

वजन कम के लिए आप ने चुनी है एकदम गलत डाइट



क्या यह हमारी संस्कृति में शामिल है

इन दिनों कई आहार भारतीय संस्कृति और भारत में लंबे समय से उपयोग किए जाने वाले मसालों और जड़ी-बूटियों से प्रेरित हैं। रुजुता कहती हैं कि हमें उन आहारों से सावधान रहना चाहिए, जो हमारी संस्कृति से चीजें लेते हैं, लेकिन उन्हें पेश अपनी स्टाइल में करते हैं। ये ज्यादातर आपको हर चीज में हल्दी मिलाने के लिए कहते हैं। यहाँ तक की पेस्ट्री और हलवा में भी। कई बार तो शॉट्स और पिल्स में भी मसालों को मिलाने के लिए कहा जाता है।

फैड डाइट के बारे में आप सभी ने सुना होगा। इसमें ऐसे भोजन को शामिल किया जाता है, जिनमें फैट की मात्रा बहुत कम और फाइबर की मात्रा बहुत ज्यादा होती है। सिलेब्रिटी न्यूट्रिशनलिस्ट रुजुता दिवेकर ने हाल ही में इंस्टाग्राम पर फैड डाइट की पहचान करने के लिए कुछ सुझाव शेयर किए हैं और सभी से इस डाइट के जाल में ना पड़ने का आग्रह किया है। उन्होंने कहा है कि यह डाइट आपको आगे चलकर अस्वस्थ बना सकती है। बता दें कि रुजुता दिवेकर अक्सर अपने फॉलोअर्स को दादी-नानी के नुस्खों पर भरोसा करने की सलाह देती हैं। सिलेब्रिटी न्यूट्रिशनलिस्ट नियमित रूप से अपने सोशल मीडिया हैंडल पर मिथकों को दूर करने और स्वस्थ पोषण व बीमारियों के बारे में जरूरी जानकारी फैलाने वाले वीडियो शेयर करती रहती हैं।

उम्र से पहले ही बूढ़ा बना सकती है गलत डाइट विशेषज्ञ कहती हैं कि जो लोग वजन कम करना चाहते हैं, उन्हें इस बात का संदेह रहता है कि वह सही डाइट फॉलो कर रहे हैं या नहीं। हालांकि, फैड डाइट को लेकर कहा जाता है कि यह बहुत ही साइंटिफिक तरीके से डिजाइन की गई है, लेकिन वास्तव में यह बहुत नुकसान पहुंचाती है। क्योंकि ये वेट रेशो की ताकत को कम करती है और लंबे समय में उम्र बढ़ने का कारण बन सकती है। बेस्टसेलर इंडियन सुपरफूड्स की लेखक का कहना है कि कई आहार आपको भोजन से कार्बोहाइड्रेट, वसा या चीनी को पूरी तरह से हटाने की सलाह देते हैं और भरपूर प्रोटीन का सेवन करने की सलाह देते हैं। वह आगे कहती हैं कि यदि कोई आहार किसी भोजन को अच्छा या बुरा बता रहा है, तो उसे एक फैड डाइट कहा जा सकता है। दिवेकर कहती हैं कि वर्तमान में कई फैड डाइट प्रोटीन व फैट को अच्छा भोजन और कार्बोहाइड्रेट व चीनी को खराब भोजन कहते हैं। लोगों से पोषणवाद में शामिल नहीं होने का आग्रह करते हुए, दिवेकर कहती हैं कि नस्लवाद, उम्रवाद, लिंगवाद जैसे अन्धवादी की तरह विनाशकारी हो सकता है। यह न केवल एक व्यक्ति बल्कि पूरे समाज को नुकसान पहुंचाता है। रुजुता का कहना है कि अगर कोई आहार आपको वजन, भोजन, कदम या कैलोरी मापने के लिए कहता है तो आपका जीवन केवल एक संख्या में सिमट जाएगा। वह कहती हैं कि एक स्थायी आहार कारण, मौसम और संस्कृति को ध्यान में रखता है।



आयुर्वेद के अनुसार खाने के साथ क्यों नहीं खाना चाहिए फल?

हमारे शरीर को सही तरह से काम करने के लिए कई पोषक तत्वों और विटामिन की आवश्यकता होती है। वहीं यह पोषक तत्व हमें फल और सब्जियों से प्राप्त होते हैं। ऐसे में अक्सर कहा जाता है कि दिन में तीन बार सब्जियों का सेवन जरूर करना चाहिए। वहीं फलों को लेकर कहा जाता है कि दिन में दो फलों को जरूर खाना चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि फलों में मौजूद विटामिन और पोषक तत्व ना केवल आपके शरीर की कमियों को दूर करते हैं। बल्कि यह आपको हाइड्रेट भी रखते हैं। इसके अलावा फलों के सेवन से आपका पेट भरा रहता है और आप फालतू की चीजें खाने से भी बच जाते हैं। जिसकी वजह से वजन भी मैनेज करना आसान हो जाता है। वहीं भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद के अनुसार हर भोजन और खाद्य सामग्री का एक निर्धारित समय होता है। साथ ही कुछ खाद्य सामग्री को एक दूसरे के साथ जोड़ने पर नुकसान हो सकते हैं। अगर आप भोजन को मांस, डेयरी उत्पाद, सब्जियों के साथ मिलाकर खाते हैं तो यह कई तरह से नुकसान पहुंचा सकता है। आयुर्वेदिक चिकित्सक डॉ दीक्षा भावसार ने इंस्टाग्राम पर फल खाने को लेकर जो बात कही है वह आपको जरूर जाननी चाहिए। किसी भी तरह के भोजन की तुलना में फल शरीर में जल्दी पचने लगते हैं।

बिना जिम इस ट्रिक से घटा लिया 18 किलो वजन

आज के समय की जददो जहद में हम अपनी सेहत पर ध्यान देना तो जैसे ही भूल जाते हैं। घंटों दफतरों में काम करना और करियर को बेहतर करने के लिए वजन कब बढ़ जाता है पता ही नहीं चलता। ऐसा ही कुछ हुआ था नोएडा की रहने वाली नूपुर माहेश्वरी के साथ। नूपुर को अपने बढ़े हुए वजन का अंदाजा तब हुआ जब उन्होंने अपनी एक तस्वीर देखी। इस तस्वीर को देखकर नूपुर का आत्मविश्वास खुद पर से हिल गया था। लेकिन नूपुर ने अपनी इसी तस्वीर को देखी और साथ ही आने वाली अपनी ही एक कजन सिस्टर की शादी से पहले खुद को फिट होने का लक्ष्य दिया। इस समय का सही उपयोग कर नूपुर ने महज 7 महीने में रिकॉर्ड 18 किलो वजन घटाकर रख दिया। उनकी इस वेट लॉस जर्नी की खास बात यह रही कि उन्होंने इसके लिए किसी डाइटिशियन का सहारा नहीं लिया। बल्कि घर पर ही वर्कआउट करके यह कारनामा कर दिखाया। नूपुर बताती हैं कि एक दिन उन्होंने अपनी तस्वीर को देखा जो हाल ही में उन्होंने अपनी कजन सिस्टर के साथ विलक करवाई थी। तब जब वह बाहर लंच करने गई हुई थी।

इस बीमारी के चलते डिपेंड हैं प्रियंका चोपड़ा के पति निक जोनस



प्रियंका चोपड़ा के पति निक जोनस ने इंस्टाग्राम पर टाइप-1 डायबिटीज से पीड़ित होने का खुलासा किया है। उन्होंने एक पोस्ट शेयर करते हुए इस स्थिति के लक्षण और इसे प्रबंधित करने का तरीका भी बताया है। जीवनशैली और खान-पान की गलत आदतों के चलते डायबिटीज की बीमारी तेजी से बढ़ रही है। इससे मशहूर हस्तियों सहित दुनियाभर में लाखों लोग प्रभावित हैं। वैसे हम ऐसे बहुत से सिलेब्रिटीज को जानते हैं, जो डायबिटीज से जूझ रहे हैं, लेकिन निक जोनस एक ऐसे सिलेब्रिटी हैं, जो 13 साल की उम्र से टाइप 1 डायबिटीज से पीड़ित हैं। अब उन्होंने इसके बारे में जागरूकता फैलाने के लिए उन्होंने अपनी आवाज उठाई है। एक बातचीत में अमेरिकन सिंगर, एक्टर और प्रियंका चोपड़ा के पति जोनस ने डायबिटीज के निदान और उनके द्वारा अनुभव किए गए लक्षणों के बारे में खुलासा किया है। उन्होंने बताया है कि शुरुआती निदान ने उन्हें झकझोर कर रख दिया है। इतने सालों में अब वह इस स्थिति को बेहतर तरीके से मैनेज करना सीख गए हैं और अच्छी क्वालिटी की लाइफ एन्जॉय कर रहे हैं।

ट्राई करें मलाइका अरोड़ा के ये योगा

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



सर्दियों का मौसम शुरू हो चुका है। इस मौसम हर कोई बस कंबल में बैठकर शरीर को गर्म रखने की कोशिश करता है। इन दिनों में आलस भी बहुत ज्यादा ही आता है, क्योंकि सर्द मौसम में हम फिटनेस एक्टिविटी करना छोड़ देते हैं। हालांकि, फिटनेस फ्रीक मलाइका अरोड़ा के पास इसका भी सॉल्यूशन है। मलाइका ठंड के दिनों में अपने फैसल को अश्वसंचालनासन करने की सलाह देती हैं।

यह न केवल आपके शरीर को गर्म रखेगा बल्कि शरीर को भी मजबूत बनाएगा। उन्होंने इंस्टाग्राम हैंडल पर अपने फॉलोअर्स के लिए वर्कआउट मोटिवेशन तैयार किया है, साथ ही अश्वसंचालनासन करते हुए एक तस्वीर भी शेयर की है। उन्होंने लिखा है कि सर्दियां आने के साथ ही इस पोज को करने से शरीर में गर्माहट बनी रहेगी। मलाइका ने अपनी योग पोस्ट को कैप्शन दिया है नमस्ते सब। सर्दी का मौसम आ गया है और अब हमारे पास वर्कआउट करने और खुद को गर्म रखने का और कारण है। तो क्यों न अब हम मलाइकामूव ऑफ इ वीक अश्वसंचालनासन वैरिएशन के साथ आगे बढ़ें और मजबूत महसूस करें।

क्या है अश्वसंचालनासन

अश्वसंचालनासन को इन्वैस्ट्रियन पोज या घुड़सवार आसन भी कहते हैं। इस आसन को करते वक्त शरीर घुड़सवार की मुद्रा में आ जाता है। इसे करने से शरीर में नियंत्रण और संतुलन बनाने में बहुत मदद मिलती है। बता दें कि यह आसन सूर्य नमस्कार आसन के चौथे और नौवें चरण की मुद्रा है। इसके अभ्यास से हाथ और पैरों पर खिंचाव पड़ता है।

अश्वसंचालनासन के फायदे



मलाइका ने अपनी पोस्ट में योग मुद्रा करने के कुछ फायदों के बारे में बताया है। उन्होंने कहा है कि यह वैरिएशन हिप्स और काफ मसल्स को फैलाने में मदद करती है। इसके अलावा यह रीढ़ को भी लंबा करती है और उनके ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करने में मदद करती है। इतना ही नहीं यह आसन मानसिक भावनाओं पर सकारात्मक प्रभाव डालता है। पाचन और चयापचय में सुधार के लिए इस आसन को करना बहुत फायदेमंद है। हृदय और फेफड़ों की क्षमता को विकसित करने के लिए व्यक्ति को यह आसन जरूर करना चाहिए।

अश्व संचालनासन करने का तरीका

जैसे ही आप सांस लेते हुए दाहिने पैर को ऊपर की ओर उठाएं और सांस छोड़ते हुए दाहिने पैर को अपनी हथेलियों के बीच ओग की तरफ ले जाएं। अपने लचीलेपन के आधार पर आपके पैरों के बीच की दूरी अलग-अलग हो सकती है। बाद में किसी भी तनाव या किसी भी तरह की असुविधा महसूस होने पर गैप को एडजस्ट कर सकते हैं।

अश्वसंचालनासन करने में बरतें सावधानी

हाथों या कलाई में चोट के साथ यह आसन करने से बचना चाहिए। लो या हाई ब्लड प्रेशर की समस्या होने पर इस आसन को करने से बचें। अगर आपको एंग्जाइटी है, तो यह आसन न करें। शुरुआत में किसी ट्रेनर की मदद लें, फिर एक बार संतुलन बनने पर आप खुद ये आसन कर सकते हैं। कार्पल टनल सिंड्रोम से पीड़ित होने पर इस आसन को करने की कोशिश न करें। आज की दुनिया में संतुलन बनाए रखना बहुत जरूरी है। ऐसे में अश्व संचालनासन संतुलन बनाने की इस खूबी को आपके शरीर में विकसित करता है। यह आसन न सिर्फ मेटाबॉलिज्म को एक्टिवेट करता है बल्कि दिमाग को स्थिर रखने में भी फायदेमंद है।