

● मेडिटेशन...

शांति और मानसिक सकून मेडिटेशन एक ऐसी प्रैक्टिस है जो आपकी फिजिकल और मेंटल हेल्थ को बेहतर रखती है। अगर आपको ये लगता है कि मेडिटेशन करने के लिए सिर्फ एक जगह पर आंख बंद कर बैठ जाने से मेडिटेशन हो जाता है तो आप गलत हैं। स्ट्रेसफुल लाइफस्टाइल के चलते ज्यादातर लोग तनाव और डिप्रेशन में रहते हैं। दिनभर घर और ऑफिस की जिम्मेदारियां और काम की चिंता तनाव का कारण बनती हैं। स्ट्रेस आपके मेंटल हेल्थ पर बहुत बुरा असर डालता है। ऐसे में एक एक्सरसाइज है जो आपके दिमाग को शांत करता है और स्ट्रेस से छुटकारा दिलाता है। आपको बता दें तनाव और स्ट्रेस से छुटकारा पाने के लिए मेडिटेशन बेहतर विकल्प माना जाता है। मेडिटेशन एक्सरसाइज और योग का ही एक रूप है। मेडिटेशन फिजिकल और मेंटल हेल्थ को बेहतर करने में बेहद कारगर है। मेडिटेशन करने में एनर्जी और फोकस की कितनी जरूरत होती है। कई बार लोग मेडिटेशन शुरू तो करना चाहते हैं लेकिन उन्हें पता नहीं होता कि शुरुआत कैसे करें और मेडिटेशन कितनी देर करना है।



► मेडिटेशन शुरू करने से पहले अपनी सांसों पर ध्यान दें। इसे करते समय लंबी गहरी सांसें लेने से स्ट्रेस नेचुरली दूर होता है। शांत बैठ कर लंबी गहरी सांसें लें और उन पर ध्यान लगाएं।

► मेडिटेशन करने के लिए ऐसी जगह चुनें जो एकदम शांत हो। कोशिश करें आसपास कोई शोर-शराबा ना होवरना मेडिटेट करते हुए आपका मन और दिमाग भटक सकता है।

► मेडिटेशन करते समय आप आरामदायक कपड़े पहनें, इससे आप पूरी तरह से कंफर्टेबल होंगे। मेडिटेशन करते हुए कंफर्टेबल पोजिशन में बैठें और केवल आरामदायक कपड़े पहनें।

► मेडिटेशन करते समय सबसे जरूरी है कि आपका ध्यान न भंग हो और आप एकाग्र होकर मंत्रो उच्चारण कर सकें।

► मेडिटेशन करने के लिए एक तय समय निर्धारित करें। यह आसान दिमाग के तनाव को कम करता है और शरीर को आराम पहुंचाने में आपकी मदद करता है। मेडिटेशन करने से आपकी सोच में भी पॉजिटिव बदलाव आता है।

● सही या गलत...

बिना तेल के कुकिंग



स्टाग्राम और फेसबुक की रील्स पर आजकल एक नया ट्रेंड देखने को मिल रहा है। ये नया ट्रेंड है बिना तेल के कुकिंग करना। सोशल मीडिया पर हर दूसरी वीडियो इसी से जुड़ी दिख जाएगी। लोग भी इसे काफी पसंद कर रहे हैं, खासकर डाइटिंग को फालो करने वाले। वो इसे खाने का हेल्दी तरीका मान रहे हैं। ज्यादातर लोग ये कहते हैं कि तेल या घी शरीर में फैट बढ़ाते हैं।

इन्हें ज्यादा खाने से कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ना या फिर दिल से जुड़े रोग हो सकते हैं। इसलिए जितना हो सके, सीमित मात्रा में ही इन्हें खाएं। लेकिन बिना तेल या घी का बना खाना खाने वाले लोग इसका जोरों-शोरों से प्रचार भी कर रहे हैं। लेकिन सवाल ये है कि क्या वाकई नो ऑयल कुकिंग से फैट कम हो सकता है। लेकिन फैट भी हमारे शरीर के लिए जरूरी है। इसकी वजह से ही हमारे शरीर में लचीलापन आता है।

► एक्सपर्ट कहते हैं लोग ऑयल का इस्तेमाल खाने के स्वाद को बढ़ाने के लिए करते हैं। ज्यादा तेल के इस्तेमाल से लोगों को कोलेस्ट्रॉल, कैंसर, फेटी लीवर, मधुमेह और दिल के रोग जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इससे अतिरिक्त ज्यादा कैलोरी भी शरीर को मिलती है, जिस कारण फैट बढ़ता है।

► अगर शरीर को स्वस्थ रखना है तो दिन भर में तीन चम्मच यानी सिर्फ 15 ग्राम तेल का ही इस्तेमाल करना चाहिए। कुछ लोग आजकल तेल या घी की जगह पानी का इस्तेमाल कर रहे हैं। इसे ही नॉन ऑयल कुकिंग कहते हैं, जिसमें आप खाना पकाकर प्याज या लहसुन के साथ छौंक लगा सकते हैं। इस कुकिंग में या तो तेल का इस्तेमाल नहीं होता या बेहद कम यूज होता है।

► लेकिन क्या वाकई ही ऐसे खाने से फैट कम होता है। एक्सपर्ट कहते हैं कि हेल्थ के लिहाज से ये फायदेमंद है। इससे वजन कंट्रोल कर सकते हैं। आप सूप, दलिया, खिचड़ी समेत किसी भी प्रकार की व्यंजन जोरो ऑयल कुकिंग की मदद से तैयार कर सकते हैं। उदाहरण के लिए, 1 ग्राम तेल में 9 कैलोरी होती है और एक चम्मच में लगभग 45 कैलोरीज पाई जाती हैं। ऐसे में नॉन कुकिंग ऑयल से आपका शरीर का वेट मेंटेन रहता है। सैचुरेटेड फैट का अधिक मात्रा में इस्तेमाल आपकी सेहत और दिल के लिए नुकसानदेह हो सकता है।

● पौष्टिक...

मूंगदाल...



आयुर्वेद में मूंगदाल को सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना गया है। बीमार होने पर डॉक्टर सबसे पहले मूंग की दाल की खिचड़ी या सूप पीने की सलाह देते हैं। इसकी वजह है कि ये दाल पेट और पाचन के लिए बहुत अच्छी होती है। मूंग की दाल तुरंत एनर्जी देती है। इसे खाने से पेट में गैस, ब्लोटिंग और दूसरी समस्याएं नहीं होती। मूंग की दाल को काफी हल्का माना जाता है। मूंग दाल में प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट, फाइबर के अलावा कैल्शियम, आयरन और विटामिन सी भी होता है। मूंग की दाल खाने से शरीर को प्रोटीन मिलता है और इसमें बहुत कम फैट होता है। मूंग की दाल शरीर में जमा बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करती है। जिससे हार्ट संबंधी बीमारियों के खतरे को कम किया जा सकता है। अगर दाल को उबालकर खाया जाए तो ये और भी गुणकारी हो जाती है।

कई बार लोगों को एक्सरसाइज एडिक्शन भी हो जाता है। ये एक ऐसी स्थिति है जब व्यक्ति अपने शारीरिक क्षमता की जरूरत से बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करता है और खुद को रोक नहीं पाता है।

ऐसे लोग अपना ज्यादातर समय एक्सरसाइज को ही डेडिकेट करते हैं। अगर वो लोग एक दिन वर्कआउट न करें तो वो कुछ अधुरा सा महसूस करने लगते हैं...

ज्यादा एक्सरसाइज करने से नुकसान...

हर कोई जानता है कि फिट और हेल्दी रहने के लिए फिजिकल एक्टिविटी करना कितनी जरूरी है। रोजाना आधे घंटे की एक्सरसाइज या योग हमें हेल्दी रखने में काफी अहम रोल निभाती है। इससे ना हमें शारीरिक तौर पर फिट रहने बल्कि मानसिक तौर पर भी शांत और स्ट्रेस फ्री रहने में मदद मिल सकती है। इसलिए आज के दौर में युवा एक्सरसाइज के महत्व को समझ भी रहे हैं और जिम में जमकर पसीना भी बहा रहे हैं, तो वहीं कुछ लोग घर पर कई तरह के वर्कआउट या फिर योग करते हैं। लेकिन किसी भी चीज को अगर एक लिमिट से ज्यादा किया जाए, तो वो फायदा पहुंचाने की जगह आपको नुकसान पहुंचाने लगती है और ये बात उन लोगों पर लागू होती है जो एक्सरसाइज को अपने दिमाग पर हावी कर लेते हैं और घंटों-घंटों एक्सरसाइज करते हैं। ऐसा तब होता है जब किसी पर एक्सरसाइज करने का जुनून सवार हो जाता है तो यह रूटीन एक एडिक्शन में बदल जाता है और यही एडिक्शन व्यक्ति की सेहत पर बुरा असर डालता सकता है।

► कई बार लोगों को एक्सरसाइज एडिक्शन भी हो जाता है। ये एक ऐसी स्थिति है जब व्यक्ति अपने शारीरिक क्षमता की जरूरत से बहुत ज्यादा एक्सरसाइज करता है और खुद को रोक नहीं पाता है। ऐसे लोग अपना ज्यादातर समय एक्सरसाइज को ही डेडिकेट करते हैं। अगर वो लोग एक दिन वर्कआउट न करें तो वो कुछ अधुरा सा महसूस करने लगते हैं। लेकिन अपने शरीर की क्षमता से ज्यादा एक्सरसाइज व्यक्ति की शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालती है। जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज करने से आपको इन समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है।

► हम जो भी एक्टिविटी करते हैं जैसे के दौड़ना, चलना-फिरना इन सबके लिए हमें बाँड़ी को कैलोरी की जरूरत होती है। महिला को प्रतिदिन 1800 कैलोरी और पुरुषों को प्रतिदिन 2000 कैलोरी की जरूरत होती है। अब इसके अलावा जो हम कैलोरी खाते हैं उसे हमें बर्न करना होता है। जैसे कि अगर महिलाएं दिन में 2000 कैलोरी बर्न करने की जरूरत है। लेकिन लोगों का मानना है कि जितना हम खाते हैं उतनी ही एक्सरसाइज करनी चाहिए। जैसे कि नाश्ते, लंच और डिनर तीनों के बाद बार-बार एक्सरसाइज करना। लेकिन इससे सेहत

को नुकसान हो सकता है।

► ऐसे में शरीर को कैलोरी सही से नहीं मिल पाती है। जिसके कारण दूसरे एक्टिविटी जैसे की चलना-फिरना और खाना इन सबके लिए बाँड़ी हड्डियों से कैलोरी लेना शुरू कर देती हैं। ऐसे में कैल्शियम और जरूरत विटामिन की कमी शरीर में हो सकती है। जिसकी वजह से आपको कमजोरी, थकावट और चक्कर आना महसूस होने लगती है। इसलिए जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज नहीं करनी चाहिए। आपको अपने शरीर की जरूरत के अनुसार कैलोरी का सेवन करना चाहिए और एक्सरसाइज को ही बर्न करना चाहिए, जिससे बाँड़ी में कैलोरी मैनेजमेंट अच्छे से हो सकते।

► अगर कोई व्यक्ति बिना किसी एक्सपर्ट की सलाह के सिर्फ जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज करता है, तो इससे ज्यादा वेट लॉस हो सकता है। ऐसे में कई तरह की हेल्थ प्रॉब्लम्स का सामना भी करना पड़ सकता है। जैसे कि कुछ लोग वजन कम करने के लिए सुबह, दिन और रात को खाने के बाद वर्कआउट करते हैं। लेकिन इससे शरीर को फायदे की जगह पर नुकसान पहुंच सकता है।

► इसमें सबसे पहले है चिड़चिड़ापन, स्ट्रेस और डिप्रेशन। उसे ऐसा जब महसूस होता है जब वो अपनी चाहत से कम एक्सरसाइज करता है। खासकर अगर व्यक्ति को कुछ दिन के लिए किसी वजह से एक्सरसाइज करने को न मिले तो उन्हें इसकी वजह से चिड़चिड़ापन और एंगजाइटी फिल हो सकती है।

► जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज करने से उनका शरीर थक जाता है बावजूद वो अपने शरीर को आराम नहीं देते, ऐसा करके वो खुद को चोट पहुंचा सकते हैं कई बार ज्यादा एक्सरसाइज करने से उनके मसल्स और टिश्यूज भी डैमेज हो जाते हैं। क्योंकि जरूरत से ज्यादा मांसपेशियों में खिंचाव आने के कारण मोच का सामना करना पड़ सकता है। इसी के साथ ही भारी वजन के साथ ज्यादा एक्सरसाइज करने के कारण जोड़ों की समस्या बढ़ने का जोखिम रहता है। इसके अलावा ये मांसपेशियों को भी नुकसान पहुंचाता है। जिससे मांसपेशियों में दर्द और हड्डियों की समस्या हो सकती है।

► कई बार ज्यादा मसल्स बिल्डिंग के लिए कई लोग जरूरत से ज्यादा प्रोटीन और स्टेरॉयड का इस्तेमाल करते हैं जो शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। शरीर की क्षमता से ज्यादा एक्सरसाइज करने से ब्लड प्रेशर बढ़ना और दिल को नुकसान पहुंच सकता है। क्योंकि ज्यादा वर्कआउट करने से बाँड़ी रिलैक्स नहीं हो पाती और हार्ट नॉर्मल रेट से ज्यादा तेज चलता है। वहीं जरूरत से ज्यादा एक्सरसाइज करने के बाद थकान या कमजोरी होना इम्यूनिटी वीक होने के संकेत हो सकता है।

■ साभार: टाइना

● गर्म पानी में शहद...

■ सुबह उठने के 30 से 35

मिनट बाद शरीर अपने काम काज

में वापिस आ जाता है। ऐसे में आपको बाँड़ी डिटॉक्स करने के लिए जो भी करना है इसी दौरान कर लें। जैसे कि सबसे पहले तो गर्म पानी में थोड़ा शहद मिलाएं और इसे पी लें। शहद से अच्छा डिटॉक्सिफायर कोई नहीं है। तो, पानी अपने साथ गंदगी को फ्लश ऑउट कर लेता है। इस प्रकार से जब आप गर्म पानी में शहद मिलाकर पीते हैं तो शरीर के तमाम अंगों की गंदगी फ्लश ऑउट होती है। चाहे वो पेट हो, धमनियां हो या फिर लिवर हो।

