

जानें सलाद खाने का सही तरीका, इन बातों का रखें ध्यान

सलाद हेल्दी डाइट का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है, क्योंकि यह वेत लॉस करने के साथ ही पाचन शक्ति को बेहतर बनाता है। डाइटिशन डॉ. पूनम तिवारी कहती हैं, सलाद इम्यूनिटी बेहतर बनाने में मदद करता है। सलाद के जरिए विटमिंस, मिनरल्स के साथ-साथ शरीर में होने वाली फाइबर की कमी भी पूरी होती है। सलाद सेहत के लिए भी अच्छा है लेकिन करीब 80 फीसदी लोग यह नहीं जानते कि सलाद खाने का सही तरीका क्या है? और सलाद में क्या खाएं और क्या नहीं। यहां डालें सलाद से जुड़ी अहम बातों पर एक नजर...

ताजा ही खाएं: सलाद हमेशा ताजा कटा हुआ ही खाएं। दुकानों में पहले से काटकर रखा गया सलाद खाने से सेहत

को कोई फायदा नहीं होगा क्योंकि काफी पहले कटे होने के कारण सब्जियों के पोषक तत्व नष्ट हो जाते हैं।

फ्रूट सलाद ऐसे खाएं: फ्रूट सलाद एक मील की तरह खाएं। नाश्ते और चाय के बाद और लंच से पहले लगने वाली छोटी भूख को शांत करने के लिए आप फ्रूट सलाद खा सकते हैं। फ्रूट सलाद ना तो डिनर से पहले खाएं और ना ही बाद में, दोनों ही कंडीशन में यह आपको नुकसान पहुंचाता है।

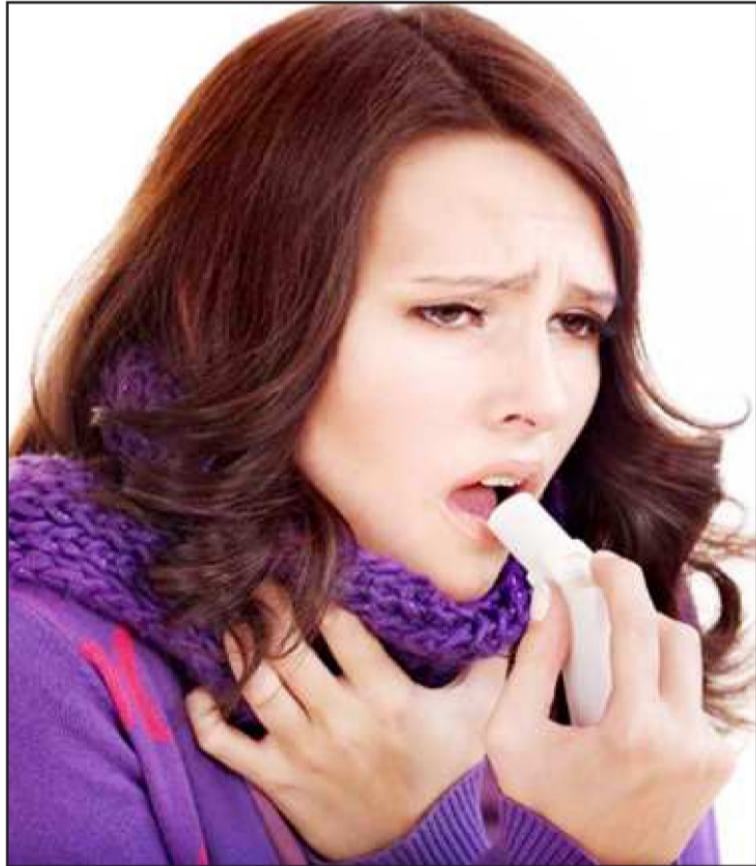
ऐसा सलाद न खाएं: सुपर मार्केट में मिलने वाली फैसी चीजों को मिलाकर सलाद बनाने का तरीका बिल्कुल ठीक नहीं है क्योंकि कैन बंद सब्जियां और फल प्रेजर्वेटिव्स व नमक

से भरे होते हैं और उन्हें खाने से सेहत को फायदे की बजाय नुकसान ही होगा।

स्प्राउट खाते हुए रखें ध्यान: स्प्राउट सलाद को खाने की तरह नहीं खाना चाहिए बल्कि आप इसे मिड-डे मील की तरह खाएं। तभी यह आपके लिए हेल्दी बनेगा। स्प्राउट के साथ आप खीरा, टमाटर, ऊबले हुए आलू और प्याज भी डाल सकते हैं।

खाने संग न खाएं सलाद: सलाद खाना खाने के साथ बिल्कुल भी नहीं खाना चाहिए। इससे पेट फूलने या ब्लोटिंग की समस्या हो सकती है। सलाद में मेयोनीज, केचअप जैसी चीजें मिलाकर न खाएं। ये उसके पोषक तत्वों को खत्म कर देता है। सलाद में केवल नमक और नींबू का रस मिलाएं।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



दिवाली, क्रिसमस, ईद और न्यू ईयर हर साल आनेवाले ये कुछ ऐसे

बड़े त्योहार और इवेंट्स हैं, जब बड़ी मात्रा में देशभर में पटाखे चलाए जाते

पटाखों और पलूशन से बचने के लिए अस्थमा पेशेंट अपनाएं ये टिप्स

हैं। इन पटाखों से काफी मात्रा में धुआं और पलूशन होता है, जिससे लोगों को खांसी, सांस लेने में दिक्कत और गले में इंफेक्शन जैसी दिक्कतें होती हैं।

लेकिन इस दौरान सबसे अधिक परेशान वे लोग होते हैं, जिन्हें अस्थमा की दिक्कत होती है। अगर आपके परिवार में भी किसी को इस तरह की समस्या है तो कुछ टिप्स जरूर अपनाएं। ताकि पटाखों के धुएं से आपकी परेशानी ना बढ़ पाए...

● इस समय घरों में सफाई का काम चल रहा है, आपको इस डस्ट से भी दूर रहने की जरूरत है। इसलिए जहां साफ-सफाई हो रही हो, वहां से दूर रहें या रहना ही पड़े तो मास्क का

यूज करें।

● इस बात का ध्यान रखें जिस समय सबसे अधिक पटाखे चलाए जाते हैं उस समय घर से बाहर ना निकलें। और यह वक्त शाम का वक्त होता है।

● घर के पर्दे, खिड़कियां और दरवाजे उस समय बंद रखें, जब आस-पास के लोग पटाखे चला रहे हों।

● फुल स्लीव्स के कपड़े पहनें और भूखे पेट ना रहें। शरीर को गर्माहट देनेवाली चीजों का सेवन करें। बाँडी में एनर्जी की कमी ना होने दें।

● दिन में हल्की धूप के बीच योग, मेडिटेशन और एक्सर्साइज जरूर करें। ताकि मन शांत रहे और आप खुद को मजबूत महसूस करें।

● इस दौरान अपना इनहेलर हर

समय साथ रखें। बहुत गर्म या नमी वाले स्थान पर जाने से बचें। क्योंकि इस दौरान धुआं, पलूशन, मोल्ड पोर्स ज्यादा फैलने की संभावना रहती है।

● अगर घर से बाहर निकलना ही पड़े तो निकलते समय सूती कपड़ा या मास्क हर समय अपने साथ रखें और पटाखों के धुएं से बचने के लिए इसका इस्तेमाल करें।

● इसके अतिरिक्त अपने डॉक्टर से अपनी सेफ्टी को लेकर टिप्स जरूर लें। क्योंकि अपने पेशेंट की कंडीशन को एक डॉक्टर से बेहतर कोई नहीं जान सकता। हर पेशेंट की स्थिति अलग-अलग होती है और इसके अनुसार डॉक्टर ही बेहतर सलाह दे सकते हैं।

आप को होम शिफ्टिंग से कैसा घबराना

आप को शिफ्टिंग को तनाव भरा न समझें क्योंकि यह इतना तनाव भरा नहीं है। इसके लिए आपको सावधानी व समझदारी का ख्याल रखना पड़ता है। कभी तो नौकरी की वजह से कभी घर खरीदने की वजह से ऐसा होता है। यह कार्य अपने आप में बड़ा ही तनाव पूर्ण व खर्चीला होता है। अगर थोड़ी सी सावधानी और योजना बनाकर चला जाए तो आसानी हो सकती है। शिफ्टिंग का यादातर खर्च सामान के वजन पर निर्भर करता है। पुराना फर्नीचर और दूसरा सामान भी बेचने या परिचितों को देने का प्रयास करें। प्रयोग में न आने वाली किताबें आप लाइब्रेरी में दे सकती हैं या रद्दी वाले को बेच दें। कई दुकानदार भी



पुरानी किताबों को खरीदते हैं। यदि आप स्वयं पैकिंग कर रही हैं तो बहुत सा सामान आप स्वयं ही इस्तेमाल कर सकती हैं। जैसे अखबार, तौलिए, चादरें या पतले कंबलों

को उपयोग कर सकते हैं। इसके साथ ही आप स्थानीय दुकानदारों से कार्टून लेकर इसमें पैक कर सकती है। पैकिंग के लिए आपको 3 से 10 हजार रुपये तक देने पड

सकते हैं। आप अपने दोस्तों से भी पैकिंग में मदद ले सकते हैं। इस कार्य को करने के लिए आप बच्चों से भी मदद ले सकती है। मेरी चाहतों की दास्तान यहां महक रही

है... इस ख्वाबगाह के रंगों में तरी खुशबू बसी है। यादों के जुगनू जब यहां चमक उठते हैं, हर शब में चांदनी के दीये जलते हैं। तेरे लिए ही जसाया है यह आशियाना बड़े प्यार से मुकम्मल कर दे इसकी खूबसूरती अपने दीदार से। अपने सपनों के महल को सजाने के लिए हम बहुत कुछकरते हैं, क्योंकि यही एक ऐसी जगह होती है, जहां दुनिया के गर्मों से दूर सुकून के कुछ पल हम अपनों के संग गुजारने की ख्वाहिश रखते हैं। इसलिए जब भी होम डेकोर कीबात हो, तो यह जानना बेहद जरूरी है कि इस सीजन में क्या ट्रेंड में है, ताकि आप अपने घर को खूबसूरत बना सकें।