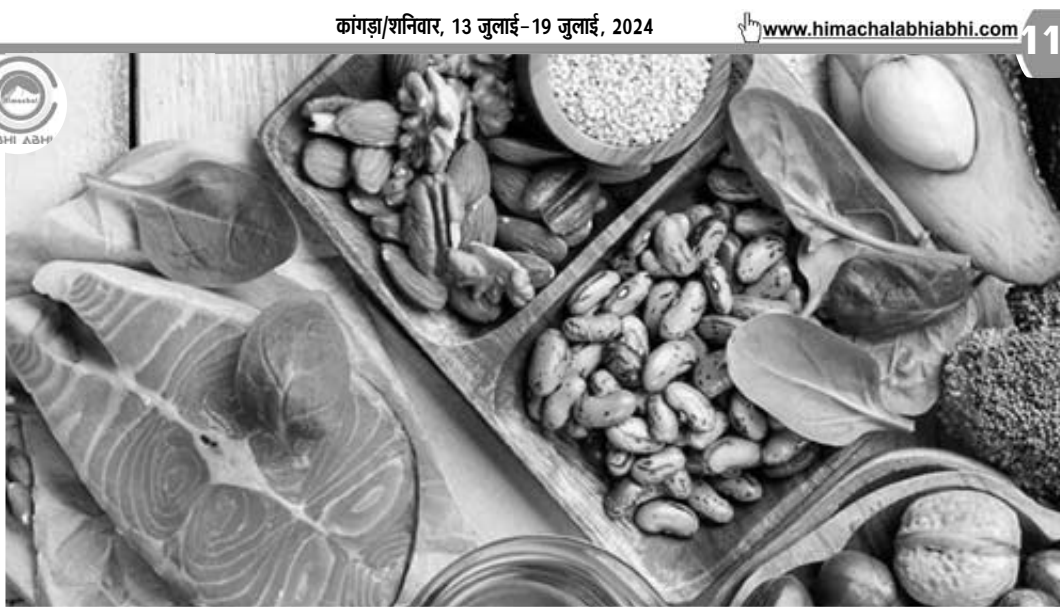


हिमाचल अभी अभी- विविध



● सेहत के लिए...

पानी पीना जरूरी

सेहतमंद रहने के लिए पानी पीना जरूरी होता है, ये आपको हाइड्रेटेड रखने में मदद करती है। इसके साथ-साथ ये आपको कई गंभीर बीमारियों से भी बचाकर रखती है और कई बीमारियों के खतरे को कम करती है। वहीं हेल्थ एक्स्पर्ट्स भी हमें हेल्दी रहने के लिए ज्यादा से ज्यादा पानी पीने की सलाह देते हैं। पानी पीना जितना जरूरी है उतना ही जरूरी है सही तरीके से पीना। घर के बड़े बुजुर्ग भी हमें सही तरीके से पानी पीने की सलाह देते हैं। लेकिन इसके बावजूद कुछ लोग खड़े होकर, कुछ लोग बैठकर तो वहीं कुछ लोग लेटकर पानी पीते हैं। लेकिन पानी पीने का सही तरीका क्या है जिससे आपको नुकसान नहीं हो, बल्कि फायदा हो। घर में भी जब हमें मम्मी खड़े होकर पानी पीने से मना करती हैं तो कई बार हम उनकी बात मानते हैं तो वहीं कई बार नजरअंदाज भी कर देते हैं। ऐसा कहा जाता है कि खड़े होकर पानी पीना नुकसानदायक होता है लेकिन क्या ये सच है या फिर सिर्फ एक मिथ है, आइए जानते हैं इसके बारे में-

► हेल्थ एक्स्पर्ट्स के मुताबिक खड़े होकर पानी पीने से आपकी सेहत को बहुत नुकसान पहुंचाता है। इससे आपको कई सारी दिक्कतें हो सकती हैं। तो अगली बार जब आपकी मम्मी या फिर कोई भी व्यक्ति खड़े होकर पानी पीने से मना करे तो आप उनकी बात जरूर सुनें नहीं तो आपको यहां बताए गए नुकसान का सामना करना पड़ सकता है।

खड़े होकर पानी पीने से क्या होता है?

► जब आप खड़े होकर पानी पीते हैं तो पानी सही मात्रा में शरीर के उन अंगों तक नहीं पहुंच पाता है जहां उसकी असलियत में जरूरत होती है। वहीं पानी की मदद से जो हानिकारक टॉक्सिंस बाहर निकलने होते हैं वो अंदर ही जमा होने लग जाते हैं। खड़े होकर पानी पीने से आपकी प्यास भी पूरी तरह से बुझ नहीं पाती है, इसके साथ साथ पानी में मौजूद जरूरी पोषक तत्व और विटामिन्स भी शरीर के बाकि हिस्सों तक नहीं पहुंच पाते हैं। जब आप खड़े होकर पानी पीते हैं तो ये बहुत तेजी से शरीर में जाती है जिस वजह से फेफड़े और दिल का काम प्रभावित होता है। इसके साथ साथ खड़े होकर पानी पीने से शरीर में ऑक्सीजन का लेवल भी बढ़ने लग जाता है। यही वजह है कि हमें बैठकर पानी पीने की सलाह दी जाती है, इसी के साथ साथ खाना खाने के लिए भी यही नियम लागू होता है।

● क्या करें...

डाइटिंग करने के बाद



अनहेल्दी लाइफस्टाइल और खराब खानपान की वजह से लोगों का वजन बढ़ना शुरू हो जाता है। बड़े शहरों में कामकाज में व्यस्त रहने की वजह से अधिकतर लोग अपनी सेहत पर ध्यान नहीं दे पाते हैं। ऐसे में मोटापे की वजह से वो कई सारी बीमारियों के शिकार भी होने लग जाते हैं। मोटापा अपने साथ कई सारी दिक्कतें लेकर आता है। ऐसे में बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए अधिकतर लोग वेत लॉस रूटीन फॉलो करना शुरू कर देते हैं। इसमें वो डाइट, एक्सरसाइज और योग को जरूर शामिल करते हैं। वहीं कुछ लोग वेत लॉस के लिए जिम जाकर घंटों मेहनत करना भी पसंद करते हैं। लेकिन कई बार कुछ गलतियों की वजह से वेत लॉस डाइट फॉलो करने के बाद भी उनका वजन कम नहीं हो पाता है। रोजमर्रा की ये गलतियां वजन कम करने की जगह वजन बढ़ाने लग जाती हैं।

वेत लॉस के दौरान अक्सर हम में से कुछ लोग ऐसी गलती कर बैठते हैं जिसकी वजह से उनका वजन कम होने की बजाय उल्टा बढ़ने लग जाता है। ऐसे में वेत लॉस करना चाहते हैं तो जितना जल्दी हो सके आप अपनी गलतियों को लेकर सतर्क हो जाएं, आइए जानते हैं किन गलतियों की वजह से घटने के बदले उल्टा बढ़ने लग जाता है वजन।

► **ब्रेकफास्ट स्किप करना**-कुछ लोगों के मन में ये गलतफहमी रहती है कि अगर वो एक टाइम का खाना या फिर मील स्किप कर देंगे तो इससे वो जल्दी वजन कम कर पाएंगे। जबकि ये बिल्कुल गलत धारणा है। वेत लॉस के लिए कभी भी ब्रेकफास्ट या कोई और मील स्किप करने की गलती न करें। मील स्किप करने से मेटाबॉलिज्म स्लो हो जाता है जो वेत लॉस करने में बाधा बन सकती है।

► **शरीर में पानी की कमी**-वेत लॉस के साथ-साथ हाइड्रेटेड रहने के लिए हमें रोज सुबह उठकर 2-3 गिलास पानी जरूर पीना चाहिए। इससे आप पूरे दिन हाइड्रेटेड भी रहते हैं और आपको वजन कम करने में आसानी भी होती है। लेकिन इसकी जगह अगर आप सुबह उठते ही चाय या कॉफी पी लेते हैं तो इससे आपके शरीर में पानी की कमी हो सकती है। इससे आपकी बाँडी तो डिहाइड्रेट होगी ही साथ ही आपका पाचन भी बिगड़ सकता है।

► **खानपान में गड़बड़ी**-कुछ लोग पूरे दिन तो अच्छी डाइट फॉलो करते हैं लेकिन दिन की शुरूआत या फिर अंत ही अनहेल्दी चीजों से कर लेते हैं। जिस वजह से उनकी डाइट पूरी नहीं हो पाती है और उनकी वेत लॉस जर्नी अधूरी रह जाती है।

● हेल्दी...

खजूर...



वजन बढ़ाने के लिए लोग क्या कुछ नहीं करते हैं, तरह-तरह के घरेलू नुस्खे और हेल्थ सप्लीमेंट्स तक लोग सबकुछ ट्राई करते हैं। यहां तक कि कुछ लोग तो वजन बढ़ाने के लिए अनहेल्दी चीजों का सेवन करने लगते हैं, वे यह सोचकर तला-भुना और प्रोसेस्ड फूड्स खाने लगते हैं, कि इससे जल्दी वजन बढ़ता है। लेकिन ऐसा करना सिर्फ शरीर में अस्वस्थ वजन और चर्बी ही बढ़ेगी, जो कई गंभीर रोगों को जन्म देता है। क्लीनिकल न्यूट्रिशनिस्ट और डायटीशियन गरिमा गोयल की मानें तो स्वस्थ तरीके से वजन बढ़ाने के लिए आपको सही और संतुलित आहार लेने की आवश्यकता होती

मानसून के दिनों में ज्यादातर लोग पेट की गड़बड़ी से परेशान रहते हैं। खासकर, पाचन क्षमता काफी कमजोर हो जाती है। ऐसे में आप हीलिंग फूड का सेवन कर सकते हैं। हल्दी एक बेहतरीन हीलिंग फूड है। आप हल्दी दूध, हल्दी चाय या सब्जियों में हल्दी का उपयोग कर सकते हैं। इसका सेवन करने से पाचन क्षमता में सुधार होता है।

आप हल्दी दूध, हल्दी चाय या सब्जियों में हल्दी का उपयोग कर सकते हैं। इसका सेवन करने से पाचन क्षमता में सुधार होता है।

आप हल्दी दूध, हल्दी चाय या सब्जियों में हल्दी का उपयोग कर सकते हैं। इसका सेवन करने से पाचन क्षमता में सुधार होता है।

आप हल्दी दूध, हल्दी चाय या सब्जियों में हल्दी का उपयोग कर सकते हैं। इसका सेवन करने से पाचन क्षमता में सुधार होता है।

आप हल्दी दूध, हल्दी चाय या सब्जियों में हल्दी का उपयोग कर सकते हैं। इसका सेवन करने से पाचन क्षमता में सुधार होता है।

आप हल्दी दूध, हल्दी चाय या सब्जियों में हल्दी का उपयोग कर सकते हैं। इसका सेवन करने से पाचन क्षमता में सुधार होता है।

डाइट में शामिल करें ये...

मानसून के दिनों में हर व्यक्ति को अपनी डाइट को लेकर बहुत ज्यादा कॉन्शस रहना चाहिए। ऐसी चीजों का सेवन करना चाहिए, जो उन्हें बीमार होने से रोकती है। इस तरह की डाइट को ही हम हीलिंग फूड्स कहते हैं। हीलिंग फूड्स में ऐसी चीजें शामिल होती हैं, जिनमें कई तरह के न्यूट्रिएंट्स होते हैं और जो बीमार होने के जोखिम को रोक सकते हैं। यहां तक कि हीलिंग फूड्स का सेवन करने से बीमारी से रिकवरी भी तेजी से हो जाती है। इस लेख में हम आपको बता रहे हैं कि किस तरह के फूड आइटम्स हीलिंग फूड होते हैं और किस तरह के फायदे मिलते हैं।

● मानसून के दिनों में ज्यादातर लोग पेट की गड़बड़ी से परेशान रहते हैं। खासकर, पाचन क्षमता काफी कमजोर हो जाती है। ऐसे में आप हीलिंग फूड का सेवन कर सकते हैं। हल्दी एक बेहतरीन हीलिंग फूड है। आप हल्दी दूध, हल्दी चाय या सब्जियों में हल्दी का उपयोग कर सकते हैं। इसका सेवन करने से पाचन क्षमता में सुधार होता है।

● हीलिंग फूड की लिस्ट में बादाम को भी शामिल किया जा सकता है। बादाम में कई तरह के पोषक तत्व होते हैं। कई लोग इसे सिर्फ सैंक्स के तौर पर खाना पसंद करते हैं। इसके लिए पहले बादाम को रोस्ट कर लेते हैं। बादाम में हेल्दी फैट, प्रोटीन, फाइबर और विटामिन-ई होता है। इस तरह के गुण बादाम को हीलिंग फूड्स की लिस्ट में शामिल करते हैं। इसका सेवन करने से ब्लड शुगर का स्तर स्टेबल रहता है और स्वास्थ्य में सुधार भी होता है।

● मानसून के दिनों में लगभग हर घर में अदरक की चाय का सेवन किया जाता है। अदरक सर्दी-

जुकाम, गले में इंफेक्शन जैसी कई बीमारियों को दूर करने में अहम भूमिका निभाता है। इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-ऑक्सीडेंट प्रॉपर्टीज होती हैं। इसलिए, इसे बेहतरीन हीलिंग फूड कहा जा सकता है। इससे पाचन तंत्र बेहतर होता है, उल्टी-मतली जैसी बीमारियां दूर होती हैं और मांसपेशियों से जुड़े दर्द से भी राहत मिलती है। आप चाहे, तो इसे अपनी डाइट में शामिल करने के लिए अदरक की चाय, अदरक का रस आदि का सेवन कर सकते हैं।

● कच्चा केला भी बहुत ही फायदेमंद है। कई लोग इसकी सब्जी खाना पसंद करते हैं। कच्चे केले को सुपर पावर का टॉप सीक्रेट भी माना जा सकता है। हीलिंग फूड का यह बहुत अच्छा विकल्प है। मानसून के दिनों में जब आंतों से जुड़ी समस्या परेशान करती है, ऐसे में आप कच्चे केले का सेवन कर सकते हैं। इसमें गुड बैक्टीरिया होते हैं, जो डाइजेस्टिव ट्रैक से बैड बैक्टीरिया को बाहर निकालने में मदद करते हैं। वहीं, यह पोटेशियम का अच्छा स्रोत है। बीमारी के कारण आपकी बाँडी से जो भी न्यूट्रिएंट्स कम हो जाते हैं, कच्चे केले के सेवन से उनकी भरपाई की जा सकती है।

यह आपकी रिकवरी को भी बेहतर करता है। ● शहद को भी हम हीलिंग फूड आइटम्स में जरूर शामिल करेंगे। आपने अक्सर नोटिस किया होगा कि जब भी खांसी-जुकाम या सर्दी होती है, तो घर में मांए शहद चटा देती हैं। शहद से बनी टॉफी खाने से भी गले की खराश दूर हो जाती है। असल में, शहद में कई तरह के न्यूट्रिएंट्स होते हैं, जो खांसी या सर्दी-जुकाम से राहत दिलाने में मदद करते हैं। यह विटामिन जैसे विटामिन-सी, नियासिन और मिनरल्स जैसे कैल्शियम और आयरन का अच्छा स्रोत है। यह एनर्जी बूस्ट करने में भी मदद करता है। खांसी से रिकवरी के लिए आप दो चम्मच गुनगुने पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पीएं। कुछ समय बाद अपने आप खांसी ठीक हो जाएगी।

● सांभार : बोस



● बैंगनी पत्तागोभी...

► बैंगनी पत्तागोभी में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी, आयरन और पोटेशियम पाया जाता है। इसके साथ ही ये फाइबर का अच्छा स्रोत माना जाता है। बैंगनी पत्तागोभी में फाइबर होता है, जिसकी वजह से लंबे समय तक भूख नहीं लगती है। पेट के लंबे समय तक भरे रहने से ओवरइंटिंग और एक्स्ट्रा खाने से बच जाते हैं। कई लोगों का वजन इस वजह से भी बढ़ता है क्योंकि वो ओवरइंटिंग की समस्या से जूझ रहे होते हैं। ओवरइंटिंग से बचने के लिए बैंगनी पत्तागोभी का सेवन करना काफी लाभकारी माना जाता है।

