

# विशेष



• सुपर फूड्स...

• रखे ख्याल..

## तेजी के घटेगा आपका वजन...

वजन को कम करने में अलसी आपके लिए काफी मददगार साबित हो सकता है। इसे पोषक तत्वों और स्वास्थ्य लाभों को देखते हुए इसे बेसकीमती सुपर फूड्स में शामिल किया जाता है। इसके सेवन से स्वास्थ्य को कई लाभ होते हैं। जैसे- थायरॉइड कंट्रोल, पाचन में सुधार, दिल से जुड़ी समस्याओं से बचाव, डायबिटीज कंट्रोल और कैंसर रोधी गुण इत्यादि फायदे हैं।

▶ अलसी का सेवन करने से मेटाबॉलिज्म रेट बूस्ट होता है। अगर आप अलसी को नियमित रूप से आहार में शामिल करते हैं, तो इससे काफी हद तक वजन को कंट्रोल रखा जा सकता है। लेकिन ध्यान रखें कि अलसी का चलिए जानते हैं वजन कम करने के लिए कैसे तैयार करें अलसी का ड्रिंक।

▶ सबसे पहले एक घन लें। इसमें 1 गिलास पानी डालकर इसे गर्म करें। अब इसमें पिंसी हुई अलसी 1 चम्मच डालें। इसके बाद करीब 2 से 3 मिनट तक इसे उबालें।



▶ जब पानी में उबाल आ जाए, तो गैस बंद कर दें। इसके बाद इसमें 1 चम्मच नींबू का रस और गुड़ मिलाएं। लीजिए आपका अलसी वेट लॉस ड्रिंक तैयार है। असली में प्रोटीन की काफी अच्छी मात्रा होती है। प्रोटीन वजन को घटाने में कारगर होता है। अधिकतर लोग वजन घटाने के लिए प्रोटीन रिच डायट लेते हैं। 50 ग्राम अलसी में करीब 9 ग्राम प्रोटीन होता है। ऐसे में अलसी प्रोटीन का एक बेहतरीन स्रोत माना जाता है। वजन घटाने में यह आपके लिए कारगर हो सकता है। इतना ही नहीं, अलसी माइक्रोन्यूट्रिएंट सेल्स को रिपेयर करने में हमारी मदद करता है। साथ ही यह मांसपेशियों की कोशिकाओं का निर्माण करने में हमारी मदद करता है। इसके अलावा अलसी में म्यूसिलेज नामक फाइबर होता है, म्यूसिलेज फाइबर के सेवन से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। नियमित रूप से 1 चम्मच अलसी के सेवन से आप अपने वजन को काफी हद तक कंट्रोल में रख सकते हैं। अलसी का यह ड्रिंक वजन घटाने में कारगर साबित हो सकता है। क्योंकि इसमें ना सिर्फ प्रोटीन रिच अलसी मौजूद है, बल्कि इसमें नींबू को भी एड किया गया है। जिस एक बेहतरीन वेट कटर के रूप में जाना जाता है।

## लंज एक्सरसाइज ...



लंज एक्सरसाइज को पैरों के लिए काफी अच्छा माना जाता है। यह जांघ और बट के लिए बेहद लाभदायक होती है। इसे नियमित रूप से करने से पूरे शरीर को भी फायदा मिलता है। इसे करने से बॉडी फ्लैक्सिबल होती है और पैरों की मसलस स्ट्रॉंग होती हैं। बॉडी को फ्लैक्सिबल बनाने के लिए लंज एक्सरसाइज करना लाभदायक होता है। इसे करने से पहले आप कुछ लाइट एक्सरसाइज जरूर कर लें।

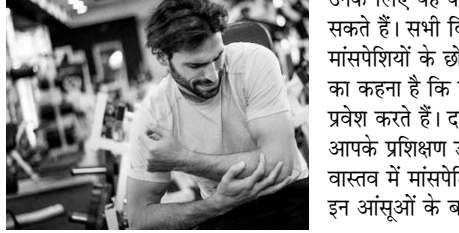
▶ लंज एक्सरसाइज एक तरह का व्यायाम है। यह शरीर के निचले हिस्से को मजबूत बनाने का काम करता है। इससे ग्लूट, क्राड और हैमस्ट्रिंग मसलस मजबूत होती हैं। शरीर फ्लैक्सिबल बनता है और स्टेस फ्री होता है। संपूर्ण शारीरिक वर्कआउट के लिए इसे नियमित रूप से जरूर करना चाहिए।

▶ लंज एक्सरसाइज को तीन तरह से किया जाता है। इसमें फॉरवर्ड लंज, रिवर्स लंज और साइड लंज शामिल हैं। इसे पूरी विधि से किया जाना चाहिए, तभी आपको इसका पूरा फायदा मिलेगा। शुरुआत में लंज एक्सरसाइज को किसी ट्रेनर की देखरेख में ही करें।

▶ फॉरवर्ड लंज एक्सरसाइज करने के लिए सबसे पहले फर्श पर एकदम सीधे खड़े हो जाएं। अपने बाएं पैर को आगे की तरफ रखें और दाएं पैर के घुटने को मोड़कर जमीन पर रखें। कुछ देर तक इसी अवस्था में रहें और फिर प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं। इसके बाद दाएं पैर को आगे की तरफ रखें और बाएं पैर के घुटने को मोड़कर जमीन पर रखें। आप चाहें तो इसे कुछ वजन उठाकर भी कर सकते हैं। इस दौरान अपने पैरों को एक सीधी लाइन में ही रखें। इससे आपको फॉरवर्ड लंज एक्सरसाइज करने और संतुलन बनाने में कठिनाई नहीं होगी।

▶ रिवर्स लंज एक्सरसाइज करने के लिए सबसे पहले फर्श पर एकदम सीधे खड़े हो जाएं। दोनों पैरों के बीच दूरी बना लें। बाएं पैर को सीधा रखें और दाएं पैर की तरफ बैठें। अब दाएं पैर को सीधा रखें और बाएं पैर की तरफ बैठ जाएं। इस दौरान आपको अपने घुटनों पर नहीं बल्कि तलवों पर शरीर का भार रखना है। नियमित रूप से लंज एक्सरसाइज करने से जांघों के अंदरूनी हिस्से मजबूत होते हैं और शरीर का संतुलन भी बेहतर होता है।

▶ साइड लंज एक्सरसाइज करने के लिए सबसे पहले फर्श पर खड़े हो जाएं। अपने दोनों पैरों के बीच कम से कम 2 फुट की दूरी बनाकर रखें। दोनों हाथों को सामने की तरफ सीधा करें। दाएं पैर के घुटने को 90 डिग्री तक मोड़ें और बाएं पैर को पूरी तरह से सीधा रखें। अब दाएं पैर को सीधा कर लें और प्रारंभिक अवस्था में आ जाएं। अब ऐसा ही बाएं पैर से भी करें। इसे आप 3-4 बार दोहरा सकते हैं।



आमतौर पर सभी प्रॉसेस्ड

फूड्स में फाइबर की कमी होती है, जबकि

सब्जियां फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। फाइबर वो चीज है, जिसे आपका पाचनतंत्र धीरे-धीरे पचाता है।

इसके कारण जब आप पर्याप्त फाइबर वाली चीजें खाते हैं, तो आपका पेट देर तक भरा रहता है। इसके अलावा

फाइबर का अच्छी मात्रा में सेवन करने से आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल घटता है, आंतों की सफाई हो जाती है...

इसके अलावा फाइबर का अच्छी मात्रा में सेवन करने से आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल घटता है, आंतों की सफाई हो जाती है...

इसके अलावा फाइबर का अच्छी मात्रा में सेवन करने से आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल घटता है, आंतों की सफाई हो जाती है...

इसके अलावा फाइबर का अच्छी मात्रा में सेवन करने से आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल घटता है, आंतों की सफाई हो जाती है...

## कम खाने के नुकसान ...

सब्जियां हमारे लिए प्रकृति का वरदान हैं, जो सिर्फ हमारा पेट ही नहीं भरती हैं, बल्कि हमें हजारों तरह की बीमारियों से भी बचाती हैं। सभी प्रकार की सब्जियों में सैकड़ों पोषक तत्व पाए जाते हैं, जैसे- विटामिन्स, मिनेरल्स, एंटीऑक्सीडेंट्स, प्रोटीन, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, स्टार्च आदि। इन पोषक तत्वों की जरूरत हमारे शरीर के फंक्शन्स को ठीक रखने और इम्यून सिस्टम को ताकत देने के लिए पड़ती है। इसलिए खाना अधिक मात्रा में खाना चाहिए साथ ही उसमे ज्यादा से ज्यादा सब्जियां जोड़नी चाहिए। आइये हम आपको कुछ संकेत बताते हैं जिससे पता चलता है कि आप खाना कम खा रहे हैं।

● **खाने के बाद भी भूख रहना:** आमतौर पर सभी प्रॉसेस्ड फूड्स में फाइबर की कमी होती है, जबकि सब्जियां फाइबर का बहुत अच्छा स्रोत होती हैं। फाइबर वो चीज है, जिसे आपका पाचनतंत्र धीरे-धीरे पचाता है। इसके कारण जब आप पर्याप्त फाइबर वाली चीजें खाते हैं, तो आपका पेट देर तक भरा रहता है। इसके अलावा फाइबर का अच्छी मात्रा में सेवन करने से आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल घटता है, आंतों की सफाई हो जाती है, पाचनतंत्र स्वस्थ रहता है और दिल की बीमारियों से रक्षा रहती है।

● **कब्ज की समस्या:** कब्ज की समस्या होना भी इस बात का संकेत हो सकता है कि आपने कम सब्जियां खाई हैं। आमतौर पर कब्ज की शिकायत उन्हीं लोगों को होती है, जिनका खानपान गड़बड़ होता है। पर्याप्त सब्जियां खाकर आप कब्ज की समस्या से राहत पा सकते हैं। इसका कारण भी वही है, सब्जियों में मौजूद फाइबर। फाइबर आपके मल को मुलायम बना देता है, जिससे मलत्याग के समय आपको जोर नहीं लगाना पड़ता है और मल आसानी से उतरता है।

● **त्वचा का बेजान नजर आना:** अगर आप पाते हैं कि आपकी ही समान रंगत वाले दूसरे व्यक्ति के चेहरे पर ज्यादा चमक है, जबकि आपकी त्वचा बेजान और चमकहीन है, तो ये भी इस बात का

संकेत हो सकता है कि आप न तो पर्याप्त सब्जियां खा रहे हैं और न ही पर्याप्त पानी पी रहे हैं। दरअसल सब्जियां प्राकृतिक रूप से एंटीऑक्सीडेंट्स का सबसे अच्छा स्रोत मानी जाती हैं। एंटीऑक्सीडेंट्स वो तत्व होते हैं, जो शरीर में होने वाले ऑक्सिडेशन की प्रक्रिया को रोकते हैं। ऑक्सिडेशन के कारण शरीर में फ्री रेडिकल्स पैदा होते हैं, जो आपकी कोशिकाओं (सेल्स) को डैमेज करते हैं। यही कारण है कि जो लोग सब्जियां ज्यादा खाते हैं, उनकी त्वचा पर नैचुरल ग्लो बना रहता है।

● **हमेशा थका हुआ महसूस करना:** हमारे शरीर को अच्छी तरह फंक्शन करने के लिए ढेर सारे विटामिन्स और मिनेरल्स की रोजाना जरूरत होती है। इसलिए ऐसा नहीं हो सकता है कि आप सप्ताह में 2 दिन तो सब्जियां खा लें लेकिन बाकी के 5 दिन कुछ भी बेकार खाते रहें। अगर आप सब्जियां कम खाते हैं तो इसका मतलब है कि आप हाई फैट और हाई कार्बोहाइड्रेट वाली चीजें ज्यादा खा रहे हैं। इस तरह के आहार शरीर में जाकर ब्लड शुगर बढ़ाते हैं, जिससे आप थका हुआ और लो-एनर्जी महसूस करते हैं।

● **वजन बढ़ना या घटना:** सब्जियां कम खाने के आपका शरीर दो तरह से रिपैक्ट कर सकता है। अगर आप हाई फैट और हाई कार्बोहाइड्रेट वाली डाइट ज्यादा ले रहे हैं, तो आपका वजन तेजी से बढ़ने लगेगा। वहीं अगर आप अपने खाने से सब्जियां निकालकर दूसरी पौष्टिक चीजें खा रहे हैं, तो आपके शरीर का वजन घटने लगेगा। इसका कारण यह है कि सब्जियां हमारे शरीर में दोनों तरह की डाइट का बैलेंस बनाने का काम करती हैं। सब्जियों में फाइबर और कई मिनेरल्स होते हैं, जो शरीर के मेटाबॉलिज्म को एक्टिवेट करते हैं और शरीर ज्यादा मात्रा में फैट बर्न करता है।

● **बालों का झड़ना:** बालों के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी कैरोटीन को प्रोटीन द्वारा ही प्राप्त किया जाता है। इसलिए प्रोटीन की कमी से बाल झड़ने लग जाते हैं। बालों का असमय झड़ना शरीर में प्रोटीन की कमी का संकेत हो सकता है।

● **नाखूनों का कमजोर होना:** शरीर में प्रोटीन कोशिकाओं के निर्माण और उनके पुनर्निर्माण में सहायक होता है। इसलिए नाखूनों का कमजोर होकर टूटना प्रोटीन की कमी का संकेत हो सकता है।

## डिस्ऑर्डर...

▶ यदि आपको लेटने के बाद 15 मिनट तक नींद नहीं आ रही हो तो उठें और पढ़ें या टीवी पर कुछ उबाऊ-सा देखें। कुछ देर के लिए अपना ध्यान कहीं और लगाएं और फिर सो जाएं।  
▶ बार-बार समय देखकर चिढ़ना बंद करें। अपने सोने की जगह को अन्य गतिविधियों से दूर रखें। बेड केवल सोने के लिए होता है, न कि टीवी देखने या पढ़ने के लिए।  
▶ लाइट्स बंद करें- लाइट से मेलानोटिन हार्मोन का स्राव प्रभावित होता है, जो कि नींद को नियंत्रित करता है। अंधेरा आपके शरीर को आराम करने और सोने के लिए प्रोत्साहित करता है।

