



# ऑस्टियोपोरोसिस डाइट

## मजबूत हड्डियों के लिए करें इन फलों का सेवन



### स्वास्थ्य

ऑस्टियोपोरोसिस के कारण हड्डियां कमजोर हो जाती हैं और कमजोर होने से फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है। हड्डियों से जुड़े रोग और हड्डियों के कमजोर होने के कई कारण हैं। कुछ फलों का सेवन और जीवन शैली में परिवर्तन हड्डियों को हेल्दी बनाने में मदद कर सकता है और ऑस्टियोपोरोसिस के जोखिम को रोक सकते हैं, या ऑस्टियोपोरोसिस के लक्षणों से निपटने में मदद कर सकते हैं। अगर आप भी इससे पीड़ित हैं तो नीचे बताये गए इन फलों का सेवन अवश्य करें...

जोड़ों और हड्डियों का दर्द न सिर्फ असहनीय होता है, बल्कि इससे आपके दैनिक कामकाज में रुकावट भी आने लगती है। ऑस्टियोपोरोसिस एक ऐसी स्थिति है जो आपकी हड्डियों को बहुत कमजोर या नाजुक बना देती है, जिसके नतीजे में आखिरकार हड्डियों का नुकसान भी होता है। हमारा शरीर निरंतर पुरानी हड्डी के टिश्यू को नए में बदलता है, जबकि ऑस्टियोपोरोसिस में हड्डी का नया निर्माण देर से होता है। स्थिति ज्यादातर बुजुर्गों या महिलाओं को नुकसान पहुंचाती है, लेकिन आजकल ये समस्या युवा आबादी में भी दिखाई देना आम हो गया है।

ये चिंता का विषय है क्योंकि ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित लोगों को मामूली टक्कर के बाद भी बुरी तरह से चोट पहुंच सकती है। अगर आप भी ऐसे लक्षणों से रूबरू हैं, तब पेचीदा होने से पहले सबसे अच्छा है कि फौरन डॉक्टर से संपर्क

करें। इसके अलावा, अपनी डाइट को कुछ मौसमी फलों के साथ मजबूत करने का भी अच्छा विचार है। ये फल प्राकृतिक तौर पर हड्डियों को मजबूत करने के लिए जाने जाते हैं। मजबूत हड्डियों के लिए आपको गर्मी के चंद फल खाने चाहिए।



उत्पादन और नई हड्डी के लिए प्रोत्साहित करने का काम करता है।

**सेब :** आप सेब साल भर हासिल कर सकते हैं। सेब हड्डियों के निर्माण ब्लॉक कैल्शियम और विटामिन सी से भरा होता है। ये दोनों घटक कोलेजन का



भी है। विटामिन सी में बहुत धनी पपीता खाने से आपकी हड्डी, स्किन और इम्युनिटी के लिए जादुई असर कर सकता है।



**अनानास :** ये तीखा और मनोरम फल पोटैशियम से भरपूर होता है। रिसर्च के मुताबिक, पोटैशियम का इस्तेमाल एसिड लोड को बेअसर करने में मदद कर सकता है। और इस तरह कैल्शियम की कमी को किसी हद तक कम करता है। इसके अलावा, ये

विटामिन ए और कैल्शियम का शानदार स्रोत भी है। ये दोनों मजबूत हड्डियों के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण घटक हैं।



**स्ट्रॉबेरीज :** ये सुंदर लाल बेरीज ताजगी से भरी हुई होती है और खाने से स्वास्थ्य को कई फायदे मिलते हैं। स्ट्रॉबेरीज एंटी

ऑक्सीडेंट्स के साथ पैक होता है जो हड्डियों की खराबी की वजह बनने वाले फ्री रेडिकल के नुकसान से लड़ने में मदद करते हैं। इसके अलावा, ये फल कैल्शियम, मैग्नीज, पोटैशियम, विटामिन के और विटामिन सी का भी अच्छा स्रोत होता है। ये सभी नई हड्डी के निर्माण की सहायता करने में मदद करते हैं।

## कथा सरिता



### एक अटूट विश्वास

एक आठ साल का बच्चा 1 रूपये का सिक्का मुझे लेकर एक दुकान पर जाकर कहने लगा कि क्या आपके दुकान में ईश्वर मिलेंगे?

दुकानदार ने यह बात सुनकर सिक्का नीचे फेंक दिया और बच्चे को निकाल दिया। बच्चा पास की दुकान में जाकर 1 रूपये का सिक्का लेकर चुपचाप खड़ा रहा। उससे पूछा, ए लड़के 1 रूपये में तुम क्या चाहते हो? तो बच्चे ने उत्तर दिया- मुझे ईश्वर चाहिए। आपके दुकान में है? दूसरे दुकानदार ने भी भगा दिया।

लेकिन उस बालक ने हार नहीं मानी। एक दुकान से दूसरी दुकान, दूसरी से तीसरी, ऐसा करते-करते कुल चालीस दुकानों के चक्कर काटने के बाद एक बूढ़े दुकानदार के पास पहुंचा। उस बूढ़े दुकानदार ने पूछा, तुम ईश्वर को क्यों खरीदना चाहते हो? क्या करोगे ईश्वर लेकर? पहली बार एक दुकानदार के मुंह से यह प्रश्न सुनकर बच्चे के चेहरे पर आशा की किरणें नज़र आईं। लगता है इसी दुकान पर ही ईश्वर मिलेंगे।

बच्चे ने बड़े उत्साह से उत्तर दिया, इस दुनिया में माँ के अलावा मेरा और कोई नहीं है। मेरी माँ दिनभर काम करके मेरे लिए खाना लाती है। मेरी माँ अब अस्पताल में है। अगर मेरी माँ मर गई तो मुझे कौन खिलाएगा? डॉक्टर ने कहा है कि अब सिर्फ ईश्वर ही तुम्हारी माँ को बचा सकते हैं। क्या आपके दुकान में ईश्वर मिलेंगे? दुकानदार ने कहा, हाँ मिलेंगे। कितने पैसे हैं तुम्हारे पास?



बच्चे ने कहा सिर्फ एक रुपया। दुकानदार ने कहा, कोई दिक्कत नहीं है। एक रूपए में ही ईश्वर मिल सकते हैं।

दुकानदार, बच्चे के हाथ से एक रुपया लेकर उसने पाया कि एक रूपए में एक गिलास पानी के अलावा बेचने के लिए और कुछ भी नहीं है। इसीलिए उस बच्चे को फिल्टर से एक गिलास पानी भरकर दिया और कहा, यह पानी पिलाने से ही तुम्हारी माँ ठीक हो जाएगी।

अगले दिन कुछ मेडिकल स्पेशलिस्ट उस अस्पताल में गए। बच्चे की माँ का ऑपरेशन हुआ और बहुत जल्द ही वह स्वस्थ हो उठी।

डिस्चार्ज के कागज पर अस्पताल का बिल देखकर उस महिला के होश उड़ गए। डॉक्टर ने उन्हें आश्वासन देकर कहा, "टेशन की कोई बात नहीं है। एक वृद्ध सज्जन ने आपके सारे बिल चुका दिए हैं। साथ में एक चिट्ठी भी दी है"।

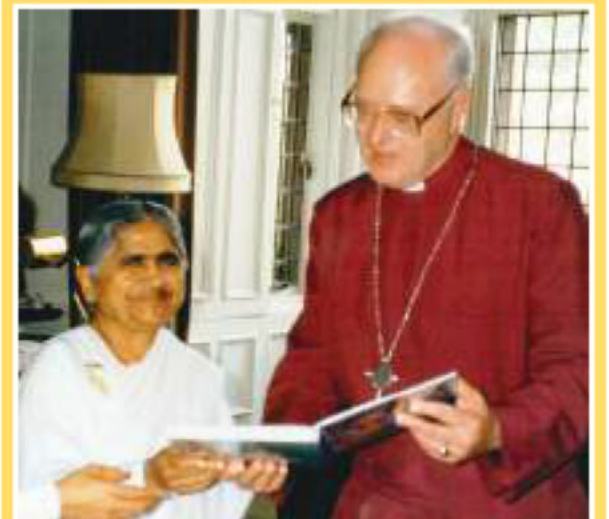
महिला चिट्ठी खोलकर पढ़ने लगी, उसमें लिखा था- "मुझे धन्यवाद देने की कोई आवश्यकता नहीं है। आपको तो स्वयं ईश्वर ने ही बचाया है। मैं तो सिर्फ एक जरिया हूँ। यदि आप धन्यवाद देना ही चाहती हैं तो अपने बच्चे को दीजिए जो सिर्फ एक रूपया लेकर नासमझों की तरह ईश्वर को ढूँढने निकल पड़ा। उसके मन में यह दृढ़ विश्वास था कि एकमात्र ईश्वर ही आपको बचा सकते हैं। विश्वास इसी को ही कहते हैं। ईश्वर को ढूँढने के लिए करोड़ों रूपए दान करने की ज़रूरत नहीं होती, यदि मन में अटूट विश्वास हो तो वो एक रूपए में भी मिल सकते हैं। बस मन में विश्वास होना चाहिए।



पूर्व मिनिसटर ऑफ होम अफेयर्स लाल कृष्ण अडवाणी जी के साथ ज्ञान चर्चा करते हुए दादी जानकी जी।



2009-मुम्बई में डायलॉग फॉर रिलीजियस हेड्स के दौरान दादी जानकी जी।



मुलाकात के दौरान आर्चबिशप कैंटरबरी के साथ दादी जानकी जी।