

● सावधान...

तेल में पका खाना



भारतीय घरों में अक्सर तेल को एक से ज्यादा बार इस्तेमाल किया जाता है, खासकर जब हम तलने वाली चीजें जैसे कि पकोड़े या समोसे बनाते हैं। लेकिन क्या आपको पता है कि अगर हम तेल को बार-बार गरम करें और उसी में खाना पकाएं तो यह हमारे हेल्थ के लिए बहुत बुरा हो सकता है? जब हम तेल को बार-बार गरम करते हैं, तो उसमें से कुछ हानिकारक चीजें निकलती हैं जो हमारे हेल्थ के लिए खतरनाक होता है आइए जानते हैं यहां...

► **हार्ट की समस्याएं**—जब हम तेल का बार-बार इस्तेमाल करते हैं, तो उसमें ट्रांस-फैट्स की मात्रा बढ़ जाती है। ट्रांस-फैट्स शरीर के लिए हानिकारक होते हैं क्योंकि ये हमारी धमनियों में जमा हो जाते हैं, जिससे रक्त प्रवाह में बाधा आती है और हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। इसलिए ऐसे तेल का इस्तेमाल करना जोखिम भरा हो सकता है और इससे बचना चाहिए ताकि हेल्थ समस्याएं न हों।

► **कैंसर का खतरा**—जब हम एक ही तेल को बार-बार गरम



करते हैं, तो तेल में कुछ खतरनाक रासायनिक बदलाव होते हैं। ये बदलाव हमारे लिए हानिकारक हो सकते हैं और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों का कारण बन सकते हैं। इसलिए बार-बार गरम किए गए तेल का उपयोग हेल्थ के लिए अच्छा नहीं होता और हमें ऐसा करने से बचना चाहिए।

► **पाचन संबंधी समस्याएं**—जब हम पुराने तेल में खाना पकाते हैं, तो यह खाना न सिर्फ भारी होता है, बल्कि इससे हमारी पाचन प्रक्रिया भी धीमी हो जाती है। इस कारण से, अपच और पेट से जुड़ी अन्य समस्याएं हो सकती हैं, जैसे कि ब्लोटिंग और असहजता। इसलिए, पकाये तेल में पकाया गया खाना खाने से बचना चाहिए ताकि पाचन संबंधी समस्याएं न हों।

● ध्यान दें...

ठंडा पानी अंग्रेज के लिए फायदेमंद



देश के कई हिस्सों में इस वक्त भीषण गर्मी पड़ रही है। घर से बाहर निकलते ही ऐसा लगता है कि शरीर में एनर्जी ही नहीं है। डॉक्टर के मुताबिक हर दिन 3-4 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। दरअसल, पानी हमारे सेहत के लिए बेहद जरूरी है इसलिए हर 3 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए।

गर्मी में खासकर लोग अपनी प्यास को बुझाने के लिए अधिकतर फ्रिज से ठंडा पानी निकलाकर पीते हैं। कई तो ऐसे हैं जो पानी में बर्फ डालकर पीते हैं। ताकि तुरंत ठंडक मिले। लेकिन आपकी जानकारी के लिए बता दें कि गर्मी में भी इतना ज्यादा ठंडा पानी सेहत के लिए फायदेमंद नहीं, बल्कि काफी ज्यादा नुकसानदायक है।

► **गर्मी पानी पीने से पाचन अच्छा होता है**— गर्मी में गुनगुना पानी पिएं या ठंडा यह आपके शरीर पर निर्भर करता है वह इसे किस तरह से लेता है। वहीं ऐसे कोई पुख्ता सबूत नहीं है कि गर्मियों में ज्यादा ठंडा पानी पीने से सेहत को किसी भी तरह के कोई नुकसान होते हैं। ठंडा पानी शरीर पर कोई खास बुरा असर नहीं डालता है। वहीं कुछ स्टडी में इस बात को लेकर कही गई कि गर्म पानी, ठंडे पानी से थोड़ा बेहतर होता है। क्योंकि इससे पाचन अच्छा होता है।

► **ठंडा पानी नहीं है नुकसानदायक**— स्टडी में इस तरह की बातें तो नहीं स्पष्ट हुई है कि ठंडा पानी स्वास्थ्य के लिए खराब ही है। कई बार ऐसा होता है कि ज्यादा ठंडा पानी पीने से गला एकदम से खराब हो जाता है। साथ ही इंफेक्शन की संभावना बढ़ जाती है। लेकिन ऐसी कोई स्टडी नहीं आई है जिसमें कहा जाए कि ठंडा पानी सेहत के लिए नुकसानदायक है और सेहत पर बुरा असर पड़ता है। ठंडा हो या गर्म दोनों तरह की पानी शरीर को हाइड्रेट रखने का काम करती है।

► **सबसे जरूरी बात यह है कि ठंडा हो या गर्मी शरीर में पानी की कमी नहीं होनी चाहिए।** अगर आपकी बाँडी हाइड्रेटेड रहेगी तो शरीर से गंदगी निकालने का काम करेगी। शरीर के टेंपरेचर को बनाए रखने के लिए बेहद जरूरी है कि आप फ्रिज से पानी निकालकर तुरंत न पिएं।

● कैसे हो कम...

बैड कोलेस्ट्रॉल...



शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने के लिए मेथी और शहद का सेवन काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। आयुर्वेद एक्सपर्ट डॉ. रितु चट्टा का कहना है कि मेथी और शहद में कई औषधीय गुण मौजूद होते हैं, जो कई बीमारियों को दूर करने में मदद करते हैं। इन दोनों का एक साथ सेवन करने से हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या से छुटकारा मिल सकता है। मेथी में फाइबर, कैल्शियम, एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण पाए जाते हैं, जो शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने में मदद करते हैं। वहीं, शहद में मौजूद तत्व बैड कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड के स्तर को कम करने में मदद करते हैं। नियमित रूप से इन दोनों का सेवन करने से बैड कोलेस्ट्रॉल को घटाने में काफी मदद मिल सकती है। हाई कोलेस्ट्रॉल की समस्या से छुटकारा पाने के लिए आप एक चम्मच मेथी दाना में एक चम्मच शहद मिलाकर इसका सेवन कर सकते हैं। इसके लिए एक चम्मच मेथी दाना को एक गिलास पानी में रात भर भिगोकर रख दें। सुबह इसमें एक चम्मच शहद मिलाकर पिएं। नियमित रूप से रोज सुबह खाली पेट इसका सेवन करने से शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद मिल सकती है।

वैसे भी वॉक पर जाने के लिए आपको एक रूटीन बनाकर समय निकलना पड़ता है, वहीं सीढ़ियां चढ़ने के लिए ऐसा नहीं है। ऑफिस में या सोसायटी की बिल्डिंग में लिफ्ट लेने की जगह सीढ़ियों का इस्तेमाल करने से न सिर्फ आपकी एक्सरसाइज हो जाएगी बल्कि समय भी बचा सकते हैं।

सीढ़ियां चढ़ने से न सिर्फ आपके पैरों की मसल्स मजबूत होती है आपके थाई और कोर मसल्स भी मजबूत बनते हैं। इसके अलावा ये आपके कैलोरी जल्दी बर्न कर टांगों को अच्छी शैप देता है।

नहीं होगा जोड़ों का दर्द— जो लोग कम उम्र से ही रोजाना नियमित रूप से सीढ़ियां चढ़ते हैं उनकी हड्डियां और ज्वाइंट्स दोनों ही मजबूत होते हैं। यह आगे चलकर ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को भी टालता है। हड्डियां सालों साल मजबूत रहती हैं।

● **इन लोगों के लिए नहीं है बेहतर**— हालांकि, सीढ़ियां चढ़ना हर किसी के लिए फायदेमंद साबित नहीं हो सकता है। अस्थिमा, हार्ट पैशेंट और जोड़ों के दर्द से जूझ रहे लोगों के लिए सीढ़ियां चढ़ना मुश्किल हो सकता है। ऐसे लोगों के लिए वॉक ही सबसे बढ़िया एक्सरसाइज है।

सीढ़ियां चढ़ना या पैदल चलना...

टलॉस के लिए कई लोग छोटे-छोटे इनेशिएटिव लेकर खुद को मॉन्टेन रखने की कोशिश करते हैं। जैसे लिफ्ट न लेकर सीढ़ियां चढ़ना और वॉक करना। ये दोनों ही एक्सरसाइज हमारे डेली रूटीन के हिसाब से बेस्ट हैं। लेकिन जिन लोगों के पास जिम जाने का समय नहीं है और खुद को फिट रखने के लिए सवाल आता है कि सीढ़ियां चढ़ना या वॉक करने दोनों में से कौन सी एक्सरसाइज ज्यादा फायदेमंद होती है। वैसे दोनों ही एक्सरसाइज सेहत के अच्छी मानी जाती है। दोनों के ही अपने फायदे हैं आइए जानते हैं—

● **कैलोरी बर्न में मिलती है मदद**— सीढ़ियां चढ़ने से हार्ट रेट तेजी से बढ़ती है, जिससे आप कम समय में जल्दी-जल्दी कैलोरी बर्न कर सकते हैं। एक रिसर्च के हिसाब से रोजाना एक ही समय पर सीढ़ियां चढ़ने से आप वॉक करने की तुलना में 30 फीसदी तक कैलोरी बर्न कर सकते हैं।

● **टाइम सेविंग एक्सरसाइज**—वैसे भी वॉक पर जाने के लिए आपको एक रूटीन बनाकर समय निकलना पड़ता है, वहीं सीढ़ियां चढ़ने के लिए ऐसा नहीं है। ऑफिस में या सोसायटी की बिल्डिंग में लिफ्ट लेने की जगह सीढ़ियों का इस्तेमाल करने से न सिर्फ आपकी एक्सरसाइज हो जाएगी बल्कि समय भी बचा सकते हैं।

● **मजबूत और टॉड मसल्स**— सीढ़ियां चढ़ने से न सिर्फ आपके पैरों की मसल्स मजबूत होती है आपके थाई और कोर मसल्स भी मजबूत बनते हैं। इसके अलावा ये आपके कैलोरी जल्दी बर्न कर टांगों को अच्छी शैप देता है।

● **नहीं होगा जोड़ों का दर्द**— जो लोग कम उम्र से ही रोजाना नियमित रूप से सीढ़ियां चढ़ते हैं उनकी हड्डियां और ज्वाइंट्स दोनों ही मजबूत होते हैं। यह आगे चलकर ऑस्टियोपोरोसिस के खतरे को भी टालता है। हड्डियां सालों साल मजबूत रहती हैं।

● **इन लोगों के लिए नहीं है बेहतर**— हालांकि, सीढ़ियां चढ़ना हर किसी के लिए फायदेमंद साबित नहीं हो सकता है। अस्थिमा, हार्ट पैशेंट और जोड़ों के दर्द से जूझ रहे लोगों के लिए सीढ़ियां चढ़ना मुश्किल हो सकता है। ऐसे लोगों के लिए वॉक ही सबसे बढ़िया एक्सरसाइज है।

एरोबिक्स एक्सरसाइज से जुड़ी गलतियां

एरोबिक्स एक्सरसाइज की मदद से शरीर का कोई एक अंग नहीं बल्कि पूरी बाँडी फिट बनती है। नियमित रूप से एरोबिक्स करने से शरीर को फिट रख सकते हैं। एरोबिक्स में कई तरह की एक्सरसाइज शामिल होती है। जैसे डांस, वॉकिंग, स्विमिंग, साइकिलिंग और स्ट्रेंथ ट्रेनिंग आदि। हालांकि एरोबिक्स एक तरह का हाई इंटेन्स वर्कआउट है इसलिए इसे करने के दौरान कुछ गलतियों से बचना चाहिए।

► **एरोबिक्स में हार्ट रेट पर ध्यान देना जरूरी होता है।** एरोबिक्स में शरीर की ज्यादा ऊर्जा खर्च होती है जिसके कारण हार्ट रेट बढ़ जाता है। हार्ट रेट बढ़ना अच्छा लक्षण नहीं है। जो लोग हार्ट के मरीज होते हैं, उन्हें डॉक्टर बिना सलाह के एरोबिक्स करने की सलाह नहीं देते। अगर आपने हाल ही में एरोबिक्स की शुरुआत की है, तो ज्यादा ऊर्जा के साथ एरोबिक्स न करें। न ही ज्यादा देर के लिए इसे करें।

► **हर व्यक्ति के लिए एरोबिक्स नहीं होता।** अगर आप पहली बार एरोबिक्स करने जा रहे हैं, तो पहले डॉक्टर से सलाह लें। मोटापे से पीड़ित लोग, गर्भवती महिलाएं, हार्ट या बीपी के मरीज, डायबिटीज के मरीज को चिकित्सा सलाह के बगैर एरोबिक्स नहीं करना चाहिए।

► **एरोबिक्स एक्सरसाइज से पहले वार्मअप न करने की गलती न करें।** कुछ लोग बिना वार्मअप किए ही कसरत करने लगते हैं। ऐसा करने से मसल्स क्रैम्प की समस्या हो सकती है या आप चोटिल भी हो सकते हैं। घर से कसरत कर रहे हैं, तो 5 मिनट वार्मअप से शुरू करें और 30 से 40 मिनट कसरत करें। दूसरे सेट से पहले 3 से 4 मिनट का ब्रेक भी ले सकते हैं।

► **एरोबिक्स एक हाई इंटेन्स वर्कआउट है।** एरोबिक्स के बाद शरीर को पर्याप्त आराम भी दें। आराम करने से शरीर स्ट्रेस फ्री रहता है। एरोबिक्स के साथ आराम न करने से आप ज्यादा दिनों तक एरोबिक्स जारी नहीं रख पाएंगे और जल्दी थक जाएंगे। कसरत के साथ हर दिन 7 से 8 घंटे की नींद भी जरूर लें।

● लहसुन के छिलके...

■ **दमा या अस्थिमा के मरीजों के लिए भी लहसुन के छिलके बहुत फायदेमंद होते हैं।** पानी में लहसुन के छिलके भिगोकर रखें फिर इसका पेस्ट बना लें। इस पेस्ट में शहद मिलाएं। यह मिश्रण आप दिन में 2 बार खा सकते हैं। इससे अस्थिमा के लक्षणों से आराम मिलता है। गुनगुने पानी में लहसुन के छिलके जल दें और इस पानी में अपने पैर कुछ देर के लिए डुबोकर रखें। पैरों की सूजन और दर्द धीरे-धीरे कम हो जाएगा।

