

# संभलकर रखें



# उपवास

उपवास शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने में मदद करता है। उपवास करने का निर्णय सेहत संबंधी जटिलताओं के बारे में सावधानी से विचार करने के बाद ही लें। अगर आप कुछ बातों का ख्याल रखें तो 9 दिन के उपवास से सेहतमंद बन सकते हैं। कैसे, बता रही हैं **नीलम शुक्ला**

**खान-पान >>**

## वजन कम करे अनन्नास का जूस

शरीर के टॉक्सिन्स को साफ करने वाला पोषण से भरपूर अनन्नास खूबियों से भरा है। यह कई बीमारियों से तो आपकी रक्षा करता ही है, आपके वजन को नियंत्रित रखकर आपको चुस्त-दुरुस्त भी रखता है। इसके अधिकतम फायदे के लिए इसका जूस पीना विशेषज्ञ बेहतर मानते हैं। अनन्नास के जूस के फायदों के बारे में जानकारी देता एक आलेख।



अनन्नास शरीर के टॉक्सिन्स को साफ करता है। यह रक्त संचार को बेहतर करता है, क्योंकि इसमें मौजूद ब्रोमेलिन खून को पतला करते हैं और हार्ट अटैक, स्ट्रोक व दिल से संबंधित अन्य बीमारियों के खतरे को कम करते हैं। अनन्नास का रस पीने से आंतों के कीड़ों को हटाने में भी मदद मिलती है। चूंकि अनन्नास में फाइबर सामग्री की काफी मात्रा होती है, इसलिए यह कब्ज और आंतों की अनियमित गति को भी ठीक करने में मदद करता है। अनन्नास के ऐसे अनेक फायदे हैं।

### वजन घटाने में मददगार

अनन्नास में प्रचुर मात्रा में फाइबर है, जिसका अर्थ है कि शरीर को इस पोषण को संसाधित करने के लिए ज्यादा मौकों की जरूरत होती है। इसका मतलब है कि आपको काफी समय तक भूख नहीं लगेगी। आपको खाने के समायोजित नियम व व्यायाम के साथ इसे अपनाना होगा।

### सूजन घटाने में मिलती है मदद

अनन्नास में पाए जाने वाले ब्रोमेलिन नामक यौगिक में एक खास खूबी होती है, जो पूरे शरीर को प्रभावित करने वाली उत्तेजना के प्रभावों को खत्म करके टॉक्सिन्स को हटाने में शरीर की मदद करती है। हमेशा अनन्नास का रस पीने व खाने से खेलों की हल्की-फुल्की चोटों और जोड़ों की सूजन को ठीक करने में मदद मिल सकती है। ऐसा इसलिए, क्योंकि यह कष्ट व जलन के प्रभाव को कम कर देता है। इसके लिए आप खाली पेट एक गिलास अनन्नास का रस पीकर अपने दिन की शुरुआत करें।

### कैंसर से लड़ने में मदद करता है

अनन्नास एक ऐसा फल है, जो एंटीऑक्सीडेंट्स से भरपूर है। एंटीऑक्सीडेंट्स में कैंसर से लड़ने का गुण है।

अनन्नास में मौजूद एंजाइम ब्रोमेलिन प्रोटीन को पचाता है और यह एंटीकैंसर गुण भी प्रदर्शित करता है। यह अनन्नास के तने व फल में पाया जाता है। आप थोड़ी मात्रा में जूस भी ले सकते हैं, लेकिन कैंसर से लड़ने की असली ताकत के लिए आपको अनन्नास के एंजाइम पर विचार करने की जरूरत है।

### आर्थ्राइटिस व जोड़ों के दर्द से बचाए

अनन्नास में सूजन विरोधी गुण होते हैं, जिस वजह से एक गिलास अनन्नास का जूस पीने से आर्थ्राइटिस की दिक्कतों व लक्षणों में आराम पाने में काफी हद तक मदद मिल सकती है। अनन्नास का जूस बुजुर्ग लोगों के दर्द को कम करता है, जो आरंभ से ही आर्थ्राइटिस से पीड़ित हैं। इसका जूस मांसपेशियों के दर्द में भी आराम देता है। इस फल को खाने से हड्डियां मजबूत होती हैं। सूजन कम करने के लिए ब्रोमेलिन एंजाइम की मौजूदगी पर ध्यान दिया जाता है।

### प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूत करता है

मैंगनीज से भरपूर अनन्नास मजबूत व सेहतमंद हड्डियों को दुरुस्त रखने में प्रमुख भूमिका निभाता है। शरीर की रोजाना की जरूरत के लिए एक कप अनन्नास का जूस पर्याप्त होता है, जिसमें लगभग 73 प्रतिशत मैंगनीज होता है। अनन्नास युवा अवस्था में हड्डियों को बढ़ने में मदद करता है और बुढ़ापे में इन्हें मजबूत बनाए रखता है। यह मसूड़ों से संबंधित समस्याओं को भी हल करता है, क्योंकि इसमें विटामिन सी भी भरपूर मात्रा में होता है। मैंगनीज जख्मों को भरने, ब्लड शुगर को नियंत्रित करने, प्रतिरक्षा तंत्र को बेहतर करने और त्वचा को ठीक करने में भी काफी उपयोगी है।

### आंखों को सेहतमंद रखे

अनन्नास में बीटा-केरोटीन होता है और इसमें विटामिन भी पर्याप्त मात्रा में होता है, जो आंखों की रोशनी के लिए अच्छा होता है। अनन्नास का जूस पीने से बुढ़ापे में आंखों की रोशनी खोने का खतरा कम हो जाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स आंखों से संबंधित समस्याओं को ठीक करने में मदद करते हैं और आंखों की सेहत को बेहतर बनाए रखते हैं। अगर आपको कोई स्वास्थ्य समस्या है तो बिना आयुर्वेदिक डॉक्टर की सलाह के इसका सेवन न करें।

( आकाश हेल्थकेयर के क्लिनिकल न्यूट्रिशन एंड डायटिटिक्स विभाग की प्रमुख तनु अरोड़ा से की गई बातचीत पर आधारित )

दुनियाभर में मनाए जाने वाले नवरात्रों में लाखों लोग मां दुर्गा के नाम पर व्रत रखते हैं, लेकिन व्रत के चक्कर में अकसर लोग अपना स्वास्थ्य खराब कर बैठते हैं। ऐसे में व्रत रखने से पहले अगर आप ये कुछ आसान टिप्स अपनाएं तो आपको व्रत रखने में कभी किसी प्रकार की परेशानी नहीं झेलनी पड़ेगी।

### पौष्टिक तत्वों से भरपूर हो फलाहार

व्रत के दौरान शरीर में ऊर्जा का स्तर बनाए रखने के लिए आपको जरूरी कार्बोहाइड्रेट्स का ध्यान रखना होगा। इसके लिए आप आलू, टमाटर, घिया, सीताफल और साबुदाना भी खा सकते हैं। साथ ही आपको मैग्नीशियम, विटामिन-बी, आयरन, कैल्शियम, फॉलेट, जिक, कॉपर, मैंगनीज और फॉस्फोरस भी भरपूर मात्रा में लेना होता है। इसके लिए फल और मौसमी सब्जियां बेहतर साबित होंगी। व्रत में कमजोरी से निजात पाने के लिए कूट का सेवन करना सबसे बेहतर विकल्प माना जाता है। कूट में 70-75 फीसदी कार्बों और 20-25 फीसदी प्रोटीन मौजूद होता है। इसमें फाइटोन्यूट्रिएंट रूटीन भी होता है, जो कोलेस्ट्रॉल और ब्लडप्रेशर को नियंत्रित रखता है।

### डीहाइड्रेशन से बचें

व्रत में लोग नमक कम खाते हैं तो पानी की जरूरत भी कम ही महसूस होती है। ऐसे में डीहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। आपको अपने शरीर में पानी की मात्रा का विशेष रूप से ध्यान रखना होगा। व्रत में ज्यादा से ज्यादा पानी पीना चाहिए। साथ ही शरीर में पानी की कमी को पूरा करने के लिए नारियल पानी, नीबू पानी, ग्रीन टी और छाछ का भी सेवन किया जा सकता है। व्रत के समय आप फ्रूट शेक भी पी सकते हैं। इससे आपको एनर्जी, प्रोटीन, कार्बों जैसी कई चीजें आसानी से मिल जाएंगी। आपको व्रत में फुल क्रीम दूध नहीं पीना चाहिए। इसकी बजाय आपको टोन मिल्क पीना चाहिए, क्योंकि इसमें

## कब क्या खाएं



### नवरात्रि के पहले, दूसरे और तीसरे दिन

फल आहार का पालन करें। आप सेब, केला, चीकू, पपीता, तरबूज, और मीठे अंगूर की तरह मीठे फल खा सकते हैं। साथ ही करीदा, आंवला का रस, लौकी का रस और नारियल पानी भी ले सकते हैं।

### नवरात्रि के चौथे पांचवें और छठवें दिन

इस तीन दिनों में आप पारंपरिक नवरात्रि आहार जैसे फलाहार शाली,फलों के रस, छाछ और दूध के साथ एक बार भोजन कर सकते हैं।

### नवरात्रि के सातवें आठवें और नौवें दिन

अंतिम तीन दिनों के दौरान पारंपरिक नवरात्रि फलाहार ले सकते हैं क्योंकि अब तक आपका शरीर इस आहार का आदि हो चुका है।

## रखें ध्यान

- दिन की शुरुआत गुनगुने पानी में नींबू डालकर पीने से करें। इससे आपका सिस्टम डिटॉक्सीफाई होता है।
- पोषक तत्वों की अनदेखी न करें। नवरात्र फलाहार में प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट, विटामिन और मिनरल होने चाहिए।
- आप पपीता, सेब, नाशपाती और अनार जैसे फलों का सेवन करें। इससे आपको उचित मात्रा में पौष्टिक तत्व तो मिलेंगे ही, साथ ही भूख भी कम लगेगी।
- रात को बादाम भिगोकर रखें, सुबह उन्ही को खा लें। इससे आपको मिनरल की पर्याप्त मात्रा मिल जाएगी।
- फुल क्रीम दूध और पनीर आदि का अधिक सेवन करने से बचें। यह आपको आलसी और थका हुआ बना सकता है।
- अगर इस दौरान टमाटर, सेब और अदरक का जूस बनाकर पिया जाए तो आपको आसानी से

# आरोग्य



विटामिन ए, बी और सी मिलेगा।

- ज्यादा देर तक भूखे रहना आपकी सेहत पर विपरीत प्रभाव डाल सकता है। जरूरी है कि आप थोड़ी-थोड़ी देर बाद उपवास में फलादि का सेवन करते रहें।
- गर्भवती महिलाओं को भी व्रत नहीं रखना चाहिए।
- सेहत को दरकिनार कर उपवास रखने से आपको गंभीर परिणाम भुगतने पड़ सकते हैं।
- अगर आप शारीरिक रूप से अधिक सक्रिय हैं तो आपको व्रत नहीं रखना चाहिए।
- नवरात्र के दौरान संधा नमक का सेवन किया जा सकता है, परन्तु घिप्स और नमकीन न लें।

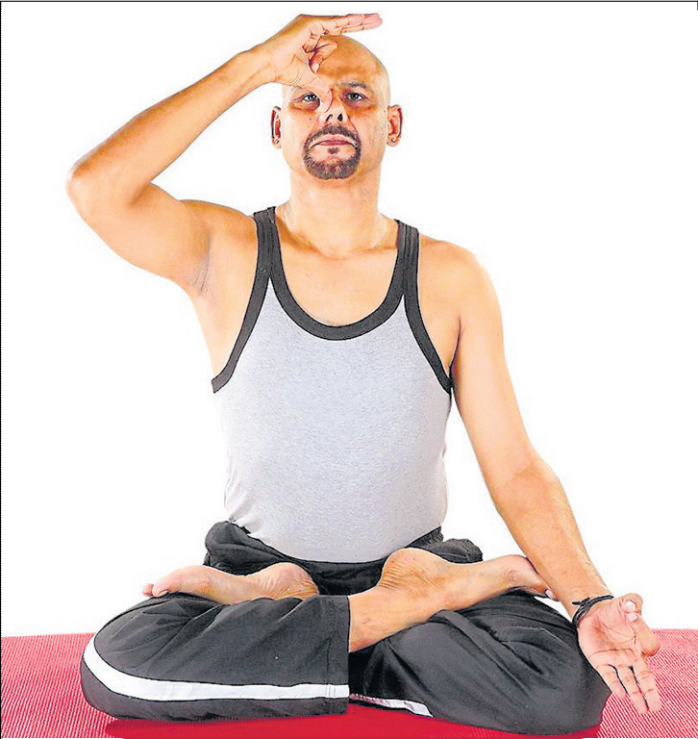
फुल क्रीम के मुकाबले कम फैट होता है।

### ज्यादा कैलरी घातक

कुछ लोग नवरात्र में उपवास के बहाने तले हुए आलू, मूंगफली, चिप्स, तले हुए पापड़, पूड़ी आदि खाते हैं। इन सब में वसा और नमक की मात्रा अधिक होती है और फाइबर कम होता है। ऐसा खान-पान नुकसानदेह होता है। व्रत के दौरान हमें तली हुई चीजों जैसे बेकड चिप्स,

**योग >>**

# सांसों की रफ्तार को मजबूती दे भस्त्रिका



## भस्त्रिका प्राणायाम

**भस्त्रिका** का मतलब है धौंकनी। इस प्राणायाम में सांस की गति धौंकनी की तरह हो जाती है। यानी श्वास की प्रक्रिया को जल्दी-जल्दी करना ही कहलाता है भस्त्रिका प्राणायाम।

### अभ्यास की विधि

पद्मासन या सुखासन में बैठ जाएं। कमर, गर्दन, पीठ एवं रीढ़ की हड्डी को सीधा रखते हुए शरीर को बिल्कुल स्थिर रखें। इसके बाद बिना शरीर को हिलाए दोनों नासिका छिद्र से आवाज करते हुए श्वास भरें। फिर आवाज करते हुए ही श्वास को बाहर छोड़ें। अब तेज गति से आवाज लेते हुए सांस भरें और बाहर निकालें। यही क्रिया भस्त्रिका प्राणायाम कहलाती है। हमारे दोनों हाथ घुटने पर ज्ञान मुद्रा में रहेंगे और आंखें बंद रहेंगी। ध्यान रहे, श्वास लेते और छोड़ते वक्त हमारी लय ना टूटे। नये अभ्यासी इस क्रिया को शुरू-शुरू में 10 बार ही करें।

### लाभ व प्रभाव

इस प्राणायाम के अभ्यास से मोटापा दूर होता है। शरीर को प्राणवायु अधिक मात्रा में मिलती है और कार्बन डाईऑक्साइड शरीर से बाहर निकलती है। इस प्राणायाम से रक्त की सफाई होती है। शरीर के सभी अंगों तक रक्त का संचार भली-भांति होता है। जठराग्नि तेज हो जाती है, दमा, टीबी और सांसों के रोग दूर हो जाते हैं। फेफड़ों को बल मिलता है, स्नायुमंडल सबल होते हैं। वात, पित्त और कफ के दोष दूर होते हैं। इस अभ्यास से पाचन संस्थान, लिवर और किडनी की मसाज होती है।

### बढ़ते सावधानी

उच्च रक्तचाप, हृदय, हर्निया, अल्सर, मिर्गी स्ट्रोक के रोगी और गर्भवती महिलाएं इसका अभ्यास ना करें। नये अभ्यासी इस प्राणायाम के अभ्यास से पहले दो गिलास पानी अवश्य पिएं। शुरू-शुरू में आराम ले कर अभ्यास करें। ज्यादा लाभ उठाना हो तो योग गुरु के सान्निध्य में ही अभ्यास करें।

विशेष पदार्थों को भी बाहर निकालता है। पानी शरीर में यूरिक एसिड के स्तर को नियंत्रित रखता है।

### नींबू का रस

दिन में दो बार एक-एक गिलास नींबू पानी पीने से शरीर में मौजूद अतिरिक्त यूरिक एसिड आसानी से बाहर निकल जाता है। नींबू में मौजूद साइट्रिक एसिड यूरिक एसिड को घुला देता है। विटामिन सी के लिए नींबू के रस के अलावा आप दूसरे फल भी खा सकते हैं। साथ ही संतरे, अंगूर, अमरूद, आंवला आदि रोजाना खाएं।

### ग्रीन टी

मेटाबॉलिज्म को मजबूती देने और वजन को नियंत्रित रखने में ग्रीन टी का जवाब नहीं। ये खून में यूरिक एसिड जमा होने से रोकती है।

यूरिक एसिड का कम स्तर गठिया के खतरे को कम कर देता है। इसे दिन में दो बार पिएं।

### जैतून का तेल

अगर आप गठिया या यूरिक एसिड के बढ़े हुए स्तर से परेशान हैं तो आपको खाना बनाने वाले तेल को बदलना चाहिए। जैतून में विटामिन ई होता है, जो खून में यूरिक एसिड को नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभाता है।

### अलकलाइन फूड

टमाटर, एवोकाडो, अनार, ब्रोकली, अदरक, पुदीना, आलू, शकरकंद, खीरा, लेट्यूस आदि खाने की चीजें हमारे रक्त में अलकलाइन पदार्थों को बढ़ाती हैं, जिससे रक्त में मौजूद यूरिक एसिड खत्म होता है, जो गठिया को पनपने से रोकता है।