

शरीर को परफेक्ट शेप देती है स्विमिंग



इस जानलेवा गर्मी में आपके सेहत और स्वास्थ्य के लिए परफेक्ट है स्विमिंग। स्विमिंग करना है ही ऐसा शौक! जिससे बहुत दिनों तक दूर रहा ही नहीं जा सकता और अगर आपको स्वीमिंग के सेहतभरे लाभ पता चल जाएंगे तो आप झट से पूल की ही ओर दौड़ेंगे। स्विमिंग अपने आपमें एक बेहतरीन एक्सरसाइज है जो हमारे शरीर को आकर्षक बना देता है। शायद इसी कारण से महिलाओं को स्विमिंग करना इतना पसंद आता है।

बॉडी को बनाए लचीला

बॉडी में ज्यादा से ज्यादा लचीलापन लाने के लिए काफी लोग जिम और अन्य प्रकार के व्यायामों की मदद लेते हैं। लेकिन स्विमिंग करना भी एक एक्सरसाइज ही है। जिससे आपके शरीर के हर हिस्से में लचीलापन बना रहता है।

स्ट्रेस करें दूर

तनाव रहने पर आप किसी भी काम के ठीक से नहीं कर पाते। लेकिन स्विमिंग करने से टेंशन से राहत मिलती है और आपका माइंड अच्छे से काम करेगा। इससे आपके पूरे शरीर की एक्सरसाइज हो जाती है।

मोटापा होता है कम

स्विमिंग को कैलोरी बर्न वाले बेहतरे एक्सरसाइज में से एक है। तेरने से मोटापे पर कंट्रोल में रहता है और वजन भी कम होता है। हर रोज 30

मिनट तेरने से शरीर से लगभग 440 कैलोरी कम हो जाती है।

पूरे शरीर का व्यायाम

स्विमिंग करते वक आप पूरे शरीर की ताकत लगती है तो वो एक अच्छा वर्कआउट माना जाता है। अगर आपको कोई एक ऐसा व्यायाम पसंद करना हो जिसमें पूरे शरीर का उपयोग होता हो तो, स्वीमिंग से अच्छा और क्या हो सकता है भला।

दिल और फेफड़े

तेराकी एक ऐसा व्यायाम है जिसको करने से सांस बार-बार अंदर बाहर खींची पड़ती है। इसलिए यह दिल और फेफड़े के लिए अच्छी मानी जाती है। स्विमिंग कर लेने से आपके शरीर को दिमाग को बहुत राहत मिलती है।

चाय एंटी आक्सीडेंट्स का उत्तम स्रोत
यू.एस. डिपार्टमेंट आफ एग्रीकल्चर एंड हाूमन न्यूट्रीशनल रिसर्च के विशेषज्ञों के एक शोध के अनुसार चाय एंटी आक्सीडेंट्स का उत्तम स्रोत है जिससे बहुत से स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। हरी और काली चाय में पाया जाने वाला पॉलीफ़ीनोल अन्य किसी एंटी आक्सीडेंट की तरह शरीर के सेल्स को सुरक्षा प्रदान करता है। इस शोध में यह भी पाया गया कि चाय में मौजूद एंटीआक्सीडेंट्स की क्षमता फलों व सब्जियों की तुलना में अधिक होती है।



बच्चों में फूड फोबिया
कुछ बच्चे खाने और पीने को लेकर बहुत ही प्रतिबंधीत हो सकते हैं। वे अक्सर कुछ खानों से बचते हैं क्योंकि वे बिमार होने और नए खाने और गैमिंग, चैकिंग से डरते हैं। खाने और पीने से मना करने पर खाने के समय युद्धक्षेत्र में बदल सकता है। हालांकि फूड फोबिया वाले बच्चे स्वस्थ होते हैं और शोध और विकास सही ढंग से करते हैं जो वो खाते हैं या पीते हैं उसी से ज्यादा कैलोरी और पोषक मिलते हैं।



गर्मी में

आपका सच्चा साथी है

पुदीना

पुदीना एक अच्छा माउथफ़्रेशनर तो है ही ये हाजमे के लिए भी बहुत अच्छा है। इसके सेवन से पाचन क्रिया दुरुस्त रहती है। पुदीने की चटनी बहुत स्वादिष्ट होती है। पुदीना शानदार एंटीबॉयटिक की तरह भी काम करता है। गर्मियों पुदीना के इस्तेमाल के ढेरों फायदे हैं। आइए हम आपको पुदीने के कुछ खास गुणों के बारे में बताते हैं।

देशी प्राकृतिक माउथफ़्रेशनर

मुंह में बदबू आने पर पुदीने का सेवन करना चाहिए। पुदीने के रस को पानी में मिलाकर कुल्ला करने से मुंह की बदबू दूर होती है। इससे मुंह में ठंडक का भी एहसास होता है।

घाव पर असरदार

पुदीना का रस किसी घाव पर लगाने से जख्म जल्दी भर जाते हैं। यदि किसी घाव से बदबू आ रही है तो इसके पत्ते का लेप लगाने से बदबू आना बंद हो जाती है। पुदीना कई प्रकार

के चर्म रोगों को समाप्त करता है। चर्म रोग होने पर पुदीना के पत्तों का लेप लगाने से आराम मिलता है।

बू से बचाता है पुदीना

गर्मी में लू लगने के के बाद पुदीने का सेवन करना चाहिए। लू लगने पर रोगी को पुदीने का रस और प्याज का रस देने से फायदा होता है। बुखार होने पर पुदीना पीना चाहिए, इससे बुखार में फायदा होता है। बुखार में पुदीने को पानी में उबालकर थोड़ी चीनी मिलाकर उसे गर्म-गर्म चाय की तरह पीना चाहिए।



कई रोगों में काम आता है

हैजा होने पर पुदीना बहुत फायदा करता है। हैजा होने पर पुदीना, प्याज का रस, नींबू का रस बराबर-बराबर मात्रा में मिलाकर पिलाने से लाभ होता है। उल्टी होने पर आधा कप पुदीना का रस हर दो घंटे पर रोगी को पिलाइए, इससे उल्टी आना बंद हो जाएगा। टॉसिलिस से परेशान हैं तो पुदीने के रस में सादा पानी मिलाकर इससे गरारे करना फायदेमंद होगा।

पेट का दोस्त

अजीर्ण होने पर पुदीने का रस पानी में मिलाकर पीने से फायदा होता है। पेटदर्द होने पर पुदीने को जीरा, हींग, काली मिर्च में नमक मिलाकर पीने से पेट का दर्द समाप्त हो जाता है।

महिलाओं का साथी

पुदीना महिलाओं का सच्चा दोस्त है गर्भवती महिला को प्रसव के समय पुदीने का रस पीना चाहिए, इससे आसानी से प्रसव हो जाता है। ताजा-हरा पुदीना पीसकर चेहरे पर बीस मिनट तक लगा लें। फिर ठंडे पानी से चेहरा धो लें। इससे त्वचा की गर्मी समाप्त होती है और ग्लो आता है।

हिचकी का एंटी डोज

हिचकी आने पर पुदीना का प्रयोग करना चाहिए, इससे हिचकी आना बंद हो जाता है। अगर पैर के तलवों जलन की शिकायत रहती है तो फ्रिज में रखे हुए पुदीने को पीसकर तलवों पर लगाएं तुरंत राहत मिलेगी।

कब करें दूसरी प्रेग्नेंसी की प्लानिंग



घर में दूसरे बच्चो का जन्म खुशी के साथ ही चुनैतियों भी लेकर आता है। ऐसे में खासकर मां की जिम्मेदारी कई गुना बढ़ जाती है। अपनी हेल्थ के साथ ही दो बच्चों का ख्याल रखना आसान काम नहीं, इसलिए दूसरे बच्चे की प्लानिंग से पहले कुछ बातों का ध्यान रखना जरूरी है।

आज की तेजी से बदलती लाइफस्टाइल में जहां शादी की उम्र बढ़ जा रही है, वहीं बड़ी उम्र में शादी करने वाली महिलाएं जल्द से जल्द दूसरे बच्चे के बारे में भी सोचने लगती हैं। क्योंकि वो अपनी बढ़ती उम्र को लेकर चिंतित रहती हैं, लेकिन डॉक्टरों का मानना है कि पहली और दूसरी प्रेग्नेंसी के बची कम से कम 18 महीने से लेकर 2 साल का गैप होना चाहिए। ये मां और बच्चो की हेल्थ के लिए बेहद जरूरी है।



तबत ही स्वस्थ होना बेहद जरूरी है। फर्स्ट प्रेग्नेंसी के बाद महिलाओं की बॉडी को रिकवर होने में वक्त लगता है, इसलिए डॉक्टरों पहले बच्चो के दो साल बाद ही दूसरे की प्लानिंग की सलाह देते हैं।

प्यार और देखभाल के साथ ही बच्चो की परवरिश में एक और चीज की महत्वपूर्ण भूमिका होती है और वो है पैसा। बच्चो के जन्म से लेकर उसके स्कूल-कॉलेज जाने तक उसको उस पर अच्छा-खासा खर्च करना पड़ता है अतः सेकंड चाइल्ड के बारे में सोचने से पहले अपना आर्थिक स्थिति का जायजा भी ले लें यानी यह देख लें कि क्या आप दो बच्चों को अच्छी परवरिश देने की स्थिति में हैं।

गर्मी के दिनों में खान-पान में सावधानी न बरतना पड़ सकता है भारी

...तो आपको हो सकता है डिहाइड्रेशन

गर्मी के दिनों में खाने-पीने का जरूर ध्यान रखें, वरना आप परेशानी में पड़ सकते हैं। जरा सी लापरवाही आपको बीमार बना सकती है। गर्मी के दिनों में खान-पान में लापरवाही से आपको डिहाइड्रेशन हो सकता है। आमतौर पर लोग अन्य मौसमों की तरह गर्मियों में भी खाने-पीने में लापरवाही बरतते हैं। ऐसा कर के वे खुद अपने स्वास्थ्य से खिलवाड़ करते हैं। तो आइए आज हम आपको बताएंगे कि आपको गर्मी के दिनों में किस तरह से संतुलित भोजन लेना चाहिए।

संतुलित भोजन लें...

गर्मी के दिनों में कुछ भी खाते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बिल्कुल सादा और संतुलित भोजन ही लिया जाए। अगर आपको भूख न हो तो भोजन न करें, ऐसे में यदि आप कुछ भी खाते हैं तो वो आपको नुकसान कर सकता है। खुलकर भूख लगने पर ही भोजन ग्रहण करें और भूख से थोड़ा कम खाएं। थोड़ी-थोड़ी मात्रा में भोजन को अच्छी तरह चबा-चबाकर खाएं। यदि पेट में भारीपन महसूस हो तो गर्मी के दिनों में एक समय का भोजन न करें। खासतौर पर 50 वर्ष की आयु के बाद के लोगों को तो ठंडी चीजों का ही सेवन करना चाहिए। एक बार खाना खाने के 3-4 घंटे बाद तक पानी के सिवा और कुछ न लें।



लिविक्ज चीजों का करें ज्यादा इस्तेमाल

खाना खाते वकत पानी न पिएं, क्योंकि इससे भोजन ठीक से नहीं पचता और कब्ज की शिकायत बनी रहती है। भोजन ग्रहण करने के एक घंटा बाद पानी पिएं और बाकी समय में भी पानी पीते रहें। गर्मी के दिनों में ये प्रयास करें कि लिविक्ज चीजों का ज्यादा से ज्यादा सेवन करें, जैसे ठंडा पानी, तरसी, जूस, नींबू पानी, आम का पना, जलजीरा इत्यादि। इससे आपके स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पड़ेगा। खासतौर पर सुबह सुबह नाश्ते में फल या सब्जी का जूस, अंकुरित अनाज, फल, दलिया, दूध आदि लें। गर्मी के दिनों में खासतौर पर मई-जून के महीनों में खाने में साग-सब्जी का ज्यादा से ज्यादा इस्तेमाल किया जाना चाहिए। रात का भोजन 7-8 बजे तक कर लें। रात का भोजन सुपाच्य और हल्का होना चाहिए। सोने से कम-से-कम 3 घंटा पहले भोजन ग्रहण कर लेना चाहिए। ऐसा करने से भोजन आसानी से पच जाता है।

रेसिपी



विधि

केलों को छील कर गोल गोल गोल काट लें। इसमें नमक या चाट मसाला स्वाद अनुसार मिला लें। हल्की सी लाल मिर्च डालें और ऊपर से नींबू निचोड़ लें। अब इच्छा हो तो चीनी भी डाल कर अच्छी तरह मिला लें। तीजिए तैयार है आपकी चटपटी शानदार केले की चाट। आप चाहे तो इसमें सेब और खीरा काट कर मिला लें और मिनी फ्रूट चाट भी बना सकते हैं।

केले की चाट सामग्री

3 से 4 ताजे केले, व्रत के लिए सेधा नहीं तो चाट मसाला स्वाद अनुसार, आधा टी स्पून लाल मिर्च, आधा कटा नींबू और आप चाहे तो आधा टी स्पून चीनी भी ले सकते हैं।

अच्छी नौकरी छोड़ना जितना आसान है, उसे पाना उतना ही कठिन इसलिए कभी भी भावुकतावश नौकरी न छोड़ें। पहले ठंडे दिमाग से अच्छी तरह उसके फायदे-नुकसान जरूर तोल लें। अक्सर देखा गया है कि व्यक्तिगत जीवन में तनाव एवं समस्याएं आने पर पलायनवादी मन वर्तमान से पलायन चाहता है और बगैर कुछ सोचे-समझे यह कदम उठा लेता है।

समस्याएं सुलझाने से ही आप बनेंगे निर्णय लेने के काबिल

समस्याएं सुलझाने पर ही आप सही निर्णय लेने के काबिल बनेंगे। नौकरी बदलने से पहले अपनी आकांक्षाओं को भली-भांति परख लेना चाहिए। साथ ही अपनी योग्यता को ज्यादा या कम नहीं आंकना चाहिए। सही मूल्यांकन जीवन में सफल होने के लिए अत्यंत आवश्यक है। इसी के साथ यह भी जांच लें कि कहीं ऐसा तो नहीं कि 'फेमिलियरिटी ब्रीड्स कटेम्प्ट' (किसी कार्य का गहन ज्ञान या किसी व्यक्ति से अत्यधिक नजदीकी की वजह से उनका महत्व कम होने लगना) वाली कहावत आपके कार्य के साथ भी चरितार्थ हो रही है।



स्थिति सी आ गई हो जो आप में कार्य के प्रति ऊब भर रही हो तो आपका नौकरी बदलना एक सही कदम हो सकता है। आपके कार्य की प्रशंसा न करके बॉस आपकी हर समय आलोचना कर आपका मनोबल तोड़ने पर आमादा हो। परिणामस्वरूप आपके पास भी दफ्तर को लेकर सिर्फ नकारात्मक बातें रह जाएं और यह सब आपके व्यक्तित्व को प्रभावित कर रहा हो जिसका असर आपके पारिवारिक जीवन पर पड़ रहा हो तो नौकरी बदलने में ही समझदारी होती है।

इन बातों का रखें खास ध्यान...

अनजाने का आकर्षण हकीकत में कई बार मोहभंग भी करता है, लेकिन यहां यह सलाह हररिज नहीं दी जा रही है कि महज 'ओल्ड इज गोल्ड' मान कर आप सदैव अपनी पुरानी नौकरी से ही चिपके रहें, फिर भले ही वह आपके उज्ज्वल भविष्य और शानदार कैरियर में बाधा ही क्यों न हो। वेतन नौकरी के लिए सबसे प्रथम और महत्वपूर्ण प्रेरणा है। नई जगह अधिक वेतन मिलने जा रहा हो और अन्य सुविधाएं मिलाकर आपको आर्थिक लाभ अधिक दिखाई दे, उस कार्य पर अवश्य गौर किया जा सकता है। वर्तमान नौकरी में आपकी योग्यता का पूरा उपयोग न हो रहा हो, आगे सीखने को न मिल रहा हो, एक जड़ता की स्थिति सी आ गई हो जो आप में कार्य के प्रति ऊब भर रही हो तो आपका नौकरी बदलना एक सही कदम हो सकता है। आपके कार्य की प्रशंसा न करके बॉस आपकी हर समय आलोचना कर आपका मनोबल तोड़ने पर आमादा हो। परिणामस्वरूप आपके पास भी दफ्तर को लेकर सिर्फ नकारात्मक बातें रह जाएं और यह सब आपके व्यक्तित्व को प्रभावित कर रहा हो जिसका असर आपके पारिवारिक जीवन पर पड़ रहा हो तो नौकरी बदलने में ही समझदारी होती है।

परेशानी का सबब न बन जाए नौकरी बदलना



विधि

एक बड़ा बर्तन लें और सारे फलों के साथ स्राउटस को भी उसमें मिला लें। सर्व करने से ठीक पहले इसमें कटा हरी धनिया और पुदीना की पतियां डाल कर मिलायें और इसमें टैरेट के हिसाब से नमक और काला नमक डाल कर अच्छी तरह चला लें। इसमें नींबू निचोड़ कर फिर एक बार अच्छी तरह मिलाएं। आपका टेस्टी और हेल्दी फ्रूटी स्राउट सलाद तैयार है। आप इसे ब्रेकफास्ट भी खा सकते हैं और खाने के साथ भी।

फ्रूटी स्राउट सलाद

सामग्री

एक कप स्राउटस, एक सेब, एक संतरा, एक कप काले और हरे अमुर मिले हुए, आधा कप अनार दाने, तीन चार स्ट्राबेरी, एक नींबू का रस, पुदीने की कुछ पतियां, थोड़ा सा बारीक कटा हरा धनिया, नमक और चाट मसाला स्वाद के अनुसार।