पढ़ाया जाएगा, कब और कितनी पिएं शराब

इटली के प्राइमरी स्कूलों में बच्चों को शराब पीने का पाठ पढ़ाया जाएगा। छात्रों को यह साप्ताहिक क्लास दी जाएगी, जिसमें उन्हें यह बताया जाएगा कि शराब कितनी मात्रा में पी जानी चाहिए। इस क्लास में छह साल तक की उम्र के बच्चों को शामिल किया जाएगा। इस क्लास में बताया जाएगा कि आखिर हमें कितनी शराब पीनी चाहिए ताकी हम बेकाबू न होने पाएं। इस तरह की पढ़ाई के लिए संसद में एक विधेयक पेश किया जाना है, जिसमें इटली की संस्कृति को बचाए रखने पर जोर



दिया जाएगा। इस बिल का नॉर्दन इटली के ब्रेस्सिया में पहले ही अनुपालन हो रहा है। यहां बच्चों के देश में शराब के योगदान के बारे में बताया जा रहा है। द टाइम्स की रिपोर्ट के मुताबिक इसकी शुरुआत स्थानीय राजनीतिज्ञों ने की है। इस साल गर्मियों से ही इसे पढ़ाना शुरू कर दिया जाएगा। इस संसदीय विधेयक को लाने की योजना बनाने वाले डारियो स्टेफानो ने कहा कि बच्चों को इस बारे में बताया जाएगा कि देश में शराब का क्या योगदान है और इसे कैसे बनाया जाता है।

बेकार नहीं हैं नींबू के छिलके

नींबू के फायदों के बारे में तो हम सब जानते हैं। लेकिन, क्या आप नींबू के छिलकों के फायदों और पोषक गुणों के बारे में जानते हैं। नींबू के छिलके में कैल्शियम और विटामिन सी होता है, जो हड्डियों को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करता है। यह हड्डियों से जुड़ीं बीमारियों जैसे ऑस्टियोपोरोसिस, रहेयूमेटॉयड अर्थराइटिस और इंफ्लेमेटरी पोलीअर्थराइटिस से भी बचाने में मदद करता है।



शरीर में ज्यादा आयरन से होते हैं ये रोग



कई बार लोग शरीर में कैल्शियम की कमी होने से बहुत अधिक मात्रा में आयरन का सेवन करने लगते हैं। जिससे शरीर में आयरन अधिक की मात्रा हो जाती है। क्या आपको मालुम है शरीर में आयरन की अती होने से शरीर खतरनाक बीमारियों का घर बन जाता है। इन खतरनाक बीमारियों के बारे में जानते हैं।

आयरन की अधिकता

शरीर में आयरन की कमी से बाल झड़ने व एनीमिया रोग की समस्या पैदा होती है। इसी कारण आयरन शरीर के लिए काफी जरूरी माना जाता है। एक इंसान को फिट और हेल्दी रहने के लिए रोज 21 मिलीग्राम आयरन लेना चाहिए। लेकिन क्या आपको मालुम है की शरीर में आयरन की मात्रा अधिक होने से भी कई सारी बीमारियां होती हैं।

दिल की बीमारियां

आयरन की अधिकता का सबसे ज्यादा असर दिल पर पड़ता है और इससे दिल की अनेक तरह की समस्या उत्पन्न होती है। शरीर में आयरन की अधिकता होने से दिल के टिश्यू ऑक्सीडेटिव डैमेज हो जाते हैं। कई बार टिश्यू ऑक्सीडेटिव डैमेज इतना हो जाता है कि हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा भी बढ़ जाता है।

लीवर डैमेज



कई बार आयरन की अती होने से लीवर भी डैमेज हो जाता है। किसी इंसान के शरीर में अगर आयरन की मात्रा बढ़ती है तो लीवर में प्रेशर बढ़ने लगता है जिससे लीवर के टिश्यू का ऑक्सीकरण सही से नहीं हो पाता और वो डैमेज होने लगते हैं। कई बार लीवर के कैंसर का खतरा भी उत्पन्न हो जाता है।

कैंसर

शरीर में आयरन की अधिक मात्रा होने से कई बार कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों होने की संभावना बढ़ जाती है। ऐसा शरीर में आयरन सही से फिल्टर नहीं होने के कारण होता है। जिसकी वजह से शरीर में टॉक्सिन और फ्री रैडिकल बढ़ जाते हैं, जो कि कैंसर का कारक होते हैं।

ऑस्टियोपोरोसिस

आयरन की कमी से हड्डियां कमजोर होती हैं तो आयरन की अती से भी हड्डियों के कमजोर होने की संभावना रहती है। हाल ही में हुए एक शोध के अनुसार, शरीर में आयरन की अधिक मात्रा से हड्डियों के गठन और कैल्शियम के अवशोषण की हड्डी से जड़े ऑक्सीडेशन व एंटी-ऑक्सीडेशन तंत्र में असंतुलन की स्थिति पैदा होती है। इस स्थिति में शरीर का लंबे समय तक रहने से ऑस्टियोपोरोसिस की समस्या हो जाती है।

बुढ़ापे में बीमारियों से बचाएगा टीकाकरण



बच्चे के जन्म लेने के बाद से ही उसे बीमारियों से बचाए रखने के लिए पूरे साल न जाने कितने टीके लगवाए जाते हैं। ताकि साल भर वे हेल्दी और स्वस्थ रह सके। लेकिन क्या आप जानते हैं, ऐसा बुजुर्गों के लिए भी जरूरी हो गया है। जी हां, अगर आप चाहते हैं कि आप खुद या आपके माता-पिता रोग मुक्त जीवन जीएं, तो उनके लिए टीकाकरण जरूरी है।

यह टीका हर साल होने वाली जानलेवा बीमारियों से बचाने में बेहद मदद करता है। आज भी 50 फीसदी वरिष्ठ नागरिकों को इस टीकाकरण और इसे न लगवाने पर होने वाले नुकसानों के बारे में जानकारी नहीं है। आप जो बोते हैं, वही काटते हैं- यह एक पुरानी कहावत है। यह हमारी सेहत पर भी उतनी ही लागू होती है। जब हम युवा होते हैं तो अपनी सेहत का ध्यान न रखने से होने वाले नुकसानों को नजरअंदाज कर देते हैं। और जब हम बूढ़े हो जाते हैं, तो हमें बहुत सारी बीमारियों का सामना करना पड़ता है। उस वक्त हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कम हो जाती है। कई बार हम यह भी सोचते हैं कि एक बार टीका लेना काफी है। लेकिन जैसे-जैसे हमारी उम्र बढ़ती है इस टीकाकरण का असर कम होने लगता है। इंडियन मेडिकल एसोसिएशन के अनुसार उम्र बढ़ने के साथ रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती जाती है। इस वजह से युवाओं के मुकाबले बड़ी उम्र वालों में रोकी जा सकने वाली बीमारियां होने की संभावना ज्यादा हो जाती है।

उन्होंने कहा, अगर वह पहले से जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों जैसे कि दिल की बीमारियां, हाईपरटेंशन, डायबिटीज या ऑब्स्ट्रक्टिव प्लमनरी डिजीज से जुड़ जाती हैं तो यह जानलेवा साबित हो सकता हैं। आम तौर पर होने वाली बीमारियां फ्लू, हैपेटाइटिस-ए, हैपेटाइटिस-बी होती हैं। इन हालतों को देखते हुए कुछ टीका 65 साल की उम्र के बाद देनी जरूरी हो जाता है। बच्चों को चाहिए कि उनके अभिभावक यह टीका लें ताकि वह लंबी और सेहतमंद जिंदगी जी सकें।

इन बातों का रखें ध्यान

- फ्लू वैक्सीन 6 महीने या उससे बड़े सभी व्यक्तियों को देने की सलाह दी जाती है।
- निमूनिया वैक्सीन 65 साल या उससे ज्यादा उम्र के लोगों को दी जानी चाहिए।
- टेटनस टॉक्साइड हर 10 साल बाद देते रहना चाहिए।
- अगर पहले ना लगी हो तो सभी को हैपेटाइटिस-बी की वैक्सीन देनी चाहिए।
- 60 साल या उससे ज्यादा उम्र वाले को डायबिटीज है तो उन्हें हैपेटाइटिस-बी की वैक्सीन देनी चाहिए। आगे चल कर ब्लड ग्लूकोज की मॉनीटरिंग की अधिक आवश्यकता के लिए यह वैक्सीन लगवाने की सलाह दी जाती है।



जानिए प्लास्टिक बोतल के नीचे लिखे नंबर का मतलब

अगर आप किसी भी प्लास्टिक कंटेनर, वॉटर बॉटल्स या प्लास्टिक पैकेज्ड प्रोडक्ट को उल्टा करेंगी तो आप पाएंगी कि नीचे एक छोटा सा ट्राइएंगल है और इसमें एक नंबर या अंग्रेजी के कुछ अक्षर लिखे होते हैं। दरअसल यह नंबर या अक्षर उन कैमिकल्स के बारे में बताता है, जो उस विशेष प्लास्टिक प्रॉडक्ट को बनाने में इस्तेमाल हुआ है...

पॉलीएथीलीन टेरेफथैलेट: यह प्लास्टिक सबसे ज्यादा इस्तेमाल की जाती है। आप इसे कोल्ड ड्रिंक या वॉटर वॉटल्स के नीचे पाएंगी। यह प्लास्टिक केवल एक बार इस्तेमाल के लिए ही बनी होती है। पैट प्लास्टिक को दोबारा इस्तेमाल की सलाह नहीं दी जाती क्योंकि अगर आप इसे साबुन या डिटर्जेंट की मदद से साफ करती हैं या अधिक तापमान पर रखती हैं तो संभव है कि प्लास्टिक में मिले केमिकल्स पानी के साथ मिल जाएं। ये केमिकल्स हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छे नहीं होते। इन बोतलों को दोबारा इस्तेमाल न करें।

हाई डेंसिटी पॉलीएथीलीन: यह प्लास्टिक पेट्रोलियम से बनी होती है और ज्यादातर प्लास्टिक बैग, ऑयल बॉटल्स, जूस बॉटल्स, मक्खन या योगर्ट टब्स बनाने में इस्तेमाल होती है। यह प्लास्टिक हार्ड और अपारदर्शी होती है और उच्च तापमान पर भी अप्रभावित रहती है। यह हानिकारक केमिकल्स नहीं निकालती और दोबारा इस्तेमाल की जा सकती है। इस प्लास्टिक की रीसाइक्लिंग दर सभी प्लास्टिक में सबसे ज्यादा है।

विनायल या पीवीसी : यह थर्मोप्लास्टिक पॉलीमर है और अक्सर डिटर्जेंट और विंडो क्लीनर बॉटल्स में पाया जाता है। जिन बॉटल्स पर पीवीसी या 3वी लिखा होता है, वे बहुत नुकसान करती हैं और आपको उन्हें इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। ये बॉटल्स हानिकारक केमिकल्स निकालती हैं, जो शरीर को नुकसान पहुंचाते हैं। इस प्लास्टिक को रीसाइकल भी नहीं किया जाता।



लो डेंसिटी पॉलीएथीलीन: यह थर्मोप्लास्टिक भी पेट्रोलियम से बनी होती है और या तो अपारदर्शी होती है या फिर पारभासी। इसका इस्तेमाल शॉपिंग बैग्स, फूड रैप्स और ब्रेड बैग्स बनाने में होता है। यह प्लास्टिक हमारी सेहत के लिए नुकसानदायक नहीं है क्योंकि इससे कोई हानिकारक पदार्थ या केमिकल नहीं निकलता।

पॉलीप्रॉपाइलीन: पॉलीप्रॉपाइलीन या पीपी थर्मोप्लास्टिक पॉलीमर है। यह कठोर, मजबूत होता है और इसकी प्रतिरोधक क्षमता भी ज्यादा होती है। इसलिए इसे सबसे सुरक्षित प्लास्टिक माना गया है। पीपी साइन दवाइयों की शीशी, केचप या अन्य दबाने वाली बॉटल्स में पाया जा सकता है। इस प्लास्टिक को रीसाइकल भी किया जाता है।

पॉलीस्टाइरीन: पी एस भी एक पेट्रोलियम आधारित प्लास्टिक है, जिसे इंसुलेशन और पैकेजिंग मटैरियल्स में इस्तेमाल किया जाता है। आप इस साइन को डिस्पोजेबल कंटेनर्स या एग कार्टन्स में देख सकती हैं। प्लास्टिक के इस रूप को रीसाइकल करना बहुत ही मुश्किल है।

पॉलीकार्बोनेट: यह प्लास्टिक सबसे ज्यादा खतरनाक होता है क्योंकि यह बीपीए केमिकल्स छोड़ता है। इसका इस्तेमाल फूड कंटेनर्स और तीन से पांच गैलन की वॉटर बॉटल्स बनाने में होता है। यह रीसाइकल भी नहीं किया जा सकता।

लौकी के जूस में शहद मिलाएं और फिर देखिए जादू

क्या आप जानते हैं कि लौकी के जूस में शहद मिला कर पीने से आपको 7 तरह की बीमारियों से निजात मिल सकती है? इस जूस को बनाना काफी आसान है, बस ताजी लौकी के कुछ फ्रेश पीस को ब्लेंडर में डालिए और उसके साथ 1 चम्मच शहद मिलाइए। फिर इसे ब्लेंड कीजिए और यह जूस पीने के लिए तैयार हो जाएगा। जूस बनाने से पहले लौकी के छोटे पीस को जरुर चखना चाहिए, अगर यह तीखी है तो इसका जूस ना बनाएं। तो आइए अब जानते हैं इसके 7 स्वास्थ्य लाभ क्या हैं-

पाचन शक्ति बढ़ाए- अगर रह रह कर आपको एसिडिटी और कब्ज की समस्या रहती है, तो लौकी का जूस पिएं। इससे पेट में एसिड का लेवल न्यूट्रलाइज हो जाएगा और पेट की सारी समस्या दूर हो जाएगी। इस जूस को पीने से शरीर का मेटाबॉलिज्म तेज होता है और फैट जल्दी बर्न होता है।

यूटीआई ठीक करे- मूत्र पथ संक्रमण की समस्या इस जूस के नियमित सेवन से ठीक होती है। यह यूरीने से एसिड के लेवल को कम करता है। इसे पीने से नसें चौड़ी हो जाती हैं जिससे शरीर में रक्त का प्रवाह बढ़ जाता है।

प्रेगनेंसी में जरूर पिएं- लौकी तथा शहद, दोंनो ही चीजों में विटामिन, कैल्शियम और फोलेट पाए जाते हैं, जिससे हर प्रेगनेंट महिला को पीना चाहिए। **किसी भी उपाय को करने से पहले अपने डॉक्टर से सलाह जरूर लें।**



सही संतुलन, अनुपात, रंग और स्वाद का ध्यान रखना जरूरी

बिना सोचे-समझे न खाएं सलाद

हम सब जानते हैं कि एक कटोरी भर सलाद हमारे स्वास्थ्य के लिए बहुत बढ़िया होता है, परंतु सही संतुलन, अनुपात, रंग और स्वाद कैसे प्राप्त किया जाए यह एक प्रमुख प्रश्न है जो हमें भयभीत करता रहता है। इसलिए जरूरी ये है कि हम सलाद का सेवन करते समय इस बात का ध्यान रखें कि उसे किस अनुपात में खाना है। आज हम आपको बताते हैं सलाद के बारे में कुछ बुनियादी बातें।



मीठे के स्थान पर कर सकते हैं सेवन

बहस लगातार जारी है कि आपको सलाद का सेवन कब करना चाहिए। भोजन से पहले या बाद में। यदि मुख्य भोजन के बाद सलाद का सेवन किया जाए तो ये फायदेमंद होता है। इसके अलावा मीठे के स्थान पर सलाद का इस्तेमाल ज्यादा बेहतर होता है।

इससे बनेगी रुचि

काबुली चने तथा अन्य अंकुरित खाद्यों को एक तरफ रखकर प्रति सप्ताह सलाद में कुछ नया शामिल करें। ताजा जड़ी-बूटियों, चुकंदर के टुकड़ों, एवेकाडो, कम फैट वाला, गोटा चीज या ताकत से भरपूर कद्दू के बीजों का सेवन करें। ये न सिर्फ आपकी सलाद में रुचि बनाए रखेंगे, बल्कि कुछ अलग पोषक तत्व और स्वाद भी आपके सलाद में शामिल करेंगे।

इसमें विटामिंस ज्यादा

हरे रंग के सभी सलाद स्वास्थ्यवर्धक नहीं होते। आइसबर्ग लैट्यूस सलाद की प्लेट में आकर्षक और कुरकुरा तो लगता है, परंतु पोषण के मामले में यह बहुत बढ़िया नहीं होता। इसकी बजाय गहरे रंग वाले पत्तों का सेवन करें जैसे पालक, राकेट लीव्स, रैड एंड ग्रीन लीफ, तथा रोमेन लैट्यूस को सलाद में शामिल करें। इनमें विटामिन्स मिनरल्स अधिक मात्रा में मौजूद होते हैं।

क्रंच से बचें...

क्रिस्पी नूडल्स या क्रन्च (ब्रैड के कुरमुरे टुकड़े) को अपने थाई या एशियाई सलाद चाहे आपको अत्यधिक स्वादिष्ट लगता हो, परंतु यह आपकी कमर के लिए ठीक नहीं है। क्रूटन्स को प्रोसैस्ड व्हाइट ब्रेड से तैयार किया जाता है जिसका अर्थ है खाली कार्बोहाइड्रेट्स तथा कैलोरीज की अधिकता जिस प्रकार का क्रंच आप चाहते हैं उसके लिए अखरोट या सिंघाड़ों का सेवन बढ़िया रहता है।

रेसिपी



कोर्न करी

सामग्री

11/2 कप उबले हुए मीठी मकई के दानें, 2 स्पून तेल, 2 दालचीनी टुकड़ा, 2 लौंग, 2 इलायची, 1 स्पून कोर्नफ्लार , 2 कप नारीयल दुध मे घुला, नमक स्वादअनुसार। **हरा पेस्ट बनाने के लिये:** 11/2 कप हरा धनिया, 1/4 कप प्याज, 2 स्पून ताज़ा कसा हुआ नारीयल, 7 लहसुन की कलियां, 2 अदरक के टुकड़े, 4 स्पून खसखस, 6 हरी मिर्च,1 स्पून नींबू का रस, **परोसने के लिए:** रोटी/पराठे,स्टीम्ड चावल

विधि

कढ़ाई मे तेल गरम करें, तैयार हरा पेस्ट, दालचीनी, लौंग और इलायची डालकर मध्यम आंच पर 2-3 मिनट भूने। मीठे मकई के दाने डालकर अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर लगातार हिलाते हुए, 1 मिनट तक पकाएं। कोर्नफ्लार-नारीयल के दुध का मिश्रण और नमक डालकर अच्छी तरह मिलाएं और मध्यम आंच पर लगातार हिलाते हुए, 5 से 6 मिनट तक पकाएं। रोटी या पराठे और चावल के साथ गरमा गरम परोसें।



उड़द दाल विथ पनीर

सामग्री

3/4 कप उड़द दाल, 1/2 कप छोटे पनीर के टुकड़े, 1/2 टी-स्पून हल्दी, नमक , स्वाद अनुसार, 1 टी-स्पून तेल, 1/2 टी-स्पून जीरा, 1/2 कप बारीक कटा हुआ प्याज़, 1/2 कप बारीक कटा हुआ टमाटर, 1 टी-स्पून बारीक कटी हुई हरी मिर्च, 1/2 टी-स्पून लाल मिर्च का पाउडर, 2 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया

विधि

एक गहरे बर्तन में उड़द दाल को पर्याप्त पानी का उपयोग करते हुए 1 घंटा पहले भिगोए और अच्छे से छान लीजिए। प्रेशर कुकर में उड़द दाल, 1/4 टी-स्पून हल्दी, नमक और 1 1/4 कप पानी डालिए, अच्छे से मिलाइए और 1 सिटी आने तक प्रेशर कुकर में पकाइए। ढककन खोलने से पहले भांप को निकल जाने दीजिए। छानिए और एक तरफ रख दीजिए। एक नॉन-स्टिक कढ़ाई में तेल गरम करिए, उसमे पनीर डालिए और मध्यम आंच पर 2 से 3 मिनट या पनीर का हल्का भूरा रंग होने तक भूनिए। आंच पर से हटाए और एक तरफ रख दीजिए। उसी कढ़ाई में जीरा डालिए। जब जीरा चटखने लगे, उसमे प्याज़ डालिए और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट भूनिए। उसमे टमाटर, हरी मिर्च, लाल मिर्च का पाउडर, बचा हुआ 1/4 टी-स्पून हल्दी, 2 टेबल-स्पून पानी और नमक डालिए, अच्छे से मिलाइए और मध्यम आंच पर 2 मिनट, बीच-बीच में हिलाते हुए पकाइए। उसमे पकाई हुई उड़द दाल डालकर, हल्के से मिलाइए और मध्यम आंच पर 2 मिनट पकाइए। उसमे भुना हुआ पनीर और धनिया डालकर, हल्के से मिलाइए और मध्यम आंच पर 1 से 2 मिनट ओर, बीच-बीच में हिलाते हुए पकाइए। गरमा गरम परोसिए।

ऑफिस में तनाव व काम के दबाव से मुक्ति पाएं

अच्छी व छोटी-सी नींद तनाव व काम के दबाव से मुक्ति दिलाती है क्योंकि नींद के दौरान क्षतिग्रस्त कोशिकाएं पुनर्जीवित हो जाती हैं। यदि आप काम के बीच थोड़ी-सी नींद लेते हैं तो इससे आपकी याददाश्त तेज होती है और बुद्धि में भी बढ़ोतरी होती है।

अक्सर आफिस के किसी कर्मचारी को सोते देख उसके बॉस की भौंहें तन जाती हैं और वह उसकी मेज पर जोर से हाथ मारते हैं ताकि कर्मचारी जागकर अपने काम पर लग सकें। ऐसे लोग बॉस की नजरों में लापरवाह होते हैं पर ऐसा जरूरी नहीं। न्यूयार्क में हुए नए शोध बताते हैं कि यदि आप काम के बीच थोड़ी-सी नींद लेते हैं तो इससे आपकी याददाश्त तेज होती है और बुद्धि में भी बढ़ोतरी होती है। अध्ययन में स्वैच्छिक कर्मचारियों को 2 वर्गों में बांटा गया व उन्हें शब्द दिए गए। थोड़ी देर बाद एक वर्ग ने 47 मिनट की नींद ली व दूसरे ग्रुप ने पत्रिका पढ़ कर व फिल्में देख कर यह समय व्यतीत किया। जब 6 घंटों बाद उन दोनों का दोबारा टेस्ट लिया गया तो पाया गया कि जिन लोगों ने नींद ली थी उन्होंने महत्वपूर्ण तथ्य आसानी से याद कर लिए थे। दूसरे वर्ग की बजाय उन्होंने 15 प्रतिशत अधिक शब्दों को याद किया। शोधकर्ताओं के मुताबिक अच्छी व छोटी-सी नींद तनाव व काम के दबाव से मुक्ति दिलाती है क्योंकि नींद के दौरान क्षतिग्रस्त कोशिकाएं पुनर्जीवित हो जाती हैं इसलिए व्यक्ति की याद करने की क्षमता पुनः तीव्र हो जाती है।



मैनेजमैंट टिप्स: बड़े विचारों को सरलता से पकड़ें...

अच्छे विचारों को लिखने और उनसे फायदा उठाने के लिए अपनी स्मृति या ब्लैकबेरी पर भरोसा न करें। पुराने जमाने के लोगों की तरह 3 गुणा 5 के इंडैक्स काड्र्स का उपयोग करें। उन्हें अपने साथ जेब में रखें और जब भी कोई अच्छा विचार सुनें तो उसे एक कार्ड पर लिख लें। भौतिक रूप से कार्ड साथ रखने का नतीजा होगा कि आप हर शाम को उन पर विचार करने के लिए विवश हो जाएंगे। इसके अलावा विचारों को लिखने के कार्य से उन्हें याद रखने और आत्मसात करने में भी मदद मिलती है। साथ ही जेब में खाली कार्ड होने से आपको हमेशा याद रहेगा कि आपको नए विचारों की तलाश करनी है और सबसे महत्वपूर्ण बात, सुनना है।