आलसी लोगों के लिए हेल्थ मैनेजमेंट

फिटनेस के 10 शॉर्टकट

डॉ. सुधीर दीक्षित

@Drmelibrary84

आलसी लोगों के लिए हेल्थ मैनेजमेंट

फिटनेस के 10 शॉर्टकट

डॉ. सुधीर दीक्षित

@Digitallibrary84

More Books - www.The-Gyan.in

चेतावनी

इस पुस्तक में दी गई जानकारी का उद्देश्य संबंधित विषय पर सहायक व उपयोगी सामग्री प्रदान करना है। यदि इस पुस्तक का उपयोग किसी रोग का निदान करने, उसका प्रबंधन करने अथवा उसका उपचार करने हेतु किया जाता है, तो उससे होने वाली किसी भी प्रकार की क्षति के लिए संबंधित व्यक्ति उत्तरदायी होगा। किसी भी रोग के निदान, प्रबंधन या उपचार के लिए अपने स्वयं के चिकित्सक से परामर्श लें। प्रकाशक और लेखक इस पुस्तक की जानकारी का अनुसरण करने के फलस्वरूप हुए किसी भी नकारात्मक परिणाम के लिए उत्तरदायी नहीं होंगे। संदर्भ केवल जानकारी प्रदान करने के उद्देश्य से दिए गए हैं तथा उनकी जानकारी को प्रमाणित नहीं माना जाना चाहिए। किसी भी स्वास्थ्य संबंधी समस्या या रोग के लिए आपको पुस्तक की जानकारी के आधार निर्णय नहीं लेना चाहिए तथा अपने चिकित्सक से परामर्श लेने के पश्चात ही स्वविवेक से निर्णय लेना चाहिए।

@Digitallibraryjsa

More Books - www.The-Gyan.in

विषय-सूची

पाठकों से : आलसी लोग ही नवाचार करते हैं

प्रस्तावना : शॉर्टकट हमें प्रेरित करते हैं

परम आलसियों के लिए पाँच शॉर्टकट

स्वस्थ रहने का पहला शॉर्टकट : 8 घंटे सोएँ

स्वस्थ रहने का दूसरा शॉर्टकट : मल्टीविटामिन टेबलेट खाएँ

स्वस्थ रहने का तीसरा शॉर्टकट : हेल्थ बैंड ख़रीदें

स्वस्थ रहने का चौथा शॉर्टकट : 5 लीटर पानी पिएँ

स्वस्थ रहने का पाँचवाँ शॉर्टकट : बाहर का कुछ न खाएँ

कम आलसियों के लिए पाँच अतिरिक्त शॉर्टकट

स्वस्थ रहने का छठा शॉर्टकट : 600 ग्राम फल-सब्ज़ियाँ खाएँ

स्वस्थ रहने का सातवाँ शॉर्टकट : ये चीज़ें ज़्यादा खाएँ

स्वस्थ रहने का आठवाँ शॉर्टकट : ये चीज़ें कम खाएँ

स्वस्थ रहने का नवाँ शॉर्टकट : 5 मिनट सूर्य नमस्कार करें

स्वस्थ रहने का दसवाँ शॉर्टकट : 10 मिनट प्राणायाम करें

◆ ◆ ◆

आधार वाक्य

‘एक हेल्थ क्लब मेंबरशिप। एक व्यायाम की पुड़िया। एक डाइट फूड। एक डाइट मीनू। एक गोली। और हम ये चीजें इसलिए ख़रीदते हैं, क्योंकि हम भी जादू की पुड़िया चाहते हैं—बढ़ी हुई चर्बी को पिघलाने

@Digitallibrary84

का एक सरल, आसान तरीका। बहरहाल, यह स्पष्ट होना चाहिए कि कोई सरल, अकेला चमत्कारी इलाज नहीं होता है। अगर ऐसा होता, तो उसका आविष्कारक बिल गेट्स से ज़्यादा अमीर होता और हम सभी का शरीर स्वस्थ होता।' -डॉ. ड्यूक जॉनसन

@Digitallibrary84

पाठकों से : आलसी लोग ही नवाचार करते हैं

'मैं मुश्किल काम के लिए आलसी आदमी को ही चुनता हूँ, क्योंकि वह इसे करने का कोई न कोई आसान तरीक़ा खोज लेगा।' - बिल गेट्स

भगवान कार्तिकेय और गणेशजी की कहानी शायद आपने पढ़ी या सुनी होगी। भगवान शिव को ब्रह्माजी ने एक आम दिया था, जिसे खाने वाले को पूर्ण ज्ञान और बुद्धिमत्ता प्राप्त हो जाएगी। शिवजी सोच रहे थे कि वे यह आम अपने दोनों बेटों में से किसे दें। उन्होंने दोनों बेटों में एक प्रतियोगिता कराई और उसे जीतने वाले को आम के फल का इनाम में मिलेगा। चुनौती यह थी कि उनमें से जो भी संसार का तीन बार चक्कर पहले लगाएगा, वही जीतेगा। मेहनती कार्तिकेयजी तुरंत काम में जुट गए और अपने वाहन मोर पर सवार होकर चले गए। दूसरी तरफ़, गणेशजी ने अपनी बुद्धि का इस्तेमाल करके शॉर्टकट खोजा। उन्होंने अपने माता-पिता के तीन चक्कर लगाकर कहा कि उनके माता-पिता ही उनके लिए पूरा संसार हैं। इस तरह वे चंद पलों में ही जीत गए और लंबी मेहनत से भी बच गए। ध्यान रहे, गणेशजी ने अपने पैरों का नहीं, बल्कि अपने दिमाग़ और बुद्धि का इस्तेमाल करके शॉर्टकट खोजा। यही नवाचार कहलाता है। इसलिए अगर लोग आपको आलसी कहते हैं, कामचोर कहते हैं, तो इसे आलोचना न समझें। इसे तो प्रशंसा समझें, क्योंकि संसार के ज़्यादातर नवाचार आलसियों ने ही किए हैं। अगर आवश्यकता आविष्कार की जननी है, तो आलस ही नवाचार का जनक है।

दुनिया के ज़्यादातर महत्वपूर्ण आविष्कार आलसियों की बदौलत हुए हैं। मेहनती लोग बिना किसी शिकवे-शिकायत के काम में जुट जाते हैं। आलसी आदमी ही काम को जल्दी और कम मेहनत में करने की जुगाड़ ढूँढ़ता है। मेहनती लोग बिना उफ किए तीन मील दूर से पानी भरकर लाते हैं, जबकि आलसी

More Books - www.The-Gyan.in

@Digitalibrary84

व्यक्ति मेहनत से बचने के लिए पाइपलाइन बनाने की सोचता है। अगर हम मेहनती महिलाओं के भरोसे रहते, तो आज भी मसाला सिल-बट्टे पर पिस रहा होता और मिक्सर-ग्राइंडर का शॉर्टकट नहीं खोजा जाता। मेहनती लोग अपने स्वास्थ्य के लिए दिन-रात मेहनत करते हैं, जबकि आलसी आदमी इसके शॉर्टकट खोजता है। जैसे मैं 25 सालों से खोज रहा हूँ। शॉर्टकट खोजना कोई बुरी बात नहीं है। अगर आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए किसी शॉर्टकट की तलाश में हैं, तो आप सही जगह पर आ गए हैं। मैं आपकी स्थिति अच्छी तरह समझता हूँ, क्योंकि एक आलसी की समस्या दूसरा आलसी ही समझ सकता है! यहाँ तक कि लेक वालेसा भी आपकी-मेरी तरह आलसी थे और उन्होंने ख़ुद यह बात स्वीकार की थी, 'मैं आलसी हूँ। लेकिन ये आलसी लोग ही हैं, जिन्होंने पहिये और साइकल का आविष्कार किया, क्योंकि उन्हें चलना या सामान उठाना पसंद नहीं था।'

देखिए, हम सभी आलसी होते हैं, बस क्षेत्र अलग-अलग होते हैं। कोई अपने स्वास्थ्य के मामले में आलसी होता है, तो कोई शॉपिंग करने के मामले में (शॉपिंग वाली बात ख़ास तौर पर पुरुषों पर लागू होती है, इसलिए आलसी पुरुषों को ऑनलाइन शॉपिंग का शॉर्टकट रास आता है)। मैं भी अपने स्वास्थ्य के मामले में काफ़ी आलसी हूँ, इसलिए मुझे यह पुस्तक लिखने का पूरा अधिकार है। मैं चिकित्सक नहीं हूँ, लेकिन लगभग 25 सालों से स्वास्थ्य संबंधी शॉर्टकट खोज रहा हूँ, जिनकी बदौलत मैं कम मेहनत करके ज़्यादा से ज़्यादा स्वस्थ रह सकूँ। वैसे तो मैंने बहुत से शॉर्टकट खोजे हैं, लेकिन यहाँ आपको केवल 10 ही बता रहा हूँ। कुछ हद तक इसलिए क्योंकि ज़्यादा लिखने में मुझे आलस आएगा, कुछ हद तक इसलिए क्योंकि ज़्यादा पढ़ने में आपको आलस आएगा। मैं यह मानकर चल रहा हूँ कि आप परम आलसी हैं और इस समय अपने स्वास्थ्य के लिए कुछ नहीं कर रहे हैं। यानी आप शून्य से शुरू कर रहे हैं। इस पुस्तक में 10 शॉर्टकट बताए गए हैं, लेकिन शुरुआत में आप परम आलसियों के 5 शॉर्टकट्स पर ही अमल करें। इस पुस्तक के शुरुआती 5 शॉर्टकट बेहद आसान हैं, जिनमें आपको ज़रा भी मेहनत नहीं लगेगी, इसलिए आप उनका आसानी से पालन कर पाएँगे। न हींग लगे न फिटकरी और रंग भी चोखा! बाद वाले 5 शॉर्टकट्स में आपको थोड़ी मेहनत करनी होगी, बस थोड़ी सी! लेकिन आलसी आदमी थोड़ी सी भी मेहनत नहीं करना चाहता, इसलिए उन्हें मैंने 'कम आलसियों के 5 शॉर्टकट' वाले खंड में रखा है। इरादा यह है कि शुरुआती 5 शॉर्टकट्स पर अमल करने के बाद आप अगले 5 शॉर्टकट्स पर अमल करने के लिए प्रेरित हो जाएँगे। इसलिए मेरी सलाह तो यह है कि एक-दो महीने तक परम आलसियों के 5 शॉर्टकट्स पर अमल करें, इसके बाद ही

More Books - www.The-Gyan.in

अगले पड़ाव पर पहुँचें और बाद वाले 5 शॉर्टकट्स पर अमल करें। बाक़ी जैसी आपकी मर्ज़ी!

@Digitallibrary84

प्रस्तावना : शॉर्टकट हमें प्रेरित करते हैं

'फिटनेस यदि शीशी में मिलती, तो हर इंसान का शरीर बेहतरीन होता।' - चेर

आम भारतीय महिलाओं की तरह मेरी पत्नी भी अपने स्वास्थ्य के मामले में लापरवाह थी, जिस वजह से उसे कई बीमारियाँ हो गईं। वह अपनी बीमारियों को लेकर चिंतित, निराश और परेशान रहने लगी। वह मुझे दोष दे रही थी, अपने माता-पिता को दोष दे रही थी, क़िस्मत को दोष दे रही थी, लेकिन हैरत की बात यह थी कि वह अपने स्वास्थ्य को सुधारने के लिए कुछ भी नहीं कर रही थी। मैंने ढेरों उपाय बताए, मगर उसने किसी पर भी अमल नहीं किया। वह जानती थी कि मेरे बताए रास्ते पर चलने से स्थिति सुधर जाएगी, लेकिन फिर भी उसने पहला क़दम नहीं उठाया। मुझे लग रहा था कि उसे ज्ञान की ज़रूरत है। मैं यह नहीं समझ पाया कि उसे ज्ञान की नहीं, बल्कि प्रेरणा की ज़रूरत थी।

कहानी अभी बाक़ी है।

फिर एक दिन पत्नी ने अख़बार में पढ़ा कि योग करने से हर बीमारी ठीक हो जाती है। तुरंत ही वह सक्रिय हो गई। प्रेरित हो गई। उसके दिमाग़ की जितनी भी बत्तियां थीं, वे सभी जल गईं। लेख में बताया गया था कि योग करने से सारी बीमारियाँ दूर हो जाती हैं, सुंदरता बढ़ जाती है, बुढ़ापा दूर रहता है और इंसान लंबे समय तक जवान रहता है। कुल मिलाकर उस लेख में यह साबित किया गया था कि योग ही स्वास्थ्य, सुंदरता और यौवन का शॉर्टकट है। इस शॉर्टकट से पत्नी प्रेरित हो गई और योग करने लगी। कुछ समय तक योग करने के बाद वह दूसरी स्वास्थ्यवर्धक चीज़ें करने के लिए भी प्रेरित हुई। आज वह योग कर रही है, प्राणायाम कर रही है, पैदल चल रही है, तेल-नमक-मैदा-शकर कम खा रही है, यानी अब वह लगभग उन सारी सलाहों पर अमल कर रही है, जो मैं उसे लगभग पच्चीस साल से देता आ रहा हूँ। उसने मेरी सलाहें क्यों नहीं मानीं और लेख में दी सलाह क्यों मानी? क्योंकि मैं उसे लंबी प्रक्रिया बता रहा था, जबकि

More Books - www.The-Gyan.in
@digitallibrary84

लेख ने उसे शॉर्टकट बताया था। तो यह है शॉर्टकट की शक्ति। यह आपको तुरंत सक्रिय और प्रेरित कर देता है और एक बार जब आप स्वास्थ्य की राह पर चलने लगते हैं, तो आप बाक़ी स्वास्थ्यवर्धक चीज़ें करने के लिए खुदबख़ुद प्रेरित हो जाते हैं।

कार की तरह ही इंसानों में भी स्टार्टिंग प्रॉब्लम होती है। एक बार कार चालू हो जाए, तो यह काफ़ी दूर तक जा सकती है। इंसान के साथ भी ऐसा ही है, एक बार स्वास्थ्य की यात्रा शुरू हो जाए, तो यह काफ़ी दूर तक जा सकती है। जैसा टोनी रॉबिन्स ने कहा है, 'लोग आलसी नहीं होते हैं। उनके पास तो बस कमज़ोर लक्ष्य होते हैं - यानी ऐसे लक्ष्य, जो उन्हें प्रेरित नहीं कर पाते।' मूल समस्या प्रेरणा की है। मूल समस्या यात्रा शुरू करने की है।

अगर कोई काम हमें मुश्किल या जटिल या मेहनत भरा लगेगा, तो हम उसे शुरू ही नहीं करेंगे। शॉर्टकट हमें इसलिए प्रेरित करते हैं, क्योंकि वे हमें गारंटी देते हैं कि यह एक चीज़ कर लो, तो सब कुछ सही हो जाएगा (यह बात और है कि उस एक चीज़ को करने के बाद हमें बाक़ी कई चीज़ें करनी पड़ती हैं)। इसीलिए सबसे सफल प्रॉडक्ट्स वही होते हैं, जिनके विज्ञापन में शॉर्टकट का दावा और वादा होता है (मर्दाना ताक़त के लिए यह शक्तिवर्धक गोली खा लो, गोरा बनने के लिए यह ब्यूटी क्रीम लगा लो, गैस दूर करने के लिए यह पाउडर ले लो)। हम चाहे किसी भी देश में रहते हों, हम सभी आसान रास्ते यानी शॉर्टकट की तलाश में रहते हैं। हम सभी चाहते हैं कि हमारी जटिल समस्याएँ चुटकी बजाते ही सुलझ जाएँ (अगर आप आलसी हैं, तो आप तो यहाँ तक चाह सकते हैं कि चुटकी भी आप नहीं, कोई दूसरा बजाए)।

अगर आपके पास व्यायाम करने के लिए ज़्यादा समय नहीं है, तो चिंता न करें। मैं आपको स्वास्थ्य का जो तरीक़ा बता रहा हूँ, उसके शुरुआती 5 शॉर्टकट्स में आपको ज़रा भी मेहनत नहीं करनी है। बाद वाले 5 शॉर्टकट में भी आपको केवल 5 मिनट तक ही शरीर को हिलाना है (10 मिनट में प्राणायाम में आपको हिलना नहीं पड़ता है)। सिर्फ़ 5 मिनट की मेहनत में अगर आपको 24 घंटे स्वस्थ रहने को मिल रहा है, तो मेरे हिसाब से तो यह काफ़ी सस्ता सौदा है! आपको क्या लगता है?

वैसे अगर आप अब भी प्रेरित न हुए हों, तो मेरे पास एक सचमुच ख़तरनाक विचार है, जो आपको तुरंत प्रेरित कर देगा। यह कल्पना करें कि आपको एक महीने में हार्ट अटैक होने वाला है। उससे बचने के लिए आप क्या करेंगे? अपने स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए जो चीज़ें आप हार्ट अटैक आने के बाद करेंगे,

More Books - www.The-Gyan.in

उसे पहले से करने में क्या दिक्कत है? हार्ट अटैक या ब्लड प्रेशर या डाइबिटीज का इंतज़ार क्यों करें? हम जो काम उनके होने के बाद करेंगे, उन्हें हम पहले भी कर सकते हैं और हमें ऐसा करना भी चाहिए। और चिंता न करें, अब आपके पास शॉर्टकट हैं, इसलिए आपको स्वस्थ रहने में ज़्यादा मुश्किल नहीं आएगी।

@Digitallibrary84

More Books - www.The-Gyan.in

परम आलसियों के लिए 5 शॉर्टकट

@Digitallibrary84

More Books - www.The-Gyan.in

स्वस्थ रहने का पहला शॉर्टकट : 8 घंटे सोएँ

'शेर दिन में 20 घंटे सोता है! अगर कठोर परिश्रम से सफलता मिलती, तो जंगल का राजा गधा होता। इसलिए सोते रहो और ऐश करो!'-अज्ञात

मैं जानता हूँ कि यह सलाह हर आलसी को पसंद आएगी, क्योंकि मैं मेहनत करने की नहीं, बल्कि उससे बचने की सलाह दे रहा हूँ। लेकिन यह बात सोलह आने सच है : अच्छी नींद अच्छे स्वास्थ्य की आधारशिला है। यही वह नींव है, जिस पर सेहत का महल खड़ा होता है। अगर नींव मज़बूत है, तो महल भी मज़बूत होगा। अगर नींव कमज़ोर है, तो महल भी कमज़ोर होगा।

इसलिए स्वस्थ रहने का पहला शॉर्टकट है : 8 घंटे सोएँ।

रात को 8-9 घंटे सोएँ। व्हाट्सएप, फेसबुक, टीवी सीरियल या क्रिकेट मैच के चक्कर में नींद ख़राब न करें। निश्चित समय पर सोने जाएँ और निश्चित समय पर उठें। कुछ हफ्तों में आपके शरीर को इसकी आदत पड़ जाएगी। और हाँ, देर तक जागने के बहाने न खोजें। इसके बजाय समय पर सोने के तरीक़े खोजें।

यह भी याद रखें कि रात की नींद और दिन की नींद बराबर नहीं होतीं। दिन में 8-9 घंटे सोने से आपको वे लाभ नहीं मिल सकते, जो रात की नींद से मिलते हैं, जब ग्रोथ हॉरमोन निकलता है और आपको युवा रखता है। दिन में सोना स्वास्थ्य के लिए अच्छा नहीं माना जाता है, हालाँकि 10-15 मिनट की झपकी स्वास्थ्यवर्धक समझी जाती है।

कम नींद की समस्या दरअसल हमारी आधुनिक जीवनशैली की देन है। उन्नीसवीं सदी तक लोग हर रात लगभग साढ़े नौ घंटे सोते थे। हमारे पूर्वज दिन भर खेतों में कमरतोड़ मेहनत करते थे और रात को घोड़े बेचकर सोते थे। तब टी.वी., रेडियो, मोबाइल, बिजली आदि नहीं थे, इसलिए रात को जागने की कोई वजह भी नहीं थी। इक्कीसवीं सदी में हम रात को लगभग छह घंटे ही सो

More Books - www.The-Gyan.in
@Digitallibrary84

पाते हैं (यानी हम अपने पूर्वजों से 35 प्रतिशत कम सो रहे हैं)। इसके अलावा, हमारी नींद की गुणवत्ता भी ज़्यादा अच्छी नहीं रहती है, क्योंकि हम अपने पूर्वजों की तरह कठोर श्रम नहीं करते हैं। हमारी नींद कम हो पाती है, इसका मुख्य कारण यह है कि हमें यह पता ही नहीं होता कि देर रात तक जागना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है, क्योंकि इंसान का शरीर रात को जागने के लिए नहीं बना है। यह दिन में जागने और रात में सोने के लिए बनाया गया है। अगर आप हर रात को 8-9 घंटे सोने लगेंगे, तो केवल इसी से आपके स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण सुधार दिखने लगेंगे।

आजकल हम सोने से ज़्यादा समय बैठने में लगा रहे हैं। हम हर दिन लगभग 9-10 घंटे बैठते हैं और चूँकि हमारा शरीर इतने लंबे समय तक बैठने के लिए नहीं बनाया गया है, इसलिए मोटापे और डाइबिटीज जैसी समस्याएँ बढ़ती जा रही हैं। इसलिए अपनी बैठक कम करें और लेटना शुरू करें।

अच्छी नींद के बहुत से फ़ायदे होते हैं। इससे सेरोटॉनिन का स्तर बढ़ता है, जिससे हम ज़्यादा स्पष्टता से सोच सकते हैं। अच्छी नींद से पाचक हॉरमोन लेप्टिन का उत्पादन बढ़ता है, जो आपको ज़्यादा खाने से रोकता है। अच्छी नींद से भूख बढ़ाने वाला हॉरमोन घ्रेलिन कम होता है। यानी अच्छी नींद से आपका वज़न भी कम हो सकता है।

नींद की कमी से मोटापा बढ़ता है, ब्लड प्रेशर बढ़ता है, इनफ्लेमेशन बढ़ता है और हृदय रोगों की आशंका भी बढ़ती है। इससे दिमाग़ भी पर्याप्त तेज़ी से काम नहीं कर पाता है और इंद्रियाँ शिथिल हो जाती हैं। यदि आप कम सोते हैं, तो आप ज़्यादा खाते हैं। आपकी याददाश्त कमज़ोर होती है। आप जल्दी-जल्दी बीमार होते हैं। आप चिड़चिड़े रहते हैं। आपका व्यायाम करने का मन नहीं होता। आपको हर काम में आलस आता है।

ऊपर लिखी बातों से आपको यह समझ आ गया होगा कि 8 घंटे की नींद वैकल्पिक नहीं है। यह तो अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है। थॉमस डेकर की बात न भूलें, 'निद्रा वह सुनहरी जंज़ीर है, जो स्वास्थ्य और हमारे शरीर को एक साथ बाँधकर रखती है।'

तो फिर देर किस बात की है? 8 घंटे सोने का संकल्प लें। इसके लिए आपको कोई मेहनत नहीं करनी है!

@DigitalLibrary84

स्वस्थ रहने का दूसरा शॉर्टकट : मल्टीविटामिन टेबलेट खाएँ

‘अगली बार जब कोई डॉक्टर कहे कि आपको जितने विटामिनों और मिनरल्स की जरूरत है, वे आपको भोजन से ही मिल सकते हैं, तो उससे यह सवाल पूछें : ”कल आपने कितने माइक्रोग्राम फोलिक एसिड खाया?“’ -डॉ. ड्यूक जॉनसन

इस शॉर्टकट में भी आपको बिलकुल मेहनत नहीं करनी है। बस एक मल्टीविटामिन-मल्टीमिनरल-एंटीऑक्सीडेंट टेबलेट रोज़ खाना है और मैं जानता हूँ कि आप इतनी मेहनत तो कर ही सकते हैं।

मेरे एक मित्र को स्वास्थ्य और वज़न संबंधी कुछ समस्याएँ थीं। एक दिन उसने मुझसे कहा कि उसने एक डॉक्टर को दिखाया है और उसकी गोलियाँ खाने के बाद वह ऊर्जावान महसूस कर रहा है तथा दिन भर मेहनत करने के बावजूद उसे ज़रा भी थकान महसूस नहीं होती। मैंने उससे पहला प्रश्न यह पूछा, ‘क्या उसने कोई मल्टीविटामिन दिया है?’ मेरे मित्र ने कहा, ‘हाँ।’ मेरे मित्र को विटामिनों की कमी थी, जिसकी वजह से उसे समस्याएँ आ रही थीं और जब डॉक्टर के दिए विटामिनों से उसके शरीर को आवश्यक विटामिन मिल गए, तो वह ऊर्जावान महसूस करने लगा।

इसलिए स्वस्थ रहने का दूसरा शॉर्टकट है : मल्टीविटामिन टेबलेट खाएँ।

80 प्रतिशत लोग उतने फल और सब्ज़ियाँ नहीं खा रहे हैं, जितने उन्हें खाने चाहिए। नतीजा यह है कि आज संसार के 2 अरब से ज़्यादा लोग आइरन, आयोडीन, विटामिन ए, जिंक, कैल्शियम, फोलेट और बी ग्रुप के विटामिनों की कमी के शिकार हैं। 2 अरब का मतलब होता है संसार की एक तिहाई

Make Books www.The-Gyan.in

आबादी। संसार के ज़्यादातर लोगों की बीमारी का कारण यह होता है कि उनके शरीर को वे पोषक पदार्थ नहीं मिल पा रहे हैं, जो इसे चाहिए। अगर आप मल्टीविटामिन टेबलेट खाते हैं, तो इससे यह सुनिश्चित हो जाता है कि आपके शरीर को वे सारे पोषक पदार्थ मिल रहे हैं, जो इसे चाहिए। ध्यान रहे, बाज़ार में ढेरों मल्टीविटामिन गोलियाँ उपलब्ध हैं। आपको सोच-विचार करके ऐसा ब्रांड चुनना चाहिए, जिसके विटामिन प्राकृतिक स्त्रोत से लिए गए हों या 'बायोअवेलेबल' हों, जिन्हें आपका शरीर आसानी से पचा सकता हो। अच्छा मल्टीविटामिन चुनें और विटामिन की कमी के कारण अपने शरीर को बीमार न होने दें।

क्या आप बता सकते हैं कि आज आपने कितने ग्राम मैग्नीशियम खाया या कैल्शियम खाया या विटामिन बी। खाया? आप नहीं बता सकते, कोई भी नहीं बता सकता। इसीलिए मल्टीविटामिन खाना चाहिए, क्योंकि उससे हमें न्यूनतम पोषक तत्व मिल जाते हैं। 'न्यूनतम' को याद रखें, क्योंकि मल्टीविटामिन टेबलेट्स में पोषक तत्वों की सिर्फ़ इतनी मात्रा होती है, जिससे आप कुपोषण से बच जाएँ। अगर आप अच्छा स्वास्थ्य चाहते हैं, तो आपको मल्टीविटामिन टेबलेट्स के साथ-साथ फलों और सब्जियों को भी खाना चाहिए।

मेरा बेटा पारस पहले फल और सब्ज़ियाँ नहीं खाता था, क्योंकि उसे लगता था कि वह मल्टीविटामिन तो ले रहा है, इसलिए उसे इनकी कोई ज़रूरत नहीं है। आप भी ऐसा सोचने की ग़लती न करें। मल्टीविटामिन टेबलेट्स तो न्यूनतम आवश्यकता हैं। इसके अलावा भी आपको अपने शरीर को पोषक पदार्थ देने चाहिए। अच्छे स्वास्थ्य के लिए सामान्य नियम यही है कि एक मल्टीविटामिन टेबलेट रोज़ खाएँ और साथ में ज़्यादा से ज़्यादा फल-सब्ज़ियाँ खाते रहें।

सप्ताह में छह दिन विटामिन खाएँ और एक दिन का नागा इसलिए कर दें, ताकि आँतों की शरीर से विटामिन खींचने की आदत न छूट जाए। 'अति सर्वत्र वर्जयेत' कहावत याद रखें। विटामिन सप्लीमेंट बहुत ज़्यादा मात्रा में या अंधाधुंध लेने पर हानिकारक भी हो सकते हैं, इसलिए चिकित्सक की राय से विटामिन सप्लीमेंट लेना सर्वश्रेष्ठ होता है।

विटामिन ए, सी और ई एंटी-ऑक्सीडेंट होते हैं, जो हानिकारक फ्री रैडिकल्स से आपके शरीर की रक्षा करते हैं। विटामिन बी समूह ऊर्जा प्रदान करता है, जबकि विटामिन डी रोगों से रक्षा करता है। प्रश्न यह है कि मल्टीविटामिन की ज़रूरत आज इतनी ज़्यादा क्यों है और पहले क्यों नहीं थी? जवाब आसान है। क्योंकि पहले इतना प्रदूषण नहीं था, रासायनिक पदार्थ नहीं थे, पेस्टिसाइड नहीं

More Books - www.The-Gyan.in
@Digitallibrary84

थे, हानिकारक तत्व नहीं थे। आज तो हवा, पानी और खाद्य पदार्थों में इतना ज़्यादा प्रदूषण हो चुका है और आपके शरीर के अंदर इतने ज़्यादा हानिकारक तत्व जा रहे हैं कि एंटी-ऑक्सीडेंट विटामिन लगभग अनिवार्य हो चुके हैं। यही बात पेड़ों के बारे में भी सच है। पेड़ों पर लगने वाले फल भी प्रदूषण का शिकार हुए हैं और ज़्यादा पैदावार के लालच तथा रासायनिक खादों की वजह से उनमें भी पहले के मुक़ाबले कम पोषक पदार्थ होते हैं। जैसा पॉल क्रैमर ने कहा है, 'विटामिन ए की जो मात्रा आपकी दादी को केवल एक संतरे से मिलती थी, उसे पाने के लिए आज आपको 8 संतरे खाने पड़ते हैं।'

यदि आप अपने स्वास्थ्य को बेहतर करना चाहते हैं, तो ओमेगा-3 खाने या इसका सप्लीमेंट लेने पर भी विचार कर सकते हैं। शाकाहारी लोगों के लिए अलसी लगभग एकमात्र सहारा है, जबकि मांसाहारी लोगों के लिए फिश ऑइल कैप्सूल सबसे कारगर उपाय है। ओमेगा-3 को रामबाण दवा माना गया है। इससे थकान और आलस दूर होता है (इसलिए यह आलसियों के लिए बहुत ज़्यादा उपयोगी है)। यह झुर्रियों को रोकता है, बालों को चमकदार रखता है और हृदय को स्वस्थ रखता है।

तो फिर देर किस बात की है? अपने डॉक्टर से अच्छी सी मल्टीविटामिन टेबलेट लिखवा लें और परिणाम देखें।

@Digitallibrary84

स्वस्थ रहने का तीसरा शॉर्टकट : हेल्थ बैंड ख़रीदें

'मेरे दो डॉक्टर हैं - मेरा बायाँ पैर और मेरा दायाँ पैर।' -जी. एम. ट्रेवेलियन

एक अध्ययन में मोटे आदमियों से कहा गया कि वे अपने भोजन का रिकॉर्ड रखें। उनसे कम खाने को नहीं कहा गया था, सिर्फ़ रिकॉर्ड रखने को कहा गया था, लेकिन इतने भर से ही उन लोगों ने 26 प्रतिशत कम कैलोरी खाईं। यह है नापने की शक्ति! आप भी इस शक्ति का लाभ लें। एक हेल्थ बैंड ख़रीदकर नापें कि आप कितना पैदल चले और कितना सोए (नींद हमारा पहला शॉर्टकट है, इसलिए उसे नापना भी महत्वपूर्ण है)।

इसलिए स्वस्थ रहने का तीसरा शॉर्टकट है : हेल्थ बैंड ख़रीदें।

नहीं, नहीं, मैं आपसे यह नहीं कह रहा हूँ कि आप ज़्यादा पैदल चलें। मैं तो सिर्फ़ आपसे यह कह रहा हूँ कि आप हर रोज़ यह नापें कि आप कितने क़दम पैदल चले। एक हेल्थ बैंड ख़रीदकर 24 घंटे पहने रहें। आजकल हेल्थ बैंड सस्ते आते हैं और वे यह बता देंगे कि आप कितने क़दम चले और कितनी देर सोए। मेरा एमआई का हेल्थ बैंड तो यह तक बता देता है कि लाइट स्लीप कितनी रही और डीप स्लीप कितनी रही। हेल्थ बैंड अच्छी क्वालिटी का ख़रीदें। अगर पैसे की बहुत तंगी चल रही हो, तो आप प्लेस्टोर से पीडोमीटर एप भी डाउनलोड कर सकते हैं, लेकिन मेरी राय में तो हेल्थ बैंड बेहतर उपाय है।

खेल जगत में अभ्यास के दौरान भी दौड़ने का समय नापा जाता है। क्यों? क्योंकि कोच यह बात अच्छी तरह जानते हैं कि नापने के बाद ही विश्लेषण और सुधार संभव है। धावक को पता होता है कि उसके प्रदर्शन को नापा जा रहा है, इसलिए वह अपनी पूरी शक्ति से प्रदर्शन करता है। यही बात सामान्य जीवन में भी सही है। इसलिए अगर आप अपनी पैदल चलने की गतिविधि को

More Books - www.The-Gyan.in

बढ़ाना चाहते हैं, तो यह नापते रहें कि आप कितना पैदल चलते हैं। एक प्रयोग में लोगों को पीडोमीटर पहनाया गया। उनसे ज़्यादा चलने को नहीं कहा गया था, लेकिन इसके बावजूद वे सामान्य से 27 प्रतिशत ज़्यादा चले।

इसका कारण क्या है? देखिए, जिसे आप नापते हैं, उसके बारे में आप जागरूक रहते हैं। जिसके बारे में आप जागरूक रहते हैं, उसके बारे में आप दिन भर सोचते हैं। और जिसके बारे में आप दिन भर सोचते हैं, उसके बारे में आप कुछ करते भी हैं। जब आप हर दिन हेल्थ बैंड में अपने क़दमों की संख्या देखेंगे, तो आपको लगेगा कि आज तो आप बहुत कम चल पाए। फिर अगले दिन आप उससे ज़्यादा चलने की कोशिश करेंगे। और अगले दिन उससे भी ज़्यादा। इस तरह एक सुखद चक्र बन जाएगा, जिसमें आप अपने पिछले रिकॉर्ड को तोड़ने में जुट जाएँगे और एक दिन आप उस मुक़ाम पर पहुँच जाएँगे, जो हर हेल्थ बैंड पहनने वाले का लक्ष्य होता है : 10,000 क़दम यानी 5 मील।

मैंने ख़ुद अपने मामले में देखा है कि हेल्थ बैंड पहनने या न पहनने से क्या फ़र्क़ पड़ता है। जब मैं हेल्थ बैंड नहीं पहनता हूँ, तो मैं पैदल चलने से बचने के तरीक़े खोजता हूँ। लेकिन जिन दिनों मैं हेल्थ बैंड पहनता हूँ, उन दिनों मैं पैदल चलने के मौक़े खोजता हूँ और बैडमिंटन खेलने का विशेष ध्यान रखता हूँ (मुझे डांस नहीं आता, वरना वह भी कर लेता), ताकि शाम को मैं 10,000 क़दमों के आस-पास पहुँच सकूँ। आप भी इसे आजमाकर देख लें। 2,000 रुपये में अगर अच्छा स्वास्थ्य मिल सकता है, तो यह ख़र्च जायज़ है। इसलिए हेल्थ बैंड ख़रीद लें। बाक़ी सब अपने आप हो जाएगा।

@DigitalLibrary54

More Books - www.The-Gyan.in

स्वस्थ रहने का चौथा शॉर्टकट : 4-5 लीटर पानी पिएँ

'शुद्ध पानी संसार की पहली और सर्वश्रेष्ठ दवा है।' --स्लोवाकिया की सूक्ति

इस वाले शॉर्टकट में भी आपको मेहनत नहीं करनी होगी, जब तक कि आप रेगिस्तान में न रहते हों और आपको चार मील दूर से पानी न लाना पड़ता हो।

पानी पीने का महत्व आप इसी बात से जान सकते हैं कि भारत के मशहूर क्रिकेटर विराट कोहली फ्रांस से ईवियन कंपनी का पानी ख़रीदकर पीते हैं। ज़रा सोचें, विराट कोहली अगर पानी को इतना महत्व देते हैं कि 600 रुपये लीटर का पानी पीते हैं और हर महीने इस पर एक-दो लाख रुपये ख़र्च करते हैं, तो हमें भी इसके महत्व को नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए।

इसलिए स्वस्थ रहने का चौथा शॉर्टकट है 4-5 लीटर पानी पिएँ।

आप कितना पानी पी रहे हैं, इसका सबसे आसान उपाय यह है कि आप 1 लीटर पानी की बोतल से हिसाब रखें। वैसे अगर आप गिलास से पानी पीते हों, जो सही तरीक़ा है, तो आपको 20 गिलास पानी रोज़ पीना चाहिए (आपके होश उड़ गए होंगे, लेकिन यह जान लें कि 20 गिलास पानी का मतलब 5 लीटर होता है, बशर्ते एक गिलास 250 मि.ली. का हो)। ख़ास तौर पर गर्मियों में इस नियम का कठोरता से पालन करें, क्योंकि तापमान नियंत्रण के लिए शरीर को गर्मियों में ज़्यादा पानी चाहिए होता है। सर्दियों में आप इसे घटाकर 3-4 लीटर कर सकते हैं। लेकिन आदर्श स्थिति तो यह है कि मौसम कोई भी हो, आपको हर दिन 4-5 लीडर पानी पीना चाहिए।

More Books www.The-Gyan.in

पानी पीना शरीर के लिए बेहद ज़रूरी है और एक तरह से देखा जाए, तो यह मुफ्त की दवा है। पानी पीने के तीन मुख्य लाभ होते हैं : पहला, यह शरीर के

@Digitallibrary84

हानिकारक तत्वों को आपके अंगों व शरीर से बाहर निकालता है (कम पानी पीने से क़ब्ज़ की शिकायत भी रहती है। इसके अलावा आपकी त्वचा पर अगर काले धब्बे हैं और त्वचा रूखी या बेजान दिख रही है और चमकदार नहीं है, तो हो सकता है कि ऐसा कम पानी पीने की वजह से हो रहा हो। अगर आप कम पानी पीते हैं, तो किडनी सारे हानिकारक पदार्थ शरीर से बाहर नहीं निकाल पाएगी और वे आपकी मांसपेशियों में जमा हो जाएँगे)। इसका दूसरा लाभ यह है कि यह पोषक पदार्थों को आपकी कोशिकाओं तक पहुँचाता है। तीसरा लाभ यह है कि यह ख़ून को पतला करता है, जिससे हार्ट अटैक की आशंका कम हो जाती है (इसका कारण यह है कि कम पानी पीने से ख़ून गाढ़ा हो जाता है)।

कुछ लोग रात को ताँबे के लोटे में पानी भरकर रखते हैं और सुबह-सुबह ख़ाली पेट पीते हैं। कुछ लोग सुबह-सुबह एक-दो लीटर गुनगुना पानी पीते हैं। कुछ लोग पूरे समय गुनगुना पानी पीते हैं। कहा जाता है कि गुनगुना पानी पाचन तंत्र के लिए बेहद अच्छा होता है, हालाँकि इसमें स्वाद जैसी कोई चीज़ न खोजें। ध्यान रहे, आप यह काम स्वास्थ्य के लिए कर रहे हैं।

हाँ, इस बात का ध्यान रखें कि खाना खाने के ठीक बाद पानी न पिएँ, बल्कि आधा-एक घंटे बाद ही पिएँ, वरना खाना पचने में दिक्क़त हो सकती है, क्योंकि इससे आपके आमाशय में मौजूद अम्ल तनु हो जाएगा तथा खाने को ठीक से पचा नहीं पाएगा।

शुद्ध पानी की बोतल हमेशा साथ रखें, क्योंकि अशुद्ध पानी से कई बीमारियाँ भी हो सकती है। लोग चाहे जो कहते रहें, आजकल प्रदूषण इतना ज़्यादा हो चुका है कि आपको वाटर प्यूरिफायर लगवा लेना चाहिए। जहाँ तक आरओ से शरीर की प्रतिरोधक शक्ति घटने का सवाल है, उसकी ज़्यादा चिंता न करें। आपके भोजन और हवा में हज़ारों बैक्टीरिया रहते हैं, जिनसे आपके शरीर की प्रतिरोधक शक्ति बरकरार रहती है। लोग कहते हैं कि अगर वे स्वच्छ पानी पिएँगे, तो मिनरल कम हो जाएँगे। वे शायद यह नहीं जानते हैं कि आजकल ऐसे प्यूरिफायर बाज़ार में आ रहे हैं, जो मिनरल कम नहीं करते हैं, बल्कि बढ़ा देते हैं। वर्तमान में एल्केलाइन पानी पर ज़ोर दिया जा रहा है, क्योंकि ऐसा माना जाता है कि एल्केलाइन पानी स्वास्थ्य के लिए काफ़ी फ़ायदेमंद होता है। आपकी जानकारी के लिए बता दूँ कि एल्केलाइन पानी भी सस्ता नहीं होता और 1 लीटर एल्केलाइन पानी 100 रुपये में बिक रहा है।

आप जैसा भी पानी पी रहे हों, उसे 4-5 लीटर रोज़ पिएँ। सिर्फ़ मेरी बातों में आकर एल्केलाइन फिल्टर लगवाने की ज़रूरत नहीं है।

More Books - www.The-Gyan.in

स्वस्थ रहने का पाँचवाँ शॉर्टकट : बाहर का कुछ न खाएँ

'रोग मुख के माध्यम से प्रवेश करते हैं।' - जापानी सूक्ति

मेरे एक अफ़सर डाइटिंग कर रहे थे। कर क्या रहे थे, उनकी पत्नी उनसे जबरन करा रही थीं। एक दिन रात को वे मुझे बाज़ार में गुलाबजामुन खाते हुए दिख गए। जब मैंने पूछा कि उनकी डाइटिंग का क्या हुआ, तो उन्होंने जवाब दिया कि पत्नी उन्हें घर पर इतना कम खाना दे रही थीं कि उन्हें मजबूरन यह क़दम उठाना पड़ा। यह प्रसंग बताने का उद्देश्य यह है कि हमारे घर का भोजन कमोबेश स्वस्थ रहता है। हम बाहर जो खाते हैं, वही ज़्यादातर हानिकारक होता है।

इसलिए स्वस्थ रहने का पाँचवाँ शॉर्टकट है : बाहर का कुछ न खाएँ।

खाना निश्चित समय पर खाएँ। खाना निश्चित मात्रा में खाएँ। और खाना 5 मिनट में नहीं, बल्कि 20 मिनट में खाएँ। हर कौर को 32 बार चबाएँ; वैसे आप 16 बार से इस प्रयास की शुरुआत कर सकते हैं। और खाना घर का बना ही खाएँ। मैं ऑफ़िस में घर पर बना टिफिन खाता हूँ। इससे यह सुनिश्चित होता है कि मेरे शरीर में हानिकारक पदार्थ नहीं जा रहे हैं। होटल वालों और रेस्तराँ वालों को मेरे स्वास्थ्य की इतनी फ़िक्र कहाँ, जितनी मेरी पत्नी को या मुझे है? यह न भूलें कि रेस्तराँ हो या फास्ट फूड फ्रैंचाइजी, वे ज़्यादा मुनाफ़ा कमाने के चक्कर में सबसे सस्ते तेलों और खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करते हैं। सबसे सस्ते तेल और खाद्य पदार्थ आम तौर पर स्वास्थ्य के लिए सबसे ज़्यादा हानिकारक भी होते हैं। इसके अलावा, वे एक ही तेल में छह-आठ बार समोसे-कचौड़ियाँ तलते हैं, जिससे ट्रांस-फैट तथा अन्य जोखिम बढ़ जाते हैं।

More Books - www.The-Gyan.in

@Digitalbrary84

घर पर बना भोजन खाएँ। वैसे घर पर बना भोजन भी प्रदूषण से पूरी तरह रहित नहीं होता, क्योंकि सब्जियों, फलों और अनाज में पेस्टिसाइड भरे होते हैं। लेकिन फिर भी घर का भोजन बाहरी भोजन से तो बेहतर ही होता है। और हाँ, ऑर्गैनिक का जुआ खेलने में भी कोई बुराई नहीं है, बशर्ते आप उसका ख़र्च उठा सकते हों। हो सकता है कि उसमें सचमुच पेस्टिसाइड न हों या कम हों। हर चीज़ ऑर्गैनिक लाने की ज़रूरत नहीं है, वही चीज़ ऑर्गैनिक ख़रीदें, जिनमें पेस्टिसाइड ज़्यादा डलते हों और जिन्हें आप स्वास्थ्यवर्धक समझकर ज़्यादा खाते हों, जैसे मूँग की दाल।

मैं बाहर का बना कुछ भी नहीं खाता हूँ। मैं विनम्रता से इंकार कर देता हूँ। अगर कोई जन्मदिन का केक बाँटता है या किसी ख़ुशी में मिठाई खिलाता है, तो मैं नहीं खाता हूँ। देखिए, किसी न किसी का जन्मदिन हर दिन आता है, इसलिए अगर हमने एक दिन अपना नियम तोड़ा, तो फिर यह टूटता चला जाएगा। मेरे मिठाई खाने से उसे उतनी ख़ुशी नहीं होगी, जितना कष्ट मुझे नियम तोड़ने से होगा। इसलिए बाहर कोई मिठाई खिलाए या समोसा, साफ़ इंकार कर दें। कुछ समय बाद लोग आपको विचित्र मानकर आपकी इस आदत को स्वीकार कर लेंगे। वैसे अगर आपकी ख़ुद की इच्छा हो रही हो, तो समोसा-कचौड़ी या मिठाई लेकर घर आएँ और उसे परिवार के साथ बैठकर भोजन के समय खाएँ। इस तरह आपके भोजन की मात्रा भी सुनिश्चित होगी और आप असमय भोजन करने से भी बच जाएँगे।

सर्वश्रेष्ठ तो यह रहता है कि हम सूरज उगने से लेकर सूरज डूबने तक ही आहार लें, जैसा जैन समाज के लोग करते हैं, लेकिन विकल्प के तौर पर हम रात को कम मात्रा में खा सकते हैं। बेंजामिन फ्रैंकलिन की बात याद रखें, 'शहंशाह की तरह नाश्ता करें, राजकुमार की तरह लंच करें और डिनर भिखारी की तरह करें।'

@Digitalipra/64

कम आलसियों के लिए
5 अतिरिक्त शॉर्टकट

@Digitallibrary84

More Books - www.The-Gyan.in

स्वस्थ रहने का छठा शॉर्टकट : 600 ग्राम फल-सब्ज़ियाँ खाएँ

'फल और सब्ज़ियाँ हृदय रोग को हराने की आपकी कोशिश में सबसे मूल्यवान खिलाड़ियों में हैं।' - डॉ. ड्यूक जॉनसन

शोधकर्ताओं का अनुमान है कि दुनिया में हर साल 26.3 लाख लोग इसलिए मर जाते हैं, क्योंकि वे पर्याप्त फल और सब्जियाँ नहीं खा रहे हैं। अगर लोग हर दिन फलों और सब्जियों की आवश्यक न्यूनतम मात्रा यानी 600 ग्राम खाएँ, तो पूरे संसार में रोग कम हो जाएँगे और हृदय रोग में तो 31 प्रतिशत कमी आ जाएगी (विश्व स्वास्थ्य संगठन 400 ग्राम फल और सब्ज़ी की अनुशंसा करता है, लेकिन प्रदूषण के स्तर को देखते हुए 600 ग्राम फल-सब्ज़ियाँ ज़्यादा अच्छा विकल्प है)। फल और सब्ज़ियाँ हृदय रोग के अलावा ब्लड प्रेशर, डाइबिटीज आदि सभी बीमारियों में फ़ायदा पहुँचाती हैं।

इसलिए स्वस्थ रहने का छठा शॉर्टकट है : 600 ग्राम फल-सब्ज़ियाँ खाएँ।

डॉ. पॉल ब्रैग ने फलों और सब्जियों का महत्व बताते हुए कहा है, 'फलों और सब्जियों का रस पीने की आदत युवा रहने का रहस्य है। इससे रक्त प्रवाह में जीवंतता बढ़ती है, आँखों में चमक आती है, होंठों पर रंगत आती है और क़दमों में लचीलापन आ जाता है।'

ताजे फलों और सब्जियों का कोई विकल्प नहीं है। इनमें विटामिन और मिनरल तो होते ही हैं, साथ ही सैकड़ों एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइटोन्यूट्रिएंट्स भी होते हैं। जो लोग फल और सब्ज़ियाँ ज़्यादा खाते हैं, उन्हें हृदय रोग या दीर्घकालीन रोगों की आशंका काफ़ी कम हो जाती है।

More Books - www.The-Gyan.in
@Digitalibrary84

ध्यान रहे, यहाँ सब्ज़ी का मतलब पनीर या आलू की सब्ज़ी से नहीं है, बल्कि पालक या गोभी जैसी सब्जियों से है और वे भी डीप फ्राइड या भुनी नहीं होनी चाहिए। सलाद भी सब्ज़ी की श्रेणी में आता है और फाइबर के क्षेत्र में अहम भूमिका निभाता है।

आपको हर दिन पाँच-छह सब्ज़ियाँ या फल खाना चाहिए। अगर आप सुबह लौकी का जूस पी लेते हैं, तो इसे एक सब्ज़ी के रूप में गिन सकते हैं। बड़ा केला, बड़ा सेवफल, मौसम्बी का जूस, पालक की सब्ज़ी, ब्रोकॉली की सब्ज़ी, करेले की सब्ज़ी, लौकी की सब्ज़ी, क़द्दू की सब्ज़ी - आपके पास ढेरों विकल्प हैं। जो सब्ज़ी जितनी ज़्यादा फीकी, स्वादरहित या थोड़ी कड़वी होती है, वह उतना ही ज़्यादा फ़ायदा करती है। जूस पीने के बजाय ताज़ा फल ज़्यादा फ़ायदेमंद होते हैं, क्योंकि उनमें फाइबर भी होता है। बस इतना ध्यान रखें कि मीठे फल ज़्यादा मात्रा में न खाएँ।

अगर आप आलसी हैं, तो आपको अलग-अलग सब्ज़ी बनाने की ज़रूरत नहीं है। ब्राउन राइस में कई सब्ज़ियाँ डालकर पका लें। या फिर रसम या साँभर में कई सब्ज़ियाँ डाल दें।

जैसा बताया जा चुका है, आपको कम से कम पाँच-छह फल या सब्ज़ियाँ खाना है (लगभग 100-100 ग्राम)। पाँच फल और पाँच सब्ज़ियाँ नहीं, बल्कि दोनों को मिलाकर पाँच। अगर आप 250 ग्राम लौकी खाते हैं, तब भी इसे एक सब्ज़ी ही मानें। सभी फल और सब्ज़ियाँ एक साथ न खाएँ, बल्कि टुकड़ों में खाएँ।

सलाद को महत्व दें और खाते समय अपनी आधी प्लेट सलाद से और चौथाई प्लेट हरी सब्ज़ी से भर लें। इस तरह आप अपने भोजन को आसानी से स्वास्थ्यवर्धक बना सकते हैं। कुछ समय बाद आपको हरी सब्जियों और फलों की आदत पड़ जाएगी और आपको वे स्वादिष्ट लगने लगेंगे! तो फिर देर किस बात की है? आज से ही 600 ग्राम फल और सब्ज़ियाँ खाना शुरू कर दें।

©digitalibrary.sa

स्वस्थ रहने का सातवाँ शॉर्टकट : स्वास्थ्यवर्धक चीज़ें ज़्यादा खाएँ

'सही प्रकार का भोजन स्वास्थ्य बढ़ाने वाला सबसे महत्वपूर्ण अकेला तत्व है; और ग़लत प्रकार का भोजन रोग बढ़ाने वाला सबसे महत्वपूर्ण अकेला तत्व है।'
- सर रॉबर्टसन मैक्कैरिसन

पहले मुझे गिलकी, लौकी, क़द्दू जैसी सब्ज़ियाँ पसंद नहीं थीं। पहले मुझे नियम से फल खाने की आदत नहीं थी। ज़्यादातर भारतीय परिवारों की तरह मुझे भी ठोस खाना प्रिय था। पूड़ी-आलू, आलू के पराँठे, बटर पनीर, नान... आशा है आप समझ गए होंगे। तब मुझे यह समझ ही नहीं थी कि ठोस खाना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है और मुझे इसके बजाय फल-सब्ज़ियाँ ज़्यादा खाना चाहिए, क्योंकि उनमें फाइबर तथा पोषक तत्व ज़्यादा होते हैं। फल-सब्ज़ियाँ एलकेलाइन यानी क्षारीय होते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है। अनाज अमूमन अम्लीय होते हैं, इसलिए स्वास्थ्य के लिए ज़्यादा अच्छे नहीं होते।

इसलिए स्वस्थ रहने का सातवाँ शॉर्टकट है : स्वास्थ्यवर्धक चीज़ें ज़्यादा खाएँ।

सुबह की शुरुआत स्वस्थ आहार से करें। मैं तो ग्रीन टी से करता हूँ। इसके बाद मैं लौकी का जूस पीता हूँ। मौसम होने पर मैं पाइनएप्पल का आधा गिलास जूस भी सुबह-सुबह पी लेता हूँ। इस तरह मेरी सुबह काफ़ी स्वास्थ्यवर्धक बन जाती है। दोपहर में केला। शाम को सलाद और पपीता और सब्जी। बीच में भूख लगे, तो काजू-बादाम-अखरोट-पिस्ता-किशमिश का मिला-जुला नाश्ता। शाम को भूख लगे, तो मूँगफली के तले दानों में प्याज-टमाटर डालकर चाट

More Books - www.The-Gyan.in
@Digitallibrary84

बनाना। देखिए, स्वास्थ्यवर्धक चीज़ें खाने के लिए आपको कोशिश करनी होती है, हानिकारक चीज़ों के मामले में आपको संयम रखने की कोशिश करनी होती है। वर्तमान युग में हानिकारक आहारों की संख्या इतनी ज़्यादा हो गई है कि लगभग 95 प्रतिशत आहार हानिकारक होते हैं, जबकि केवल 5 प्रतिशत ही स्वास्थ्यवर्धक कहे जा सकते हैं। यह सब उपभोक्ता संस्कृति और डिब्बाबंद आहार की देन है। सब्जियों, फलों, मेवों, अंकुरित अनाजों आदि को छोड़ दिया जाए, तो ज़्यादातर बाक़ी चीज़ें हानिकारक होती हैं; कोई कम तो कोई ज़्यादा।

प्रदूषण के चलते तो अब यह पता लगाना काफ़ी मुश्किल हो गया है कि क्या स्वास्थ्यवर्धक है और क्या नहीं है। ऑर्गैनिक फूड में भी इस बात की कोई गारंटी नहीं है कि कौन कितना सच बोल रहा है और कौन झाँसा देकर आपकी अंटी ढीली कर रहा है। बहरहाल, चूँकि हमारे पास कोई विकल्प नहीं है, इसलिए हमें फलों और सब्जियों को स्वास्थ्यवर्धक मानना होगा। ऑर्गैनिक फूड के लेबल को भी।

टॉम रैथ ने अपनी पुस्तक ईट मूव स्लीप में यह सुझाव दिया है कि हमें अपनी प्लेट में रखे हुए सबसे स्वस्थ भोजन को सबसे पहले खाना चाहिए। जैसा प्राचीन काल से कहा जा रहा है, भोजन की शुरुआत सब्जियों या सलाद से करें। अगर आप कोई हानिकारक चीज़ खाने जा रहे हैं, तो उसे सबसे अंत में खाएँ - जैसे मिठाई।

पोषण की दृष्टि से भोजन के तीन मुख्य घटक होते हैं : कार्बोहाइड्रेट (अनाज), प्रोटीन (दालें, दूध-पनीर, मछली, अंडा आदि) और फैट (घी, तेल आदि)। इसके अलावा, भोजन के तीन गौण घटक हैं पानी, विटामिन-मिनरल, फाइबर (कई विशेषज्ञ फाइबर को घटक नहीं मानते हैं, बल्कि विटामिन और मिनरल को अलग-अलग घटक का दर्जा देते हैं)। लेकिन फाइबर इतना महत्वपूर्ण घटक है कि आज की तारीख़ में हम इसे किसी तरह नहीं छोड़ सकते। इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिसिन के अनुसार आहार के तीन मुख्य घटकों का प्रतिशत इस प्रकार होना चाहिए :

45-65 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट

20-35 प्रतिशत फैट

10-35 प्रतिशत प्रोटीन

More Books - www.The-Gyan.in

लेकिन इतना ही काफ़ी नहीं है। फल-सब्जियों के अलावा भी कई चीज़ें हैं, जो हमें ज़्यादा खानी चाहिए, जैसे घरेलू मसाले और हर्ब्स। तीखी हर्ब्स आपका

@Digitallibrary84

आलस दूर करती हैं तथा ढेर सारे पोषक पदार्थ देती हैं। काली मिर्च, लहसुन, अदरक, दालचीनी, खड़ी लाल मिर्च आपके स्वास्थ्य के लिए लाभकारी हैं। इसके अलावा अलसी भी खाएँ। जैसा पॉल क्रैमर ने कहा है, 'लहसुन ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद कर सकता है।'

जब भी आपको बीच में भूख लगे, तो कोई डीप-फ्राई या हानिकारक चीज़ खाने के बजाय ड्राई फ्रूट या फल खाएँ। बहुत से लोग लाई-सेव खाकर अपनी भूख मिटाने की कोशिश करते हैं, लेकिन लाई-सेव ठोस नहीं होते हैं और उनसे पेट नहीं भरता है (वैसे फलों से भी पेट नहीं भरता)। दूसरी ओर, ड्राई फ्रूट से पेट सामान्यतः भर जाता है। ड्राई फ्रूट यानी बादाम, अखरोट, पिस्ता, काजू, किशमिश, नारियल गिरी जैसे मेवे। मुझे किशमिश बहुत बुरी लगती थी और अखरोट तो आज भी अच्छे नहीं लगते, लेकिन मैंने पाया है कि इन सबको पाँच-पाँच खाने से दो-तीन घंटे तक भूख नहीं लगती।

दही और दूध को मैंने न तो स्वास्थ्यवर्धक माना है, न ही हानिकारक। दरअसल दूध-दही को लेकर इस समय काफ़ी विवाद चल रहा है। कुछ विशेषज्ञ उन्हें अच्छा बताते हैं, तो कुछ कहते हैं कि वर्तमान में दूध को जिस तरह से प्रोसेस किया जाता है, उससे इसके सारे स्वास्थ्यवर्धक तत्व ख़त्म हो जाते हैं और यह नुक़सान ज़्यादा करता है। इसलिए दही-दूध के बारे में मैं आपको कोई सलाह नहीं दे रहा हूँ। जैसा आपको सही लगता हो, वैसा करें।

@Digitallibrary84

स्वस्थ रहने का आठवाँ शॉर्टकट : हानिकारक चीज़ें कम खाएँ

'हो सकता है आगे चलकर हमें यह पता चले कि टिनबंद भोजन मशीनगन से अधिक घातक हथियार है।' - जॉर्ज ऑरवेल

बहुत पहले जब मैं बाहर किसी पार्टी में जाता था और जमकर खाना खा लेता था (माल-ए-मुफ्त, दिल-ए-बेरहम), तो मुझे आलस आने लगता था और एसिडिटी की समस्या भी हो जाती थी। यह ज़्यादा फैट, ज़्यादा कार्बोहाइड्रेट और अजीनोमोटो जैसे हानिकारक रासायनिक तत्वों का परिणाम होता था। अब मैं ज़्यादा समझदार हो गया हूँ (कम से कम मुझे तो ऐसा ही लगता है), इसलिए अगर अब मुझे किसी पार्टी में खाना होता है, तो मैं आधा पेट ही खाता हूँ और मुझे कोई समस्या इसलिए नहीं होती, क्योंकि मेरा पेट खाने की इस कम मात्रा को ज़्यादा अच्छी तरह पचा लेता है।

इसलिए स्वास्थ्य का आठवाँ शॉर्टकट है : हानिकारक चीज़ें कम खाएँ।

तीन सफ़ेद विषों से सावधान रहें, जो आधुनिक युग की ज़्यादातर बीमारियों के लिए ज़िम्मेदार हैं : शकर, नमक और मैदा। शकर बेहद हानिकारक होती है, लेकिन इसके बावजूद यह अनुमान है कि हम हर साल 150 पौंड शकर खाते हैं (यहाँ घर में खाई जाने वाली शकर के अलावा डिब्बाबंद पैकेटों, फ्रूट जूस आदि की शकर भी शामिल है)।

शकर के दो मुख्य नुक़सान हैं : एक तो यह डाइबिटीज, मोटापे, हृदय रोग और कैंसर जैसे रोगों को बढ़ावा देती है, दूसरे यह आपके मुँह की स्वाद कलिकाओं को अपनी ऐसी लत डाल देती है कि इसके बाद आपको कोई फीकी चीज़

More Books - www.The-Guru.in
@Digitallibrary84

स्वस्थ रहने का आठवाँ शॉर्टकट : हानिकारक चीज़ें कम खाएँ

'हो सकता है आगे चलकर हमें यह पता चले कि टिनबंद भोजन मशीनगन से अधिक घातक हथियार है।' - जॉर्ज ऑरवेल

बहुत पहले जब मैं बाहर किसी पार्टी में जाता था और जमकर खाना खा लेता था (माल-ए-मुफ्त, दिल-ए-बेरहम), तो मुझे आलस आने लगता था और एसिडिटी की समस्या भी हो जाती थी। यह ज़्यादा फैट, ज़्यादा कार्बोहाइड्रेट और अजीनोमोटो जैसे हानिकारक रासायनिक तत्वों का परिणाम होता था। अब मैं ज़्यादा समझदार हो गया हूँ (कम से कम मुझे तो ऐसा ही लगता है), इसलिए अगर अब मुझे किसी पार्टी में खाना होता है, तो मैं आधा पेट ही खाता हूँ और मुझे कोई समस्या इसलिए नहीं होती, क्योंकि मेरा पेट खाने की इस कम मात्रा को ज़्यादा अच्छी तरह पचा लेता है।

इसलिए स्वास्थ्य का आठवाँ शॉर्टकट है : हानिकारक चीज़ें कम खाएँ।

तीन सफ़ेद विषों से सावधान रहें, जो आधुनिक युग की ज़्यादातर बीमारियों के लिए ज़िम्मेदार हैं : शकर, नमक और मैदा। शकर बेहद हानिकारक होती है, लेकिन इसके बावजूद यह अनुमान है कि हम हर साल 150 पौंड शकर खाते हैं (यहाँ घर में खाई जाने वाली शकर के अलावा डिब्बाबंद पैकेटों, फ्रूट जूस आदि की शकर भी शामिल है)।

शकर के दो मुख्य नुक़सान हैं : एक तो यह डाइबिटीज, मोटापे, हृदय रोग और कैंसर जैसे रोगों को बढ़ावा देती है, दूसरे यह आपके मुँह की स्वाद कलिकाओं को अपनी ऐसी लत डाल देती है कि इसके बाद आपको कोई फीकी चीज़

More Books - www.The-Guru.in
@Digitallibrary84

पसंद ही नहीं आती। यानी एक तरह से देखें, तो शकर की लत हेरोइन या कोकीन की लत से कम नहीं है और दूसरी तरह से देखें, तो शकर की लत उनसे ज़्यादा घातक है, क्योंकि यह हममें से ज़्यादातर लोगों को पड़ चुकी है।

अमेरिकन हार्ट एसोसिएशन की सलाह है कि एक दिन में पुरुषों को 38 ग्राम और महिलाओं को 25 ग्राम से अधिक शकर नहीं खाना चाहिए। लेकिन यह जितनी कम हो सके, उतना ही अच्छा है।

नमक भी कम खाएँ। हमारे शरीर को एक दिन में 3 ग्राम से ज़्यादा नमक की ज़रूरत नहीं होती, लेकिन हम हर दिन शान से इससे चार-पाँच गुना ज़्यादा नमक खाते हैं। लोग तो फलों और सलाद पर भी नमक ऐसे छिड़कते हैं, मानो नमक कोई बेहद स्वास्थ्यवर्धक चीज हो। और मैदे के नुक़सान के बारे में आपको ज़्यादा बताने की कोई ज़रूरत नहीं है। जो चीज़ आपकी आँतों से चिपक जाए, वह अच्छी नहीं हो सकती।

आजकल बाज़ार में फास्ट फूड का फ़ैशन चल पड़ा है, जिनमें इन तीन विषों के अलावा हानिकारक रसायनों, प्रिजर्वेटिव्ज और सॉसों की भरमार होती है। इनमें डले रसायन आपकी जुबान को ऐसे स्वाद की लत लगा देते हैं कि आपको घर पर बना भोजन बेस्वाद लगने लगता है। यदि आप फास्ट फूड ज़्यादा खाते हैं, तो आपको इसकी ऐसी लत लग सकती है जिसे छोड़ना बहुत मुश्किल होगा। स्वाद के चक्कर में अपना स्वास्थ्य ख़राब न करें। पिज्जा, बर्गर, ब्रेड आदि और कुछ नहीं, बल्कि मैदे का ही बदला हुआ स्वरूप हैं।

कई लोग तो नासमझी से कई हानिकारक चीज़ों को स्वास्थ्यवर्धक मान लेते हैं और उन्हें गर्व से खाते हैं। वे डिब्बाबंद सूप को स्वास्थ्यवर्धक मान लेते हैं, जबकि इसमें नमक की भारी मात्रा होती है। इसी तरह डिब्बाबंद फ्रूट जूस में भी जूस कम और शकर ज़्यादा होती है। यानी फ़ायदा कम और नुक़सान ज़्यादा। सॉफ्ट ड्रिंक में तो फ़ायदा कुछ नहीं होता, सीधा नुक़सान होता है। कॉर्नफ्लेक्स और चिप्स भी स्वास्थ्यवर्धक नहीं होते हैं। स्वास्थ्य के संबंध में कौन सी चीज़ फ़ायदेमंद है और कौन सी नुक़सानदेह, यह जानने का एक सीधा तरीक़ा है। फ़ायदेमंद चीज़ों का आम तौर पर विज्ञापन नहीं किया जाता है। कभी टी.वी. पर पालक या सेवफल का विज्ञापन देखा है? दूसरी तरफ़, जो चीज़ जितनी ज़्यादा नुक़सानदेह होगी, उसके उतने ही ज़्यादा विज्ञापन आएँगे। और हाँ, इस बारे में सावधान रहें कि विज्ञापन में आपको उस हानिकारक चीज़ के लाभ गिनाए जाएँगे, लेकिन विज्ञापनों के जाल में न फँसें। अगर किसी चीज़ का विज्ञापन किया जा रहा है, तो इसका मतलब साफ़ है - प्रॉडक्ट इतना

More Books - www.The-Gyan.in

लाभकारी नहीं है कि अपने आप बिक सके। इस तरह आप सिर्फ़ विज्ञापनों की संख्या से ही यह तय कर सकते हैं कि कौन सी चीज़ फ़ायदेमंद है और कौन सी नुकसानदेह। हालाँकि फ़ायदेमंद चीज़ों के भी इक्का-दुक्का आ सकते हैं, लेकिन यह अपवादस्वरूप ही होता है और वे न के बराबर होते हैं।

फास्ट फूड, जंक फूड, रेडीमेड या इंस्टैंट फूड के चक्कर में हम अपने पेट में अस्वस्थ आहार भर रहे हैं और ख़ुद को मॉडर्न मान रहे हैं। दरअसल हम मॉडर्न नहीं बन रहे हैं, हम तो अपने पैरों पर ख़ुद कुल्हाड़ी मार रहे हैं। देखिए, आहार का हमारे स्वास्थ्य पर सीधा असर होता है। जब हम ज़्यादा कार्बोहाइड्रेट या फैट खाते हैं, तो हमें तुरंत आलस आने लगता है। होता यह है कि शरीर की पूरी ऊर्जा खाना पचाने में लग जाती है, इसलिए यह हमें जान-बूझकर निष्क्रिय या स्लो मोड में भेज देता है।

यह भी याद रखें कि हानिकारक चीज़ें खाने की इच्छा तब ज़्यादा होती है, जब आपको तेज़ भूख लगी हो। इसलिए यदि आप स्वस्थ रहना चाहते हैं, तो खाने में नागा न करें और तेज़ भूख न लगने दें। जैसा पहले बताया जा चुका है, भूख लगने पर ड्राई फ्रूट या फल खा लें, ताकि आपका ब्लड शुगर का स्तर सही रहे और शरीर हानिकारक खाद्य पदार्थों की इच्छा न करे। हानिकारक आहार की इच्छा सुबह कम, शाम को ज़्यादा होती है, क्योंकि शाम को आप थक जाते हैं और आपका शरीर ज़्यादा कैलोरी वाली चीज़ों की माँग करता है।

मैं जानता हूँ कि यह काम मुश्किल है, लेकिन फिर भी स्वस्थ रहने के लिए आपको हानिकारक आहार से उसी तरह बचना होगा, जिस तरह आप हानिकारक जीव-जंतुओं से बचते हैं।

@Digitallibrary84

स्वस्थ रहने का नवाँ शॉर्टकट : 5 मिनट सूर्य नमस्कार करें

'ज़्यादातर लोगों के लिए व्यायाम की सबसे अच्छी परिभाषा यह है : ऐसी कोई भी गतिविधि, जिसमें आपका शरीर हिले।' -डॉ. ड्यूक जॉनसन

लोग कहते हैं, एक घंटे व्यायाम करना चाहिए। मैं कहता हूँ, 5 मिनट से शुरू करो। 5 मिनट व्यायाम आपको ज़्यादा नहीं लगेगा, इसलिए आप इसे शुरू कर दोगे। और जब आप एक बार शुरू कर दोगे, तो इस अवधि को बढ़ाते रहोगे। अगर एक घंटे का सोचकर शुरू करोगे, तो शुरू ही नहीं कर पाओगे, क्योंकि आपके पास कभी इतना समय नहीं होगा और इच्छा भी नहीं होगी। 5 मिनट का मतलब यह नहीं है कि आप 5 मिनट से ज़्यादा व्यायाम नहीं कर सकते या आपको इससे ज़्यादा व्यायाम नहीं करना चाहिए। इसका मतलब तो यह है कि कुछ न करने के बजाय 5 मिनट व्यायाम करना ही बेहतर है; लक्ष्य तो दिन में एक घंटे का ही है।

इसलिए स्वस्थ रहने का नवाँ शॉर्टकट है : 5 मिनट सूर्य नमस्कार करें।

आजकल हमारा स्वाभाविक व्यायाम कम हो गया है। पैदल चलने या शारीरिक मेहनत में लोगों को शर्म आती है। शारीरिक श्रम की ज़िम्मेदारी बाइयों या मजदूरों को सौंप दी गई है और हम टी.वी. देखने और किटी पार्टियों में व्यस्त हो गए हैं। कोई हैरानी की बात नहीं कि आधुनिक युग में लोगों का स्वास्थ्य पहले के मुक़ाबले ज़्यादा ख़राब हो गया है। बच्चे तक खेलने-कूदने के बजाय कंप्यूटर-मोबाइल में लगे पड़े हैं या कोचिंग में कुर्सी पर लंबे समय तक बैठे रहते हैं। इसलिए आज व्यायाम जितना ज़रूरी है, उतना पहले कभी नहीं रहा। पुराने

More Books - www.The-Gyan.in
@Digitallibrary84

जमाने में तो लोग सुबह पेट हल्का करने के लिए ही दो-चार किलोमीटर पैदल चल लेते थे, जिसे आजकल हम मॉर्निंग वॉक कहते हैं।

अलेक्स क्लार्क ने कहा है, 'व्यायाम ऐसी जादुई दवा है, जिसे अब तक शीशी में बंद नहीं किया गया है।' व्यायाम के लाभ इतने ज़्यादा हैं कि सबको बताना संभव नहीं है। व्यायाम हमारे शरीर की कोशिकाओं के भीतर जमा कचरे को हटाने की गति तेज़ करता है। इससे संचित वायरस और बैक्टीरिया भी बाहर निकल जाते हैं। व्यायाम करते समय हमारे शरीर से पसीना निकलता है और हमारी त्वचा के पोर खुल जाते हैं, जिससे शरीर के विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। इससे रक्त संचार बेहतर होता है और विभिन्न अंगों में ऑक्सीजन की आपूर्ति भी बढ़ती है। अच्छी नींद आती है और अच्छी भूख लगती है, सो अलग।

वैसे तो बहुत सारे व्यायाम हैं, जिन्हें आप कर सकते हैं, लेकिन अगर आपको सिर्फ़ 5 मिनट ही व्यायाम करना हो, तो सूर्य नमस्कार से बेहतर कुछ भी नहीं है। कहने को तो यह एक ही आसन है, लेकिन यह दरअसल कई आसनों का मिश्रण है। सूर्य नमस्कार को यदि योग का मल्टीविटामिन कहा जाए, तो कोई अतिशयोक्ति नहीं होगी। सूर्य नमस्कार योग का सबसे मूल्यवान शॉर्टकट है।

सूर्य नमस्कार के बहुत से लाभ होते हैं। यह आपके अंदरूनी अंगों की मालिश करता है। यह आपके शरीर और रीढ़ को लचीला बनाता है। इससे पाचन तंत्र बेहतर होता है। फैट कम होता है, ख़ास तौर पर पेट का। रक्त संचार बेहतर होता है। पूरे शरीर की सामान्य कसरत होती है। गैस की समस्या दूर होती है। सूर्य नमस्कार का एक और महत्वपूर्ण लाभ भी है। एक मिनट सूर्य नमस्कार में 3.79 कैलोरी जलती हैं, यानी अगर आप 5 मिनट तक सूर्य नमस्कार करते हैं, तो आपकी 19 कैलोरी जल जाएँगी और 1 घंटे तक करते हैं, तो 227 कैलोरी जल जाएँगी, दीगर फायदे होंगे सो अलग।

यह पुस्तक छोटी है, इसलिए सूर्य नमस्कार के आसनों का क्रम और विधि बताना संभव नहीं है। आप आसानी से नेट पर सर्च कर सकते हैं और सही मुद्रा सुनिश्चित करने के लिए वीडियो भी देख सकते हैं। सूर्य नमस्कार में बस एक चीज़ का ध्यान रखें : शरीर को पीछे की तरफ़ मोड़ते समय साँस अंदर खींचें। आगे की तरफ़ झुकते समय साँस छोड़ें। और जब स्थिर स्थिति में रहें, तो सामान्य ढंग से साँस लेते रहें।

व्यायाम या योगासन ख़ाली पेट ही करना चाहिए (सिर्फ़ वज्रासन को छोड़कर, जिसे खाने के तुरंत बाद करने से लाभ होता है)। भरी पेट व्यायाम का शत्रु होता है, इसलिए खाने के 4 घंटे बाद और नाश्ते के 2 घंटे बाद तक व्यायाम नहीं

More Books - www.The-Gyan.in

करना चाहिए। यही नहीं, व्यायाम के बाद 30-45 मिनट तक कुछ भी नहीं खाना चाहिए। इस बंदिश की वजह से भी लोगों के लिए व्यायाम करना मुश्किल होता है; कुछ लोग तो इसका इस्तेमाल बहाने के रूप में भी करते हैं। व्यायाम की खिड़की बहुत कम समय के लिए ही खुलती है, इसलिए जब भी यह खुले, तो मौक़े का फ़ायदा उठा लें। वरना आपके पास व्यायाम के नाम पर सिर्फ़ पैदल चलना ही बचेगा। अच्छी बात यह है कि आप हमेशा पैदल चल सकते हैं - खाने के बाद भी। और जैसा ड्यूक जॉनसन ने कहा है, किसी भी तरह की शारीरिक गतिविधि व्यायाम की श्रेणी में आती है।

@Digitallibrary84

More Books - www.The-Gyan.in

स्वस्थ रहने का दसवाँ शॉर्टकट : 10 मिनट प्राणायाम करें

'जब श्वास का नियंत्रण सही होता है, तो मस्तिष्क का नियंत्रण संभव होता है।'
- श्री कृष्ण पट्टाभि जॉइस

प्राणायाम के दो बेहद महत्वपूर्ण लाभ हैं। एक तो यह आपके फेफड़े, रक्त और मस्तिष्क में ज्यादा ऑक्सीजन पहुँचाता है। दूसरे, यह आपके शरीर से बेकार और विषाक्त पदार्थों को श्वास के माध्यम से बाहर निकालता है। इसके दर्जनों अन्य लाभ भी हैं, क्योंकि यह मन के नियंत्रण में भी सहायक होता है। प्राणायाम न सिर्फ आपके शरीर के लिए अच्छा है, बल्कि आपके मानसिक संतुलन के लिए भी अच्छा है। प्राणायाम वायु प्रदूषण, धुएँ और धूल से होने वाले नुक़सान की भरपाई भी करता है।

इसलिए स्वस्थ रहने का दसवाँ शॉर्टकट है : 10 मिनट प्राणायाम करें।

जिस तरह मैंने आपको योग में सूर्य नमस्कार का सुझाव दिया है, उसी तरह मैं आपको प्राणायाम में अनुलोम-विलोम करने की सलाह देता हूँ, जो मेरे हिसाब से सबसे असरदार और लाभदायक प्राणायाम है। यह सबसे बुनियादी प्राणायाम भी है, क्योंकि इससे पूरे शरीर को लाभ होता है।

अनुलोम विलोम श्वास लेने की ऐसी लाभदायक तकनीक है, जिससे आपके नर्वस सिस्टम की सफाई हो जाती है और रक्त संचार बेहतर होता है। यह हाइपरटेंशन, हृदय रोगों, अस्थमा और आर्थ्राइटिस में सहायक माना जाता है। यह शारीरिक और मानसिक दूषणों को साफ करता है। यह मस्तिष्क को खुश और शांत रखता है, तथा संचित तनाव व थकान को मुक्त करता है। इससे शरीर की सभी 72,000 नाड़ियाँ साफ़ होती हैं और शरीर का तापमान संतुलित होता

More Books - www.The-Gyan.in
@Digitalibrary84

है। अनुलोम विलोम की शक्ति के बारे में तो यहाँ तक दावा किया गया है कि यह आर्टरीज के ब्लॉकेज भी साफ़ कर देता है। अब 10 मिनट के प्राणायाम से आपको और कितने फ़ायदे चाहिए? इसलिए देर न करें और अनुलोम विलोम शुरू कर दें!

अनुलोम विलोम कैसे करें

सुखासन, पद्मासन या वज्रासन में चटाई पर बैठें। जाँघों पर हाथ रखें, हथेलियाँ तनावरहित रखें और अँगुलियाँ ज्ञान मुद्रा में रखें (तर्जनी और अँगूठा)।

दाएँ हाथ को उठाएँ और अपनी हथेली प्राणायाम मुद्रा में ले आएँ।

दाएँ अँगूठे से अपने दाएँ नथुने को बंद करें।

बाएँ नथुने से गहरा, धीमा श्वास भरें।

बाएँ नथुने को बंद करें और दाएँ नथुने से धीरे-धीरे श्वास छोड़ें।

अब बाएँ नथुने को बंद रखते हुए दाएँ नथुने से गहरे और धीरे-धीरे श्वास लें।

दाएँ नथुने को बंद करें और बाएँ नथुने से छोड़ें।

इस तरह अनुलोम विलोम प्राणायाम का एक चक्र पूरा होता है।

आम तौर पर अनुलोम विलोम के एक चक्र में एक मिनट लगता है। और अगर आप इसे दस मिनट तक करते हैं, तो इसका मतलब है कि आप दस चक्र कर लेंगे। कुछ दिनों बाद आपको अपने भीतर ख़ुद ही फ़र्क़ समझ आने लगेगा। और हाँ, अगर यह आपको लाभकारी लगता है, तो आप इसे एक बार में आधा घंटे तक कर सकते हैं।

अगर आप यहाँ तक पढ़ चुके हैं, तो इससे यह साबित होता है कि आप अच्छे स्वास्थ्य की राह पर काफ़ी आगे तक आ चुके हैं। उम्मीद है कि आपने जिस राह पर चलना शुरू किया है, उस पर आप आगे भी चलते रहेंगे, क्योंकि अच्छे स्वास्थ्य की यात्रा एक ऐसी अनवरत यात्रा है, जो कभी ख़त्म नहीं होती।

©Digitallibrary84

एमेजॉन पर समीक्षा लिखना न भूलें

यदि आपको यह पुस्तक पसंद आई हो, तो एमेजॉन पर समीक्षा लिखें और स्टार रेटिंग दें। किसी शंका, सुझाव प्रश्न, आलोचना या फीडबैक के लिए sdixit123@gmail.com पर मेल अवश्य करें। यदि इस पुस्तक ने आपकी किसी प्रकार से मदद की है, तो मैं निश्चित रूप से सुनना चाहूँगा। शुभकामनाएँ!

@Digitallibrary84