

Fantastic 40

નિરોગી વજન

મેળવવા

માટે 40 સલાહ

તમારા આદર્શ વજનને મેળવવા માટેના અને તેને ટકાવી રાખવાના તમારા પ્રયત્નોમાં અમલમાં મૂકી શકાય તેવી સલાહ, પોષણ સંબંધિત ઊંડી સમજ અને જીવનશૈલી કેવી રીતે યવસ્થિત કરવી તે વિષે સ્પષ્ટ સૂઝ મેળવો, જે તમને વધારે સુખી અને નિરોગી બનાવવા માટે મદદ કરશે.



પ્રાદેશિક ભાષાઓમાં
મેગેઝીનને ડાઉનલોડ
કરવા માટે સ્કેન કરો



નિરોગી વજન

મેળવવા

માટે 40 સલાહ



વિષય

નિરોગી વજન મેળવવા માટેની તંદુરસ્ત રીતો	02
શું તમને ખબર હતી?.....	02
વ્યવસ્થિત બનો અને સફળતા મેળવો: 40 નિરોગી વજન મેળવવા સંબંધિત તમારી માર્ગદર્શિકા.....	03
નિરોગી આહારની આદતો	04
રોજબરોજની જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન.....	12
તંદુરસ્ત ખોરાક દ્વારા પરિવર્તન.....	14
રસોઈની આદતો.....	16
શારીરિક રીતે પ્રવૃત્ત રહેવાનું.....	19
સંદર્ભો	21

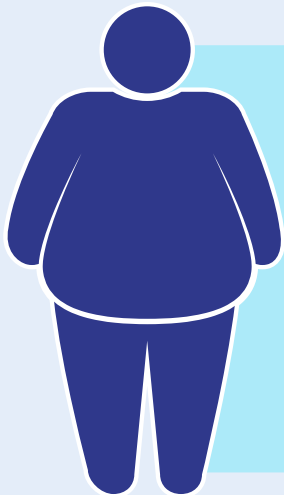
નિરોગી વજન મેળવવા માટેની તંદુરસ્ત રીતો

શું તમને ખબર હતી?

- વધારે વજન અને મેદસ્વીતાથી અસામાન્ય અથવા વધારે પડતી ચરબી ભેગી થાય છે જે આરોગ્ય માટે જોખમ ઊભું કરે છે.
- તે જીવલેણ દીર્ઘકાલીન સ્થિતિઓ ઊભી કરવામાં મુખ્ય ફાળો આપનાર છે, ખાસ કરીને હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ સંબંધિત રોગો, જેમ કે, હૃદય રોગ, અચાનક અક્ષમ બનાવી દેતો હુમલો.
- વધારે વજન અથવા મેદસ્વી હોવાને કારણે ઊભા થતા સંજોગોને કારણે વાર્ષિક 40 લાખથી વધારે લોકોના મરણ થાય છે.



વધારે વજન અને મેદસ્વીતાનું કારણ બનતાં પરિબળો ઘણીવાર ટાળી શકાય તેવા હોય છે. તે યોગ્ય હસ્તક્ષેપ દ્વારા ઊલટાવી શકાય છે, જેમાં આરોગ્યવર્ધક ટેવો અપનાવવાનો, નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિ કરવાનો અને આહારમાં કાળજીપૂર્વક બદલાવ કરવાનો સમાવેશ થાય છે.



વજનનું નિયંત્રણ



કેલરીનું નિયંત્રણ



વધારે શાકભાજી



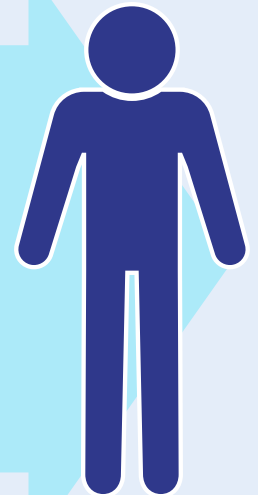
પાણીનું સંતુલન



શારીરિક પ્રવૃત્તિ



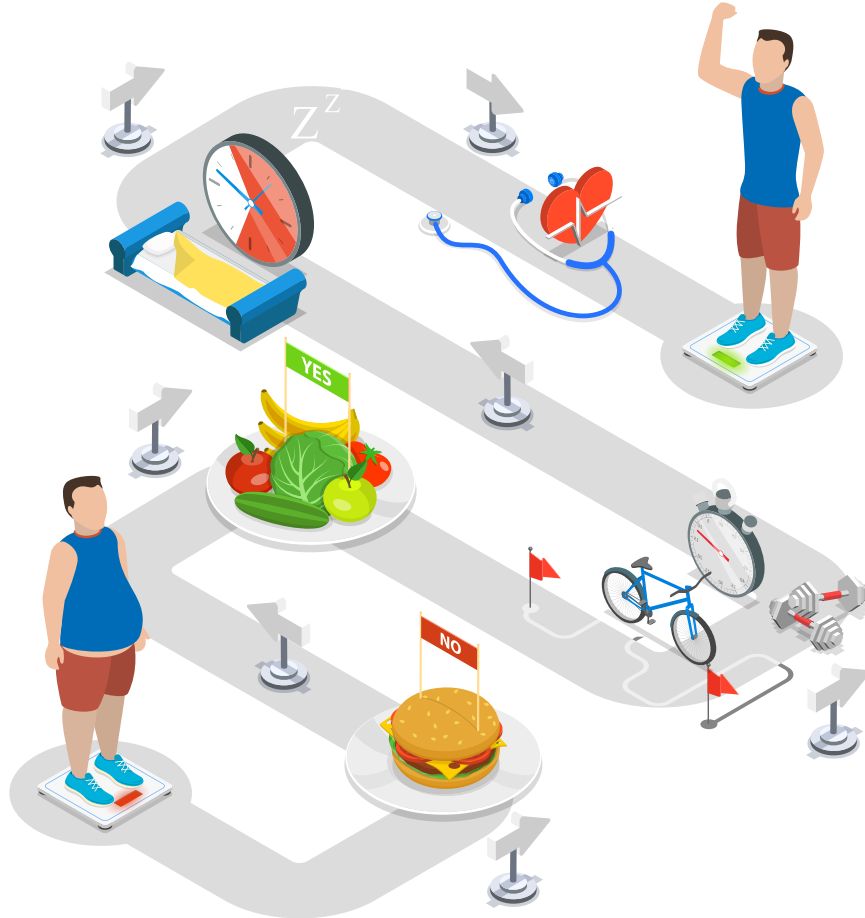
પર્યાપ્ત ઊંઘ





વ્યવસ્થિત બનો અને સફળતા મેળવો: 40 નિરોગી વજન મેળવવા સંબંધિત તમારી માર્ગદર્શિકા

એવા વિશ્વમાં જ્યાં વજન વ્યવસ્થાપન સામેની લડાઈ ચારે તરફ ફેલાયેલી છે ત્યારે એ જાણવું જરૂરી છે કે આરોગ્યપ્રદ વજન સુખાકારી માટે મહત્વની બાબત છે, જે શારીરિક સ્વાસ્થ્ય અને જીવનની ગુણવત્તા બંને પર અસર કરે છે, તે નિશ્ચયાત્મક બાબત છે. વધારે પડતા વજનની આ ચોતરફી ચિંતાને આ પુસ્તિકા ઉદ્દેશ છે. જે લોકો પોતાનું વધારે વજન ઘટાડવા માગે છે અને આગળ વધવા માગે છે અને દીર્ઘકાલીન આરોગ્ય ઝંખે છે તેમને 40 મદદરૂપ વ્યવહાર સલાહ આપે છે.



DIET PLAN

- ✓
- ✓
- ✓
- ✓

નિરોગી આહારની આદતો

01



પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રવાહી પીવો

પર્યાપ્ત પાણી પી ને સારી રીતે જલપર્યાપ્ત રહે, જે શરીરના શ્રેષ્ઠ નિયોજિત કાર્ય માટે જરૂરી છે. પાણી માત્ર ભૂખ અંકુશમાં રાખવામાં જ મદદ નથી કરતું, પરંતુ ચયાપચયને પણ વધારે છે, ઉર્જાનું સ્તર વધારે છે અને વધારે અસરકારક અને કાર્યક્ષમ કસરત કરવાની અનુકૂળતા આપે છે. જલપર્યાપ્ત રહેવા માટે એક કપ જ્યુસ/ચાનો આનંદ માણો.

નાસ્તાની ઉપેક્ષા ન કરશો.

'અમેરિકન જર્નલ ઓફ ક્લિનિકલ ન્યુટ્રિશન' માં પ્રકાશન પામેલા એક સંશોધનમાં જણાવાયું છે કે જે વ્યક્તિઓએ તેમના રોજબરોજના કાર્યક્રમમાં નાસ્તાનો સમાવેશ કર્યો હતો તેઓ લાંબા ગાળા સુધી વજન જાળવી રાખવામાં વધારે સફળ રહ્યા હતા. જે અન્ય અભ્યાસોમાંથી મેળવાયેલા પરિણામો સાથે સુસંગત છે અને વજન ઘટાડવામાં તેની સકારાત્મક અસર બતાવે છે.

02





તમે જે આહાર લેતા હોવ તેમાંથી ભોજનનો મોટો જથ્થો સવારે લો.

દિવસ જેમ જેમ પસાર થતો જાય તેમ તેમ આહાર લેવાનું પ્રમાણ ધીમે ધીમે ઘટાડતા જાવ. 'ન્યુટ્રિએન્ટ્સ' નામના એક સામયિકમાં એક અભ્યાસમાં એવું દર્શાવાયું છે કે દિવસની શરૂઆતમાં મોટાભાગની કેલરી લેવાથી વજનમાં ફેરફાર કરવા માટે અનુકૂળતા રહે છે.

આહારના પ્રમાણમાં ઘટાડો કરો.

જો તમારા આહારનું આયોજન કરવાથી ઈચ્છિત પરિણામ નથી મળતું તો તમે જે આહાર લો છો તેના જથ્થામાં ફેરફાર કરવાનું વિચારો. તમારા ખાદ્યપદાર્થના પ્રકારને બદલ્યા વિના તમે જે માત્રામાં ખાવ છો તેમાં ફેરફાર કરીને વજન ઘટાડવું શક્ય છે.



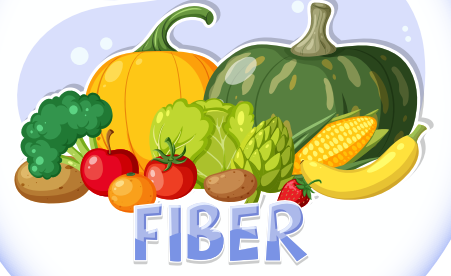
તમારા ખોરાકની માત્રા એ રીતે ગોઠવો કે જેથી તેમાંથી બનતી ચરબી રોજની 100 કેલરીની માત્રામાં ઘટે.

સૈદ્ધાંતિક રીતે, ખોરાકમાંથી બનતી ચરબી રોજની 100 કેલરીની માત્રામાં ઘટે તો દર મહિને ઓછામાં ઓછું લગભગ એક પાઉન્ડ જેટલું વજન ઘટાડવા સમાન છે. (1 lb = 3500 કેલરી). વધારામાં, ધીમી ધીમે ખાવાથી વધારાની કેલરીમાં ઘટાડો કરવામાં મદદ મળી શકે છે, કારણ કે સંતૃપ્તિનો સંકેત આપતા તમારા પેટને લગભગ 15 થી 20 મિનિટનો સમય લાગે છે.

06

રેસા ધરાવતો આહાર લો

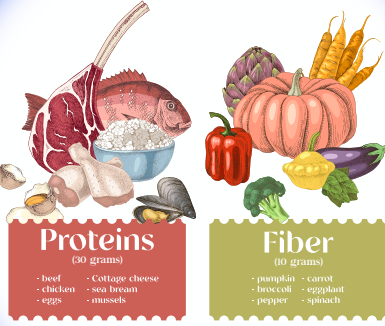
સંતોષકારક, પર્યાપ્ત અને નિર્વિઘ્ન પાચન પ્રક્રિયા માટે આહારમાં રેસા ધરાવતા આહારનો સમાવેશ કરો. મેયો ક્લિનિક એવી ભલામણ કરે છે કે વ્યક્તિએ એક દિવસમાં 30 થી 38 ગ્રામ રેસા ધરાવતો આહાર લેવાનું લક્ષ્ય રાખવું જોઈએ. આના માટે રેસા ધરાવતા આહારનો તમારા રોજબરોજના ખોરાકમાં સમાવેશ કરવો જોઈએ, જેમ કે, આખા ઘઉંની બ્રેડ/રોટલી, ઓટ્સ, સફરજન, નાસપાતી, લીલા વટાણા, બદામ, બ્રોકોલી, દાળ ઇત્યાદિનો સમાવેશ કરો.



07

30/10 ભોજન લો

સરળતાથી વજન ઘટાડવા અને એકંદર આરોગ્યને વધારવા માટે દરેક ભોજનમાં પૂરતા પ્રમાણમાં પ્રોટીન અને રેસાને પ્રાધાન્ય આપો. નવી આહાર શૈલી અપનાવવામાં ભોજન દીઠ ઓછામાં ઓછા 30 ગ્રામ પ્રોટીન અને 10 ગ્રામ રેસાનો સમાવેશ થાય છે. આ સંયોજન સ્નાયુની જાળવણી અને તેના વિકાસને મદદ કરે છે અને તેથી ભોજન દરમિયાન સંતૃપ્તિની લાગણીનો અનુભવ થાય છે, તેમજ તમારા આગલા ભોજન સુધી સંતૃપ્ત રહેવામાં મદદ કરે છે.



જ્યારે તમને ભૂખ લાગે ત્યારે ખાવ

ભૂખ એ તમારા શરીરને ઊર્જાની જરૂરિયાત છે એ રીતે તેને ઓળખો, નબળાઈ તરીકે નહીં. અભ્યાસો સ્પષ્ટ રીતે જણાવે છે કે લાંબા ગાળાના ઉપવાસ કરવાનું ઘણી વખત વધારે પડતો ખોરાક લેવાનું કારણ બને છે. તેથી તમારા શરીરના સંકેતો પર ધ્યાન આપો. પ્રોટીન અને રેસા પસંદ કરો – બે ભોજન વચ્ચે જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે સફરજન, ચણા, અખરોટ, અંકુરિત અથવા મખાના જેવા સમૃદ્ધ નાસ્તા લો. થાક, અસ્વસ્થતા અથવા ભૂખ લાગવાના ઓઠાં હેઠળ ભાવનાત્મક રીતે આહાર લેવાનું ઠાળો. તમારી સુખાકારી સુધારવાના વિકલ્પ તરીકે ઝડપથી ચાલવાનું અથવા મિત્ર સાથે ફોન ઉપર વાતો કરવાનો વિચાર કરો.

08



09

80%

તમારું પેટ 80 ટકા ભરાય તેટલું જ ખાવ.

80 ટકા પેટ ભરાય તેટલું જ ખાવાનો મહત્વનો કારણ છે, અને ત્યાં જ તમે જ્યાં તમે સંતૃપ્તિની લાગણીનો અનુભવ કરશો, અને નહિ કે તમે વધારે પડતું ખાઈ લીધું છે તેનો. તેમાં થોડી જગ્યા બાકી હોવાથી સંતૃપ્ત રહેવું, ધીમે ધીમે ખાવાને મહત્વ આપો, તમારી ભૂખ લાગવાના સંકેતો ઉપર ધ્યાન આપો અને તમારા સામાન્ય ખોરાક કરતાં થોડુંક ઓછું ખાવ.

10

ભોજન લેતા અગાઉ પાણી પીવો

વૈજ્ઞાનિક સંશોધન એ સૂચવે છે કે જમતા અગાઉ એક ગ્લાસ પાણી પીવાથી સંતૃપ્તિની લાગણી વધે છે અને તૃપ્ત રહેવાનો સમય લંબાય છે. વર્જિનિયા ટેકના અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું છે કે જે સહભાગીઓએ ભોજન લેવાના સમયની 30 મિનિટ અગાઉ પાણી પીધું હતું તેઓએ પાણી ન પીનારાઓ કરતાં 13 ટકા ઓછું ખાધું હતું. આ રીતે પાણી પીવાથી તમારી ભૂખનું નિયંત્રણ કરવા માટે વધારાનું પ્રોત્સાહન મળે છે.



11

ખાંડ ધરાવતા નાસ્તા લેવાનું ઠાળો

કુકીઝ અને કેન્ડી જેવી ખાંડ ધરાવતી વાનગીઓ, જે રક્તની શર્કરાનું સ્તર ઝડપથી વધારી શકે છે અને ઈન્સ્યુલિનનો સ્ત્રાવ વધારીને ચરબીના સંગ્રહ તરફ દોરી જાય છે, તેને બદલે આરોગ્યવર્ધક નાસ્તા પસંદ કરો અને બે ભોજન વચ્ચે સારી પોષક વાનગીઓને પ્રોત્સાહન આપવા માટે તાજા સાબૂત ફળો અને સૂકાં મેવા જેવા વિકલ્પો પસંદ કરો.



12

નિયમિતપણે તમારું વજન માપો

વજન કરવાના કાંટાનો નિયમિતપણે ઉપયોગ કરો જે વજન જાળવી રાખવા માટે એક મૂલ્યવાન સાધન છે અને તે તમારા વજન પ્રત્યે જાગૃત રહેવા માટે અને વજનનું નિયંત્રણ કરવા માટે પ્રોત્સાહન આપી શકે છે. જે વ્યક્તિઓ પોતાના વજન ઉપર વારંવાર દેખરેખ રાખવાનું વલણ ધરાવે છે તેઓ રોજબરોજ ઓછી કેલરી ધરાવતો આહાર લે છે, જે વજન જાળવવામાં મદદ મેળવે છે. એક અભ્યાસ મુજબ, જેઓ અઠવાડિયામાં છ દિવસ પોતાનું વજન કરે છે તેની સરખામણીમાં પોતાના વજનની વારંવાર દેખરેખ ન રાખતા લોકો કરતાં સરેરાશ 300 કેલરી ધરાવતો આહાર ઓછો લે છે.



13

તમારા આહારમાં કાર્બોહાઈડ્રેટનું (સ્ટાર્ચ, ખાંડ ઇત્યાદિ) પ્રમાણ મર્યાદિત રાખો

તમારા આહારમાં જ્યારે તમે કાર્બોહાઈડ્રેટ્સના પ્રકારો અને જથ્થાનો કાળજીપૂર્વક સમાવેશ કરો છો ત્યારે વજન સારી રીતે જાળવી શકાય છે. સફેદ બ્રેડ, પાસ્તા અને ફળોના રસ જેવા શુદ્ધ કાર્બોહાઈડ્રેટ્સનો વધારે પડતો ઉપયોગ વજન જાળવી રાખવાના તમારા હેતુનો અવરોધ કરી શકે છે, કારણ કે તેમાં સંતૃપ્તિની લાગણી ઉત્પન્ન કરનાર નિર્ણાયક કુદરતી રેસાનો અભાવ છે. રેસાની ઓછી માત્રા ધરાવતો આહાર વજન વધવા અને મેદસ્વીપણા સાથે જોડાયેલો છે. વળી, કાર્બોહાઈડ્રેટનું એકંદર સેવન મર્યાદામાં રાખવાથી વજન ઘટાડવામાં મદદ મળી શકે છે. કેટલાક અભ્યાસો એવું સૂચવે છે કે વજન ઘટાડ્યા પછી જે લોકો ઓછો કાર્બોહાઈડ્રેટ ધરાવતો આહાર લે છે તેઓ લાંબા ગાળે તેમનું વજન જાળવી રાખી શકે છે.



ધ્યાનપૂર્વક ખાવાનો મહાવરો કરો.

ધ્યાનપૂર્વક આહાર લેવામાં અવરોધો વગર ધીમે ધીમે ખાવું, દરેક કોળિઓ સ્વાદ લઈને ખાવો જોઈએ તેનો સમાવેશ થાય છે. તેથી વજન જાળવવામાં મદદ મળે છે જે ભાવનાત્મક રીતે આહાર લેવા જેવા વર્તનને દૂર કરે છે. ખૂબ જ ઝડપથી ખાવાથી વધારે પડતો ખોરાક ખવાઈ શકે છે. મધ્યાહન અને ખાંડયુક્ત સોડા વધારાની કેલરી લેવામાં ફાળો આપે છે. કેલરી-સભાન વિકલ્પો પસંદ કરો અને સ્વાદ-લોલુપતાને મર્યાદામાં રાખો પૌષ્ટિક આહારને પ્રાધાન્ય આપો.

14



15



ફળોના રસને બદલે આખા ફળો પસંદ કરો

ફળોમાં પાણી, રેસા, પ્રજાવકો (વિટામિન્સ) અને એન્ટીઑક્સિડન્ટ્સ (રક્તમાંથી ફી રેડિકલ્સ - વિષનો નિકાલ કરતા તત્ત્વો) હોય છે, અને ફળોમાં રહેલી કુદરતી ફળશર્કરા-ફક્ટોઝ ધીમે ધીમે પચે છે, જેને લીધે રક્તશર્કરા નોંધપાત્ર રીતે વધી જવાનું ટળે છે. તેનાથી વિપરિત, સાબૂત ફળોમાં જે રેસા હોય છે તે ફળોના રસમાં નથી હોતાં જેના કારણે રક્તશર્કરા ઝડપથી વધે છે. કેટલાક ફળોના રસમાં ઉપરથી ખાંડ મેળવવામાં આવે છે અને તેમાં વાસ્તવિક ફળોના પોષણ આપતાં તત્ત્વો નથી હોતાં, જેના કારણે જ્યારે તે પીવાય ત્યારે વધારે પડતી કેલરી તમે લઈ લેતા હોવ છો.

આહાર લેવા માટે નાની થાળીનો ઉપયોગ કરો.

જમવા માટેના વાસણના કદની તમારી પસંદગી તમારા આહાર લેવાના જથ્થાને અસર કરી શકે છે. મોટી થાળીમાં આહારનો જથ્થો નાનો જણાઈ શકે છે, જ્યારે નાની થાળીમાં તે જથ્થો મોટો હોવાનું જણાઈ શકે છે. સંશોધન એવું સૂચવે છે કે નાની થાળીમાંથી ખાવાથી સંતૃપ્તિની લાગણીનો અનુભવ વધે છે અને તેથી ઓછી કેલરી ધરાવતો આહાર ખવાય છે, ખાસ કરીને, શરીરનું આરોગ્યપ્રદવજન ધરાવતા લોકોમાં આ મનોવૈજ્ઞાનિક યુક્તિ વધારે પડતો આહાર ન લેવાઈ જાય તે માટે મદદ કરે છે અને આહારના જથ્થાનું નિયંત્રણ કરવામાં અને સંતૃપ્તિની લાગણીને પ્રોત્સાહન આપવામાં મદદ મળે છે.

16



17



રાત્રિભોજન વહેલું અને હળવું લેવાનું રાખો.

રાત્રિભોજન વહેલું અને હળવું લેવાનું રાખો. એ ધ્યાનમાં રાખો કે રાત્રિભોજન કર્યા પછી તમે શક્તિ વપરાય તેવી પ્રવૃત્તિ મર્યાદિત રીતે કરવાના છો. તમારું રાત્રિભોજન હળવું રાખો, જેમ કે એક રોટલી સાથે રસાયુક્ત શાક અથવા સૂપ લો. તમારા સૂવાના સમયના ઓછામાં ઓછા ચાર કલાક અગાઉ રાત્રિભોજન લઈ લો. રાત્રિભોજન કર્યા પછી તરત જ સૂઈ જવાનું વજન વધી જવામાં ફાળો આપી શકે છે.

તમારા સોડિયમ અને પોટેશિયમના સ્તર માટે કાળજી રાખો.

વધારે પડતું મીઠું ખાવાથી, રોજનું સરેરાશ 9 - 12 g અનેઅપર્યાપ્ત પોટેશિયમનો લેવાથી (3.5 g કરતાં ઓછું) લોહીનું ઊંચું દબાણ (બ્લડ પ્રેસર, બી. પી.) વધી જવામાં ફાળો આપી શકે છે, હૃદય રોગ અને સ્ટ્રોકનું (અચાનક અક્ષમ બનાવી દેતો હુમલો) જોખમ વધારી શકે છે. મીઠાનું સેવન ઘટાડવા માટે, રસોઈ કરતી વખતે મીઠાના પ્રમાણને અને વધારે સોડિયમ ધરાવતા મસાલાઓનો ઉપયોગ મર્યાદામાં રાખો. ટેબલ પર મીઠું અથવા સોડિયમ ધરાવતા સૉસ-ચટણી રાખવાનું ટાળો, નમકીન નાસ્તામાં ઘટાડો કરો અને ઓછું સોડિયમ ધરાવતી વાનગીઓ પસંદ કરો. પોટેશિયમથી ભરપૂર તાજા ફળો (એવોકાડો, કેળા, નારંગી વગેરે) અને શાકભાજી (કઢોળ, બટાકા, પાલક, બ્રોકોલી, ટામેટાં વગેરે)નો તમારા આહારમાં સમાવેશ કરીને વધારે પડતું સોડિયમ લેવાઈ જાય તે સંબંધિત અસરોનો સામનો કરો.

18



19



બુદ્ધિમાન રીતે નાસ્તો પસંદ કરો.

વજન ઘટાડવાનો પ્રયત્ન કરતી વખતે તમામ નાસ્તાઓ લેવાનું બંધ કરવાની જરૂર નથી. ભૂખ સંતોષવા માટે નાસ્તો ફાયદાકારક હોઈ શકે છે, કંટાળાને કારણે નહીં, પરંતુ જ્યારે ભૂખ લાગે ત્યારે તે લેવો એ મહત્વનું છે. આરોગ્યપ્રદ નાસ્તા (જેમ કે, દહીં, દૂધ, પીનટ બટર, ઘરમાં બનાવેલી વાનગીઓ, ગરમ હવાથી બનાવેલા એર-પોપકોર્ન, કેળાંનો આઈસ્ક્રીમ વગેરે) પસંદ કરો, જે વજન જાળવી રાખવા માટે અને એકંદરે આરોગ્ય બંનેને મદદ કરે છે. નિયમિત અને સંતોષકારક નાસ્તો બિનજરૂરી રીતે ખાવાની સંભાવનાને ઘટાડી શકે છે.

તમારા આહારના એક ભાગ તરીકે સૂપ પસંદ કરો

ઓછી કેલરીથી સંતૃપ્તિની લાગણી મેળવવા માટે તમારા રોજિંદા ભોજનમાં બ્રોથ (માંસમચ્છીનું સૂપ, માંસની કઢી) આધારિત સૂપનો સમાવેશ કરો. ખાસ કરીને, ભોજનની શરૂઆતમાં સૂપ લેવાનું અસરકારક હોય છે, જે તમારી ખાવાની ગતિને ધીમી કરે છે અને તમારી ભૂખને કાબુમાં રાખે છે. ઓછું સોડિયમ ધરાવતા બ્રોથ સૂપ અથવા ડબામાં પેક કરેલા સૂપથી ભોજન લેવાનું શરૂ કરો અને તાજા અથવા ફ્રિઝરમાં રાખેલા શાકભાજી ઉકાળીને બનાવેલા સૂપ સાથે પણ ભોજન લઈ શકાય. વધારે મલાઈદાર સૂપથી સાવધ રહો, કારણ કે તેમાં વધારે ચરબી અને કેલરી હોઈ શકે છે.

20





21



તમારે ખાવું હોય તેટલું ખાવ બફેટ ટાળો

જ્યારે ઘણા બધા વિકલ્પો હોય ત્યારે તમે જે જથ્થામાં આહાર લો છો તેનું નિયંત્રણ કરવું પડકારરૂપ બની જાય છે. જ્યારે બહાર જમવા માટે જાવ ત્યારે અને જ્યારે પણ શક્ય હોય ત્યારે આ લા કાર્ટ પસંદ કરો, કારણ કે તે વધારે પડતું ખવાઈ જવાના વલણને ઓછું કરશે જે "તમારે ખાવું હોય તેટલું ખાવ" એવા બફેટની લાક્ષણિકતા છે.

વાદળી રંગની થાળીનો ઉપયોગ કરો

જ્યારે ખોરાક તમારી થાળીમાં જાતે પીરસતા હોવ છો ત્યારે, આશ્ચર્યજનક રીતે, તમારી થાળીનો રંગ ખોરાકના જથ્થાને અસર કરી શકે છે. સંશોધન સૂચવે છે કે થાળીનો રંગ અને ખોરાક જ્યારે ભળે છે ત્યારે તમે વધારે પડતો ખોરાક પીરસી લો તેવી શક્યતા હોય છે. કાળજી રાખીને ખોરાક જાતે પીરસવા માટે અલગ રંગની થાળી ઉપયોગમાં લેવનું વિચારો. 'એપેટાઈટ જર્નલ' માં પ્રકાશિત થયેલા વર્ષ 2018 ના એક અભ્યાસમાં એવું જાણવા મળ્યું છે કે વાદળી થાળીનો ઉપયોગ કરતી વ્યક્તિઓ સફેદ અથવા લાલ થાળીનો ઉપયોગ કરતા લોકો કરતાં ઓછો ખોરાક લે છે. તબીબી નિષ્ણાતો સૂચવે છે કે વાદળી રંગ વિશિષ્ટ રીતે "ખાવું હોય તેટલું ખાવ" તે સાથે સામાન્ય રીતે નથી સંકળાયેલો.

22



રોજબરોજની જીવનશૈલીમાં પરિવર્તન

23



સારં જુઓ તો સારી લાગણી અનુભવશો.

મોટા કદના પોશાક (ઢીલા) નિવૃત્ત કરીને "સારં જુઓ તો સારી લાગણી અનુભવશો" મંત્ર અપનાવો. અતિશય ઢીલા અથવા પોશાક અને તમારા શરીર વચ્ચે વધારે જગ્યા રાખતા પોશાકનો ત્યાગ કરો. એવો આરામદાયક પોશાક પહેરો, જે તમને આનંદ અને આત્મવિશ્વાસ આપતો હોય.

પર્યાપ્ત ઊંઘ લો

ઓછામાં ઓછા 8 કલાક સૂવાનું લક્ષ્ય રાખીને તમને પર્યાપ્ત ઊંઘ મળે એ સુનિશ્ચિત કરો. શિકાગો યુનિવર્સિટીના તાજેતરના એક અભ્યાસમાં જાણવા મળ્યું હતું કે જેઓએ ભલામણ કરેલ સમયની ઊંઘ નથી લેતા તેની સરખામણીએ જે વ્યક્તિઓએ તેમની ઊંઘનો સમયગાળો 8 કલાક સુધી વધાર્યો હતો તેઓએ રોજની આશરે 260 કેલરી ધરાવતો ખોરાક ઓછો લીધો હતો. આ દર અઠવાડિયે આશરે 2,000 જેટલી કેલરી ધરાવતો ઓછો ખોરાક લેવા સમાન છે. અસંખ્ય અન્ય આરોગ્યપ્રદ ફાયદાનો સમાવેશ કરીને, પર્યાપ્ત ઊંઘ મેળવવી એ વજનનું નિયંત્રણ કરવાની એક સહેલી પણ અસરકારક રીત છે.

24



25



સૂવાના સમયના નિત્યક્રમને વળગી રહો

સાતત્ય જાળવીને સૂવાનો એક જ સમય નક્કી કરો, જેમ કે એક સંશોધન એવું સૂચવે છે કે રાત્રે મોડું સુધી જાગવું એ સમગ્ર દિવસ દરમિયાન વધારે કેલરી ધરાવતો ખોરાક લેવા સાથે સંકળાયેલું છે. વહેલા સૂઈ જવાથી મધરાતે નાસ્તા લેવાની શક્યતા દૂર થઈ જાય છે, જે એકંદરે આરોગ્યને વધારે સારું બનાવવામાં ફાળો આપે છે. તદુપરાંત, પર્યાપ્ત ઊંઘ વજન ઘટાડવા સાથે સંકળાયેલી છે, તેથી સૂવાના સમયને વળગી રહેવાથી વજનનું નિયંત્રણ કરી શકાય છે. નિયમિત ઊંઘ લેવાની ટેવ અપનાવીને તમારા આરોગ્યમાં સુધારો કરો.

તમારા તણાવના સ્તરનું નિયંત્રણ કરો.

તણાવનું અસરકારક રીતે સંચાલન વજનના નિયંત્રણમાં નિર્ણાયક ભૂમિકા ભજવે છે. તણાવના વધેલા સ્તરો, પેટની ચરબીમાં વધારા, ભૂખમાં વધારા અને વધારે પડતો ખોરાક લેવા સાથે સંબંધિત હોર્મોન કોર્ટીસોલનો (એક જાતનો અંતઃસ્ત્રાવ-હોર્મોન) સ્ત્રાવ વધારીને વજન ફરીથી વધી જવા તરફ દોરી જઈ શકે છે. ભૂખ ન હોય ત્યારે પણ તણાવ ઘણી વખત મનમોજી રીતે ખોરાક ખાવાનું કારણ બને છે. સદનસીબે, કસરત, યોગ અને ધ્યાન જેવી વિવિધ પ્રવૃત્તિઓ તણાવ સામે લડવામાં અને એકંદરે તંદુરસ્તી સુધારવામાં મદદ કરી શકે છે.

26



27

LIMIT
your
SCREEN
TIME

સ્ક્રીન સામે જોયા કરવાના સમય ઉપર મર્યાદા રાખો.

તમારા ટેબ્લેટ, ફોન, કમ્પ્યુટર અથવા ટીવી સ્ક્રીનને જોયા કરવાનું ઘણી વખત જીવન બેઠાડું બનાવી દે છે. જ્યારે તમે સ્ક્રીનને ચોટેલા હોવ છો ત્યારે વધારે પડતું ખાઈ લેવું. એકદમ સરળ હોય છે. તમે એક કફર્યું જેવી સ્થિતિ ઊભી કરો, જેટલો સમય તમે દરરોજ સ્ક્રીન જોવામાં અથવા ઈન્ટરનેટ જોવામાં પસાર કરો છો તેના ઉપર મર્યાદા મૂકો.



તંદુરસ્ત ખોરાક દ્વારા પરિવર્તન

28



ભોજન સાથે લેવાતી ભોજનેતર વાનગીઓની જગ્યાએ બાફેલા શાકભાજી લો.

તમારા આહારમાં શાકભાજીનો સમાવેશ કરવાથી વજન ઘટાડવામાં મદદ મળે છે અને જરૂરી પોષક તત્ત્વો મળી રહે છે. ઓછામાં ઓછું, જ્યારે તમે ઘરે ભોજન કરતા હોવ ત્યારે ભોજનેતર વાનગીઓ બાફેલા શાકભાજીથી બદલવાની સલાહ આપવામાં આવે છે.

તંદુરસ્ત ખાદ્યતેલ પસંદ કરો

સામાન્ય રીતે વપરાતા બીજ અને વનસ્પતિ આધારિત તેલ, જેમ કે સોયાબીન, કપાસિયા, સૂર્યમુખી અને કેનોલા તેલ, ઘણી બધી પ્રક્રિયાઓમાંથી પસાર થાય છે અને તાજેતરના દાયકાઓમાં આ તેલોનો ઉપયોગ ઘરોમાં વધી ગયો છે. ઓમેગા-6 નામની ચરબીયુક્ત હોવા છતાં, તેમાં હૃદય માટે ફાયદાકારક ઓમેગા-3 નથી હોતું. એક સંશોધન એવું સૂચવે છે કે ઓમેગા-6 અને ઓમેગા-3 ગુણોત્તરનો આંક વધારે હોય ત્યારે સોજા આવવાનું કારણ બની શકે છે. અને તે હૃદય રોગ, કેન્સર, ઓસ્ટીયોપોરોસિસ (હાડકાં પોલા થઈ જવાનો રોગ) અને રોગ ઉત્પન્ન કરતા સૂક્ષ્મ જીવાણુઓનો સામનો કરનારાં લોહીનાં પ્રતિદ્રવ્યો સંબંધિત વિકૃતિઓ જેવી દીર્ઘકાલીન પરિસ્થિતિઓ સાથે સંકળાયેલ છે. આવા પ્રક્રિયા કરેલા તેલની જગ્યાએ પ્રક્રિયા કર્યા વગરના ઓલિવ ઓઈલ, એવોકાડો ઓઈલ અને કોકોનટ ઓઈલ જેવા આરોગ્યપ્રદ વિકલ્પો પસંદ કરો .

29



30



ખોરાકમાંથી મેંદો, બ્રેડ અને પાસ્તા દૂર કરો

રિફાઈન્ડ લોટ અથવા મેંદો, પરંપરાગત બ્રેડ અને પાસ્તા લેવાનું ઘણો કારણ કે તે વજન વધારવામાં ફાળો આપી શકે છે. વધારે સારા એકંદરે આરોગ્ય માટે, તેની જગ્યાએ, બ્રાઉન બ્રેડ, મલ્ટિગ્રેઈન બ્રેડ જેવા આરોગ્યપ્રદ વિકલ્પો અને તેના જેવા વિકલ્પોનો વિચાર કરો,



રસોઈની આદતો

31



રસોઈ ઘરે બનાવો.

ઘરે રસોઈ બનાવવાથી આરોગ્યપ્રદ ભોજન સુનિશ્ચિત કરી શકો છો, કારણ કે તેમાં સમાવેશ થનારા તત્વોની તમને સંપૂર્ણ જાણકારી હોય છે. પોતાની જાતે પોતાનો ખોરાક તૈયાર કરવાથી બિનઆરોગ્યપ્રદ અથવા ઉચ્ચ કેલરી ધરાવતા ઘટકો વિષેની ચિંતાઓ દૂર રહે છે. અભ્યાસો દર્શાવે છે કે ઘરે રસોઈ બનાવવાથી ખાસ કરીને બાળકો માટે, મેદસ્વીપણાના જોખમમાં ઘટાડા અને ખોરાકની ગુણવત્તામાં સુધારા સાથે સંકળાયેલી છે.

મૂળભૂત ઘટકો સમાવેશ કરીને રસોઈ બનાવો.

કાચા શાકભાજી, ફળો, પ્રોટીન અને સાબૂત અનાજ જેવા સંપૂર્ણ આહાર દ્રવ્યોનો સમાવેશ કરીને રસોઈ બનાવવાની શરૂઆત કરવી. આ રીતે, તમને એવો આત્મવિશ્વાસ રાખી શકશો કે તમે કુદરતી રીતે ખોરાક લઈ રહ્યા છો, જે ઉમેરેલા ઘટકોથી મુક્ત છે.

32



33



શાકભાજી મોટા કદમાં કાપો

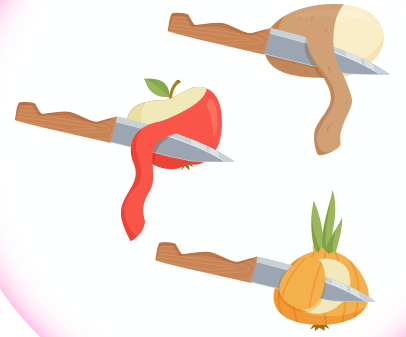
શાકભાજી તૈયાર કરતી વખતે તેને મોટા કદમાં કાપવાનું પસંદ કરો, કારણ કે તે ઓછું તેલ શોષે છે. ચરબીનું સેવન ઓછું કરવાના હેતુથી રસોઈ બનાવતા અગાઉ આ કટકા ઉપર થોડું તેલ ચોપડો, જેથી વાનગી આરોગ્યપ્રદ અને વધારે સ્વાદિષ્ટ બને. મોટા કટકા ભેજ અને કુદરતી રંગ તેમજ શાકભાજીના પોષક મૂલ્યને જાળવી રાખે છે.

34



શાકભાજીની છાલ સંપૂર્ણપણે ન ઉતારો

પોષક તત્વોનો મહત્તમ ઉપયોગ કરવા માટે આખી શાકભાજી સંપૂર્ણપણે ન છોલો. શાકભાજીની છાલમાં રહેલ રેસા સંતૃપ્તિની લાગણી જાળવવામાં મદદ કરે છે અને વારંવાર નાસ્તો કરવાનું વલણ ઘટાડે છે. સફરજન, બટાકા, કાકડી, રીંગણા અને ઠામેટાં જેવા શાકની ત્વચા જાળવી રાખો.



35



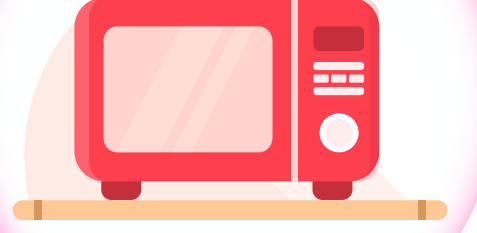
જડીબુટ્ટીઓ(કાષ્ઠૌષધિ) અને મસાલાયુક્ત સ્વાદિષ્ટ વાનગીઓ બનાવો.

જડીબુટ્ટીઓ(કાષ્ઠૌષધિ) અને મસાલા વાનગીઓની સોડમ-સ્વાદ વધારે છે. કાળા મરી અને એલચી જેવા તાજા પીસેલા મસાલા સ્વાદમાં અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો કરે છે, વજન વધતું અટકાવે છે. વધારાની કેલરી અથવા સોડિયમ ઉમેર્યા વગર આ મસાલા ભોજન પૌષ્ટિક-સ્વાદિષ્ટ બનાવે છે. સામાન્ય વાનગી આકર્ષક બનાવવા માટે તાજા રોઝમેરી, તુલસી અને કઢીના પાંદડાઓનો ઉપયોગ કરો.

36

શાકભાજી માઈક્રોવેવમાં રાંધો

શાકભાજી માઈક્રોવેવમાં રાંધવાનું પસંદ કરો, કારણ કે તે તેના પોષક તત્વો જાળવી રાખવામાં મદદ કરે છે અને રાંધવાની એક ઝડપી પદ્ધતિ છે. શાકભાજી માઈક્રોવેવમાં બાફવું એ એક વધારે ચરબી ઉમેર્યા વગર રાંધવાની ઉત્તમ રીત છે. એક અભ્યાસ મુજબ, બ્રોકોલી બાફવાની સરખામણીએ તેને માઈક્રોવેવમાં રાંધવાથી તેમાં રહેલું વિટામિન સી વધારે સચવાય છે.



37



સાંતળો, તળશો નહીં.

તળવાની જગ્યાએ સાંતળવાનું પસંદ કરો, કારણ કે ડીપ ફ્રાય કરવાથી ખોરાકમાં વધારે પડતી ચરબી શોષાય છે અને શાકભાજીમાં રહેલું પાણી બળી જાય છે. એક્સ્ટ્રા વર્જિન ઓલિવ ઓઈલમાં શાકભાજીને સાંતળવી એ રાંધવાની એક આરોગ્યપ્રદ પદ્ધતિ છે, કારણ કે ઓલિવ ઓઈલમાં એન્ટીઓક્સીડન્ટ્સ અને ફાયટોન્યુટ્રિઅન્ટ્સના સ્તર વધારે છે. ઓછા તેલમાં રસોઈ બનાવવાની વૈકલ્પિક તકનીકોનો વિચાર કરો જેમ કે બેકિંગ, બ્રોઈલિંગ (દેવતા કે સગડીની આંચથી શેકવું), રોસ્ટિંગ (દેવતા પર-ભઝીમાં શેકવું), સ્ટર્લિંગ (ઓછા પાણીમાં ધીમે ધીમે રાંધવું) અને સ્ટીમિંગ (વરાળથી રાંધવું).

શારીરિક રીતે પ્રવૃત્ત રહેવું

જાહેર ઈનકાર:

નિમ્નલિખિત માહિતી માત્ર સામાન્ય માર્ગદર્શન માટે છે. ખાસ કરીને, જો તમને કોઈ પણ દીર્ઘકાલીન બીમારી તમને થઈ હોય અથવા ચિંતા હોય તો કોઈપણ વ્યાયામ શરૂ કરતા અગાઉ લાયકાત ધરાવતા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલનો સંપર્ક કરવાની સલાહ તમને આપવામાં આવે છે.

38



શારીરિક રીતે પ્રવૃત્ત રહો

શરીરમાં જમા થયેલી ચરબી બાળવા માટે નિયમિત શારીરિક પ્રવૃત્તિનો સમાવેશ કરો. વધારાની ચરબી બાળવા માટે અઠવાડિયામાં ઓછામાં ઓછા પાંચ દિવસ એક કલાક વ્યાયામ કરવાનું લક્ષ્ય રાખો, જે વજન ઘટાડવામાં મદદ કરશે. આખો દિવસ પ્રવૃત્ત રહો અને તમારા આરોગ્યની એકંદર માવજત સંબંધિત હેતુઓને મદદ કરવા માટે લાંબા સમય સુધી બેસવાનું ટાળો. લાંબા સમય સુધી બેસી રહેવું એક જાનતું નવું ધૂમ્રપાન છે!

રોજ ચાલવું

શારીરિક રીતે મહત્તમ તંદુરસ્તી જાળવી રાખવા માટે રોજ ચાલવાની ટેવ પાડો. શારીરિક તંદુરસ્તી જાળવવા માટે ચાલવું એ અસરકારક માધ્યમ છે અને આખો દિવસ પ્રવૃત્ત રહ્યા પછી તન-મનને શાંત કરવાની પ્રવૃત્તિ તરીકે પણ એ કાર્ય કરે છે. કારણ કે ચાલવાની પ્રવૃત્તિ સામાન્ય રીતે ઓછી જોશીલી હોવાથી ચાલ્યા પછી તમને તીવ્ર ભૂખનો અનુભવ નહિ થાય. વધારે જોશીલી પ્રવૃત્તિઓથી વિપરિત, નિયમિત ચાલવાથી તમારા શરીરમાં વધારાની કેલરીની જરૂરિયાત નોંધપાત્ર રીતે વધતી નથી. તેથી, તમે જેટલો આહાર કેલરી મેળવવા માટે લો છો તેમાં અડચણ કર્યા વગર પ્રવૃત્ત રહેવા માટે ચાલવું એ ફાયદાકારક અને ભૂખ પ્રત્યે મૈત્રીપૂર્ણ રીત છે.

39



સામર્થ્ય વધારવા માટેની તાલીમ ઉપર ધ્યાન આપો

વજન ઘટાડવા માટે ઘણા લોકો જ્યારે કાર્ડિયોવેસ્ક્યુલર (હૃદય અને રક્તવાહિનીઓ સંબંધિત) પ્રવૃત્તિઓને પ્રાથમિકતા આપે છે, ત્યારે સામર્થ્ય વધારવા માટેના ત્રણમાંથી બે વ્યાયામનો સમાવેશ કરવા ઉપર ધ્યાન આપવાનું વિચારો. સ્નાયુઓ વિકસાવવા સંબંધિત વ્યાયામ કરવાથી વધારાની ચરબી બળવામાં ફાયદો થાય છે, તેથી તે તમારા ઈચ્છિત વજનને જાળવવા માટેની યોગ્ય પસંદગી હોઈ શકે છે. અઠવાડિયામાં થોડાક દિવસ વજન ઊંચકવાનો મહાવરો કરો અથવા એક તાલીમી જૂથના વર્ગમાં ભાગ લો. તમારા વજન જાળવણીના હેતુને અસરકારક રીતે મદદ કરવા માટે તમારા હૃદયની દૃઢતા વધારવાને પ્રાથમિકતા આપો.



संदर्भ

1. Obesity. Available at: https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_1. Accessed on December 27, 2023.
2. The 40 best ways to lose weight—and keep it off. Available at: <https://www.menshealth.com/weight-loss/a19536817/weight-loss-tips-1/>. Accessed on December 29, 2023.
3. Chart of high-fiber foods. Available at: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/high-fiber-foods/art-20050948>. Accessed on December 29, 2023.
4. How to eat until 80% full (and why it's a key practice for weight loss). Available at: <https://www.precisionnutrition.com/eat-to-80-percent-full-infographic>. Accessed on January 04, 2024.
5. 13 simple ways to stop eating lots of sugar. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/14-ways-to-eat-less-sugar>. Accessed on December 29, 2023.
6. The 17 best ways to maintain weight loss. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
7. 25 simple tips to make your diet healthier. Available at: <https://www.healthline.com/nutrition/healthy-eating-tips>. Accessed on December 29, 2023.
8. Healthy weight week: Tips and tricks to achieve ideal weight. Available at: <https://www.hindustantimes.com/lifestyle/health/healthy-weight-week-tips-and-tricks-to-achieve-ideal-weight-101674201374288.html>. Accessed on December 29, 2023.
9. Healthy diet. Available at: https://cdn.who.int/media/docs/default-source/healthy-diet/healthy-diet-fact-sheet-394.pdf?sfvrsn=69f1f9a1_2&download=true. Accessed on December 29, 2023.
10. 10 steps to a healthy weight. Available at: <https://www.healthinfo.org.nz/patientinfo/10%20steps%20to%20a%20healthier%20weight.pdf>. Accessed on December 29, 2023.
11. 24 ways to lose weight without dieting. Available at: <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-no-diet-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
12. 20 clever tips to eat healthy when eating out. Available at: https://www.healthline.com/nutrition/20-healthy-tips-for-eating-out#TOC_TITLE_HDR_6. Accessed on December 29, 2023.
13. Easy ways to control your eating. Available at: <https://www.webmd.com/diet/ss/slideshow-10-ways-to-control-eating>. Accessed on December 29, 2023.
14. 9 secrets of successful weight maintenance. Available at: <https://www.webmd.com/obesity/features/maintain-weight-loss>. Accessed on December 29, 2023.
15. 17 healthy cooking tips. Available at: <https://www.mdanderson.org/publications/focused-on-health/17-healthy-cooking-tips.h19-1592991.html>. Accessed on December 29, 2023.
16. Make your weight loss journey effective with these 5 cooking techniques. Available at: <https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/weight-loss/make-your-weight-loss-journey-effective-with-these-5-cooking-techniques/p hotostory/92596934.cms>. Accessed on December 29, 2023.
17. Want to maintain your weight? Four exercise tips. Available at: <https://www.fitday.com/fitness-articles/fitness/weight-loss/want-to-maintain-your-weight-4-exercise-tips.html>. Accessed on December 29, 2023.
18. Potassium. Available at: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/potassium/>. Accessed on January 04, 2024.
19. Smart snacking. Available at: <https://kidshealth.org/en/teens/healthy-snacks.html>. Accessed on January 04, 2024.
20. Eating properly at an all-inclusive. Available at: <https://www.familyprx.com/en/articles/eating-properly-at-an-all-inclusive>. Accessed on January 04, 2024.
21. 6 lifestyle practices to maintain a healthy weight. Available at: <https://acadianaweightlossurgery.com/blog/six-lifestyle-practices-to-maintain-healthy-weight>. Accessed on January 04, 2024.
22. Fugate-Whitlock E. Sitting is the new smoking. *Health Care Women Int.* 2019;40(4):345–346.
23. Improving your eating habits. Available at: https://www.cdc.gov/healthyweight/losing_weight/eating_habits.html#:~:text=If%20you%20find%20yourself%20eating,a%20healthy%20well%2Dbalanced%20meal. Accessed on January 04, 2024.
24. From eating off a blue plate to swapping your cutlery—nutritionist reveals the 5 ways to trick yourself slim. Available at: <https://www.thesun.co.uk/health/21525898/eating-blue-plate-cutlery-nutritionist-trick-yourself-slim/#:~:text=Most%20read%20in%20Diet%20%26%20Fitness&text=A%20study%20published%20in%202018,associated%20with%20'desirable'%20foods>. Accessed on January 04, 2024.
25. Weight management for a healthy heart. Available at: <https://www.ucsfhealth.org/education/weight-management-for-a-healthy-heart#>. Accessed on January 04, 2024.
26. Try these Indian high protein snack ideas that are a must if you want to lose weight. Available at: <https://www.ndtv.com/health/try-these-indian-high-protein-snack-ideas-that-are-a-must-if-you-want-to-lose-weight-1993570>. Accessed on January 04, 2024.
27. 5 Healthy bread that you can indulge in guilt-free. Available at: <https://www.ndtv.com/health/try-these-indian-high-protein-snack-ideas-that-are-a-must-if-you-want-to-lose-weight-1993570>. Accessed on January 04, 2024.



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



©2024 CIMS Medica India Pvt. Ltd.



This is an independent publication wholly owned by CIMS Medica India Pvt. Ltd., (formerly known as UBM Medica India Pvt Ltd). The editorial matter published herein has been prepared by the professional editorial staff and validated by honorary specialist consultants from all fields of medicine without any vested influence whatsoever. Opinions expressed do not necessarily reflect the views of the publisher, editor, or editorial board. The copyright for such editorial matter in form, style of presentation, and content, whichever is applicable, is vested in CIMS Medica India Pvt. Ltd., and consequently with its principals/owners as applicable. The publisher bears no responsibility or liability for patent ownership or patent legality of any medical product mentioned or featured in the publication. Although great effort has been taken in compiling and evaluating the information given in this publication; the authors, publishers, and editors shall not be responsible or in any way liable for any errors, omissions or inaccuracies in this publication whether arising from negligence or otherwise howsoever or for any consequences arising therefrom. The inclusion or exclusion of any product name either in text or visual does not mean that the publisher advocates or rejects its use either generally or in any particular field/s. The information contained within should not be relied upon solely for final treatment decisions and shall only be used for reference purpose only. The publisher, authors and editors also expressly disclaim any and all liability to any person whatsoever in respect of any loss, damage, death, personal injury or other consequences whatsoever, however caused or arising, suffered by any such person by their use of or reliance upon, in any way, the information contained in this publication.

Corporate Office: Boomerang (Kanakia Spaces), Wing-B1, #403, 4th Floor, Chandiwali Farm Road, Chandiwali, Powai, Mumbai - 400 072, Maharashtra, India. Tel: 022-6612 2600, Fax: 022-6612 2626 | **Registered Office:** Margosa Building, #02,13th Cross, Margosa Road, Malleshwaram, Karnataka, India. Tel: 080-4346 4500, Fax: 080-4346 4529 | **Regional Office:** 709, 7th Floor, Devika Tower, Nehru Place, New Delhi-110019, Board Line: 011 - 4285 4300 Fax:011 - 4285 4310 | E-mail: enquiry.in@cims.co.in | URL: <http://corporate.mims.com>