

# पेट में ही क्यों ज़मा होता है फैट?



सफ़ट पेट लोगों का सपना होता है। लेकिन कई लोग तबय इसके लिए सोच कर लेते हैं। वे तबय जतन कर लेते हैं, लेकिन तौद है कि कम होने का नाम ही नहीं लेती। कई लोगों की शिकायत होती है कि बाली सरीर तो उनका ठीक है, लेकिन पेट पर फैट हमेशा सजा रहता है। ऐसे में या सफ़ट उतना लडाणी है कि अतिरिक्त ऐसा क्यों होता है? सलकार फुलने की टैटोली होती है कि उनके पेट पर फैट ज़वात जमा लेता है, जबकि महिलाओं के हिस पर। इसके लिए डॉक्टर इन्फैल्ट भी डिपेन्डर होता है।

**1. टेस्टोस्टेरोन:-** यह एक पुरुष हार्मोन है। इसी के प्रभाव के कारण सामान्यतः पुरुषों में पेट के चारों ओर तथा अंतर्गर्भ अंगों में अधिक चर्बी जमा होने के संभव के आकार का शरीर बनता है जो उनकी लौंड के रूप में दिखाई देता

है। यह अपने साथ कई बीमारियों जैसे हृदय रोग, डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल, कैसर, स्लीप एपनिया, हाई ब्लो.पी. के खतरे को बढ़ा देता है।

**2. इंसुलिन:-** जब इस हार्मोन का असंतुलन होता है तो शरीर में अतिरिक्त ऊर्जा फैट में परिवर्तित होकर पेट में जमा होनी शुरू हो जाती है। बाहिर भी बात है, इससे पेट बड़ा होने लगता है। इसके अलावा व्यक्ति टाइपडिटीब का शिकार हो होता है।

**3. कॉर्टिसोल:-** अधिक तनाव और नींद की कमी के कारण शरीर में कॉर्टिसोल हार्मोन का उत्पादन सामान्य से अधिक मात्रा में होने लगता है। इससे शरीर कैलौरी सेविंग मोड में चला जाता है, जिसके कारण वह एनर्जी को फैट के रूप में सुरक्षित कर इसका भंडारण

करने लगता है। साथ ही यह वॉटर रिटेंशन भी करता है जिससे पेट फूला हुआ नजर आता है।

**4. एस्ट्रोज:-** इसका असंतुलन महिलाओं के पेट पर फैट बढ़ाता है। अक्सर मेनोपॉज के बाद या पी.सी.ओ.डी. नामक बीमारी में एस्ट्रोजन हार्मोन का लेवल कम होने लगता है और टेस्टोस्टेरोन का लेवल बढ़ने लगता है। इस वजह से महिलाओं का भी पुरुषों की तरह पेट निकलने लगता है।

**इन वजहों से भी बढ़ती है लौंड**  
**ट्रांसफैट:-** जिन लोगों को अधिक मात्रा में ज़ेड, चिस्किट, हाई कैलौरी बेकरी उत्पाद और पैकेज्ड फूड खाने की आदत होती है, उनका पेट अक्सर फूला हुआ रहता है। इसकी प्रमुख वजह है इन फूड प्रोडक्ट्स में ट्रांसफैट, नमक और कुछ हार्मिकल प्रिजर्वेटिव्स की अधिक मात्रा का होना, जो वॉटर रिटेंशन और पेट में सूजन का कारण बनते हैं।

**अल्कोहल:-** जो लोग अल्कोहल का बहुत अधिक मात्रा में सेवन करते हैं, उनके पेट में भी कबजो अंतर्गर्भ फैट जमा हो जाता है। इस अवस्था को 'बियर बेली' कहा जाता है। इसकी वजह से भी पेट फूला-फूला नजर आने लगता है।

**तथा करें हम?**  
हम अपना जेनेटिक मेकअप यानी जौन को बनाकर, चेहरा-मोहरा और हमौन का संतुलन तो बदल नहीं सकते, किंतु अपनी लाइफ स्टाइल तो अवश्य बदल सकते हैं। यह तो हमारे हाथ में है। पेट के आस-पास जमा फैट कम करने के लिए संतुलित भोजन लें, जिससे पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन होना चाहिए। इसके अलावा प्रीतिन कम से कम 30 मिनट फिजिकल एक्टिविटी को देकर टगो पेट को एकदम कम नहीं तो नियंत्रित तो कर ही सकते हैं। - डॉ. विमल शर्मा



**काठमांडू-नेपाल।** खासधन के अवसर पर मातृसमि राष्ट्रपति रामचन्द्र पौडेल को रक्षामूर्त बांधते हुए राजयोगिनी ब.कु. राज टैटी। साथ हैं मातृसमि राष्ट्रपति की सम्पत्ती श्रीमती मेडम पौडेल तथा अन्य बाने।



**देहरादून-उत्तराखंड।** खासधन के अवसर पर उत्तराखंड के मनवीर तन्नाल लोकसेवा ननल गुरोत सिंह को रक्षामूर्त बांधते हुए ब.कु. मंडू। साथ हैं मनवीर राजकुल को सम्पत्ती, ब.कु. नीताम, ब.कु. मोन व ब.कु. गुरकम बाने।



**शिमला-पंजाबराटी(हि.प्र.)।** शिमाजल प्रदेश के मानवीर मुखमंजो सुखींदर सिंह सुक्खू को रक्षामूर्त बांधते हुए ब.कु. सुनीता। साथ हैं राजयोगी ब.कु. भारत भूषण, ब.कु. रजनी तथा अन्य ब्राह्मकुमारी बाने।



**जयपुर-ग्राहपुरा(राज.)।** खासधन के उपलक्ष्य में नगरीय विकास एवं स्वयंसेवक रामन राज्य मंत्री ज्ञाक सिंह खरो को रक्षामूर्त बांधते हुए ब.कु. सुनधा। साथ हैं ब.कु. एकता।



**मेरिहारी-बिहार।** पूर्व केन्द्रीय वृषि मंत्री एवं किसान कल्याण मंत्री व जॉनन सोरभ राय मोहन सिंह को रक्षामूर्त बांधते हुए ब.कु. विष्णु। साथ हैं ब्रह्मकुमारी बाने।



**भारत-राज।** अंतराष्ट्रीय योग दिवस के अवसर अर्जुन कार्यक्रम में योग प्रदर्शित कर सुश्रीम बाते हुए राजयोगिनी ब.कु. संकरोत टैटी, विशाक संजीव केरीवाल, कलपोलक अच्युत बानक रेने, डॉ. वनम शर्मा, जयसमोरी संनय गुरा तथा अन्य



**कोटापूर-ओडिशा।** खासधन के अवसर पर मुख्यमंत्री मोहन चरण गार्गी को रक्षामूर्त बांधने के पश्चात् द्वितीय स्मृति चिन्ह भेंट करते हुए ब.कु. स्वर्णा।



**कोटा-कुनसर्कर(राज.)।** खासधन एवं या भारत के लोकसभा अध्यक्ष जेन बिरल को रक्षामूर्त बांधते हुए ब.कु. टैती। साथ हैं लोकसभा अध्यक्ष की धारिणी।



**अम्बर-ओडिशा।** खासधन के अवसर पर गोकुल नंद मलिकप्रसन्न कालन एवं पद्म संसाधन विकास, सलम, सलु एवं पद्मम उद्यम राज्य मंत्री,सलत प्रभा,ओडिशा सरकार को रक्षामूर्त बांधते हुए ब.कु. ज़भती। साथ हैं ब.कु. सुवानी।



**जागतारी-उ.प्र.** खासधन एवं पर विश्व हिंदू संघ के राष्ट्रीय अध्यक्ष जलोक कुमार के अध्यक्षता आसन पर उन्ने रक्षामूर्त बाने के पश्चात् द्वितीय स्मृति भेंट करते हुए राजयोगिनी ब.कु. सुनेद टैटी। साथ हैं क्षेत्रीय प्रबन्धक राजयोगी ब.कु. दीपित।



**राजबारी-परागखेमंडी(ओडिशा)।** खासधन के अवसर पर उलकाशक में जलवीर कार्यक्रम के पश्चात् स्मृति चिन्ह में ब.कु. सुवता, पुनिस लक्ष्मी तथा अन्य ब.कु. गार्ड-बाने।



**दिल्ली-डी नगर।** खासधन एवं पर ब्रह्मकुमारी संयोजक टाट ब.कु. जलू ने विभिन्न स्कुली में आयोजित कार्यक्रम में खासधन का आध्यात्मिक साम्य बताते और सभी स्कुली स्तर को पछी बांधे।