

# ईटिंग डिसऑर्डर: जानें लक्षण और कारण

हम सभी की खाने-पीने की आदतें काफी अलग होती हैं। कई लोग हेल्दी खाने को तरजीह देते हैं तो कई लोग बढ़ते मोटापे या वजन को लेकर इतना सजग होते हैं कि इन्हें कम करने के लिए कुछ अलग खान-पान संबंधी आदतें अपना लेते हैं। अब इनकी वजह से वजन और मोटापा तो कम हो जाता है, लेकिन इससे सेहत पर बुरा असर पड़ता है। इन्हीं आदतों को ईटिंग डिसऑर्डर यानी खान-पान से जुड़ी बीमारी कहा जाता है।

ईटिंग डिसऑर्डर क्या है?

यह एक तरह का मेंटल डिसऑर्डर होता है, जिसमें व्यक्ति कभी तो जरूरत से भी ज्यादा खाता है तो कभी बहुत ही कम खाता है। इतना कम कि उसका वजन कम हो जाता है और बॉडी मास भी घट जाता है, जिसकी वजह से वह एनोरेक्सिया नर्वोसा का शिकार हो जाता है। एक रिसर्च के अनुसार, एनोरेक्सिया के मरीजों का दिमाग बाकी लोगों की तुलना में कुछ अलग तरीके से व्यवहार करता है और कुछ लोग जन्म से ही इस बीमारी की संभावना के साथ पैदा होते हैं। कई लोग तो

शरीर में मौजूद कैलरी को घटाने के लिए हानिकारक तरीकों का सहारा लेते हैं, जिससे बुरा असर पड़ता है।

ईटिंग डिसऑर्डर के कारण

ईटिंग डिसऑर्डर होने के मुख्य कारणों का तो अभी तक पता नहीं चल पाया है, लेकिन माना जाता है कि यह स्थिति जैविक और वातावरण संबंधी कारकों की वजह से होती है। एक शोध के अनुसार, एनोरेक्सिया और बुलिमिया नाम की खान-पान संबंधी बीमारी पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में 10 गुना अधिक होती है।

एनोरेक्सिया नर्वोसा के लक्षण

एनोरेक्सिया नर्वोसा से पीड़ित व्यक्ति के अंदर हर वक्त इस बात का डर रहता है कि कहीं उसका वजन तो नहीं बढ़ रहा। इस चक्र में वह कम खाना शुरू कर देता है। नतीजा यह होता है कि वक्त के साथ उसका बॉडी वेट और मास कम हो जाता है। कमजोरी और चक्कर आने लगते हैं, हड्डियां दिखने लग जाती हैं और पीड़ित व्यक्ति कई बार खुद को बैलेंस नहीं कर पाता। यह बात भी समझने की जरूरत है कि जो लोग बचपन में मोटापे का शिकार हो जाते हैं उनमें एनोरेक्सिया नर्वोसा का शिकार होने के चांस अधिक होते हैं।

बुलिमिया नर्वोसा के लक्षण

वहीं बुलिमिया नर्वोसा में व्यक्ति जरूरत से ज्यादा

मुश्किल हो जाता क्योंकि वह किसी भी चीज के तात्कालिक सुख को महसूस नहीं कर पाता। ऐसा व्यक्ति

खाने का स्वाद भूल सा जाता है और इस चक्र में कुछ भी खाता रहता है। इस समस्या से निपटने के लिए डॉक्टर से मिलें और दिए गए दिशा-निर्देश का पालन करें।

4- नियमित तौर पर थोड़ी मात्रा में कुछ हेल्दी खाने की आदत डालें।

5- कई लोग दोस्तों और अन्य लोगों के प्रेशर में आकर खाना-पीना छोड़ देते हैं। ऐसा बिल्कुल भी न करें। लोगों की बातों पर ध्यान न दें और एक हेल्दी लाइफस्टाइल फॉलो करें।

6- जब भूख लगे तब खाएं। जबरदस्ती भूखा न रहें। सही वक्त पर खाएं। ऐसा करने से न सिर्फ खान-पान संबंधी बीमारी दूर हो जाएगी बल्कि आप हेल्दी भी हो जाएंगे।

ईटिंग डिसऑर्डर का इलाज

ईटिंग डिसऑर्डर का इलाज इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति में खान-पान संबंधी बीमारी किस तरह की है और उसका लेवल क्या है। ईटिंग डिसऑर्डर के लिए कई तरह की थेरेपी दी जाती हैं, जिनमें आर्ट थेरेपी, रिफ्लेक्शन थेरेपी और म्यूजिक थेरेपी प्रमुख हैं। इसके अलावा बिहेवियरल थेरेपी, कॉग्निटिव रेमेडिएशन थेरेपी, फैमिली थेरेपी और इंटरपर्सनल सायकोथेरेपी भी की जाती हैं।

हाल ही में एक स्टडी आयी है जिसमें ईटिंग डिसऑर्डर के शुरुआती चेतावनी के संकेतों के बारे में बताया गया है। ब्रिटिश जर्नल ऑफ सायकायट्री में प्रकाशित इस स्टडी में उन शुरुआती चेतावनी संकेतों के बारे में बताया गया है जिनसे यह पता चल सकता है कोई व्यक्ति ईटिंग डिसऑर्डर यानी खान-पान की बीमारी से पीड़ित है या नहीं।



एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)

खाता है और हमेशा अपने वजन को लेकर चिंतित रहता है। ऐसे लोग कई बार खाने-पीने के मामले में परहेज करते हैं, लेकिन वजन कम नहीं हो पाता और न ही वे अपने खान-पान को कंट्रोल कर पाते हैं। एनोरेक्सिया और बुलिमिया आमतौर पर 15 वर्ष की उम्र से शुरू हो जाता है।

ईटिंग डिसऑर्डर से बचाव

1- इस स्थिति से बचने के लिए रोजाना तीनों वक्त का खाना खाएं और वह पौष्टिक हो। सही समय पर ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर करें।

2- दही, फ्रूट्स, छाछ के अलावा हरी पत्तेदार सब्जियां और फल खाएं। अगर एकदम से खाने-पीने में दिक्कत आ रही हो तो फिर धीरे-धीरे शुरू करें। जैसे कि ब्रेकफास्ट न करने का मन हो तो एक रोटी खा लें। इसी तरह लंच और डिनर भी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में करें। धीरे-धीरे इस मात्रा को सामान्य करने की कोशिश करें। ऐसा करने से आपको सही खान-पान की आदत हो जाएगी।

3- एनोरेक्सिया से पीड़ित इंसान के लिए खाना

## ड्राई स्किन के लिए फायदेमंद है खीरा, ऐसे करें इस्तेमाल

आखिर कौन नहीं चाहता कि उसकी स्किन ग्लो करे और उस पर कोई दाग-धब्बा न हो? हर कोई खूबसूरत दिखना चाहता है और इसके लिए लोग महंगे ब्यूटी प्रॉडक्ट्स के अलावा ब्यूटी पार्लर तक का चक्कर लगाते हैं। लेकिन खूबसूरत स्किन का राज हेल्दी खान-पान में छिपा है। हेल्दी खान-पान के अलावा मौसमी चीजें खाने से भी स्किन को जरूरी पोषक तत्व मिलते हैं, जिनसे उसमें जान आ जाती है।

गर्मी चरम पर है और इस मौसम में स्किन के लिए खीरे से ज्यादा फायदे कोई चीज नहीं। ड्राई स्किन पर तो खीरा जादुई असर दिखाता है। आइए नजर डालते हैं स्किन के लिए खीरे के फायदों पर:

1- खीरे में सिलिका होता है जो स्किन को लंबे समय तक जवां और हेल्दी रखने में मददगार है।

2- खीरे में एंटी-ऑक्सिडेंट्स के अलावा विटामिन सी, बी1 और ए के अलावा बायोटिन और पोटैशियम होता है। इन तत्वों की वजह से यह न सिर्फ स्किन टोन को लाइट करता है बल्कि उसे हाइड्रेट कर चमकदार बनाता है।

3- खीरा डार्क सर्कल्स और आंखों के आस-पास सूजन को भी कम करने में मदद करता है। इसके लिए खीरे के मोटे-मोटे टुकड़े काटकर 5 मिनट के लिए आंखों पर रख लें और फिर उन्हें

हल्के हाथों से आंखों पर रब करें। अब ठंडे पानी से आंखें धो लें। रोजाना ऐसा करने से कुछ ही दिनों में डार्क सर्कल कम हो जाएंगे।

4- खीरा चेहरे से ब्लैकहेड्स को दूर करने में भी मदद करता है। इसके लिए खीरे के टुकड़ों को रोजाना चेहरे पर मलें और साफ पानी से धो दें।

5- खीरे में कुछ ऐसे तत्व होते हैं स्किन के कनेक्टिव टिशू को एक साथ कसकर रखते हैं। इससे न तो चेहरे पर रिकल्स पड़ते हैं और न ही बढ़ती उम्र का पता चल पाता है।

6- खीरा एक नैचरल मॉइश्चराइजर का काम करता है। इससे स्किन हेल्दी रहती है। खीरा पानी का बहुत अच्छा स्रोत

है। इसमें 96 फीसदी पानी होता है। इसलिए इसके रोजाना सेवन से शरीर में पानी की कमी नहीं होती और स्किन पर भी ग्लो रहता है।

ड्राई स्किन के लिए खीरे का मास्क स्किन की ड्राईनेस को दूर करने के लिए खीरा और जई के आटे का फेस मास्क एकदम परफेक्ट रहता है।

मास्क बनाने के लिए एक खीरा छीलकर उसे मिक्सी में पीस लें। इसमें 3 चम्मच जई का आटा मिलाएं। 1 नींबू निचोड़ें और 2 बूंद शहद डालकर मिक्स कर लें। इस

मास्क को पूरे चेहरे पर लगाएं। आधे घंटे तक ऐसे ही रहने दें और फिर हल्के हाथों से चेहरे को मलें और फिर ठंडे पानी से धो दें। इस पैक को हफ्ते में दो बार चेहरे पर लगाएं। कुछ ही दिन में स्किन सॉफ्ट और ग्लोइंग हो जाएगी।

एजेसी (वेब वार्ता न्यूज)



## अक्षय कुमार ने शेयर किया सूर्यवंशी का ऐक्शन सीन

पिछले कुछ हफ्तों में रोहित शेट्टी के डायरेक्शन में बन रही फिल्म सूर्यवंशी के विडियो और फोटो सोशल मीडिया पर सामने आए हैं। तभी से अक्षय कुमार के फैन्स इस फिल्म का बेसब्री से इंतजार कर रहे हैं। फिल्म के कुछ बिहाइंड द सीन विडियो और तस्वीरों में अक्षय कुमार बेहतरीन ऐक्शन सीन करते दिखाई दे रहे हैं। इनमें डीसीपी वीर सूर्यवंशी के रूप में अक्षय के बाइक और हेलिकॉप्टर के स्टंट सीन सामने आए हैं।

अब अक्षय ने सोशल मीडिया पर अपना एक और बिहाइंड द सीन ऐक्शन विडियो शेयर किया है। 54 सेकंड के इस विडियो में रोहित शेट्टी के डायरेक्शन में अक्षय कुछ बेहतरीन स्टंट करते नजर आ रहे हैं। इंस्ट्रक्शन के साथ ही रोहित खुद भी कुछ ऐक्शन परफॉर्म करके बताते दिख रहे हैं।

इस विडियो को शेयर करते हुए अक्षय ने लिखा, जब से फिल्म में मेरी किस्मत बनी है तभी से ऐक्शन मेरी लाइफलाइन बना हुआ है। सूर्यवंशी का असली ऐक्शन आपको बताएगा कि यह मेरे दिल के करीब क्यों है। अक्षय के अलावा डायरेक्टर रोहित शेट्टी ने भी अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर यह विडियो शेयर करते हुए लिखा, कब आ रहे हैं यह जरूरी नहीं है, कैसे आ रहे हैं वह देखो...सूर्यवंशी के रूप में अक्षय कुमार।