

ऐसे रहें व्रत में सेहतमंद

इस बार नवरात्रि से शुरू कीजिए फिटनेस प्लान। इससे न केवल आप, बल्कि आपका परिवार भी रहेगा हमेशा चुरत-दुरुत।

होंगे, जो सेहत के लिए फायदेमंद रहते हैं। तलने से ट्रांस फैट शरीर में जाता है, जो नुकसानदेह होता है। यही नहीं तलने और हाई टेम्परेचर पर गरम करने से इनके पौष्टिक खासकर विटामिन सी व बी-कॉम्प्लेक्स नष्ट हो जाते हैं। फल व मेवा में प्राकृतिक रूप से साल्ट पाया जाता है। अतः इसमें अलग से

जो शरीर के लिए फायदेमंद रहते हैं। 3. कूटू व सिंघाड़ी की पूरी खाना हो तो इह रहें ताजे रिफाइन्ड में तले हुए तेल से ट्रांस फैट बन जाता है। इससे एसडिटी, गैस, गैरिट्रिक अन्सर, कोलेस्ट्रोल बढ़ना, एंजाइना, हार्ट अटैक, बीपी आदि की समस्या हो सकती है।

4. व्रत के दौरान तली हुई बीजों का सेवन दिन में एक बार से ज्यादा न करें। बीजों के साथ फैट फी सब्जी खाएं, जैसे आलू, पनीर, लौकों को टमाटर के रस में पकाकर खाएं। स्वाद के लिए इसमें काली मिर्च, जीरा, हरी मिर्च डाल सकती हैं। 5. व्रत के खाद्य पदार्थ हजम करने के लिए एक वर्क दही का सेवन अवश्य करें। दही से अन्य कई पदार्थ बनाकर भी खा सकती हैं, जैसे सजियों का रायता व सिंधाड़ी की कढ़ी आदि। 6. यदि आप कामकाजी हों तो अपने टिफिन में कोई एक फल, मेवा जूस रखें। यदि घर का कोई सदस्य टिफिन ले जाता है तो ऐसा ही आप उन लागों के लिए भी कर सकती हैं। 7. यह ध्यान रखें कि आजकल दिन में मौसम गरम हो जाता है। अतः आप जूस, दूध, मद्दा, लसी का सेवन थोड़ी-थोड़ी मात्रा में करती हैं। इससे आपको डिहाइड्रेशन, कब्ज़ा आदि नहीं होगा। 8. यदि आप बुजुंगी हों तो व्रत के दौरान एक बार खाने का नियम न रखें। सुबह दूध, दोपहर में पूरी-सब्जी, शाम को फल-मेवा, रात में कुछ

मीठा जैसे साबुदाना, लौकों की खीर खाएं। बीच-बीच में जूस, जीरे वाला मद्दा, केसर-



करवा लें और हर दूसरे दिन बीपी व शुगर चेक करें। इससे आपको सभी जरूरी पौष्टिक तत्त्व प्राप्त होंगे। साथ ही आपकी पाचन क्रिया भी सही रहेगी। 9. यदि घर में छोटे बच्चे व्रत रखें तो उन्हें उनकी मनपंसद मिठाइयां, खीर बनाकर दे सकती हैं। फलों में केला उन्हें पोषण देगा। पूरी-आलू भी दे सकती है, जो बच्चों का मनपंसद पकवान होता है। बच्चे दूध से बनी आइसक्रीम भी खा सकते हैं। काजू, किशमिश भी उन्हें दे सकती हैं। इसके अलावा भुजी हुई मूगफली व साबूदाने की खिचड़ी भी उनका प्रसाद आपाएँ। 10. यदि आप हृदयरोगी, ब्लडप्रेशर और डाइबिटीज से पीड़ित हों तो नवरात्र के दिन आपके लिए बहुत लाभदायक साबित हो सकते हैं। इस दौरान थी, डालडा, नमक का सेवन करके और ऊर्जावन रह सकती है। इसके साथ ही आपने कार्यालय और घर के समस्त कार्य समय पर निबटाकर पर्याप्त नीद अवश्य लें।

11. यदि आप गर्भवती हों तो अपनी पूरी कैलोरीज ले, ताकि आपके होने वाले शिशु की सेहत सही रह। अपने खानपान में पौष्टिक चीजों को सम्मिलित करें। यदि आप अयरन, कैल्शियम, विटामिन्स की दवा ले रही हों तो इनका सेवन करती रहें, दवा खाना बंद न करें। 12. व्रत के दौरान अपनी दिनवर्या बदलने की जरूरत नहीं है। सुबह जल्दी उठकर पूजा करके ठहलना व योग करना न भूते। यदि उनकी व्यायाम आपकी सेहत के लिए बहुत अच्छा रहेगा। बस एक बात का ध्यान रखें कि व्रत करने से पहले आप अपना ब्लडप्रेशर, ब्लडशुगर व ईसीजी अवश्य लें।

1. आजकल मौसम बदल रहा है। इसलिए सुबह की शुरुआत गरम दूध से करें। नाश्ते में मेवा, फल, खीर, टमाटर खाएं, लेकिन इन्हें कच्चा ही खाएं। अर्थात् तलकर न खाएं। इन्हें कच्चा खाने से भरपूर विटामिन्स, मिनरल्स, कैल्शियम आदि प्राप्त होते हैं।

नमक डालने की भी जरूरत नहीं है। नमक डालने से ब्लडप्रेशर बढ़ता है। ये हृदयरोगियों के लिए नुकसानदेह होता है। 2. व्रत के दौरान दूध व दूध से पदार्थ अवश्य लें, लेकिन दही वीं से बनी मिठाई का सेवन करने के स्थान पर दूध में लौकी, साबूदाना, आलू, कंधू इत्यादि डालकर खीर बनाएं। इससे प्रोटीन मिलता है।

नमक डालने की भी जरूरत नहीं है। नमक डालने से ब्लडप्रेशर बढ़ता है। ये हृदयरोगियों के लिए नुकसानदेह होता है।

3. व्रत के दौरान दूध व दूध से पदार्थ अवश्य लें, लेकिन दही वीं से बनी मिठाई का सेवन करने के स्थान पर दूध में लौकी, साबूदाना, आलू, कंधू इत्यादि डालकर खीर बनाएं। इससे प्रोटीन मिलता है।

4. व्रत के दौरान तली हुई बीजों का सेवन दिन में एक बार से ज्यादा न करें। बीजों के साथ फैट फी सब्जी खाएं, जैसे आलू, पनीर, लौकों को टमाटर के रस में पकाकर खाएं। स्वाद के लिए इसमें काली मिर्च, जीरा, हरी मिर्च डाल सकती हैं।

5. व्रत के खाद्य पदार्थ हजम करने के लिए एक वर्क दही का सेवन अवश्य करें। दही से अन्य कई पदार्थ बनाकर भी खा सकती हैं, जैसे सजियों का रायता व सिंधाड़ी की कढ़ी आदि।

6. यदि आप कामकाजी हों तो अपने टिफिन में कोई एक फल, मेवा जूस रखें। यदि घर का कोई सदस्य टिफिन ले जाता है तो ऐसा ही आप उन लागों के लिए भी कर सकती हैं।

7. यह ध्यान रखें कि आजकल दिन में मौसम गरम हो जाता है। अतः आप जूस, दूध, मद्दा, लसी का सेवन थोड़ी-थोड़ी मात्रा में करती हैं। इससे आपको डिहाइड्रेशन, कब्ज़ा आदि नहीं होगा।

8. यदि आप बुजुंगी हों तो व्रत के दौरान एक बार खाने का नियम न रखें। सुबह दूध, दोपहर में पूरी-सब्जी, शाम को फल-मेवा, रात में कुछ

लाडले का खानपान

कुछ भ्रम, कुछ हकीकत

बच्चों के खानपान को लेकर अनेक भ्रातियां हमारे घरों में प्रचलित हैं, जिनके फलस्वरूप हम अनुजान में ही अपने बच्चों के कुपोषण का कारण बनते हैं। कुछ बातों पर अमल करके आप अपने शिशु को सही पोषण प्रदान कर उसे सेहतमंद भविष्य प्रदान कर सकती हैं।

भ्रम - तीन से चार माह में ठोस आहार शुरू करने से बच्चे का शारीरिक विकास अच्छा होता।

हकीकत - डल्स्प्रूचों के मूलाधिक शिशुओं को छ- माह तक सिर्फ स्तनपान कराना चाहिए। इससे छोटे बच्चों को न तो ठोस आहार की आवश्यकता होती है और न ही उसे पूर्णतः पचाने की क्षमता। कई रिसर्च द्वारा सिद्ध हुआ है कि समय से पहले ठोस आहार शुरू करने वाले बच्चों में फूफू एलर्जी भी अधिक होती है। इसलिए छ- माह तक सिर्फ मां का दूध ही सर्वोत्तम होता है।

भ्रम - ठोस आहार शुरू करते समय जूस, कस्टर्ट, बिर्स्कूट, ब्रेड आदि से बच्चे का सूपूर्ण पोषण मिलता है।

हकीकत - छ- माह के उपराने ठोस आहार देते समय शिशु को अब देने पर प्राथमिकता दें। जूस, मैदा आदि देने की ओरोका बच्चे के छोटे से पेट के दालिया, खीर, दाल, आदि पोषक अन्तर से भरते हैं।

इससे बढ़ते बच्चों को न तो ठोस आहार की आवश्यकता होती है और न ही उसे पूर्णतः पचाने की क्षमता। कई रिसर्च द्वारा सिद्ध हुआ है कि समय से पहले ठोस आहार शुरू करने वाले बच्चों में फूफू एलर्जी भी अधिक होती है। इसलिए छ- माह तक सिर्फ मां का दूध ही सर्वोत्तम होता है।

भ्रम - ठोस आहार शुरू करते समय जूस, कस्टर्ट, बिर्स्कूट, ब्रेड आदि से बच्चे का सूपूर्ण पोषण मिलता है।

हकीकत - छ- माह के उपराने ठोस आहार देते समय शिशु को अब देने पर प्राथमिकता दें। जूस, मैदा आदि देने की ओरोका बच्चे के छोटे से पेट के दालिया, खीर, दाल, आदि पोषक अन्तर से भरते हैं।

इससे बढ़ते बच्चे के दालिया, खीर, दाल, आदि से बच्चे का सूपूर्ण पोषण मिलता है।

हकीकत - याद रखें कि बच्चे का विकास सही खाने-पीने से आया है। टॉनिक देने से बच्चा तदुरुस्त हो जाता है।

भ्रम - विभिन्न प्रकार के टॉनिक देने से बच्चा तदुरुस्त हो जाता है।

हकीकत - याद रखें कि बच्चे का विकास सही खाने-पीने से आया है। टॉनिक से बच्चा तदुरुस्त हो जाता है।

भ्रम - विभिन्न प्रकार के टॉनिक देने से बच्चा तदुरुस्त हो जाता है।

हकीकत - याद रखें कि बच्चे का विकास सही खाने-पीने से आया है। टॉनिक से बच्चा तदुरुस्त हो जाता है।

भ्रम - विभिन्न प्रकार के टॉनिक देने से बच्चा तदुरुस्त हो जाता है।

हकीकत - याद रखें कि बच्चे का विकास सही खाने-पीने से आया है। टॉनिक से बच्चा तदुरुस्त हो जाता है।

