



## • वजन...

### यही है सही समय...

वजन घटाने के लिए लोग बहुत कुछ करते हैं। दिन में दो बार कसरत करते हैं, समय पर डाइट फॉलो करते हैं और शोप में रहने के लिए हर आवश्यक सावधानी बरतते हैं, फिर भी कई लोगों के शरीर में इन सबसे कोई भी फर्क नजर नहीं आता। आपने सुना होगा कि सही टाइमिंग की हर काम में एक बेहद महत्वपूर्ण भूमिका होती है, ऐसा वजन घटाने में भी है। आप किस वक्त में क्या खा रहे हैं, कब एक्सरसाइज कर रहे हैं और आपका शरीर किस वक्त को कैलोरी बर्न करने के लिए सही समझता है, ये तीनों चीजें वजन कम करने में एक प्रमुख भूमिका निभाती हैं।

वैज्ञानिकों के अनुसार, हम दोपहर में और शाम को सबसे अधिक कैलोरी जलाते हैं और सुबह में बहुत कम कैलोरी बर्न कर पाते हैं। एक अध्ययन की खोज से पता चला है कि ज्यादातर लोग शाम 4 बजे से 6 बजे के बीच लगभग 10 प्रतिशत अधिक कैलोरी जलाते हैं। हमारा शरीर इस



समय सीमा में ज्यादा से ज्यादा कैलोरी बर्न करता है।

हालांकि, असली संघर्ष तब होता है जब हम कम से कम कैलोरी जलाते हैं। हमारा शरीर सुबह 4 बजे से सुबह 6 बजे तक कम कैलोरी जलाता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि हमारे शरीर के कार्डिनल घड़ी के अनुसार यह समय आराम का होता है और शरीर पूरी तरह से इस समय आराम कर रहा होता है। और जब शरीर आराम करता है तो, वो न्यूनतम कैलोरी जलाता है। यानी कि जो लोग सुबह 4 से 6 तक अपनी पसीना बहाते हैं, उन्हें इससे ज्यादा फायदा नहीं मिल पाता है। वहीं अगर आप इस समय अनियमित शेड्यूल के कारण खा रहे हैं, तो आपके शरीर में ज्यादा कैलोरी नहीं बर्न होगी। यह वास्तव में कैलोरी को और संग्रहित करने का प्रयास करेगा, जिससे वजन बढ़ सकता है।

कैलोरी-बर्निंग में वृद्धि होने का असली कारण शरीर की आंतरिक घड़ी है, जो लोगों में कैलोरी बर्न करने में सबसे ज्यादा मदद करती है।

## • आपके लिए...

### ये हैं डीटॉक्स ड्रिंक्स...



आजकल की फास्ट एंड फ्यूरिस वाली लाइफ में अनहेल्दी फूड्स की आदतें काफी तेजी से बढ़ रही हैं। हालांकि हम हेल्दी और फिट रह सकते हैं, लेकिन उसके लिए हमें कुछ सेहतमंद तरीकों को अपनाना होगा। इसमें से एक तरीका है, हर सुबह डीटॉक्स ड्रिंक्स से अपने दिन की शुरुआत करना। ये नॉर्मल से ड्रिंक्स आपके शरीर से टॉक्सिन बाहर निकालकर आपको स्वस्थ रखने का काम करते हैं।

► **खीरा-पुदीना:** गर्मी नजदीक आ रही है ऐसे में यह ड्रिंक आपको राहत देने के लिए बेहतरीन विकल्प साबित होगा। पुदीने का सेवन हमारी पाचनक्रिया को ठीक करने के साथ ही शरीर को टंडक पहुंचाने का काम करता है। पुदीने की कुछ पत्तियां और खीरे को काटकर एक कप पानी के साथ पीस लें। अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए उसमें आधा चम्मच नींबू का रस और काला नमक डालकर अच्छी तरह से मिला दें। अगर आपको टंडा पसंद है, तो आइस क्यूब्स डालें।

**शहद, नींबू और अदरक की चाय:** अगर आप चाय लवर हैं, तो बहुत बढ़िया। शहद और अदरक सर्दी और गले की खराश से राहत दिलाने में मदद करते हैं। ये जुकाम से आराम दिलाने के साथ ही आपकी मसल्स को रिलैक्स करने और इन्फ्लूएन्जा बढाने का काम भी करते हैं। 3 कप पानी उबालें और उसमें एक टीस्पून बारीक कटा हुआ अदरक डालें। अपनी पसंदीदा चायपत्ती डालें और स्वादानुसार नींबू का रस भी डालें। एक चम्मच शहद मिलाएं और चाय की चुस्कियों का आनंद उठाएं।

**हल्दी की चाय:** हल्दी स्वास्थ्य के लिए बहुत ही लाभकारी होती है। यह इन्फ्लूएन्जा को मजबूत बनाने, आर्थराइटिस में राहत दिलाने, चिड़चिड़ेपन से आराम दिलाने में तो कारगर है ही, इसके अलावा इसमें ऐंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होता है। एक कप उबलते पानी में आधा चम्मच हल्दी पाउडर और आधा चम्मच अदरक पाउडर मिलाएं। स्वादानुसार नींबू का रस डालें। एक चम्मच शहद मिलाएं। अगर आप चाहें, तो काली मिर्च भी डाल सकते हैं। अच्छी तरह से उबालें। तैयार है गर्मा-गर्म ड्रिंक।

**एप्पल साइडर विनेगर:** यह अपने लेक्जेटिव प्रॉपर्टीज व कोलेस्टेरॉल और ब्लड शुगर को नियंत्रित करने वाले गुणों के लिए जाना जाता है। अगर आप इसका खाली पेट सेवन करते हैं, तो इसके कमाल के फायदे होते हैं। एक कप गर्म पानी में एक चम्मच एप्पल साइडर विनेगर डालें और लुत्फ उठाएं। अगर आप चाहें, तो इसमें काली मिर्च पाउडर, नींबू का रस और शहद मिला सकते हैं। कोशिश करें कि इसे खाली पेट पिएं और फिर अपनी सेहत के साथ चमत्कार होता देखें।

## • खान-पान...

### करी पत्ता...



करी पत्ते में ट्राइग्लिसराइड नामक तत्व पाया जाता है, जो कोलेस्टेरॉल को नियंत्रित करने व वजन कम करने का काम करता है। इस हर्ब में फाइबर की भी अच्छी मात्रा होती है, जिससे बाँड़ी मेटाबॉलिज्म बढ़ने में मदद मिलती है। 4-5 करी पत्तियों को रोजाना कच्चा खाने से आप बड़े हुए वजन को धीरे-धीरे कंट्रोल कर सकती हैं। करी पत्ते में मौजूद कार्बाजोल एल्कलॉइड में ऐंटी-बैक्टीरियल और ऐंटी-इन्फ्लेमेटरी गुण होते हैं। यह न केवल शरीर में होने वाली सूजन व अन्य बीमारियों से हमें बचाते हैं, बल्कि कैंसर की रोकथाम में मदद करने वाले ऑक्सिडेटिव सेल्स को डैमेज होने से रोकने का काम भी करते हैं। करी पत्ता एक बेहतरीन डीटॉक्स टूल है, जो शरीर से एक्स्ट्रा टॉक्सिन को बाहर निकालने में मदद करता है। इन्हीं गुणों के कारण आयुर्वेद में इसे मेडिकल हर्ब का नाम दिया गया है। करी पत्ते का सेवन लिवर व अन्य पाचन संबंधी अंगों के लिए भी काफी फायदेमंद है। करी पत्ते में मौजूद विटामिन ए मैक्युलर डिजनरेशन की शुरुआत होने से रोकने और आंखों की रौशनी व कॉर्निया को सेहतमंद बनाए रखने में मदद करता है।

भले ही आप सामान्य दिनों में एक्सरसाइज न करते हैं, मगर क्रॉरंटान के दौरान घर में रहने पर आपको

एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए। दरअसल घर पर बैठे हुए अगर आप काम कम कर रहे हैं और आराम ज्यादा कर रहे हैं, तो आपको मोटापा,

अपच, कब्ज, बदहजमी जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा जो लोग वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं, उन्हें आलस, ऊब और नींद की समस्या हो सकती है...

## आइसोलेशन के दौरान फिटनेस...

अगर आप ने भी कोरोना वायरस से बचने के लिए खुद को आइसोलेट कर लिया है और एक्सरसाइज के लिए घर से बाहर नहीं निकल पा रहे हैं, तो कोई बात नहीं। हम आपको घर पर ही एक्सरसाइज करने के कुछ बेहद आसान तरीके बता रहे हैं। भले ही आप सामान्य दिनों में एक्सरसाइज न करते हैं, मगर क्रॉरंटान के दौरान घर में रहने पर आपको एक्सरसाइज जरूर करनी चाहिए। दरअसल घर पर बैठे हुए अगर आप काम कम कर रहे हैं और आराम ज्यादा कर रहे हैं, तो आपको मोटापा, अपच, कब्ज, बदहजमी जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं। इसके अलावा जो लोग वर्क फ्रॉम होम कर रहे हैं, उन्हें आलस, ऊब और नींद की समस्या हो सकती है। एक्सरसाइज इन सभी परेशानियों का अकेला रामबाण इलाज है। आइए आपको बताते हैं आइसोलेशन के दौरान घर पर एक्सरसाइज करने के आसान तरीके।

● आपका घर कितना भी छोटा हो, मगर उसमें कम से कम इतनी जगह तो जरूर होगी कि आप खड़े होकर अपने हाथ-पैर चारों दिशा में फैला सकें। वैसे तो स्ट्रेचिंग बाकी एक्सरसाइज से पहले की जाती है। मगर घर पर रहने के दौरान आप इसे कर सकते हैं। अगर घर में छोटे बच्चे हैं, तो उनके साथ स्ट्रेचिंग करने में आपको और ज्यादा आनंद आएगा। जमीन पर कोई चटाई या योगा मैट बिछ लें। स्ट्रेचिंग का सीधा सा मतलब है खिंचाव वाली एक्सरसाइज। इसलिए आप बस अपने शरीर के अंगों को अलग-

अलग तरह से खींचें।

● अगर आपको एक्सरसाइज करना नहीं आता है या आप रूटीन एक्सरसाइज को नहीं फॉलो करना चाहते हैं, तो दिन में 20-30 मिनट बच्चों के साथ किसी फास्ट साउंड ट्रैक पर या अपने मनपसंद गाने पर नाच लें। डांसिंग बाकी सभी एक्सरसाइज से ज्यादा फायदेमंद है। इसलिए क्योंकि बाकी एक्सरसाइज में आप किसी अंग विशेष को ही हिलाते डुलाते हैं। जबकि डांसिंग के दौरान आपका पूरा शरीर ही एक्सरसाइज कर रहा होता है।

● दौड़ना सेहत के लिए कितना फायदेमंद है, ये बात आपको बताने की जरूरत नहीं है। घर पर भी आप रनिंग से मिलने वाले फायदे पा सकते हैं। इसके लिए आपको स्पोर्ट रनिंग करनी चाहिए। स्पोर्ट रनिंग यानी एक ही जगह पर खड़े होकर दौड़ने का अभ्यास करना। स्पोर्ट रनिंग का एक फायदा यह है कि इससे आपके पूरे शरीर में ब्लड सर्कुलेशन बढ़ जाता है, ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ जाती है और चेस्ट मजबूत होता है। इसके अलावा स्पोर्ट रनिंग आपके जांघों, पेट और कमर की चर्बी भी कम करती है।

● स्क्वाट्स भी घर पर छोटे से स्पेस में की जा सकने वाली एक बेहतरीन एक्सरसाइज है। इसे करने से आपके जांघों और घुटनों को बहुत फायदा मिलता है। इसके अलावा ये एक्सरसाइज आपके पेट को कम करने में भी मददगार होती है। इसे करने के लिए एक जगह पर पैरों को एक बराबर लाकर खड़े हो जाएं। अब अपने हाथों को सामने की तरफ फैलाएं और उठक-बैठक जैसे उठें-बैठें। दिन में 15 स्क्वाट्स के 3 सेट मार लेंगे, तो आपका पेट नहीं निकलेगा।

## • चुकंदर ...

ऐंटी-ऑक्सिडेंट्स, विटामिन और मिनरल्स से भरपूर चुकंदर पेट और दिल के स्वास्थ्य के लिए काफी लाभदायक है। इसमें मैग्नीशियम, सोडियम, मैग्नीज, पोटेशियम और विटामिन सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं। चुकंदर विटैनिन का प्रमुख स्रोत है, जो रक्तचाप को नियंत्रित रखने के साथ ही दिल से संबंधित बीमारियों से बचाव करता है। यह दिल को सेहतमंद रखने में मदद करता है। इसमें ऐंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी पाए जाते हैं। विटैनिन एल्कोहल का सेवन करने से होने वाली बीमारियों, प्रोटीन की कमी और मधुमेह से भी बचाव करता है। यह रेड सेल्स काजंट को बढ़ाने का काम करता है।

