवं डॉक्टर साहब ने सुदीप को एण्डोक्राइनोलॉजिस्ट से मिलने की सलाह दी।

जब सुदीप ने अपनी रिपोर्ट एवं सारी परेशानी डॉक्टर साहब (एण्डोक्राइनो-लॉजिस्ट) को बताई तो उन्होंने बताया कि आपकी शुगर कंट्रोल होने से काफी हद तक तुम्हारी सैक्स से संबंधित परेशानी ठीक हो जायेगी।

एक महीने के अंदर सुदीप पहले से काफी बेहतर था। उसका पारिवारिक जीवन भी काफी सामान्य हो गया था। पर सुदीप अभी भी भ्रमित था कि डायबिटीज से उसे सैक्स की समस्या क्यों हुई?

तब एण्डोक्राइनोलॉजिस्ट ने उसे एण्डोलॉजिस्ट से मिलने की सलाह दी।

एण्डोलॉजिस्ट से मिलते समय उसके दिमाग में काफी प्रश्न थे, उसने डॉक्टर साहब से कहा कि आप मेरी जिज्ञासा के सामाधान के लिये समय दे देंगे? डॉक्टर ने मुस्कुराते हुये कहा पूछो क्या जानना चाहते हो?

● सुदीप बोला सर मुझे ऐसा लगता है कि युवा अवस्था में गलत आदतों, 'हिचकिचाते हुये हस्तमैथुन' के कारण शायद मेरा लिंग कमजोर हो गया, इस कारण मुझे परेशानी हुई या डायबिटीज के कारण?

● डॉक्टर साहब ने बताया कि हस्तमैथुन से सैक्स या स्वास्थ्य संबंधी नुकसान नहीं होता। यह एक मिथक है कि इससे मुहाँसे, नपुंसकता, आँखों के नीचे काले घेरे इत्यादि हो जाते हैं।

● पर मेरी जिज्ञासा इस बात से थी कि डायबिटीज तो शुगर की बीमारी है इससे सैक्स संबंधी समस्याओं से क्या संबंध है?

● डॉक्टर साहब ने बताया कि - सैक्रुअल डिस्कफ्रेशन डायबिटीज से पीड़ित लोगों में सामान्य लोगों की अपेक्षा ज्यादा होते हैं। और अज्ञानता के कारण अधिक समय तक अनदेखा किया जाता रहता है। डायबिटीज के मरीज को इससे अतिरिक्त

तनाव होता है, जो कि शुगर नियंत्रण को प्रभावित करता है। अनियंत्रित शुगर खून की नलिकाओं को नुकसान पहुँचाती है, जिससे सैक्रुअल डिस्कंक्शन और बढ़ जाता है।

ED (Erectile Dysfunction) लैंगिक उत्तेजना की खराबी या कमी :- यह समस्या पुरुषों में सहवास के दौरान लिंग में उत्तेजना की कमी या पूर्ण अक्षमता है, जिसमें पर्याप्त सैक्रुअल संतुष्टि नहीं मिल पाती। इरेक्टाइल डिस्कंक्शन कई सारी बीमारियों का प्रारंभिक लक्षण हो सकता है। मुख्यतः जिन बीमारियों में खून की नसें प्रभावित होती हैं जैसे :-

- उच्च रक्तचाप (ब्लड प्रेशर)
- हायपर लिपिडमिया (कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना)
- डायबिटीज आदि

इसके अलावा इरेक्टाइल डिस्कंक्शन से पीड़ित व्यक्ति को डिप्रेशन का खतरा भी बढ़ जाता है। एक अध्ययन में पाया गया है कि 45% लोग जिनको इरेक्टाइल डिस्कंक्शन होता है, वे लोग डिप्रेशन से पीड़ित हो जाते हैं।

● डॉक्टर साहब इरेक्टाइल डिस्कंक्शन का प्रारंभिक अवस्था में कैसे पता लगता है? क्या इसका इलाज संभव है?

● इरेक्टाइल डिस्कंक्शन के प्रारंभिक लक्षणों में उत्तेजना में कमी, सैक्चुअल संतुष्टि न मिलना, साहस में कमी आदि लक्षण हैं।

अधिकांश मरीज इसका इलाज नहीं कराते। जनरल प्रेक्टिस पर आधारित रिसर्च के अनुसार 15% से कम पुरुष इसका उलाज कराते हैं। 70% से अधिक इरेक्टाइल डिस्कंक्शन से पीड़ित लोग इलाज कराने के लिये सोचते रहते हैं, जिसमें वे लगभग 2 वर्ष का विलम्ब कर देते हैं, जिससे उनकी सैक्रुअल समस्याएँ कई गुना बढ़ जाती हैं।

- इरेक्टाइल डिस्कंक्शन ज्यादा गम्भीर हो जाता है एवं इलाज का असर नहीं होता।
- भावनात्मक रूप से भी आहत करता है जिससे आत्मविश्वास में कमी एवं डिप्रेशन बढ़ जाता है।
- दाम्पत्य जीवन में तनाव बढ़ता है एवं बिखरने लगता है। जिससे जीवन दुखों से भर जाता है।
- और दुर्भाग्यवश इस सबका कारण गुप्त ही रहता है।

यह देखा गया है कि डॉयबिटीज से पीड़ित लोगों में 10 साल के बाद करीब



40% व्यक्तियों में इरेक्टाइल डिस्कंक्शन की शिकायत रहती है।

● डॉक्टर साहब क्या डायबिटीज से पीड़ित महिलाओं को भी सैक्स संबंधी समस्याएँ होती हैं?

● हाँ, कुछ डायबिटीज से पीड़ित महिलायें यौनि में शुष्कता (Dryness) व चरम उत्कर्ष (Difficulty in reaching orgasm) की शिकायत करती हैं। इसके अलावा फंगल एवं अन्य इन्फेक्शन का खतरा भी बढ़ जाता है, जिससे शुष्कता एवं सैक्रुअल असुविधा बढ़ जाती है।

फंगल इन्फेक्शन पुरुषों में लिंग की त्वचा को सिकोड़ देता है जिससे वेलानाइटिस नामक समस्या हो जाती है। इस कारण सहवास में काफी असुविधा होती है।

● डॉक्टर साहब तो क्या डायबिटीज के कारण भी पुरुष नपुंसक हो जाते हैं?

● नहीं ऐसा नहीं है, पर यह मिथक उनको मानसिक रूप से प्रभावित कर सकता है।

● डॉक्टर साहब कृपया इसके इलाज के बारे में भी बताईये?

● आपके चिकित्सक को आपसे बात करके यह जानने की जरूरत है कि यह कब से है, क्या यही मुख्य लक्षण हैं या किसी और बीमारी के कारण है। शुरू कैसे हुई, कितनी गंभीर है, पूर्णतः खराबी है या परिस्थितियों पर निर्भर है, क्या इसके लिये दवाईयाँ ले रहे हैं? आपकी जीवनशैली किस तरह की है। इसका कारण मानसिक है या शारीरिक आदि।

कुछ शारीरिक परीक्षण व ब्लड टेस्ट की जरूरत होती है। जैसे- खाली पेट ब्लड

शुगर, लिपिड प्रोफाइल आदि। कुछ पुरुषों में हार्मोन जाँच की भी जरूरत पड़ती है।

जहाँ तक इलाज का सवाल है, यह काफी हद तक संभव है। मुख्यतः

(1) पता करके कि यह किस बीमारी की वजह से है, जैसे :- डायबिटीज, ब्लडप्रेशर, थायरॉइड एवं डिप्रेशन आदि को ठीक करके।

(2) अनियंत्रित शुगर वाले मरीज को अन्य इलाज का असर नहीं होता अतः शुगर को नियंत्रित रखें।

(3) जीवनशैली व मानसिक स्थितियों में बदलाव :-

- धूम्रपान क त्याग करें।
- मदिरा सेवन कम करें।
- व्यायाम करें।
- वजन अधिक है तो कम करें।
- तनाव की स्थितियों से बाहर आयें।
- अपनी समस्या अपने जीवनसाथी एवं अपने चिकित्सक से साझा करें।

(4) पेशाब व यौनि संबंधी लक्षणों का इलाज करायें। यह देखा गया है कि इनका सीधा संबंधी इरेक्टाइल डिस्कंक्शन से है एवं एक समस्या के ठीक होने से दूसरी भी कम हो जाती है।

(5) पेशेन्ट शिक्षण एवं परामर्श

(6) दवाईयाँ :

- गोलियाँ
- Intracavernosal Injection
- Penile Prosthesis आदि

यदि आपको कोई समस्या या प्रश्न है तो अपने चिकित्सक से परामर्श लें। ●●●

मसाले, अचार व चटनी

■ अमिता सिंह, आहार विशेषज्ञ

भारतीय व्यंजनों में मसालों का हमेशा से विशेष स्थान रहा है। मसालों से हमारे खाने में

भी बचा जा सकता है। खासकर इसका रोल एल्जाईमर्स में बहुत अच्छा देखा गया है।

इसी प्रकार हमारे सेंधा नमक व काला नमक की खासियत है कि वह स्वाद दे परंतु सोडियम की मात्रा कम देते हैं व अन्य आवश्यक खनिज देते हैं। मेथी दाना और दालचीनी पाउडर दोनों मधुमेह में बहुत कारगर साबित हुए हैं। मधुमेह नियंत्रण के लिए इनका उपयोग खाने के साथ करना आवश्यक है। 1/2 चम्मच दालचीनी

वह गले के विकार से लड़ने की ताकत रखता है। जरा-सा आपको लगे कि गले में दर्द या खराब हो रहा है तो आप छोटा-सा पीस अदरक का मुँह में रखें और आपका दर्द कम हो जायेगा एवं शुरू में लेने में हो सकता है गले का संक्रमण कम हो जाये। मतली आने पर भी अदरक फायदेमंद है।

लहसुन एवं प्याज में पाया जाने वाला एलिसिन खून को पतला रखता है एवं खून को गाढ़ा नहीं होने देता है।

हरी मिर्च, शिमला मिर्च में जो तीखापन है वह उसमें पाया जाने वाला कैप्सिसीन (Capsaicin) देता है। यह दर्द निवारक भी है। खासकर जोड़ों के दर्द के लिए एवं खून को भी पतला रखता है।

जीरा खासकर काला जीरा लौह लवण का अच्छा स्रोत है। क्या आप जानते हैं कि इसी प्रकार काली तिल लगभग लौह लवण व कैल्शियम का भण्डार है, लगभग आपकी दवाईयों की तरह। इनमें हृदय के लिये अच्छे

...शेष पृष्ठ 36 पर

स्वाद आता है। परंतु कम लोग जानते हैं कि मसालों का स्वास्थ्य पर बहुत असर पड़ता है। ज्यादातर लोग समझते हैं कि ये मसाले केवल स्वाद देते हैं, परंतु ऐसा नहीं है। लगभग सभी मसाले कोई-न-कोई फायदा देते ही हैं।

आपको हैरानी होगी कि हमारी हल्दी इसमें शायद सबसे अधिक उपयोगी साबित होगी। हल्दी में पाया जाने वाले करकुमीन मवाद से बचाने का काम करता है। इसमें यह ताकत है कि गर्भावस्था के बाद भी जो शरीर के अन्दर अनावश्यक चीजें रह जाती हैं उन्हें बाहर कर दे। यह संक्रमण से लड़ने का बहुत ताकतवर हथियार है और शायद इसी कारण हमेशा चोट लगने के पश्चात् हम हल्दी देते हैं। हल्दी के उपयोग से मानसिक बीमारी से

पाउडर एवं 2 चम्मच मेथी दाना पाउडर खाने के साथ लेने पर यह फायदा आपको मिलेगा।

अदरक जहाँ स्वाद प्रदान करता है वहीं





जानिये अपनी दवाईयों को Asprin (एस्पिरिन)

- डॉ. निकेत राय

वर्षों पहले की बात है जब यह पाया गया कि स्विटजरलैण्ड में घड़ी बनाने वाली कम्पनियों में काम करने वाले कारीगरों को अन्य लोगों की अपेक्षा हार्ट अटैक बहुत कम देखने में आता है। इस बात पर आगे शोध किये गये तब यह पता चला कि बारीक काम करने वाले ये कारीगर (आँखों में मैग्निफाइंग लेंस लगाकर) अक्सर अपने आप सिरदर्द से बचने के लिये लगभग रोज ही एस्पिरिन की गोली लेते थे। इसके पहले दर्द निवारक (NSAID) के रूप में एलोपैथी में एस्पिरिन बहुतायत में प्रयोग होती थी परंतु इस शोध के बाद एस्पिरिन का एक और उपयोग सामने आया, हार्ट अटैक से बचाव में। हार्ट अटैक होने का प्रमुख कारण खून ले जाने वाली चोक नलियों में खून का थक्का जम जाना है। खून का थक्का जमने के लिये खून में मौजूद प्लेटलेट्स का आपस में चिपकना जरूरी काम होता है। एस्पिरिन प्लेटलेट्स को आपस में चिपकने से रोकती है व खून का थक्का नहीं जमने देती। लगभग ऐसी ही प्रक्रिया दिमाग में खून ले जाने वाली नलियों में होने पर पक्षाघात लकवा होता है। एस्पिरिन पक्षाघात को भी रोकती है। थक्का न बनने के कारण कुछ खतरे भी बढ़ जाते हैं। पेट में छालों में खून बहने से ब्लीडिंग हो सकती है एवं दिमाग में छोटी नसों के फटने से ब्रेन हेमरेज भी हो सकता है।

रोकती है, जो दर्द एवं सूजन उत्पन्न करने वाले पदार्थ PG (prostaglandin) के उत्पादन के लिए आवश्यक होता है।

Cox inhibition से PG नहीं बन पाते और इस तरह दर्द और सूजन कम हो जाती है। परंतु ASPRIN इस Group की दूसरी दवाओं से भिन्न है। यह COX का irreversible inhibition करता है जबकि दूसरी दवाएँ COX का reversible inhibition करती हैं। इसकी वजह से Asprin में एन्टी-प्लेटलेट क्रिया होती है जो इसे महत्वपूर्ण दवा बनाती है।

Platelets के एक दूसरे से जुड़ने से खून के बहाव में कमी आ जाती है और खून का थक्का बन जाता है, जिस वजह से दिल एवं दिमाग का दौरा पड़ने की सम्भावना बढ़ जाती है।

इससे बचने के लिए Asprin को बहुत उपयोगी माना जाता है। 325mg Aspirin के Loading Dose से दिल एवं दिमाग के दौरों से होने वाली मौत के खतरे को 20-25% तक कम किया जा सकता है।

Aspirin अलग-अलग खुराक में कई बीमारियों के लिए दी जा सकती है, जैसे कि-

Low Dose (75-150 mg/day)
- Antiplatelet Action

(325mg - 1gm/day) - दर्द एवं

एस्पिरिन एक जीवन रक्षक दवा है। इसका मूल नाम एसिटाइल सेलिसिलिक एसिड (Acetyl Salicylic Acid) है। जो कि इसका केमिकल नाम (Chemical Name) भी है। क्योंकि यह सेलिसिलिक एसिड (Salicylic Acid) से बनाई गई है। यह मूलतः NSAID (Non-steroidal

Anti Inflammatory Drugs) है अर्थात् यह भी Steroids की तरह सूजन (Inflammation) को कम करती है परंतु यह Steroid नहीं है।

NSAID Group की दवाओं का मुख्य कार्य यह है कि यह Cyclo Oxegenan (COX) Enzyme को कार्य करने से

सूजन में, 1-2gm. - R.A. रूमेटाइड आर्थराइटिस में।

अतः बुखार, दर्द एवं सूजन के अलावा यह जोड़ों के दर्द एवं हृदय संबंधित बीमारियों में कारगर है।

साइड इफेक्ट : सबसे ज्यादा कॉमन है- जी मचलाना, उल्टी, पेट दर्द, दस्त, खट्टी डकारें आना।

चूँकि यह Salicylic Acid से बनाई गई है। लम्बे समय तक लेने से यह पेट एवं छोटी अंतड़ियों के म्यूकोशा को नुकसान करती है। कई बार इससे पेट के छाले भी बन जाते हैं।

चूँकि यह (Antiplatelet Action) खून पतला करती है अथवा इससे Bleeding का खतरा भी होता है। सबसे ज्यादा Gastric Bleeding एवं आँतों में ब्लीडिंग होती है। जिससे Anemia भी हो जाता है।

यदि किसी मरीज को Salicylic Acid से Allergy है तो यह दवा बहुत खतरनाक हो सकती है। जान भी जा सकती है।

Interaction (अन्य दवाओं से प्रतिक्रिया) :

अन्य खून पतला करने वाली दवाएँ जैसे कि बारफेरिन के साथ Aspirin देने पर ब्लीडिंग की रिस्क बढ़ जाती है।

Steroids के साथ पेट से संबंधित साइड इफेक्ट बढ़ जाते हैं।

Contraindication (सावधानियाँ) :

(1) गर्भावस्था की आखिरी तिमाही में लेने

से पैदा होने वाले बच्चे का वजन कम हो सकता है। बच्चे को खून की कमी हो सकती है।

(Perinatal Mortality) पैदा होने वाले बच्चे की मौत का प्रतिशत बढ़ जाता है।

Bleeding होने की संभावना बढ़ जाती है जो कि महिला एवं उसके बच्चे के लिए जान लेवा हो सकती है।

- (2) बच्चों एवं बड़े (<20 year) जिनको कोई Viral Infection है उनको Aspirin देने से Reye's Syndrome होने का खतरा होता है।
- (3) जिन मरीजों को Liver की बीमारी है उनको Aspirin नहीं देना है।
- (4) गठिया रोग को बढ़ा देती है।

खास बातें :-

- (1) बिना चिकित्सक के परामर्श के Aspirin का सेवन न करें।
- (2) यदि आप एस्पिरिन ले रहे हैं तो बिना चिकित्सक परामर्श के इसे बंद न करें।
- (3) यदि आपको किसी भी तरह की दवा से एलर्जी है तो अपने चिकित्सक को बताएँ।
- (4) यदि आपको किसी भी तरह की सर्जरी अथवा दाँतों का उपचार करा रहे हैं तो अपने चिकित्सक को बताएँ कि आप एस्पिरिन ले रहे हैं अन्यथा ब्लीडिंग का खतरा बढ़ जाएगा।



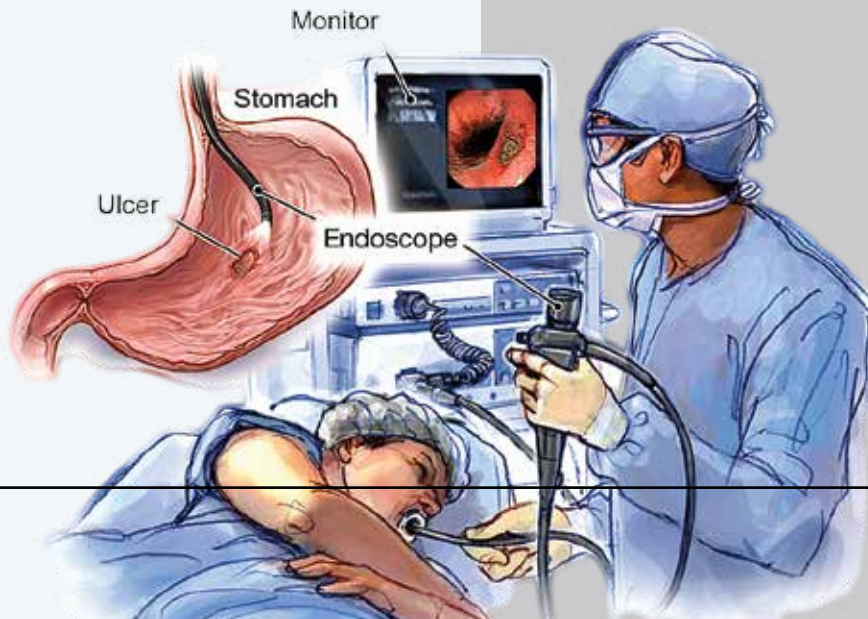
(5) यदि आपको किसी भी तरह की ब्लीडिंग की शिकायत है तो अपने चिकित्सक को अवश्य बताएँ। खासकर अगर उल्टी एवं मल में खून आने पर।

(6) यदि पेट में जलन (Peptic Ulcer) की शिकायत है तो भी चिकित्सक को अवश्य बताएँ।

एस्पिरिन केवल उन मरीजों को देना होती है जिन्हें पहले से ही दिल की बीमारी है। यह पुनः दिल का दौरा पड़ने की सम्भावना को कम कर देती है इसे Secondary Prevention कहते हैं।

यह उन मरीजों को भी दी जा सकती है जिन्हें कोई दिल की बीमारी नहीं है परंतु अगले दस साल में दिल का दौरा पड़ने की प्रबल सम्भावना है। इसे Primary Prevention कहते हैं।

जिन मरीजों को कोई भी दिल की बीमारी नहीं है एवं अगले दस सालों में दिल का दौरा पड़ने की कम सम्भावना है, ऐसे मरीजों को एस्पिरिन नहीं देना चाहिए क्योंकि ऐसे मरीजों को एस्पिरिन से होने वाली Gastric Bleeding एवं Hamaregic Stroke का खतरा ज्यादा होता है। ●●●



पृष्ठ 33 का शेष...

माने जाने वाले ओमेगा 3 वसीय अम्ल भी पाये जाते हैं। अतः दो चम्मच काला तिल यदि खाने में मिलाकर लिया जाये तो बहुत अधिक फायदा होगा। खून की कमी में भी हड्डियों के स्वास्थ्य में भी एवं हृदय को स्वस्थ रखने के लिए काली मिर्च कई पोषक तत्वों को पचने के बाद अवशोषित करने में फायदेमंद है।

प्याज के बीज जो छोटे काले-काले होते हैं एवं राई भी बहुत से आवश्यक पोषक तत्व देती है। शायद इनके फायदों के कारण अचार खाने की प्रथा थी। वो अचार नहीं जो आजकल कैमिकल डालकर बनाते हैं, अपितु वो अचार जो ताजे मसालों और तेल से बनते थे। वैसे तो शायद ही कोई मसाला खाये पर अचार का मसाला बहुत अच्छे से खाया जाता है।

दूसरी ओर हमारी रोज पिसने वाली चटनी बहुत ही फायदेमंद होती है, खासकर हरी चटनी। यदि आप देखें तो हरी चटनी में धनिया या पुदीना होता है एवं साथ में हरी मिर्च एवं नींबू होता है। यह चटनी लगभग एक कैप्सूल हो जाती है, जिसमें आपको विटामिन-ए, सी, फोलिक एसिड, पोटेशियम, सोडियम, कैल्शियम आदि मिलते हैं।

यह एक बहुत ही ताकतवर, रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करने वाली वस्तु बन जाती है।

हरी चटनी खाने के साथ रोज खाना अपने को बीमारी से लड़ने का हथियार देने के बराबर है। इसलिए यह आवश्यक है कि हम अपने मसालों से परे न हों। आपको हैरानी होगी, कड़ी पत्ता या मीठी नीम का भी काम मधुमेह कंट्रोल में देखा जा रहा है।

पश्चिम भारत में सूखी चटनी बनाकर रखना बहुत आम है। इसमें विभिन्न मात्रा में मिर्च, मसाले, सूखी नीम आदि सुखाकर रखी जाती है। खाने समय इसके पाउडर में नारियल का तेल, नमक या इमली आदि डाले जाते हैं। ऐसे में रोज-रोज चटनी पीसने से भी बच जाते हैं।

इस अंक में मैंने ऐसी ही एक विधि दी है। इसमें आप अपने हिसाब से बदलाव भी कर सकते हैं। ●●●

शादियों में क्या खाएँ, क्या न खाएँ?

■ श्रीमती कामना तलरेजा
आहार विशेषज्ञ

भारत में इस समय जो सीजन जोरों पर है वो है शादियों का सीजन। यह सीजन लोगों के वजन को बढ़ाने में इन दिनों महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। अगर आप एक सामाजिक व्यक्ति हैं तो लगभग हर दूसरे दिन आपका किसी मित्र, रिश्तेदार, पड़ोसी, सहकर्मी के यहाँ शादी की दावत के लिए जाना होता होगा। अगर शादी परिवार में हो तो समझ लीजिये लगातार 4-5 दिनों तक गरिष्ठ भोजन खाना होगा जो कि खाने में जितना स्वादिष्ट होता है पचाने में उतना ही कठिन होता है।

भारतीय संस्कृति में हर त्यौहार, परम्परा व संस्कार में भोजन खास महत्व रखता है क्योंकि मुँह मीठा कराने का अर्थ ही है खुशी मनाना। भारत में विवाह चाहे जिस जाति एवं धर्म का हो हाई कैलोरीज युक्त रिच फूड उसका अभिन्न अंग है। ऐसे में कैसे शादी के माहौल का भरपूर मजा लिया जाये वो भी बिना वजन बढ़ाये, यह एक कठिन समस्या बन जाती है। आज के इस लेख में आपकी इसी समस्या का समाधान करने के कुछ उपाय बताये गये हैं जो इस प्रकार हैं :-

1. दावत में खाली पेट न जाएँ : अक्सर



ही शादी की तैयारी में व्यस्त होने के कारण ज्यादातर लोग दावत में भूखे पेट ही चले जाते हैं, ऐसे में वे बिना कैलोरीज की परवाह किये जो समाने दिखता है वो खा लेते हैं। यह एक सर्वमान्य सच है कि खाली पेट होने पर व्यक्ति की स्वस्थ भोजन चुनने की परख क्षीण हो जाती है, अतः हमेशा दावत में जाने से पूर्व घर से कुछ खा के चलें ताकि दावत में हैल्दी भोजन का चुनाव करने में आसानी हो।

2. दावत में सलाद एवं फ्रूट चाट न खाएँ : पहले से ही कटा हुआ सलाद पौषक तत्वों एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से अच्छा नहीं माना जाता। बेहतर यही होगा कि घर से सलाद एवं फल खाकर चलें, यह लो कैलोरी होता है साथ ही आपका



पेट भरा होने की फीलिंग भी देता है। इस तरह आप दावत में ज्यादा कैलोरीज लेने से भी बच जायेंगे।

3. दावत में मौजूद हर व्यंजन को चखने की कोशिश न करें। अक्सर ही हर व्यंजन को चखने के चक्कर में ओवर ईटिंग हो जाती है। बेहतर यह होगा कि अगर 10 स्टार्टर्स मौजूद हैं तो आप अपने पसंद के 2 या 3 स्टार्टर्स ही चखें, बाकी स्टार्टर्स अगली दावत में चखें, इस तरह से आप अपच से भी बच सकते हैं। यही बात मीठे और आईस्क्रीम पर भी लागू होती है। केवल एक ही प्रकार का डिजर्ट अथवा मिठाई खाएँ।

एक ही दिन में गाजर का हलवा, गुलाब जामुन, रसमलाई, जलेबी और आईस्क्रीम सब एक साथ खाना जरूरी नहीं है। किसी एक तरीके के मेन कोर्स को ही खाएँ। अर्थात् आप मुगलाई खाना खा रहे हैं तो साथ में चाईनीज न खाएँ, दो अलग-अलग प्रकार के कुसीन्स आपकी सेहत के लिए अच्छा नहीं होगा। दावत में अलग-अलग जाति एवं धर्मों की पसंद के अनुसार अलग-अलग प्रकार का भोजन परोसा जाता है ताकि आप अपने मनपसंद भोजन का मजा ले सकें, इसलिए नहीं कि आप उत्तर से दक्षिण एवं पूर्व से पश्चिम तक सभी रीजन्स का भोजन एक ही समय पर खा लें एवं अपने शरीर को नुकसान पहुँचायें।

5. खाना खाते वक़्त इच्छा को जरूरत पर हावी न होने दें अर्थात् जितनी भूख हो सिर्फ उतना ही खाएँ, स्वादिष्ट है यह सोचकर अधिक भोजन न खाएँ क्योंकि स्वाद तो सिर्फ 2 कौर और 1 फुल प्लेट दोनों एक समान ही देंगे।

6. भोजन का चुनाव बुद्धि के अनुसार करें जीभ के स्वाद के अनुसार नहीं, अर्थात् अगर

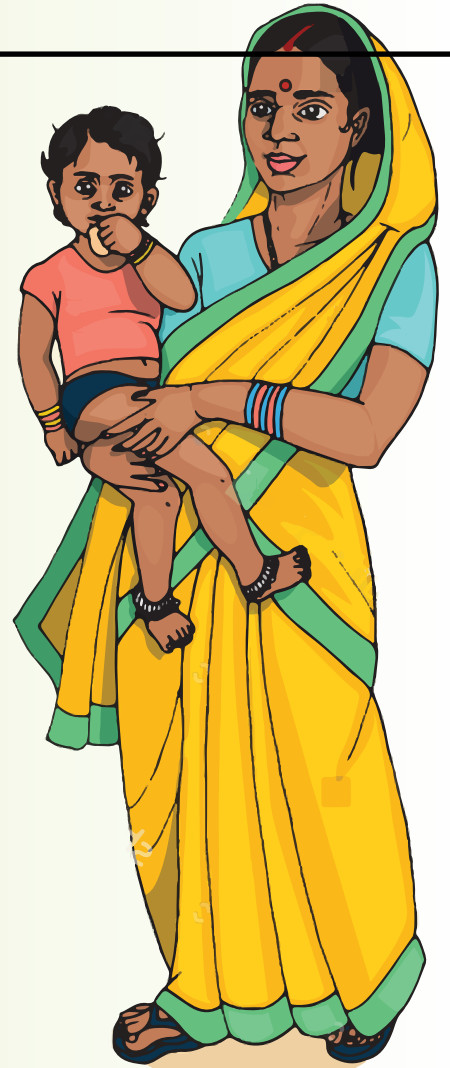
स्टार्टर्स में पनीर या नॉनवेज डिश ली है तो मेन कोर्स में दोबारा न लें, अगर साउथ इंडियन फूड पसंद है तो उसे चुन सकते हैं क्योंकि यह तुलनात्मक रूप से कम गरिष्ठ होता है, इसी तरह छोले और दाल दोनों हैं तो दाल चुनें, सादे चावल और फ्राइड चावल में से सादे चावल चुनें।

7. दावत में प्यास लगे तो पानी से बुझाएँ कोल्ड ड्रिंक्स और फ्रूट जूस से नही क्योंकि वो आपको अतिरिक्त कैलोरीज देते हैं।

नोट : दावत में प्लेट में उतना ही खाना भरें जितना खा सकते हैं। झूठा भोजन अनावश्यक ही वेस्ट होता है। याद रखें हमारे आस-पास ऐसे बहुत से लोग हैं जिन्हें एक वक़्त का भोजन भी भरपेट नहीं मिलता। उपरोक्त सुझावों का पालन करके आप शादियों के सीजन का भरपूर मजा ले सकते हैं। ●●●



काश...! माँ यह समझ पाती



कई मन्तों, मनौतियों, चढ़ावों से प्रसन्न हो, ईश्वर की कृपा से विवाह के सात वर्षों पश्चात् उसकी सूनी गोद हरी हुई। उसके लिये तो यह प्रभु का प्रसाद था कि लड्डू गोपाल ने उसकी गोद में आकर इधर-उधर से मिलने वाले ताने, उलाहने, शक-शंकाओं पर पूर्णविराम लगा दिया। जिस दिन से उसके आगमन की सूचना कन्फर्म हुई, बस उसी क्षण से भावी मैया की आवभगत में कोई कोर-कसर न छोड़ी गई। डॉक्टरों की सलाहों को दर-किनार करते हुये बहु की जमकर खिलाई-पिलाई की गई। नियत समय पर बालक के आगमन पर डॉक्टर-नर्स भी सकते में आ गए। बालक एक, वजन दो के बराबर?

■ श्रीमती सुमन ओबेरॉय

डॉक्टर ने एक बार फिर चेतावनी दी, मगर डॉक्टर को पूर्णतया : इग्नोर कर दिया गया।

बालक बड़े लाड़-प्यार से पाला जा रहा था। लाड़-प्यार का एक ही मानदण्ड। खूब खिलाओ। उम्र, समय, मात्रा, कैलोरी का कोई ज्ञान नहीं। बस, लाड़ला जो माँगे वो हाजिर।



किसी की मजाल जो उसे 'न' कह दे। जिसे प्यार से लड्डू कहते थे वो तो निरा लड्डू होता चला जा रहा था। माँ-दादी को हर वक़्त डर रहता कि कहीं बच्चे को नज़र न लग जाये। अतएव, आँखों में भर-भर कर काजल डाला जाता, गंडे-तावीज बाँधे जाते। डिटौनों की तो पूछो मत। माथा, गाल, बाजू, टाँगें सब जगह डिटौने ही डिटौने।

अब क्या बतायें,



साईज और वेट का उम्र से कोई संबंध ही न रहा। पूरा फोकस राजकुमार के खाने पर। नतीजा यह कि उसकी जवान पर सब्जी-फ्रूट का स्वाद चढ़ा ही नहीं। जबान पर चिकन ब्रियानी, पिज्जा, बर्गर, नूडल्स और कोल्ड ड्रिंक्स की परतें चढ़ गईं। घर में कुछ भी पका हो, वह फोन घुमाए और अपने लिये फुल चिकन ऑर्डर करे और मजे से स्याह कोल्ड ड्रिंक के सहारे हलक से उतारे और डकार भी न ले। कोल्ड ड्रिंक का तो मरे को ऐसा चस्का लगा कि सुबह उठते ही कोल्ड ड्रिंक, रात सोने से पहले कोल्ड ड्रिंक वह भी काली-स्याह वाली।

बालक को बड़ा तो होना था- हो भी गया। पूरे बाहर वर्ष का मगर बालक की एक आदत जिसे उसकी माई छिपाती फिरती थी - वो यह कि वह पेशाब रोक नहीं पाता था। सुबह सवेरे उसकी माँ चदरें धोती फिरती मगर किसी को भनक न लगने देती। यह सोच लेती की अभी बच्चा है, बड़ा होकर सीख जायेगा।

आगे कहानी का परिणाम समझदार पाठक तो समझ गये होंगे, मगर नासमझों को तो खुलकर समझाना पड़ता है। एक रोज लड्डू गोपाल दोस्तों के साथ खेलते-खेलते गिर गया और बेहोश हो गया। आनन-फानन में अस्पताल ले जाया गया। जाँच हुई, पता चला कि जनाब की शुगर तो सीमा पार कर खतरनाक बिंदु पर आ खड़ी हुई है। चार दिन बाद दवाईयों, इंसुलिन के अलावा डॉक्टर और डायटीशियन की लम्बी-चौड़ी हिदायतों, चेतावनियों के साथ लड्डू को घर भेज दिया गया।

माँ और दादी भला डॉक्टर की बात कयों मानने लगीं। तर्क यह था कि डॉक्टर तो अपना उल्लू सीधा करते हैं - छोरे को कुछ नहीं हुआ, बस कमजोरी के मारे बेहोश हो गया था। इसलिये उसका खेलना बन्द कर दिया गया। घी-मक्खन से सने मीठे व्यंजनों की मात्रा में इजाफा कर दिया गया, ताकि ताकत आए। परिणाम पहले से भी भयंकर निकले। वह बार-बार कोमा के थ्रू अस्पताल

जाने-आने लगा। कोमा की फ्रीकेंसी बढ़ती गई, इंसुलिन का डोज बढ़ता गया। शरीर बेजान होता चला गया, खेलने की शक्ति लुप्त होती गई, स्कूल में उपस्थिति घटती गई, परीक्षा देने की तो नौबत ही न आई।

न परीक्षा देने की नौबत आई और न ही माँ को समझ आई। कोई समझाए तो लड़ने को दौड़े। कहे कि लोग जलते हैं हमारे बच्चे से जो इसलिये नजर लगा देते हैं। माँ को तो यही गिल्ट खाये जा रहा था कि उससे कहीं चूक हो गई है। वह बौराई-बौराई हर मिलने वाले से यही पूछ रही है - बताओ मेरे खिलाने में क्या कमी रह गई जो यह बार-बार बेहोश हो रहा है? इसे और क्या खिलाऊँ?

काश! माँ यह समझ पाती -

“रहे निरोगी जो कम खाये,

बने रोगी जो दूस-दूस खाये।”

- श्रीमती सुमन ओबेरॉय
10, त्रिलोचन नगर, भोपाल
मोबाइल : 9993942380

हमारी आरामदायक जीवनशैली को अपनाने, अनियमित खान-पान, योगा व व्यायाम न करने से शरीर कई तरह की बीमारियों से ग्रसित होता है। उनमें से मधुमेह एक है। पिछले कुछ दशकों से भारत में मधुमेह बीमारी से ग्रसित लोगों की जनसंख्या इतनी हुई है कि विश्व में हम दूसरे स्थान पर हैं।

■ - डॉ. जीतेन्द्र कुमार शर्मा

डायबिटीज़

इसमें आश्चर्य की बात यह है कि मधुमेह मरीजों की संख्या इतनी अधिक होने के बावजूद आज भी भारत में 25% लोग मधुमेह या डायबिटीज़ शब्द के बारे में रती भर भी नहीं जानते हैं। और जो जानते हैं उन पढ़े लिखे लोगों में से सिर्फ 60% लोग ही इसकी रोकथाम के बारे में जानते हैं। बाकी शेष 40% अभी तक मधुमेह की रोकथाम से अनजान हैं। मतलब साफ है कि लोगों को इस गम्भीर बीमारी के बारे में जानकारी देना एक महत्वपूर्ण उपयोगी कदम साबित होगा जिससे कि नये मरीजों की संख्या में कमी लायी जा सके एवं मधुमेह से ग्रस्त मरीजों को साधारण जीवन यापन करने में सहायता मिले।

मैं पाठकों को मधुमेह का इलाज ठीक से न कराने एवं इस बीमारी के देर से पता चलने पर होने वाली अन्य बीमारियों से अवगत कराना चाहूँगा क्योंकि अनियंत्रित मधुमेह शरीर के सभी अंगों को प्रभावित करता है, जैसे कि मस्तिष्क, तंत्रिका, तंत्र,

मरीज मधुमेह बीमारी से undiagnosed हैं। (जिनकी अभी तक जाँच नहीं हुई है)

2) अस्पताल में आने वाले मरीजों में से 20% मधुमेह रोग से ग्रसित होते हैं।

3) मधुमेह के मरीजों की संख्या में भारत दूसरे स्थान पर है। (चीन प्रथम स्थान)

4) आज भी 25% शहरी आबादी मधुमेह शब्द से अनजान है।

5) 80% शहरी आबादी मधुमेह से ग्रस्त करने वाले कारणों को नहीं जानते।

6) 60% शहरी आबादी अभी भी इस तथ्य से अनजान है कि मधुमेह से शरीर के कई अन्य अंग भी प्रभावित होते हैं।

7) 60% शहरी आबादी इस बात से अनजान है कि पूर्ण नींद, नियमित व्यायाम, योगा व व्यवस्थित जीवनशैली व खान-पान से मधुमेह से बचा जा सकता है।

8) 50% से अधिक मधुमेह रोगी यह भी नहीं जानते हैं कि उनकी बीमारी नियंत्रण में है या नहीं कौन-कौन सी आधारभूत जाँच करवानी चाहिये।

9) मधुमेह के मरीजों को सामान्य से 2-4 गुना हृदयाघात होने की सम्भावना होती है।

मधुमेह संबंधित शासकीय प्रयास :

भारत में मरीजों की बढ़ती संख्या को ध्यान में रखकर भारत सरकार द्वारा जुलाई 2010 NPCDCS National Progame for Prevention and Control of Cancer, Diabetes, Cardiovascular diseases and Stroke की शुरुआत की गई।

आँख, नाक-कान, किडनी, हृदय, आँतें, मौसपेशियाँ, हड्डियाँ, त्वचा, रोग प्रतिरोधक क्षमता, जननांग आदि।

क्या आप यह जानते हैं...

मधुमेह पर हुए सर्वे से प्राप्त जानकारी के आधार पर :-

1) देश में अभी भी 50% से अधिक





मधुमेह से होने वाली जटिलताओं को कम करने के उपाय :-

- 1) रक्त शर्करा का उचित नियंत्रण। जिसके लिये नियमित रक्त शर्करा की जाँच, समय-समय पर डॉक्टर की सलाह, आधुनिक खान-पान से परहेज, नियमित व्यायाम, योगा।
- 2) मादक पदार्थ (शराब, बीड़ी, सिगरेट) आदि से परहेज।
- 3) शरीर के भार को नियंत्रित रखना।
- 4) डॉक्टर के निर्देशानुसार दवाईयाँ एवं इन्सुलिन (सुईयाँ) का नियमित उपयोग।
- 5) बीमारी से संबंधित आधारभूत जानकारी होना।
- 6) संतोषजनक नींद लेना।
- 7) मानसिक तनाव से बचना।
- 8) प्रतिदिन 30 मिनट सुबह टहलना या सप्ताह में 150 मिनट टहलना उपयोगी है।

मधुमेह संबंधित शासकीय प्रयास :

भारत में मरीजों की बढ़ती संख्या को ध्यान में रखकर भारत सरकार द्वारा जुलाई 2010 NPCDCS National Programme for Prevention and Control of Cancer, Diabetes, Cardiovascular Diseases and Stroke की शुरुआत की गई। जिसके मुख्य उद्देश्य निम्नलिखित हैं :-

- 1) बीमारी संबंधित जानकारी लोगों तक पहुँचाना।
- 2) 30 वर्ष से ज्यादा उम्र के लोगों में लक्षण होने पर उनकी जाँच करवाना।
- 3) बीमारी संबंधित आवश्यक जाँच एवं दवा की उपलब्धता सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र एवं जिला अस्पतालों में सुनिश्चित करना।



10) मधुमेह के मरीजों को सामान्य से 2-4 गुना ज्यादा लकवा, बोलने में अचानक दिक्कत, आँखों का अंधापन आदि समस्या होने की प्रबल संभावना होती है।

11) टी.बी. के 14% मरीजों में मधुमेह पाया गया है।

12) मधुमेह के 5-30% मरीजों को टी.बी. होती है।

7) रोगप्रतिरोधी क्षमता का कम होना, ज्वर, सर्दी-खाँसी, टी.बी. आदि (Immune System)

8) पैरों में बार-बार घाव होना।

मधुमेह एवं टीकाकरण (ADA-CDC के अनुसार)

- 1) Influenza टीका प्रतिवर्ष
- 2) Pneumococci टीका यदि मरीज -
अ) 65 वर्ष से अधिक है तो एक डोज पर्याप्त है।
ब) 65 वर्ष से कम है तो प्रत्येक पाँच वर्षों में अतिरिक्त डोज लगवाना हो।
- 3) Hepatitis-B का टीका
- 4) टिटनेस एवं डिथेरिया का टीका
- 5) वेरीसेला (Varicella) (बड़ीमाता) का टीका यदि यह बीमारी कभी न हुई हो।

उक्त कुछ जरूरी टीके लगवाने चाहिये क्योंकि मधुमेह के मरीजों की रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होती है। अन्य टीके भी डॉक्टर की सलाह पर लगवाये जा सकते हैं।

मधुमेह से प्रभावित होने वाले अन्य अंग प्राथमिकतानुसार निम्नानुसार है :-

- 1) तंत्रिका तंत्र (Diabetes Neuropathy) 24%।
- 2) हृदयाघात (CAD) 24.4%।
- 3) आँखों से कम दिखायी देना (Diabetes Retinopathy) 16.6%।
- 4) वृहत रक्तवाहिनी संबंधित बीमारी (PVD) 6.3%।
- 5) किडनी संबंधित (Diabetes Nephropathy) 2.2%।
- 6) मौसपेशियाँ एवं हड्डी एवं जोड़ आदि।

आहार विशेषज्ञ से बातचीत



डॉ. अमिता सिंह
आहार विशेषज्ञ

प्रश्न-1 मेरा काम सारा दिन बैठने का है ऐसे में 3-4 घंटे में बैठा रहता हूँ क्या करूँ कि हिल-डुल सकूँ।

- श्री राजू कटयाल, भोपाल

उत्तर- कुछ ऐसे कार्य आप अपनी दिनचर्या में जोड़ दें कि आपको हिलना ही पड़े। विश्व स्वास्थ्य संगठन कहता है कि 20 मिनट की बैठक के लिए 20 सैकण्ड हिलना-डुलना होना चाहिए। अगर यह न भी हो सके तो हर घंटे में एक से दो मिनट के लिए उठें, बाथरूम जाएँ, पानी पीएँ, भले कुर्सी के पीछे ही खड़ रहें, पर हिलें। पर्याप्त पानी पीएँ ताकि आपको बाथरूम के लिए उठना पड़े।

सभी काम ऑफिस पर बैठे-बैठे भी फुर्सत में आप हाथ-पाँव की कुछ कसरत कर सकते हैं।

अपने ऑफिस में हर दो घंटे में चलने की एक आदत डाल लें।

सुबह या शाम में एक ऐसा समय सैर का अवश्य निर्धारित करें और इस समय के साथ कोई समझौता न करें जैसा नहाने-धोने से नहीं किया जाता।

★ ★ ★

प्रश्न-2 : मैंने एक हिस्सा चना और दो हिस्सा गेहूँ का आटा लिया, पर थोड़ा गैस और भारीपन लगा। क्या करूँ ?

- अभिलाष जैन, उज्जैन

उत्तर : वैसे तो यह एक पारम्परिक चीज है परंतु आदत छूटने के कारण इसमें



तकलीफ हो सकती है। इससे बचने के लिए आप चरणबद्ध तरीके से चलें।

1) पहले एक हिस्सा बेसन और चार हिस्सा गेहूँ का आटा उपयोग करें एक सप्ताह के लिए।

2) फिर 1/2 बेसन और आधा आटा उपयोग करें, यह भी एक सप्ताह करें।

3) इसके पश्चात् एक किलो चना और

चार किलो गेहूँ का उपयोग करें। एक सप्ताह ऐसा करें।

4) फिर एक किलो चना और तीन हिस्सा गेहूँ की रोटी लें।

इस अनुपात में कम-से-कम एक माह तक रहें और फिर एक हिस्सा चना और दो हिस्सा गेहूँ पर आ जाएँ। वैसे एक हिस्सा चना आटा और तीन हिस्सा गेहूँ का आटा भी कारगर रहेगा।

★ ★ ★

प्रश्न-3 : मधुमेही के लिये भोजन में दालचीनी की क्या उपयोगिता है ?

रमाकांत उपाध्याय,
जबलपुर

उत्तर : स्वाद और सुगंध से भरपूर दालचीनी को मसालों में अहम स्थान दिया गया है। दालचीनी का उपयोग मधुमेह में काफी लाभप्रद है। दालचीनी पाउडर का 1 चम्मच

रक्त में शर्करा का स्तर कम करता है और साथ ही दालचीनी इंसुलिन रिसेप्टर के कार्य करने को बढ़ाता है और अचानक मधुमेह बढ़ने से रोकता है। इसके अलावा दालचीनी कोलेस्ट्रॉल और शरीर के वजन को भी बढ़ने से रोकता है। इसका प्रयोग आटा, चाय, काफी, सलाद और सब्जियों की करी में डालकर कर सकते हैं। ●●●



मुस्कानारिष्ट



एक बुजुर्ग महिला रुद्रपुर से नैनीताल जाने वाली बस में बैठी।

महिला (कंडक्टर से): हल्द्वानी आ जाए, तो बता देना।

कंडक्टर: ठीक है माता जी।

कंडक्टर महिला को बताना भूल गया और बस दोगांव पहुंच गई।

महिला: हल्द्वानी आ गया?

कंडक्टर: माता जी, वो तो बहुत पीछे रह गया।

महिला (रोती हुई): मुझे वापस ले चल बेटा। महिला को इतना रोता देख सभी यात्रियों ने कंडक्टर से बस वापस ले जाने को कहा।

हल्द्वानी पहुंचने पर कंडक्टर बोला: माता जी, हल्द्वानी आ गया। उतर जाओ।

महिला: उतरूं क्यों बेटा?

कंडक्टर (हैरान होकर): तो बस वापस क्यों लाने को बोला?

महिला: मुझे डॉक्टर ने कहा था कि हल्द्वानी पहुंचकर दवाई खा लेना। दो मिनट रुक, दवाई खा लूँ फिर जाना तो नैनीताल ही है।

सब बेहोश!!

संता रोटी का एक निवाला खुद खा रहा

था और, एक पास बैठी मुर्गी को खिला रहा था।

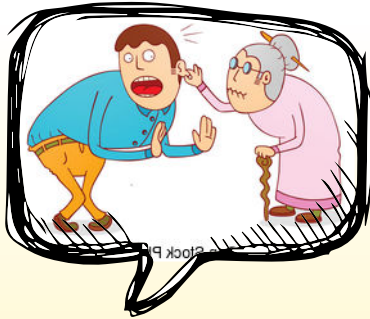
बंता : ये क्या कर रहा है ?

संता : चिकन के साथ रोटी खा रहा हूँ।

संता : मैं तो अपने सारे दोस्तों को भूल गया था! पर एक फिल्म देखी तो सब याद आ गये!

बंता : कौन सी फिल्म?

संता : कमीने!



वैद्य ने रोगी से पूछा : मैंने तुम्हें कल खांसी के लिए जो काढ़ा दिया था, वह तुमने पिया?

मरीज : मैंने काढ़ा बनाकर चखा था, फिर सोचा कि इससे तो खांसी भली।

पति : नारी का मतलब क्या है?

पत्नी : नारी का मतलब है शक्ति .

पत्नी : तो फिर पुरुष का मतलब क्या है?

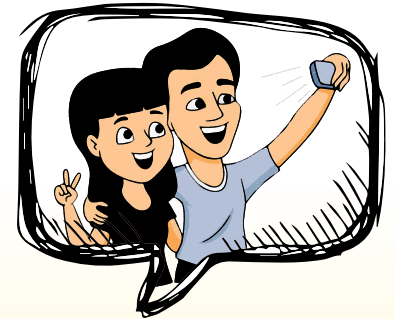
पति : सहन शक्ति।

एक आदमी डॉ. के पास चेकअप कराने गया।

डॉ. ने मरीज से कहा आपको आराम की सख्त जरूरत है।

मैं आपको नींद की गोली दे रहा हूँ, बीवी को खिला देना।

गर्लफ्रेंड : मेरा मोबाइल माँ के पास



रहता है...।

बॉयफ्रेंड : अगर पकड़ी गई तो ???

गर्लफ्रेंड : तुम्हारा नंबर बैटरी लो नाम से सेव है। जब भी तुम्हारा फोन आता है, माँ कहती है लो बेटा चार्ज कर लो।

ग्रामर की टीचर पप्पू से - संदीप अब शराब नहीं पीता है।

इसमें संदीप क्या है??

पप्पू : इसमें संदीप माता रानी का भगत है और उसने नवरात्रा रखा हुआ है।

पत्नी : सुनो जी, अगर आपके बाल इसी

रफ्तार से झड़ते रहे तो मैं तुम्हे तलाक दे दूँगी।

पति : या अल्लाह! और मैं पागल इनको बचाने की कोशिश कर रहा था।

शادی के बाद पहली बार बहू रसोई में गई और रेसिपी बुक में पढ़कर खाना बना रही थी।

सास बाहर से लौटी, फ्रिज खोला, देखकर चौंक गई और पूछा -

ये मन्दिर का घंटा फ्रिज में क्यों रखा है ?

बहू : बुक में लिखा है, सब चीजों का मिश्रण कर लें, और एक घंटा फ्रिज में रखें।

पति : मेरे सीने में बहुत दर्द हो रहा है, जल्दी से एम्बुलेंस के लिए फोन लगाओ!

पत्नी : हां, लगाती हूँ, जल्दी अपने मोबाईल का पासवर्ड बताओ।

पति : रहने दो, अब थोड़ा ठीक लग रहा है।

कहते हैं -

जहां आदमी को एक बार धोखा मिले वहां कभी दोबारा नहीं जाना चाहिए।

पर क्या करें भाई।

ससुराल तो जाना ही पड़ता है।



मुर्गियों के फार्म में 1 बार जांच के लिए इंसपेक्टर आया।

इंसपेक्टर : तुम मुर्गियों को क्या खिलाने हो ?

पहला मालिक : बाजरा

इंसपेक्टर : खराब खाना, इसे

गिरफ्तार कर लो।

दूसरा : चावल

इंसपेक्टर : गलत खाना, इसे भी गिरफ्तार कर लो।

अब संता की बारी आई...

सांता डरते-डरते बोला-

हम तो जी, मुर्गियों को ही 5-5 रुपए दे देते हैं, जो तुम्हारी मर्जी है जाकर खा लो।

लड़की : क्या कर रहे हो ?

लड़का : मूंगफली खा रहा हूँ।

लड़की : अकेले-अकेले।

लड़का : अब 5 रुपए की मूंगफली में क्या भण्डारा करूँ मैं।

मुकेश अंबानी : मैं अगर सुबह से अपनी कार में निकलूँ तो शाम हो जाये फिर भी अपनी आधी प्रापर्टी नहीं देख सकता।

संता : साला मेरे पास भी ऐसी ही एक खटारा कार थी, Oix पर बेच दी, तुम भी बेच दो भाई।

मरीज : पहले आप वादा करो कि हंसोगे नहीं।

डॉक्टर - Ok...

Promise...

उसने डॉक्टर को अपनी टांगे दिखाई तो वो माचीस की तीली की तरह एकदम पतली थी।

यह देखकर डॉक्टर को हंसी आ गयी।

मरीज : देखो आपने ना हंसने का वादा किया था।

डॉक्टर : ओह सोरी... हाँ बताओ क्या हुआ है ?

मरीज : डॉक्टर साहब, यह सूज गयी है।

डॉक्टर : हा हा हा भाग साले, तू यहाँ हंसने के लिये ही आया है।

लड़का-लड़की समंदर किनारे बैठे थे, लड़की बोली - तुम कब तक मेरे साथ रहोगे ?

लड़के ने अपना एक आँसू समंदर में गिराया और बोला-जब तक तुम इस आँसू को ना ढूँढ लो तब तक...

ये देखकर समंदर खुद बोल उठा - सालों तुम लोग इतनी हरामखोरी सीखते कहाँ से हो ?

बाप : क्या हुआ बेटे, तू इतना उदास क्यों है ?

बेटा : जाने दीजिए पापा, आप नहीं समझोगे !!

बाप : तू मुझे अपना दोस्त समझ बेटा, और बोल....

बेटा : अबे... इस दिवाली तेरी भाभी ने गिफ्ट में iPhone मांगा है...!

बाप ने चप्पल टूटने तक धोया रे बाबा...

सदस्यता कूपन



कृपया मुझे मधुमेह वाणी का वार्षिक सदस्य बनायें। मैं एक वर्ष (तीन प्रति) का शुल्क डाक व्यय सहित 100 रु. का बैंक ड्राफ्ट संलग्न कर रहा हूँ।

नोट : बैंक डायबिटीज़ केयर पब्लिकेशन के नाम से भोपाल में देय होगा।

नाम :

पता :

फोन :

बैंक का नाम :

बैंक/ड्राफ्ट नं. :

मधुमेह की एकमात्र सम्पूर्ण वैज्ञानिक पत्रिका

मधुमेह वाणी

जिन्दल डायबिटीज़ व हारमोन सेंटर

16, ज़ोन-1, एम.पी. नगर, भोपाल - 462 011

फोन : 0755-2555888, वेबसाइट : www.madhumehvani.com



वैवाहिकी

प्रिय पाठकों,

हमने अनेक बार यह अनुभव किया है कि टाईप-1 बाल मधुमेही जब शादी योग्य उम्र में पहुँचते हैं तो उन्हें जीवनसाथी मिलने में बहुत कठिनाई आती है। टाईप-1 मधुमेही जिन्हें दिन में अनेक बार इंसुलिन का इंजेक्शन लगाना होता है, उन्हें अन्य कोई परिवार बहू/दामाद के रूप में अपनाने को तैयार नहीं होता है और न ही उनकी परिस्थिति को समझ पाता है।

इस समस्या का समाधान हो सकता है यदि टाईप-1 मधुमेही लड़के-लड़कियाँ एक-दूसरे के जीवनसाथी बन जायें। हमारे अनेक मरीज जिन्होंने इस तरह की शादियाँ की वे न केवल आज सुखी जीवन जी रहे हैं बल्कि उनके बच्चे भी हैं।

सुखद बात यह है कि इस तरह की दम्पतियों की संतान में टाईप-1 मधुमेह होने का खतरा नगण्य है। इसी प्रयास में हम यह वैवाहिकी कॉलम शुरू कर रहे हैं, जिसके द्वारा हम शादी के इच्छुक टाईप-1 मधुमेहियों के परिवारों को मिला सकें।

33 वर्षीय हाऊसिंग लोन के स्व-व्यवसाय में लगे टाईप-1 डायबिटिक लड़के के लिये वैवाहिक पत्राचार आमंत्रित हैं :-

कद : 5 फिट, 11 इंच
शिक्षा : बी.ए.
: माँगलिक

धर्म/वर्ण : हिन्दु/सिंधी
पता : बी-18, मनोरमा

इन्वलेव, नेहरू नगर,
भोपाल.

मोबाइल : 09981692527



28 वर्षीय टाईप-1 डायबिटिक लड़के के लिये वैवाहिक पत्राचार आमंत्रित हैं :-

कद : 5 फिट, 9 इंच
शिक्षा : बी.ई. (आई.टी.)
व्यवसाय : रॉयल बैंक ऑफ
स्कॉटलैंड, गुडगाँव में
11 लाख प्रतिवर्ष के
पैकेज पर

धर्म : हिन्दू

वर्ण : पंजाबी अरोड़ा
पता : श्री एम.एल.
कटपालिया, एफ-10,
गाँधी नगर, ग्वालियर।
मोबाइल : 09425790566



Wanted Groom for 29 years Type-1, Diabetic Girl,

Height : 160cm
Complexion : Very Fair
Education : BE, MBA

Job : Marketing Head
in Pvt. Company

Caste : Kashmiri Pandit
(Hindu)
Cast No Bar

Address : Madhume Vani,
16, Zone-I, M.P.
Nagar, Bhopal
(M.P.) 462001.
Post Box No. : 001



Wanted Bride for 28 years, Type 1
Diabetic boy

DOB : 11/12/1985
Height : 158 cm (5.2 Feet)
Complexion : Fair
Education : B. Pharmacy
M. Sc.

(Microbiology)
JOB : Pharma Marketing

Caste : Dawoodi Bohra
(Muslim)

Address : Madhume Vani,
16, Zone-I, M.P.
Nagar, Bhopal
(M.P.) 462001.
Post Box No.: 008



Wanted Bride for 27 Years type-1
Diabetic boy

D.O.B. : 21.7.1985
Height : 5 ft. 6 in. (168
cms)

■ मधुमेह वाणी ■

Complexion : Fair
Education : M.Com.
Job : Executive in
HDFC Bank
Religion : Muslim
Address : Madhumeh Vani,
16, Zone-I, M.P.
Nagar, Bhopal
(M.P.) 462001.
Post Box No. : 002



Wanted Bride for 35 years type-1
diabetic boy

D.O.B. : 8-11-1979
Height : 178cm (5.10 feet)
Complexion : Wheatish
Education : M.Sc. (Chemistry)
Job : Clerk in Bank of
Baroda

Caste : Birade (Marathi
Hindu)
Address : Madhumeh Vani,
16, Zone-I, M.P.
Nagar, Bhopal
(M.P.) 462001.
Post Box No. : 004



Wanted groom for 27 years type-1
diabetic girl

D.O.B. : 19-09-1988
Height : 160cm. (5.3 feet)
Complexion : Fair
Education : M.Sc.
Job : Teacher (Govt.
School)

Caste : Punjabi Sikh
Address : Madhumeh Vani,
16, Zone-I, M.P.
Nagar, Bhopal
(M.P.) 462001.
Post Box No. : 006



Wanted Groom for 36 years type-1
diabetic girl

D.O.B. : 26-05-1987

Height : 165cm (5.5 feet)

Complexion : Fair

Education : BCA

Caste : Sindhi

Address : Madhumeh Vani,
16, Zone-I, M.P.
Nagar, Bhopal
(M.P.) 462001.
Post Box No. : 003



Wanted Bride for 30 years type-1
diabetic boy

D.O.B. : 31-12-1984
Height : 170cm (5.7 feet)

Complexion : Fair

Education : M.Com.

Job : Executive in Pvt.
Company

Caste : Brahmin (Hindu)
Address : Madhumeh Vani,
16, Zone-I, M.P.
Nagar, Bhopal
(M.P.) 462001.
Post Box No. :
005



Wanted groom for 39 years type-1
diabetic girl

D.O.B. :
Height : 155 cms.

Complexion : Fair

Education : M.Sc. Maths

Job : Lecturer in H.S.
School

Caste : Sindhi

Address : Madhumeh Vani,
16, Zone-I, M.P.
Nagar, Bhopal
(M.P.) 462001.
Post Box No. : 007



Wanted Groom for 34 years Type-
2 Diabetic Girl

Height : 153 cm (5" feet)

Complexion : Fair

Education : M.Sc. (CS), B. Ed.

Job : Private Teacher

Caste : Shrivastava

Address : Madhumeh Vani,
16, Zone-I, M.P.
Nagar, Bhopal
(M.P.) 462001.
Post Box No. :
008



Wanted Groom for 26 years Type-
2 Diabetic Girl

Height : 5', 1"

Complexion : Fair

Education : B.Com (1st Year)

Hobby : Perfect in house
works

Caste : Balmiki

Address : H.No. 16, Gali
No.5, Dwarka
Nagar, Bhopal
(M.P.).

Mobile : 997757713



Wanted Groom for 28 years Type-
1 Diabetic Girl

Height : 5', 5" (165 cm)

Complexion : Fair

Education : M.Sc., B.Ed.

Job : Teacher

Caste : Gour Brahmin

Address : C/o Mr. Arun
Malviya

Mobile : 9630045102



स्वच्छता से समृद्धि



शिवराज सिंह चौहान, मुख्यमंत्री, मध्यप्रदेश

स्वच्छ मध्यप्रदेश

- मध्यप्रदेश में 54 लाख से ज्यादा ग्रामीण घरों में शौचालय बने।
- 2400 से ज्यादा ग्राम पंचायतें खुले में शौच से मुक्त।
- सभी स्कूलों एवं आंगनवाड़ी में शौचालय निर्माण प्रगति पर।
- दो अक्टूबर 2019 तक सभी घरों में होंगे शौचालय।
- इंदौर जिला देश में स्वच्छता में दूसरे नम्बर पर।

D-79932
संस्करण : न. ३. सितारा / 2018

स्वच्छ मध्यप्रदेश



सुरक्षित परिवेश

FIT THINKING

Cipla

FIT THINKING

FIT THINKING

