

कहा जाता है कि उम्र महज एक नंबर के सिवा और कुछ भी नहीं। लेकिन यह बात सिर्फ उन लोगों पर लागू होती है, जो एक हेल्दी लाइफस्टाइल जीते हैं। वहीं, सही तौर-तरीके नहीं अपनाने से जवानी जल्दी ढलने लगती है। असमय आने वाले बुढ़ापे से बचना चाहते हैं, तो कुछ ऐसी आदतों के बारे में जानना जरूरी है...

फैट को करें खाने में शामिल : फैट के लिए बहुत ही गलत सोच लोगों के बीच बनी है। बल्कि ये हड्डियों की सेहत के लिए बहुत

लंबे समय तक युवा बने रहने की चाहत है...

ही जरूरी है। बस ध्यान रखें कि ये फैट आपके शरीर में एक्स्ट्रा जमा न हो।

स्टेमिना बढ़ाएं : स्टेमिना अगर अच्छी हो तो लंबी उम्र तक कोई भी समस्या छू तक नहीं पाएगी। इसके लिए रोज खाने में अंडे, पनीर, बीन, दालें जैसी चीजें शामिल करें जो स्टेमिना को मजबूत बनाएंगे।

पानी पिएं : हर किसी को दिनभर में 3-4 लीटर पानी जरूर पीना चाहिए। पानी पीने की आदत हमेशा के लिए बनाएं, क्योंकि ये शरीर में अंगों के सुचारु रूप से चलने के लिए बहुत ही मददगार है।

खाने की आदत सुधारें : आप कितने भी बिजी क्यों न हों, खाना कभी न छोड़ें। इसके अलावा नाश्ता कभी भी मिस न करें। खाने में हमेशा ऐसी चीजें रखें जिनसे बॉडी को सभी जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलें।

खूब हंसिए

बदल जाएगी जिंदगी

हंस्ते-मुस्कराते चेहरे वाले लोग अधिक स्वस्थ भी होते हैं। हंसी के अंदर छुपे सेहत के इस राज ने ही तो हंसी को एक चिकित्सा का रूप दिया है। अगर आप तनाव या अवसाद से परेशान रहते हैं तो यह हंसी आपके लिए वरदान साबित हो सकती है। तो क्यों न अपनी सेहत की खातिर थोड़ा हंसा जाए, खुल कर हंसने से आप युवा और खूबसूरत तो नजर आते ही हैं, साथ ही हंसी सेहत के लिए भी बहुत अच्छी होती है। हंस्ते समय जब किसी व्यक्ति की पूरी बत्तीसी दिखती है तो उसे खुल कर हंसना या ब्राइट स्माइल कहते हैं। ऑक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी में हुए एक शोध में ये तथ्य उभर कर सामने आए हैं कि मुस्कुराने की बजाए जोर से ठहाका मार कर हंसना सिरदर्द के लिए दवा का काम करता है। इससे दिमाग में एंडोर्फिन का खव होता है, जो दिमाग में दर्द को बढ़ावा देने वाले जटिल रसायनों को निर्यात्रित करता है और हमें दर्द से राहत मिलती है। शोध के अनुसार 15 मिनट तक किया गया हंसी-मजाक दर्द को बर्दाश्त करने की क्षमता को 10 प्रतिशत तक बढ़ा देता है।

खाने का भी ख्याल रखें

खुश रहने के लिए खाने से अच्छ़ टॉनिक कोई नहीं है। ओमेगा 3 फैटी एसिड और विटामिन बी12 की कमी डिप्रेशन का शिकार बनाती है। जिस तरह से शरीर को पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है, उसी प्रकार मस्तिष्क को भी पोषक तत्वों की आवश्यकता होती है। ताजे फल, सब्जियां, साबुत अनाज, स्वस्थ वसा मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है। दिन में तीन बार मेगा मील खाने की बजाए 5 या छह बार मिनी मील खाएं। इससे रक्त में शुगर का स्तर कम नहीं होता, जो नकारात्मक रूप से मस्तिष्क को प्रभावित करता है।

हंसना सबसे अच्छी दवा

खुल कर हंसने से धमनियों में फैलाव आता है, जिससे खून तेजी से शरीर के अन्य हिस्सों में पहुंचता है। हंसी हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़मती है और हमारे शरीर की एंटीबाइोज को मजबूत करती है। हंसी शरीर में स्वस्थ शारीरिक परिवर्तन लाती है। हमारी ऊर्जा बढ़ाती है, दर्द और तनाव कम करती है। खुश रहना शरीर को संतुलित रखता है। हंसने से एंडोर्फिन का स्त्राव होता है। यह शरीर का प्राकृतिक फीलगुड रसायन है। एंडोर्फिन हमें सब कुछ ठीक होने का एहसास कराता है और थोड़े समय के लिए दर्द से राहत भी देता है। हंसी रक्त नलिकाओं की कार्यप्रणाली को सुधारती है और रक्त का प्रवाह बढ़मती है, जिससे हार्ट

अटैक और कार्डियोवस्क्यूलर की आशंका कम हो जाती है।

नाकारात्मक में भी साकारात्मक

हंसी हमें सिर्फ शारीरिक और मानसिक रूप से ही नहीं, भावनात्मक रूप से भी स्वस्थ रखती है। हंसी आपको कठिन परिस्थितियों में भी सकारात्मक रखती है। आपको यह जल्दी से जल्दी समझ लेना चाहिए कि हंसी के बिना आपका दिन अधूरा है। आपका खिलखिलाता चेहरा आपके व्यक्तित्व को भी आकर्षक बनाता है।

लाफ्टर थेरेपी

जब हम हंस्ते हैं तो हमारी बॉडी रिलैक्स हो जाती है। ठहाके लगाना ही जरूरी नहीं है, मुस्कुराहट भी काम कर जाती है। प्रसिद्ध अमेरिकन साइकिएट्रिस्ट, डॉ. विलियम फ्राय पिछ्ले चार वर्षों से अपने मरीजों के उपचार के लिए हंसी को एक थेरेपी के रूप में इस्तेमाल कर रहे हैं। वह कहते हैं कि हंसी शारीरिक बीमारियों और मानसिक तनावों से लड़ने का एक अचूक नुस्खा है। वह अपने सभी मरीजों को दिन में दो बार करीब बीस मिनट तक हंसने की सलाह देते हैं।



तथ्य और आंकड़े

- एक बच्चा दिन में 400 बार मुस्कुराता है, युवा 17 बार और वयस्क 1-2 बार।
- ब्रिटेन की वारविक यूनिवर्सिटी में हुए शोध के अनुसार अगर गर्भावस्था के दौरान मां कई बार मानसिक तनाव झेलती है तो जन्म लेने वाला बच्चा झगड़ातू होता है।
- विश्व स्वास्थ्य संगठन के मुताबिक दुनिया के ज्यादातर बड़े शहरों में अवसाद की समस्या तेजी से फैल रही है।
- भारत जैसे विकासशील देश में 10 पुरुषों में से एक व 5 महिलाओं में से एक अपनी जिंदगी के किसी न किसी पड़ाव पर अवसाद का शिकार बनते हैं।
- अकेले होने की बजाए किसी के साथ होने पर हंसने की संभावना 30 प्रतिशत तक बढ़ जाती है।
- बचपन में अवसाद की समस्या लड़कियों और लड़कों में समान अनुपात में होती है, लेकिन किशोरावस्था में यह अनुपात 2:1 हो जाता है।
- दिल से हंसी गई हंसी तनाव को कम करती है और आपके शरीर को अगले 45 मिनट तक रिलैक्स रखती है।

हास्य योग

हास्य योग की शुरुआत मुंबई के एक प्रसिद्ध फिजिशियन डॉ. मदन कटारिया ने 13 मार्च 1995 को मुम्बैभर लोगों के साथ की थी। आज यह पूरे विश्व में फैल गया है। वर्तमान में 60 देशों में 6000 से ज्यादा लाफ्टर क्लब हैं। हास्य योग में बिना किसी शर्त के प्राणायाम (योगिक ब्रीदिंग) के साथ खुल कर हंसा जाता है। कोई भी बिना किसी कारण, बिना किसी

इतना मुश्किल भी नहीं काम के दबाव से खुद को बचाना

स्ट्रेस मैनेजमेंट से बढ़ाएं कार्यक्षमता

कभी-कभी हमारे सामने बहुत सारा काम एक साथ आ जाता है, काम का दबाव बढ़ने लगता है और ये दबाव ही मानसिक तनाव पैदा करता है। तनाव में अक्सर गलतियां हो जाती हैं, लेकिन ऐसे समय में कुछ बातों का ध्यान रखा जाए तो ये तनाव भी हमारी योग्यता को बढ़ा सकता है। यदि हम तनाव को एक चुनौती मानकर काम करेंगे तो निश्चित ही इससे हमारी योग्यता व कार्यक्षमता बढ़ेगी व सफलता प्राप्त होगी।

कोई काम करते हुए दबाव बन जाना स्वाभाविक है, लेकिन तनाव में आ जाना ठीक नहीं। हमें प्रेशर और टेंशन के बीच के फर्क को समझना चाहिए। तनाव को सांसारिक दृष्टिकोण से देखेंगे तो हम पाएंगे कि इसकी वजह से हमारे आसपास नकारात्मक ऊर्जा एकत्रित हो गई है, लेकिन आध्यात्मिक दृष्टि देखेंगे तो तनाव से भी सकारात्मक संकेत प्राप्त होंगे। यही सकारात्मक दृष्टि हमारी कार्य क्षमता और योग्यता को बढ़ा सकती है।

इस तरह करें दूर

तनाव दूर करने के लिए एक प्रयोग किया जा सकता है। जब तनाव आए तो अपनी इंद्रियों पर लौट जाइए यानी ध्यान (मेडिटेशन) करें। उदाहरण के तौर पर जैसे आंख हमारी एक इंद्रिय है। हम आंखें बंद करें और पूरी तरह से उसी पर एकाग्र हो जाएं। यह एक आध्यात्मिक व्यवस्था



है कि सभी इंद्रियां भीतर से अपने परिणामों को लेकर आपस में जुड़ी हुई हैं। हम जिस समय आंख नाम की इंद्रिय पर नियंत्रण करेंगे तो हम पाएंगे कि कान पर भी हमारा नियंत्रण शुरू हो गया। हम आंख से जो भीतर देख रहे होंगे, कान से भी वही सुनने लगेंगे। यह एक नया अनुभव रहेगा। यह आतिरिक अनुभव हमें बाहरी तनाव से मुक्त करेगा।

दौड़ से न हों बाहर

बाहर का काम तो होना ही है, आप नहीं करेंगे तो कोई दूसरा करेगा, लेकिन तनाव से परेशान होकर काम करेंगे तो आप उस दौड़ से या तो बाहर हो जाएंगे या लड़खड़ाकर मिर जाएंगे। अंतिम सफलता या तो असफलता में बदल जाएगी या अशांति में। अतः तनावमुक्त होने के लिए अपनी इंद्रियों पर लौटें तो कायह छोटा-सा प्रयोग करते रहें।

वजन कम करने के लिए इन 4 तरीकों से वॉक कर

वजन बढ़ने में बिल्कुल समय नहीं लगता, लेकिन उसे घटाने में महीनों लग जाते हैं। एक्सपर्ट्स के मुताबिक वजन घटाने में रनिंग से ज्यादा वॉकिंग असरदार होती है। रोजाना 30 मिनट की वॉक से भी वजन धीरे-धीरे घटाया जा सकता है। जानते हैं ऐसे कुछ तरीके जिनसे आप अपनी रोज की वॉक को असरदार और मजेदार बना सकते हैं।

ट्रेक यॉर प्रोग्रेस

एक अच्छा फिटनेस ट्रेकर खरीदें, जिससे आपको समय- समय पर पता चलता रहेगा कि आप क्या सही और क्या गलत कर रहे हैं। इसके अलावा आपको अलर्ट भी मिलते रहेंगे कि हर दिन कितनी वॉक की आपको जरूरत है। इसके अलावा चाहें तो कोई एप भी ट्राई कर सकते हैं।

म्यूजिक थेरेपी

ये आपकी वोरिंग वॉकिंग को मजेदार बना देगी। इससे वॉक करने का आपको और भी मजा आएगा। वहीं दिन की शुरूआत या पूरे दिन की थकान के बाद हल्की-फुल्की वॉक और म्यूजिक जादू के जैसे काम करेगा। इससे आप बहुत ही अच्छा और लाइट महसूस करेंगे।

ट्राई समथिंग न्यू

हमेशा कुछ अलग या नया करने की कोशिश करें। जैसे, जब रेग्युलर वॉक के आदी हो जाएं तो उसमें कुछ एक्सरसाइज शामिल करें। इसके अलावा रोज कहीं नई जगह वॉक के लिए जाएं, इससे घूम भी पाएंगे और वॉक भी मजेदार बन जाएगी।

मेडिटेशन

ऐसा जरूरी नहीं है कि मेडिटेशन बैठकर ही किया जाए। आप वॉक करते हुए भी मेडिटेशन कर सकते हैं। इसके लिए अपनी बाँडी, पैरों और सांसें पर ध्यान देते हुए उन्हें सांथने की कोशिश करें। दिमाग शांत करें। इससे वॉक के साथ आप मेंटली रिलैक्स भी होंगे।



रेसिपी



विधि

बेसन को छान कर उस में नमक, लालमिर्च, अजवाइन और इच्छानुसार चौकोर कटी प्याज डाल कर पानी की मदद से बेसन का रोल बना कर भाप में पकाएं। पानी से निकाल कर अलग रखें व टंडा होने पर गोलगोल कतले काटें। घी गर्म करें व सुनहरा लाल होने तक तल कर अलग रखें। अब फिर से घी गर्म करें व लालमिर्च और साबुत खड़ा गरममसाला डाल कर चटकाएं। दही में सारा पाउडर मसाला व नमक डालें। पिसी प्याज, लहसुन व अदरक डाल कर अच्छी तरह से भूनें। गड़्ढे वाला उबला पानी लगभग 21/2 प्याले डाल कर उबालें व गढ़्ढे गलाएं। 1 बड़ा चम्मच तेल या घी गरम करें। 2-3 तेजपत्ते डाल कर करारे करें फिर चावल और गढ़्ढे डाल कर ढक कर पुलाव तैयार करें। **गार्निश विधि**: कटी हरी मिर्च व धनिया पत्ती से सजा कर परोसें।



विधि

कच्ची केरी की सब्जी बनाने के लिए सबसे पहले एक कटोरे में पानी भर लें। बाद में उसमें कटें हुए कच्चे आम के टुकड़े डाल दें। अब इसे गैस पर तब तक उबालते रहें जब तक आम गल न जाए। इसके बाद एक और कटोरा लेकर उसमें थोड़ा पानी और गुड़ डाल कर अच्छे से मिवस करके पेस्ट बना लें। पेस्ट बनाने के बाद इस पानी को छान कर अलग रख लें। अब गैस पर रखे आमों को देखें कि वह गल गए हैं। अगर गल गए हैं तो उन्हें पानी में से निकाल कर अलग करें लें और मिक्सी के जार में डाल कर पीस लें। पीसने के बाद मिक्सी में ताल मिर्च और घिसा नारियल की डाल कर पेस्ट बना लें। अब एक पैन लेकर उसमें थोड़ा सा तेल गरम करें और उसमें राई और कड़ी पत्ती डाल दें। बाद में इसमें गुड़ वाला सारा पानी और आम का पेस्ट डाल कर अच्छे से उबालें। इसके बाद इसमें एक कप पानी और थोड़ा सा नमक डालें। अब आपकी कच्ची केरी की सब्जी बना कर तैयार है। आप इसे सजाने के लिए इस पर कटी हुई हरी धनिया छिड़ लें। इस कच्ची केरी की सब्जी को आप चावलों और रोटी के साथ खा सकते हैं।

मारवाड़ी गढ़े का पुलाव

सामग्री

2 कप बेसन, 1/2 छोटा चम्मच अजवाइन, 1/2 छोटा चम्मच लालमिर्च, 1 बड़ा चम्मच प्याज चौकोर कटा, 2 प्याज पिसे, 4-5 कलियां लहसुन पिसी, 1 इंच टुकड़ा अदरक का कसा हुआ, 4-5 बड़ी इलायची, 4-5 छोटी इलायची, 2 छोटे टुकड़े दालचीनी, 4-5 लौंग 5-6 साबुत कालीमिर्च, चुटकीभर हींग, 2 छोटे चम्मच धनिया पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच गरममसाला, 1/2 छोटा चम्मच लालमिर्च पाउडर, 1/2 छोटा चम्मच हल्दी पाउडर, 1/2 धनियापत्ती कटी, 1/2 हरीमिर्च कटी हुई, 1/4 कप घी, 1 कप चावल, नमक स्वादानुसार

कच्ची केरी की सब्जी

सामग्री

कच्चा आम 1 कप, चॉप किया हुआ गुड़ 1/2 कप, लाल मिर्च 5-6, राई 1/2 चम्मच, कड़ी पत्ती- 8-10, घिसा नारियल 1/2 कप, हरी धनिया 4-5, नमक स्वादअनुसार



ऐसे छुड़ाएं बच्चों की ज्यादा टीवी देखने की आदत

बच्चों की सही आदतें सिखाना आजकल के वक्त में सबसे बड़ी चुनौती हैं। आजकल अक्सर घरों में माता-पिता दोनों ही काम करते हैं, ऐसे में बच्चों के साथ गुजराने के लिए थोड़ा ही वक्त मिलता हैं। ऐसे हालात में बच्चों का सहारा बनता है टीवी, लेकिन ज्यादा टीवी देखना बच्चों के लिए खतरनाक हो सकता है।

- ज्यादातर घरों में बच्चे टीवी देखते समय ही खाना खाते हैं। ये आदत आगे चलकर आपके बच्चों पर बुरा असर डाल सकती हैं। ज्यादा टीवी देखने से बच्चों का शारीरिक विकास और मानसिक विकास दोनों की कम होता है, क्योंकि ऐसे बच्चे सारा दिन टीवी के सामने बैठे रहते हैं, वह न तो खेलने जाते हैं और नहीं पढ़ाई में आगे रहते हैं।
- अक्सर ये भी देखा जाता है कि जब बच्चे खाना नहीं खाते हैं, तो उनकी टीवी ऑन कर देती हैं, पर ऐसा नहीं करना चाहिए। ऐसा करके मां ही अपने बच्चे की आदत को खराब करती है।
- रात को खाना खाते समय बच्चों को टीवी देखने से रोकें क्योंकि यह ऐसा समय होता है जब सारा परिवार एक साथ बैठ कर खाना खाता है, दिन भर की बातें एक-दूसरे का साथ शेयर करते हैं। अगर आपके घर में टीवी ब्राइंग रूम में लगा है, तो इसे अपने कमरे में शिफ्ट कर लें। इससे बच्चा ज्यादा समय तक टीवी नहीं देख सकेगा। काइम पर आधारित प्रोग्राम बच्चे के सामने ना देखें, इससे बच्चे के अंदर निगेटिविटी आती है। जो बच्चे सारा दिन टीवी देखते है वो आलसी हो जाते है और सारा दिन घर से बाहर खेलने के लिए भी नहीं जाते। ऐसे में बच्चों का टीवी देखने से न तो दिमाग चलता है और न ही वह थकान महसूस करते हैं, जिससे उनका शारीरिक विकास ठीक से नहीं होता। बच्चों को टीवी देखने की आदत को छुड़ाने के लिए उन्हें कोई वलब या हॉबी वलास ज्वाइन करावाएं।

बड़े काम का है कपूर

बालों के झड़ने पर कपूर के तेल को नारियल तेल में मिलाकर लगाने से बालों का झड़ना धीरे-धीरे कम हो जाता है। रूसी होने पर भी यह तेल कारगर है। त्वचा संबंधी समस्याओं में कपूर को नारियल तेल में मिलाकर चेहरे पर मसाज करना असरदार है। शरीर के किसी हिस्से में खरोंच, घाव या जलने पर कपूर को पानी में घोलकर प्रभावित स्थान पर लगाएं। यह जलन को कम कर ठंडक पहुंचाता है। पेटदर्द होने पर कपूर, अजवायन और पिपमेंट को शर्बत में मिलाकर पीने से आराम मिलता है। सर्दी-जुकाम व फेफड़े संबंधी रोगों में कपूर सूंघने से फायदा होता है। फटी एडियों के उपचार के लिए कपूर बेह्तरीन दवा है। गुनगुने पानी में कपूर मिलाएं। इस पानी में पैर डालकर 15 से 20 मिनट बैठने से फटी एडियों की समस्या में आराम मिलता है। त्वचा पर लाल चकत्ते से राहत के लिए कपूर को थोड़े से पानी में मिलाकर पेस्ट बनाएं और प्रभावित हिस्से पर लगाएं। बालों के झड़ने पर कपूर के तेल को नारियल तेल में मिलाकर लगाने से बालों का झड़ना धीरे-धीरे कम हो जाता है। रूसी होने पर भी यह तेल कारगर है। जोड़ें में दर्द होने पर कपूर के तेल की मालिश राहत पहुंचाती है। गठिया के रोगियों के लिए भी फायदेमंद है।

