



## • वजन...

### बढ़ गया है फैट



अगर आप वजन बढ़ने के डर से पार्टीज से दूर रहना चाहते हैं, तो परेशान न हों। बढ़े हुए फैट को कुछ आसान तरीकों से आप थोड़े ही दिन में कम कर सकते हैं। कई बार ऐसा भी होता है कि दोस्तों और रिश्तेदारों के बीच इंजॉय करते हुए आपको पता भी नहीं चलता और आप बहुत सारी कैलोरीज खा लेते हैं। ऐसे में इन तरीकों से पार्टी के बाद कुछ दिनों में ही आप आसानी से कैलोरी बर्न कर सकते हैं।

► फेस्टिवल्स के दौरान हम स्वीट्स और फैटी चीजों में कैलोरी बहुत ज्यादा ले लेते हैं। इसलिए फेस्टिवल खत्म होने के बाद अपने आहार में फलों और लिक्विड को शामिल करें। इसमें कैलोरी की मात्रा कम और विटमिन और मिनरल की मात्रा ज्यादा होती है। इससे शरीर के विषैले तत्व भी निकल जाते हैं, जिससे वजन को नियंत्रित करने में मदद मिलती है। इसके अलावा रात को खाना थोड़ा जल्दी और हल्का लें।

► त्यौहार के दौरान परिवार और दोस्तों के साथ खूब सारी मस्ती करते-करते शरीर का थक जाता है, जिससे शरीर सुस्त पड़ जाता है।



और ब्लड सर्कुलेशन भी कम हो जाता है। इन सब चीजों से बचने के लिए आपको आराम करना चाहिए। इसके लिए आपको एक अच्छी नींद लेनी चाहिए। इसी के साथ प्राणायाम, मेडिटेशन और स्या थैरेपी आपको एनर्जी को बढ़ा सकती है।

► फेस्टिवल के दौरान आप घर के काम और फैमिली पार्टी में इतने व्यस्त हो जाते हैं कि वर्कआउट के लिए वक्त निकाल पाना आपके लिए थोड़ा मुश्किल हो जाता है। लेकिन फेस्टिवल सीजन के खत्म होने के बाद आपको फिर से रोजाना खुद के लिए 40 मिनट निकालने चाहिए। फैट बर्न करने के लिए मॉर्निंग वॉक, साइकिलिंग, योग और स्विमिंग जैसी एक्सरसाइज बहुत फायदेमंद होती है।

## • सर्दी में...

### ठंड से बचाव न पड़े भारी...



भारत में ठंड का प्रकोप उत्तर भारत में सबसे ज्यादा होता है। इन जगहों पर शीतलहर और बर्फबारी होती रहती है। जिसकी वजह से ठंड और भी बढ़ जाती है। अब इतनी ठंड से बचने के लिए लोगों को कई तरह की चीजों का इस्तेमाल करना पड़ता है जो उनको ठंड के प्रकोप से बचा सके। रिपोर्ट्स के मुताबिक, साल 1901 के बाद दूसरी बार इस साल यानी 2019 में इतनी ज्यादा ठंड उत्तर भारत के इलाकों में आई है। इससे पहले साल 1997 में इतना ज्यादा तापमान नीचे गिरा था। ठंड से बचाव करना बहुत ही जरूरी है।

इसलिए लोग भी अपने आपको और अपने बच्चों को बचाने के लिए गरम कपड़ों के साथ घर और कमरों को बंद रखने के लिए ब्लोअर, गर्म पानी की बोतल, इलेक्ट्रिक कंबल और इलेक्ट्रिक हीटिंग पैड का इस्तेमाल करते हैं। इन सबके अलावा कुछ लोग लकड़ियों को जला कर अपने आपको सेकने का काम करते हैं। इन सभी चीजों से लोगों को कई हद तक ठंड से राहत मिल जाती है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि इलेक्ट्रिक कंबल और इलेक्ट्रिक हीटिंग पैड से आपके स्वास्थ्य पर क्या बुरा असर पड़ता है।

ज्यादातर लोग ठंड में अपने आपको ठंड के प्रकोप से बचाने के लिए इलेक्ट्रिक हीटिंग पैड का इस्तेमाल करते हैं। आप जब गर्म पानी की बोतल का इस्तेमाल करते हैं तो आप अपने मुताबिक ही पानी को गर्म करके उसका इस्तेमाल करते हैं। लेकिन वहीं जब आप इलेक्ट्रिक हीटिंग पैड का इस्तेमाल करते हैं तो ये कई बार ज्यादा गर्म होने की वजह से आपको जला देता है जो कि आपके लिए नुकसानदायक है। 2006 के एक अध्ययन के मुताबिक, इलेक्ट्रिक वाले कंबल से बल्कि ज्यादा लोगों की मौत हो चुकी है।

इलेक्ट्रिक हीटिंग पैड्स या फिर इलेक्ट्रिक कंबल हो दोनों में ही आग लगने का खतरा बहुत ज्यादा होता है। दोनों ही चीजें ज्यादा पॉवर की होती हैं जिससे कई बार शॉर्ट सर्किट भी हो जाता है। इससे बचने के लिए आपको जरूरत है कि आप इस तरह की जो भी वस्तु लें उसमें सावधानी जरूर बरतें।

गर्भवती महिलाओं को इलेक्ट्रिक हीटिंग पैड्स या फिर इलेक्ट्रिक कंबल का इस्तेमाल करने से बचना चाहिए। साल 1998 के एक अध्ययन के मुताबिक, गर्भवती महिलाओं को इलेक्ट्रिक हीटिंग पैड्स या फिर इलेक्ट्रिक कंबल का इस्तेमाल करने से इसका सीधा असर उनकी बच्चे पर पड़ता है जिससे महिलाओं में मिसकैरेज का खतरा बढ़ जाता है।

## • तरोजा करे...

### मशरूम कॉफी



अगर आप भी अपने कॉफी पीने की आदत से छुटकारा चाहते हैं तो मशरूम कॉफी ट्राई करें। इसका कोई साइड इफेक्ट्स भी नहीं होता और यह आपको पूरी तरह से तरोजा भी कर देती है। आपको जानकर हैरानी होगी कि जिस तरह आपको आम कॉफी का सेवन करने के बाद आप एक्टिव हो जाते हैं बिल्कुल उसी तरह आप मशरूम कॉफी का सेवन करने के बाद भी अपने आपको एक्टिव महसूस करेंगे। मशरूम चाइनीज दवाइयों के लिए इस्तेमाल की जाती है, लेकिन मशरूम कॉफी को हाल ही में तैयार किया गया है। बल्कि मशरूम कॉफी में मशरूम का स्वाद बिल्कुल भी नहीं होता है। मशरूम कॉफी में मशरूम का स्वाद इसलिए भी नहीं आता क्योंकि ये मशरूम के पाउडर से तैयार की जाती है। मशरूम कॉफी में आम कॉफी के मुकाबले कैफिन की मात्रा काफी हद तक कम होती है, लेकिन उसके बाद भी मशरूम कॉफी आपको एनर्जी देने का काम करती है। ये आपको एक्टिव रखने में मदद करती है साथ ही आपकी थकावट को भी दूर करने का काम करती है। इसका सेवन करने से किसी भी तरह का नुकसान नहीं होता। अगर आप अपना वजन कम करना चाहते हैं तो आप इधर-उधर की चीजों का इस्तेमाल ना करके आप सिर्फ मशरूम कॉफी का सेवन करें।

कुछ फल एंटी-ऑक्सीडेंट, फाइबर, विटामिन और मिनरल से भरे होते हैं, जो आपको स्वस्थ रखने के साथ-साथ सेहतमंद जिंदगी भी प्रदान करते हैं।

इस लेख में हम आपको बताने जा रहे हैं ऐसे फलों के बारे में, जो आपके सेहतमंद तो रखेंगे ही साथ ही साथ बीमारियों से भी बचाएंगे। इतना ही नहीं ये बाजारों में आसानी से उपलब्ध होते हैं...

## ये सुपर फूड रखेंगे हेल्दी...

बाजार में बिकने वाले ऐसे तमाम फूड है, जो भले ही बाहर से हेल्दी लगें लेकिन होते नहीं और आपके स्वास्थ्य को नुकसान पहुंचाते हैं। ऐसे में किस फूड पर भरोसा किया जाए। जी हां, कुछ फल एंटी-ऑक्सीडेंट, फाइबर, विटामिन और मिनरल से भरे होते हैं, जो आपको स्वस्थ रखने के साथ-साथ सेहतमंद जिंदगी भी प्रदान करते हैं। इस लेख में हम आपको बताने जा रहे हैं ऐसे फलों के बारे में, जो आपके सेहतमंद तो रखेंगे ही साथ ही साथ बीमारियों से भी बचाएंगे। इतना ही नहीं ये बाजारों में आसानी से उपलब्ध होते हैं।

● **एवोकेडो:** यह फल आपके दिल के लिए विशेष रूप से अच्छा है। एवोकेडो मोनोअनसैचुरेटेड फैटी एसिड से भरा होता है, जो आपके ब्लड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकता है। इस फल को सैचुरेटेड फैट के स्थान पर खाया जा सकता है। एवोकेडो में पोटेशियम की अच्छी मात्रा भी होती है, जो ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद कर सकती है। ब्लड प्रेशर हृदय रोग और किडनी फेल्योर का एक प्रमुख जोखिम कारक है। इसके अलावा एवोकेडो में ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन जैसे तत्व होते हैं, जो पराबैंगनी प्रकाश सहित कोशिकाओं की क्षति को कम करने में मदद कर सकते हैं। ये फल विटामिन के से भी युक्त होता है, जो हड्डी के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

● **अनार:** अनार अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के लिए

जाना जाता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का कहना है कि इस फल का सेवन पाचन तंत्र में इंफ्लेमेटरी गतिविधियों को कम करने में मदद कर सकता है। इस सुपरफूट में आयरन होता है, जो हमारे शरीर में लाल रक्त कोशिकाओं को बनाने के लिए आवश्यक है। आयरन की कमी से एनीमिया हो सकता है, और थकावट, चक्कर आना और कमजोरी जैसे लक्षण हो सकते हैं। अनार के बीज और उनके रस में भारी मात्रा में पाए जाने वाले पॉलीफेनोल्स को भी बेहतर याददाश्त से जोड़ा गया है।

● **कीवी:** इस फल को सभी फलों की तुलना में विटामिन सी का सबसे समृद्ध स्रोत माना जाता है। विटामिन सी एक आवश्यक पोषक तत्व है, जो रोगों से लड़ने के लिए आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने के लिए आवश्यक है। कीवी में फाइबर भी भरपूर मात्रा में होता है, जो पाचन में मदद करता है। कीवी में मौजूद विटामिन सी और ई तत्व का के डिग्रेडेशन को रोकने के लिए एंटीऑक्सीडेंट के रूप में कार्य करते हैं।

● **पपीता:** पपीते में ल्यूटिन और जेक्सैन्थिन जैसे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो हानिकारक नीली प्रकाश किरणों को फिल्टर करने में मदद करते हैं, और रेटिना में परेशानी के कारण हमारी आंखों को होने वाले नुकसान से बचाते हैं। चूँकि इस फल में फाइबर और पानी की मात्रा अधिक होती है इसलिए इसे अपनी डाइट में शामिल करने से कब्ज को रोकने और पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाने में मदद मिल सकती है। कई अध्ययनों से यह भी पता चला है कि पपीते में कैन्सर से लड़ने वाले गुण होते हैं। शोधकर्ताओं का कहना है कि इस फल में कैन्सर के विकास में योगदान देने वाले मुक्त कणों को कम करने की क्षमता होती है।

## • हाइपोथायराइड...

हाइपोथायराइडिज्म एक ऐसी स्थिति है, जब आपका शरीर पर्याप्त मात्रा में थायराइड हार्मोन का उत्पादन नहीं कर पाता। ये हार्मोन आपके मेटाबॉलिज्म को नियंत्रित करते हैं। थायराइड हार्मोन की कमी के कारण आपके शरीर के लिए अंदरूनी तापमान को नियंत्रित रखना बहुत मुश्किल हो जाता है और आप बहुत ज्यादा ठंडा महसूस करने लगते हैं। हाइपोथायराइडिज्म के अन्य लक्षण भूलने की बीमारी, अवसाद, शुष्क त्वचा, थकान और वजन बढ़ना है।

