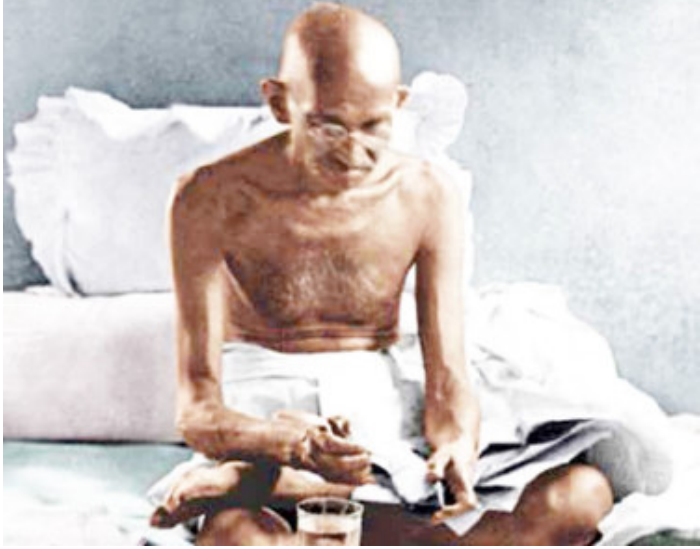


स्वस्थ रहने के लिए आजमाएं महात्मा गांधी के चार आसान सीक्रेट टिप्स



संतुलित आहार: महात्मा गांधी संतुलित आहार में यकीन करते थे और उन्होंने लोगों को भी इसी डाइट का पालन करने को कहा था। गांधी जी अपनी बुक में लिखते हैं, श्मोजन को कर्तव्य और दवा के रूप में लिया जाना चाहिए, न कि भर-भर के खाओ। बापू का मानना है कि शरीर को बनाए रखने के लिए के लिए भोजन करना चाहिए न कि तालू की संतुष्टि के। हिप्पोक्रेटस के प्रसिद्ध कोट्स में से एक यह भी है, भोजन को अपनी दवा बनने दो और दवा को अपना भोजन बनने दो।

आज देश और दुनियाभर के लोग गांधी जयंती मना रहे हैं। महात्मा गांधी का जन्मदिवस अंतर्राष्ट्रीय अहिंसा दिवस के रूप में मनाया जाता है। जब हम महात्मा गांधी के विचारों के बारे में सोचते हैं, तो हम आमतौर पर अहिंसा और सत्य के बारे में सोचते हैं। बहुत से लोग नहीं जानते हैं कि गांधी जी ने 'Key to Health' नाम की पुस्तक लिखी थी। उन्होंने लोगों को जो उपदेश दिए थे जिन्हें आज भी लोग फॉलो करने की कोशिश करते हैं और इससे हटकर उन्होंने सेहत के बारे में भी कुछ मान्यताएं तय की थीं। 2 अक्टूबर के दिन हम आपको बापू के सेहत संबंधी कुछ गाइडलाइन बताते हैं जिन्हें फॉलो कर आप हमेशा सेहतमंद और दिमाग से दुरुस्त रहेंगे।

शाकाहार को बेहतर मानते थे गांधी जी

गांधीजी शाकाहार, पोर्शन कंट्रोल यानी छोटे निवाले, पत्तेदार सब्जियां और मसालों से परहेज करने में विश्वास करते थे। उनका कहना था सभी को उचित मात्रा में संतुलित आहार करना चाहिए। ताजे और मौसमी फल और सब्जियां खाएं। अपने आहार में सभी रंग श्रेणियों के फलों और सब्जियों को शामिल करने का प्रयास करें। प्रसंस्कृत तला हुआ और मसालेदार भोजन और मिठाई से बचें। बता दें कि वैज्ञानिकों द्वारा किए गए कई अध्ययनों ने शाकाहार के स्वास्थ्य लाभों को सिद्ध किया है।

नियमित शारीरिक गतिविधि

गांधी जी खूब चलते थे और पैदल चलना बहुत अच्छा व्यायाम मानते थे। उन्होंने स्वस्थ आहार के साथ-साथ अच्छे स्वास्थ्य के लिए व्यायाम को भी उतना ही महत्वपूर्ण माना। उन्होंने कई आंदोलन पैदल यात्रा के बल पर किए थे। उन्होंने 1913 से 1938 तक कई आंदोलनों किए और 25 वर्षों में वे करीब 79,000 किलोमीटर पैदल चले थे। नमक सत्याग्रह के दौरान गांधीजी 24 दिनों तक रोज औसतन 16 से 19 किलोमीटर पैदल यात्रा किया करते थे। दांडी यात्रा से पहले बिहार के चंपारण में सत्याग्रह के दौरान भी गांधीजी खूब पैदल चले थे।

वहक करने के फायदे

पैदल चलना एक मध्यम तीव्रता वाला व्यायाम माना जाता है और अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन आपके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए सप्ताह में कम से कम 5 बार 30 मिनट की मध्यम तीव्रता वाले व्यायाम की सलाह देता है।



डायबिटीज वालों के लिए जादुई दवा से कम नहीं इस बेल के पत्ते

करेले तो हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं। हालांकि, कड़वे स्वाद की वजह से ऐसे भी तमाम लोग हैं जो करेले की सब्जी को पसंद नहीं करते हैं। लेकिन आपको हफ्ते में 2 बार करेले की सब्जी को अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। बहरहाल, यहां हम आपको कड़वे करेले की बेल के पत्तों के फायदों के बारे में जानकारी दे रहे हैं। जी हां, करेले के पत्ते जो उतने ही फायदेमंद हैं, जितने कि इसकी सब्जी और जूस। इस आर्टिकल में हम आपको एक्सपर्ट के हवाले से करेले के पत्तों के तमाम स्वास्थ्य लाभों के बारे में जानकारी देंगे। करेले की तरह इसकी बेल के पत्तों में भी तमाम तरह के औषधीय गुण शामिल हैं जो मानव शरीर की सेहत के लिए अच्छा काम करते हैं। करेले के पत्ते भी सब्जी की तरह आयरन, मैग्नीशियम, विटामिन, पोटेशियम, विटामिन-सी से समृद्ध होते हैं। करेले के पत्ते हल्के हरे और आकार में लंबे होते हैं। बेंगलुरु स्थित जीवोत्तम आयुर्वेदिक सेंटर के डॉक्टर शरद कुलकर्णी ने हमें करेले के पत्तों के कई लाभ बताए हैं। उन्होंने बताया कि ये पत्ते विटामिनस और मिनरल्स से भरपूर होते हैं और इसलिए ये हमारी ओवरऑल हेल्थ के लिए एक्सीलेंट न्यूट्रिशनस हैं। डॉ. का कहना है कि करेले के पत्तों के नियमित सेवन से शुगर लेवल कंट्रोल रहता है, इसलिए ये डायबिटीज रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद होते हैं।

5 मिनट की जापानी टॉवल एक्सरसाइज से 10 दिन में फ्लैट टमी

आज के दौर में अधिकतर युवा फ्लैट और टोंड एब्स पाने की खाहिश रखते हैं। यही वजह है कि फिटनेस फ्रीक लोग जिम में घंटों पसीना बहाते हैं और बॉडी के मिड सेक्शन को टारगेट करने वाली मसल्स पर काम करते हैं। वे क्रंचेस, सिट-अप्स, प्लैंक जैसी हर उस एक्सरसाइज को आजमाते हैं जो बाहर निकली टमी के फेट को बर्न कर सकती है। इतना सब करने के बाद भी अगर पेट अंदर न जाए तो बहुत से लोग आशा छोड़ देते हैं। लेकिन ये बात हम यह भी जानते हैं कि पेट की चर्बी कम करना कोई आसान काम नहीं है। पतली कमर और फ्लैट टमी पाने के लिए आपको कई महीनों कसरत करनी पड़ती है। वहीं, अगर कोई ये दावा करता है कि 10 दिनों में आपको रिजल्ट देखने को मिलेगा तो शायद ही हम में से किसी को इस बात पर यकीन होगा। लेकिन इन दिनों एक जापानी एक्सरसाइज काफी ट्रेंड में है, जिसे लेकर दावा किया जा रहा है कि इस तकनीक के जरिए कोई भी 10 दिन में फ्लैट टमी, टोन बॉडी और एब्स हासिल कर सकता है। हालांकि, कुछ हद के व्यायाम आपके आसन को सही करने, पीट दर्द को कम करने और पेट की चर्बी को कम करने में मदद कर सकती है।

शराब ही नहीं एनर्जी व स्पोर्ट्स ड्रिंक भी तबाह कर देती हैं वेट लॉस जर्नी



मोटापा बढ़ने के बाद जब बात वेट लॉस की आती है तब अक्सर लोग अपनी थाली पर एक नजर जरूर डालते हैं। उस बीच लोग कैलोरी काउंट से लेकर मॉडरेट फॉर्म यानी निवाले के आकार का भी मूल्यांकन करते हैं। हालांकि, इस बात को नजरअंदाज कर देते हैं कि हम दिनभर में किस तरह की ड्रिंक्स पीते हैं। जानकारी के लिए बता दें कि वजन कम करने की यात्रा के बीच आपके भोजन का ही नहीं, बल्कि पेय पदार्थों का भी समान प्रभाव पड़ता है। इस आर्टिकल में हम आपको उन ड्रिंक्स के बारे में विस्तार से जानकारी दे रहे हैं जिनका सेवन आपको अपनी वेट लॉस जर्नी के दौरान नहीं करना चाहिए। इसमें कोई शक नहीं है कि फलों का रस सेहत के लिए अच्छा होता है। फल हमें विटामिन और खनिज प्रदान करते हैं जो हमारे शरीर के सभी आंतरिक कार्यों को अच्छी तरह से करने में मदद करते हैं और वजन घटाने की प्रक्रिया में भी सहायता करते हैं।

महात्मा गांधी का वो रूटीन और डाइट प्लान

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



...जिसके दम पर चले थे 79000 किमी पैदल और चोंक गई थी पूरी दुनिया

महात्मा गांधी ने सेहत और आहार से संबंधित कई किताबें लिखी हैं। जो स्वस्थ रहने और बीमारियों से बचने के कई तरीके बताती हैं। उन्होंने खुद भी भोजन के साथ कई एक्सपेरिमेंट्स किए थे। आज देश और दुनियाभर में लाखों लोग महात्मा गांधी की जयंती अपने-अपने अंदाज में मना रहे हैं। गांधी जी जितना अहिंसा और स्वदेशी में विश्वास करते थे, उतना ही प्रयोग उन्होंने आहार सुधारों में भी किया है। महात्मा गांधी की आत्मकथा, माई एक्सपेरिमेंट्स विद ट्रुथ के बारे में हम में से काफी लोग जानते हैं जो कि एक लोकप्रिय पुस्तक है, लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि भोजन और आहार पर भी एक बुक लिखी थी। उनकी किताबें डाइट एंड डाइट रिफॉर्म, द मोरल बेसिस ऑफ वेजिटेरियनिज्म और की टू हेल्थ हेल्थ और डाइट पर बेस्ड हैं।

फास्टिंग और वॉकिंग

अपनी यात्रा में गांधी जी कई दिनों तक भूखे रहते थे बावजूद इसका उन्होंने कभी भी चलना नहीं छोड़ा और धीरे-धीरे एक ऐसे आंदोलन का नेतृत्व किया जिसका हमारे स्वतंत्रता संग्राम पर प्रभाव ऐतिहासिक है। उनके बारे में कहा जाता है कि वे अपने जीवनकाल में 79000 किलोमीटर पैदल चले जो कि 18 किलोमीटर प्रति दिन के बराबर है। पाचन तंत्र को आराम देने के साधन के रूप में उपवास में दृढ़ विश्वास रखने वाले, गांधीजी ने इसे जीवन का एक तरीका बना दिया था। उन्होंने फास्टिंग को अक्सर इसे एक राजनीतिक हथियार के रूप में इस्तेमाल किया। वे उपवास को स्वस्थ रहने के लिए सबसे शक्तिशाली तरीकों में से एक बताते थे।

इस तरह शाकाहारी बने गांधी जी

महात्मा गांधी ने अपनी मां से वादा किया था कि वह इंग्लैंड में मांस नहीं खाएंगे। लेकिन साथियों के दबाव और शाकाहारी विकल्पों की उपलब्धता में कठिनाई के कारण यह उनके लिए बेहद मुश्किल हो रहा था। हालांकि उन्हें बाद में एक शाकाहारी रेसत्रा मिला जो कि किताबें भी बेचता था। इसी बीच उनकी नजर दुकान में रखी किताबों पर पड़ी



और उन्होंने देखा एक बुक में शाकाहार के लिए नमक की दलील दी गई है। उन्होंने इस पुस्तक को पढ़ने के बाद अपनी पसंद से शाकाहारी बनने का दावा किया। ये बातें उन्होंने अपनी बुक क्पमज 'दक क्पमज त्मवितउं में लिखी हैं।

रिफाइंड चीनी, शहद और गुड़

गांधी जी अपनी आत्मकथा में कहते हैं, श्मैने मिठाइयां और मसाले लेना बंद कर दिया... मैंने एक नियम के रूप में चाय और कॉफी छोड़ दी और कोको की जगह ले ली। उन्होंने चीनी को हानिकारक स्वीटनर माना और गुड़ के इस्तेमाल पर जोर दिया। श्गुड जिसमें 2 से 1 के अनुपात में गन्ना-चीनी और फल-शर्करा होता है, इसलिए, गुड़ का पोषक मूल्य रिफाइंड चीनी की तुलना में कम से कम 33 प्रतिशत बेहतर है। गांधीजी ने हरिजन में लिखा है कि शहद को गर्म पानी के साथ नहीं लिया जाना चाहिए। जैसा कि बहुत से आयुर्वेदिक डॉक्टर भी दावा करते हैं।

दूध और घी

उनके कई खाद्य प्रयोगों में दूध को कोई स्थान नहीं मिला और गांधीजी ने दूध के प्रति एक निश्चित अवहेलना की, लेकिन वे इससे मिलने वाले कई स्वास्थ्य लाभों से मुंह नहीं मोड़ सके। गांधी जी ने 'यंग इंडिया' में लिखा है कि मेरे अपने प्रयोग अधूरे और दूध रहित दोनों तरह के हैं, फिर भी मैं किसी को दूध और घी से परहेज करने की सिफारिश नहीं करता हूँ। बापू, बादाम का दूध भी खुद बनाकर पिया करते थे जिसमें सैचुरेटेड फेट नहीं होता है।

पॉलिश बनाम अनपॉलि

अपनी पुस्तक हरिजन में गांधीजी ने लिखा है कि, गेहूं की भूसी निकालने पर पोषण का भयानक नुकसान होता है। ग्रामीण और अन्य जो अपनी चक्की में साबुत गेहूं का आटा खाते हैं, वे अपना पैसा बचाते हैं और इससे भी महत्वपूर्ण बात यह है कि उनका स्वास्थ्य भी सुरक्षित रहता है। गांधी जी पूरी तरह से पॉलिश किए गए अनाज के खिलाफ थे और उनका मानना था कि रिफाइंड होने के बाद सफेद और छिलके वाले अनाज अपना सारा पोषण खो देते हैं।