दिवाली पर इन 10 तरीके से रखे सेहत का ख्याल



दीपावली का त्योहार नजदीक है और हर घर में इसकी तैयारियां जोरों पर है। साफ -सफाई, रंगाई-पुताई और सजावट के बाद बारी आती है मीठे और नमकीन पक वानों की। भई इन दिनों में मिठाइयों से दूर रहने की सारी कोशिशें नाकाम हो ही जाती हैं और खास तौर से जब रिश्तेदारों या दोस्तों के घर जाना होता है तो आप जमकर मिठाइयों का लुत्फभी उठा ही लेते होंगे। लेकिन इस समय सेहत पर भी ध्यान देने की जरूरत होती है। मिठाइयां खाइए, लेकिन सेहत न बिगड़े इसके लिए इन बातों का ध्यान भी जरूर रखिएगा -

1 मिठाई से भले ही पूरी तरह से परहेज न करें, लेकिन अधिक मात्रा में भी मिठाई का सेवन करने से बचें। कोशिश कीजिए कि पूरी मिठाई खाने की बजाए मिठाई का टुकड़ा लेकर मुंह मीठा कर लें ताकि मिठास भी हो और सेहत भी।



2 अधिक चिकनाई वाली मिठाईयां खाने से थोड़ा सा बचें। साथ ही मावे की मिठाईयां भी नुकसान पहुंचा सकती है। इसके बदले छेने या दूध की बनी मिठाई ले सकते हैं।



3 जब भी दोस्तों या रिश्तेदारों से मिलने जा रहे हों, तो कोशिश करें कि घर से ही नाश्ता करके निकलें। इससे आपका पेट भरा रहेगा और आप बेमतलब मिठाइयों या अन्य खाद्य पदाथोंज़ का सेवन करने से खुद ही बचेंगे।



4 हर घर में एक-दो चम्मच या कुछ कौर से अधिक न खाएं। अन्यथा बाकी दोस्तों या रिश्तेदारों के घर आपको खाना-पीना भारी पड़ जाएगा और आप खाने से इंकार भी नहीं कर पाएंगे।



5 अपने घर पर कोशिश करें कि चिकनाई वाली मिठाइयों क अपेक्षा सूखे मेवों से अतिथियों का सत्कार करें। इससे उ भी मिठाइयों के सेवन से बच जाएंगे और मेवों से किसी परहेज भी नहीं होता।



6 त्योहार के मौसम में मिठाइयों और पकवानों का दौर खूब चलता है, ऐसे में अपनी डाइट पहले से तय कर लें। क्योंकि कई बार पकवानों से ही पेट भर जाता है, और आप भोजन नहीं कर पाते, जो सेहत को बिगाड़ सकता है।



7 अगर आप मधुमेह के मरीज हैं, तो मिठाइयों से दूरी बनाए रखने में भी आपकी भलाई है। सेहत से बढ़कर कुछ नहीं होता, और सेहत अच्छी हो तो त्योहार का उत्साह अलग ही होता है।



8 दिवाली के बाद भी भोजन में पूरी-पकवानों का दौर काफी समय तक चलता है। ऐसे में कोशिश करें कि हल्का भोजन या फिर सलाद, दही, रायता व फलों का सेवन अधिक कर पाएं।



9 त्योहार के बाद हो सके तो एक दिन उपवास कर लें। इससे आपका पेट स्वस्थ्य रहेगा और पाचन तंत्र भी नहीं गड़बड़ाएगा। उपवास में तरल पदार्थों का ही सेवन करें।



10 कई सावधानियां रखने के बावजूद अगर मिठाइयां या फिर तली हुई चीजें खाने में आ ही रही हों, तो यह मान कर चलें कि अगले एक से दो महीनों तक मिठाइयों का बिल्कुल भी सेवन न करें। अन्यथा आप मोटापे के साथ ही अन्य समस्याओं के शिकार हो सकते हैं।



यह टिप्स जरूर पढ़ें, दिवाली पर घर रंगने से पहले...

दीपावली के पहले घरों में साफ-सफाई और रंग रोगन का दौर शुरू हो जाता है। ऐसे में घर के लिए सही रंगों का चुनाव करना भी बहुत मुश्किल लगता है। हो भी क्यों नहीं, अपने घरौंदे को सबसे खूबसूरत बनाने की चाह हर किसी में होती है। अगर आप भी यह तय नहीं कर पा रहे हैं, कि घर में रंग रोगन कैसा हो, तो लीजिए हम आपकी मदद कर देते हैं। दिए जा रहे टिप्स पढ़िए और जानिए कैसे करें रंग रोगन -

रंग-रोगन

घर की दीवारों को रंगने का पहला सबसे आसान तरीका तो यह है, कि आप पहले घर के सभी सदस्यों की पसंद जान लें, और उसके अनुसार ही रंग लगवाएं। जिसे जो रंग पसंद हो, उस सदस्य के कमरे का रंग वही करवाएं, ताकि हर कोई त्योहार पर खुश हो जाए।

2 अगर आप इस विकल्प का चुनाव कर रहे हैं, तो बैठक कक्ष में रंग करवाने का निर्णय आपका हो सकता है। आप अपने अनुसार हल्के या गाढ़े रंग को चुन सकते हैं।

3 घर का सबसे अहम हिस्सा बैठक कक्ष होता है, जहां मेहमानों को बैठाया जाता है, और घर के सभी लोग एक साथ समय भी यहीं गुजारते हैं। इसलिए ध्यान रखें कि इस कक्ष को जितना हो सके खूबसूरत बनाएं।

4 बैठक कक्ष के लिए बाजार में कई तरह के विकल्प मौजूद हैं, जिनका उपयोग आप कर सकते हैं। आप चाहें तो दीवार के रंग से मिलता कोई खूबसूरत वॉलपेपर लगा सकते हैं। फूलों या पत्तियों के आकार के छापे लगवा सकते हैं। इसके अलावा फेब्रिक रंग, मेट, प्लास्टिक या फिर अन्य रंगों को चुन सकते हैं।

अधिकांशतः बैठक कक्ष बड़े होते हैं। अगर आपके घर भी कुछ ऐसा ही है, तो कोशिश करें कि उसमें हल्के रंग ही लगवाएं। इससे बैठक कक्ष बड़ा व खुला-खुला लगेगा। ज्यादातर लोग इसे लिए आज भी सफेद या क्रीम, हल्का पीला, हरा या नारंगी जैसे रंगों को पसंद करते हैं। गर्म क्षेत्रों में इस तरह के हल्के रंगों का प्रयोग किया जाता है, क्योंकि यह आंखों को ठंडक देते हैं।

6 गाढ़े रंगों को चुनने पर बैठक कक्ष छोटा व स्थान कम नजर आता है। इसके अलावा यह खुला-खुला लगने के बजाए बंद-बंद सा लगता है। ठंडे क्षेत्रों में गाढ़े रंगों का प्रयोग किया जा सकता है, क्योंकि यह माहौल में गमाज्हट भी महसूस कराते हैं। इसके लिए ज्यादातर, जामुनी, नारंगी, नीला, सिलेटी आदि रंगों का प्रयोग होता है। आप चाहें तो सुनहरे रंग से इस पर डिजाइन करवा सकते हैं।

कमरे की छत पर ज्यादातर सफेद रंग ही किया जाता है, जो दीवारों के किसी भी रंग से असानी से जम जाता है। लेकिन अगर आप चाहें तो अपनी पसंद का भी कोई रंग लगवा सकते हैं।

8 बच्चों के कमरों में रंग लगवाते समय ध्यान रखें कि उन्हें रंगबिरंगी चीजें अधिक पसंद होती हैं। इस तरह से आप उनके कमरे में पीला, लाल, नीला या हल्का हरा रंग लगवा सकते हैं। इसके अलावा आप चाहें उनके पसंदीदा कार्टून किरदार को दीवार पर बनवाया जा सकता है। बच्चे इसे खूब पसंद करेंगे।

9 बुजुर्गों को भड़कीले रंग पसंद नहीं होते इसलिए घर के बुजुर्गों के कमरे के लिए हल्के रंगों का ही चुनाव करें तो बेहतर होगा। इसके लिए आप हल्का नीला या आसमानी, हल्का गुलाबी, सफेद या अन्य हल्के रंगों का प्रयोग कर सकते हैं।

10 शादीशुदा जोड़े के कमरे के लिए गुलाबी, नारंगी नीला या फिर नए रंगों का इस्तेमाल किया जा सकता है। इससे आपके बीच प्रेम और उत्साह का संचार होता है।



जानिए, पूरी तरह पके केले खाने के पांच फायदे



सेहत और स्वास्थ्य के लिहाज से फलों का अपना महत्व होता है। फिर अगर बात की जाए केले की, तो तुरंत ऊर्जा प्रदान करने वाला यह फल आपको न केवल सेहतमंद रखने में सहायक है, बल्कि कुछ गंभीर बीमारियों से भी आपको बचा सकता है। जी हां पूरी तरह से पके हुए केले जिनके छिलके चितकबरे या काले छींट वाले होते हैं वे कितने फायदेमंद है और उन्हें खाने से होते हैं, कौन-कौन से फायदे, जानिए

स्वास्थ्य

अगर आपको केले खाना पसंद है लेकिन आप ज्यादा पके हुए केले खाने से परहेज करते हैं, तो आप कैंसर से नहीं बच सकते। क्योंकि ज्यादा पके हुए केले कैंसर से लड़ने में आपकी मदद करते हैं। यह बात हम नहीं कह रहे बल्कि जापान में किए गए एक अध्ययन में यह बात साबित हो चुकी है। दरअसल पके हुए केले, जिनके छिलकों पर काले निशान बने होते हैं, टीएनएफनामक तत्व से भरपूर होते है जिसे ट्यूमर नेक्रोसिस फेक्टर कहा जाता है। यह शरीर में कैंसर पैदा करने वाली कोशिश से लड़ने में बेहद सहायक होता है।

2 केले के पकने के साथ-साथ उसमें एंटी-ऑक्सीडेंट तत्वों का स्तर भी बढ़ता जाता है। इसके साथ-साथ यह आपके प्रतिरक्षी तंत्र को अधिक मजबूत कर, श्वेत रक्त कणिकाओं के निर्माण में भी महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

3 इसमें प्राकृतिक शर्करा की मात्रा काफी अधिक होती है, जो रक्त में भी शर्करा के स्तर को बहुत तेजी से बढ़ाने में सहायक है। हालांकि मधुमेह रोगियों को इसका सेवन करते वक्त ध्यान रखने की जरूरत है।

4 यह पोषक तत्वों से भरपूर है, क्योंकि जैसे-जैसे केला परिपक्व होता है, उसमें मौजूद पोषक तत्वों की मात्रा में आठ गुना तक इजाफा होता है। इस तरह से आप पके केले के माध्यम से भरपूर पोषण प्राप्त कर सकते हैं। इसमें पोटेशियम, विटामिन बी6, फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।

5 यह आपको कम पके केलों की अपेक्षा अधिक ऊर्जा देने में सक्षम है। इसके अलावा आप केवल एक केला खाकर भी घंटों तक बगैर कुछ खाए उजावज़न बने रह सकते हैं।

नए दोस्त बनाने में ऐसे करें अपने बच्चों की मदद



घर-परिवार

बच्चों को अच्छे-बुरे की उतनी समझ नहीं होती उन्हें तो सब अपने जैसे लगते हैं। प्लेग्राउंड में तरह- तरह के बच्चे खेलते दिखते हैं। उनमें आपको कुछ ऐसी बातें मिलती हैं, जो आपके बच्चे में नहीं हैं। जबकि आपका बच्चा खुद में यूनिक है। अपने बच्चों की तुलना दूसरे बच्चों के साथ करने की बजाय इन बातों का रखिए ध्यान।

अपने बच्चे की कमजोरियों और ताकतों को समझने की कोशिश करिए। जब भी वे अपने किसी परेशानी के बारे में बताता है तो उसकी बात को पूरे पेशेंस के साथ सुनिए। बीच में ही लेक्चर देना शुरू मत करिए। उसका हौंसला बढ़ाने के लिए आप भी अपने बचपन की कोई बात उसे सुना सकते हैं। उसे बताएं कि जो कमजोरी उसकी है, वे और बहुत सारे लोगों की होती है। अपनी बात को बेहतर तरीके से समझाने के लिए किताबों और फिल्मों से कार्टून किरदारों की मदद ले सकते हैं।

बच्चों के साथ भी ब्रेनस्टॉर्मिंग सेशन लगाएं। जैसे उसे बताएं कि अच्छे बच्चों और अच्छी दोस्तों में किस तरह की आदतें होती हैं, जिन्हें वे खुद में अपना सकता है। उनके साथ रोल प्ले आदि कर सकते हैं, जिनसे बच्चों को वही फील मिले।

रिव्यू करते रहिए। बच्चों की प्ले डेट या किचन एक्सपीरियंस के बाद उनसे उनके अनुभव जानने की कोशिश करिए। सोशन स्किल्स बिल्ड करने के लिए बच्चे ने जो भी कदम उठाएं हों, उनकी सराहना करिए। उसके फ्रेंडली बिहेवियर की तारीफ करिए। जैसे जब वे दोस्तों से बात करे या उनके साथ कोई चीज़ बांटे तो उसकी तारीफ करें। दोस्ते के रास्ते में आने वाली मुश्किलों पर चर्चा करिए और उनका हल निकलने के और भी क्रिएटिव तरीके तलाशिए।

जब बच्चा स्कूल से लौटे और रोने लगे कि उसे बाकी बच्चों जितने फ्रेंडशिप बैंड नहीं मिले तो उसे रोने दें। उसे मन में भरी बातें सुनाने दें। जब वे सब सुना दे, फिर उसे समझाइए।

प्रैक्टिस करते रहिए। बच्चों में सोशलाइज़ करने की आदत डेवेलप करिए। जरूरी नहीं इसके लिए गाडज़्न में ही जाया जाए। बच्चों के लिए कुकिंग क्लास, विजिट टू अ ज़ू, फुटबॉल खेलना आदि एक्टिविटीज़ का आयोजन करिए। दूर खड़े होकर उन्हें मॉनिटर या सुपरवाइज़ करना छोड़ दीजिए। आपका बच्चा दूसरों से बात करने में झिझकता है, उसे दूसरों से बातचीत करने दीजिए। आपके ऐसा करने से बच्चे में भावनाएं बढ़ने लगेंगी और सोशन स्किल्स यानी समाज में दूसरे लोगों से मिलना-जुलना भी बढ़ेगा।