

# टूबले-पतले लोगों पर मैजिक की तरह काम करेगा आयुर्वेद का यह नुस्का



## अग्रि को करें मजबूत

डॉ. भावसार के अनुसार, आप अपना वजन बढ़ाने में तभी सफल हो सकते हैं, जब आपका मेटाबॉलिज्म न बहुत ज्यादा खराब हो और न ही बहुत ज्यादा मजबूत। विशेषज्ञ कहती हैं कि खराब मेटाबॉलिज्म और तनाव आईबीएस, डायबिटीज, हाइपरथायराडिज्म, ऑटो-इम्यून जैसे डिसऑर्डर का कारण बन सकता है। यह सभी विकार आपका वजन बढ़ने से रोकते हैं। मजबूत अग्रि के साथ भी यही बात लागू होती है। यह आपके भोजन से पोषक तत्वों को अवशोषित होने से रोकती है, जिससे वजन बढ़ नहीं पाता।

आजकल लोग वजन घटाने पर खूब ध्यान दे रहे हैं। वजन कम करने के लिए क्या खाना चाहिए, किस तरह की जीवनशैली अपनानी चाहिए, हम सभी को लगभग इसका ज्ञान है, लेकिन बात अगर वजन बढ़ाने की हो, तो शायद ही हमें इस बारे में कुछ जानते हों। यूं तो वजन बढ़ाने के लिए बाजार में कई टॉनिक, टैबलेट और सप्लीमेंट्स उपलब्ध हैं, लेकिन अगर आप स्वस्थ और संतुलित तरीके से वजन बढ़ाना चाहते हैं, तो आयुर्वेद की ओर रुख कर सकते हैं।

## अच्छी नींद लें

डॉ. भावसार कहती हैं कि सारा मैजिक तब होता है, जब हम अच्छी नींद लेते हैं। दिन में कम से कम 7 से 8 घंटे की नींद लेना वजन बढ़ाने के लिए बहुत जरूरी है। सुकून की नींद लेने से निश्चित रूप से आपके द्वारा खाए गए भोजन को पचाने में मदद मिलेगी।

## एक्सरसाइज करें

वजन घटाने के लिए एक्सरसाइज जितनी जरूरी है, उतनी ही जरूरी यह वजन बढ़ाने के लिए भी है। मसल्स बिल्डिंग के लिए वेट ट्रेनिंग सबसे अच्छा है। यहां तक की योग, जॉगिंग, वॉकिंग जैसी गतिविधियां भी आपके मेटाबॉलिज्म को बेहतर बनाने और वजन बढ़ाने में मदद कर सकती हैं।

## स्वस्थ आहार खाएं

वजन बढ़ाने के लिए आपको स्वस्थ और पौष्टिक भोजन खाने की जरूरत है। अगर आप आयुर्वेदिक तरीके से वजन बढ़ाने की सोच रहे हैं, तो चीनी और मांसाहारी भोजन से परहेज करना होगा। यह न केवल आपके मेटाबॉलिज्म को बाधित करता है बल्कि कोलेस्ट्रॉल, एक्स्ट्रा फैट, सूजन यहां तक की नींद में खलल जैसे विकार भी पैदा कर सकता है। इसलिए वजन बढ़ाने के लिए हमेशा स्वस्थ भोजन का सेवन करें।

## तनाव से दूर रहें

वजन न बढ़ने का एक कारण है आपका तनाव लेना। भले ही आप कितना भी हेल्दी रिजाइम फॉलो कर रहे हों, लेकिन अगर आप तनाव में हैं तो तमाम कोशिशों के बाद भी आपका वजन बढ़ नहीं पाएगा। दरअसल, यह आपका सारा पोषण छीन लेता है, जिससे आप सुस्त और कमजोर महसूस करते हैं। हालांकि, कई लोग तनाव के कारण वजन बढ़ा लेते हैं, लेकिन इस तरह से वजन हार्मोनल असंतुलन के कारण बढ़ता है, जो स्वस्थ नहीं है।



## लोग बुलाते हैं आलसी तो चेक करवा लें अपना बी12 लेवल

अच्छे स्वास्थ्य के लिए शरीर में सही मात्रा में विटामिन बी 12 की आवश्यकता होती है। शरीर में विटामिन बी 12 की कमी से रेड ब्लड सेल्स बनना बंद हो जाते हैं इसे ही एनीमिया कहते हैं। इसमें शरीर सुस्त हो जाता है। उम्र के साथ, इस विटामिन को अवशोषित करना कठिन हो सकता है। तो अगली बार जब भी आप बेवजह थकान या कमजोरी महसूस करें तो एक बार ब्लड चेक जरूर करवा लें। इसके शुरुआती लक्षण बेहद ही आम होते हैं जिसे बिना जांचे पहचानना मुश्किल होता है। नार्थ इंडिया में किए गए एक स्टडी में पाया गया कि 47 प्रतिशत आबादी विटामिन बी12 की कमी से जूझ रही है। क्या आपके शरीर को पर्याप्त मात्रा में विटामिन बी12 मिल रहा है? यदि आपने कभी इस ओर ध्यान नहीं दिया तो अब जान लीजिए। सबसे ज्यादा मात्रा में विटामिन बी12 डेयरी प्रोडक्ट्स और मांस में पाया जाता है। ऐसे में मांस, मुर्गी पालन, समुद्री भोजन, डेयरी उत्पाद और अंडे खाकर विटामिन बी 12 की कमी को रोका जा सकता है।

## डायबिटीज और डायटिंग करने वालों को खानी चाहिए ये ब्रेड

डायबिटीज और मोटापा दोनों का एक दूसरे से गहरा संबंध है। इन दोनों से ग्रसित रहने वाले लोगों के लिए यह तय करना मुश्किल होता है कि क्या खाना चाहिए क्या नहीं। क्योंकि जिन खाद्य पदार्थों में बहुत ज्यादा कार्बोहाइड्रेट होता है, वे आपके ब्लड शुगर लेवल को तेजी से बढ़ा सकते हैं। डेजर्ट, अनाज, फल, दूध और ब्रेड सहित कई अलग-अलग प्रकार के भोजन में कार्बोहाइड्रेट पाए जाते हैं। होल व्हीट ब्रेड को ब्राउन ब्रेड भी कहते हैं। यह ब्रेड पूरी तरह से गेहूं की बनी होती है और मैदा की ब्रेड की तुलना में ज्यादा स्वादिष्ट होती है। साबुत गेहूं की रोटी हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और टाइप 2 डायबिटीज के जोखिम को कम करने में मदद करती है। दरअसल, इस तरह की ब्रेड में फाइबर, विटामिन और मिनरल ज्यादा होता है। होल व्हीट ब्रेड खाने से आप लंबे समय तक भरा हुआ महसूस करते हैं। विशेषज्ञ मानते हैं कि स्टोर से ब्रेड खरीदते समय देख लें कि लेबल पैकेट पर 100 प्रतिशत होल व्हीट फ्लार का लेबल लगा हो। यह ब्रेड पूरी तरह से अनाज से बने होने के कारण इसके पोषण मूल्य को बढ़ाती है। सबसे अच्छी बात यह है कि इसमें ग्लाइसेमिक इंडेक्स बहुत कम होता है।

## कोरोना की चौथी लहर के बीच जानलेवा मंकीपॉक्स का कहर



क्या कभी खत्म हो पाएगा कोरोना? यदि आप भी इस सवाल को दोहराते हैं तो जान लीजिए, वैज्ञानिक डॉ. सोम्या स्वामीनाथन ने यह बताया है कि कोरोना के वेरिएंट या सब-वेरिएंट भविष्य में भी दिखाई देते रहेंगे। ऐसे में यह जरूरी हो जाता है कि आप इससे अपने बचाव के लिए हमेशा तैयार रहें। कोरोना के ही वेरिएंट ओमीक्रोन का सब-वेरिएंट बीए.1, बीए.2 या स्टील्थ ओमीक्रोन और बीए.3 के बाद अब देश में बीए.4 ने दस्तक दे दी है। रिपोर्ट के अनुसार ओमीक्रोन के सब-वेरिएंट बीए.4 अब तक 16 देशों में मिला है। वहीं, हाल ही में हैदराबाद के इंटरनेशनल एयरपोर्ट से मिले बीए.4 से संक्रमित व्यक्ति ने भारत की भी चिंता बढ़ा दी है। बीए.4 में दो म्यूटेशन हैं, इनमें एक एनएसपी15 और दूसरा स्पाइक प्रोटीन के एन-टर्मिनल डोमेन है। ऐसा माना जा रहा है कि यह दो म्यूटेशन बीए.4 के बाद के पुनर्संयोजन में उत्पन्न हुए। जिस तरह ओमीक्रोन और डेल्टा के आपस में जुड़ने से डेल्टाक्रॉन बना था उसी तरह ओमीक्रोन भी अपने सब-वेरिएंट से जुड़ गया है, जिसे बीए.4 नाम दिया गया है। बी.4 सब-वेरिएंट प्राकृतिक प्रतिरक्षा को चुनौती देने की क्षमता रखता है। जबकि पूर्व संक्रमणों से टीके का प्रभाव इसमें ज्यादा सकारात्मक है। इस वजह से बी.4 बाकी सब-वेरिएंट की अपेक्षा में अधिक संक्रामक है। यह मूल ओमीक्रोन वंश की तुलना में 50 प्रतिशत अधिक तेजी से फैलता है।

# ऐसा होना चाहिए दिनभर बिजी रहने वालों का हेल्दी फूड्स



## एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

डॉ. वर्मा के अनुसार, दाल, फलियों के दो से तीन भागों का सेवन करने से शरीर में प्रोटीन विटामिन, मिनरल्स की कमी को पूरा करने में मदद मिलती है। बता दें कि प्रोटीन हमारे शरीर की समग्र शक्ति को बढ़ाने और इसकी मरम्मत करने में मुख्य भूमिका निभाता है।

## बाजरा-रागी और ज्वार की बनी रोटियां खाएं

डॉ. वर्मा कहती हैं कि हमारे दैनिक आहार में अनाज जैसे चावल, रागी, ज्वार, बाजरा और गेहूं को बहुत महत्व दिया गया है। पर इसे हर दिन मॉडरेशन में खाना चाहिए। अच्छी बात यह है कि ये सभी रलूटेन फ्री होने के साथ फाइबर और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर हैं।

## चुट-पुट भूख के लिए ये हेल्दी स्नैक्स

दिनभर काम में व्यस्त लोगों को कद्दू और सूरजमुखी के बीज, नट्स, फल, कम चीनी, प्रोटीन बार, ग्रेनोला, अंकुरित मूंग, भुना हुआ चना जैसे हेल्दी स्नैक्स खाने चाहिए। ये सभी प्रोटीन से भरपूर होने के साथ आपकी हेल्थ के लिए भी बहुत फायदेमंद है। विशेषज्ञ के अनुसार, सही स्नैकिंग ऑप्शन न केवल कई स्वास्थ्य समस्याओं को दूर करता है, बल्कि वेट मैनेजमेंट के लिए भी अच्छा है।

## सीड्स और नट्स

सीड्स और नट्स इंस्टेंट एनर्जी देते हैं। डा. वर्मा रोजाना 4-5 भीगे हुए बादाम और दो अखरोट खाने की सलाह देती हैं। उनके अनुसार, बादाम बैड कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करते हैं। इसके अलावा यह ब्रेन फंक्शनिंग में सुधार के साथ याददाश्त को बढ़ाने में भी मददगार हैं। इसी तरह बीज में प्रोटीन, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो ब्लड में कोलेस्ट्रॉल लेवल को कम करने के साथ हृदय रोग और स्ट्रोक के जोखिम को कम करने में कारगर साबित होते हैं।

## पानी जरूरी है

दिनभर हाइड्रेट रहने से एनर्जी लेवल बना रहता है। डॉ. वर्मा के अनुसार, पानी का अच्छा सेवन आपके शरीर को टॉक्सिन फ्री बनाने के साथ जोड़ों को चिकनाई देता है। शरीर के तापमान को नियंत्रित करने के लिए भी दिनभर में खूब पानी पीना जरूरी है। व्यस्त रहने वाले लोग अकेले आहार से स्वस्थ मात्रा में पोषक तत्व प्राप्त नहीं कर सकते।

आज के समय में वर्क और लाइफ को बैलेंस करना काफी मुश्किल हो गया है। एक अच्छा जीवन जीना जितना महत्वपूर्ण है, उतना ही जरूरी एक स्वस्थ और स्थायी जीवनशैली का पालन करना है। लेकिन व्यस्त वर्कहॉलिक लोगों के पास सुकून से बैठकर खाना खाने का समय भी नहीं होता। अगर आप भी वर्कहॉलिक हैं, तो आपको ध्यान देना चाहिए। क्योंकि तनाव में लंबे समय तक काम करना और अनियमित समय पर भोजन करना आपके मूड को प्रभावित कर सकता है।

ऐसे लोगों को हेल्दी फूड्स चुनने चाहिए, जो दिमाग को बेहतर बनाने के साथ अवसाद को दूर रखकर आपको पूरी तरह से स्वस्थ रख सकते हैं। मुंबई की मसीना हॉस्पिटल की क्लीनिकल डाइटीशियन अनम गोलांदाज ऐसे लोगों को रोजाना कुछ ऐसी हेल्दी चीजें खाने की सलाह देती हैं, जो आपका कीमती समय बर्बाद किए बिना आपको स्वस्थ रखेंगी। उनके अनुसार, न केवल स्वस्थ शरीर के लिए बल्कि ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने के लिए भी इन्हें हर दिन खाना चाहिए।

## दिन में खाएं 5 बार

हेल्थ बिफोर वेल्थ की संस्थापक और पोषण विशेषज्ञ सपना जयसिंह पटेल कहती हैं कि हम सभी जानते हैं कि फल और सब्जियां पौष्टिकता से भरपूर हैं। इनमें विटामिन, मिनरल्स और फाइबर भी बहुत अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं। एक दिन में कम से कम 5 सर्विंग खाने का टारगेट रखें। 1 सर्विंग आधा कप पके हुए या कच्चे फल या सब्जी या 1 कप पत्तेदार साग के बराबर है। मणिपाल अस्पताल की डाइटीशियन, डॉ. वैशाली वर्मा अपने दैनिक आहार में 2 से 3 फल खाने की सलाह देती हैं। जो न केवल पाचन के लिए बल्कि त्वचा के लिए भी बहुत फायदेमंद है।

## दाल खाना मस्ट है

