मोटापा नियंत्रण गाइड

योग • आयुर्वेद • आहार • परहेज़ • दिनचर्या

> **ज़रूरी सूचना:** यह जानकारी सामान्य जागरूकता के लिए है। शुगर, बीपी, थायराइड, हृदय रोग, गर्भावस्था या कोई दवा चल रही हो तो योग, डाइट या जड़ी-बूटी शुरू करने से पहले डॉक्टर/वैद्य से ज़रूर पूछें।

1. मोटापा क्या है?

जब शरीर में चर्बी ज़रूरत से ज़्यादा जमा हो जाती है, तो उसे मोटापा कहते हैं। BMI = वज़न (किलो) ÷ ऊँचाई² (मीटर)। भारतीयों में BMI 23 से ऊपर होने पर वज़न अधिक माना जाता है और 25 से ऊपर मोटापा। पेट के आसपास की चर्बी (कमर: पुरुष 90 सेमी, महिला 80 सेमी से अधिक) ज़्यादा ख़तरनाक है।

मुख्य कारण

- ज़्यादा तला-भुना, मीठा और बाहर का खाना
- कम चलना, घंटों बैठे रहना
- नींद की कमी और तनाव
- देर रात खाना, बार-बार खाना
- थायराइड, हार्मोन या दवाइयाँ (डॉक्टर से जाँच कराएँ)

2. आयुर्वेद क्या कहता है?

आयुर्वेद में मोटापे को स्थौल्य या मेद वृद्धि कहा गया है। इसके पीछे मुख्य रूप से कफ दोष का बढ़ना, मंद जठराग्नि (कमज़ोर पाचन) और मेद धातु का असंतुलन माना जाता है। इलाज का सूत्र है: पाचन अग्नि को तेज़ करो, कफ को घटाओ, हल्का और रूखा भोजन लो, और शरीर को सक्रिय रखो।

> **सरल सूत्र:** हल्का खाओ, गर्म पानी पियो, समय पर खाओ, रोज़ पसीना बहाओ, दिन में मत सोओ।

3. क्या खाएँ

- **अनाज:** जौ, ज्वार, बाजरा, रागी, दलिया, मिक्स आटे की रोटी
- **दालें:** मूँग, मसूर, अरहर (कम तेल में)
- **सब्ज़ियाँ:** लौकी, तोरई, करेला, पालक, मेथी, परवल, गाजर, खीरा, पत्तागोभी
- **फल:** पपीता, सेब, अमरूद, संतरा, जामुन, तरबूज़ (सीमित मात्रा में)
- **प्रोटीन:** अंकुरित मूँग-चना, पनीर (थोड़ा), छाछ, अंडा/मछली (जो खाते हों)
- **पेय:** गुनगुना पानी, हल्की छाछ (भुना जीरा, काला नमक), बिना चीनी की हर्बल चाय
- **मसाले:** अदरक, काली मिर्च, जीरा, अजवायन, हल्दी, दालचीनी, हींग

4. परहेज़: क्या न खाएँ

- चीनी, मिठाई, कोल्ड ड्रिंक, पैकेट वाला जूस
- समोसा, पकौड़ी, पूरी, चिप्स, फास्ट फूड, मैदा (बिस्कुट, नूडल्स, ब्रेड)
- ज़्यादा घी, मक्खन, तेल और डीप फ्राई चीज़ें

- चावल और आलू बहुत ज़्यादा मात्रा में, खासकर रात को
- दही रात में, और बहुत ठंडी चीज़ें (आइसक्रीम, फ्रिज का ठंडा पानी)
- खाने के तुरंत बाद सो जाना, देर रात भारी भोजन
- शराब, तंबाकू और चीनी वाली चाय-कॉफ़ी बार-बार

5. योगासन

शुरुआत में रोज़ 30 से 45 मिनट। खाली पेट या खाने के 3-4 घंटे बाद करें। हर आसन आराम से, जितना शरीर साथ दे उतना ही।

1) सूर्य नमस्कार

सबसे असरदार अभ्यास। शुरुआत 3 चक्र से करें, धीरे-धीरे 12 तक बढ़ाएँ। पूरा शरीर सक्रिय होता है और कैलोरी खर्च होती है।

2) भुजंगासन

पेट के बल लेटकर हथेलियाँ कंधों के नीचे रखें। साँस भरते हुए छाती ऊपर उठाएँ। 20-30 सेकंड रुकें, 3 बार।

3) त्रिकोणासन

पैर फैलाकर एक हाथ नीचे पैर की ओर, दूसरा ऊपर। कमर की साइड की चर्बी में लाभदायक। हर तरफ 20-30 सेकंड।

4) नौकासन

पीठ के बल लेटकर हाथ-पैर एक साथ ऊपर उठाएँ, शरीर नाव जैसा बने। पेट की मांसपेशियाँ मज़बूत होती हैं। 15-20 सेकंड, 3 बार।

5) पवनमुक्तासन

पीठ के बल लेटकर घुटने छाती से लगाएँ। गैस और पेट की चर्बी में सहायक। 20-30 सेकंड।

6) धनुरासन और वज्रासन

धनुरासन पेट और कमर के लिए अच्छा है। वज्रासन खाने के बाद 5-10 मिनट बैठने का आसन है, जो पाचन सुधारता है।

प्राणायाम

- **कपालभाति:** 3 मिनट से शुरू करें। तेज़ साँस बाहर फेंकें। बीपी, हृदय रोग, हर्निया, गर्भावस्था या माहवारी में न करें।
- **अनुलोम-विलोम:** 5-10 मिनट। तनाव घटाता है।
- **भस्त्रिका:** 1-2 मिनट, केवल स्वस्थ व्यक्ति, धीरे-धीरे बढ़ाकर।

> **याद रखें:** योग के साथ रोज़ 30-40 मिनट तेज़ चलना और खाने के बाद 10 मिनट टहलना भी करें।

6. आयुर्वेदिक घरेलू उपाय

- **सुबह गुनगुना पानी:** खाली पेट एक गिलास। चाहें तो नींबू और थोड़ा शहद (शहद को ज़्यादा गर्म पानी में न डालें)।
- **त्रिफला:** रात को सोने से पहले आधा से 1 चम्मच गुनगुने पानी के साथ। पाचन के लिए (दस्त हो तो न लें)।
- **मेथी दाना:** रात को भिगोकर सुबह पानी पिएँ और दाने चबाएँ।
- **जीरा-अजवायन पानी:** पाचन सुधारता है।
- **अदरक:** खाने से पहले छोटा टुकड़ा नमक के साथ, अग्नि जगाता है।
- **दालचीनी की चाय:** बिना चीनी के।
- **वैद्य की सलाह से:** गुग्गुल, मेदोहर वटी जैसी औषधियाँ। इन्हें खुद से लंबे समय तक न लें।

7. आदर्श दिनचर्या

समय	क्या करें
सुबह 5-6	उठें, गुनगुना पानी, शौच
6-7	योग, प्राणायाम, तेज़ चाल
8-9	नाश्ता: दलिया/पोहा/अंकुरित/चीला
11	एक फल या छाछ
1-2	दोपहर भोजन: रोटी, सब्ज़ी, दाल, सलाद (मुख्य भोजन)
4-5	हर्बल चाय/भुना चना
7-8	हल्का रात्रि भोजन: सूप/खिचड़ी/सब्ज़ी-रोटी
खाने के बाद	10 मिनट टहलना
रात 10	सोना (7-8 घंटे नींद)

8. 7 दिन का नमूना भोजन

दिन	नाश्ता	दोपहर	रात
सोम	वेज दलिया	2 रोटी, लौकी, दाल	मूँग सूप
मंगल	मूँग चीला	सब्ज़ी, रोटी, सलाद	खिचड़ी
बुध	अंकुरित चना	ज्वार रोटी, पालक	सब्ज़ी सूप
गुरु	पोहा (कम तेल)	रोटी, तोरई, छाछ	पनीर-सब्ज़ी, 1 रोटी

दिन	नाश्ता	दोपहर	रात
शुक्र	रागी दलिया	थोड़ा चावल, दाल, सब्ज़ी	दलिया
शनि	बेसन चीला	रोटी, करेला, दाल	टमाटर-पालक सूप
रवि	उपमा + फल	रोटी, परवल, सलाद	हल्की खिचड़ी

9. सफलता के नियम

1. पहले महीने में 2-4 किलो घटाना सुरक्षित लक्ष्य है। भूखे रहकर वज़न न घटाएँ।
2. भोजन धीरे-धीरे चबाकर, मोबाइल/टीवी के बिना खाएँ। पेट 75% भरें।
3. दिन में 2.5-3 लीटर पानी, घूँट-घूँट कर।
4. सप्ताह में एक बार वज़न और कमर नापें, रोज़ नहीं।
5. तनाव घटाएँ: ध्यान, प्राणायाम, परिवार के साथ समय।
6. सबसे ज़रूरी: निरंतरता। 21 दिन टिक गए तो आदत बन जाती है।

10. कब डॉक्टर से मिलें

अचानक वज़न बढ़ना, साँस फूलना, थकान, सूजन, बहुत ज़्यादा भूख-प्यास, माहवारी में गड़बड़ी, या 3 महीने में कोई फ़र्क़ न दिखे तो थायराइड, शुगर, कोलेस्ट्रॉल की जाँच कराएँ।

> **संकल्प:** "मैं रोज़ थोड़ा बेहतर बनूँगा।" छोटे कदम, लंबा सफ़र, स्वस्थ जीवन। 🙏