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 ब्लडप्रेशर 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 कॉम्पलीकेशन्स 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। आलस्यपूर्ण 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

राकेश अग्रवाल

प्रधान सम्पादक आरोग्यधाम

आरोग्यधाम की सदस्यता-दर

- **सामान्य कीमत**- 60/-रु० प्रति अकं
- **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	400
त्रैवार्षिक सदस्यता	1200
आजीवन सदस्यता	4000
(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 × 4 = 144/-** आता है। चुँकि आप पत्रिका परिवार के सम्मानित सदस्य हैं इसी आधार पर Postal Services Charge का आधा खर्च आरोग्यधाम द्वारा दिया जाएगा व आधा खर्चा 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 नं० 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।