

गर्मियों में बाहर के खाने से बचें



गर्मी के मौसम में आप स्वस्थ रहना चाहते हैं तो बाहर के खाने से बचें। समय अभाव के चलते अक्सर लोग बाहर का खाना ही खाना पसंद करते हैं। जंक फूड और फास्ट फूड लोगों की दिनचर्या में शामिल हो गए हैं। बाहर का खाना ज्यादा तैलीय और कैलोरी वाला होता है जिसे खाने से आप बीमारियों को बुलाते हैं। बाहर खाने से पेट से जुड़ी कई बीमारियां शुरू हो जाती हैं। गर्मियों में फूड प्वाइजनिंग होने की संभावना ज्यादा होती है। इसके अलावा अशुद्ध खाने से मधुमेह और कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियां होने की संभावना बढ़ जाती है। इसलिए गर्मियों के मौसम में बाहर का खाने से बिल्कुल ही परहेज करना चाहिए।

ये होते हैं नुकसान

गर्मियों में बाहर का खाना खाने से कई शारीरिक दिक्कतें शुरू हो जाती हैं। आपको घर के जितना पोषक और साफ-सफाई वाली गुणवत्ता बाहर के खाने में बिल्कुल नहीं मिल सकती है।

पेट की बीमारियां- पेट की बीमारियों को सबसे बड़ा कारण खान-पान होता है। बाहर का खाना उतनी सफाई से नहीं बना होता है। उसमें कई प्रकार के कीटाणु होते हैं जो पेट में पहुंचकर संक्रमण फैलाते हैं। बाहर का खाना अच्छे से नहीं पचता है, जिसके कारण कब्ज, एसिडिटी, पेट मरोड़ना, उल्टियां, डायरिया, बुखार जैसी समस्याएं शुरू हो जाती हैं। बाहर का खाना खाने से ही फूड प्वाइजनिंग होती है।

शरीर कमजोर होना- बाहर के खाने में गुणवत्ता का ख्याल नहीं रखा जाता है जिसके कारण शरीर को भरपूर मात्रा में पोषक तत्व नहीं मिल पाते हैं जिसके कारण शरीर की रोग-प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है। गर्मियों के मौसम में लगातार बाहर खाने से शरीर में थकान और आलस शुरू हो जाता है। शरीर कमजोर और सुस्त पड़ने लगता है।

मोटापा बढ़ना- बाहर का खाना ज्यादा तैलीय होता है। इसके अलावा बाहर के खाने में वसा की मात्रा ज्यादा होती है जिसके कारण मोटापा बढ़ता है। गर्मियों के मौसम में खाने के साथ सलाद ज्यादा मात्रा में प्रयोग करना चाहिए, लेकिन बाहर के खाने में सलाद की मात्रा कम होती है जिसके कारण मोटापा की समस्या शुरू होने लगती है।

सामान्य बीमारियां- गर्मियों के मौसम में खाने की गुणवत्ता पर बिल्कुल ध्यान नहीं दिया जाता है। अशुद्ध खाना होने के कारण कई बीमारियां शुरू हो जाती हैं। बाहर के खाने से कई सामान्य रोग जैसे- उल्टी, दस्त, पेटिशिया, बुखार होने शुरू हो जाते हैं। इसके अलावा कई दिनों तक बाहर का खाना खाने से कैंसर, डायबिटीज जैसी भयानक रोग भी होने लगते हैं। हर मौसम में बाहर खाने से हमेशा बचना चाहिए और अगर गर्मी का महीना हो तब तो बाहर का खाना खाने से बिल्कुल ही बचना चाहिए। बाहर के खाने में घर के खाने जैसी गुणवत्ता और साफ- सफाई नहीं होती है। बाहर का खाना खाकर आप कई दिनों तक बीमार रह सकते हैं। इसलिए ज्यादातर घर का ही खाना खाने की कोशिश कीजिए।



फायदेमंद है केले का सेवन

केला स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक है। रोज एक केला खाना तन-मन को तंदुरुस्त रखता है। केला शुगर और फाइबर का बेहतरीन स्रोत होता है। केले में थाइमिन, नियासिन और फॉलिक एसिड के रूप में विटामिन ए और बी पर्याप्त मात्रा में मौजूद होता है। साथ ही इसमें पानी की मात्रा 64.3 प्रतिशत, प्रोटीन 1.3 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 24.7 प्रतिशत तथा चिकनाई 8.3 प्रतिशत होती है।



अवसाद को करें इस तरह दूर

अगर आप अवसाद से पीड़ित हैं, तो आपको थकान, लाचारी, और नाउम्मीदी का एहसास हो सकता है। लेकिन यह जानना बेहद जरूरी है कि ये सारी मनोदशाएं अवसाद का हिस्सा हैं और ये सही स्थिति को ठीक ढंग से नहीं दर्शाते हैं। जैसे जैसे आप अपने अवसाद को पहचानने लग जाएंगे और उपचार की शुरुआत कर देंगे, तब नकारात्मक विचार गायब होते चले जाएंगे।



गर्मी में कीड़ों से कैसे बचाएं बच्चे को

गर्मी का मौसम मस्ती और छुट्टियां बिताने के साथ-साथ कई बीमारियों को लेकर भी आता है। इस मौसम में कई प्रकार के कीड़े होते हैं जो आपके बच्चे को संक्रमित कर सकते हैं। बच्चों की त्वचा बहुत नाजुक होती है ऐसे में अगर कोई कीड़ा या मच्छर उन्हें काट ले तो संक्रमण होने की संभावना अधिक होती है। मच्छरों के काटने से डेंगू और मलेरिया जैसी बीमारियां भी हो सकती हैं। तो इस गर्मी अपने बच्चों को कीड़ों से बचाएं और अपनी छुट्टियों का भरपूर मजा उठाएं। गर्मी के मौसम में बच्चों को कीड़ों से बचाने के बारे में विस्तार से जानिए।

घर के आसपास

घर के आसपास की सफाई का भी ध्यान दीजिए। अगर घर के आसपास कहीं गंदगी है तो उसे साफ करवाएं, अगर कहीं पानी रूका है तो उसे साफ कीजिए।

समय का ध्यान

कीड़ों के बाहर निकलने का एक निश्चित समय हो सकता है, उसका ध्यान रखें। सुबह के वक्त और शाम को अंधेरा होने के बाद कीड़ों के फैलने की संभावना अधिक होती है, उस समय

अपने बच्चे को घर से बाहर निकलने न दें।

कीटाणुरोधी दवा

बाजार में कई प्रकार के एंटी-इंसेक्ट दवायें आती हैं। जब भी बाहर बच्चों के साथ निकलें उनकी त्वचा पर इन दवाओं का प्रयोग कीजिए। इससे बच्चों को कीटाणु नहीं काटेंगे।

कपड़े का ध्यान

बच्चों जब भी बाहर निकलें उनके कपड़ों का ध्यान रखें। बच्चों पूरी बांह की शर्ट और फुल पैट पहनाएं। इससे उनका पूरा शरीर ढका होगा और कीड़े नहीं काटेंगे। त्वचा में संक्रमण फैल गया है तो चिकित्सक की सलाह अवश्य लीजिए।

इकट्ठा पानी

अगर आपके घर के अंदर या आसपास कोई ऐसी जगह है जहां का पानी रूका हुआ है तो उसके कारण कीड़े खासकर मच्छर होने की संभावना अधिक होती है। इससे पहले कि वह जगह आपके बच्चे के लिए बीमारियां और संक्रमण लेकर आए, ऐसी जगह खोजकर रूके हुए पानी को तुरंत साफ कीजिए।

कूलर साफ कीजिए

अगर आप कूलर का प्रयोग कर रहे हैं तो प्रत्येक सप्ताह उसका पानी साफ कीजिए। क्योंकि कूलर के पानी में कीड़ों के पनपने की भी संभावना बहुत अधिक होती है। इसलिए प्रत्येक सप्ताह कूलर का पानी अवश्य बदलें।

कीटाणु रहित घर

गर्मी के मौसम में कीटाणु केवल घर में नहीं पनपते हैं बल्कि बाहर से भी आते हैं। अगर आपके घर की खिड़की में जाली नहीं लगी तो तुरंत जाली लगवाएं, अगर कोई कांच की खिड़की है और वो टूट गई है तो कोताही बिल्कुल न बरतें



डिप्रेशन के दौरान स्वयं बदलें अपनी मानसिक हालत

थोड़े से बदलाव से पाएं बड़ी राहत

वर्तमान समय में डिप्रेशन का दायरा सभी उम्र वर्ग में फैलता जा रहा है। बच्चों युवाओं और बुजुर्गों तक में यह बीमारी घर कर चुकी है डिप्रेशन के कारण न तो कोई काम ठीक से हो पाता है और ना ही कोई सुख मिल पाता है। डिप्रेशन से बाहर आने के लिए के लिए किए कुछ ऐसे काम हैं जो मददगार साबित होते हैं। इनसे उदासी दूर होती है और मन प्रसन्न होता है...

डिप्रेशन सिर्फ बीमारी नहीं है और न ही दिमागी फिस्टर। यह एक ऐसी मानसिक हालत है, जिसमें पॉजिटिव सोचने और बेहतर रिजल्ट तक पहुंचने की इंसान की कैपैसिटी कम हो जाती है। वक्त पर इलाज और करीबियों का साथ इस बीमारी से निपटने में अहम भूमिका निभाता है। उलझे सवाल, निराश करने वाले जवाब और अनिश्चितता किसी इंसान को उस मोड़ पर ले जाती है, जहां उम्मीदें काफ़ी बेहद कम नजर आती हैं। जब स्थिति नाजुक मोड़ पर पहुंच जाती है तो नतीजे खतरनाक हो जाते हैं। जरूरत है तो इस पर वक्त रहते ध्यान देने और सही इलाज की।



वॉक के साथ योग

दस मिनट की वॉक आपका मूड लंबे समय के लिए सुधार देती है। लय व ताल वाले व्यायाम जैसे तैरना, नृत्य, योग, साइकलिंग करें। लय-ताल से इनमें ध्यान का तत्व भी जुड़ जाता है। सुबह की गूँठ वॉक मन को और भी ज्यादा प्रसन्नचित करती है और अच्छी शुरुआत पूरे दिन को बेहतर बनाती है।

...तो कभी कम नहीं हो सकता मोटापा

मोटापा एक ऐसी बीमारी है, जिसे नियंत्रण करना बहुत ही मुश्किल काम है। आज हर 5 में से 3 शब्द इस बीमारी की चपेट में हैं। हालांकि मोटापे का शिकार होने का जिम्मेदार इंसान खुद ही है। जंक फूड, अनियमित भोजन, तनाव और पूरी नींद न लेना ही वजन बढ़ने का मुख्य कारण है। वहीं मोटापा कई और बीमारियों की जड़ भी बनती है। आज हम आपको बताएंगे कि आप किस तरह से अपने मोटापे पर काबू पा सकते हैं।



सिर्फ सोचने से नहीं चलेगा काम...

मोटापे का शिकार हर शब्द यही सोचता है कि अब कुछ भी हो जाए वह कल अपनी डाइटिंग और एक्सरसाइज की तरफ ध्यान देगा, लेकिन कुछ गंभी आदतें ऐसी हैं जो उसे पतला होने नहीं देती। अगर आप अपने खाने-पीने पर कंट्रोल नहीं करते हैं, तो आप लाख कोशिश कर लें, आप कभी भी पतले नहीं हो सकते।

रोज शराब पीने की लत को सुधारें

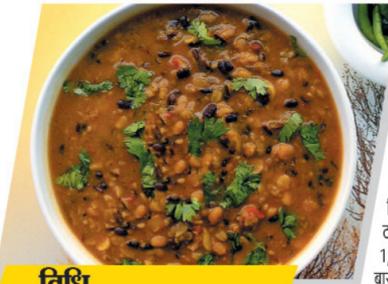
डिनर के साथ जो लोग शराब पीते हैं। उनके पेट में तो सीधे तौर पर शक ?कर जा रही है, जो उ-?हें कभी पतला नहीं होने देगी। वहीं, अगर आप अपनी इस आदत को थोड़ा काबू कर लें और कुछ दिनों में केवल एक बार शराब का सेवन करें तो आपका मोटापा तेजी से घटेगा।

रोज व्यायाम करने का प्रयास करें: अगर आप अपने शरीर को लगातार काम नहीं करवा रहे हैं और खाकर सोफे पर पड़े रहते हैं, तो आप कभी पतले नहीं हो सकते। बॉडी फैट को घटाने के लिए शरीर को वर्कआउट करवाएं और खूब पसीना बहाएं। इससे आपका वेट अपने आप कम होगा। शरीर से पसीने के रास्ते कई बीमारियां भी निकल जाती हैं।

मीठा खाने की आदत पर करें कंट्रोल

बात चाहे ब्रेकफास्ट की हो, पैक वही की या चाय कॉफी की, आपको हर किसी चीज में शुगर यानी मीठे की मात्रा तो मिल ही जाएगी जो शरीर में इक्ट्री होकर चर्बी का रूप ले लेती है इसलिए बाजार से कोई भी चीज खरीदने से पहले लेबल पर उसके शुगर कंटेंट के बारे में पढ़ लें। **डेली डेजर्ट न खाएं** लोगों को इतना मीठा खाने की आदत पड़ चुकी है उन्हें रोज खाना खाने के बाद कुछ मीठा चाहिए, लेकिन डेजर्ट में काफी गुना शुगर होती है, जिसको रत में खाने से मोटापा काफी तेजी से बढ़ता है। **ज्यादा खाने से करें परहेज** बहुत सारे लोगों को ऑफिस या फ्री टाइम में बैठकर कुछ न कुछ खाने की आदत होती है। अगर आप भी वहीं कुछ करते हैं, तो आपका पेट कभी कम नहीं होगा। पैकेट बंद स्नेक्स में काफी मात्रा में सोडियम, कार्बोहाइड्रेट और शुगर होते हैं।

रेसिपी



विधि

एक प्रेशर कुकर में ब्लेक बिन, नमक, सोडा बाई-कार्ब और 2 कप पानी डालिए और 3 सिटी आने तक पकाइए। ढक्कन खोलने से पहले भाप को निकल जाने दीजिए। पानी निकाले बिना एक तरफ रख दीजिए। एक नॉन-स्टिक कढ़ाई में तेल गरम करिए और उसमें जीरा डालिए। जब जीरा चटखने लगे, तब उसमें लहसुन, अदरक और हरी मिर्च डालिए और मध्यम आंच पर 30 सेकंड्स भूणिए। उसमें घ्याज डालिए और मध्यम आंच पर 1 मिनट भूणिए। उसमें टमाटर, नमक, लाल मिर्च का पाउडर, हल्दी, धनिया-जीरा पाउडर और 1 टेबल-स्पून पानी डालिए, अच्छे से मिलाइए और मध्यम आंच पर 2 मिनट, बीच-बीच में हिलाते हुए पकाइए। उसमें पकी हुई दाल (पानी के साथ) डालिए, अच्छे से मिलाइए और मध्यम आंच पर और 2 से 3 मिनट, बिच-बिच में हिलाते हुए पकाइए। उसमें धनिया और फ्रेश क्रीम डालिए, अच्छे से मिलाइए और मध्यम आंच पर और 2 मिनट, बिच-बिच में हिलाते हुए पकाइए। एक टहनी धनिया से सजाकर गरमा गरम परोसिए।

ब्लेक बिन दाल

सामग्री

1 कप ब्लैक बिन, रात भर भिगोए और छाने हुए, नमक, स्वाद अनुसार, चुटकी भर सोडा बाई-कार्ब, 1 स्पून तेल, 1 स्पून जीरा, 1 स्पून बारीक कटा हुआ लहसुन, 1 स्पून बारीक कटा हुआ अदरक, 1/2 स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 1/2 कप बारीक कटा हुआ घ्याज, 1 कप कटा हुआ टमाटर, नमक स्वाद अनुसार, 1 स्पून लाल मिर्च का पाउडर, 1/4 स्पून हल्दी, 2 स्पून धनिया-जीरा पाउडर, 1/4 कप बारीक कटा हुआ हरा धनिया, 1 टेबल-स्पून फ्रेश क्रीम



विधि

पेस्ट के लिए: एक छोटे पैन में तेल गरम करें, सभी सामग्री डालकर धिमी आंच पर, लगातार हिलाते हुए, इनमें से खुशबू आने तक भुन लें (लगभग 5 से 7 मिनट के लिए)। टंडा करने के बाद, 2 टेबल-स्पून पानी मिलाकर मिक्सर में पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें। एक तरफ रख दें। **आगे बढ़ने की विधि:** तुवर दाल और 1 कप पानी को मिलाकर 3 से 4 सिटी तक प्रेशर कुक कर लें। ढक्कन खोलने से पूर्व सारी भाप निकलने दें। दाल को हल्के हाथों फेंट कर एक तरफ रख दें। कढ़ाई में घी गरम करें और सरसों डालें। जब बीज चटकने लगे, हरी मिर्च, कड़ी पत्ता, टमाटर, बैंगन और नमक डालकर अच्छी तरह मिला लें और मध्यम आंच पर लगातार हिलाते हुए 2 मिनट तक भुन लें। हल्दी पाउडर, साम्भर मसाला, इमली का पानी और गुड़ डालकर अच्छी तरह मिला लें और ढक्कर मध्यम आंच पर बैंगन के नरम होने तक, बीच में हिलाते हुए पका लें। पकी हुई दाल और तैयार पेस्ट डालकर हल्के हाथों मिला लें और बीच में एक बार हिलाते हुए, धिमी आंच पर और 5 से 7 मिनट तक पका लें। धनिया से सजाकर गरमा गरम परोसें।

ब्रिंजल रसवाञ्ची

सामग्री

पेस्ट के लिए (लगभग 1/2 कप बनाए): 1 टी-स्पून नारियल का तेल/ अन्य तेल, 2 कश्मीरी लाल मिर्च, तोड़ी हुई, 1 टेबल-स्पून खड़ा धनिया, 1/3 कप ताज़ा कसा हुआ नारियल, 1/2 टी-स्पून हींग। **अन्य सामग्री:** 1/2 कप तुवर दाल, 2 टी-स्पून घी या नारियल का तेल/ अन्य तेल, 1 टी-स्पून सरसों, 1 टी-स्पून कटी हुई हरी मिर्च, 7 से 8 कड़ी पत्ता, 1/4 कप कटे हुए टमाटर, 2 मध्यम बैंगन, चार टुकड़ों में कटे हुए, नमक स्वादनुसार, 1/2 टी-स्पून हल्दी पाउडर, 2 टी-स्पून साम्भर मसाला (एक्कि), 1 कप इमली का पानी, 1 टेबल-स्पून कसा हुआ गुड़, 2 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया, सजाने के लिए