

# सम्पादकीय

## मोटापा एण्ड डायबिटीज विशेषांक



प्रिय व स्नेही पाठकों आप शायद यही सोच रहे होंगे कि आरोग्यधाम का यह अंक पुनः मोटापा व डायबिटीज पर प्रकाशित किया गया, ऐसा क्यों? डायबिटीज, मोटापा, हाई ब्लडप्रेसर आज एक कॉमन समस्या है, जो कि हर घर में हो ही जाती है, कुछ लोग इन समस्याओं को सीरियस नहीं लेते, उनके लक्षणों या उठते कॉम्प्लीकेशन्स पर भी ध्यान नहीं देते और कभी-कभी खुद मेडिकल स्टोर से अपने आप दवा लेकर खाने लगते हैं, जोकि नितान्त गलत है व अपने शरीर के साथ और अपने स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ है। ऐसे लोग समस्या जब गंभीर या भयानक रूप ले लेती है व हाथ से बात निकल जाती है तब जागते हैं, तो ऐसे सुप्तावस्था के लोगों को बार-बार जगाने के लिए व उन्हें अपने शरीर व स्वास्थ्य के प्रति सचेत करने के लिए आपकी पत्रिका आरोग्यधाम के माध्यम से ही हम अपनी आवाज उन तक पहुँचाने का प्रयास कर रहे हैं, ताकि वह नींद से जागें और अपने शारीरिक लक्षणों व रोगों पर गौर करें और समय रहते सही इलाज भी करवाएँ। यह रोग या समस्याएँ सीधे हमारे खान-पान, दिनचर्या से जुड़ी हैं। आलसपूर्ण दिनचर्या, बैठे रहने की प्रवृत्ति, स्वाद के वशीभूत हो अत्यधिक फास्ट या जंक फूड खाने की लोलुपता हमारे पाचन संस्थान को दूषित और क्रियाहीन बना रहे हैं जिससे हमारी चयापचय क्रिया (मेटाबोलिक रेट) कम या धीमी होती जा रही है। टी.वी. के सामने या कम्प्यूटर के सामने बैठकर मूवी, ड्रामा, वेबसीरिज या अपने ऑफिस के काम को ही करते हुए खाना खाया जाए, तो यह स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक खतरनाक है क्योंकि ऐसे में खाना ज्यादा खाया जाता है, जिससे शरीर में अत्यधिक कैलोरी इकट्ठी होने लगती है और आलस प्रवृत्ति के कारण व्यायाम से दूर रहने से यह कैलोरी बर्न भी नहीं हो पाती जिस कारण सर्वप्रथम मोटापा, मन्दाग्नि आदि रोग हो जाते हैं और मोटापे को ही अन्य जटिल रोगों का कारण तत्व माना गया है, अतः यह अंक प्रकाशित करने का यही अभिप्राय है कि लोग जागें और स्वस्थ दिनचर्या और हैल्दी व शुद्ध भोजन का सेवन करें। इन जटिलताओं से दूर रहना है तो शराब, कोल्डड्रिंक्स, जंकफूड आदि से खुद को दूर रखना होगा और अपने बच्चों को भी इन खाद्यों से दूर रखना होगा व उनमें घर के शुद्ध, ताजा, पोषणता से भरपूर खाद्य पदार्थों को खाने की इच्छा शक्ति को जाग्रत करना होगा। यदि मोटापा दूर करना है, तो वेगन डाइट को जरूर फोलो करें, आप 3 माह ऐसा करें यकीनन आप 10 किलोग्राम तक वजन घटा लेंगे, लेकिन पूरी ईमानदारी के साथ इस नियम को फोलो करना होगा। इसमें आपको सिर्फ प्लान्ट्स से ही प्राप्त आहार का सेवन करना है। दूध या दूध से बने खाद्य, पेय नहीं लेने, गेहूँ भी नहीं लेना, हाँ आप बाजरा, मक्का, चोकर का मिक्स आटा ले सकते हैं।

आपकी तंदुरुस्ती को कायम रखने के लिए व आपको रोगों से बचाने के लिए प्रस्तुत अंक में वरिष्ठ चिकित्सकों, आयुर्वेदाचार्यों के अनुभवों पर आधारित लेख दिए गए हैं, जो आपका मार्गदर्शन करते हुए आपको व आपके पूरे परिवार को स्वस्थता प्रदान करेंगे। आपके स्वास्थ्य की मंगलकामना सहित प्रेषित है- मोटापा एण्ड डायबिटीज विशेषांक।

आपका अपना

*Dr. Anand*

प्रधान सम्पादक आरोग्यधाम

## आरोग्यधाम की सदस्यता-दर

- सामान्य कीमत- 60/- रु० प्रति अंक
- हमने पत्रिका रजिस्टर्ड डाक द्वारा भेजने की व्यवस्था की है
- ये दरें नई सदस्यता और सदस्यता के नवीनीकरण के लिए ही लागू हैं।
- जिस अवधि के लिए सदस्य बनना चाहें, उनकी राशि का मनीऑर्डर आरोग्यधाम के नाम से भेजें और पीछे अपना नाम व पता पूरा व साफ- साफ शब्दों में लिखें (पिनकोड सहित)।



सदस्यता शुल्क भेजने हेतु QR Code स्कैन करें।

## सदस्यता शुल्क का विवरण

सदस्यता	मूल्य
वार्षिक सदस्यता	300
त्रैवार्षिक सदस्यता	900
आजीवन सदस्यता	3000
(10 वर्षों हेतु) (रजिस्टर्ड मूल्य सहित)	

आरोग्यधाम हैल्पलाइन न० : 8433005197, 7302355483

### सदस्यता सम्बन्धित सूचना

आरोग्यधाम पत्रिका के समस्त पाठकगणों को सूचित किया जाता है कि आरोग्यधाम पत्रिका का रजिस्टर्ड Postal Services charge या डाक सेवा खर्च अब से 36/- एक पत्रिका आ रहा है, अगर हम वर्ष के 4 अंक आपको भेजते हैं तो यह खर्च  $36 \times 4 = 144/-$  आता है। चूँकि आप पत्रिका परिवार के सम्मानित सदस्य हैं इसी आधार पर Postal Services Charge का आधा खर्च आरोग्यधाम द्वारा दिया जाएगा व आधा खर्च आपको (सदस्यों द्वारा) देना होगा। यानी की 72/- चार अंकों का डाक खर्च सदस्यों द्वारा लिया जाएगा।

### नोट

- आरोग्यधाम अपनी तरफ से वार्षिक सदस्यों को एक पुराना अंक व त्रैवार्षिक सदस्यों को दो पुराने अंक व आजीवन सदस्यों को तीन पुराने अंक उपहारस्वरूप भेंट करेगा।
- उपरोक्त दरें सिर्फ भारत में ही लागू होंगी।
- किसी भी प्रकार के विवादों का निस्तारण मुजफ्फरनगर (उ०प्र०) की सक्षम अदालत और फोरमों में होगा।
- आरोग्यधाम की सदस्यता प्राप्ति के लिए S.B.I. आर्य समाज रोड, शाखा मुजफ्फरनगर के आरोग्यधाम के A/c No. 30257513449 में जमा करवाएँ व मो० न० 8433005197 पर अपना नाम व पता अवगत करा दें या S.M.S. करें या दिए गए नम्बर पर फोन द्वारा सूचित करें। SBI का IFSC Code-SBIN 0010494 है।

## चेतावनी

आरोग्यधाम में (दवाओं/औषधियों) एवं विभिन्न चिकित्सा-पद्धतियों के बारे में तथ्यपूर्ण जानकारी देने की पूरी सावधानी बरती गई है, फिर भी पाठकों को चेतावनी दी जाती है कि रोगी अपने क्षेत्र के किसी योग्य चिकित्सक से परामर्श लेने के बाद ही औषधियों व घरेलू नुस्खों को प्रयोग में लाएँ। सम्पादक एवं प्रकाशक किसी इलाज, पद्धति में, लेख या प्रिंटिंग की भूल के लिए किसी भी तरह जिम्मेदार व जवाबदेह नहीं हैं। साथ ही पत्रिका में छपे विज्ञापनों की सत्यता के मापदण्डों से आरोग्यधाम का कोई लेना-देना नहीं है।



# आरोग्यधाम

पत्रिका के आजीवन सदस्य बनें

और विशेष

## “निःशुल्क चिकित्सकीय परामर्श योजना”

का लाभ उठायें



आरोग्यधाम परिवार ने राष्ट्रहित व जनस्वास्थ्य सेवा हेतु बहुत ही सुन्दर व स्वास्थ्य प्रदान करने वाली योजना को नववर्ष-2023 से लागू कर आजीवन सदस्यता प्राप्त करने वाले पाठकों को स्वास्थ्यवर्धक उपहार दिया है। जिसका आप ज्यादा से ज्यादा लाभ प्राप्त कर सकते हैं, आपको सिर्फ इतना ही करना है कि- आरोग्यधाम पत्रिका के आजीवन सदस्य बने व ज्यादा से ज्यादा आजीवन सदस्य बनवाएँ और आजीवन (10 वर्षों तक) अपने विभिन्न जटिल रोगों से बचाव हेतु इस निःशुल्क चिकित्सकीय परामर्श योजना का पूरे परिवार सहित लाभ प्राप्त करें।

इस योजना का लाभ सिर्फ आजीवन सदस्य बनने पर ही प्राप्त किया जा सकेगा। आरोग्यधाम चिकित्सा केन्द्र के सभी चिकित्सकों जिनमें- वरिष्ठ चिकित्सक वैद्यरत्नम् डा0 राकेश अग्रवाल व डा0 नीलम अग्रवाल और योगी डा0 अमृतराज व डा0 अर्जुन राज व डा0 मिताली अग्रवाल व डाइटीशियन श्रीमती सुरभि अग्रवाल द्वारा आजीवन सदस्यों को 10 वर्ष तक निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श दिया जाएगा। यदि आप अन्य लोगों को भी इस स्वास्थ्य योजना से लाभ प्रदान कराना चाहते हैं तो अन्य लोगों को भी आरोग्यधाम पत्रिका के आजीवन सदस्य (जो कि 10 वर्ष हेतु है) बनवाएँ और सहपरिवार इस योजना के लाभार्थी बनें।

जो पाठक आरोग्यधाम के पहले से ही आजीवन सदस्य बने हुए हैं उन पर भी यह योजना लागू रहेगी।

आरोग्यधाम परिवार की योजना लागू करने का उद्देश्य यही है कि आप आजीवन सदस्यता प्राप्त करें और आयुर्वेद के प्रति जागरूक बनें व इसी जीवन में लाएँ। जो अभी आजीवन सदस्य नहीं बने वह जल्द से जल्द निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श योजना का 10 वर्षों तक लाभ प्राप्त करने के लिए अभी आरोग्यधाम पत्रिका को पढ़ें व पढ़वाएँ और उनमें वरिष्ठ चिकित्सकों द्वारा दी गई स्वास्थ्य वर्धक जानकारियों का लाभ प्राप्त कर आजीवन स्वस्थ जीवन यापन करें।

### सदस्यता प्राप्ति हेतु

आजीवन सदस्य बनने पर आरोग्यधाम पत्रिका रजिस्टर्ड डाक द्वारा आपके बताए गए पूर्ण पते पर भेजी जाएगी। आरोग्यधाम सदस्यता प्राप्ति के लिए State Bank of India (SBI) आर्य समाज रोड, शाखा मुजफ्फरनगर (30प्र0) के आरोग्यधाम A/c No. 30257513449 में जमा करवाएँ व मो0 नं0 8433005197, 7302355483, 7078861250 पर अपना नाम व पूरा पता S.M.S. या What's app करें और फोन करके सूचित भी करें। SBI का IFSC Code-SBIN0010494 है।

आजीवन सदस्यता (10 वर्षों हेतु) शुल्क-3000/- (रजिस्टर्ड मूल्य सहित) है। निःशुल्क स्वास्थ्य परामर्श योजना के लाभ प्राप्ति के लिए जल्द से जल्द आजीवन सदस्य बने व बनवाएँ, आरोग्यधाम पत्रिका पढ़ें व पढ़वाएँ और स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करें व करवाएँ।

### दवाइयाँ मँगवाने हेतु

पाठकों से हमारा निवेदन है कि वह पत्रिका में प्रकाशित हुए किसी भी नुस्खे या औषधी ( विज्ञापन छोड़कर ) योग मँगाने के लिए इन फोन नं0 पर सम्पर्क करें -

आरोग्यधाम हैल्पलाइन नं0 :  
08433005197

प्रिय पाठकों, यदि आपको किसी भी रोग से सम्बन्धित कोई भी समस्या हो या किसी लेख व लेखक के बारे में जानकारी चाहिए तो आप आरोग्यधाम के पते पर पत्र द्वारा सम्पर्क करें।

पता - आरोग्यधाम, आर्य समाज रोड, मुजफ्फरनगर ( उ०प्र० ) 251001