

मोटापा घटाने के चक्कर में न करें खुद को टॉर्चर



10 सालों में कितना हुआ फिटनेस में बदलाव

गुरु मान से पूछा गया कि आपने अपनी फिटनेस यात्रा जल्दी शुरू कर दी थी और अब आप एक दशक से अधिक समय से फिटनेस इंडस्ट्री में हैं। तो पिछले कुछ वर्षों में आपने फिटनेस उद्योग में कैसे बदलाव देखा है? इस सवाल के जवाब में उन्होंने कहा, 'पिछले कुछ वर्षों में मैंने देखा है कि लोगों की फिटनेस में काफी दिलचस्पी बढ़ गई है। चूंकि पहले से कहीं ज्यादा अब जिम हैं, जिसके चलते हर उम्र के लोग अब फिटनेस और पोषण पर ध्यान दे रहे हैं। वे अपने पूरे फिटनेस गेम को काफी गंभीरता से ले रहे हैं।'

फिटनेस एक्सपर्ट गुरु मान का कहना है कि वजन घटाने की यात्रा में इंटरमिटिंग फास्टिंग या एक स्पेशल डाइट करना ठीक है लेकिन लंबे समय के लिए आपको खुद को टॉर्चर नहीं करना चाहिए। डिजिटल मीडिया के दौर में पोषण और फिटनेस के बारे में इंटरनेट पर इतनी सारी जानकारियां उपलब्ध हैं कि कोई भी पल भर में भ्रमित हो सकता है जब तक कि उसके पास कोई एक्सपर्ट न हो। जाने माने फिटनेस एक्सपर्ट गुरु मान का कहना है कि फिटनेस और न्यूट्रिशन सिंपल कंसप्ट हैं और इन्हें जटिल नहीं होना चाहिए। हमारे सहयोगी टाइम्स ऑफ इंडिया से बातचीत में गुरु मान ने फिटनेस और न्यूट्रिशन से जुड़े तमाम सवालों के जवाब दिए। इसके साथ ही उन्होंने परमानेंट वेट लॉस के लिए आसान टिप्स भी बताए।

Weight Loss जर्नी के बीच क्या हो जाती हैं गलतियां

गुरु मान से पूछा गया है कि बहुत से लोग जब वजन कम करना शुरू करते हैं, तो वे कौन-सी सबसे बड़ी गलतियां करते हैं? जवाब में फिटनेस गुरु कहते हैं कि श्लोक दूसरों की नकल करने की कोशिश करते हैं। हर कोई अलग है इसलिए जरूरी नहीं कि कोई चीज जो दूसरों के लिए सही है, वो आपके लिए भी उतनी ही परफेक्ट हो। इसके अलावा, यदि आप अपने दोस्त के साथ एक एक्सरसाइज को फॉलो करते हैं और फिर शिकायत करते हैं कि उसका वजन कम हो रहा है, लेकिन आपका नहीं। उस बीच आपको यह जानने की जरूरत है कि ये केवल व्यायाम है जो आप एक साथ कर रहे हैं, स्पष्ट रूप से कुछ अलग चीजें कर रहा हो, जिससे उसे वेट लॉस करने में अच्छे रिजल्ट मिल रहे, जो तुम नहीं कर रहे हो।

डाइट में करें एक्सपेरीमेंट

गुरु मान कहते हैं कि कुछ ऐसा ही पोषण के मामले में देखने को मिलता है। वह कहते हैं, 'श्लोक मेरे पास आते हैं और कहते हैं कि मैं इतना कम खा रहा हूँ, फिर भी मेरा वजन कम नहीं हो रहा है। लेकिन वे इस बात से चूक जाते हैं कि बहुत कम खाना या बहुत ज्यादा खाना, दोनों ही आपके वजन घटाने की प्रक्रिया के लिए हानिकारक हैं। इसलिए यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने आहार के साथ कुछ एक्सपेरीमेंट करें। खाना पकाने के दौरान आप कितनी मात्रा में तेल का उपयोग कर रहे हैं, जैसी छोटी चीजें भी वजन घटाने की यात्रा में बड़ी भूमिका निभाती हैं।'



नवरात्रि के उपवास के नाम पर कभी न करें ये गलतियां, वर्ना होंगी बड़ी परेशानियां शास्त्रों के अनुसार, सनातन धर्म में शारदीय नवरात्रि को बहुत महत्व दिया जाता है। लोग नवरात्रि भर उपवास रखते हैं और 9 दिन में मां दुर्गा के अलग-अलग रूपों की पूजा करते हैं। 9 दिन तक चलने वाला यह उत्सव इस बार 7 अक्टूबर से शुरू हो रहा है। जो लोग व्रत-उपवास दोनों को चुनते हैं, उन्हें अपने खान-पान में कुछ सावधानियां बरतने की भी जरूरत होती है। भले ही इस बात से कोई इंकार नहीं किया जा सकता है कि उपवास का हमारी सेहत को कोई नुकसान नहीं है लेकिन इसके दौरान आपको कुछ नियमों का पालन करना आवश्यक है। व्रत करने के बीच हमें किन चीजों से सावधानी रखनी चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए, इस बारे में हमने आशादीप हॉस्पिटल एवं हर्ट रिसर्च सेंटर के फिजिशियन डॉक्टर बी एस उपाध्याय से बात की है। डॉक्टर ने उन लोगों को कुछ बातों का ध्यान रखने की सलाह दी है जो उपवास रख रहे हैं। इससे आपकी सेहत को लाभ ही होगा, न कि कोई हानि। हृदय एवं डायबिटीज रोग विशेषज्ञ डॉ. बीएस उपाध्याय बताते हैं कि बहुत से लोग बिना अन्न-जल किए उपवास रखते हैं लेकिन निर्जलीकरण कोई ऐसी चीज नहीं है जिसे आप अनुभव करना चाहते हैं। वे कहते हैं कि शरीर के उचित कामकाज को सुनिश्चित करने के लिए आप अपनी सेहत से खिलवाड़ न करें।

इन 7 देसी Foods में छिपा है दिल के रोगों का इलाज

ये बात किसी ने ठीक ही कही है कि हम वही हैं जो हम खाते हैं, इसलिए शरीर को लंबे समय तक फिट रखने के लिए हम जो खाते हैं तब हमें अपना ध्यान रखना बहुत जरूरी हो जाता है। खासकर जब दिल की सेहत की बात आती है, तो खान-पान पर ध्यान देना और भी महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि ये हमारे शरीर के समग्र कामकाज को प्रभावित करता है। इस आर्टिकल में एक्सपर्ट के हवाले से दिल को स्वस्थ रखने के लिए कुछ फूड्स के बारे में बता रहे हैं जिन्हें आपको अपनी डाइट में शामिल करना चाहिए। जी हां, अगर आप अपने भोजन में पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्वों का सेवन करते हैं तो दिल के रोगों से अपना बचाव कर सकते हैं। दिल्ली स्थित सत्यवादी राजा हरीशचंद्र गवर्नमेंट हॉस्पिटल के के सीनियर रेसीडेंट डॉक्टर पर्व शर्मा ने बताया कि पालक, मेथी और मूली के पत्ते जैसी सब्जियां स्वस्थ होती हैं, जो हृदय रोगों और कैंसर के खतरे को भी कम करने के लिए जानी जाती हैं। उन्होंने बताया कि शोध में ये साबित हो चुका है कि ये खाद्य पदार्थ वसा, कैलोरी में बेहद कम और आहार फाइबर में उच्च होते हैं।

पेट की चर्बी कम करने के लिए फेमस है साउथ की ये खास तरह की इमली



साउथ की मशहूर मालाबार इमली कई गुणों से भरपूर है। खासतौर से वजन कम करने के लिए इसे बहुत प्रभावी माना गया है।

वजन कम करना काफी मुश्किल है। लेकिन सही तरह के आहार और व्यायाम से आप तेजी से अपना वजन घटा सकते हैं। ऐसे कई फल और सब्जियां हैं, जिनके सेवन से बहुत कम समय में वजन कम किया जा सकता है। ये सभी न केवल शरीर में जमा फैट को कम करते हैं बल्कि भूख में भी कमी लाते हैं। ऐसा ही एक फल है मालाबार इमली। जैसे इमली का नाम सुनते ही आपके मुंह में खट्टेपन का स्वाद आने लगा होगा, लेकिन मालाबार इमली आम इमली से थोड़ी अलग है। इसे गार्सिनिया कंबोर्गिया या कुडमपुली के नाम से भी जाना जाता है। केरल और कर्नाटक के हर घर के गार्डन में इस प्रकार की इमली जरूर देखी जाती है। यह न केवल भोजन को स्वादिष्ट बनाती है, बल्कि वजन कम करने और पेट की बीमारियों के इलाज में भी मदद करती है।

अंडरगारमेंट पहनते समय अनजाने में लोग कर बैठते हैं ऐसी 5 गलतियां

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

लॉन्जरी एक ऐसी चीज है, जिसमें हम सभी उम्र, लिंग, रंग और शारीरिक बनावट के आधार पर खरीदते हैं। यह हर व्यक्ति की जरूरत है। कुछ लोग सस्ती लॉन्जरी खरीदते हैं, तो वहीं कुछ खुद को आकर्षक महसूस कराने के लिए इस पर अच्छा खासा इन्वेस्ट कर देते हैं। वैसे अगर आपको ऐसा लगता है कि आप लॉन्जरी के मामले में परफेक्ट हो गए हैं और इसे खरीदते वक्त कोई गलती नहीं कर सकते, तो जरा अपनी आंखों पर पड़ा पर्दा हटा लीजिए और यहां बताई जा रही कुछ गलतियों की तरफ ध्यान दीजिए। क्योंकि ये ऐसी गलतियां हैं, जिन पर आपका ध्यान कभी नहीं जाता, लेकिन ये आपकी सेहत खराब करने के लिए जिम्मेदार हैं।

टाइट अंडरगारमेंट पहनना

अगर आप उन लोगों में से हैं, जिन्हें टाइट अंडरगारमेंट पहनना अच्छा लगता है, तो तुरंत इस आदत को बदल डालिए। टाइट अंडरगारमेंट पहनने से एयर सर्कुलेशन रुक जाता है— वैसे तो आपका अंडरवियर प्रजनन अंगों को कवर करता है। लेकिन इन अंगों को भी सांस लेने की जरूरत होती है। ऐसे में स्वच्छता बनाए रखने और खुद को संक्रमण से बचाए रखने के लिए पर्याप्त एयर सर्कुलेशन जरूरी होता है। लेकिन जब आप टाइट अंडरवियर पहनते हैं, तो इन अंगों तक हवा नहीं पहुंच पाती और संक्रमण या जलन का अहसास होने लगता है।

बैक्टीरिया पनपते हैं—व्यायाम करते समय टाइट अंडरवियर पहनना आपकी सोच से कहीं ज्यादा खतरनाक हो सकता है। दरअसल, शरीर का तापमान बढ़ने के साथ आपको पसीना आता है। जिस कारण नमी बढ़ जाती है और उस क्षेत्र में संक्रमण पैदा करने वाले बैक्टीरिया के पनपने का कारण बनती है।

एसिड रिफ्लक्स की समस्या— हाई राइस पेंटी आपके पेट पर दबाव डालती है। इससे एसिड रिफ्लक्स और सीने में जलन की शिकायत हो सकती है।

ब्लड सर्कुलेशन रुक जाता है— तंग अंडरवियर भी ब्लड सर्कुलेशन को धीमा कर सकता है। जिससे हो सकता है अंगों में सुन्नता और जलन महसूस हो। कुछ मामलों में टाइट अंडरवियर या ब्रा पहनने से त्वचा



में जलन, डर्माइटिस और फॉलिकुलिटिस के मामले भी देखे गए हैं।

रंगीन अंडरगारमेंट्स पहनना

सिंथेटिक रंगों से रंगे अंडरगारमेंट्स आपके शरीर के लिए किसी जहर से कम नहीं है। एजो डाइ से डाइ किए हुए अंडरगारमेंट्स पहनने के कई नुकसान हैं, जैसे स्किन रिएक्शन— इन रंगों में स्किन रिएक्शन होने की संभावना ज्यादा होती है। इससे त्वचा पर चकत्ते, सूजन वाले पैच और त्वचा में खुजली तक हो सकती है।

यीस्ट इंफेक्शन— ज्यादातर मामलों में आपका अंडरवियर यीस्ट इंफेक्शन को पैदा करने के लिए जिम्मेदार है। चूंकि ये हानिकारक रंग वाले अंडरगारमेंट्स सीधे आपकी त्वचा के संपर्क में आते हैं, इसलिए संक्रमण के चांसेस ज्यादा रहते हैं।

लॉन्जरी मटेरियल

एक सस्ती और चीप क्वालिटी के अंडरगारमेंट्स कई मायनों में आपके स्वास्थ्य के साथ खिलवाड़ कर सकते हैं। इसके भी कई साइड इफेक्ट हैं, जैसे त्वचा में जलन होना— न केवल योनि और यूटीआई बल्कि इन सिंथेटिक गारमेंट्स के चलते त्वचा में संक्रमण, खुजली, और लालिमा का अनुभव हो सकता है।

एक ही अंडरगारमेंट को बिना धोए पहनना

एक ही अंडरगारमेंट को बिना धोए पहनना खतरनाक हो सकता है। अपने अंडरगारमेंट्स को दोहराने से त्वचा संबंधी विभिन्न समस्याएं और अन्य संक्रमण हो सकते हैं।

