

• **दिक्कत...**

## बेली फैट से परेशान

पेट पर नजर आने वाली चर्बी किसी को अच्छी नहीं लगती। ध्यान न देने पर यह चर्बी बढ़ती चली जाती है। कुछ लोगों के शरीर में केवल बेली फैट नजर आता है, तो वहीं कुछ लोगों के शरीर में फैट अन्य स्थानों के साथ-साथ बेली एरिया में भी जमा हो जाता है। ज्यादा तनाव लेने, नींद पूरी न करने और एक्सरसाइज की कमी के कारण शरीर में बेली फैट इकट्ठा हो जाता है। हेल्दी डाइट न लेने के कारण भी बेली फैट बढ़ सकता है। अगर आपके शरीर में भी बेली फैट मौजूद है, तो आपको डाइट का खास ख्याल रखना चाहिए। ऐसी चीजों का सेवन करने से बचें जिससे फैट कम होने के बजाय बढ़ने लगे। इस लेख में हम आपको बताने जा रहे हैं ऐसी चीजों के बारे में जिसे बेली फैट होने के कारण, खाने से बचना चाहिए।

► कई ऐसी चीजें हैं जिनमें रिफाईंड कार्ब्स पाया जाता है। उदाहरण के लिए पास्ता, व्हाइट ब्रेड, सफेद चावल, चिप्स और अन्य स्नैक्स आदि। इनका सेवन करने से बेली फैट बढ़ जाता है इसलिए इन्हें खाने से बचना चाहिए। बर्गर, पिज्जा आदि में भी रिफाईंड कार्ब्स की उच्च मात्रा पाई जाती है इसलिए ऐसी चीजों को खाने से बचना चाहिए।

► अगर आप मेयो, लिक्विड चीज, टोमैटो सॉस आदि का सेवन करते हैं, तो इसे बंद कर दें। इससे शरीर में कैलोरीज बढ़ सकती हैं। अनहेल्दी सॉस खाने के बजाय, घर पर हरी चटनी, लाल चटनी आदि को बना सकते हैं। हर घर में टोमैटो सॉस का इस्तेमाल होता है लेकिन हमें सॉस की जगह टमाटर की ताजी चटनी का उपयोग करना चाहिए।

► डाइट में आइसक्रीम, कुकीज और केक को शामिल न करें। इनमें हाई शुगर, फैट, रिफाईंड कार्ब्स और अनहेल्दी फैट्स मौजूद होते हैं। कई लोगों को लगता है कि चीनी की जगह गुड या शुगर फ्री का इस्तेमाल सही है। लेकिन ऐसा नहीं है। मीठी चीजें शरीर के लिए नुकसानदायक ही होती हैं इसलिए उससे बचना चाहिए।

► कुछ लोग नाश्ते में दूध और सीरियल का सेवन करते हैं। इन सीरियल्स में भी शुगर की मात्रा ज्यादा होती है इसलिए इसे खाने से बचना चाहिए। कभी-कभी सीरियल खाए जा सकते हैं। लेकिन इसे रोज नाश्ते में शामिल करने से बचें। सीरियल की जगह, दूध में ओट्स डालकर खा सकते हैं।

► गर्मी के दिनों में लोग शेक और जूस का सेवन करने लगते हैं जिससे फैट की मात्रा बढ़ जाती है। स्वस्थ रहने के लिए इन ड्रिंक्स से बचना चाहिए। इसमें कैलोरीज और सैचुरेटेड फैट की मात्रा ज्यादा होती है। इसके बजाय आप छाछ, नींबू पानी, ग्रीन टी आदि हेल्दी ड्रिंक्स का सेवन कर सकते हैं।

• **संपादकीय...**

## दूषित होती नदियां



पृथ्वी पर मौजूद बाकी पानी का 99 प्रतिशत से ज्यादा हिस्सा इंसानों और कई अन्य जीवों के लिए इस्तेमाल करने लायक नहीं है। नदियों की बात करें तो यह केवल पानी का स्रोत नहीं है, बल्कि मानव सभ्यता की रीढ़ है। भारत में नदियों की पूजा की जाती है। जिन नदियों ने लाखों सालों से हमें गले लगा रखा है, जो जीवनदायिनी हैं, आज मर रही हैं। एनजीटी के लाख प्रयासों के बावजूद देश की नदियां औद्योगिक कचरा कहें या फिर औद्योगिक रसायन युक्त अपशिष्ट से मुक्त नहीं हो पायी हैं। जब गंगा-यमुना आज तक प्रदूषण मुक्त नहीं हो पायी हैं तो देश की बाकी नदियों की शुद्धि की उम्मीद बेमानी है। दुखद ये है कि अनुपचारित अपशिष्ट, नष्ट की गई मूर्तियों के साथ-साथ मानव और पशु अवशेषों, सीवेज, रासायनिक अपशिष्ट और अपशिष्ट जल तथा अन्य कचरा नदी-नालों में मिल रहा है। इन समस्याओं का मुख्य कारण हमारे अपने भीतर ही छिपा है, क्योंकि नदियों में फेंका जाने वाला कचरा हम ही फेंकते हैं। इसलिए नदियों को साफ रखने के लिए हमें पहल करनी होगी। यह सुनिश्चित करना जरूरी है कि नदियों में गंदे नाले का पानी न जाए। नदियां हमारी प्यास बुझाती हैं। नदियों को हम पूजते हैं। इसलिए नदियों को स्वच्छ रखना हमारी जिम्मेदारी बनती है। नदियों को प्रदूषण मुक्त रखने के लिए हमें प्लास्टिक की थैलियां, बोतल या अन्य सामग्री नदियों में या उनके किनारे नहीं फेंकना चाहिए। नदियों के आसपास बड़े डस्टबिन रखने चाहिए और वहां से कचरे को अन्यत्र डाला जाना चाहिए, जिससे वहां गंदगी न हो। नदियों के आसपास वृहद स्तर पर वृक्षारोपण किया जाना चाहिए, जिससे प्रदूषण नहीं होगा। नदियों को प्रदूषित करने वालों के खिलाफ कड़ी कार्रवाई जरूरी है। नदियां स्वच्छता और पवित्रता की निशानी हैं। पॉलीथिन व दूषित कचरे को नदियों में डाल देना स्वयं हमारे लिए ही हानिकारक है। फिर भी हम जाने-अनजाने ऐसी गलती कर ही देते हैं। सरकारों द्वारा जल संरक्षण के कई कार्य चलाए गए हैं, किंतु आमजन होने के नाते यह हमारी भी जिम्मेदारी बन जाती है कि हम नदियों के जल को दूषित होने से रोकें। इस कार्य के लिए हमें भी सजग रहना होगा, क्योंकि जल ही जीवन है।

■ अनल पत्रवाल  
संपादक, हिमाचल अभी अभी

• **साफ-सफाई...**

## गंदे हाथ



अगर आप लंबे समय तक गंदे हाथों से खाना खाते हैं, तो ऐसे फूड इंफेक्शन का रिस्क भी बढ़ जाता है। ध्यान रखें कि गंदे हाथों से अगर आप आंखें और गाल को बार-बार छूते हैं, तो आई इंफेक्शन और स्किन में इंचिंग जैसी समस्या भी होने लगती है। वहीं, फूड इंफेक्शन की बात करें, तो हाथों में लगे जर्मस के कारण ऐसी समस्या देखने को मिलती है। फूड होने पर व्यक्ति को डाइरिया, पेट दर्द, उल्टी, सिरदर्द और बुखार जैसे लक्षण नजर आने लगते हैं। यही नहीं, अगर समय रहते फूड इंफेक्शन का इलाज न किया जाए, तो व्यक्ति को भूख न लगने की समस्या भी हो जाती है। गंदे हाथों से खाना खाने की वजह से गैस्ट्रोएंटेराइटिस जैसी समस्या भी हो सकती है। गैस्ट्रोएंटेराइटिस को हम स्टमक फ्लू भी कह सकते हैं। यह समस्या होने पर व्यक्ति के पेट में दर्द, डाइरिया, जी मचलना, बुखार, सिरदर्द, मसलस पेन और भूख न लगने जैसी कई समस्याएं होने लगती हैं। इस तरह की समस्या होने पर इसे हल्के में न लें। बेहतर होगा कि आप तुरंत डॉक्टर के पास जाएं और अपना ट्रीटमेंट करवाएं।



ABHI ABHI

**विशेषज्ञ कहते हैं कि हड्डियों का घनत्व तब तक बना रहता है, जब तक मांसपेशियों का द्रव्यमान सपोर्ट करता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, हड्डियों का घनत्व कम होने लगता है। इस समस्या को ऑस्टियोपोरिसिस भी कहते हैं। इसके मुख्य कारण एस्ट्रोजन की कमी, कैल्शियम और विटामिन डी की कमी और उम्र बढ़ना है।**

**जब घनत्व कम होता है, तो हड्डियों के अंदर छेद बड़े और चौड़े होने लगते हैं। इससे हड्डियां कमजोर हो जाती है। इसका अर्थ यह है कि हड्डियों की लंबाई कम हो जाती है...**



## बढ़ती उम्र के साथ घटने लगती है लंबाई

बच्चों की जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, वैसे-वैसे ही उनकी हाइट भी बढ़ने लगती है। फिर उम्र के एक पड़ाव पर आकर इंसान की हाइट रुक जाती है। इसके बाद ताउम्र वह उसी लंबाई के साथ जीवन व्यतीत करता है। अगर आपको बताया जाए कि ये बात सच नहीं है। स्टडी के अनुसार, जैसे ही उम्र बढ़ने लगती है, वैसे ही हाइट में भी कमी होने लगती है। आपकी लंबाई कितनी भी हो, लेकिन एक उम्र बाद इसमें कमी आने लगती है। एनआईएच स्टडी के अनुसार, 30 से 70 साल की उम्र के बीच पुरुषों की लंबाई 1.2 इंच कम हो जाती है और महिलाओं में यह आंकड़ा 2 इंच का होता है। 80 साल की उम्र के बाद पुरुषों की लंबाई करीब 2 इंच और महिलाओं की 3 इंच के करीब घट जाती है।

विशेषज्ञ कहते हैं कि हड्डियों का घनत्व तब तक बना रहता है, जब तक मांसपेशियों का द्रव्यमान सपोर्ट करता है। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती है, हड्डियों का घनत्व कम होने लगता है। इस समस्या को ऑस्टियोपोरिसिस भी कहते हैं। इसके मुख्य कारण एस्ट्रोजन की कमी, कैल्शियम और विटामिन डी की कमी और उम्र बढ़ना है। जब घनत्व कम होता है, तो हड्डियों के अंदर छेद बड़े और चौड़े होने लगते हैं। इससे हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। इसका अर्थ यह है कि हड्डियों की लंबाई कम हो जाती है। पुरुषों के मुकाबले महिलाओं में ये घनत्व ज्यादा कम होता है, इसलिए उनकी ऊंचाई में ज्यादा कमी आती है।

► उम्र बढ़ने के साथ रीढ़ की हड्डी सिकुड़ने लगती है, जिससे इस पर दबाव पड़ता है और रीढ़ की हड्डी के डिस्क और जोड़ों में बदलाव होने लगते हैं। ये आमतौर पर ज्यादा उम्र के लोगों में देखने को मिलती हैं। बढ़ती उम्र में डिस्क का सूखना या फटना इसके कारण हो सकते हैं। इस वजह से भी महिलाओं और पुरुषों की लंबाई कम होती जाती है।  
► उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों के सिकुड़ने होने में हमारे शरीर की मांसपेशियां महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। कई बार किसी बीमारी या संक्रमण की वजह से मांसपेशियां कमजोर हो सकती हैं। इसलिए बढ़ती उम्र के साथ लंबाई कम होना भी एक कारण हो सकता है।  
► उम्र बढ़ने के साथ जोड़ों में बदलाव होते हैं। जोड़

बनाने वाली दो हड्डियों के बीच की जगह सिकुड़ जाती है, तब जोड़ों में संकुचन की समस्या आती है। चोट लगने या तंत्रिका संबंधी चोट, बहुत समय तक स्थिर रहने के कारण जोड़ों में सिकुड़न हो जाती है। इससे भी लंबाई कम होती है।

► बढ़ती उम्र के साथ हार्मोनल बदलाव बहुत ज्यादा होते हैं। कई बार लाइफस्टाइल बीमारियों या फिर हड्डियों से जुड़ी बीमारियों के कारण हार्मोन में असंतुलन हो जाता है। कई बार पोषक तत्वों के अभाव से भी हार्मोनल बदलाव हो सकते हैं। ये कारण लंबाई कम होने की वजह भी बन सकता है।

► बढ़ती उम्र में लंबाई कम होना आम है, लेकिन हड्डियों को फिट रखकर आप इसे कुछ हद तक कम कर सकते हो। इसके अलावा हड्डियों को फिट रखने से आप खुद में स्फूर्ति और सेहतमंद महसूस करते हैं। इसलिए इन टिप्स को रोजाना अपने जीवन में जरूर अपनाएं।

इससे हड्डियां मजबूत बनती हैं। खासतौर पर वजन उठाने और ताकत बढ़ाने वाली कसरत अपने रूटीन में शामिल करें।

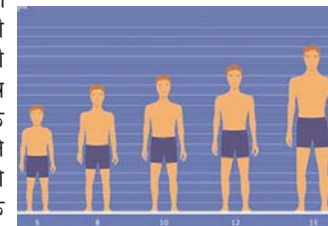
► कैल्शियम और विटामिन डी का सेवन - हड्डियों की मजबूती के लिए अपनी डाइट में दूध, दही, हरी पत्तेदार सब्जियां, और पोल्ट्री उत्पाद जरूर शामिल करें।

► स्मॉकिंग से हड्डियों का घनत्व कम हो सकता है, इसलिए इससे परहेज करें। वैसे तो शराब का सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए क्योंकि ये न सिर्फ हड्डियों के लिए बल्कि पूरे शरीर के लिए ही खतरनाक है। शराब का सेवन सीमित करें और नियमित रूप से शराब का सेवन करने से बचें।

► बढ़ती उम्र में समय-समय पर जांच कराते रहना चाहिए, ताकि किसी भी तरह की परेशानी का समय रहते पता चल सके।

► हड्डियों की सही तरीके से देखभाल करने पर न सिर्फ हाइट में कमी आएगी, बल्कि ये पूरी सेहत के लिए भी फायदेमंद होगी। इसके साथ यह ध्यान रखना भी महत्वपूर्ण है कि सभी के लिए स्वास्थ्य से जुड़ी सलाह अलग-अलग हो सकती है, इसलिए अपने डॉक्टर से परामर्श लेना बहुत महत्वपूर्ण है।

■ साभार- ओमामहे



• **ज्यादा मीठा...**

■ **त्योंहारों में मिठाई का ज्यादा सेवन करना वैसे, तो आम बात है, लेकिन आप इसे कंट्रोल कर सकते हैं। शुगर की ज्यादा मात्रा**

दांतों के इनेमल को कमजोर बनाती है, जिससे कैविटी का खतरा बढ़ जाता है। कोशिश करें कि मिठाई छोटे हिस्सों में खाएं और प्राकृतिक शुगर वाली मिठाइयों को प्राथमिकता दें, जैसे फलों से बने मिठाई या गुड़ से बनी मिठाइयां। इससे शुगर का स्तर भी कंट्रोल रहेगा और दांतों को कम नुकसान होगा।

