

सुनील शेट्टी की सलाह फिट रहना है तो सप्लिमेंट्स को कहें 'ना'

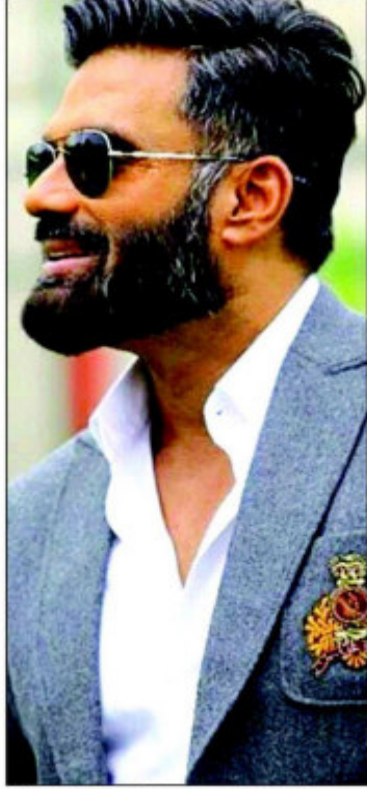
अगर आप फिटनेस को अपना धर्म मानते हैं और हेल्थ और वर्कआउट किए बिना नहीं रह पाते तो एक ऐसे ऐक्टर जिनसे आपको इन्स्पिरेशन जरूर लेनी चाहिए और वह है बॉलिवुड ऐक्टर सुनील शेट्टी। आपको जानकर हैरानी होगी कि 57 साल की उम्र में भी सुनील शेट्टी ने अपनी फिटनेस लेवल को इस कदर बरकरार रखा है कि वे आज की यंग जेनरेशन को सीधी टक्कर देते नजर आते हैं।

शेट्टी कहते हैं कि अगर वे 57 साल की उम्र में भी फिट हैं तो इसका पूरा श्रेय उनकी अच्छी आदतों को जाता है। सुनील नियमित रूप से एक्ससाइज और ट्रेनिंग करते हैं और अपनी डाइट को लेकर भी बहुत ज्यादा कॉन्सस रहते हैं। सुनील शेट्टी की फूड हैबिट्स की बात करें तो वे ब्रेकफास्ट सबसे हेवी करते हैं, लंच उससे कम और डिनर सबसे लाइट।

सुनील शेट्टी कहते हैं कि फिटनेस उनके लिए जीवन जीने का एक तरीका है और वे फिटनेस को बहुत इंजॉय करते हैं। सुनील कहते हैं कि फिटनेस आपके अंदर अनुशासन लेकर आता है। साथ ही आपके अंदर आत्मविश्वास भरता है और आपकी लाइफ को सही ऐटिट्यूड और अप्रोच मिलता है।

सुनील कहते हैं कि पिछले कुछ सालों में फिटनेस का अप्रोच काफी बदल गया है। बड़ी संख्या में बेहतर जिम बन रहे हैं जहां बच्चों को बेहतर ट्रेनिंग दी जा रही है और फिटनेस और डाइट को लेकर उनकी नॉलेज भी काफी बढ़ रही है। साथ ही ज्यादातर लोगों के बीच फिटनेस और हेल्दी रहने को लेकर जागरूकता बढ़ी है क्योंकि लोगों ने अब इस बात को समझ लिया है कि बीमारी से कहीं सस्ता है वेलनेस यानी हेल्दी जीवन जीना।

फिटनेस को लेकर ज्यादातर लोग कौन सी गलती करते हैं? इस बारे में पूछने पर सुनील शेट्टी कहते हैं, इन दिनों यंग जेनरेशन के बच्चे बड़ी मात्रा में सप्लिमेंट्स का सेवन करते हैं, स्टेरॉयड्स लेते हैं बिना इस बात



को जाने कि उन्हें इसका सेवन बिल्कुल नहीं करना चाहिए। ऐसा करके वे अपने ही शरीर को नुकसान पहुंचा रहे हैं। बच्चे यह नहीं समझ पाते कि जब तक कोई हार्डकोर ऐथलीट या स्पोर्ट्सपर्सन न हो उन्हें सप्लिमेंट्स का सेवन नहीं करना चाहिए वरना उनका शरीर और खासतौर पर किडनी डैमेज हो सकती है।

सुनील आगे कहते हैं, फिटनेस का कोई शॉर्टकट नहीं है। आप जितनी मेहनत करेंगे उतने ही बेहतर परिणाम आपको मिलेंगे। फिटनेस के साथ ऐसा बिल्कुल नहीं है कि आप रातों रात सिक्स पैक ऐक्स हासिल कर लेंगे। हमारे शरीर में मसल मेमरी भी होती है जिसे नियमित रूप से ट्रेन करने की जरूरत होती है। अगर आप ऐसा नहीं करेंगे तो आपको अच्छा शरीर हासिल नहीं हो पाएगा।

कई फायदों वाली है मूंगफली, बीमारियों से करती है बचाव

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



सर्दियों का मौसम आया नहीं कि लोग मूंगफली जरूर खाते हैं। इसे सस्ता बादाम यूं ही नहीं कहा जाता। प्रोटीन का सबसे सस्ता और बेहतरीन स्रोत होने की वजह से मूंगफली को सेहत का खजाना भी कहा जाता है जो कई बीमारियों में फायदा पहुंचाती है।

आपको जानकर हैरानी होगी कि 100 ग्राम कच्ची मूंगफली में 1 लीटर दूध के बराबर प्रोटीन पाया जाता है जबकि मूंगफली को धुंकर खाने पर उसमें जितनी मात्रा में मिनरल्स मिलता है, उतना 250 ग्राम मीठ में भी नहीं मिलता।

मूंगफली में मोनोसैचुरेटेड और पॉलिसैचुरेटेड फैट पाया जाता है, जो हार्ट के लिए बहुत ही जरूरी है। सप्ताह में 5 दिन मूंगफली का सेवन किया जाए, तो इससे दिल की बीमारियों की आशंका कम हो जाती है।

मूंगफली में पॉलीफिनालिक नाम का ऐंटीऑक्सिडेंट पाया जाता है। यह पेट के कैंसर को कम करने की क्षमता रखता है। 2 चम्मच मूंगफली के मक्खन का सप्ताह में एक बार सेवन करने से महिलाओं और पुरुषों दोनों में पेट के कैंसर का खतरा कम होता है।

मूंगफली के सेवन से हड्डियों को मजबूती मिलती है। इसका कारण है, इसमें

मौजूद कैल्शियम और विटमिन डी की मात्रा। यह हड्डियों के लिए एक बेहरीन और सस्ता इलाज है।

मूंगफली में फॉलिक एसिड होता है। यह गर्भावस्था के दौरान भ्रूण में न्यूरल ट्यूब के दोष को कम करता है। साथ ही साथ यह महिलाओं में प्रजनन शक्ति को भी बेहतर बनाने में मदद करता है।

शरीर की विभिन्न प्रक्रियाओं को सुचारू रूप से चलाने के लिए हॉर्मोन्स का संतुलन बेहद जरूरी है। रोजाना मूंगफली का सेवन पुरुषों और महिलाओं दोनों में हॉर्मोन्स का संतुलन बनाए रखता है।

मूंगफली में ट्राइटोफेन नामक अमीनो एसिड मौजूद होता है, जो मस्तिष्क में सेरोटोनिन के उत्पादन में मदद करता है। जो लोग डिप्रेशन में होते हैं, उनके लिए मूंगफली बहुत अच्छी साबित होती है।

मूंगफली में विटमिन बी3 अच्छी मात्रा में होता है, जो याददाश्त और दिमाग के लिए बहुत जरूरी होता है। इसके अलावा, इसमें विटमिन बी कॉम्प्लेक्स भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है।

मूंगफली में ओमेगा-6 फैट भी भरपूर मात्रा में मिलता है, जो स्वस्थ कोशिकाओं और अच्छी त्वचा के लिए जिम्मेदार है। इसलिए मूंगफली स्किन के लिए बेहद फायदेमंद होती है।

ओसीडी नाम की बीमारी से जूझ रही हैं विद्या बालन



बॉलिवुड के अभिनेताओं और अभिनेत्रियों को इन दिनों बीमारियां होने के मामले तेजी से सामने आ रहे हैं। इरफान खान, सोनाली बेंद्रे और नफीसा अली को कैंसर होने की बात सामने आने के बाद प्रियंका चोपड़ा ने खुद को अस्थिमा होने की बात कही थी तो वहीं, अनुष्का शर्मा ने स्लिप डिस्क की प्रॉब्लम होने की बात कही थी। अब ऐक्ट्रेस विद्या बालन को भी रेयर बीमारी होने की बात सामने आयी है। बताया जा रहा है कि विद्या बालन एक तरह की मनोवैज्ञानिक समस्या से जूझ रही हैं जिसे ओसीडी यानी ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर कहते हैं।

इस बीमारी में ब्रेन में सेरोटोनिन नामक न्युरोट्रांसमीटर की कमी हो जाती है। इस बीमारी में व्यक्ति को किसी एक काम को करने की सनक सी सवार हो जाती है। वह बार-बार एक ही चीज करता है। इस बीमारी में खासकर रोगी को सफाई की धुन सवार हो जाती है। ओसीडी से पीड़ित रोगी अगर कोई गंदी चीज छू ले तो वह तब तक हाथ धोते रहते हैं जब तक उनका दिमाग उन्हें ऐसा करने के लिए मना न कर दे। ऑब्सेसिव कंपल्सिव डिसऑर्डर के लिए आनुवांशिकता, ब्रेन में सेरोटोनिन नामक न्युरोट्रांसमीटर की कमी, इंफेक्शन, स्ट्रेस आदि चीजें जिम्मेदार होती हैं।

दुनियाभर की 1 से 3 प्रतिशत जनसंख्या ही ओसीडी नाम की बीमारी से पीड़ित है जिनमें एक बड़ी संख्या बच्चों की है। यह बीमारी डिप्रेशन और ऐंग्जाइटी से अलग है। इस बीमारी के लक्षण सिर्फ परफेक्शन हासिल करने से नहीं जुड़े बल्कि ओसीडी से पीड़ित मरीज के दिमाग में अक्सर अलग-अलग तरह के ख्याल आते रहते हैं जो उन्हें परेशान करते हैं और इससे उनकी नींद का शेड्यूल भी बिगड़ जाता है और उन्हें कई और हेल्थ प्रॉब्लम्स होने लगती हैं। ओसीडी के रोगियों को काम या पढ़ाई पर कॉन्सन्ट्रेंट करने में भी दिक्कत महसूस होती है।

ओसीडी के लक्षण

- ओसीडी पीड़ित में आमतौर पर सफाई और बार-बार हाथ धोने की सनक सवार रहती है।
- उनमें से कुछ को निश्चित संख्या, रंग और अरेंजमेंट को लेकर अंधविश्वास हो सकता है।
- कौटुंबिक और गंदगी आदि के संपर्क में आने या दूसरों को दूषित कर देने का डर रहता है।
- डर से जुड़ी चीजों को को महसूस करना जैसे, घर में कोई बाहरी व्यक्ति घुस आया है या फिर किसी और को नुकसान पहुंचाने का डर।
- धर्म या नैतिक विचारों पर पागलपन की हद तक ध्यान देना।
- किसी चीज को भाग्यशाली या दुर्भाग्यशाली मानने का अंधविश्वास।
- चीजों को बेवजह बार-बार जांचना, जैसे कि ताले, उपकरण और स्विच आदि।
- बेकार की चीजें इकट्ठा करना जैसे कि पुराने न्यूजपेपर, खाने के खाली डिब्बे, टूटी हुई चीजें आदि।
- ऐसी दवाइयां मौजूद हैं जो दिमाग की कोशिकाओं में सेरोटोनिन की मात्रा बढ़ाती हैं। डॉक्टर कई बार इलाज के लिए इन दवाओं को लेने की सलाह देते हैं। कभी-कभी तनाव को दूर करने वाली दवाएं भी इनके साथ दी जाती हैं। इसके साथ बिहेवियर थेरेपी की मदद भी ली जाती है।

खाना खाकर तुरंत सोने से बढ़ता है वजन

ज्यादातर लोगों को खाना खाने के तुरंत बाद नींद आने लगती है और वे सोने चले जाते हैं। लेकिन खाने के तुरंत बाद सोना शरीर के लिए बहुत नुकसानदायक होता है। खाने के बाद तुरंत सोने से डाइजेशन ठीक से नहीं होता और मोटापा बढ़ने लगता है।

इस बात का हमेशा ध्यान रखना चाहिए कि खाना खाने के तुरंत बाद नहीं सोना चाहिए इन दोनों के बीच में थोड़ा अंतर होना चाहिए। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि खाना खाकर तुरंत सोने से जो कैलरी हमारे शरीर में इस्तेमाल होनी चाहिए थी वो नहीं होती है और हमारे शरीर में फैट की मात्रा जमा होने लगती है और मोटापा बढ़ता है। इसलिए खाना खाने के तुरंत बाद सोने से बचना चाहिए। खाने को पचने में कुछ वक्त लगता है। ऐसे में कोशिश करनी चाहिए कि खाने के तुरंत बाद सोएँ नहीं। खाने के तुरंत बाद सोने से पेट में गैस और आंतों में इंफेक्शन होने की आशंका बढ़ जाती है।

हम आपको कुछ ऐसे तरीकों के बारे में बताने जा रहे हैं जिनमें आपको खाना खाने के बाद अपनाना चाहिए ताकि आपका वजन न बढ़े। अगर खाने में तली भुनी चीजों का सेवन किया है तब भी और ना किया हो तब भी खाना खाने के बाद गुनगुना



पानी जरूर पिएँ क्योंकि गर्म पानी तैलीय पदार्थ को आसानी से हटा देता है और हमारे शरीर में फैट नहीं बढ़ता। इस समस्या में यह बहुत ही कारगर नुस्खा माना जाता है।

खाना खाने के बाद थोड़ा टहलना चाहिए। ऐसा करने से आपका वजन नहीं बढ़ेगा। व्यायाम करने से वजन नहीं बढ़ता है लेकिन खाना खाने के बाद व्यायाम नहीं करना चाहिए, थोड़ा टहलना जरूर चाहिए।

इससे आपके शरीर में फैट नहीं बढ़ेगा।

हमेशा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि रात को हेवी खाना खाने से बचें। ऐसा इसलिए करना चाहिए क्योंकि रात को हमारी पाचन शक्ति ठीक से काम नहीं करती है और खाना भी सही ढंग से नहीं पच पाता। और शरीर में एक्सट्रा कैलरी की मात्रा बढ़ने लगती है और मोटापा बढ़ जाता है इसलिए रात के समय कभी भी भारी खाना न खाएँ।

