ऐसा हो आपके बच्चों का नाश्ता

बच्चों के नाश्ते में फाइबर, कैल्शियम, आयरन और जरूरी विटामिन व खनिज लवण न हों तो शरीर के लिए जरूरी ये चीजें दिनभर के खाने से पूरी नहीं हो पातीं। कैसा हो बच्चों का नाश्ता, बता रही हैं पुष्पांजलि क्रास्ले अस्पताल की मुख्य न्यूट्रिशनिस्ट चारु दुआ

लतिका श्रॉफ अक्सर इस बात को लेकर बहुत ज्यादा परेशान रहती हैं कि उनकी दोनों बेटियां नाश्ता करते समय बहुत नखरे करती हैं और कई बार तो नाश्ता छोड़ कर ही स्कूल चली जाती हैं। लतिका को हमेशा यह चिंता रहती है कि उनकी बेटियां सुबह बिना पोषक आहार खाए स्कूल चली जाती हैं। कई बार लतिका ने बेटियों का मनपसंद नाश्ता भी बनाया, लेकिन वह उसमें से भी पोषक चीजें निकाल देती हैं। लतिका चाहती हैं कि उनकी बेटियों को पूरा पोषण मिले, जिससे उनके विकास में कोई दिक्कत न हो।

ऐसी दिक्कतों से न सिर्फ लतिका, बल्कि तकरीबन हर मां जूझ रही है। बच्चे पोषण से भरी चीजें खाने से दूर भागते हैं और माएं चाहती हैं कि उनके बच्चे का शारीरिक व मानसिक विकास सही तरीके से हो। ऐसे में अगर सुबह की शुरुआत ही बिना नाश्ते के होगी तो बच्चों का विकास तो अवरुद्ध होगा ही।

ऐसे होगा बच्चों का संपूर्ण विकास

कई अध्ययन लगातार इस बात पर जोर देते हैं कि पोषण से भरपूर नाश्ता करने से बच्चों का शैक्षिक व दिमागी विकास होता है। जो बच्चे नियमित नाश्ता करते हैं, उनका पोषण प्रोफाइल नाश्ता न करने वाले बच्चों से बेहतर होता है। नाश्ता करने से बच्चों का दिमागी विकास मजबूत होता है, जिससे उनकी स्मरणशक्ति में बढ़ोत्तरी होती है, वे परीक्षा में नंबर अच्छे लाते हैं और स्कूल में उनकी उपस्थिति भी ज्यादा होती है।

कैसा हो नाश्ता

नाश्ता ऐसा होना चाहिए, जो सभी जरूरी पोषक तत्वों से भरपूर हो और उसे बच्चे भी चाव से खाएं। इस समस्या का निदान फोर्टीफाइड ब्रेकफास्ट सीरियल्स या ऐसे अन्य विकल्प हैं, जिनमें कॉर्नफ्लेक्स जैसे कई खाद्य पदार्थ शामिल हैं। इन विकल्पों का सबसे बडम फायदा यह है कि बाजार में ये कई फ्लेवर में मिलते हैं, जिन्हें बच्चे बड़े शौक से खाते हैं। इनमें चॉकलेट फ्लेवर बच्चों को सबसे ज्यादा पसंद आता है।

इसके जरिए सुबह नाश्ते में बच्चों को विटामिन और खनिज लवण आसानी से मिल जाते हैं और इससे उनका पेट भी भरा रहता है। इसमें जरूरी फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिज लवण मौजूद होते हैं। गेहूं के दानों से बने नाश्ते में रोटी जैसे कई गुण हैं। इसमें फाइबर (खाने में परोसे एक हिस्से में 1.5 ग्राम फाइबर) के साथ-साथ 11 जरूरी विटामिन व खनिज लवण जैसे कैल्शियम, आयरन और जिंक होते हैं।

नाश्ते का कोई विकल्प नहीं

पुष्पांजलि क्रास्ले अस्पताल की मुख्य न्यूट्रिशनिस्ट चारु दुआ का कहना है, अगर नाश्ते में फाइबर, कैल्शियम, आयरन और दूसरे जरूरी विटामिन व खनिज लवण नहीं लेते हैं तो ये चीजें दिनभर के खाने से पर्याप्त नहीं मिल पातीं। अगर बचपन में नाश्ता नहीं किया या नाश्ता करना छोड़ देते हैं तो उसका असर युवावस्था में देखने को मिलता है। अध्ययनों से पता चला है कि जो बच्चे सुबह का नाश्ता नहीं करते या फिर छोड़ते हैं, उनकी कमर का घेरा बहुत ज्यादा होता है और हृदय संबंधी रोग होने की आशंका रहती है। इसके साथ अध्ययन से यह भी सामने आया है कि नाश्ता न करने वाले बच्चों के मुकाबले अनाज से युक्त नाश्ता करने वाले बच्चों में ज्यादा वजन होने की संभावना कम होती है।

वॉशिंग मशीन को कैसे साफ करें?

यदि आपकी वॉशिंग मशीन आपके कपड़ों के लिये गंदी लग रही है, उसे वापस अच्छा बनायें, हमारी पांच क्लीनिंग टिप्स से- अपनाइये ये आसान से टिप्स- 1. डिटर्जेंट बॉक्स साफ करें- वॉशिंग मशीन में डिटर्जेंट बॉक्स कीटाणुओं के लिये स्वर्ग होता है, उसमें से वॉशिंग पॉवडर निकालें और अच्छी तरह साफ करें। यदि संभव हो तो पूरे बॉक्स को बाहर निकाल लें और किसी पुराने टूथ ब्रश से साफ करें। सफाई क लिये साधारण घरेलू क्लीनर पर्याप्त है।

2. फिल्टर को खोल दें- फिल्टर दूसरा स्थान है, जहां कीटाणु जमा हो जाते हैं क्योंकि यह स्थान गर्म व नम रहता है। नियमित रूप से इसे खाली करें और गंदगी व गर्दा निकाल दें जो उसमें जमा है। 3. ड्रम साफ करें- वॉशिंग मशीन के अंदर का ड्रम भी साफ करें ताकि आप की मशीन चमचमा उठे। वैसे ऐसा होता नहीं है। उसमें कई सारे छोटे-छोटे छिद्र होते हैं, जहां कीटाणु जमा हो जाते हैं। बेहतर है हर दो महीने में आप खाली मशीन को चला दें। उसके लिये आप सोडा के क्रिस्टल या डिशवॉशर टैबलेट्स का इस्तेमाल करें और गर्म पानी (60 डिग्री तक ठीक रहेगा) का इस्तेमाल करें। यह कीटाणु को मार देगा, बदबू निकाल देगा और साबुन जमने से रोकेगा। 4. बदबू रोकें- बदबू रोकने के लिये कपड़े धोने के बाद वॉशिंग मशीन के ढक्कन को थोड़ा खोल दें और हवा को ड्रम तक जाने दें। इससे कीटाणुओं को पनपने से रोका जा सकेगा। 5. सही डिटर्जेंट इस्तेमाल करें - कपड़े धोने के लिये सही डिटर्जेंट पॉवडर का इस्तेमाल करें, न कि लिक्विड सोप का। पानी का अतिरिक्त झाग और लिक्विड सॉफ्टनर मशीन में अवशिष्ट के रूप में पड़े रह जाते हैं, जो आगे चलकर गंदी बदबू पैदा करते हैं।

स्वस्थ रहना है तो कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें

हाल ही में एक अध्ययन में कहा गया कि प्रतिदिन 30 मिनट का शारीरिक व्यायाम, ऊर्जा को बढ़ाता है। इसके साथ ही यह लोगों को स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने के लिए प्रेरित करता है। कोपेनहेगन विश्वविद्यालय के शोध में समझाया गया कि कैसे हल्का व्यायाम, कड़े प्रशिक्षण की अपेक्षा प्रेरणाप्रद है। निष्कर्ष को जनस्वास्थ्य पत्रिका स्कैनडिनावियन में प्रकाशित किया गया था। साइंस डेली की रिपोर्ट के अनुसार, मोटापे के बड़े भारी सामाजिक-आर्थिक परिणाम हैं। स्वास्थ्य को लेकर दशकों तक चले अभियानों ने भी इस दिशा में कोई महत्वपूर्ण प्रगति नहीं की है। कोपेनहेगन विश्वविद्यालय के शोधकर्ता इस वृहद समस्या से बचने और इसके इलाज के एक नए एकीकृत तरीके को विकसित करने का प्रयास कर रहे हैं। कोपेनहेगन विश्वविद्यालय के बायोमेडिकल विभाग के प्रोफेसर बेंटे स्टालनेच ने कहा कि मोटापा एक जटिल समस्या है, इसके प्रति एक बहु-विषयक दृष्टिकोण रखने की जरूरत है। एक नए वैज्ञानिक लेख में हमने बायोमेडिकल अध्ययनों पर 13 सप्ताह की परीक्षण अवधि के दौरान के अनुभवों को गठित किया। उन्होंने कहा कि यह उस आश्चर्यजनक तथ्य को बताने में समर्थ है कि प्रतिदिन 30 मिनट की कसरत एक घंटे किए गए कड़े शारीरिक परिश्रम के समान ही लाभकारी है।

घर में मौजूद ये चीजें लेकर आती हैं फूटी किस्मत

घर की बहुत से चीजें होती है जिनसे नेगेटिव और पॉजिटिव एनर्जी छाती है। इसी प्रकार कई बार घर के किसी कोने में कोई पक्षी अपना घर बना लेता है जो घर में नाकरात्मक ऊर्जा लाते है। जिस वह से घर में शांति और पैसों की होने लगती है। अगर आप अपने घर में शांति और अपनी तरक्की चाहते है तो अपने घर में मौजूद इन चीजों को तुरंत हटा दें।

कबूतर का घोंसला- जिस घर में कबूतर का घोंसला हो, वहां कभी खुशी नहीं रहती। गरीबी घर में अपना बसेरा बनाकर बैठ जाती है। अगर गरीबी से दूर रहना चाहते है तो तुरंत घर में बने कबूतर के घोंसले का निकाल बाहर फैंके।

मधुमक्खी का छत्ता- मधुमखी का छत्ता आपकी खारब किस्मत और घर में गरीबी लेकर आता है। गर आपके घर या बगीचे में छत्ता लगा हुआ है तो आज ही इस को हटवाएं।

बोल्ड एंड ब्यूटीफुल स्कर्ट

इन दिनों फैशन में टॉप पर है पिण्डली (काव्स) तक टेपर करती हुई सेमी फिट स्ट्रेट कट मिडी। जहां इसका सेमी फिट स्टाइल बनाता है इसे स्मार्ट व एलीगेंट वहीं ये आरामदायक भी है। सेमी फिट यानी हल्की लूज फिटिंग की होने के कारण इसे पहनने पर मूवमेंट में आसानी रहती है। वहीं इसे पहनने पर आप न सिर्फ स्लिम लगती हैं, बल्कि आपकी लंबाई भी अधिक प्रतीत होती है। इस मिडी में स्टाइल के विकल्पों की कोई कमी नहीं है। पूरी मिडी में हो सीकुईन का काम तो वेस्टर्न वेयर में इससे बढ़कर पार्टी वेयर ड्रेस कुछ नहीं। वहीं प्रिंटेड व प्लेन कलर्स में भी मौजूद हैं ढेरों वैराइटी। इसके साथ ही डेनिम व स्ट्रैच कपड़े में यह स्टूडेंट्स में भी पॉपुलर हो रही है। अछी बात यह कि इसके साथ टॉप और एक्सेसरीज के परफेक्ट मिक्स एंड मैच के जरिए आप फॉर्मल और कैजुअल दोनों लुक हासिल कर सकती हैं। अगर चाहिए कैजुअल लुक तो सेमी फिट स्ट्रेट कट मिडी के साथ मैच करें हल्की लूज फिटिंग के ब्लाउज।

हृदयाघात के जोखिम को कम करता है विटामिन बी

हृदयाघात और विटामिन बी अनुपूरक के बीच संबंध पर प्रकाश डालते हुए शोधकर्ताओं ने पाया है कि इस तरह के अनुपूरक हृदयाघात के जोखिम को कम करते हैं। नए साक्ष्य बताते हैं कि संभवतः विटामिन बी अनुपूरक की खुराक हृदयाघात के खतरे को कम करने में मदद करती है। यह शोध, न्यूरोलॉजी की अमेरिकी अकादमी की मेडिकल पत्रिका, न्यूरोलॉजी के ऑनलाइन अंक में दिखाई देता है। चीन के झेंग्झाऊ विश्व विद्यायल, के लेखक सू यूमिंग ने कहा कि पिछले अध्ययनों में विटामिन बी अनुपूरक और हृदयाघात को लेकर विरोधाभासी निष्कर्ष हैं। कुछ अध्ययनों में बताया गया कि संभवतः इस तरह के अनुपूरक इस खतरे को बढ़ा सकते हैं। वैज्ञानिकों ने 14 चिकित्सीय परीक्षणों में कुल 54,913 प्रतिभागियों का विश्लेषण किया था। सभी अध्ययनों की विटामिन बी या उसकी बेहद निम्न खुराक से तुलना की गई। प्रतिभागियों को फिर छह माह तक देखा गया। साइंस डेली की रिपोर्ट के मुताबिक, अध्ययन में कुल 2,471 हृदय दौरे मिले थे, सभी में विटामिन बी लेने के कुछ लाभ देखे गए थे।

चीनी खाएं, लेकिन संभलकर..

चीनी चींटियों को ही नहीं, बीमारियों को भी दावत देती है। मीठा खाने से तमाम बीमारियों समेत डायबिटीज और मोटापा बढ़ने की बात कही जाती है। अमेरिका की कार्नेल यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर डॉ. डेविड लेविट्स्की के अनुसार शर्करायुक्त भोजन स्वादिष्ट लगता है। इसलिए मीठे पदार्थ ज्यादा खा लिए जाते हैं।

1. डायबिटीज होने का मतलब है कि आपका शरीर पूरी तरह खून से ग्लूकोज साफ नहीं कर पा रहा। शरीर में ग्लूकोज का नियमन ठीक से न हो पाने की स्थिति में यह टिश्यूज को नष्ट कर सकता है। टाइप 1 डायबिटीज से ग्रस्त लोगों में यह बीमारी जन्म से होती है। इसका शर्करा से कोई संबंध नहीं होता। इसी तरह टाइप 2 डायबिटीज मोटापे के चलते होती है।

2. पुराने शोधों में कहा जाता था कि फरुक्टोज (फल शर्करा) को सामान्य रूप से लिया जाए तो खून में वसा का स्तर नहीं बढ़ता। हाल ही में मिनेसोटा यूनिवर्सिटी के शोध में बताया गया है कि प्रिजर्वेटिव उत्पादों द्वारा ली जाने वाली फरुक्टोज की मात्रा खून में जमकर वसा बढ़ाती है। हम जितना फ्रुक्टोज खाते हैं, लिवर उसमें मौजूद ग्लूकोज को खून में भेजता या जमा कर देता है। संचय भंडार भरने के बावजूद लिवर, फ्रुक्टोज को खून में न भेजकर ग्लाइकोजन के रूप में जमा कर लेता है। 3. सामान्यतः डायबिटीज या प्रीडायबिटीज के लिए डॉक्टर ओरल ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट (ओजीटीटी) करते हैं।

सूरत ही नहीं सिरत में भी खास है गुलाब

गुलाब को फूलों का राजा कहा जाता है क्योंकि यह खूबसूरत तो होता ही साथ ही इसमें ढेरों अन्य खूबियां भी हैं. गुलाब का फूल न केवल मनुष्य के शरीर के विकास के लिए कई जरूरी विटामिनों और रसायनों एवं विभिन्न अवसरों पर शोभा बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण है बल्कि यह संक्रमण रोधी गुण भी रखता है. प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञानी डॉ. केसी गर्ग का कहना है कि जिन लोगों को मूत्राशय संबंधी समस्या होती है उनके लिए गुलाब का सेवन लाभकारी होता है क्योंकि गुलाब में संक्रमण रोधी गुण पाए जाते हैं. गुलाब उत्पाद का सेवन करने वालों को गुर्दे की पथरी होने की आशंका भी कम होती है.

डॉ. गर्ग कहते है कि गुलाब अतिसार रोकने में और हड्डियों को मजबूत बनाने में भी मददगार होता है. इसकी पंखुड़ियों में आयरन, कैल्शियम, नियासिन और फारफोरस जैसे तत्व पाए जाते हैं. जिन लोगों के दांतों में तकलीफ रहती है उन्हें गुलाब से फायदा पहुंचता है. वनस्पति विज्ञानी डॉ. प्रीति कुलश्रेष्ठ ने बताया कि गुलाब की प्रवृति शीतलकारी होती है. यही वजह है कि आंखों में जलन होने पर गुलाब जल डालने से ठंडक का अहसास होता है.

इसका यही गुण रक्तस्राव और त्वचा की जलन रोकने में मददगार साबित होता है. इसके अलावा खुशबू के लिए भी गुलाब जल और गुलाब जल के अर्क का इस्तेमाल किया जाता है. आहार विशेषज्ञ डॉ. अनुजा अग्रवाल ने बताया कि गुलाब की पंखुड़ियों में विटामिन ई, डीबी-4 और ए तथा एस्कार्बिक एसिड, मैलिक एसिड, बायोफलेवोनायड, साइट्रिक एसिड, जिंक, टेनिस व फ्रंटोज बहुतायत में पाए जाते हैं. इन रसायनों की वजह से ही गुलाब में संक्रमण रोधी गुण होता है.

डॉ. गर्ग ने कहा कि गुलाब के उत्पाद का सेवन सेहत के लिए उपयोगी होता है. दिल की बीमारी, अल्सर, पित्त, अपच, और तंत्रिकाओं संबंधी समस्याओं को दूर करने में गुलाब की पंखुड़ियों से बनाई गई औषधि लाभकारी होती है.

त्वचा के लिए तो गुलाब जल अपने संक्रमण रोधी गुण के कारण टॉनिक साबित होता है. सौंदर्य विशेषज्ञ रानी धूलिया ने सौंदर्य के लिए गुलाब जल को महत्वपूर्ण उत्पाद बताया.

जानकारों का कहना है कि गुलाब की खेती दक्षिण एशिया एवं चीन, जापान, उत्तरी अमेरिका, उत्तर पूर्वी अफ्रीका और भारत के मैदानी एवं पर्वतीय क्षेत्रों में मुख्य तौर पर की जाती है.