

# मेनॉपाज के कारण तेजी से बढ़ता है वजन, करें वेट लॉस

मेनॉपाज के कारण महिलाओं के शरीर में हॉर्मोन्स से संबंधित कई बड़े बदलाव होते हैं।

इस कारण ज्यादातर महिलाओं का वजन तेजी से बढ़ने लगता है। एक स्टडी के मुताबिक 50 से 59 की उम्र तक की 30 प्रतिशत महिलाएं मोटापे से जूझती हैं जिसकी बड़ी वजह मेनॉपाज है। वेट गेन होने पर महिलाओं में डायबीटीज, हाई बीपी और हार्ट संबंधी परेशानियों का खतरा बढ़ जाता है। यही वजह है कि इस दौरान फिटनेस का थोड़ा ज्यादा ध्यान रखना जरूरी हो जाता है।

**एक्ससाइज:** रोजाना 30 मिनट की एक्ससाइज जरूर करें। इसके लिए चाहे तो जिम जाया जा सकता है या फिर योग, वॉकिंग और रनिंग को डेली रूटीन की हिस्सा बनाया जा सकता है। स्विमिंग और साइकलिंग भी अच्छे

## BYE BYE MENOPAUSE

- Fast and Significant Relief for over 90% of Women
- Relief for the 10 Most Common Symptoms
- Non-Estrogenic, Non-GMO Natural, Vegan and Safe
- 3 Human Clinical Studies and 9 Support Studies



**एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)**

ऑप्शन्स हैं।

**फूड:** फास्ट फूड, ऑइली फूड और ज्यादा स्पाइसी फूड से दूर रहें। इसकी

जगह डायट में ज्यादा से ज्यादा फल, सब्जियां, दाल और नट्स को शामिल करें। फाइबर पाचन क्रिया को दुरुस्त

रखने के साथ ही देर तक पेट भरा रखेगा। यह शुगर लेवल को मेनटेन रखने में भी मदद करेगा। वहीं प्रोटीन

मसल्स को स्ट्रेंथ देगा।

**नींद:** रोज 7-8 घंटे की नींद जरूर लें। इससे बॉडी को रिलैक्स होने के साथ ही फैट को बर्न करने में मदद मिलती है। स्टडी में सामने आया है कि ऐसे लोग जो कम नींद लेते हैं या लेट सोते हैं वे समय पर सोने व पर्याप्त नींद लेने वाले लोगों के मुकाबले ज्यादा मोटे होते हैं।

**स्ट्रेस फ्री:** हॉर्मोनल चेंज के कारण शरीर की स्ट्रेस को झेलने की क्षमता पर भी असर पड़ता है। बेहतर होगा कि स्ट्रेस फ्री रहने की कोशिश करें इससे स्ट्रेस इंड्यूस् ओवरइटिंग से भी बचा जा सकेगा जो वजन नहीं बढ़ने देगा।

**वजन का रखें ख्याल:** रोजाना वजन नापने की आदत डाल लें। इसके लिए एक समय बांधे और रोज उसी समय पर वेट नापें। इससे आपको वेट को कंट्रोल में रखने में मदद मिलेगी।



## प्रेग्नेंसी में बार-बार टॉइलट आने से हैं परेशान? ये तरीके आएंगे काम

प्रेग्नेंसी में बार-बार टॉइलट आना एक सामान्य बात है, लेकिन कई बार यही सामान्य सी बात प्रेग्नेंट महिला के लिए बड़ी उलझन पैदा कर देती है। उसका ज्यादातर वक्त बाथरूम के चक्कर काटने में ही निकल जाता है। बार-बार टॉइलट आने की वजह से नींद में भी खलल पड़ जाता है लेकिन कुछ तरीके हैं जिनकी मदद से प्रेग्नेंसी में बार-बार टॉइलट आने की समस्या से निपटा जा सकता है। सबसे पहले तो यह जानें कि प्रेग्नेंसी में बार-बार टॉइलट क्यों आता है। पहले 5 महीनों तक बार-बार टॉइलट इसलिए आता है क्योंकि इस दौरान शरीर में काफी बदलाव आते हैं। इसकी वजह से हॉर्मोन्स पर भी फर्क पड़ता है और ये हॉर्मोन्स किडनी पर ज्यादा यूरिन

प्रड्यूस करने के लिए दबाव डालते हैं। इसके अलावा जैसे जैसी बच्चे का विकास होता है, वैसे वैसे ब्लैडर पर प्रेशर बढ़ता चला जाता है। इसके अलावा यह भी समझना जरूरी है कि प्रेग्नेंसी के दौरान कितनी बार टॉइलट जाना सामान्य है और कितनी बार नहीं। तो बता दें कि इसका कोई फिक्स आंकड़ा नहीं है।

कई प्रेग्नेंट महिलाएं एक दिन में 4 से 10 बार टॉइलट जाती हैं तो कई महिलाएं 3 से 4 बार। सबसे पहले तो यह ध्यान रखें कि आप तरल पदार्थ लेना या पानी पीना कम न करें। अगर आप ऐसा यह सोचकर कर रही हैं कि इससे आपको कम टॉइलट आएगा, तो ऐसा नहीं है। आपकी बॉडी और आपके

बेबी को प्रेग्नेंसी के दौरान फ्लूइड की काफी जरूरत होती है। पानी की कमी से यूटीआई हो सकता है। अगर बार-बार टॉइलट जाने के दौरान दर्द हो, या खून निकले या फिर बुखार हो जो तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें क्योंकि ये लक्षण यूरिनरी ट्रैक्ट इन्फेक्शन यानी यूटीआई के हो सकते हैं। प्रेग्नेंसी के दौरान जरा सा हंसने या फिर जोर से छींकने से भी हल्का सा टॉइलट निकल जाता है और यह एकदम सामान्य है। इस स्थिति में ब्लैडर पर प्रेशर पड़ने के साथ-साथ बॉडी रिलैक्स नाम का एक हॉर्मोन भी सिक्रिट करता है। इससे मांसपेशियां, लिगामेंट्स और पेल्विक फ्लोर मसल्स रिलैक्स होती हैं। ऐसी स्थिति में आप पैड का इस्तेमाल कर सकती हैं।

## सोने से पहले इन ड्रिंक्स को लेने से बचें

बहुत से लोग ऐसे होते हैं जो सोने से पहले पेय पदार्थ को लेना पसंद करते हैं। वहीं, विशेषज्ञ का मानना है कि सोने से पहले कुछ पेय पदार्थों से दूरी बनानी चाहिए। न्यूयॉर्क के सिराक्यूज विश्वविद्यालय में पोषण और खाद्य अध्ययन विभाग में सहायक प्रोफेसर जेसिका गारे रेडमंड का कहना है कि जिन चीजों में कैफीन होती है, उसे अधिकतर लोगों को लेने की इच्छा होती है।

रेडमंड ने कहा कि कैफीन का सेवन व्यक्ति की संवेदनशीलता पर भी निर्भर करता है, कोई व्यक्ति बेड पर जाने से ठीक पहले नहीं तो दिन में दोपहर के समय कैफीन के सेवन पर रोक लगाएं ताकि रात की नींद आराम से ले सकें।

जर्नल ऑफ क्लिनिकल स्लीप में पब्लिश स्टडी के अनुसार, बेड पर जाने से छह घंटे पहले कैफीन के सेवन बचना चाहिए। बताते चलें कि कैफीन सिर्फ कॉफी में ही नहीं चाय, सोडा और यहां तक चॉकलेट में भी होती है। शोधकर्ता बेड पर जाने से पहले शराब के सेवन से बचने की सलाह भी देते हैं।

एक रिसर्च फेलो ने बताया कि शराब रात में आराम की गुणवत्ता को कम करती है। उन्होंने बेड टाइम के समय एक अच्छे ड्रिंक के बारे में बात करते हुए दूध पीने की सलाह दी। ट्रिप्टोफैन का अच्छा स्रोत दूध सोने और जागने चक्र में मदद करता है।

