



जगदलपुर, सोमवार 11 फरवरी 2019

www.dandakaranyasamachar.com

दण्डकारण्य समाचार 7



# पैरंट्स बच्चों को फ्रूट जूस से रखें दूर, ब्रेन के लिए खतरनाक



कॅन्सर रिपोर्ट्स की एक स्टडी के अनुसार अमेरिका में बिकने वाले 45 मशहूर ब्रैंड्स के फ्रूट जूस प्रॉडक्ट की जांच की गई जिसमें पाया गया कि इन सभी प्रॉडक्ट्स में कैडमियम, इनऑर्गेनिक आर्सेनिक और मरकरी या लैंड पाया गया।

स्टडी में जिन ब्रैंड्स के जूस की शक्ति बढ़ाया गया था उनमें लकनोन्स आधे से ज्यादा ब्रैंड के जूस में मेटल का स्तर काफी उच्च था।

पाया गया तो वहीं 7 प्रॉडक्ट्स में भारी मेटल पाए गए जिसकी अगर थोड़ी-सी भी मात्रा या पूरे दिन में आधा कप भी बच्चा पी ले तो उसके लिए यह काफी खतरनाक साबित हो सकता है। इस स्टडी में यह भी बताया गया कि आप बच्चे

**बाजार में बिकने वाले पैकेज्ड फ्रूट जूस में शुगर की मात्रा बहुत अधिक होती है और साथ ही साथ इसमें पोषक तत्वों की भी कमी होती है। इसलिए पैरंट्स को अपने बच्चों को फ्रूट जूस नहीं देना चाहिए।**

हों या जवान ऐसे गेडमोड जूस को लेना बंद कर दें क्योंकि ये सभी के लिए रिस्की है। अगर सच कहा जाए तो इन फ्रूट और ड्रिंक्स से हेवी मेटल को पूरी तरह से निकालना नामुमकिन है। जहाँले पदार्थ फ्रूड आइटम तक पानी, हवा या मिट्टी के संपर्क में रहते हैं। इसके अलावा जाने-अनजाने में न्यूफ्लोरासि प्लांट्स या प्रॉडक्ट पैकेजिंग के समय भी इनमें टॉक्सिन्स आ जाते हैं। कुछ जूस तो ऐसे हैं जिसमें केवल एक मेटल विना का विषय नहीं है लेकिन ससूक रूप से और भी मेटल हैं जो बच्चों को सेहत के साथ विखलवाइ करने के लिए कामी हैं। रिपोर्ट्स के अनुसार ये मेटल बच्चे के डिवेलपिंग ब्रेन और नर्वस सिस्टम को नुकसान पहुँचा सकते हैं।

ऑर्गेनिक जूस या मार्केट में खस तौर पर बच्चों के लिए बिकने वाले जूस भी जरूरी नहीं कि बच्चों के लिए सही हों। अगर के जूस में औरतन हेवी मेटल का स्तर सबसे ज्यादा पाया गया। कोई भी जूस चाहे जो किन्हीं भी ब्रैंड का बच्चा न हों वो एक दूसरे की तुलना में कम खतरनाक नहीं है। सारे एक जैसे ही नुकसानदेह हैं। इनको पूरे दिन में केवल आधा कप पीना भी बच्चों से लेकर बड़ों तक के लिए खतरनाक साबित हो सकता है।

**इं** सुलिन हमारे शरीर में बन्ने वाला एक हॉर्मोन है जो हमारे ब्लड शुगर लेवल को कंट्रोल करता है। यह हमारे शरीर में अन्वस्त्रय या पैन्क्रियाज नामकी एक ग्रंथि में बनता है। इसके अस्से से खून में मौजूद शुगर हमारे शरीर की कोशिकाओं में स्टोर हो जाती है। डायबिटीज में हमारे शरीर की कोशिकाएं इंसुलिन के प्रति संवेदनशील नहीं रह जाती और शुगर उनमें स्टोर न होकर खून में मौजूद रहती है।

कोशिकाएं फिर से इंसुलिन के प्रति संवेदनशील हों इसके लिए डॉक्टर शुगर के मरीजों को तामम स्टाप देते हैं। लेकिन पिछले कुछ बरसों में वैज्ञानिकों ने देखा है कि अगर शुगर के मरीज या जिन लोगों को शुगर की आशंका है वे हफ्ते में कुछ दिन कसरत करें तो इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाई जा सकती है।

**हाई इंटेंसिटी रेसिस्टेंस एक्ससाइज**  
हाल ही में हुई एक स्टडी में तो यहां तक दावा किया गया है कि हर सप्ताह में महज तीन दिन भी केवल 15-15 मिनट के लिए हाई इंटेंसिटी रेसिस्टेंस एक्ससाइज किए जाएं तो भी शरीर को इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाई जा सकती है।

हाई इंटेंसिटी रेसिस्टेंस एक्ससाइज में मांसपेशियों की क्षमता बढ़ाई जाती है। इसमें प्रमुख हैं एरोबिक्स और स्ट्रेचिंग ट्रेनिंग -

1. एरोबिक्स

# डायबिटीज में रामबाण है एक्ससाइज, बेहतर होती है इंसुलिन संवेदनशीलता

**एक्ससाइज** शुगर लेवल को नियंत्रित रखने के लिए हफ्ते में कम से कम पांच दिन 30 मिनटों तक एरोबिक एक्ससाइज करनी चाहिए। या यह कहें कि एक सप्ताह में कुल 150 मिनट कसरत करनी चाहिए।

कोशिकाएं फिर से इंसुलिन के प्रति संवेदनशील हों इसके लिए डॉक्टर शुगर के मरीजों को तामम स्टाप देते हैं। लेकिन पिछले कुछ बरसों में वैज्ञानिकों ने देखा है कि अगर शुगर के मरीज या जिन लोगों को शुगर की आशंका है वे हफ्ते में कुछ दिन कसरत करें तो इंसुलिन के प्रति संवेदनशीलता बढ़ाई जा सकती है।

हाई इंटेंसिटी रेसिस्टेंस एक्ससाइज में मांसपेशियों की क्षमता बढ़ाई जाती है। इसमें प्रमुख हैं एरोबिक्स और स्ट्रेचिंग ट्रेनिंग -

1. एरोबिक्स



# वजन कम करना है तो जान लें खाने में कितना हो कार्बोहाइड्रेट और फैट

नया साल शुरू हुए करीब एक महीना हो चुका है। ऐसे में नए साल में वजन घटाने का रेजॉल्यूशन लेने वालों में खासी खबरबकी होती है। रेजॉल्यूशन के साथ लोगों ने भले ही खरबटिंग शुरू कर दी हो लेकिन खरबटिंग में कार्बोहाइड्रेट और फैट को लेकर लोगों में कई तरह के कन्फ्यूजन होते हैं। इसको लेकर पिछले साल दो अहम स्टडी हुई थीं।

आप, आपको बताते हैं कि खरबटिंग में कितना कार्बोहाइड्रेट और फैट लेना आपके लिए सही है।

**लो-कार्ब है जरूरी**  
इस बात में कोई दो राय नहीं है कि अगर आप वजन कम करना चाहते हैं तो आपको खाने में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा कम करनी चाहिए। हाई कार्ब फूड जैसे वाइट ब्रेड आदि, जल्दी शुगर में तबल्लू हो जाते हैं। इससे आपको जल्दी भूख लग जाती है और आधका पेरॉजी लेवल जल्दी-जल्दी बढ़ता है। खाने में लो-कार्ब रखने से आपके शरीर में मौजूद फैट भी पेरॉजी बढ़ती है। आपको भूख भी दूर से लगती। इससे आपको

वजन कम करने में मदद मिलेगी।

**फैट फ्री होना कितना सही?**  
पहले लोग सोचते थे कि वजन कम करने का सबसे अच्छा तरीका है कि फैट फ्रूड खाना बंद कर दें। इसके चलते मार्केट में फैट फ्री केक, कुकीज जैसी चीजें आ गई जिसमें काफी शुगर होता है। वजन घटाने के लिए ये चीजें और भी नुकसानदेह हैं। न्यूट्रिशन एक्सपर्ट्स का कहना है कि फैट-फ्री खाना भी नुकसानदेहक ही होता है क्योंकि शरीर को कई तरह के प्रोटीन अक्वाई करने के लिए फैट की जरूरत होती है।

**व्यायं होतें हैं असफल**  
शॉर्ट टर्म के लिए अगर खरबट में लो-कार्ब और लो फैट फूड का सहारा ले सकते हैं। सक्की और सुलाद ज्यादा से ज्यादा खाने। जो सक्ते तो वैजिटेरियन खाना ही खाने। लेकिन यह खरबट प्लान आपको लंबे समय तक मदद नहीं कर सकता है। अस्सर लोग खरबटिंग का खरबल रखने के बावजूद वजन कम करने में सफल नहीं हो पाते हैं। आपको खरबट आपको दिनचर्या पर निर्भर करती है। आपको कितना कार्ब, कितना फैट लेना चाहिए, यह उस बात पर निर्भर करता है कि आप दिनचर्या में क्या काम करते हैं। अलग-अलग लोगों के लिए अलग-अलग तरह का खरबट सही होता है।

**डायटेशन से संपर्क करें**  
चूँकि, अलग-अलग लोगों के लिए अलग खरबट होते हैं, इसलिए खरबटिंग के लिए आपको किसी डायटिशियन की सलाह लेनी चाहिए। उन्हें अपने दिनचर्या के बारे में बताएं और उसी हिसाब से अपना खरबट चार्ट बनावाएं। खाने-पीने का ध्यान रखने के अलावा आपको अपनी लाइफस्टाइल भी सही रखनी होगी। फिजिकल एक्टिविटी भी जरूरी है। अगर ऑफिस में आधका काम बैठे रहने वाला है तो आपको वर्कआउट के लिए अलग से समय निकालना चाहिए, रिस्कर को जगह सीढ़ियों का इस्तेमाल करें और योग भी करें।



शरीर को पुस्त-दुरुस्त रखने के लिए आजकल ऐरोबिक्स बहुत माशहूर है। यह पैसी एक्ससाइज है जो शरीर का लचीलापन, मांसपेशियों की ताकत और कार्डियो फिटनेस को सुधारने के लिए की जाती है। यह दो तरह की होती है हाई इम्पेक्ट ऐरोबिक्स और लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स।

# लो और हाई इम्पेक्ट ऐरोबिक्स एक्ससाइज : अंतर पहचानिए फिर तय करिए क्या है बेहतर



दोनों को समझने के लिए दोनों का अंतर समझना जरूरी है:

हाई इम्पेक्ट में चोट लगने का जोखिम ज्यादा खरब इम्पेक्ट ऐरोबिक्स में चोट लगने का जोखिम ज्यादा होता है। इसमें लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स तुलना में ज्यादा ताकत लगती है। इसलिए कहा जाता है कि कसरत करने की सुरक्षात्मक करने वालों को हाई इम्पेक्ट ऐरोबिक्स नहीं करनी चाहिए। इसी तरह बुजुर्गों और गर्भवती महिलाओं को भी इससे परहेज करना चाहिए।

हाई इम्पेक्ट ऐरोबिक्स में शामिल है:

- रनिंग , जॉगिंग , स्टेप ऐरोबिक्स, रैकेट बॉल, फुटबॉल, जिम्नार्स्टिक्स, टेनिस

यह युवाओं की बोना डेसिटी बढ़ाने के लिए अच्छी कसरत है।

लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स जोड़ों पर आसान लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स में शरीर पर उतना जोर नहीं

लगता जितना हाई इम्पेक्ट में लगता है। इसी लिए इसमें शरीर के जोड़ों और मांसपेशियों को एक वक्रे शरीर का खतरा कम होता है। इसे गर्भवती महिलाएं भी कर सकती हैं।

लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स में शामिल हैं:

- साइक्लिंग, योग, वॉकिंग, गार्डनिंग, सीढ़ियां चढ़ना, हाईकिंग।

आपको किसी को कसरत करनी है इसका चुनाव अपने फिजिकल ट्रेनर से पूछकर करें। अगर किसी बीमारी से उबरें हों या गर्भवती हों तो कसरत करने से जरूर राय ले लें। डायबिटीज जैसे रोग का मुलाबला करने के लिए लो इम्पेक्ट ऐरोबिक्स भी कारगर है। आप चाहें तो शुरूआत लो इम्पेक्ट से कर सकते हैं और बाद में शरीर की क्षमता बढ़ने पर आप हाई इम्पेक्ट ऐरोबिक्स कर सकते हैं।

# सुनने की क्षमता में कमी से इन बीमारियों का खतरा

वै से तो हर बीमारी सेहत के लिए खतरनाक होती है, लेकिन एक हालिया रिपोर्ट के मुताबिक सुनने की क्षमता में कमी आपको कई मुसीबतों में डाल सकती है। विशेषज्ञों के मुताबिक, सुनने की क्षमता में गिरावट बुजुर्गों की मेमरी को कमजोर कर सकती है। डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के मुताबिक, बुनियादी में करीब 36 करोड़ लोग सुनने की बीमारी से जूझ रहे हैं। जिनमें से एक-दसवां हिस्सा बच्चों का है। अमेरिका के क्रिपस एंड चूंमस्प अस्पताल में इस संबंध में एक रिस्च की गई। इस रिस्च में 10,107 पुरुषों को शामिल किया गया, जिसकी उम्र 62 वर्ष थी। रिस्च में सामने आया कि जिन पुरुषों के सुनने की क्षमता में गिरावट नहीं आई थी, उनको तुलना में सुनने की क्षमता में हल्की गिरावट वाले पुरुषों में 30 फीसदी सोचने में सक्षम होने की क्षमता कम हुई है।

वहीं दूसरी ओर से सुनने की क्षमता में मध्यम गिरावट

वाले 42 फीसदी सोचने में सक्षम होने की क्षमता कम हुई। एक्सपर्ट्स का कहना है कि सुनने की क्षमता में गिरावट से जहां बुजुर्गों की याददास्त में कमी और डिमेंशिया का खतरा रहता है, बच्चों में इसके कारण सोचने की क्षमता और डिमेंशिया कमी में बाधा आ सकती है। भारत में सुनने की क्षमता में कमी को अस्सर नजरअंदाज कर दिया जाता है। डॉक्टरों का कहना है कि जन्मजात खराबपन में बहुत समय बाद बीमारी का पता चलता, लेकिन नवजात बच्चों को अगर लंबे समय तक पीलिया, मीनिंजाइटिस रहता है तो उसे नजरअंदाज न करें। इससे नवजात बच्चे को सुनने की क्षमता में मध्यम व गंभीर स्तर की कमी आ सकती है।

डॉक्टरों का कहना है कि डीबीएल लॉस के कारण होने वाली किसी भी जटिलता से बच्चे के लिए डीबीएल जैसे कॉन्सिलर इम्प्लान्ट, दवाइयों और कॉन्सिलर सरीरी जैसे उपाय जरूर से जल्द उठाने चाहिए। ताकि इस तरह की समस्या को समय रहते दूर किया जा सके।

# कैसे-कैसे आपको ब्रॉडिंग धीमी होने लगती है, मेटाबॉलिज्म का लेवल बदलने लगता है, इंसुलिन तेजी से बढ़ने लगता है, हॉर्मोन्स का बैलेंस गड़बड़ होने लगता है और इन सभी वजहों से आपको कैंसर का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

मोटापे से जुड़े कैंसर का रिस्कर 40x अधिक

शरीर में होने वाली अलग-अलग बीमारियों खासतौर पर कैंसर का मोटापे से क्या संबंध है यह जानने के लिए एक मशहूर हेल्थ बोर्ड ने एक स्टडी करवाई जिसके नतीजे यह बताते हैं कि मोटापे से जुड़े कैंसर रिस्कर हाल के सालों में करीब 40 प्रतिशत बढ़ गया है। इतना

# अगर आपका वजन ज्यादा है तो इसका मतलब यह नहीं कि आप सिर्फ मोटे हैं बल्कि मोटापे से कई तरह की बीमारियां, रिस्कर और कॉम्प्लिकेशन भी जुड़ा हुआ है। जैसे-जैसे आपके शरीर में फैट सेल्स बढ़ने लगते हैं

ही नहीं अगर आप मोटापे का रिस्कर है, अगर आपका वजन ज्यादा है, अगर आप ओवरवेट हैं तो आपको एक नई बल्कि 13 तरह का कैंसर होने का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

60 हजार लोगों की जांच में 13 तरह का कैंसर शुद्ध सेलर फॉर डिजोज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन की एक स्टडी के मुताबिक कैंसर से पीड़ित जिन 60 हजार लोगों को जांच की गई उनमें मोटापे और वजन से जुड़े मामलों एक कॉमन लिंक के तौर पर पाए गए। इन स्टडी और रिस्च के दौरान जिन मरीजों को जांच की गई उनमें 13

# मोटापे की वजह से एक नहीं 13 तरह के कैंसर का खतरा

अलग-अलग तरह के कैंसर पाए गए। जैसे- ब्रेन कैंसर, ब्रेस्ट कैंसर, थायरॉइड कैंसर, गॉल ब्लाडर कैंसर, पेच का कैंसर, लिवर कैंसर, पैन्क्रियाज कैंसर, कोलोन कैंसर, यूटस कैंसर, ओवरिज कैंसर आदि। मोटापे के अलावा भूषापान यानी स्मॉकिंग भी कैंसर बढ़ाने वाला एक अहम कारक है।

मुनिषा की दो-तिहाई आबादी मोटापे से परेशान इसमें कोई शक नहीं कि मोटापे लाइफस्टाइल से जुड़ी एक तरह की बीमारी है जिसको वजह से शरीर में कई तरह की बीमारियां और हो जाती हैं जिसमें कैंसर जैसी जानलेवा बीमारी भी शामिल है। यह स्टडी और रिस्च एक ऐसे समय पर आयी जब मुनिषा की करीब-करीब दो तिहाई आबादी मोटापे की समस्या से जूझ रही है जिसमें

वयस्कों के साथ-साथ बच्चों में भी मोटापे का खतरा तेजी से बढ़ रहा है।

**क्या वजन कम करने से नहीं होगा कैंसर ?**  
कैंसर का खतरा कई दूसरे फैक्टर्स पर भी निर्भर करता है जिसमें बालवर्षण से जुड़े फैक्टर्स भी अहम भूमिका निभाते हैं। इसके अलावा तंबाकू का सेवन और कोन्सिलर प्रोसेसड फूड प्रॉडक्ट के सेवन से भी कैंसर का खतरा कई गुना बढ़ जाता है। लेकिन मोटापे, एक्ससाइज से जुड़े फैक्टर्स से अहम समस्या है जिसे वजन से कैंसर होने की आशंका भी बढ़ जाती है। लिहाज आप कैंसर रिस्कर को कम करने के लिए मोटापे को कम करने के लिए डॉक्टरों से सलाह लें और अच्छे डाइट और अच्छे कर्वाइ प्लान से बल्कि इसका बहुत हद से संबंध आधका रखें भी है।

