

# सरसों के तेल में पका खाना खाकर इस लड़के ने घटाया 30 किलो



## ऐसे शुरू हुआ सफर

अमन कहते हैं कि उन्हें ब्लड प्रेशर की समस्या हो गई थी और बीते दो साल से वह इसकी दवा ले रहे थे। वह इस समस्या की वजह अपने बढ़े हुए वजन को मानते थे। इसलिए उन्होंने एक दिन फैसला किया कि वह अब इन दवाओं से छुटकारा पाकर रहेंगे और वजन घटाने की शुरुआत की। उन्होंने महज कुछ ही समय में वजन घटाया। अमन ने अपनी यह जर्नी नए साल के दिन यानी जनवरी 2021 से शुरू की और थोड़े से वक्त में वजन घटाकर रख दिया।

ऐसा कहा जाता है कि बदलाव लाने के लिए एक ठोस वजह या प्रेरणा की जरूरत होती है। जब आपके जीवन में वक्त से पहले चीजें खराब होने लगे तो इसे के रेड अलर्ट की तरह ही लिया जाना चाहिए। ऐसा ही कुछ किया ओडिशा के रहने वाले 20 वर्षीय अमन चतुर्वेदी ने। महज इस उम्र के अंदर ब्लड प्रेशर की समस्या पैदा होना किसी सदमे से कम नहीं था। वहीं इसी दौरान अपने पिता की मौत का सदमा और उनकी एक इच्छा अक्सर अमन के जेहन में रहती थी। अमन के पिता उन्हें फिट देखना चाहते थे। अपने पिता की इसी इच्छा का ख्याल रखते हुए और खुद को दवाइयों से दूर रखने के लिए अमन ने अपने वजन घटाने की शुरुआत की, और महज कुछ ही समय के भीतर 30 किलो वजन कम कर दिया। आइए जानते हैं अमन की इस वेट लॉस जर्नी से जुड़ी कुछ जरूरी बातें, जो आपके भी काम आ सकती हैं।

## सही डाइट का चुनाव

ब्रेकफास्ट – इडली/पोहा/उपमा/सूजी चीला/फ्रूट सैलेड के साथ फ्रूट एंड नट्स मूसली।

लंच – 2 रोटी, दाल और सब्जी जो बेहद कम सरसों के तेल में बनी हो। डिनर – ओट्स और उसमें सब्जियां जैसे गाजर, पत्ता गोभी, शिमला मिर्च, और बीन्स, इसमें वह सब्जियों और ओट्स का एक अनुपात रखते थे, वह अनुपात 2:1 रहता था। ऐसा ही वह चावल और सब्जियों का भी सेवन करते थे। आटा नूडल्स और सब्जियां 1:3 के अनुपात में। गेहूं से बना पास्ता और सब्जियां, 2 रोटी और सब्जियां। ( ध्यान रहे कि वह इनमें से कुछ भी एक समय पर खाते थे)।

सोने से पहले – बिना चीनी के एक गिलास रिक्मंड दूध, हल्दी डालकर। प्री वर्कआउट मील – आधा घंटा पहले ग्रीन टी पोस्ट वर्कआउट मील – आधा या एक चम्मच ढ़े प्रोटीन पाउडर गर्म पानी के साथ

चीट डे – वह जब भी बाहर जाते थे तब, गोलगप्पे, मंचुरियन और पेटेज जैसी चीजों का सेवन करते थे, और वह भी बहुत कम मात्रा में।

## वर्कआउट

अमन को योग पर बेहद विश्वास है। वह कुछ एक्सरसाइज को मिला जुला कर करते हैं। इसमें वह कार्डियो, एरोबिक्स, योगा और स्ट्रेचिंग करते हैं। वह कार्डियो से शुरू करते हैं। इसमें वह ट्रेडमिल पर चलते या दौड़ते हैं। अपने इसी पैटर्न की वजह से उन्हें महज 2 महीने में ही खुद पर असर दिखने लगा था।



## प्रोटीन के नाम पर खा रहे हैं खूब सोयाबीन? झेलने पड़ सकते हैं ये नुकसान

सोयाबीन एक ऐसी खाद्य सामग्री है जिसका सेवन दुनियाभर में बहुत ज्यादा किया जाता है। ऐसा इसलिए भी क्योंकि यह प्रोटीन का एक सबसे बड़ा स्रोत है। लेकिन क्या आप सोयाबीन से होने वाले नुकसानों के बारे में जानते हैं। अगर नहीं तो चलिए जानते हैं। आज के समय में जिम जाने वाले लोगों से लेकर वेगन लोगों के पास सोया उत्पाद ही उनके कैल्शियम और प्रोटीन की जरूरत को पूरा करने का सबसे बेहतर स्रोत है। सोयाबीन आज भारत ही नहीं बल्कि दुनियाभर में बहुत ज्यादा उपयोग किया जाता है। इसी के बने सोया प्रोटीन भी बाजार में बहुत ज्यादा बिकते दिखाई देते हैं। ऐसा इसलिए भी है क्योंकि सोयाबीन के अंदर कैल्शियम, प्रोटीन, एमिनो एसिड, जिंक आयरन जैसे सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। लेकिन कहा जाता है ना कि हर चीज सही मात्रा में ही लाभ देती है। ऐसे में अगर आप सोया उत्पाद या सोयाबीन का सेवन अधिक करते हैं तो इससे आपका टेस्टोस्टेरोन लेवल बिगड़ सकता है। इसके अलावा एलर्जी, कैंसर, और थायराइड से जुड़ी समस्या को भी यह पैदा कर सकता है। आज हम आपको अपने इस लेख में सोयाबीन के इन्हीं कुछ नुकसानों के बारे में बताएंगे। चलिए जानते हैं। अगर आप सोया उत्पाद का सेवन करते हैं तो इससे आपको हाइपरथाइरोइडिज्म का खतरा पैदा हो सकता है।

## दोगुनी तेजी से बढ़ेंगे बाल, कब्ज की शिकायत भी होगी दूर

आज के समय में लोग बहुत सी समस्याओं से जूझते नजर आते हैं। जिनमें से सबसे आम समस्या बालों और पेट से जुड़ी हुई हैं। ऐसे में लोग कई बार इन समस्याओं के लिए बहुत से उपाय अपनाते दिखाई देते हैं। लेकिन यह उतने कारगर साबित नहीं होते। आपकी इन्हीं समस्याओं को समाप्त करने के लिए फिटनेस ट्रेनर और योगा प्रैक्टिशनर जूही कपूर योगासन लेकर आई हैं। इन योगासन या योग मुद्रा के जरिए ना केवल आप कब्ज और बालों के झड़ने की समस्या से राहत पा पाएंगे। बल्कि आपको इसके अलावा भी कई लाभ होंगे। अगर आप भी अपने झड़ते बालों की समस्या और कब्ज जैसी समस्या से पीड़ित हैं तो आप हमारे द्वारा बताई गई योग मुद्रा या आसन को आजमा सकते हैं। आइए जानते हैं बालों के लिए और कब्ज के लिए कौन सी योग मुद्रा होती है बेस्ट। अगर आपको बालों से जुड़ी समस्या और आप अपने बालों को सही मजबूती प्रदान करना चाहते हैं तो आप पृथ्वी मुद्रा को आजमा सकते हैं। आपको बता दें इस योग मुद्रा से ना केवल बालों को लाभ होगा। बल्कि यह आपके शरीर में जमा गर्मी को शांत करेगा, रक्त प्रवाह बेहतर होगा, ऊर्जा बढ़ाएगा, सहनशक्ति बढ़ाएगा और अंदरूनी ऑर्गन्स को भी बेहतर करेगा।

## अगर स्वीकारेंगे आलिया भट्ट की फिटनेस ट्रेनर का 300 लंज चैलेंज



आलिया भट्ट, बिपाशाबसु, कैटरिना कैफ जैसे न जाने कितनी ही बॉलीवुड अभिनेत्रियों की टोन बॉडी का क्रेडिट यास्मीन कराचीवाला को जाता है। कहने को भले ही यास्मीन एक सेलिब्रिटी फिटनेस ट्रेनर हैं लेकिन वे सोशल मीडिया के जरिए आम लोगों को भी वजन घटाने और बॉडी को स्ट्रॉंग बनाने के टिप्स देती रहती हैं। इन दिनों यास्मीन लोगों को तमाम तरह की एक्सरसाइज के बारे में बता रही हैं जिनके जरिए वे स्पीड में अपना वेट लॉस कर सकते हैं। यास्मीन के 300 प्लैंक्स चैलेंज के बारे में हम आपको पहले ही बता चुके हैं और अब यहां 300 लंज एक्सरसाइज चैलेंज के बारे में बता रहे हैं। 300 लंज चैलेंज को फिटनेस ट्रेनर पोस्ट में सबसे एक्साइटिंग यानी रोमांचक और इंटेंस चैलेंज बताया है। साथ ही यास्मीन वर्कआउट पोस्ट में बताती हैं कि किस तरह से लोग उनकी कुछ एक्सरसाइज के जरिए पसीना बहाकर स्पीड में कैलोरी बर्न कर सकते हैं। उनके इस लंज चैलेंज में आपको सप्ताह के 7 दिनों तक 7 अलग-अलग व्यायाम करने होंगे जिनमें बॉडी के 7 अलग-अलग अंगों पर जोर दिया जाता है।

# 6 आसान टिप्स में छिपा है पेट की सभी बीमारियों का इलाज

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

ये बात तो हम सभी जानते हैं कि पाचन तंत्र हमारे लिए कितना महत्वपूर्ण है, क्योंकि वही एक सिस्टम है जिसकी बदौलत हम शरीर के लिए जरूरी चीजों को डाइजेस्ट करते हैं और एनर्जी पाते हैं। लेकिन जब पाचन खराब या कहे डिस्टर्ब हो जाता है तो हम तमाम तरह की पेट संबंधी समस्याओं से जूझते हैं जिनमें एसिडिटी, कब्ज, गैस्ट्रिक परेशानी, सिरदर्द, त्वचा की समस्याएं, एनीमिया, विटामिन की कमी जैसे विभिन्न लक्षण हैं। बहरहाल, यहां हम आपको डाइजेशन को अच्छा करने के आयुर्वेदिक डॉक्टर दीक्षा भावसार के कुछ बढ़िया टिप्स साझा कर रहे हैं। आप इन्हें बिना किसी टेंशन के आजमा सकते हैं और इनसे कोई साइड इफेक्ट्स भी नहीं होंगे।

## डॉ. ने बताए बिना दवा के पेट की हर समस्या का उपचार

डॉक्टर दीक्षा ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर किया है जिसमें उन्होंने पेट के स्वास्थ्य में सुधार लाने के कुछ तरीके बताए हैं। डॉ. लिखती हैं, शब जब हम जानते हैं कि हमारे पेट के स्वास्थ्य (हजनीमसजी) पर काम करना हमारी प्रतिरक्षा में सुधार करने और सभी पाचन समस्याओं से हमेशा के लिए छुटकारा पाने का सबसे अच्छा तरीका है, तो हमें इस पर बिना देर किए तुरंत काम कर देना चाहिए। लेकिन कैसे?

पोस्ट में डॉ. बताती हैं कि आप बिना पैसे खर्च किए और बगैर दवा के अपनी गट हेल्थ को ठीक कर सकते हैं। बर्शते आपको अपनी दिनचर्या में कुछ चीजों को शामिल करना होगा और फिर फर्क देखें कि कैसे आपकी ये समस्याएं झट से दूर होंगी।

## भोजन के बाद वज्रासन मुद्रा में बैठें

जब भी आप भोजन करते हैं तो फिनिश करने के बाद आपको सबसे पहले लेटना या सोफे पर नहीं बैठना चाहिए। खाने के बाद आपको वज्रासन मुद्रा में बैठना चाहिए। यह आपके पेट में रक्त परिसंचरण में सुधार करता है जिससे पाचन और अवशोषण आसान हो जाता है।

## लंच के भोजन में हमेशा छाछ का सेवन करें

छाछ के बारे में कहा गया है कि जो व्यक्ति दही से बने बटरमिल्क का प्रतिदिन सेवन करता है, उसे रोग नहीं होते हैं और छाछ बीमारी से ठीक होने वाले व्यक्ति को दोबारा रोग की पेट में नहीं आने देता है। ये मानो



हम जैसे मनुष्यों के लिए देवताओं के अमृत के समान है। छाछ, कफ और वात को कम करने वाले पाचन में सुधार करता है।

## फलियां और मेवे को भिगोकर खाएं

फलियां और नट्स में फाइबर एसिड होता है जो हमारी आंत के लिए उनसे पोषक तत्वों को अवशोषित करना मुश्किल बना देता है। इन्हें भिगोकर खाने से फाइबर एसिड बाहर निकल जाता है जिससे हमारी आंत के लिए भोजन को पचाना और उपलब्ध पोषक तत्वों को अवशोषित करना आसान हो जाता है।

## कच्चे स्पाउट्स और सब्जियों से बचें

कच्चे भोजन को अच्छी तरह से मेटाबोलाइज करने के लिए अच्छी गट हेल्थ की जरूरत होती है। जब आप जानते हैं कि आपकी अग्नि पहले से ही कमजोर है, तो कच्चा भोजन इसे और वीक कर देगा। ऐसे में ये आपको फूला हुआ और असहज महसूस कराएगा। इसलिए हमेशा पका हुआ खाना ही खाएं।

## अलग-अलग नेचर के फूड को एक साथ लेने से बचें

विरुद्ध आहार जैसे फल और दूध, मछली और दूध, शहद और गर्म पानी, ठंडा और गर्म भोजन एक साथ लेने से आपका पाचन खराब हो जाता है। इस तरह के भोजन का एक साथ सेवन करने से आपका मेटाबॉलिज्म यानी चयापचय धीमा हो जाता है जिससे डाइजेशन में समस्या आती है। इसलिए इस तरह से एक साथ सब चीजें न खाएं।

## रोजाना 5000 स्टेप्स चलें

डॉ. अपने पोस्ट के लास्ट में रोज 5 हजार स्टेप्स चलने का सुझाव देती हैं। वे लिखती हैं, मूवमेंट नॉन नेगोशिएबल यानी गैर-परकाम्य है। यदि आप अपने शरीर को हिलाते नहीं हैं— तो आपके पाचन में सुधार नहीं होगा।