

सम्पादकीय

बच्चों में डायबिटीज और मानसिक रोग

अब तक जीवन-पद्धति से उपजी मानी जाने वाली बीमारी डायबिटीज या मधुमेह अब छोटे बच्चों में भी अपने पैर पसाने लगी है। जासूर है यह परिणाम सरकार, समाज और परिवार, सभी के संप्रोक्त की है। अपने पास-पड़ोस के फिरों बच्चों को डायबिटीज हो तो उसे क्या और कैसे करना चाहिए, प्रस्तुत है इसी प्रकार उत्तर यह लेख। मध्यप्रदेश के खरांगुन जिले के मरीषी (प्रतिवर्तन नाम) को तब डायबिटीज होने की जानकारी मिली तभी जो वो नवार्षी कक्षा में पढ़ रहा था। जब उसे पता चला तबसे उसकी दुनिया ही बदल गई। उसे हर समय यही लगता था कि किसी को यह बात पता न चल जाए। अस्पताल ने भी केवल यह बताया कि इन्सुलिन कैसे लेना है और कब लेना है, लेकिन जिस ताव से मरीष युजर रहा था उस पर किसी ने कोई भी बात नहीं की। घर वालों को इस बीमारी के बारे में पता नहीं था, अस्पताल में सर्वोच्चिनक को संदर्भित किया नहीं गया था और स्कूल में मरीष खुद नहीं बताया था। तिहाजा, डेर-सहम मरीष ने स्कूल में पहले और अपने के बाद घर में ही इन्सुलिन लेनी शुरू कर दी। मरीष को पढ़ाई के लिए चार किलोमीटर दूर के गांव जाना पड़ता था। वह बहुत ज्यादा थकने लगा।

कई-कई दिन वह स्कूल नहीं जाता था। अब वह बहुत शांत भी रहने लगा। वह पछें पर कि वह किसी को बताने नहीं बताना चाहता था उसे किस बात का डर था, इसका कोई ठोस जबाब मरीष के पास नहीं था। ताजब बढ़ाया था और नवार्षी पास करते ही उसने गांव छोड़ दिया। वह अपने मामा के यहां आ गया और उसने यहां एवं रिसे से जिदी जीने की टीवी, लेकिन किसी को पता नहीं करता कि उसे एक मरीष का पैंचा बच्चा भी नहीं छोड़ा। मरीष दिन-रात इसी जैवोइल में रहता कि किसी को पता न चलो। डिप्पर कर इन्सुलिन लेता। अपने गांव में तो सकारी इन्सुलिन मिल जाती थी, लेकिन यहां तो इसकी जुगाड़ भी खुद को कस्ती थी, बच्चोंका नई जगह पर किसी को पता नहीं चलाना चाहिए था। पिता मजदूर और मां गृहिणी। दो छोटे बालों का खर्च अलग। कुल मिलाकर परेशनियों का अम्बार था। ऐसे में मरीष को परामर्श की महती आवश्यकता थी, जो उसे कहीं नहीं मिल रहा था। हम सभी जानते हैं कि जब एक बच्चे को डायबिटीज का पता चलता है, तो यह उनकी जीवन शैली और स्वास्थ्य में कई बदलाव लाता है। वह उनके कामाक्जार का अनुभव करता है, बच्चोंका कुछ भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य के मुद्दों का भी अनुभव करता है। डायबिटीज ने देखाया तो अक्सर महसूस करते हैं कि वे अपने बाकी साथियों से अलग हैं। डायबिटीज और जटिलताओं की नियन्त्रणी करना और स्वास्थ्य प्रतिष्ठापन को बनाए रखना बहुत भारी हो सकता है। इसलिए बच्चों में डायबिटीज और जटिलता साथ-साथ चलते हैं। डायबिटीज के साथ यह बच्चा अवसाद जैसी स्थिति की ओर भी बढ़ सकता है। कुछ अध्ययनों में पाया गया है कि डायबिटीज वाले लगभग 15-20 प्रतिशत किशोर डायबिटीज से संबंधित अवसाद का अनुभव करते हैं। वे अक्सर उदासी, चिड़िचिड़ापन, एकाग्रता की कमी, सुरुदा, नीद की गड़बड़ी, भूख में बदलाव, कम प्रेरणा, भय, गतिविधियों में भागीदारी की कमी और आसानता के बारे में विवाद करते हैं। ऐसे में इन बच्चों को एक स्थिति से निकालने के लिए प्रामाणी की महती आवश्यकता रहती है। 'डायबिटीज और आउट' मन की एक बच्चों के यही व्यक्ति रक्त-शर्करा के स्तर पर एक बच्चियों को एक बच्चा करता है और उनकी डायबिटीज प्रबंधन कार्यों को पूरा करके बिंबिया हुआ महसूस करता है। वह अक्सर डायबिटीज से जुड़े अवसाद की ओर जाता है। बच्चों और युवाओं में अवसाद अक्सर खराब स्वास्थ्य का नीतीजा होता है जैसे कि खराब डायबिटीज नियन्त्रण, अस्पताल के दौरे में खुद, कम आत्मविश्वास, जीवन की खराब गुणवत्ता और कम आत्म-प्रभावकरिता।

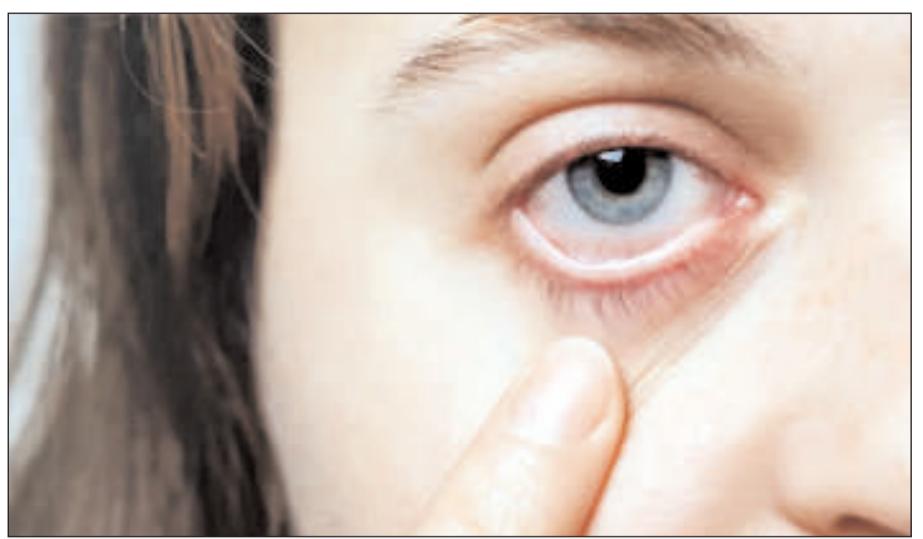
सङ्क दुर्घटनाओं से जूझता पहाड़

भारत में प्रति वर्ष जितने लोग करण सङ्कों की हालत खराब रहती विभिन्न बिमारियों के कारण मौत के मुंह हैं। यदि सही मात्रा में मैरियल को में समा जाते हैं, तरीकेन सङ्कों की हालत खराब होने की संभावना नहीं होती है। बर्तमान समय में बनने वाली सङ्कों में बिशिया की पहली घटने द्वारा भी दूसरे द्वारा भी बढ़ रही है। अलंकार कार्यों में दूर्घटनाओं में बड़ी संख्या में लोगों की संबंधित कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों में संबंधित कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ्क दूर्घटनों (820 मृत्यु व 1613 घायल), 2022 में 1674 सङ्क दूर्घटनों (1042 मृत्यु व 1613 घायल) की जुमानी के साथ साथ महानी इलाकों के साथ साथ वहां रहने वालों में भी प्रति वर्ष अलग अलग सङ्कों में भी दूसरे द्वारा भी बढ़ती है। अलंकार कार्यों की बाबत खराब होती है। वही दूसरों ओर पहाड़ों पर सिंगल इसका उदाहरण है। जहां वर्ष 2021 में 1405 सङ

सूख गया है आंखों का पानी, तो जलन से राहत पाने के लिए खाएं ये फूड्स

आंखों का पानी सूखने पर आप कई तरह की समस्याओं से परेशान हो सकते हैं। ड्राई आई से कारण आंखों में दृढ़ सूजन आदि की समस्या होती है। लगातार स्क्रीन पर काम करने के कारण लोगों में इन दिनों ड्राई आई की समस्या आम होती जा रही है। आंखों का ड्राइनेस कम करने के लिए आप इन फूड्स को अपनी डाइट का हिस्सा बना सकते हैं।

आजकल लोग लगातार कई घंटों तक मोबाइल या लैपटॉप पर काम करते हैं, जिससे आंखों से जुड़ी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। स्क्रीन पर ज्यादा देखने के कारण इन दिनों लोगों में ड्राई आंखों की समस्या बढ़ती जा रही है। दरअसल, जब हम काम करते हैं, तो लंबे समय से अपनी पलकें नहीं छपकते हैं और लगातार स्क्रीन की ओर देखते हैं। ऐसे में आंखों का



पानी सूख जाता है। इस तरह आंखों में दृढ़, सूजन आदि कई समस्याएँ होती हैं। आप अपनी डाइट में कुछ फूड्स को शामिल कर सकते हैं। इसमें मौजूद ऑमेगा-3 फैटी एसड होता है,

फैटी फिश

आंखों को ड्राई आई सिंड्रोम से बचाने के लिए आप अपनी डाइट में कुछ फैश शामिल कर सकते हैं। इसमें ऑमेगा-3 फैटी एसड होता है,

मछलियों का चुनाव कर सकते हैं।

हरी पतेवार सब्जियां

हरी पतेवार सब्जियां विटामिन-सी से भरपूर होती हैं। ये आंखों को हेल्पी रखने में अमल धूमिका निभाती हैं। इनमें विटामिन-सी की मात्रा भी अधिक होती है, जो आंखों से जुड़ी बीमारियों को कम करता है।

आंखों की सेवत के लिए आप अपनी डाइट में हरी सब्जियां जैसे

केले कोलार्ड पालक आदि शामिल कर सकते हैं।

नट्स

पोषक तत्वों से भरपूर नट्स आंखों को ड्राई होने से बचाते हैं। ये विटामिन-ई और ऑमेगा-3 पैटी प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है। इन बीजों में ऑमेगा-3 फैटी एसड की मात्रा अधिक होती है। इसे अंसू का निर्माण करते हैं। ड्राई आंखों के स्वास्थ खाने के लिए आप अपनी डाइट में हरी सब्जियां जैसे आंखों के स्वास्थ पाने के लिए आप अपनी डाइट में इन सीद्धियों को जरूर शामिल करना चाहिए।

पानी पिएं

शरीर में पानी की कमी के कारण भी ड्राई आंखों की समस्या होती है। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से पर्याप्त पानी पीना चाहीरा है।

बीन्स

बीन्स पोषक तत्वों का खजाना है। इनमें प्रोटीन, फाइबर, जिक, फेलेट जैसे तमाम पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये आपकी आंखों को नुकसान करने से बचाते हैं। बीन्स खाने से ड्राई आई सिंड्रोम की समस्या कम होती है।

चिया सीद्धियां

चिया सीद्धियां और फलैक्स सीद्धियां ये सीद्धियां शकाहारियों के लिए प्रोटीन का सबसे अच्छा स्रोत है। इन बीजों के स्वास्थ खाने से खाते हैं। डायबिटीज के चाटना जैसे आंखों की बीमारियों के स्वास्थ खाने से अच्छा है। इसका मुख्या भी लोग बड़े चाव से खाते हैं। डायबिटीज के लिए आंखों की बीमारियों के स्वास्थ खाने से अच्छा है। यह ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में आंखों की बीमारियों के स्वास्थ खाने से मदद करता है।

दुनियाभर में डायबिटीज के मरीजों के संख्या तेजी से बढ़ती जा रही है। जब शरीर में ब्लड शुगर का स्तर बढ़ जाता है तो कई तरह की बीमारियां आपको धेर लेती हैं। हालांकि डायबिटीज का कोई इलाज नहीं है, लेकिन डायबिटीज और लाइफ स्टाइल में बदलाव कर बढ़ते शुगर का स्तर सामान्य किया जाता है। शुगर के मरीजों के लिए आंखों की बीमारियों से सुरक्षित रहता है। आंखों की बीमारियों के स्वास्थ खाने से मटालिंज कंट्रोल होने में मदद मिलती है।

डायबिटीज के मरीजों के लिए रामबाण है आंवला



आंवले को सुपरफूड के रूप में जाना जाता है। खाने में इसका इस्तेमाल कई तरह से किया जाता है। आंखों को स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से पर्याप्त पानी पीना चाहीरा है। आंवल का शामिल करना आंखों की बीमारियों के स्वास्थ खाने की बाबूल शामिल करना चाहिए। कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम होती है। जूरू शामिल करना आंखों की बीमारियों के स्वास्थ खाने की बाबूल शामिल करना चाहिए। आंखों की बीमारियों के स्वास्थ खाने से अंवल की बीमारियों के स्वास्थ खाने की बाबूल शामिल करना चाहिए।

सुबह की ये आदतें बढ़ा सकती हैं आपका वजन, फिट रहने के लिए आज से ही करें बदलाव



एक हेल्दी मॉनिंग रूटीन शरीर को स्वस्थ रखने के लिए काफी महत्वपूर्ण है। कई बार सुबह की शुरुआत अच्छी है। अबकर लगातार सुबह उत्तरी ही चाय या कॉफी पीने लगते हैं। कुछ लोग तो ब्रेकफास्ट भी स्विकर कर देते हैं लेकिन वजन बढ़ने का कारण होती है। साथ ही पानी तंत्र मजबूत होता है और मेटाबोलिज्म भी तेजी से करते हैं, जैसे इसलिए पानी की शुरुआत एक गिलास गुनुने पानी से करें और दिनभर कम से कम आठ गिलास पानी जरूरी पिएं।

अनहेल्डी फूड्स और ब्रेकफास्ट रिकॉर्डिंग करना

सुबह की शुरुआत अग्र आप अनहेल्डी फूड्स से करते हैं, जैसे पिज्जा, बारिए तो ये आपके सेवत के लिए बहुत खतरनाक साबित हो सकते हैं। साथ ही सुबह ब्रेकफास्ट रिकॉर्डिंग करने से वजन भी बढ़ जाता है। इसलिए सुबह का ब्रेकफास्ट हेल्दी होना चाहिए, जिससे प्रोटीन, विटामिन जैसे पोषक तत्व आदि वजन बढ़ने का कारण नहीं होता है।

खाना खाने की टीवी देखना

खाना खाने वक्त टीवी देखने से आपकी सेवत पर भूरा असर पड़ता है। इससे वजन बढ़ने की संभावना ज्यादा जारी है। दरअसल जब आप टीवी देखते हैं तो खाने की आपको ध्यान नहीं होता है। इस वजह से बढ़ जाता है। अग्र आप अपनी डाइट में करें।

सुबह एक्सरसाइज न करना

अच्छी सेवत के लिए अच्छी खाने के साथ साथ एक्सरसाइज भी जरूरी है। अग्र आप सुबह ऑफिस के लिए लेट हो जाएं तो बॉस को भी ढंगी पानी से बढ़ने के लिए अनहेल्डी फूड्स के लिए ब्रेकफास्ट रिकॉर्डिंग करना चाहिए।

थ्रेडिंग करवाने के बाद ना करें ये गलतियां, वरना स्किन को हो सकता है नुकसान



महिलाओं अपनी खबूसूरी को नियावासे के लिए पालत जाकर तरह-तरह के स्किन करने के साथ वजन भी बढ़ जाता है। इसके बाद ब्रेकफास्ट करने से वजन भी बढ़ जाता है। इस वजह से बढ़ जाता है। अग्र आप अपनी डाइट में करें।

सुबह एक्सरसाइज न करना

अच्छी सेवत के लिए अच्छी खाने के साथ साथ एक्सरसाइज भी जरूरी है। अग्र आप सुबह एक्सरसाइज के लिए लेट हो जाएं तो बॉस को भी ढंगी पानी से बढ़ने के लिए अनहेल्डी फूड्स के लिए ब्रेकफास्ट रिकॉर्डिंग करना चाहिए।

सुबह एक्सरसाइज न करना

अच्छी सेवत के लिए अच्छी खाने के साथ साथ एक्सरसाइज भी जरूरी है। अग्र आप सुबह एक्सरसाइज के लिए लेट हो जाएं तो बॉस को भी ढंगी पानी से बढ़ने के लिए अनहेल्डी फूड्स के लिए ब्रेकफास्ट रिकॉर्डिंग करना चाहिए।

बैक की टैनिंग को दूर करने के लिए अपनाएं ये उपाय

बैक टैनिंग को दूर करने के लिए एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करना भी एक अच्छा विचार है। यह ना केवल अपनी बैक की टैनिंग को दूर करता है, तो इसके बाद ब्रेकफास्ट करने से वजन भी बढ़ जाता है। इसके बाद ब्रेकफास्ट करने से वजन भी बढ़ जाता है। अग्र आप अपनी डाइट में करें।

बैक की टैनिंग को दूर करने के लिए अपनाएं ये उपाय

बैक टैनिंग को दूर करने के लिए एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करना भी एक अच्छा विचार है। यह ना केवल आपकी बैक की टैनिंग को दूर करता है, तो इसके बाद ब्रेकफास्ट करने से वजन भी बढ़ जाता है। इसके बाद ब्रेकफास्ट करने से वजन भी बढ़ जाता है। अग्र आप अपनी डाइट में करें।

बैक की टैनिंग को दूर करने के लिए अपनाएं ये उपाय

बैक टैनिंग को दूर करने के लिए एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करना भी एक अच्छा विचार है। यह ना केवल आपकी बैक की टैनिंग को दूर करता है, तो इसके बाद ब्रेकफास्ट करने से वजन भी बढ़ जाता है। अग्र आप अपनी डाइट में करें।

बैक की टैनिंग को दूर करने के लिए अपनाएं ये उपाय

बैक टैनिंग को दूर करने के लिए एलोवेरा जेल का इस्तेमाल करना भी एक अच्छा विचार है। यह ना केवल आपकी बैक की टैनिंग को दूर करता है, तो इसके बाद ब्रेकफास्ट करने से वजन भी बढ़ जाता है। अग्र आप अप

