

# दिवाली पर कर रहे हैं लेट नाइट डिनर की प्लानिंग

## लेट नाइट डिनर के लिए जरूरी टिप्स



### सामान्य रूप से खाएं

बहुत से लोग लेट नाइट डिनर के लिए दिन की मील स्किप कर देते हैं या फिर दिनभर में रोजाना की तुलना में बहुत कम खाते हैं। ताकि वे रात में ठीक से भोजन का आनंद ले पाएं। लेकिन विशेषज्ञ इस सिद्धांत को गलत बताती हैं। उनके अनुसार, यदि आप दिन में कम खाते हैं, तो स्वभाविक रूप से रात में जरूरत से ज्यादा खा लेंगे। अगर आप ज्यादा एक्सरसाइज करते हैं, तो भी ऐसा होना तय है। इससे आपको एसिडिटी और चिड़चिड़ापन महसूस हो सकता है।

दिवाली का त्योहार बस नजदीक ही है। हम सभी ने इस त्योहार के लिए काफी तैयारियां की हैं और इसे मनाने के लिए काफी उत्सुक भी हैं। लेकिन कई लोग इस त्योहार से बहुत डरते हैं। उन्हें लगता है कि अगर उन्होंने त्योहार एन्जॉय किया तो वे मोटे हो जाएंगे या फिर उनका पाचन तंत्र खराब हो जाएगा। अगर आप भी इस सोच के साथ दिवाली पर कुछ भी खाने-पीने से बचते हैं या लेट नाइट डिनर एन्जॉय नहीं कर पाते, तो आपकी मदद के लिए सिलेब्रिटी न्यूट्रिशनलिस्ट रुजुता दिवेकर ने दिवाली से पहले कई वीडियो पोस्ट किए हैं।

### केला या दही चवल खाएं

अगर आप रात में केवल भोजन ही करना चाहते हैं, तो घर से बाहर निकलने से पहले एक केला खा लें। विशेषज्ञ कहती हैं कि अगर लेट नाइट डिनर के लिए आप किसी रेस्टोरेंट में जा रहे हैं और कुछ ड्रिक्स ले रहे हैं, तो इससे पहले आपको दही और केला खाना चाहिए। यह प्रीबायोटिक और प्रोबायोटिक का बेहतरीन कॉम्बिनेशन है।

### दिवाली पर डेजर्ट खाएं

न्यूट्रिशन एक्सपर्ट कहती हैं कि चॉकलेट, कुकी या केक जैसी इन्स्टेंट मिठाई खाने से अच्छा है, कि आप दिवाली पर कुछ गिने-चुने डेजर्ट का सेवन करें। अच्छी बात ये है कि स्वास्थ्य स्थितियों से बचने के लिए डेजर्ट बहुत फायदेमंद है।

### बुद्धिमानी से भोजन चुनें

दिवेकर के अनुसार, अगर आप लेट नाइट कुछ खा रहे हैं, तो एक या दो ही स्टार्टर्स को चुनें। वह कहती हैं कि बेशक आपके पास डिशेज के ढेरों ऑप्शन हों, लेकिन सभी को खाने के बजाए केवल एक व्यंजन को चुनना ही ठीक रहता है, ज्यादा से ज्यादा आप तीन आइटम्स खा सकते हैं। इससे आपको कोई नुकसान नहीं होगा।

### पैरों में घी मलें

जब आप देर रात के खाने के बाद घर वापस लौटते हैं, तो आपको अपने पैरों में घी से मालिश करनी चाहिए। दिवेकर कहती हैं कि पैरों में थोड़ा से घी की मालिश करने से गैस और पेट फूलने की समस्या दूर होती है और रात में आप अच्छी नींद ले पाते हैं।



## डायटीशियन ने बनाया ऐसा पर्चा, फॉलो करने पर कभी नहीं पड़ेंगे बीमार

जीवनशैली में नियमित रूप से कुछ अच्छी आदतों का पालन करने और सकारात्मक नजरिया रखने से स्वास्थ्य अच्छा रहता है। यह सब जानने के बावजूद भी हममें से कई लोग इसे फॉलो करना भूल जाते हैं, जिससे स्वास्थ्य समय और उम्र से पहले खराब होने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि हम सभी कुछ अच्छी आदतों को अपनाएं। डाइट एक्सपर्ट लवलीन कौर ने अपने इंस्टाग्राम हैंडल पर एक पोस्ट शेयर की है। इसमें उन्होंने शरीर और मन के रोगों को दूर करने के लिए कुछ सरल से नुस्खे बताए हैं। पोस्ट शेयर करते हुए लिखा है कि ये छोटी-छोटी आदतें आपकी जीवनशैली में काफी हद तक सुधार ला सकती हैं। रोगमुक्त शरीर के लिए खाना आराम से खाएं। शरीर को स्वस्थ और लंबी उम्र देने के लिए खाना धीरे-धीरे चबाकर खाना चाहिए। स्थायी आदतों को अपनाएं और इनका रोजाना अभ्यास करें। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम और ध्यान करें। साथ ही प्रकृति की घड़ी का सम्मान करें और बॉडी रिदम को फॉलो करें। गैजेट्स आपकी स्लीप साइकिल को डिस्टर्ब करने के लिए जिम्मेदार हैं। इसलिए अच्छी नींद के लिए गैजेट्स से दूरी बना लें। विशेषज्ञ के अनुसार, जल्दी सोने के लिए मन का शांत होना बेहद जरूरी है। ऐसे में सोने से 60 मिनट पहले और उठने के बाद गैजेट्स को बंद ही रखें।

## फेस्टिव सीजन में खाना और पीना दोनों कर सकते हैं बिना डरे इंज्वॉय

हमारे देश में एक के बाद एक अब कई त्योहार आने वाले हैं। इन सभी त्योहारों के दौरान घरों में बहुत से व्यंजन और मिठाइयां बनाई जाएंगी या बाजारों से लाई जाएंगी। ऐसे में बहुत से लोग तो खुल कर त्योहारों का लुफ्त उठाते हैं। जबकि कुछ लोगों को अपने अनफिट या मोटे होने का खतरा परेशान करता रहता है। अगर आप भी मोटे होने या वजन बढ़ने की डर की वजह से त्योहारों में कुछ खाने से बचते हैं, तो यह लेख आपके लिए ही है। आइए जानते हैं एकस्पर्ट से आखिर किस तरह त्योहारों में व्यंजनों और मिठाई का स्वाद भी लिया जाए और खुद को फिट भी रखा जाए। त्योहारों के इस समय में आपको अपनी मनपसंद चीजों से दूरी बनाकर नहीं रखनी। बल्कि अपने खाने की चीजों के चुनाव को लेकर थोड़ा सा अलर्ट रहना है। सिलेब्रिटी न्यूट्रिशनलिस्ट रुजुता दिवेकर का कहना है कि अगर आपने पूरे साल एक अच्छी डाइट को फॉलो किया है तो महज 4 से 5 दिन कुछ खाने से आपका वजन नहीं बढ़ेगा और ना ही इससे कुछ खास फर्क पैदा होगा। वहीं इसके अलावा न्यूट्रिशनलिस्ट नमामि अग्रवाल ने भी त्योहारों के इस समय में बस खाने को लेकर थोड़ा सजग रहने की सलाह दी है।

## कब्ज को न लें हल्के में, दिखे ऐसे गंभीर लक्षण तो फौरन भागें डॉक्टर के पास



आज भारत ही नहीं दुनिया के ना जाने कितने ही देशों में रहने वाले लोग कब्ज की समस्या से जूझते हुए दिखाई देते हैं। कब्ज एक ऐसी समस्या है जिसमें व्यक्ति अपना मल पूरी तरह से नहीं त्याग पाता और उसे मल त्यागने के लिए अधिक जोर भी लगाना पड़ता है। ऐसे में कई बार यह समस्या बहुत आम होती है और डाइट में फाइबर को जोड़कर इससे राहत पाई जा सकती है। जबकि कई बार स्थिति गंभीर हो जाती है और लंबे समय तक कब्ज की समस्या बनी रहती है। ऐसे में इस समस्या की वजह से बवासीर होने की भी संभावना बढ़ जाती है। अगर आपको भी कब्ज की समस्या है तो यह जरूरी है कि आप वक्त रहते इससे छुटकारा पा लें। एक आप फाइबर को शामिल करके देखें। पर अगर इससे भी बात ना बने तो आपको डॉक्टर के द्वारा दी जाने वाली दवाओं और उपचार प्रक्रिया का पालन करना होगा। आइए जानते हैं आखिर कब कब्ज को गंभीरता से लिया जाना चाहिए।

# सर्दियों में हर बीमारी का सस्ता इलाज आंवला

सर्दी का मौसम लगभग आ चुका है। इन दिनों आपको जगह-जगह आंवले बिकते देख जाएंगे। ये मौसम आंवला का सेवन करने के लिए सबसे अच्छा समय है। पोषक तत्वों का पॉवरहाउस आंवला विटामिन सी का बेहतरीन स्रोत है। साथ ही एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर आंवला किसी इम्युनिटी बूस्टर से कम नहीं है। क्या आप जानते हैं कि च्यवनप्राश में आंवला एक मुख्य घटक है। इसका सेवन लोग लंबे समय से इम्युनिटी बढ़ाने के लिए करते आ रहे हैं। खासतौर से लोग सर्दियों में इसे नियमित रूप से खाना शुरू कर देते हैं। वैसे इसे कई तरह से खाया जा सकता है। आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ.दीक्षा भावसार ने अपने इंस्टाग्राम पेज पर आंवला खाने के अलग-अलग तरीके शेयर किए हैं। लेकिन इन्हें जानने से पहले जानते हैं आंवला खाने के फायदों के बारे में।

### शक्तिशाली फल है आंवला

आयुर्वेद में आंवला को आमलकी कहा जाता है। इसे प्रकृति में पाए जाने वाले सबसे शक्तिशाली फलों में से एक माना गया है। यह त्रिदोषों, वात, पित्त और कफ को प्रबंधित करने का सबसे बढ़िया विकल्प है। इसके सेवन से शुगर लेवल को नियंत्रित करने में भी आसानी होती है। इसमें मौजूद क्रॉमियम की अच्छी मात्रा शुगर लेवल में स्पाइक्स को रोकने में कारगर है। बता दें कि 100 ग्राम आंवला में लगभग 700 ग्राम विटामिन होता है। ताजा आंवला के सेवन से न केवल इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाने बल्कि डायबिटीज को मैनेज करने में भी बहुत हेलप मिलती है।

### डायबिटीज और कैंसर का रामबाण उपाय है आंवला

आंवला अपने औषधीय गुणों के लिए एक हजार से ज्यादा वर्षों से जाना जाता रहा है। यह न केवल संक्रमण, सर्दी और खांसी को दूर करता है, बल्कि डायबिटीज, कैंसर, दिल के रोग, हाई ब्लड प्रेशर और किडनी से जुड़ी बीमारियों से बचाने में मददगार है। यहां तक के बालों के झड़ने की समस्या में भी आंवला उतना ही उपयोगी है।

### पाचन संबंधी बीमारियां दूर करे आंवला

कुछ लोगों को सर्दियों में कब्ज की समस्या होती है। फाइबर की अच्छी



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

मात्रा के साथ आंवला पाचन संबंधी बीमारियों को दूर करने का शानदार नुस्खा है। डॉ.दीक्षा भावसार कहती हैं कि आंवला एसिडिटी, वजन कम होना, पाचन संबंधी समस्याएं, थायरॉइड, डायबिटीज, आंखों की रोशनी में सुधार के साथ लगभग हर बीमारी में बहुत अच्छा काम करता है।

### इन तरीकों से खा सकते हैं आंवला

**चूर्ण के रूप में-** आंवला को आप चूर्ण के रूप में ले सकते हैं। 1 चम्मच आंवला का चूर्ण सुबह खाली पेट 1 चम्मच शहद या गर्म पानी के साथ लें। बहुत आराम मिलेगा।

**आंवले का मुरब्बा और अचार-** आप सर्दी के दिनों में बाजार में ताजे आंवले के साथ आंवले का मुरब्बा और अचार तैयार कर सकते हैं। रोजाना भोजन के साथ इसे खाना बहुत फायदेमंद होता है।

**आंवला का फल-** आप आंवला को फर्मेंट कर सकते हैं। इसके 1 या दो फल रोजाना खाने से बहुत लाभ मिलेगा।

**च्यवनप्राश-** आप चाहें, तो च्यवनप्राश के रूप में आंवले का सेव कर सकते हैं। क्योंकि च्यवनप्राश की मुख्य सामग्री ही आंवला है। 1 चम्मच च्यवनप्राश को गर्म पानी के साथ सुबह खाली पेट या खाना खाने के दो घंटे बाद ले सकते हैं।

**आंवले का जूस-** 20 मिली आंवले के रस को सुबह-सुबह उठते के साथ ही गर्म पानी के साथ मिलाकर पीएं। इससे बहुत फायदा होता है।

**आंवला कैंडी-**आंवला कैंडी खाना भी सर्दियों में बहुत अच्छा माना जाता है। कैंडी बनाने के लिए आंवले को टुकड़ों में काटकर धूप में सुखाएं। एक बार जब ये अच्छी तरह से सूख जाएं, तो आप इन्हें स्टोर कर लें और कैंडी की तरह खाएं। आंवला पोषिकता से भरपूर है और इसे कई स्वास्थ्य लाभों से जोड़कर देखा गया है। यहां अलग-अलग तरह से आंवला का सेवन करने के तरीके बताए हैं। आप घर पर इन्हें ट्राय करें और सर्दियों में नियमित रूप से इसका सेवन करें।