



● आयुर्वेद...

तुलसी के पत्तों का सेवन
तुलसी की पत्तियां औषधीय गुणों से भरपूर होती हैं। आयुर्वेद में तुलसी की पत्तियों का इस्तेमाल कई तरह की समस्याओं का इलाज करने के लिए किया जाता है। तुलसी की पत्तियां एंटी-इंफ्लेमेटरी और एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होती हैं। यह सर्दी-जुकाम और खांसी जैसी समस्याओं से निजात दिलाता है।

▶ आप तुलसी की पत्तियों को चाय के साथ मिलाकर ले सकते हैं। तुलसी की पत्तियों को आप काली चाय या दूध वाली चाय में मिलाकर ले सकते हैं। अगर आप नियमित रूप से काली चाय में तुलसी की पत्तियां मिलाकर पिएंगे, तो इससे शरीर की इम्युनिटी भी बढ़ेगी। मानसून में तुलसी वाली चाय पीने से मौसमी बीमारियों से भी बचाव होता है।

▶ मानसून में तुलसी की पत्तियों का काढ़ा भी पी सकते हैं। इस मौसम में तुलसी के पत्तों का काढ़ा पीना बेहद फायदेमंद होता है। इसके लिए आप एक गिलास पानी लें। इसमें 5-8 तुलसी की पत्तियां मिलाएं। अब आप इसे अच्छी तरह से उबालें। फिर इसे छानकर पी लें। आप मानसून में रोज सुबह तुलसी की पत्तियों का काढ़ा बनाकर पी सकते हैं। तुलसी का काढ़ा पीने से सर्दी-जुकाम से बचाव होता है। साथ ही, इसमें एंटी-बैक्टीरियल और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण भी पाए जाते हैं, जो आपको वायरल और बैक्टीरियल से बचाता है। तुलसी का काढ़ा पीने से शरीर की सूजन को भी कम करने में मदद मिल सकती है।

▶ अगर आपको तुलसी की पत्तियों का काढ़ा या चाय नहीं पीनी है, तो आप इसकी पत्तियों को भी चबा सकते हैं। इसके लिए आप 2-3 तुलसी की पत्तियां लें। इन्हें अच्छी तरह धो लें और फिर सुबह खाली पेट चबाकर खा लें। तुलसी की पत्तियों को चबाकर खाना सेहत के लिए बेहद फायदेमंद होता है। तुलसी की पत्तियां चबाने से हार्ट हेल्थ बेहतर बनी रहती है। यह तनाव को कम करता है और श्वसन स्वास्थ्य को भी बेहतर रखता है। इन पत्तियों को चबाने से डायबिटीज रोगियों को काफी लाभ मिलता है।

▶ आप तुलसी की पत्तियों के पाउडर सेवन भी कर सकते हैं। इसके लिए आप सबसे पहले तुलसी की पत्तियों को अच्छी तरह से सूखा लें। इसके बाद, इनका पाउडर तैयार कर लें। अब आप तुलसी की पत्तियों के पाउडर को गुनगुने पानी के साथ ले सकते हैं।

● खतरा...

शरीर का वजन क्यों बढ़ जाता है



आज के समय में वजन बढ़ना किसी भी व्यक्ति के लिए खतरे का संकेत हो सकता है। वजन आपके शरीर में हो रही स्वास्थ्य समस्याओं के कारण होता है। वजन बढ़ने में आपकी डाइट की अहम भूमिका होती है। आज के बदलते लाइफस्टाइल और खराब खान-पान की आदतों के कारण मोटापा बढ़ना आम समस्या है। लेकिन इन चीजों के अलावा भी कई कारक आपका वजन बढ़ने में योगदान दे सकते हैं। अगर आपने अपने शारीरिक गतिविधियों और खान-पान में कोई भी बदलाव नहीं किया है, फिर भी आपका वजन तेजी से बढ़ रहा है तो इसके पीछे कई कारण हो सकते हैं।

▶ **वाटर रिटेंशन होना**-वाटर रिटेंशन यानी शरीर के अंदर पानी भर जाना के कारण भी आपका वजन बढ़ सकता है। दरअसल, आपके शरीर के टिशू में अतिरिक्त तरल पदार्थ जमा हो सकते हैं, जिससे अस्थायी रूप से आपका वजन तेजी से बढ़ सकता है।

▶ **ज्यादा नमक खाना**-अत्यधिक नमक का सेवन आपके शरीर में वाटर रिटेंशन यानी शरीर के अंदर पानी भर जो का कारण बन सकता है, क्योंकि आपका शरीर नमक के स्तर को संतुलित करने के लिए पानी को बनाए रखता है और इस कारण भी आपका वजन बढ़ सकता है।

▶ **हाई कार्ब फूड्स का सेवन**-उच्च कार्बोहाइड्रेट खाद्य पदार्थों आपके शरीर की मांसपेशियों और लिवर में ग्लाइकोजन के रूप में जमा होते हैं, जो पानी को बनाए रखते हैं, जिससे संभावित रूप से आपका अस्थायी वजन बढ़ सकता है।

▶ **दवाओं का साइड इफेक्ट्स** - कॉर्टिकोस्टेरॉइड्स, एंटीडिप्रेसेंट और कुछ एंटी-साइकोटिक्स जैसी दवाओं के साइड इफेक्ट्स के रूप में वजन बढ़ा सकती हैं।

▶ **असंतुलित हार्मोन**-पीरियड साइकिल या मेनोपॉज के दौरान महिलाओं के शरीर में होने वाले हार्मोनल परिवर्तन वाटर रिटेंशन और अन्य कारकों के कारण वजन में उतार-चढ़ाव का कारण बन सकते हैं।

▶ **तनाव बढ़ना** -तनाव बढ़ने के कारण आपके शरीर में हार्मोनल परिवर्तन हो सकते हैं, जैसे कि कोर्टिसोल का स्तर बढ़ सकता है, जिससे शरीर में ज्यादा पानी जमा हो सकता है और भूख बढ़ सकती है, जिसके कारण संभावित रूप से आपका वजन बढ़ सकता है।

वजन बढ़ने के इन कारकों पर ध्यान देकर और इन्हें बढ़ने से रोककर आप अचानक बढ़ रहे शरीर के वजन को कम कर सकते हैं।

● हर मौसम में...

अदरक की चाय...



कुछ लोग मानसून में खुद को फिट रखने के लिए अदरक की चाय पीते हैं। सच बात ये है कि अदरक की चाय का सेवन करने से लोगों की इम्युनिटी स्ट्रॉन्ग होती है और बीमारी का रिस्क कम होता है। यही नहीं, सर्दी-जुकाम जैसी परेशानियां भी दूर होती हैं। मानसून के दिनों में अदरक की चाय पीना बहुत फायदेमंद होता है। अदरक में एंटी-इंफ्लेमेटरी प्रॉपर्टीज होते हैं, जो इम्युनिटी को बूस्ट करने में मददगार साबित होते हैं। अदरक की चाय का सेवन करने से वायरल इंफेक्शन से बचाव किया जा सकता है। वैसे भी इन दिनों वायरल इंफेक्शन अक्सर लोगों को काफी परेशान हो जाते हैं। इसलिए, इन दिनों अदरक की चाय का सेवन किया जाना चाहिए।

जब शरीर में इंसुलिन सेंसिटिविटी कम होती है, तो इसकी वजह से शरीर में मौजूद एनर्जी ठीक से उपयोग नहीं पाती है और धीरे-धीरे शरीर में फैट के रूप में जमा होने लगती है। लेकिन यह महिलाओं में डायबिटीज,

थायराइड, हृदय रोग आदि के जोखिम को बढ़ाता है, इसके अलावा कई पीसीओएस जैसी समस्याओं का भी कारण बन सकता है। इसलिए महिलाओं के लिए शरीर में स्वस्थ वजन को बनाए रखना बहुत जरूरी है...

पेट की चर्बी होगी कम...

महिलाओं में बैली फैट की समस्या काफी आम है। इसके लिए कई कारण जिम्मेदार हो सकते हैं, जिनमें सबसे आम हैं उनका खराब लाइफस्टाइल, हार्मोनल असंतुलन और शारीरिक रूप से एक्टिव न रहना। लेकिन शरीर का बढ़ता वजन महिलाओं में कई गंभीर रोगों के जोखिम को बढ़ाता है, खासकर पेट पर चर्बी जमना हार्मोनल असंतुलन का संकेत हो सकता है। जब शरीर में इंसुलिन सेंसिटिविटी कम होती है, तो इसकी वजह से शरीर में मौजूद एनर्जी ठीक से उपयोग नहीं पाती है और धीरे-धीरे शरीर में फैट के रूप में जमा होने लगती है। लेकिन यह महिलाओं में डायबिटीज, थायराइड, हृदय रोग आदि के जोखिम को बढ़ाता है, इसके अलावा कई पीसीओएस जैसी समस्याओं का भी कारण बन सकता है। इसलिए महिलाओं के लिए शरीर में स्वस्थ वजन को बनाए रखना बहुत जरूरी है।

लेकिन महिलाएं पेट कम कैसे करें... इसको लेकर काफी परेशान रहती हैं। कई बार यह भी देखने को मिलता है, कि शरीर के अन्य हिस्सों का वजन तो आसानी से कम हो जाता है, लेकिन पेट की जिद्दी चर्बी कम नहीं होती। ऐसे में महिलाएं कई बार काफी निराश भी हो जाती हैं। डायबिटीशियन की मानें, तो यह सही है कि पुरुषों की तुलना में महिलाओं के लिए पेट की चर्बी कम करना थोड़ा कठिन हो सकता है। लेकिन

इसका अर्थ यह नहीं है, कि उनके लिए वजन कम करने के तरीके अलग हैं। वजन कम करने के लिए आपको कुछ खास बातों का ध्यान रखने की जरूरत होती है। कुछ सरल टिप्स को फॉलो करके महिलाएं आसानी से अपना पेट कम कर सकते हैं जैसे-

● कोशिश करें कि सुबह उठते ही सबसे पहले गुनगुना पानी पिएं। इसके अलावा आपको पूरा दिन गुनगुने पानी का सेवन करना चाहिए। इससे अधिक कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है, पाचन और मेटाबॉलिज्म भी दुरुस्त रहता है।

● वजन कम करने के लिए शारीरिक रूप से एक्टिव रहना बहुत जरूरी है। आप जिम जाकर एक्सरसाइज करें, योग का अभ्यास करें या 30-40 मिनट पैदल चलें, सुनिश्चित करें कि एक्सरसाइज जरूर करें। इससे अधिक कैलोरी बर्न करने में मदद मिलती है।

● प्रोटीन रिच फूड्स का सेवन अधिक करें, हालांकि आपकी डाइट में कार्ब्स और फैट्स होना भी जरूरी हैं। इसलिए संतुलित आहार लें। बस आपको ध्यान यह रखना है, कि रोटी या चावल की तुलना में, फल, सब्जियों, सलाद आदि का सेवन अधिक करें।

● वजन कम करने के लिए यह बहुत जरूरी है कि आप अपने शरीर को पर्याप्त आराम दें। इसलिए 7-8 घंटे जरूर सोएं, इससे शरीर को रिकवरी में मदद मिलती है।

● भोजन के 10-15 मिनट बाद हर्बल चाय पिएं। आप ग्रीन टी, कैमोमाइल टी, जीरा या सौंफ की चाय या दालचीनी आदि की चाय पी सकते हैं। इससे भोजन के बेहतर पाचन में मदद मिलती है और मेटाबॉलिज्म भी तेज होता है। इस तरह आप अधिक कैलोरी बर्न करते हैं।

■ साभार: ओमाहे

● मूंग की दाल...

■ अन्य दालों की तुलना में मूंग की दाल का पानी ज्यादा फायदेमंद होता है। यह आसानी से डाइजेस्ट हो जाता है, साथ ही इससे गैस और पाचन संबंधी अन्य समस्या का जोखिम काफी हद तक कम होता है। दालों में फाइबर, विटामिन, मिनरल्स जैसे पौष्टिक गुण, फॉस्फोरस, फोलेट, मैग्नीशियम, कॉपर, आयरन, थायमिन आदि पोषक तत्व पाए जाते हैं। मूंग की दाल को आप खिचड़ी, स्राउट्स व सलाद आदि के साथ खा सकते हैं। इस दाल के फायदों के चलते आप इसका हलवा भी बना सकते हैं।

