

## हैल्दी एडवाइज

अगर आप वजन कम करने की सोच रहे हैं तो लंच में गाजर, खीरे, अंकुरित चीजें व टमाटर का सलाद बनाकर खाएं और एक कप ग्रीन टी पीएं। - जूही चावला, बॉलीवुड अभिनेत्री

हंसने से मजबूत होगा  
आपका इम्यून सिस्टम

हंसने से एसा कुदरती उपचार है जो कि मानसिक रोग ठीक करने के साथ सेहत भी प्रदान करती है। **चेहरे की चमक:** हंसने से चेहरे की ओर रक्त प्रवाह बढ़ता है जिससे चेहरे का कसाव व चमक बढ़ती है। **इफेक्शन नहीं होगा:** हंसने पर दिल हिलता है, सीना तेज गति से सक्रिय होता है और टी सेल्स (सफेद रक्त कोशिकाओं का प्रकार) की संख्या बढ़ती है जो सांस की नली में संक्रमण व रक्त धमनियों के थक्के को दूर करती है। **इम्यूटन सिस्टम सुधरगा:** कोई बीमारी है तो अंदरूनी हंसी हंसे। इससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ेगी। **तनाव घटेगा:** तनाव में है तो 10 मिनट सुबह व शाम को रह रहकर हंसने से तनाव दूर होगा।



**10 दिन में घटोगा वजन**  
10 मिनट रोजाना रोलिंग हंसी हंसे। इससे 300 से 400 कैलोरी खर्च होगी और 10 दिन में 1 किलो वजन घटेगा। **खिलखिलाने वाली आवाज** में हंसने पर कैल्सीटोनिन हार्मोन का स्राव होता है जो कि फाइब्रोब्लास्ट (शरीर में दर्द रचना), गठिया व हड्डियों के शुरुआती को ठीक करता है। **डॉ. वीरेन्द्र अग्रवाल**

पहचाना जा सकता है  
मुंह-गले का कैंसर

भारत में मुंह व गले के कैंसर के मामले काफी सामने आते हैं। लेकिन शरीर के अन्य भागों की तुलना में इसके प्रारंभिक लक्षणों को आसानी से पहचाना जा सकता है जैसे- **खाने का गले में अटकना।** भोजन व तरल पदार्थों को निगलने में दिक्कत आना। ऐसा महसूस होना कि गले में कुछ है। **आवाज का बदल जाना,** भारी होना या बैठ जाना। मुंह या गले के घाव जो ठीक नहीं हो पा रहे या इनसे खून निकलना। **मुंह में किसी भाग का रंग लाल या सफेद होना।** गर्दन के किसी भाग पर ठोस गांठ बनना जिसमें दर्द न हो। **लक्षणों के दो हफ्ते से ज्यादा रहने पर विशेषज्ञ से सलाह लें।**



**कैंसर के कारण**  
**बीडी, सिगरेट व हुक्का पीना।** जर्ब, गुटखा, खैनी खाना व चबाना, शराब पीना, नुकीले व पड़े दाँतों से लगातार होने वाले घाव, कीटाणुनाशक दवाओं के संपर्क में लंबे समय तक रहना। **ब्याक ये ज्यादातर कारण हमारी जगत आदतों से जुड़े हैं।** इन आदतों को सुधारकर आप इस परेशानी से बच सकते हैं। **डॉ. शुभकाम आर्य, इन्फेक्टिओसिड**

धूप से भी ले सकते  
हैं कलर थैरेपी

सूर्य की रोशनी में मौजूद विटामिन डी हड्डियों मजबूत बनाता है। अब फ्रांस के हृदय रोग विशेषज्ञ मार्सेल पोगोलो ने शोध में पाया है कि सूर्य की किरणों में मौजूद रंग सेहत भी संवारते हैं। **बैंगनी रंग** अनिद्रा, एनीमिया और फेफड़ों की समस्या दूर करता है व शरीर में स्फूर्ति लाता है। **हरा रंग:** आंखों के रोग, मधुमेह, चर्म रोग, दाद, खुजली, जुकाम, व सिरदर्द में लाभदायक होता है। **नीला रंग:** यह तनाव, महिलाओं के रोगों, बीपी, नौद न आना, पायरिया व टॉनिक्स में उपयोगी है। **आसमानी रंग:** बालों का झड़ना कम करता है व मानसिक शक्ति भी देता है।



**पीला व लाल रंग**  
**पीला रंग** शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है और मस्तिष्क, लिवर को मजबूत करता है। यह आंखों के लिए भी उपयोगी है। **लाल रंग** टीबी, दमा, कफ में बहुत लाभदायक होता है। **बाली रंग:** यह रंग पेट, लिवर, आंत को प्रभावित कर रक्त संचार बढ़ाता है। गठिया व लकवे में लाभकारी है।

## कैसे फिट रहते हैं डॉक्टर

**टाइम वॉच** सुबह पांच बजे उठकर एक घंटे योग व व्यायाम करती हैं। आधा घंटा अखबार व न्यूज चैनल देखती हैं। साढ़े छह घंटे अस्पताल में रहती हैं। लगभग चार घंटे मरीजों को देखती हैं। पांच घंटे परिवार के साथ बिताती हैं। लगभग सात घंटे सोती हैं। **व्यायाम** बीस मिनट योगासन। तीस मिनट ट्रेडमिल पर वॉक करती हैं। दस मिनट ओएम की ध्वनि का उच्चारण करती हैं। **खानपान** सुबह नाश्ते में दूध के साथ एक परांठ, भूरे व काजू लेती हैं। दोपहर के खाने में दाल, दो चापती, हरी सब्जी व छाछ होती है। शाम को फलों का जूस पीती हैं। डिनर में हरी सब्जी, दो चापती व सलाद होता है। रात को सोने से पहले आधा गिलास दूध लेती हैं। **अपडेट दल** ऑनलाइन रिसर्च से जानकारी लेती रहती हैं। महिलाओं से संबंधित रोगों पर किताबें भी पढ़ती हैं। किसी विशेष विषय पर सीनियर के साथ चर्चा जरूर करती हैं। **फिटनेस मंत्र** खानपान पर नियंत्रण रखें और सकारात्मक सोच अपनाएं। अपने साथ-साथ पर्यावरण का भी खयाल रखें। (जैसा कि उन्होंने पत्रिका संवाददाता को बताया)



**डॉ. स्वाति कोहर**  
स्वच्छ प्रोफेसर एंड  
हेल्थ एडवाइजर,  
अहमदाबाद, बेंगलूर

## इंफो @ सेहत

ताकि सर्दियों में भी  
बॉडी करे जस्ट चिल

सर्दियां आते ही त्वचा रूखी व बेजान होकर रंगत खोने लगती है। त्वचा में नमी न रहने से कई बार एलर्जी भी हो जाती है। विशेषज्ञों के अनुसार कुछ विशेष सावधानियां अपनाकर हम त्वचा को कोमलता बनाए रख सकते हैं।



## नियमित मॉइश्चराइजर लगाएं

मॉइश्चराइजर त्वचा में नमी को बनाए रखता है। अगर आप के पास ऐसा मॉइश्चराइजर है जिसे आप गर्मियों में भी इस्तेमाल कर रही थीं, तो उसे सर्दियों में भी ज्यादा मात्रा में कई बार प्रयोग करें। घरेलू मॉइश्चराइजर बनाने के लिए गुनगुने पानी में मिलवरीन मिस्रस करके लगा सकती हैं या नहाने से पहले जैतून का तेल शरीर पर लगाएं।

## रूखी त्वचा के लिए वलीजिंग

ज्यादा गर्म पानी से त्वचा का नैचुरल ऑयल खत्म होता है इसलिए गुनगुने पानी का प्रयोग करें। देर तक न नहाएं इससे त्वचा की नमी कम होती है। दूध में बेसन मिलाकर चेहरा साफ करें या जई का पाउडर पानी में मिलाकर प्रयोग करें। रूखी त्वचा के लिए पीपल न्यूट्रल क्लींजर का प्रयोग करें। आम साबुनों में पीपल की मात्रा 7 होती है जबकि चेहरे के लिए 5.5 पीपल होना चाहिए।

## कोहनी और एड़ी का भी रखें खयाल

फटी एड़ियों और खुरदरी कोहनियों के लिए यूरिया युक्त मॉइश्चराइजर लगाएं। क्रीम सोक्स पहनें। फटी एड़ियों के लिए नींबू पानी में मिलाकर उसमें पैर डुबोकर रखें और फिर व्हीक स्टोन से पैर साफ करें।

## सनस्क्रीन का प्रयोग करें

अक्सर लोगों को लगता है कि सर्दियों में सनस्क्रीन की क्या जरूरत। लेकिन सदी के दिनों में हम धूप से बचते हैं। सूरज की रोशनी में मौजूद अल्ट्रा वॉयलेट किरणें त्वचा को नुकसान पहुंचा सकती हैं इसलिए हर दो घंटे में सनस्क्रीन लगाते रहें।

## कोमल बनें होंट

सर्दियों में फटी होंटों पर हम अक्सर जीम फेरते रहते हैं इससे इनकी त्वचा और रूखी हो जाती है। कई बार घंटियां क्लॉसिटी की लिपिस्टिक भी होंटों को नुकसान पहुंचाती है इसलिए लिपिस्टिक लगाने से पहले एसपीएफ(सूर्य की रोशनी से बचाने वाला तत्व) युक्त लिप बाम लगाएं।

## अच्छा खाएं, अच्छा पीएं

आप वैसा ही दिखते हैं जैसा आप खाते हैं इसलिए रोजाना ताजे फल और सब्जियां खाएं। अलग-अलग रंगों की चीजें खाने से शरीर को तरह-तरह के फंटी ऑक्सीडीजेंट्स मिलते हैं जैसे हरे पालक के साथ लाल गाजर। त्वचा में पानी की कमी न हो इसलिए नियमित रूप से आठ गिलास पानी पीएं और कॉफी कम लें। जिससे शरीर में पानी की कमी न हो और ग्लूकोज का लेवल सामान्य बना रहे। - डॉ. शिरिषा सिंह, डर्मेटोलॉजिस्ट, मैक्स हेल्थ केयर हॉस्पिटल

## सेलिब्रिटी

फिजीकल और मेंटल फिटनेस  
के लिए जुनूनी हैं मैडोना

पूरी दुनिया में पाप क्वीन के नाम से मशहूर मैडोना की खूबसूरती लाजवाब है। वे 55 साल में भी महज 25 की दिखती हैं। नियमित व्यायाम और संतुलित आहार से वे अपने हर शो के दौरान स्टेमिना व स्ट्रेथ से भरपूर नजर आती हैं। फिटनेस के लिए मैडोना ने घर पर ही जिम बना रखा है।



**पाप क्वीन डाइट**  
परहेज: रेस्तरां में खाना नहीं खाती  
बाह्य: ऑर्गेनिक सब्जियों से बना सूप  
लंच: उबली हुई सब्जियां, टोफू, सेम और मसूर दाल  
डिनर: स्टिफ्ट फिश व ऑर्गेनिक वेजिटेबल

## ईट वैल

समोसा-कचौरी से लेकर बर्गर-पिज्जा में मौजूद है सेहत बिगाड़ने वाले ट्रांस फैटी एसिड

सेहत का तेल निकाल  
लेते हैं ट्रांस फैट

समोसा-कचौरी, बर्गर-पिज्जा, जलेबी, नमकीन, फ्रेंच फ्राइज, बिस्किट और पांपकॉन जैसे कई फूड प्रोडक्ट में ट्रांस फैटी एसिड होता है। इससे डायबिटीज, मोटापा और हृदयाघात जैसी गंभीर बीमारियां हो सकती हैं। ट्रांस फैट तब सुर्खियों में आया, जब अमरीका ने इसे बैन कर दिया।

## हाइड्रोजनीकरण

खाद्य तेल का हाइड्रोजनीकरण करके वनस्पति तेल बनाया जाता है। इसे डालडा भी कहते हैं। इस प्रक्रिया में तेल को गाढ़ा करने के लिए हाइड्रोजन मिलाया जाता है।

## डेनमार्क सबसे आगे

डेनमार्क ने सबसे पहले ट्रांस फैट पर प्रतिबंध लगा दिया। इसके बाद 2006 में न्यूयॉर्क सिटी ने भी। भारत में हुई रिसर्च के अनुसार अधिक आय वाले ट्रांस फैट फूड ज्यादा खाते हैं। 80 फीसदी ट्रांस फैट स्टीट फूड से आता है। भारत में हर साल 4 लाख टन स्नेक्स खाया जाता है, जिनमें ट्रांस फैट होता है।

## नुकसान हजारों

शरीर में अच्छा कोलेस्ट्रॉल कम करके बुरे कोलेस्ट्रॉल को बढ़ाता है। रक्त धमनियों को अवरुद्ध और इम्यून सिस्टम को कमजोर करता है। अमरीकन हार्ट एसोसिएशन के मुताबिक रोजाना की कैलोरी में सेचुरेटेड फैट का हिस्सा 7 और ट्रांस फैट का 1 प्रतिशत होना चाहिए। इससे हर साल 30 हजार असायनिक मृत्यु होती हैं। यदि एक आदमी रोजाना 3 फीसदी ऊर्जा ट्रांस फैट से लेता है, तो उसे हृदय रोग होने की आशंका 50 प्रतिशत बढ़ती है।

## भारत की स्थिति

## चिंताजनक

भारतीय बाजार के अधिकांश खाद्य पदार्थों में तय मानक से कहीं ज्यादा ट्रांस फैट है। दिल्ली के एक एनजीओ की रिसर्च में पता चला कि आलू भुजिया में पता चला कि आलू भुजिया में खूद को ट्रांस फैट फ्री कहा, जो झूठ निकला। फूड सेप्टी स्टैंडर्ड अथॉरिटी ऑफ इंडिया के मुताबिक, जिस उत्पाद की हर सर्विंग में 0.2 ग्राम से कम ट्रांस फैट होता है, वही ट्रांस फैट फ्री है, जबकि 100 ग्राम आलू भुजिया में 2.5 और नूडल्स के एक पैकेट में 0.6 ट्रांस फैट था। इतना ही नहीं तय मानक के अंदर आने के लिए कंपनी ने अपना सर्विंग साइज कम कर दिया, हालांकि उपभोक्ता उससे कहीं ज्यादा खा लेता है। उदाहरण के तौर पर एक स्नेक्स कंपनी ने अपना 14 ग्राम का पैकेट निकाला, जिसमें 5-6 चिप्स थे।

## इन बातों का

## रखें ध्यान

बाहर के स्नेक्स कम खाएं। वनस्पति घी इस्तेमाल न करें। सूरजमुखी के बीज का तेल, कुसुम्बी का तेल और मूंगफली का तेल खाएं। सरसों और राई का तेल भी अच्छा होता है। बाजार की चीजें खाने से पहले लेबल जरूर पढ़ लें। उन चीजों को खरीदें, जिनमें ट्रांस फैट कम हो।

(राजस्थान यूनिवर्सिटी के गृहविज्ञान विभाग में एसोसिएट प्रोफेसर कनिका वर्मा और डाइएटिशियन डॉ. निनीता बंसल से मिला श्रवणियाल की बातचीत के आधार पर)



मधुमेह, मोटापा, हृदय रोग, ब्लड प्रेशर जैसी गंभीर बीमारियों को दावत दे सकते हैं ट्रांस फैट से बनने वाले खाद्य पदार्थ।

## भारत बने ट्रांस फैट फ्री

देश में पूरी तरह ट्रांस फैट को बैन कर देना चाहिए, हालांकि अभी स्कूलों में ही ऐसा किया गया है, जिसमें पूरी तरह सफलता नहीं मिली है। जिन खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट है, उनके पैकेट पर बयोट होना चाहिए। भारत के खाद्य अपभ्रंश निगरण अधिनियम (पीएफपी) में वनस्पति घी

और खाद्य पदार्थों में ट्रांस फैट की मात्रा निर्धारित नहीं है। हमारे देश में वनस्पति घी निर्माण के लिए कोई गाइडलाइन नहीं है। गुड फैट भी जरूरी

के खाने में 20 प्रतिशत मोनोअनसैचुरेटेड और 10 प्रतिशत पॉलीअनसैचुरेटेड फैट होना चाहिए। मोनोअनसैचुरेटेड फैट्स सूरजमुखी व मूंगफली तेल, कद्दू के बीज, बादाम, काजू में होता है। जबकि पॉलीअनसैचुरेटेड फैट अखरोट, अलसी के तेल व ट्यूना मछलियों में।



## लाइफ स्टाइल

ब्रिटेन की येल यूनिवर्सिटी में हुए अध्ययन में सामने आया है कि जो लोग कम उम्र से ही डांस में हिस्सा लेने लगते हैं उनका मोटापा तो कम होता ही है। साथ ही उन्हें तनाव जैसी समस्याओं का भी सामना नहीं करना पड़ता। फास्ट और ट्रेडिशनल दोनों तरह के डांस में हिस्सा लेने वालों को अन्य लोगों की तुलना में तनाव कम होता है।

## फिट रहने के लिए आज नच ले

## बैले डांस: सुधरेगा डाइजेशन

इस डांस से पाचन क्रिया में सुधार होता है। इसके अलावा कंधे की मूवमेंट से पीठ की मांसपेशियों को मजबूती मिलती है जो कि बाँड़ी पोस्चर्स सुधारने में काफी मददगार साबित होता है। जो महिलाएं सामान्य प्रसव चाहती हैं, उनके लिए यह डांस फायदेमंद है क्योंकि इससे पेट की मांसपेशियां लचीली हो जाती हैं और पेल्विक (हड्डी) को मूव कराना सीख जाती हैं जो कि बच्चे के जन्म के दौरान जरूरी होता है।

## जैज: मांसपेशियां

## होगी मजबूत

यह मांसपेशियों को मजबूती देने के साथ ही बाँड़ी में ग्रेस लाता है जो कि आपको हल्का और तेज चलने में मदद करता है। एकाग्रता बढ़ाने के साथ-साथ यह हाथ और बाजूओं में लचीलापन लाता है।



## भरतनाट्यम:

## पाएं बेहतरीन स्वास्थ्य

भरतनाट्यम शारीरिक और मानसिक स्थिति को मजबूत बनाने का एक बेहतरीन जरिया है तभी तो इसे योगा की एक श्रेणी में रखा गया है। इस डांस से शरीर का संतुलन और लचीलापन बढ़ता है। इसके अलावा अनेक मुद्राएं याद रखने से दिमाग भी तेज होता है, साथ ही बाँड़ी स्टेमिना भी बढ़ता है। इतना ही नहीं इस डांस फॉर्म से ब्लड सर्कुलेशन सही रहता है और त्वचा में भी निखार आता है।

## सालसा: दिल को

## रखेगा हैल्दी

डांस का यह फॉर्म एक एरोबिक एक्सरसाइज की तरह है जो कि सबसे ज्यादा दिल को स्वस्थ रखने में मददगार साबित होता है। साथ ही साथ यह तनाव कम करने, वजन कम करने, शरीर से पसीने के जरिये विषैले पदार्थों को बाहर निकालने, ब्लड प्रेशर को कम करने और कोलेस्ट्रॉल लेवल सही रखने का एक बेहतरीन उपाय है।

## हिपहॉप: वजन घटेगा

हिपहॉप आपका वजन कम करने और सकारात्मक सोच के लिए फायदेमंद है। यह कार्डियोवैस्कुलर एक्सरसाइज है जो कि आपके दिल को सही तरीके से पंप कराने में मदद करता है। अगर आप अपने हृदय की खातिर पल्समोन्ट्री(फेफड़े संबंधी) मांसपेशियों की एक्सरसाइज करना चाहते हैं तो हिपहॉप आपके लिए बेहतरीन व्यायाम है।

## एक्सपर्ट एडवाइज



**शौच से पहले धूमपान या चाय की आदत न बनाएं**

खूब छींकें आती हैं। नाक बहती है, सिरदर्द, थकान, कभी-कभी खांसी होती है। इलाज बताएं।

**राजेन्द्र यादव, बहरोड़**  
आपको एलर्जी वाला जुकाम है, इसलिए ये दवाइयां लें। नारदीय लक्ष्मी विलास रस की एक-एक गोली गर्म पानी से सुबह व शाम लें। सुबह दस व रात को नौ बजे दो-दो गोली व्योषादि चर्दी गर्म पानी से लें। कोल्ड ड्रिंक, बर्फ और सलाद नहीं खाएं। दूध में आधा चम्मच हल्दी, आधा चम्मच सोंठ, चार-पांच काली मिर्च पाउडर और पांच पत्ते तुलसी उबाल कर सोने से पहले रोज पीएं।

**गुग्गु अक्सर कब्जा हो जाती है ?**

**शिव गुप्ता, जयपुर**  
तांबे के बर्तन में रात को पानी भरकर रख दें। सुबह ब्रश करने से पहले लगभग तीन गिलास पानी इस बर्तन से पीएं। शौच से पहले चाय, धूमपान, गुटखा न लें। खाने में गेहूँ का मोटा बिना छना आटा, जौ, छिलके सहित चना, छिलके वाली दालें, मक्का, छाछ, हरी पत्तेदार सब्जियां, गाय का दूध, जौ व चने का सत्तू, तिल, पीपता, अमरूद, आंवला, गाजर, मट्ठा शामिल करें। रात को दूध पीएं। जरूरत पड़ने पर त्रिफला चूर्ण, ईसबगोल की भूसी, मुनक्का व अंजीर को दूध में उबाल कर लें।

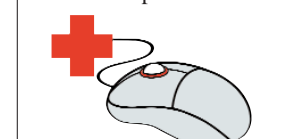
**मोटे आधे सिर में दर्द रहता है। यह दर्द सुबह से ही होने लग जाता है और रात होने तक कम हो जाता है। कभी-कभी उल्टियां होती हैं। उपचार बताएं।**

**विमला चौधरी, सीकर**  
आपको अर्धावभेदक या आधा शीशी रोग है। सुबह-शाम त्रिभुवन कीर्ति रस-दो गोली गाय के दूध से और खाने के आधा घंटा पहले गोदती मिश्रण एक ग्राम दवा शहद मिलाकर चाटें। सुबह भोजन के बाद और रात को सोने से पहले गाय के घी की चार-चार बूंदें नाक में नॉजल ड्रॉपर की मदद से डालें।

स्वास्थ्य संबंधी समस्या, अपनी प्रतिक्रिया हमें पत्र या ई-मेल के जरिए भी भेज सकते हैं।

**हमारा पता है**

**health**  
राजस्थान पत्रिका  
केसरगढ़, जैलखान मार्ग, जयपुर  
health@in.patrika.com



## ऑनलाइन शेयर करें

सेहत की बातें बढ़ने से हदों की फायदा होता है और दूसरों को भी। आप अपने अनुभव, कमेंट और सुझाव हमारी वेबसाइट पर साझा कर सकते हैं।  
www.patrika.com/patrika-health

**सलाह**  
यदि आपको सेहत संबंधी कोई ऐसी परेशानी है जिससे हेल्थ संबंधी टिप्स आजमाने या व्यायाम से आपको बचना चाहिए तो अपने डॉक्टर की राय से ही इन टिप्सों को आजमाएं।

**नेशनल क्रिस्टिव टीम**