

हेल्थ टिप्स

ये आदतें नहीं घटने देतीं **आपका वजन**

आपका वजन जल्दी बढ़ता है या आप दूसरों की तुलना में जल्दी वेट गेन नहीं करते, यह सब आपके मेटाबॉलिज्म पर निर्भर करता है। अगर वॉक और एक्सरसाइज करने के वाबजूद आपका वजन कंट्रोल नहीं हो पा रहा है तो आपको जरूरत है अपनी इन आदतों पर ध्यान देने की...

आप पूरी नींद नहीं लेते हैं

पूरी नींद न लेना आपके फैट को बढ़ाता है। शरीर को पूरा आराम नहीं मिलने पर आपका मेटाबॉलिज्म धीमे काम करता है, जिससे आपकी भूख तो बढ़ती है, लेकिन आपका एनर्जी लेवल कम रहता है। यह स्थिति एक्सरसाइज का भी पूरा फायदा आपके शरीर को नहीं मिलने देती।

ये आदत मेहनत पर पानी फेर देती है

आप कितने भी घंटे जिम, एक्सरसाइज या योग करती हैं, अगर आपको हर घंटे या दो घंटे में कुछ मीठा खा लेने की आदत है तो यह आदत जिम में की गई आपकी मेहनत पर पानी फेर देती है।

पीना अच्छा है पर मीठा पीना नहीं

भले ही आप डाइट चार्ट फॉलो करती हैं लेकिन अगर आपकी ड्रिंकिंग हैबिट्स सही नहीं हैं तो डाइट फॉलो करना बेकार हो जाएगा। डिब्बा बंद जूस और एनर्जी ड्रिंक्स में शुगर और कैलोरी एड होती हैं। इसलिए ग्रीन-टी, नेचुरल फ्रूट जूस और नारियल पानी लेना सही रहता है।

बेहद कम खाना

आप डाइटिंग पर हैं, इसलिए खाने की बेहद कम मात्रा लेती हैं तो ये भी आपका फैट बढ़ा सकता है। ऐसा करने पर आप जो भी खाती हैं, उसे बाँड़ी फैट के तौर पर स्टोर कर लेती है। आपका एनर्जी लेवल डाउन हो जाता है और आप कमजोरी महसूस करते हैं।

बस सलाद खाना

यह एक बड़ी भूल है। लंच और डिनर में अगर आप भी ऐसा कर रहे हैं, तो इसे तुरंत बंद कर दीजिए। क्योंकि शरीर को हेल्दी और फिट रहने के लिए पर्याप्त मात्रा में पौष्टिक आहार चाहिए होता है। खैस से दूरी बनाना नहीं, बल्कि अपनी डाइट को बैलेंस बनाना जरूरी है।

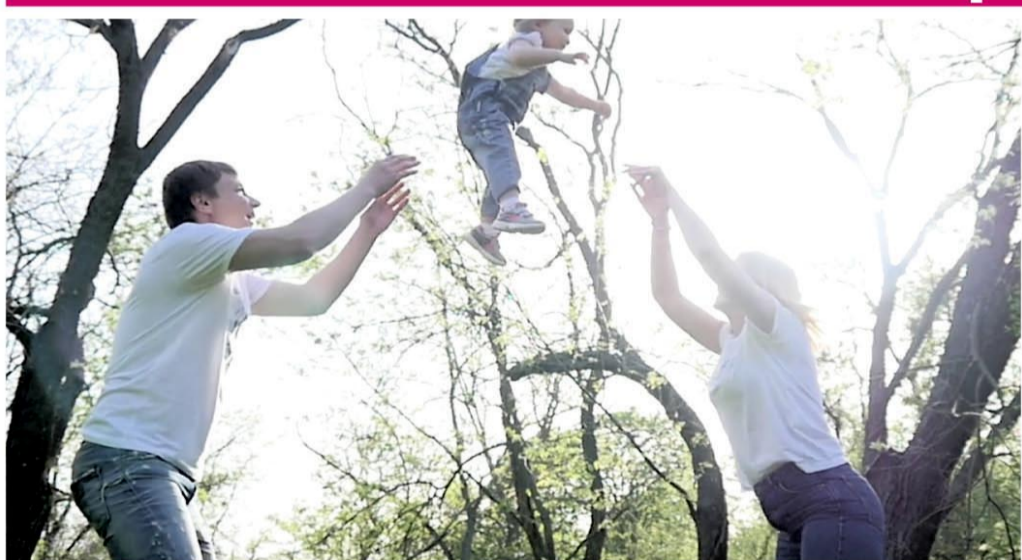
एक-जैसी एक्सरसाइज

जल्द वजन घटाने के लिए जरूरी है कि आप अपनी एक्सरसाइज में बदलाव करते रहें। एक जैसी एक्सरसाइज से आपकी बाँड़ी को इसकी आदत पड़ जाती है और इसका असर कम हो जाता है। इसलिए बदलाव जरूरी है।

बीमारियां या हॉर्मोनल दिक्कत

कई बार मेडिकल कंडीशन्स की वजह से भी वजन बढ़ जाता है। ऐसे में जरूरी है कि आप डॉक्टर की गाइड लाइन में इसे घटाने का प्रयास करें। सबसे खास बात है कि बढ़े वजन को लेकर टेशन न लें क्योंकि चिंता करना, आपका वजन और बढ़ा सकता है।

कम जगह में कैसे बढ़ाएं प्यार



परिवार एक एकल इकाई है, जहाँ पैरेंट्स और बच्चे एकसाथ रहते हैं। इन्हें प्रेम, करुणा, आनंद और शांति का भाव एकसूत्र में बाँधता है। यही उन्हें जुड़ाव का एहसास प्रदान करता है। उन्हें मूल्यों की जानकारी बचपन से ही दी जाती है, जिस का पालन उन्हें ताउम्र करना पड़ता है। जो बच्चे संयुक्त परिवार के स्वस्थ टिप्स बता रही हैं शैमफोर्ड फ्यूचरिस्टिक स्कूल की फाउंडर डायरेक्टर मीनल अरोड़ा।

साथ रहने के फायदे

बच्चों के साथ जुड़ाव और बेहतरीन समय बिताने से हर्सीटिओली, लाइप्यार और मनोरंजक गतिविधियों की संभावना काफी बढ़ जाती है। इस से न सिर्फ सुहानी यादें जन्म लेती हैं बल्कि एक स्वस्थ पारिवारिक विरासत का निर्माण भी होता है। इस का मतलब यह नहीं है कि हमेशा ही सबकुछ ठीक रहता है। एक से अधिक बच्चों वाले घर में भाईबहनों का प्यार और उन की प्रतिद्वंद्विता स्वाभाविक है। कई बार स्थितियाँ मातापिता को उलझने में डाल देती हैं और वे अपने स्तर पर स्थिति को नियंत्रित करने का प्रयास करते हैं तथा घर में शांतिपूर्ण स्थिति का माहौल बनाते हैं। कम जगह में आपसी प्यार बढ़ाने के खास टिप्स बता रही हैं शैमफोर्ड फ्यूचरिस्टिक स्कूल की फाउंडर डायरेक्टर मीनल अरोड़ा।

व्यक्तिगत स्वतंत्रता की व्यवस्था

प्रत्येक बच्चे के लिए एक कमरे में व्यक्तिगत आजादी का प्रबंध करने से उन में व्यक्तिगत जुड़ाव की भावना का संचार

मन को खाली करना होता है फायदेमंद



हम सभी के जीवन में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं। लेकिन अहम बात ये है कि हम उतार के समय परिस्थितियों से कैसे निपटते हैं। तो जब आप परेशानी के दौर से गुजरते हैं, तब या करते हैं? उनसे भागने की कोशिश करते हैं, या खुद को शांत रखते हुए उनका हल निकल लेते हैं! यकीनन इसका दूसरा विकल्प ही सही है, खुद को शांत रखना और डट कर परेशानियों का सामना करना और फिर उन्हें सुलझा लेना।

ध्यान: ध्यान अर्थात् मेडिटेशन कमाल की चीज है। ये न सिर्फ आपके शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभदायक होता है। दिन में बस थोड़ा समय निकाल कर बौद्धिक एक्सरसाइज और मेडिटेशन कर आपका दिमाग शांत और तरो-ताजा हो जाता है।

रनिंग: गति, फोकस, विनियमित श्वास, और शारीरिक श्रम के मिश्रण वाली रनिंग मन से नकारात्मक विचारों को दूर करने के लिए एक आदर्श तरीका है। रनिंग करते हुए जैसे-जैसे आपका पसीना बाहर निकलता है और दिल की धड़कनें तेज होती हैं, सारी परेशानियाँ भी बाहर निकल जाती हैं।

रीडिंग: कभी-कभी अपना दिमाग शांत करने का सबसे बेहतर तरीका होता है, कि

कोई पसंदीदा विषय की किताब लेकर पढ़ना शुरू किया जाए। क्योंकि हम हमेशा वेकेशन के लिए समय नहीं निकाल पाते, तो बुक



रीडिंग एक कमाल का विकल्प होता है। इससे न सिर्फ बहुत कुछ सीखने को मिलता है, बल्कि जीवन के प्रति एक नया नज़रिया भी बनता है।

तीव्र चर्कआउट: यदि आप परेशान हैं और गुस्से में हैं तो आपको थोड़ा पसीना बहा लेना चाहिए। लेकिन हमेशा जिम जाने के लिए खुद को प्रेरित करने कर ना और समय निकालना मुश्किल हो सकता है, तो अपने गुस्से और परेशानी की झुंझलाहट को प्रेरणा बनाएं और जिम जाएं।

बाक्सिंग: सुनने में शायद थोड़ा अजीब लगें, लेकिन कभी-कभी गुस्सा और मन दोनों को शांत करने के लिए आपको किसी को पंच मारना पड़ता है। लेकिन इसका मतलब ये नहीं कि आप किसी जीवित चीज को पंच दे मारें। बाक्सिंग ग्लास उठाएं और थोड़ी बाक्सिंग प्रैक्टिस कर डालें। आप और भी कोई ताकत लगाने वाला खेल खेल सकते हैं।

पर्वतारोहण: शांति प्रदान करने के लिए सबसे बेहतरीन जगह प्रकृति की गोद ही होती है। तो मन की उलझनों को निकाल फेंकने के लिए बस थोड़ा समय निकालें, अपना ट्रेवल बैग उठाएं और निकल पड़े पहाड़ों पर पर्वतारोहण के लिए।

ट्रिप के दौरान बचें ठगों से

कम से कम साल में एक बार तो आप ट्रिप प्लान करती ही होगी। अगर आप कहीं घूमने का प्लान बना रही हैं तो उन इन ठगों से बचकर रहें।

टैक्सी ड्राइवर: रेलवे स्टेशन या एयरपोर्ट से निकलते ही आपको टैक्सी/ऑटो ड्राइवर मिलते हैं, जो आपको करीबी और अच्छे होटल तक पहुंचाने की बात कहते हैं। इन ड्राइवर्स को होटल की तरफ से कमिशन मिलता है, जो कि होटल किसी न किसी रूप में आपसे वसूलता है। बेहतर है कि अपने लिए होटल पहले से बुक करके

डेरिन्डेशन पर जाएं।

नकली पुलिस अधिकारी: यह पुलिस अधिकारी अक्सर आपसे नियम न फॉलो करने और यह कहकर कि यहां के नियम अलग हैं, आपका चालान काटते हैं और इस तरह आपसे पैसे ऐठ लेते हैं। ऐसा नहीं है कि मिलने वाले सभी पुलिस अधिकारी नकली होते हैं, लेकिन इस तरह ठगने के मामले भी सामने आते हैं।

होटल रूम सिक्योरिटी: यह लोगों को लुटने का नया तरीका है। इसमें कई बार जब आप होटल से बाहर होते हैं, तो आपको फोन

करके कोई सिक्योरिटी के नाम पर होटल रूम की चेकिंग के लिए पूछता है और होटल रूम में हिंडन कैमरा लगा दिया जाता है।

ध्यान भटकाना: टूरिस्टों से सामान छीनने का यह सबसे आसान तरीका है। इसमें कोई व्यक्ति या बच्चा आपसे ऐड्रेस या डायरेक्शन पूछता है और जैसे ही आपका ध्यान बच्चे की तरफ जाता है, तभी दूसरा आदमी आपका सामान चोरी कर लेता है या छीनकर भाग जाता है इसलिए अपने सामान को हमेशा अपने हाथ में टाइट पकड़कर रखें।

रेसिपी



हेल्दी वेज जुकीनी फ्राई

सामग्री

4 जुकीनी, 1/2 कप परमेसन चीज, 1/2 छोटा चम्मच सूखा थाइम, छोटा चम्मच ओरिगेनो, छोटा चम्मच सूजी बेसिल, 1/4 छोटा चम्मच लहसुन पाउडर, 2 बड़े चम्मच ऑलिव ऑयल, 2 बड़े चम्मच पार्सले केटी, नमक व कालीमिर्च स्वादानुसार

विधि

बाउल में जुकीनी, ऑलिव ऑयल और पार्सले छोड़ कर बाकी सारी सामग्री मिलाएं। जुकीनी के टुकड़ों को बेकिंग ट्रे में लगाएं और ऊपर से तैयार मिश्रण व ऑलिव ऑयल डाल कर 180 डिग्री सेंटीग्रेड पर पहले से गरम ओवन में सुनहरा होने तक बेक करें। पार्सले से सजा कर तुरंत सर्व करें।



मीठे में बनाएं चॉकलेट संदेश

सामग्री

1 किलोग्राम ताजा छेना, 250 ग्राम चीनी, 100 ग्राम लिक्विड चॉकलेट, 30 ग्राम कॉफी पाउडर, 30 ग्राम ड्रिंकिंग चॉकलेट पाउडर

विधि

छेना और चीनी को एकसाथ मिला कर कड़ाही में चढ़ा कर लगातार चलाते हुए इस का पूरा पानी सूखा लें। इसे एक ट्रे या थाली में निकाल लें और टंडा होने दें। चॉकलेट संदेश बनाने के लिए इस में लिक्विड चॉकलेट और कॉफी पाउडर डाल कर अच्छी तरह गुंधते हुए मिला लें। एक चौकोर ट्रे में घी लगा कर मिश्रण को जमा दें। अब ड्रिंकिंग चॉकलेट पाउडर ऊपर से एकसमान डाल कर अच्छी तरह फैला दें। फिर चौकोर आकार में काट लें।