



● फिटनेस...

डांस है परफेक्ट एक्सरसाइज



खुशी से झूमना नाचना अपने आनंद को दिखाने का एक तरीका तो है ही साथ ही यह आपके लिए एक अच्छी एक्सरसाइज भी साबित होती है। डांस करना एक फन एक्टिविटी है जो हर उम्र के लोगों को पसंद आती है। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि कई स्टडीज में यह पाया गया है कि डांस करने से आपकी फिजिकल और मेंटल हेल्थ बहुत ज्यादा इम्प्रूव हो सकती है। जी हां, तो चलिए जानते हैं नाचने या डांस करने के फायदे।

► **हार्ट हेल्थ**-कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों से बचने के लिए डांस करने से सकारात्मक प्रभाव पड़ सकते हैं। डांस करने से खून पम्प करने में हार्ट को मदद होती है जिससे ब्लड सर्कुलेशन सुधरता है। इससे ब्लड प्रेशर भी सुधरता है और हार्ट हेल्थ बेहतर होता है।

► **स्ट्रेस होता है कम**-डांस करने से लोगों को मूड बेहतर होता है और इससे स्ट्रेस भी कम होता है। दरअसल, डांस करने से एंडोर्फिन हार्मोन्स बनते हैं जिन



फील गुड हार्मोन्स भी कहा जाता है। ये स्ट्रेस, एंजायटी और डिप्रेशन का रिस्क कम करता है।

► **मसल्स टोनिंग**-डांस करने से मसल्स की एक्सरसाइज होती है और अलग-अलग मसल्स पर फोकस करने में भी मदद होती है। यह मसल्स को टोनअप करता है और उनकी स्ट्रेंथ बढ़ाता है।

► **वेट लॉस**-डांस एक हाई इंटेन्सिटी एक्सरसाइज हो जो कैलोरी बर्न करने में मदद करती है। अलग-अलग तरह की नृत्य करने से आपका वेट लॉस हो सकता है।

► **बॉडी बैलेंस बढ़ता है**-डांस करके समय शरीर के लगभग हर अंग की एक्सरसाइज होती है। इससे शरीर का लचीलापन या फ्लेक्सिबिलिटी बढ़ती है और बॉडी बैलेंस भी सुधरता है।

● सेहतमंद...

रागी की रोटियां



मौसम के अनुसार अपने खानपान में बदलाव करके आप खुद को स्वस्थ और फिट रख सकते हैं। गर्मियां शुरू हो चुकी हैं। ऐसे में, लोग अपने शरीर को ठंडा रखने के लिए कई तरह के उपाय अपनाते हैं। इस मौसम में ठंडी तासीर वाली चीजों को डाइट में शामिल करने के सलाह दी जाती है। इस दौरान लोग ठंडी चीजें खाना-पीना पसंद करते हैं। रोटी हमारी रोजाना डाइट का एक अहम हिस्सा है। आमतौर पर, सभी घरों में गेहूं के आटे की रोटियां बनती हैं। हालांकि, गर्मियों में आप गेहूं के अलावा कुछ अन्य प्रकार के आटे की रोटियां का सेवन कर सकते हैं, जिससे शरीर की ठंडा रखने में मदद मिल सके। गर्मियों में रागी के आटे की रोटी खाना बहुत फायदेमंद माना जाता है। इसके सेवन से न सिर्फ शरीर को ठंडक मिलती है, बल्कि सेहत को कई लाभ भी मिलते हैं। इसके नियमित सेवन से कई तरह की बीमारियों से छुटकारा मिल सकता है।

► **शरीर को रखें ठंडा**- रागी की तासीर ठंडी होती है इसलिए गर्मियों में इसका सेवन सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। रागी की रोटी खाने से शरीर को ठंडा रखने में मदद मिलती है। साथ ही, पेट की गर्मी को कम करने में भी मदद मिल सकती है। आप गर्मियों में इसे अपनी डाइट में शामिल कर सकते हैं।

► **पाचन को दुरुस्त रखें**- गर्मियों में रागी की रोटी खाने से पाचन तंत्र स्वस्थ रहता है। इसमें फाइबर भरपूर मात्रा में मौजूद होता है, जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद करता है। इसके नियमित सेवन से पेट में जलन, गैस, कब्ज और एसिडिटी की समस्या से राहत मिल सकती है।

► **वजन घटाने में मददगार**-अगर आप गर्मियों में वजन घटाना चाहते हैं, तो रागी के आटे से बनी रोटी का सेवन कर सकते हैं। दरअसल, इसमें मौजूद फाइबर पेट को लंबे समय तक भरा हुआ रखता है। इसे खाने से बार-बार भूख नहीं लगती है और आप ओवरईटिंग करने से बच जाते हैं। इससे वजन कंट्रोल करने में काफी मदद मिल सकती है।

► **हड्डियों को मजबूत बनाएं**-नियमित रूप से रागी के आटे से बनी रोते का सेवन करने से हड्डियां मजबूत होती हैं। दरअसल, इसमें कैल्शियम भरपूर मात्रा में होता है, जो हड्डियों को स्वस्थ रखने और मजबूत बनाने में मदद करता है।

► **दिल को रखें हेल्दी**-रागी के आटे से बनी रोटियों का सेवन दिल के स्वास्थ्य के लिए भी फायदेमंद होता है। दरअसल, इसमें डाइटरी फाइबर होता है, जो शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। इसके नियमित सेवन से दिल से जुड़ी बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद मिल सकती है।

● नाश्ता...

एवोकाडो ...



एवोकाडो का सेवन सुबह नाश्ते में करना सबसे अच्छा होता है। सुबह का नाश्ता पौष्टिक, फ्रेश, शक्ति देने वाला और पेट भरने वाला होना चाहिए। इन सभी बातों पर एवोकाडो बिल्कुल सही साबित होता है। क्योंकि, एवोकाडो खाने से पेट भरता है और आपको कमजोरी महसूस नहीं होती। आइए जानें सुबह नाश्ते में एवोकाडो खाने से होने वाले स्वास्थ्य लाभ क्या हैं। बोन्स की ताकत और डेंसिटी बढ़ाने के लिए एवोकाडो का सेवन बहुत अच्छा माना जाता है। मछली या अंडे के साथ एवोकाडो खाने से हड्डियों की सेहत में सुधार हो सकता है। एवोकाडो आपकी आंखों को हेल्दी रखने का काम करता है एवोकाडो में ल्यूटिन और जेक्सैथिन नामक तत्व पाए जाते हैं जो डिजिटल गैजेट्स से होने वाले डैमेज से आंखों को सुरक्षित रखते हैं। यह आंखों को पहुंचे नुकसान को सुधारने में मदद करते हैं।

कई अध्ययन हो चुके हैं, जिनमें यह पाया गया है कि ज्यादातर बीमार पड़ने वाले लोगों में वे हैं जो लंबे समय से अपनी डाइट ठीक नहीं ले रहे हैं।

सुबह नाश्ते में खाएं...

अच्छे स्वास्थ्य के लिए सही खानपान का होना जरूरी है और यह सिर्फ एक या दो दिन के लिए ही नहीं, बल्कि जीवनभर के लिए सही होना चाहिए। लेकिन आजकल लोगों की जीवनशैली व खानपान दोनों ही खराब होते जा रहे हैं, जिसके कारण स्वास्थ्य से जुड़ी बीमारियां होने का खतरा बढ़ता ही जा रहा है। कई अध्ययन हो चुके हैं, जिनमें यह पाया गया है कि ज्यादातर बीमार पड़ने वाले लोगों में वे हैं जो लंबे समय से अपनी डाइट ठीक नहीं ले रहे हैं। सुबह के समय का खाना बहुत जरूरी होता है, जिसे कुछ लोग स्किप कर देते हैं तो कुछ लोग इस समय भी अनहेल्दी चीजें खाने लगते हैं। लेकिन हेल्दी रहने के लिए सुबह के समय अच्छा खाना जरूरी होता है और इस लेख में हम आपको ऐसी ही एक जरूरी डाइट के बारे में आपको बताने वाले हैं। हम आपको बताने वाले हैं कुछ ऐसे ग्रीन फूड्स के बारे में जिन्हें सुबह के समय खाना जरूरी होता है, जो आपकी सेहत को अच्छा बनाए रखते हैं और आपको कई बीमारियों से दूर करते हैं। चलिए जानते हैं सुबह के खाने में किन ग्रीन फूड्स को शामिल करना चाहिए।

● **पालक** -आयरन व विटामिन जैसे पोषक तत्वों से भरपूर पालक को नाश्ते में शामिल करना काफी अच्छा विकल्प हो सकता है। सुबह के खाने में हमें ज्यादा पोषण वाली चीजों को अपनी डाइट में शामिल करने की सलाह दी जाती है और इसलिए पालक

सुबह के समय का खाना बहुत जरूरी होता है, जिसे कुछ लोग स्किप कर देते हैं तो कुछ लोग इस समय भी अनहेल्दी चीजें खाने लगते हैं। लेकिन हेल्दी रहने के लिए सुबह के समय अच्छा खाना जरूरी होता है...



● दही-चावल...

गर्मियों में दही चावल खाने से पाचन में सुधार होता है। दरअसल, दही में प्रोबायोटिक्स भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं, जो आंत और पाचन तंत्र के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके नियमित सेवन से अपच, गैस आज कब्ज की समस्या से राहत मिल सकती है दही में विटामिन, कैल्शियम, मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे पोषक तत्व भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं। ये सभी पोषक तत्व इम्यूनिटी को मजबूत करने में मदद करते हैं, जिससे आप कई बीमारियों से सुरक्षित रह सकते हैं।

