

नए वॉल डेकोर ट्रेंड्स...



यदि आप घर को रिनोवेट करवाने की सोच रहे हैं, तो कुछ नया ट्राय कर सकते हैं। इन दिनों होम डेकोर के न्यू ट्रेंड्स देखने को मिल रहे हैं, जो न सिर्फ इंटीरियर को खास बनाते हैं, बल्कि घर को न्यू लुक भी देते हैं। खासकर वॉल डेकोरेशन में काफी नए ट्रेंड्स देखे जा रहे हैं। इन्हें पहले से ज्यादा आर्टिस्टिक बनाया जा रहा है। साथ ही इको फ्रेंडली इंटीरियर से भी जोड़ा जा रहा है।

स्टोन आर्ट वर्क

दीवारों पर स्टोन का आर्ट वर्क भी काफी पसंद किया जा रहा है। इन्हें टीवी वॉल या फिर सेंटर वॉल पर ट्राई किया जा सकता है। दूसरी ओर, मार्केट में डिफरेंट तरह के स्टोन देखे जा रहे हैं, जो दीवारों के लिए काफी पसंद किए जाते हैं, इनमें कलर फुल स्टोन काफी डिफरेंट एंड ट्रेंडी लुक देते हैं।

वर्टिकल गार्डन

वर्टिकल गार्डन का कॉन्सेप्ट काफी पसंद किया जा रहा है। बाहर के साथ-साथ इस तरह के गार्डन को घर के अंदर भी लगाया जा सकता है। ड्राइंग रूम के अलावा वॉशरूम में भी वर्टिकल गार्डन काफी अच्छे लगते हैं। वॉशरूम की वॉल पर यह गार्डन फ्रेशनेस का अहसास देंगे। वॉशरूम में मॉस वॉल भी लगवाई जा सकती है।

डिफरेंट म्यूरल्स

दीवारों पर म्यूरल्स लगवाना काफी कॉमन है। इसमें भी अब डिफरेंट वैराइटीज नजर आ रही हैं, जिनमें डिजिटल और 3डी भी शामिल हैं। डिजाइनर्स की मांनें तो वॉल से लेकर फ्लोर तक अट्रैक्टिव पेपर एंड म्यूरल्स देखे जा रहे हैं। वॉल पर कॉज्मिक और सी लाइफ काफी पसंद की जा रही है, इसके तहत दीवार पर नैचुरल कलर्स उभरते हैं।

खतरनाक है घर का सामान...



हर इंसान का इस दुनिया में एक छोटा सा आशियाना बनाने का एक सपना होता है जिसे पूरा करने के लिए वो दिन रात कड़ी मेहनत करता है। अपनी सुख सुविधाओं की तमाम चीजों को वो इस घर में जुटाता है लेकिन तब क्या हो जब जरूरतों का सामान ही उसकी सेहत के लिए भारी पड़ जाए? हाल ही में हुए रिसर्च से यह बात सामने आई है कि घरों में इस्तेमाल किए जाने वाले घरेलू उपकरण जैसे फर्नीचर, इलेक्ट्रानिक उत्पाद जैसे टीवी और कम्प्यूटर, घरों में लगे परदे, एयर फ्रेशनर और यहां तक कि साबुन भी कई तरह की बीमारियों को न्यौता दे सकते हैं।
जार्ज वाशिंगटन यूनिवर्सिटी के मिल्टेन इंस्टीट्यूट स्कूल ऑफ पब्लिक हेल्थ के शोधकर्ताओं ने रिसर्च में बताया कि फर्नीचर,टीवी, कम्प्यूटर, परदे, एयर फ्रेशनर और साबुन में भारी मात्रा में कैमिकल जैसे पैथेटिक्स, फिनाईल, फ्लोरीप युक्त रसायन मिले होते हैं। ये रसायन धूल के कणों में मिलकर हवा के रास्ते हमारे शरीर में प्रवेश कर जाते हैं जिससे हमारे शरीर पर बहुत बुरा असर पड़ता है। बच्चों और गर्भवती महिलाओं पर इसका सबसे बुरा असर पड़ता है। कई बार मां और बच्चे के शरीर में लगे सामानों की वजह से कई सारे कैमिकल चले जाते हैं जिसका शरीर पर बहुत बुरा असर पड़ता है। टीसीईपी नामक कैमिकल जो कि गद्दों में पाया जाता है के कारण बच्चों के स्वास्थ्य पर बहुत ही बुरा असर पड़ता है। यह कैमिकल बच्चों के खेलते वक़्त उनके हाथों से मुंह तक पहुंच जाता है जिससे बच्चों की सेहत बहुत खराब प्रभाव पड़ता है। विश्व के कई इलाकों में इस कैमिकल का इस्तेमाल प्रतिबंधित है।
इयूक यूनिवर्सिटी के एन्वायरमेंट वर्किंग ग्रुप टीम ने एक नई रिसर्च प्रकाशित की है जिसमें कैमिकल्स के वर्तमान इस्तेमाल पर प्रकाश डाला गया है। स्टडी में पाया गया कि बच्चों के हाथ में अपशिष्ट कणों के रह जाने के कारण उन्हें कई बीमारियां होने का खतरा रहता है। कुछ भी खाने से पहले बच्चों के हाथ जरूर धुलवाएं। संभव हो तो बच्चों के हाथ ऐसे साबुन से धुलवाएं जो खुशबू से रहित हैं क्योंकि उनमें कैमिकल नहीं होते। कैमिकल वाले साबुन से हाथ धोना भी बीमारी को दावत देना है।

हमें टर्मरिक पिल्स की जरूरत नहीं...



आज कल पूरे विश्व में लोग हल्दी से मिलने वाले फायदों को पाने के लिए टर्मरिक पिल्स का सेवन कर रहे हैं। हल्दी से मिलने वाले फायदों से हम सभी भलीभांति परिचित हैं लेकिन आपको यह जानकारी आवश्यक होगा कि आज कल बाजार में हल्दी की गोलियां भी मिलती हैं। ये दवाइयां आज कल पूरे विश्व में बहुत ज्यादा प्रचलित हैं और इसे टर्मरिक सल्लीमेंट के रूप में इस्तेमाल किया जा रहा है। भारतीय बाजार में भी हल्दी की ये गोलियां उपलब्ध हैं और आप इसे ऑनलाइन भी मंगा सकते हैं। इसे कर्कमुमिन सल्लीमेंट के रूप में जाना जाता है। हालांकि भारतीय लोगों को आयुर्वन या कैरिशियम सल्लीमेंट की तरह इस हल्दी सल्लीमेंट को लेने की जरूरत नहीं है क्योंकि अधिकतर भारतीय व्यंजनों में हल्दी पाउडर या कच्ची हल्दी का इस्तेमाल किया जाता है जिससे आपको जरूरी हल्दी की मात्रा आसानी से मिल जाती है। हल्दी में कर्कूमिन नामक योगिक पाया जाता है जिसकी एंटी-ऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी क्षमताओं के कारण ही हल्दी इतनी ज्यादा फायदेमंद होती है। अगर आप यह जानना चाहते हैं कि एक दिन में हल्दी की कितनी मात्रा उपयोग में लानी चाहिए तो यह बताना चाहिए मुश्किल है। चूंकि हल्दी की तासीर गर्म होती है इसलिए यह अलग अलग लोगों पर निर्भर करता है की उसके उसे कितनी हल्दी खानी चाहिए। आमतौर पर डिशेज में एक या दो चम्मच हल्दी मिलाना उपयुक्त माना जाता है और इतने से ही आपको इससे मिलने वाले सारे फायदे मिल जाते हैं। पूरे उत्तर भारत में खाने में हल्दी का उपयोग किया जाता है खासतौर पर पंजाब और राजस्थान की अधिकतर कई मशहूर डिशेज में इसका भरपूर उपयोग होता है।



भारतीय पकवानों और स्वाद की समृद्ध विरासत असीम है। यह सीमाओं को लांघ कर सुदूर, वैश्विक स्तर पर लोकप्रियता बटोर रही है। भारतीय व्यंजनों में हर वो बात है, जो उन्हें अंतरराष्ट्रीय स्तर के व्यंजनों के मामले में सबसे आगे रख रही है। पूरी दुनिया के व्यंजनों के शौकीन लोगों को भारतीय जायका काफी भा रहा है और यही वजह है कि भारतीय व्यंजन चीनी व्यंजनों की तुलना में लगातार लोकप्रिय हो रहे हैं। सीएनएन ट्रेवल के एक सर्वेक्षण के अनुसार, भारतीय व्यंजन विश्व के 50 शीर्ष व्यंजनों में शुमार किए जाते हैं। वास्तव में यह एक बहुत ही सुखद समाचार है।

भले ही चीनी व्यंजन दुनिया भर में लगातार लोकप्रिय हो रहे हैं, लेकिन भारतीय खाने से इसे टक्कर मिल रही है। भारतीय व्यंजन भी लोगों की थालियों में विश्वभर में जगह बना रहे है। विश्व के नक्शे पर अपनी छाप छोड़ रहे हैं। विश्व भर में चीनी भोजन स्थानीय खाने के बाद दूसरे स्थान पर है लेकिन भारतीय व्यंजन काफी लोकप्रिय हो चुके हैं और यह चीन को पीछे छोड़ रहे हैं। पूरी दुनिया में ही खाना बनाने के शौकीन लोग बहुत प्यार और धैर्य से खाना पकाते हैं। खाना बनाने की तकनीक ज्यादातर देशों में लगभग एक जैसी है। उत्तर भारत और दक्षिण भारत के व्यंजनों की बात करें तो हर जगह का खाना वहां के लोगों के व्यक्तित्व को दर्शाता है। उत्तर भारत के लोग जहां खाने में मक्खन, स्थानीय मसाले, मीट और चिकन का प्रयोग ज्यादा करते हैं, वहीं दक्षिण में नारियल, करी पत्ता, कई तरह के मिर्च और मसाले का प्रयोग ज्यादा होता है।

सैलानियों की पसंद

विदेशी सैलानियों के पसंदीदा व्यंजनों में भारतीय व्यंजन शामिल हैं। ऑस्ट्रेलियावासी, अंग्रेज, डच और न्यू जीलैंड के पर्यटक भारतीय व्यंजनों का छक् कर लुप्त उठाते हैं। फ्रांसीसी लोग चीन, जापान, स्पेन और यहां तक की यूनान के व्यंजनों के मुकाबले भारतीय व्यंजन को ज्यादा तरजीह दे रहे हैं। यही बात आस्ट्रेलिया के लोगों के संबंध में भी देखी जा रही है। ऑस्ट्रेलियावासियों ने भारतीय व्यंजनों को दुनिया के सबसे स्वादिष्ट व्यंजनों में रखा है।

निफ्टम की पहल

नेशनल इंस्टीटयूट ऑफ फूड टेक्नोलॉजी एंड मैनेजमेंट निफ्टम ने देशभर से ऐसे 15 उत्पाद चिन्हित किए हैं, जो पीजा और बर्गर की तरह विश्व के बाजार में भारतीय व्यंजन के रूप में उतारे जाएंगे। इनमें हरियाणा का घेवर और बिहार का लिट्टी चौखा भी शामिल है। विदेशों में भारत के पारंपरिक भोजन की बढ़ती मांग के चलते निकट भविष्य में भारत विश्व के सबसे बड़े खाद्य बाजार के रूप में स्थापित होने जा रहा है। इसी को देखते हुए हरियाणा के घेवर और बिहार के लिट्टी चौखा जैसे उत्पादों को विश्व स्तर के लिए तैयार किया जा रहा है।

ये व्यंजन होंगे शामिल

निफ्टम जिन भारतीय पारंपरिक खाद्यों को विश्व स्तर पर लांच करने की तैयारी में है, उनमें कश्मीर का गुस्तावा, पंजाब की चिकन करी, गुजरात का खाकरा, दक्षिण भारत का बैंबू स्टीम फिश, साउथ का वड़ा, बिहार का खाजा, उत्तर भारत का अनासरा, कवाब, बिहार का लिट्टी चौखा, गुजरात का खांडवो, महाराष्ट्र की पून पोली, हरियाणा का घेवर, सत्तु और चावल का मुरमुरा है। निफ्टम ने देश के 18 राज्यों में 39 गांव गोद लिए हैं।

एम्स के इंडियन काउंसिल आफ मेडिकल आफ मेडिकल रिसर्च विभाग की रिसर्च के मुताबिक लगातार योग करने से शरीर में ऐसे केमिकल बनते हैं जिससे कैंसर बनाने वाली कोशिकाओं पर दबाव पड़ता है। इसके लिए इंडियन काउंसिल ने 150 कैंसर मरीजों पर रिसर्च की और उन्हें लगातार तीन महीने तक प्रणायाम, सुदर्शन क्रिया और ध्यान करवाया गया। तीन महीने बाद ब्लड टेस्ट कराए गए और उसके जो नतीजे समाने आए वो चौंकाने वाले थे। कैंसर मरीजों के शरीर में कार्टिसो लेवल कम पाया गया और डब्ल्यूएचओ स्तर के मुताबिक उन सभी की क्वालिटी आफ लाइफ में सुधार पाया गया।

वजन बढ़ाने के लिए करें

इस प्रकार का भोजन

नईदुनिया



चीनी नहीं अब इंडियन फूड...

रूस में भारतीय व्यंजन

रूस के मास्को में करीब 10 ऐसे रेस्टोरेंट हैं जहां उत्तर भारतीय से लेकर दक्षिण भारतीय व्यंजन तक परोसे जाते हैं। भारतीय रेस्टोरेंट में परोसे जाने वाले तंदूरी चिकन से लेकर मटन बर्ग, पनीर मलाई कोपता से लेकर सरसो दा साग तक के जायके स्थानीय लोगों के साथ-साथ वहां जाने वाले दूसरे देशों के लोगों को खूब लुभा रहे हैं और इन रेस्टोरेंट के संचालक आश्वस्त हैं कि आने वाले दिनों में भारत के मसालेदार व्यंजनों की मांग और बढ़ेगी। मास्को में जय हिंद, दरबार, खजुराहो, देवी कैफे, जगन्नाथ जैसे कुछ लोकप्रिय भारतीय रेस्टोरेंट हैं। भारतीय व्यंजन मास्को ही नहीं बल्कि रूस के अन्य शहरों में भी लोकप्रिय हैं। मसालेदार भारतीय खाना रूस में सभी आयु वर्ग के लोगों में पसंद किया जा रहा है। वहां के देवी कैफे रेस्टोरेंट के एक अधिकारी के मुताबिक वे लोग भारतीय और चीनी खाना परोसते हैं लेकिन लोगों द्वारा भारतीय खाना सबसे अधिक पसंद किया जाता है। रूसी लोग भारतीय व्यंजनों को पसंद करते हैं। वहां भारतीय रेस्टोरेंट में आने वाले 60-70 प्रतिशत लोग रूसी होते हैं। केवल 25-30 प्रतिशत विदेशी और भारतीय आते हैं।

अमेरिका में भारतीय भोजन

एक दशक पहले, यूएस के भारतीय रेस्तरां तैलीय, क्रीमी, गरिष्ठ व्यंजन जैसे पालक पनीर, मलाई कोपता, बटर नान, पनीर बटर मसाला और तंदूर में बनी अन्य चीजों से इतर ज्यादा कुछ प्रस्तुत नहीं करते थे। यह वास्तव में घर का बना मौलिक भोजन नहीं हैं। अब, भारतीय शेफ अपनी किस्म के पारखी होने का सम्मान हासिल कर रहे हैं, वे ज्यादा सजातीय भारतीय खाने को लोकप्रिय बना रहे हैं, जो घर पर बने भोजन के ज्यादा निकट है, और साथ-साथ वे इनके जायकों के विभिन्न

संस्करणों का प्रयोग भी कर रहे हैं। खाने का कोई भी शौकीन सुवीर सरन और फ्लॉयड कार्डोज जैसे शेफों के नामों से परिचित होगा। पद्मा लक्ष्मी जैसी महिलाएं इसमें ग्लैमर का तड़का लगा रही हैं, विकास खन्ना, जिन्होंने यूएस राष्ट्रपति बराक ओबामा के लिए खाना बनाया की प्रशंसा की जाती है। इनके अलावा कई फूड नेटवर्क शो में हिस्सा लेने वाले और अकसर जज बनने वाले मनीत चौहान, अंतर्राष्ट्रीय खाद्य श्रंखला ऑ बोन पेन के मेन्यू में सुधार करने वाली टीम के प्रमुख थॉमस जॉन और सचिन चोपड़ा, जिन्हें ए स क वा। य र मैगजीन ने



संभावनापूर्ण घोषित किया, सराहे जाते हैं। ये कुछ भारतीय शेफ हैं, जिन्होंने अमेरिकी पाक परिदृश्य में नए चलन स्थापित किए।

50 शीर्ष व्यंजनों में शुमार

भारतीय पकवानों और स्वाद की समृद्ध विरासत असीम है। यह सीमाओं को लांघ कर सुदूर, वैश्विक स्तर पर लोकप्रियता बटोर रही है। कुछ भारतीय पकवान बेहद लोकप्रिय हैं और ब्रिटेन, अमेरिका, कनाडा और अन्य मध्य-पूर्वी देशों में भी उपलब्ध हैं। द समाचार है। सीएनएन ट्रेवल के एक सर्वेक्षण के अनुसार, भारतीय व्यंजन विश्व के 50 शीर्ष व्यंजनों में शुमार किए जाते हैं। वास्तव में यह एक बहुत ही सुखद समाचार है। अंतर्राष्ट्रीय शेफ लोकप्रिय भारतीय व्यंजनों को एक नए अंदाज में पेश करने की कोशिश करते हैं जिससे बहुत सारे अंतर्राष्ट्रीय पकवान प्रभावित हुए हैं। भारतीय व्यंजनों को इस शीर्ष स्तर पर ले जाने का श्रेय उसकी सरलता, स्वादिष्टता एवं मितव्ययता को जाता है।



इन व्यंजनों ने बनाई अलग पहचान



मसाला-डोसा

मसाला-डोसा भारत के सर्वश्रेष्ठ व्यंजनों में से एक है और उन पकवानों में शुमार है जिन्हें एक वैश्विक नागरिक को अपने जीवन में कम से कम एक बार अवश्य चखना चाहिए।

आलू चाट

सड़क एवं गलियों से निकलकर भारत का प्रसिद्ध मजेदार स्नैक आलू चाट विदेशों में भी प्रसिद्धि हासिल कर रहा है। यह क्षुधावर्धक विभिन्न महाद्वीपों में व्यापक रूप से उपलब्ध है।



लिट्टी चौखा



जी हां, आपने बिल्कुल सही पढ़ा। यह बिहारी स्वादिष्ट पकवान अब वैश्विक व्यंजन-सूची में सम्मिलित हो चुका है। यह व्यंजन कम मात्रा में कैलोरी के साथ रेशे से भरपूर होने के कारण प्रसिद्ध है।

उपमा

उपमा, वैश्विक स्तर पर एक बहुत ही बढ़िया और प्रसिद्ध पकवान है। सिंगापूर में आयोजित वर्ल्ड स्ट्रीट फूड कांग्रेस से इसने अपनी पहचान बनाई। यह पकवान, विशेषतः उन लोगों के लिए है जो लजीज एवं स्वास्थ्यवर्धक खाने के शौकीन हैं।



आम की लस्सी



आम की लस्सी का स्वाद तो हम सब जानते ही हैं पर अब विभिन्न देशों के लोग भी इस तरोताजा अहसास प्रदान करने वाले पेय का लुप्त लेना पसंद करते हैं। अफवाह तो यहां तक है कि एंड्राइड के अगले संस्करण का नाम भी 'मैंगो लस्सी' ही होगा ।

सबसे आसान तरीका

शरीर में कैंसर संक्रमित कोशिकाओं की रोकथाम का हमारे पास सबसे आसान तरीका समय से उपवास रखना है। इन कोशिकाओं को सामान्य कोशिकाओं से ज्यादा पोषक तत्वों की जरूरत होती है और कुछ खास दिन खुद को भोजन से दूर रख कर आप शरीर में कैंसर संक्रमित उन कोशिकाओं की संख्याओं को कम कर सकते हैं। आप रोजाना नीम और हल्दी के पेस्ट से बनी गोलियां भी ले सकते हैं। यह कैसर पीड़ित व्यक्ति के लिए भले एक उपचार न हो, लेकिन यह शरीर में कैंसर कोशिकाओं की संख्या को काबू में रखते हैं, जिससे वे शरीर के खिलाफ एकजुट नहीं हो पाती हैं। जब शरीर में इनका स्तर बढ़ता है, तो यह कोशिकाओं में ऊर्जा के प्रवाह को रोकते हैं और शरीर के वे हिस्से जहां ऊर्जा का प्रवाह नहीं हो पाता उनमें कैंसर कोशिकाओं के बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है।

आध्यात्मिक तरीके

योग में कुछ खास किस्म के आध्यात्मिक तरीके भी हैं, जो शरीर प्रणाली को सुधारे और संतुलन बनाने में मदद कर सकते हैं। कई ऐसे मरीजों को देखा गया है कि जो इन उपायों की बढौत पूरी तरह ठीक हो गए हैं। कई मरीज ऐसे भी हैं जो योग के जरिए कीमोथेरेपी के बाद बड़ी ही तेजी से उससे उबर गए। उन मरीजों का इलाज कर रहे डॉक्टर भी उन्हें देख कर दंग रह गए। यहां यह पक्के तौर पर तो नहीं कहा जा सकता कि योग की वजह से उनका कैंसर ठीक हो गया, लेकिन चिकित्सीय उपचार के साथ योग करने से कैंसर के मरीजों को फायदा जरूर मिला है।

योग से कैंसर की रोकथाम...

एम्स के इंडियन काउंसिल आफ मेडिकल रिसर्च विभाग की रिसर्च के मुताबिक लगातार योग करने से शरीर में ऐसे केमिकल बनते हैं जिससे कैंसर बनाने वाली कोशिकाओं पर दबाव पड़ता है। इसके लिए इंडियन काउंसिल ने 150 कैंसर मरीजों पर रिसर्च की और उन्हें लगातार तीन महीने तक प्रणायाम, सुदर्शन क्रिया और ध्यान करवाया गया। तीन महीने बाद ब्लड टेस्ट कराए गए और उसके जो नतीजे समाने आए वो चौंकाने वाले थे। कैंसर मरीजों के शरीर में कार्टिसो लेवल कम पाया गया और डब्ल्यूएचओ स्तर के मुताबिक उन सभी की क्वालिटी आफ लाइफ में सुधार पाया गया।

तीसरी और चौथी स्टेज

अमूनन कैंसर की तीसरी और चौथी स्टेज में मरीज को असहनीय दर्द होता है। ऐसे में मरीजों को माफिन की दवा दी जाती है ताकि उन्हें दर्द से निजात मिल सके। एम्स के कैंसर विभाग में प्रोफेसर सुषमा ऐसे ही मरीजों का इलाज करती हैं। उनका कहना है कि जब हमने रिसर्च की तो पाया कि योग करने वाले मरीजों में दर्द सहने की क्षमता काफी बढ़ गई थी। एम्स के निदेशक डॉ. एम. सी मिश्रा इस रिसर्च से बेहद उत्साहित हैं और कहते हैं में

- वजन बढ़ाने के लिए सबसे पहले तो आपका फिट रहना जरूरी है। आप वजन बढ़ाना चाहते हैं इसका ये अर्थ नहीं कि आप शारीरिक रूप से बिल्कुल भी सक्रिय नहीं होंगे।
- वजन बढ़ाने के लिए नियमित व्यायाम बहुत जरूरी है, इसके लिए आप फिटनेस सेंटर ज्वाइन कर सकते हैं।
- वजन बढ़ाने के लिए सबसे बढ़िया उपाय है आप हार्ड कैलोरी का खाना खाएं। लेकिन इसका ये अर्थ नहीं कि आप जंकफूड भारी मात्रा में खाने लगे।
- जंक फूड और फास्ट फूड की तुलना में स्वस्थ और अधिक कैलोरीयुक्त खाद्य-पदार्थों को प्राथमिकता दीजिए।
- अगर आप वजन हेल्दी रूप से बढ़ाना चाहते हैं तो आपको सुबह का नाश्ता हेवी करना होगा। सुबह का नाश्ता करने आप दिनभर ऊर्जावान बने रहते हैं।

रोज योगा करता हूं इसलिए 62 साल की उम्र में भी पूरी तरह फिट हूं। निश्चित तौर पर योग से कैंसर की रोकथाम में मदद मिल सकती है।

योग प्रणाली में कैंसर

योग प्रणाली में कैंसर कोशिकाओं को समाज में क्रिमनल के तौर पर देखा जाता है। कोशिकाओं के यह समूह खतरनाक साबित होते हैं क्योंकि यह बड़ी दिक्कत पैदा कर सकते हैं। इसी तरह कैंसर कोशिकाएं हमारे सारे शरीर में मौजूद रहती हैं, लेकिन उनमें से कुछ हमारे जीवन या शरीर को उस तरह प्रभावित नहीं करती। जब तक वे अकेली हों तो कोई समस्या नहीं। हालांकि यही कोशिकाएं जब बढ़ने लगती हैं, तो उनका हमारी सेहत पर बुरा असर दिखाई देने लगता है। योग में आमतौर पर हम इसे इस तरह देखते हैं जैसे इंसान के व्यवहार, खान-पान, जीवनशैली या किन्हीं दूसरी वजहों से जब ऊर्जा में कुछ खास किस्म का खालीपन पैदा हो जाता है तो शरीर में कैंसर कोशिकाओं के बढ़ने का खतरा बनता है। अगर शरीर के किसी खास हिस्से में ऊर्जा का प्रवाह ठीक नहीं हो तो कैंसर कोशिकाएं उस जगह को छुपने और फलने-फूलने के लिए चुन लेती हैं। कैंसर कोई बीमारी नहीं, बल्कि इसमें कुछ कोशिकाएं आपके खिलाफ हो जाती हैं और इससे आपका शरीर ही आपके खिलाफ काम करने लग जाता है।

- वजन बढ़ाने के लिए प्रोटीन शेक भी एक अच्छा विकल्प हो सकता है। इससे हड्डियां भी मजबूत होती है।
- चिकन, चावल, फिश, अंडा इत्यादि भी वजन बढ़ाने में सहायक हो सकते हैं। इन सभी खाद्य पदार्थों में भारी मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है।
- दूध या दूध से बनी चीजों में भी प्रोटीन पाया जाता है या फिर आप सोया मिल्क या पाउडर के सेवन से भी अपना वजन बढ़ा सकते हैं।
- अंकुरित अनाज में प्रोटीन अच्छी मात्रा में मौजूद होती है। आप अंकुरित चने, मॉठ इत्यादि के सेवन से अपना वजन बढ़ा सकते हैं।
- पनीर, मक्खन, घी, तेल, तैलीय भोजन सभी को खाने से मोटापा बढ़ाने में मदद मिलती है।

- वजन बढ़ाने के लिए फुलक्रीम दूध में रात को चने भिगोकर सुबह खाने चाहिए। इस तरह के खाद्य पदार्थों में प्रोटीन अच्छी मात्रा में मौजूद होता है।
- फलियां, मेवा, बीस इत्यादि में भरपूर प्रोटीन मौजूद होता है। इनके सेवन से आप आसानी से अपना वजन बढ़ा सकते हैं।
- बहुत अधिक तैलीय पदार्थों के सेवन और तरल पदार्थों की कमी से भी वजन बढ़ता है।
- अधिक वसा इत्यादि का सेवन या फिर अधिक मात्रा में कैलोरी लेना लेकिन उस अनुसार व्यायाम ना करने से भी मोटापा बढ़ता है।
- इसके अलावा आप हरी सब्जियां, फल, सूप इत्यादि के सेवन से भी आसानी से अपना वजन बढ़ा सकते हैं। इन टिप्स से आप प्रोटीन की कमी को दूर कर अपना वजन बढ़ा सकते हैं।