

# भाग्यश्री ने बताया वेट लॉस का सस्ता और असरदार उपाय



## वजन कम करने के लिए पानी वाली सब्जियां खाएं

भाग्यश्री ने अपनी पोस्ट में लिखा, अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, तो आपको पानी से भरपूर सब्जियों को खाने में शामिल करना चाहिए। पानी शरीर के बेहतर कामकाज के लिए जरूरी है। शरीर में पानी की पर्याप्त मात्रा से चयापचय को बढ़ाने और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिलती है। पानी वाली सब्जियां सिस्टम को बेहतर तरीके से काम करने में मदद करती हैं।

एक्सपर्ट्स मानते हैं कि वजन कम करने के लिए एक्सरसाइज जितनी जरूरी है, उतना ही जरूरी हेल्दी डाइट लेना भी है। यही वजह है कि जब हेल्दी तरीके से वजन कम करने की बात आती है, तो एक्सपर्ट्स एक्सरसाइज के साथ हेल्दी डाइट की सलाह देते हैं। खैर, अगर आप कई साल से वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं और आपको बेहतर रिजल्ट नहीं मिल रहा है, तो आपको अपने खाने में बदलाव करना चाहिए। हेल्दी डाइट से न सिर्फ आपका वजन कम होता है बल्कि आपको स्वस्थ रहने में भी मदद मिलती है।

सीधी सी बात है—आपको वजन कम करने के लिए क्या खाना चाहिए, इसका सही जवाब वही दे सकता है, जिसे किसी उपाय पर काम करके बेहतर रिजल्ट मिला हो। बॉलीवुड एक्ट्रेस भाग्यश्री को भला कौन नहीं जानता है। 52 साल की उम्र में भी वो किसी जवान लड़की से कम नहीं हैं। वो खुद को मेंटेन रखने के लिए कई तरह के वेट लॉस टिप्स फॉलो करती हैं उन्हें दूसरों से साझा भी करती हैं। अपने अनुभव के आधार पर उन्होंने वजन कम करने के एक सरल उपाय साझा किया है।

## पानी वजन कम करने में सहायक

उन्होंने बताया कि इंसान के शरीर में 70 प्रतिशत पानी है। पानी से शरीर में बहुत सारे विषाक्त पदार्थ समाप्त हो जाते हैं। उन्होंने बताया कि शरीर में पानी कम होता रहता है इसलिए इसे भरते रहने की जरूरत है। ऐसा करने का सबसे आसान तरीका पर्याप्त मात्रा में पानी पीना हो सकता है लेकिन आप पानी वाली सब्जियां खाकर भी इसे पूरा कर सकते हैं।

## किन सब्जियों में होता है ज्यादा पानी

उन्होंने बताया कि वजन कम करने के लिए आपको अपने खाने में लौकी, पालक, टमाटर, पत्ता गोभी, खीरा, सलाद और तुरई जैसी पानी से भरपूर सब्जियों को शामिल करना चाहिए। इन सभी सब्जियों में पानी की भरपाई करने के अलावा और भी बहुत फायदे हैं। इनमें फाइबर होता है, जो न केवल पाचन में मदद करता है बल्कि इंसुलिन लेवल को बनाए रखने में भी मदद करता है। यह कैलोरी में कम है। यह उन लोगों के लिए एकदम सही सब्जियां हैं, जो वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं।



## गाढ़े खून से ब्लड क्लॉट जैसी गंभीर बीमारियों का खतरा

बहुत से लोग सोचते हैं कि गाढ़ा खून अच्छे स्वास्थ्य की निशानी है लेकिन यह सिर्फ एक मिथक है। दरअसल गाढ़ा खून स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। खून के गाढ़ा होने से ब्लड क्लॉट जैसी कई गंभीर समस्याओं का खतरा होता है। मेडिकल भाषा में खून गाढ़ा होने को हाइपरकोएग्युलेबिलिटी के रूप में जाना जाता है। दरअसल खून में छोटे-छोटे थक्के बने होते हैं लेकिन जब खून ज्यादा गाढ़ा होने लगता है, तो थक्के बड़े होने लगते हैं। धमनियों में जमने वाले खून के थक्के जीवन के लिए खतरा पैदा कर सकते हैं। इससे दिमाग, दिल और फेफड़ों जैसे अंगों में रक्त का प्रवाह रुक सकता है। खून के गाढ़ा होने से आपको हार्ट अटैक, स्ट्रोक, थ्रोम्बोसिस और पल्मोनरी एम्बोलिज्म जैसी गंभीर समस्याओं का खतरा हो सकता है। दरअसल जब खून गाढ़ा होता है, तो यह पूरे शरीर में ऑक्सीजन, हार्मोन और पोषक तत्वों की गति को बाधित कर सकता है, जिससे खून ऊतकों और कोशिकाओं तक नहीं पहुंच पाता है। इससे कोशिकाओं में ऑक्सीजन का स्तर कम हो सकता है और हार्मोनल और पोषक तत्वों की कमी हो सकती है। चलिए जानते हैं कि खून गाढ़ा होने पर शरीर क्या संकेत दे सकते हैं और आपको किन चीजों को सेवन से खून को पतला करने में मदद मिल सकती है।

## वेजिटेरियन डाइट लेकर राजकुमार राव ने बना डाली ऐसी तगड़ी बॉडी

स्क्रीन पर किसी खास किरदार को निभाने के लिए अक्सर अभिनेता को वजन कम करने या बढ़ाने की जरूरत पड़ती है। तभी वे फिल्म के अनुरूप किरदार में फिट हो पाते हैं। बॉलीवुड के ऐसे कई एक्टर्स हैं, जिन्होंने फिल्म की डिमांड को देखते हुए वजन घटाया या बढ़ाया है। राजकुमार राव इन्हीं में से एक हैं। उन्हें भी हाल ही में अपनी फिल्म बधाई दो के लिए कुछ किलो वजन बढ़ाकर अच्छी फिजिक बनानी पड़ी है। राजकुमार राव ने इन्स्टाग्राम पर एक पोस्ट शेयर करते हुए लिखा है कि—टोन्ड बॉडी बनाना इतना आसान नहीं है। अपने फिटनेस ट्रांसफॉर्मेशन का खुलासा करते हुए दो तस्वीरों पोस्ट की है ट्रेनिंग डे-1 की और सेट की। उन्होंने इन तस्वीरों के कैप्शन में लिखा है कि— दुनिया में सबसे अच्छा अहसास जब आप अपने किरदार को अपना दिल और आत्मा दे देते हैं। बता दें कि इससे पहले भी अभिनेता ने सोशल मीडिया पर एक और तस्वीर शेयर की थी, जिसमें उन्होंने अपने ट्रांसफॉर्मेशन का खुलासा किया था। उन्होंने लिखा कि— शुद्ध शाकाहारी होने और किसी भी तरह के स्टेरॉयड से बचने के लिए इस बदलाव को पाना इतना आसान नहीं था। लेकिन जब आप अपने काम से प्यार करते हैं, तो कुछ भी असंभव नहीं लगता।

## पतले से पतले दस्त को रोकने के 5 सस्ते और असरदार घरेलू उपाय



दस्त या लूज मोशन एक सामान्य बीमारी है, जो किसी को भी प्रभावित कर सकती है। दस्त होने पर मल पतला हो जाता है और मल के साथ शरीर का ज्यादा पानी निकल जाता है। आमतौर पर यह समस्या गंभीर नहीं है लेकिन अगर आपको बार-बार टॉयलेट जाने की जरूरत महसूस हो रही है, तो यह संकेत है कि आपको डॉक्टर के पास जाना चाहिए। दस्त होना इरिटेबल बाउल सिंड्रोम से जुड़ी एक समस्या है और कोई भी व्यक्ति साल में एक या दो बार इससे पीड़ित हो सकता है। आमतौर पर यह समस्या खुद ठीक हो जाती है लेकिन गंभीर मामलों में आपको दवाओं की जरूरत पड़ सकती है। अगर बात करें दस्त के कारणों की, तो शराब का सेवन, कुछ खाद्य पदार्थों से एलर्जी होना, डायबिटीज, आंतों के रोग, पाचन तंत्र खराब करने वाले खाद्य पदार्थों का सेवन, बैक्टीरिया, दवाएं और कुछ पोषक तत्वों को अवशोषित करने में परेशानी आदि इसके कारण बन सकते हैं। पतले दस्त के लक्षणों में पेट में सूजन, ऐंठन, पतला या ढीला मल आना, पानी जैसा मल आना, बहुत जल्दी-जल्दी मल आना, उबकाई और उल्टी आना आदि शामिल हैं। अगर आपको दस्त के साथ मल में रक्त या बलगम आना, वजन घटना या बुखार होना जैसे लक्षण भी महसूस हो रहे हैं, तो बिना देरी किये डॉक्टर से संपर्क करें।

# कहीं आप तो नहीं खा रहे गलत तरीके से गाजर?

लाइफस्टाइल कोच ने बताया— ऐसे खाओ तो मिलेगा पूरा फायदा

सर्दियों का मौसम स्वास्थ्य बनाने के लिए बहुत अच्छा माना जाता है। इन दिनों बाजार में मिलने वाली हरी पत्तेदार और मौसमी सब्जियां पोषक तत्वों से भरपूर होती हैं, ऐसे में आपके शरीर को दुरुस्त बनाने के लिए ये बहुत फायदेमंद हैं। विशेषज्ञ भी मानते हैं कि स्वस्थ रहने और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने के लिए सर्दियों की सब्जियां खाना बहुत जरूरी है। ऐसा ही एक विंटर सुपरफूड है गाजर।

गाजर एक जड़ वाली सब्जी है, जो आपको एक नहीं बल्कि कई तरह से स्वस्थ रखती है। गाजर में विटामिन ए, के, सी, पोटेशियम, फाइबर, कैल्शियम और आयरन जैसे सभी जरूरी विटामिन्स और मिनेरल्स होते हैं। इनमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण आपको फ्री रेडिकल्स से बचाते हैं। गाजर आंखों, डायबिटीज, दिल और कैंसर जैसी बीमारियों के लिए वरदान है। इतना ही नहीं जिन लोगों को कब्ज की समस्या रहती है, उन्हें भी गाजर बहुत फायदा पहुंचाती है। लाइफस्टाइल कोच ल्यूक कॉटिन्हो ने इन्स्टाग्राम पर बेहतर स्वास्थ्य के लिए गाजर को क्यों और कैसे अपने आहार में शामिल किया जा सकता है, इसे लेकर एक पोस्ट शेयर की है।

## कैंसर के मरीज खाएं आर्गेनिक गाजर

कॉटिन्हो ने यह भी बताया कि— कैंसर रोगियों के लिए गाजर



## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



बहुत अच्छा विकल्प है। उन्हें संक्रमण की किसी भी संभावना को कम करने के लिए हमेशा आर्गेनिक और खुली हुई गाजर का सेवन करना चाहिए। ऐसे लोगों के लिए गाजर का सूप पीना सबसे बढ़िया तरीका है।

## डायबिटीज वाले न पीएं जरूरत से ज्यादा जूस

कॉटिन्हो के अनुसार, डायबिटीज के मरीजों को गाजर के जूस का सेवन सीमित मात्रा में करना चाहिए। बेहतर होगा कि मरीज अपने स्तर के हिसाब से पूरी गाजर या फिर एक मग गाजर का जूस पीएं।

## गाजर को चबाकर खाएं

ल्यूक कॉटिन्हो कहते हैं कि गाजर खाने का सबसे अच्छा तरीका है, इसे चबाएं। यह तरीका आपके दांतों के साथ लीवर के लिए भी अच्छा है। कोच कहते हैं कि गाजर के बारे में सबसे अच्छी बात ये है कि आप इसे कच्चा चबाकर खा सकते हैं या फिर इसका जूस बनाकर भी पी सकते हैं। लेकिन ध्यान रखें, अगर आप गाजर का जूस पी रहे हैं, तो इसमें से फाइबर को न हटाएं। बल्कि फाइबर के साथ जूस का सेवन ज्यादा फायदेमंद साबित होगा।

## गाजर का जूस कैसे बनाएं

गाजर का जूस आप कुछ सूखे अजमोद के साथ बना सकते हैं। जूस में एक या दो बूंद जैतून या नारियल का तेल मिलाएं। अब इसमें चुकंदर, खीरा, अदरक, लहसुन और काली मिर्च डालें। कोशिश करें कि जूस को छाने बिना फाइबर सहित पीएं। कोच के अनुसार, शहर चीज की तरह गाजर के रस का सेवन भी कम मात्रा में करना चाहिए। इसे जरूरत से ज्यादा पीना जहर के बराबर हो सकता है। यदि आपको यह रस सूट नहीं करता, तो बिल्कुल न लें।