



● सभी के लिए...

सुबह की अच्छी आदतें

सुबह उठने के बाद आपको सबसे पहले अपने दिन की शुरुआत इस विचार के साथ करनी है कि आप अपने शरीर का उपचार करेंगे और आपको एक स्वस्थ शरीर चाहिए। वजन घटाने के लिए खुद से वादा करें कि आप पूरा दिन सिर्फ स्वस्थ खाएंगे और गलत आदतों को फॉलो नहीं करेंगे। इससे आपको वेट लॉस जर्नी में एक लंबा रास्ता तय करने में मदद मिलेगी।

► ऑयल पुलिंग करने से शरीर को टॉक्सिन को बाहर निकालने में मदद मिलती है। ऑयल पुलिंग से रक्त और लिवर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में भी मदद मिलती है। यह आपके मेटाबॉलिज्म को तेज करने में भी मदद करता है, जिससे तेजी से कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है। इसके अलावा ऑयल पुलिंग करने से मुंह स्वस्थ रहता है। साथ यह शरीर में ऊर्जा को बढ़ावा देने में मददगार है। मुंह की बदबू से छुटकारा पाने के लिए भी यह एक बेहतरीन उपाय है। आपको रोजाना 5-10 मिनट ऑयल पुलिंग जरूर करनी चाहिए।

► डीप ब्रीदिंग का अभ्यास करने से आपको वजन घटाने में बहुत मदद मिल सकती है। अध्ययनों में यह पाया गया है कि डीप ब्रीदिंग एक्सरसाइज करने से मेटाबॉलिज्म तेज होता है और वजन घटाने में मदद मिलती है। इसके अभ्यास से हमारा मेटाबॉलिक रेट बढ़ता है। जिस वजह से हमारी शरीर की गैर जरूरी ऊर्जा को खर्च करता है। इससे बैली फैट को कम करने में मदद मिलती है। इसके अलावा इनके अभ्यास से शरीर से टॉक्सिन्स को बाहर निकालने, शरीर और रक्त में ऑक्सीजन की आपूर्ति करने, ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने के साथ ही फेफड़ों को स्वस्थ रखने में भी मदद मिलती है। इसलिए रोजाना 5-10 मिनट डीप ब्रीदिंग का अभ्यास जरूर करें।

► तांबे के बर्तन में रखा पानी पीने से शरीर के विषैले पदार्थ मल के जरिए आसानी से बाहर निकल जाते हैं, बांडी डिटॉक्स होती है। तांबे के बर्तन में पानी रखने से इसके बैक्टीरिया भी नष्ट हो जाते हैं, पानी शुद्ध और विषाणु मुक्त हो जाता है। यह पेट में जमा जिद्दी चर्बी को कम करने और वेट लॉस में मदद करता है, क्योंकि यह आपके मेटाबॉलिज्म और पाचन क्रिया को भी बेहतर बनाता है। इसके अलावा पेट में छाले, अपच आदि समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मदद करता है।

● जरूरी है...

एक्सरसाइज और हेल्टी डाइट

प्यूबिक भाग के ऊपर का फैट पुरुष और महिलाओं दोनों में ही काफी ज्यादा देखने को मिलता है। इससे अधिकतर लोग परेशान भी हैं। यह फैट बेली बटन के आस-पास होता है। महिलाओं में प्रेगनेंसी और बच्चे को जन्म देने के कारण प्यूबिक एरिया पर फैट जमा हो जाता है। प्यूबिक फैट जमा होने के कई दूसरे कारण भी हो सकते हैं, इसमें- जेनेटिक, डाइट, स्ट्रेस और उम्र शामिल हो सकते हैं।

► जंपिंग जैक्स एक्सरसाइज प्यूबिक फैट को कम करने में मददगार हो सकता है। इसके लिए आप सबसे पहले बिल्कुल सीधे खड़े हो जाएं। अपनी कमर और पीठ सीधी रखें और हाथों को साइड में रखें। इसके बाद कूदें और अपने हाथों को भी ऊपर लेकर जाएं, फिर नीचे लाएं। ऐसा आपको तेजी से करना है। एक सेट में 20 बार कूदने की कोशिश करें और रोजाना तीन सेट जरूर करें।

► अगर आप अपने प्यूबिक एरिया के फैट को कम करना चाहते हैं, तो लेग इन और आउट एक्सरसाइज कर सकते हैं। इसके लिए आप एक मैट पर दोनों घुटनों को मोड़कर बैठ जाएं। एड्रियों को जमीन पर रखें, फिर थोड़े से पीछे की तरफ झुक जाएं। अपनी हथेलियों को जमीन पर रखें, ताकि सपोर्ट मिल सके। अपने पैरों को जमीन से उठाएं। अब उन्हें पूरी तरह से फैला लें और वापस से पीछे की ओर ले जाएं। एक सेट में 12 बार ऐसा करें और रोजाना तीन सेट लगाएं।

► इस एक्सरसाइज में एक ही जगह खड़ा होकर भागना होता है। इसमें घुटनों को जितनी ऊपर हो सके, उतना ऊपर लेकर आना होता है। कोशिश करें कि घुटने पेट से ऊपर आए। तेजी से कुछ समय के लिए ऐसे ही भागें। एक सेट में 12 बार ऐसा करें और रोजाना इसके तीन सेट जरूर लगाएं। इससे आपको फैट बर्न करने में काफी मदद मिलेगी।

► प्यूबिक फैट बर्न करने के लिए आप रिवर्स क्रंच एक्सरसाइज भी कर सकते हैं। इसके लिए आप अपने हाथों को साइड में रखकर एक मैट पर लेट जाएं। अपने पैरों को जमीन से उठाएं और पेल्विस से ऊपर ले जाएं। अब छाती के पास घुटनों को ले जाएं। शुरुआती अवस्था में टांगों को ले जाएं। इसके बाद पैरों को छाती के करीब ले जाएं। इसके तीन सेट करें और एक सेट में 15 रैप जरूर करें।

► सबसे पहले मैट पर लेट जाएं। दोनों पैरों को उठा लें और 90 डिग्री का एंगल बना लें। अब धीरे-धीरे पैरों को नीचे लेकर जाएं। जब पैर जमीन को छूने लगें, तो उन्हें फिर से ऊपर की तरफ ले जाएं। अब टांगों को दोबारा से नीचे ले जाएं। इसके भी तीन सेट करें और एक सेट में 15 रैप लगाएं।

► **मॉर्निंग ड्रिंक** : एक गिलास गर्म पानी लें। इसमें एक नींबू का रस और थोड़ा सा शहद मिलाकर पी लें। नींबू का रस और शहद वेट लॉस में फायदेमंद हो सकता है।

► **ब्रेकफास्ट** : आप ब्रेकफास्ट में बैरीज, दो बादाम, सूरजमुखी के बीज, पपीता, ओटमील और एक कप ग्रीन टी ले सकते हैं। इसके अलावा आप चाहें तो एवोकाडो टोस्ट, दो उबले हुए अंडे और एक कप ब्लैक कॉफी का सेवन कर सकते हैं।

► **मिड मॉर्निंग** : एक कटोरी ताजा फलों का सेवन करें।

► **लंच** : ग्रिल की हुई फिश, आधा कप ब्राउन राइस और एक कप उबली हुई सब्जियां लंच में लेने से प्यूबिक फैट को बर्न करने में मदद मिल सकती है।

● गुणकारी...

शहद...



शहद शरीर पर अलग-अलग तरह से असर डालता है, जो इस पर निर्भर करता है कि आप उसका सेवन कैसे करते हैं। अगर शहद को गुनगुने पानी में मिलाकर पिया जाए तो उसका खून में लाल रक्त कोशिकाओं (आरबीसी) की संख्या पर लाभदायक असर पड़ता है। लाल रक्त कोशिकाएं मुख्य रूप से शरीर के विभिन्न अंगों तक खून में ऑक्सीजन पहुंचाती हैं। शहद और गुनगुने पानी का मिश्रण खून में हीमोग्लोबिन का स्तर बढ़ाता है, जिससे एनीमिया या खून की कमी की स्थिति में लाभ होता है। आयरन की कमी यानी एनीमिया की स्थिति तब आती है जब आहार में लौह तत्व को कम मात्रा में ग्रहण किया जाता है या शरीर उसे पर्याप्त रूप से सोख नहीं पाता। इससे रक्त की ऑक्सीजन देने की क्षमता प्रभावित होती है। ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता कम होने से थकान, सांस फूलना और कई बार उदासी और दूसरी समस्याएं होती हैं। शहद रक्त की ऑक्सीजन ले जाने की क्षमता को बढ़ाते हुए इन समस्याओं को कम कर सकता है।

हार्वर्ड मेडिकल स्कूल का रिव्यू कहता है कि एक दिन में 21 मिनट पैदल चलकर आप हार्ट की बीमारियों का खतरा 30 प्रतिशत तक घटा सकते हैं। दिन में 21 मिनट पैदल चलना हफ्ते में दो से ढाई घंटे चलने के बराबर है।

पैदल चलने से आप कई तरह की हार्ट बीमारियां जैसे हार्ट अटैक, स्ट्रोक, हाई बीपी और हाई कोलेस्ट्रॉल आदि से बच सकते हैं। पैदल चलना एक तरह का कार्डियो वर्कआउट है...

रोज 21 मिनट पैदल चलें

पैदल चलना हमारी सेहत और शरीर के अंगों के लिए फायदेमंद होता है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल की स्टडी के मुताबिक, दिल की सेहत को बेहतर रखने के लिए 21 मिनट पैदल चलना फायदेमंद होता है। 21 मिनट पैदल चलकर आप हार्ट की बीमारियों का खतरा 30 प्रतिशत तक घटा सकते हैं। मुंबई के एशियन हार्ट इंस्टीट्यूट के सीनियर इंटरवेंशनल कार्डियोलॉजिस्ट ने बताया कि कई मरीज कसरत या पैदल चलने के लिए तैयार नहीं होते। समय और ऊर्जा की कमी के चलते उनके लिए कसरत को समय देना एक मुश्किल काम होता है। ऐसे लोगों के लिए ये नई स्टडी फायदेमंद साबित होगी। जरूरी नहीं है कि कसरत को ज्यादा समय देने से ही आप स्वस्थ रह सकते हैं। अगर थोड़े समय के लिए रोजाना पैदल चला जाए, तो भी दिल को स्वस्थ रखा जा सकता है।

● हार्वर्ड मेडिकल स्कूल का रिव्यू कहता है कि एक दिन में 21 मिनट पैदल चलकर आप हार्ट की बीमारियों का खतरा 30 प्रतिशत तक घटा सकते हैं। दिन में 21 मिनट पैदल चलना हफ्ते में दो से ढाई घंटे चलने के बराबर है। पैदल चलने से आप कई तरह की हार्ट बीमारियां जैसे हार्ट अटैक, स्ट्रोक, हाई बीपी और हाई कोलेस्ट्रॉल आदि से बच सकते हैं। पैदल चलना एक तरह का कार्डियो वर्कआउट है। कार्डियो कसरत के जरिए हार्ट को हेल्दी रखने में मदद मिलती है।

● डॉ. तिलक ने बताया कि पैदल चलना सबसे आसान कसरत है। पैदल चलकर आप हार्ट ब्लॉकेज के खतरे से बच सकते हैं। आज के समय

में हम देख रहे हैं कि कम उम्र में हार्ट अटैक के केस बढ़ रहे हैं। हाल ही में हमने देखा कि कई बड़े कलाकर जैसे गायक केके, सिद्धार्थ शुक्ला और सरोज खान आदि की मौत के पीछे का कारण भी हार्ट डिजीज बताया गया। अगर आप पैदल चलने की आदत को रूटीन में शामिल कर लेंगे तो तनाव घटेगा, ब्लॉकेज का खतरा कम होगा, हार्ट अटैक का खतरा घटेगा और आप स्वस्थ जीवन जी पाएंगे।

● पैदल चलने से वजन कम होता है। वजन कम होने से बीपी कंट्रोल रखने में मदद मिलती है। कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी कंट्रोल रहता है जिसके कारण हार्ट डिजीज, डायबिटीज और कैंसर आदि बीमारियों से बचने में मदद मिलती है। हार्वर्ड मेडिकल स्कूल के रिव्यू के मुताबिक, कोविड के दौरान हार्ट को स्वस्थ रखना और भी ज्यादा जरूरी हो गया है क्योंकि कोविड के लक्षण उन लोगों को ज्यादा परेशान कर सकते हैं, जिन्हें कभी हार्ट अटैक आया हो या हाइपरटेंशन और डायबिटीज आदि बीमारियां हुई हों। हार्ट पर कोविड का बुरा असर देखते हुए आप हेल्दी जीवनशैली पर फोकस बढ़ाएं और रोजाना पैदल चलें।

● स्टडी के मुताबिक, कई घंटे काम करते रहने के कारण, हार्ट की बीमारियों का खतरा 13% बढ़ जाता है। लेकिन अगर आप पैदल चलेंगे तो, मानसिक स्वास्थ्य भी बेहतर रहेगा। ऑफिस जाने वाले लोग अक्सर तनाव से घिरे हुए नजर आते हैं। अगर आप रोजाना वॉक करेंगे, तो डिप्रेशन के लक्षण घटेंगे। आप ऑफिस जाते हैं, तो काम के बीच कुछ देर का ब्रेक जरूर लें। ब्रेक के दौरान वॉक करें या स्ट्रेचिंग कर सकते हैं।

● एक्सपर्ट्स के मुताबिक, 21 मिनट से अधिक पैदल चलना भी फायदेमंद है पर जो लोग बिल्कुल कसरत नहीं करते उनके लिए 21 मिनट पैदल चलने से शुरुआत करना फायदेमंद साबित होगा।

● नींद...

■ दिनभर तो हर कोई काम में बिजी रहता है। ऐसे में रात को पूरी नींद लेने से शरीर और दिमाग दोनों को आराम मिलता है। इससे शारीरिक व मानसिक विकास में बाधा आने लगती है। ऐसे में इससे बचने व हेल्दी रहने के लिए रोजाना 7-8 घंटे की नींद लें। इसके लिए आपको सबसे पहले अपने सोने का समय तय करना होगा। इससे आपको अच्छी व गहरी नींद आने में मदद मिलेगी। अगर आपको नींद ना आने की समस्या है तो आप सोने से पहले हल्दी वाला दूध पी सकते हैं। आजकल की बिजी लाइफस्टाइल के कारण लोग तनाव में जल्दी आ रहे हैं।

