

मर्चेट्स चैंबर की हेल्थ एंड लाइफस्टाइल कमेटी के कार्यक्रम में पद्मभूषण डॉ. अम्बरीश बोले सावधान! 90 सेंटीमीटर से ज्यादा कमर तो आपकी सेहत पर खतरा

रखे विचार

कानपुर, वरिष्ठ संवाददाता। बिगड़ी लाइफस्टाइल, गलत खानपान ने भारतीयों की सेहत को खतरे की जद में पहुंचा दिया है। दुर्भाग्य है कि भारतीय मोटापे को बीमारी ही नहीं, बल्कि खाते-पीते घर की निशानी मानते हैं। इस वजह से डाइबिटीज, ब्लड प्रेशर समेत तमाम रोगों की चपेट में आ रहे हैं। 90 सेमी से ज्यादा घुंघुंरा 80 सेमी से अधिक महिलाओं को कमर है तो यह सेहत पर बड़ा खतरा है। यह जानकारी एंडोक्राइनोलॉजिस्ट पद्मभूषण डॉ. अम्बरीश मित्तल ने दी। मर्चेट्स चैंबर ऑफ उत्तर प्रदेश की हेल्थ एंड लाइफस्टाइल कमेटी की ओर से आयोजित कार्यक्रम में बताया कि आधुनिक जीवनशैली की मधुमेह, मोटापे के लिए जिम्मेदार बताया। डॉ. मित्तल ने मानव शरीर में हारमोन्स की भूमिका और



मर्चेट्स चैंबर ऑफ यूपी की हेल्थ एंड लाइफस्टाइल कमेटी के कार्यक्रम में मौजूद डॉक्टर।

डॉक्टरों ने दी इन बातों पर अमल करने की सलाह

- बच्चों को पीरियडिक आहार सेंटर देना
- बाजार का खानपान बेहद खतरनाक
- बच्चों को शारीरिक गतिविधियां कराना
- मोटापा बढ़ने पर गंभीरता से ले

उनका संतुलन बनाए रखने की नवीनतम विधियों के बारे में भी बताया। डॉ. एएस. प्रसाद, डॉ. अवध दुबे, मुकुल टंडन, डॉ. आईएम रोहतगी, डॉ. उमेश पालीवाल, डॉ. अतुल कपूर, महेंद्र मोदी मौजूद रहे। स्वास्थ्य संबंधी कई प्रश्नों पर विशेषज्ञों से संवाद भी

किया गया। बचपन का मोटापा मतलब जवानी में डायबिटिक : डॉ. मित्तल ने बताया कि बच्चे अब शारीरिक रूप से उतने सक्रिय नहीं हैं, जितना आज से 20-25 साल हुआ करते थे। जंक फूड, बाजार और डिब्बाबंद खाना व घर पर

जितने ज्यादा विकसित उतने ही ज्यादा बीमार

डॉ. मित्तल के मुताबिक जितने विकसित और तरक्की करने वाले देश-प्रदेश व शहर हैं, वहां के उतने ही ज्यादा बीमार हैं। अर्थव्यवस्था से मजबूत होने के बावजूद शारीरिक रूप से उन कमजोर होते हैं। उन्होंने बताया देश की 14 प्रतिशत आबादी डाइबिटीज व मोटापे से जूझ रही है। उन्होंने बताया कि भोजन की बाली का 50 फीसदी हिस्सा हरी सब्जियां का होना चाहिए। चौबाई हिस्से में दाल, सोयाबीन जैसे प्रोटीन वाली सामग्री होनी चाहिए। वहीं चौबाई हिस्से में फाइबर होना, भेदा तो बिल्कुल न हो।

बैठे-बैठे मोबाइल देखना मोटापे की चपेट में बच्चों को ला रहा है। बचपन में अधिक वजन होना ठीक नहीं है। यह जवानी की दहलीज तक पहुंचते-पहुंचते डायबिटिक बना रहा है। शरीर में पेट के आसपास छिपा हुआ मोटापा लिंवर, हार्ट के लिए खतरनाक है।

अमृत विचार

www.amritvichar.com

कानपुर, सोमवार, 5 मई 2025 | 13

हेल्थ जोन

मर्चेट चैंबर में हेल्थ एंड लाइफस्टाइल कमेटी ने आयोजित किया व्याख्यान

हार्मोन्स असंतुलन से गुम हो रही नींद, बढ़ रहा मोटापा

कार्यालय संवाददाता, कानपुर

अमृत विचार। जीवनशैली में बदलाव, गलत खानपान, पर्याप्त नींद नहीं लेने और व्यायाम न करने का असर हार्मोन्स पर पड़ता है, जिसकी वजह से हार्मोन्स असंतुलन हो जाते हैं और शरीर में कई तरह की दिक्कतें हो जाती हैं। जिसमें मुख्य रूप से मधुमेह, डाइबिटीज व थायरॉइड शामिल हैं। मोटापा से लेकर बाद में तक की समस्या हार्मोन्स के असंतुलन के कारण हो सकती है। ऐसे में जीवनशैली



मर्चेट चैंबर ऑफ उत्तर प्रदेश द्वारा आयोजित स्वास्थ्य वर्क में पद्मभूषण डॉ. अम्बरीश मित्तल व संस्था के प्रतिष्ठित।



अमृत विचार

भूषण से सम्मानित डॉ. अम्बरीश मित्तल मुख्य वक्ता रहे, जो कैंसर एंडोक्राइनोलॉजिस्ट हैं। उन्होंने आधुनिक जीवनशैली, मधुमेह, मोटापा और हार्मोन्स से संबंधित स्वास्थ्य विषयों पर जानकारी दी। बताया कि हार्मोन्स अंतः स्त्रावी ग्रंथियों और कोशिकाओं द्वारा स्रावित होने वाले केमिकल्स होते हैं, जो एक मैसेंजर की तरह काम

करते हैं। मानव शरीर में 230 तरह के हार्मोन्स पाए गए हैं। पाचन से लेकर प्रजनन, बांडों की ग्रंथ जैसे कई फंक्शंस के लिए ये हार्मोन्स ही जिम्मेदार होते हैं। शरीर में इनकी कमी या अधिकता दोनों ही खतरनाक हो सकती हैं और सेहत संबंधी कई समस्याएं पैदा कर सकती हैं। शरीर में हार्मोन्स तब अपना काम सही से कर पाते

हैं, जब व्यंजन का खानपान अच्छा हो, नियमित व्यायाम या योग, मॉडिफेशन करता हो और खुश रहता हो। वर्तमान में तनाव और नींद की कमी से युवाओं में पेट निकलने की समस्या बढ़ी है। कार्यक्रम में चैंबर के सचिव महेंद्र मोदी, डॉ. एएस प्रसाद, डॉ. अवध दुबे, मुकुल टंडन, डॉ. उमेश पालीवाल, डॉ. अतुल कपूर, डॉ.

आरुण रोहतगी, अनिल अग्रवाल, स्वतंत्र सिंह, सुरेश शर्मा, गुलशन धूपर, राजीव मेहराजा, उमेश पांडेय, डॉ. गौरव दुबे समेत अन्य चैंबर के सदस्य रहे। कार्यक्रम में मौजूद लोगों ने स्वास्थ्य संबंधी अनेक महत्वपूर्ण प्रश्नों पर विशेषज्ञों से संवाद किया। डॉ. अम्बरीश मित्तल ने सभी लोगों के प्रश्नों के उत्तर दिए।

हार्मोन्स असंतुलन बनाए रखने के लिए यह करें

- संतुलित आहार लें, जिसमें फल, सब्जियां, दालें, अनाज, और स्वस्थ दूध शामिल हैं।
- नियमित रूप से व्यायाम करें, जैसे टैडिंग, तेराव या स्विडिंग चलना।
- कम से कम छह घंटे की पूर्ण नींद लें, और किनरा हो सके टाइम से दूरी बनाएं।
- स्वस्थ जीवनशैली अपनाना हार्मोन्स को संतुलित रखने का सबसे अच्छा और बेहतर विचार है।

हार्मोन्स असंतुलन के लक्षण

- वजन, बदलने लगना
- मुंह सिंग, अनियमित चक्रिक प्रवाह
- बालों, बालों का झड़ना
- भूख, कम कामेज
- नींद संबंधी गड़बड़ी
- डिग्लिडेशन व अग्रदूत
- लंबा संबंधी समस्याएं



मर्चेट्स चैंबर आफ उत्तर प्रदेश के सर पदमपत सिंघनिया ऑडिटोरियम में पद्मभूषण डॉ. अम्बरीश मित्तल (मध्य में) को स्मृति चिन्ह देकर सम्मानित करते (बाएं से) मुकुल टंडन, डा. ए एस प्रसाद, डा. अवध दुबे और महेंद्र नाथ मोदी • जागरण

हर उम्र के लोगों को बीमारी बना रहा छिपा हुआ मोटापा

जांच, कानपुर : बढ़ता वजन शरीर को कई गंभीर बीमारियों का घर बना देता है। मोटापा अब वैश्विक समस्या के रूप में सामने आ रहा है। जो करीब 229 प्रकार की बीमारियों का कारण बनता है। इसमें मधुमेह, उच्च रक्तचाप, फेटी लिवर और हृदय रोग प्रमुख हैं। फेटी हुआ मोटापा हर आयु वर्ग के लिए बड़ी समस्या बनकर सामने आ रहा है। इससे बचाव के लिए हेल्दी लाइफ स्टायल जरूरी है। ये बातें रविवार को सिविल लाइंस स्थित मर्चेट्स चैंबर सभागार में आयोजित विशेष स्वास्थ्य वर्क में पद्म भूषण डा. अम्बरीश मित्तल ने कही। उन्होंने छिपे हुए मोटापे पर चिंता जाहिर करते हुए बचाव के तरीके बताए। डा. अम्बरीश मित्तल ने कहा कि बच्चों को डायबिटिक बनाने के पीछे मोटापा जिम्मेदार है। फास्टफूड और कोल्डड्रिंक का सेवन इसे बढ़ा रहा है। जो बढ़ती उम्र के साथ शरीर में कई बीमारियां पैदा करता है। उन्होंने बताया कि अतिरिक्त बाड़ी फैट लिवर और हृदय के पास जमा हो जाता है और उसके क्रियारशीलता को प्रभावित करता है। मोटापे को बाड़ी मांस इंडेक्स (बीएमआई) के साथ कमर की गोलार्ध से भी माप सकते

पद्म भूषण डा. अम्बरीश मित्तल कहें, हेल्दी लाइफस्टाइल से बचाव, यह मधुमेह, बीपी, हृदय रोग, त्रिस्तम को कर रहा प्रभा

हैं। उन्होंने मोटापे से बचाव प्रयोग होने वाली विशेष प्रण दवा सेमगलुटाइड के लाभ में बताया। वर्कशॉप में स्वास्थ्य से संबंधित लोगों के उत्तर विशेषज्ञों से जाना। डा. एएस प्रसाद, डा. अवध दुबे, मुकुल टंडन, डा. नर्दिनी रस्तोगी, डा. चौरसिया, डा. आइएम रोहतगी, डा. उमेश पालीवाल, मुकुल टंडन, डॉ. अतुल कपूर, डॉ. महेंद्र मोदी, स्वतंत्र सिंह, शर्मा, गुलशन धूपर, राजीव मेहराजा, डा. गौरव दुबे आदी बाली सखी और संघर्ष रखें : डा. मित्तल ने कहा कि कोल्डड्रिंक का सेवन इसे बढ़ा रहा है। जो बढ़ती उम्र के साथ शरीर में कई बीमारियां पैदा करता है। उन्होंने बताया कि अतिरिक्त बाड़ी फैट लिवर और हृदय के पास जमा हो जाता है और उसके क्रियारशीलता को प्रभावित करता है। मोटापे को बाड़ी मांस इंडेक्स (बीएमआई) के साथ कमर की गोलार्ध से भी माप सकते

अमर उजाला

अनियमित जीवनशैली से बिगड़ रहा हार्मोन्स असंतुलन मर्चेट चैंबर में आयोजित संगोष्ठी में दी जानकारी, छुपा मोटापा कर रहा हृदय, लिवर, शूगर जैसी बीमारियां

संवाद न्यूज एजेंसी

कानपुर। अनियमित जीवनशैली से शरीर में हार्मोन्स असंतुलन बिगड़ रहा है और इससे मोटापा, मधुमेह, बीपी, चोलेस्ट्रॉल, थायरॉइड जैसी बीमारियां हावी हो रही हैं। इन बीमारियों से जीवनशैली सुधारकर बचा जा सकता है। यह जानकारी सिविल लाइंस स्थित मर्चेट चैंबर में आयोजित स्वास्थ्य संगोष्ठी में आए पद्मभूषण एंडोक्राइनोलॉजिस्ट डॉ. अम्बरीश मित्तल ने दी। उन्होंने कहा कि रोज सुबह अपना बंट्टा व्यायाम, खाने में आधी थाली सब्जी और बाकी में सलाद व चोकर वाले आटे से बनी रोटीयां लें। पर्याप्त मात्रा में पानी पीना और नींद लेना है। बेहतर जीवनशैली अपनाएं तो बीमारी आगे नहीं बढ़ेंगी। उन्होंने कहा कि तेजी से बढ़ता मोटापा भी, शूगर, लिवर, हृदय के अलावा बेन सिस्टम को भी प्रभावित कर रहा है। शरीर की ऊपरी सतह पर वसा का जमाव दिखता है, लेकिन अंदरूनी अंगों पर वसा का जमाव नहीं दिखता। इसे विसरल फैट (छुपा



मर्चेट चैंबर सभागार में आयोजित सेमिनार में मुख्य वक्ता डॉ. अम्बरीश (बाएं से तीसरे) को सम्मानित करते मुकुल टंडन, डॉ. प्रसाद, डॉ. अवध दुबे व महेंद्र मोदी। संवाद

मोटापा) कहते हैं, जो मोटे लोगों में तो दिख जाता है लेकिन दुबले लोगों में नजर नहीं आता। हालांकि ये आसपास लिवर, किडनी, आंतों और हृदय के आसपास जमा होता है और जगह घेरता है। इससे कम उम्र से या दुबले लोगों में भी बीमारियां हो रही हैं। कार्यक्रम की शुरुआत मुख्य अतिथि डॉ. अम्बरीश मित्तल ने की। डॉ. एएस प्रसाद, डॉ. अवध दुबे, मुकुल टंडन, डॉ. उमेश पालीवाल, महेंद्र मोदी, डॉ.

आईएम रोहतगी, अनिल अग्रवाल, स्वतंत्र सिंह, सुरेश शर्मा, गुलशन धूपर, राजीव मेहराजा, उमेश पांडेय, डॉ. गौरव दुबे व अन्य उपस्थित रहे। डॉ. अम्बरीश ने बताया कि महिलाओं की कमर 80 सेमी और पुरुषों की कमर 90 सेंटीमीटर से अधिक नहीं होनी चाहिए। वहीं, कोई भी वक्ता अगर बीएमआई 25 से कमर है तो सतर्क हो जाए और वजन कम करें। विकसित राज्यों से मोटापा तेजी से बढ़ रहा है।