





## लो-हाई बीपी प्रॉब्लम का ट्रीटमेंट होता है डिफरेंट

मेरी उम्र 55 वर्ष है। मुझे बीपी की प्रॉब्लम है। पिछले कुछ दिनों से चक्कर बहुत आ रहे हैं। कृपया बताएं, मुझे क्या करना चाहिए?

-चंद्रशेखर, बत्तर आपने यह स्पष्ट नहीं किया है कि आपको ब्लड प्रेशर की समस्या लो है या हाई होने की है, क्योंकि अगर ब्लड प्रेशर अपका हाई हो रहा है तो उसका ट्रीटमेंट अलग होगा और लो हो रहा है तो उसका ट्रीटमेंट दूसरा होगा। आपका बीपी कितना हाई या कितना लो होता है, इस पर भी ट्रीटमेंट डिपेंड करता है। इसलिए बहुत रहा कि आप एक बार जनला पिनजिंगिन से संपर्क कर लें, जो आपको गाइड कर दें। इसके

बताएं, मुझे क्या करना चाहिए?

-अवध राज, जबलपुर

सामान्यतः सर्वियों की तुलना में गर्मियों में लोग खाना कम खाते हैं।

इसकी वजह यह होती है कि गर्मी की वजह से पानी या ताल पदार्थ का सेवन अधिक करते हैं इसलिए खाना कम खाया जाता है। खाने की जगह आप ताल पदार्थ छाल, लस्सी, शिकंजी की सेवन करें, इसके अलावा दोपहर के खाने में आप सलाद जरूर शामिल करें और देर रात में खाना ना खाएं। कोशिश करें कि सोने से 3 घंटे पहले खाना खाले।

मेरी उम्र 49 साल है। मैं कई वर्षों से तंबाकू और पान मसाला खा

रहा हूं। कुछ महीनों से अक्सर मुह में छाले हो जाते हैं फिर ठांकी भी हो जाते हैं। कृपया बताएं, मैं क्या करूँ?

-महेंद्र कुमार, दुर्ग

तंबाकू खाने के काफी सारे दुरुप्रभाव होते हैं, यह आपको पानी या ताल से बचाना चाहिए। उसके बाद ही पाना चलेगा कि यह छाले सामान्य हैं या किसी बीमारी के लक्षण हैं। तभी ट्रीटमेंट बताया जाएगा।

मेरी उम्र 32 वर्ष है। रोज कई घंटे कंप्यूटर से ब्रॉडबैंड करता है। कुछ दिनों से मर्म हाथ की नसों में दर्द हो रहा है। इससे राहत पाने के लिए मुझे बीपा करना चाहिए?

-अमित, दिल्ली

हालांकि आप बात रख रहे हैं कि आपका फील्ड वर्क है, इसलिए इस भर भाग-दौड़ लगी रहती होती, लेकिन यह समस्या शायद आपको अभी शुरू हुई है, इसलिए आपको कुछ

जाव करनी चाहिए। क्योंकि अर्थराइटिस की वजह से जोड़ों में दर्द शुरू होता है तो कई बार लिपिड डॉक्टर से संपर्क कर जांच कराएं, उसके बाद ट्रीटमेंट शुरू होगा।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। पिछले कई सालों से गर्मी के मौसम में मुझे अच्छी भूख नहीं लगती है। कुछ भी खाने से एसिडिटी होने लगती है और भारीपन महसूस होता है।

-सौरभ, हिसर

लंबे समय तक कंप्यूटर वर्क करने वालों को मसल्स की समस्या हो जाती है, इसलिए आप नियमित रूप में एस्सराइज शुरू करें। इसके अलावा खान-पान पर ध्यान दें, यानी दूध और दूध से बने प्रोडक्ट्स का सेवन जरूर करें। साथ ही एक बार आप अपनी कैलिश्यम की जांच भी कराएं, जिससे पाता चलेगा कि शरीर में कैलिश्यम की मात्रा कम तो नहीं है। \*

प्रस्तुति-रिचा पांडे

मेरी उम्र 32 वर्ष है। रोज कई घंटे कंप्यूटर से संपर्क करता है। कुछ दिनों से मर्म हाथ की नसों में दर्द हो रहा है। इससे राहत पाने के लिए मुझे बीपा करना चाहिए?

-सौरभ, हिसर

लंबे समय तक कंप्यूटर वर्क करने वालों को मसल्स की समस्या हो जाती है, इसलिए आप कोम्प्यूटर से संपर्क कर जांच कराएं, उसके बाद ट्रीटमेंट शुरू होगा।

मेरी उम्र 64 वर्ष है। पिछले कई सालों से गर्मी के मौसम में मुझे अच्छी भूख नहीं लगती है। कुछ भी खाने से एसिडिटी होने लगती है।

-सौरभ, हिसर

हालांकि आपको बहुत लाभ होता है कि इसका जितना रिस्ता धर्म से है, उससे कहीं ज्यादा हेल्थ से है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार बहुत स्वास्थ्य के लिए रुक-रुककर यानी इंटरमिटेंट फास्टिंग या अंतराल पर ब्रेक करना चाहिए। विभिन्न अनुसंधानों से पता चलता है कि उपवास का यह तरीका ना सिर्फ हमें वजन कम करने में मदद करता है बल्कि हमारी रोग प्रतिरोध क्षमता को भी बढ़ाता है और हाल में हुए एक विस्तृत अध्ययन से यह भी पाता चलता है कि इस तरह का नियमित अंतराल पर किया गया उपवास हमारी उम्र 10 से 13 साल तक बढ़ा सकता है।

**क्या है इंटरमिटेंट फास्टिंग**

सप्ताह में एक दिन या दो दिन सिर्फ एक बार भोजन करना या प्रतिदिन के 24 घंटों में 12-12 घंटों के अंतराल पर भोजन करना या 24 घंटे में 3 बार 8-8 घंटे के अंतराल पर भोजन करना, एक तरह से इंटरमिटेंट फास्टिंग कहलाता है।

**होने वाले लाभ**

इस उपवास के तरीके से शरीर को बहुत लाभ होता है, क्योंकि शरीर में अतिरिक्त रूप से स्टोर फैट बर्न होती है। इसके अलावा भी कुछ ऐसे स्वास्थ्य लाभ होते हैं, जो पहले

बैज्ञानिकों को पता नहीं था। हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि जब हम शरीर को कई घंटों तक भोजन से दूर रखते हैं तो हमारा शरीर अपने अपने एसी क्षमताओं को विकसित कर लेता है, जो भोजन ना मिलने के दौरान शरीर को स्वस्थ और सक्रिय रहते हैं।

**क्या कहता है शोध**

अमेरिका स्थित जॉन हॉमिक्स विवि के न्यूरो साइंटिस्ट मार्क बैट्सन ने 25 वर्षों तक

बैज्ञानिकों को पता नहीं था। हाल के कुछ शोधों से पता चला है कि जब हम शरीर को कई घंटों तक भोजन से दूर रखते हैं तो हमारा शरीर अपने अपने एसी क्षमताओं को विकसित कर लेता है, जो भोजन ना मिलने के दौरान शरीर को स्वस्थ और सक्रिय रहते हैं।

उनका मानना है कि हमारे शरीर में ऐसी अद्भुत क्षमताएं होती हैं, जिनके चलते हम कई घंटों तक बिना कुछ खाए रह सकते हैं। इसकी वजह है इसान का अनींता दरअसल, प्रायौगिक्षिक काल में जब इसान के बाद रोज खाने की व्यवस्था करता था तो उसे कई बार इसमें 10 से 12 घंटे तक लग जाते थे और आमतौर पर दिन में एक बार ही भोजन करता था, क्योंकि उन दिनों इसान के पास भोजन को संग्रह करने की कोई व्यवस्था नहीं थी।

इसकी वजह है कि हमारे शरीर में ऐसी अद्भुत क्षमताएं होती हैं, जिनके चलते हम कई घंटों तक बिना कुछ खाए रह सकते हैं। इसकी वजह है इसान का अनींता दरअसल, प्रायौगिक्षिक काल में जब इसान के बाद रोज खाने की व्यवस्था करता था तो उसे कई बार इसमें 10 से 12 घंटे तक लग जाते थे और आमतौर पर दिन में एक बार ही भोजन करता था, क्योंकि उन दिनों इसान के पास भोजन को संग्रह करने की कोई व्यवस्था नहीं थी।

उनकी मानना है कि हमारे शरीर में ऐसी अद्भुत क्षमताएं होती हैं, जिनके चलते हम कई घंटों तक बिना कुछ खाए रह सकते हैं। इसकी वजह है इसान का अनींता दरअसल, प्रायौगिक्षिक काल में जब इसान के बाद रोज खाने की व्यवस्था करता था तो उसे कई बार इसमें 10 से 12 घंटे तक लग जाते थे और आमतौर पर दिन में एक बार ही भोजन करता था, क्योंकि उन दिनों इसकी वजह है कि हमारे शरीर में ऐसी अद्भुत क्षमताएं होती हैं, जिनके चलते हम कई घंटों तक बिना कुछ खाए रह सकते हैं। इसकी वजह है इसान का अनींता दरअसल, प्रायौगिक्षिक काल में जब इसान के बाद रोज खाने की व्यवस्था करता था तो उसे कई बार इसमें 10 से 12 घंटे तक लग जाते थे और आमतौर पर दिन में एक बार ही भोजन करता था, क्योंकि उन दिनों इसकी वजह है कि हमारे शरीर में ऐसी अद्भुत क्षमताएं होती हैं, जिनके चलते हम कई घंटों तक बिना कुछ खाए रह सकते हैं। इसकी वजह है इसान का अनींता दरअसल, प्रायौगिक्षिक काल में जब इसान के बाद रोज खाने की व्यवस्था करता था तो उसे कई बार इसमें 10 से 12 घंटे तक लग जाते थे और आमतौर पर दिन में एक बार ही भोजन करता था, क्योंकि उन दिनों इसकी वजह है कि हमारे शरीर में ऐसी अद्भुत क्षमताएं होती हैं, जिनके चलते हम कई घंटों तक बिना कुछ खाए रह सकते हैं। इसकी वजह है इसान का अनींता दरअसल, प्रायौगिक्षिक काल में जब इसान के बाद रोज खाने की व्यवस्था करता था तो उसे कई बार इसमें 10 से 12 घंटे तक लग जाते थे और आमतौर पर दिन में एक बार ही भोजन करता था, क्योंकि उन दिनों इसकी वजह है कि हमारे शरीर में ऐसी अद्भुत क्षमताएं होती हैं, जिनके चलते हम कई घंटों तक बिना कुछ खाए रह सकते हैं। इसकी वजह है इसान का अनींता दरअसल, प्रायौगिक्षिक काल में जब इसान के बाद रोज खाने की व्यवस्था करता था तो उसे कई बार इसमें 10 से 12 घंटे तक लग जाते थे और आमतौर पर दिन में एक बार ही भोजन करता था, क्योंकि उन दिनों इसकी वजह है कि हमारे शरीर में ऐसी अद्भुत क्षमताएं होती हैं, जिनके चलते हम कई घंटों तक बिना कुछ खाए रह सकते हैं। इसकी वजह है इसान का अनींता दरअसल, प्रायौगिक्षिक काल में जब इसान के बाद रोज खाने की व्यवस्था करता था तो उसे कई बार इसमें 10 से 12 घंटे तक लग जाते थे और आमतौर पर दिन में एक बार ही भोजन करता था, क्योंकि उन दिनों इसकी वजह है कि हमारे शरीर में ऐसी अद्भुत क्षमताएं होती हैं, जिनके चलते हम कई घंटों तक बिना कुछ खाए रह सकते हैं। इसकी वजह है इसान का अनींता दरअसल, प्रायौगिक्षिक काल में जब इसान के बाद रोज खाने की व्यवस्था करता था तो उसे कई बार इसम









