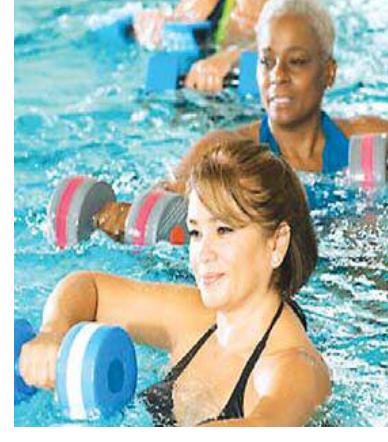


प्रेग्नेंसी के दौरान महिलाओं के लिए फायदेमंद है 'वाटर एक्सरसाइज'

ग

भारवस्था एक ऐसा समय है, जब महिलाओं को अपनी सेहत का विशेष रूप से ध्यान रखने की आवश्यकता होती है। गर्भावस्था में महिला का स्वस्थ एवं पौष्टिक खानापान के साथ उस दौरान सक्रिय रहना भी जरूरी होता है। अक्सर डॉक्टर सलाह देते हैं कि गर्भावस्था के दौरान महिला को कुछ हल्की शारीरिक गतिविधियां करनी चाहिए, जिससे जच्चा-बच्चा दोनों स्वस्थ रहें और बच्चे का विकास भी अच्छे से हो सके। इसके अलावा, यदि महिला उस दौरान सक्रिय रहती है, तो डिलवरी आसानी से होने में भी मदद मिलती है, लेकिन अधिकतर महिलाएं यह नहीं जानती कि उनके और बच्चे के लिए कौन से व्यायाम करना सुविधित हैं।

क्रम दर्द से राहत



यदि आप गर्भवती हैं और आप कुछ शारीरिक गतिविधियों की तलाश कर रही हैं, तो आइए हम आपको कुछ कौन सी एक्सरसाइज करना लिए फायदेमंद होगा। इसका जवाब है पानी की एक्सरसाइज, जो आपके और आपके बच्चे दोनों के लिए फायदेमंद होंगी। आइए जानते हैं गर्भावस्था के दौरान पूल एक्सरसाइज के फायदे।

गर्भावस्था में डायबिटीज का खतरा कम

पूल एक्सरसाइज करने से आपको और आपके बच्चे दोनों को फायदा होता है, यह एक्सरसाइज न केवल महिला को डिलवरी में आसानी और दर्द को कम करती है, बल्कि गर्भावस्था के दौरान होने वाली डायबिटीज के खतरे को भी कम करती है। एक अध्ययन के अनुसार, यदि गर्भवती महिला दिन में 30 मिनट के लिए कुछ पानी वाली एक्सरसाइज जैसे पूल एक्सरसाइज करती है, तो उसे गर्भवती से डायबिटीज का खतरा नहीं होता।

पैरों की सूजन को कम करती है

पानी वाले व्यायाम गर्भावस्था के दौरान पैरों में होने वाली सूजन को दूर करने में भी मददगार है। गर्भावस्था के दौरान आपका बच्चा आपके पेट के निचले अधेर हिस्से में ब्लड सर्कुलेशन को रोकता है, जिसकी वजह से पैरों में सूजन आना सामान्य होता है। पानी के व्यायाम से गर्भवती के दौरान महिलाओं को पीठ दर्द को कम करने में मदद कर सकती है।

मॉर्निंग सिक्नेस को कम करे

हर महिला इस स्थिति से जूझती है, गर्भावस्था के दौरान मॉर्निंग सिक्नेस से जूँझना बहुत ही सामान्य है, लेकिन ऐसा कहा जाता है कि जो महिलाएं नियमित रूप से पानी वाली एक्सरसाइज करती हैं, उनमें गर्भवती होने के दौरान मॉर्निंग सिक्नेस कम महसूस होती है।

ऑफिस में इन 5 आसान तरीकों से कर सकते हैं वर्कआउट वजन होगा कम और फिटनेस रहेगी बरकरार



फिटनेस फ्रीक सर्कल

आपकी ऑफिस टीम में सभी न सही लेकिन कुछ लोग तो ऐसे होंगे, जो अपनी फिटनेस को लेकर सजग होंगे। उन लोगों को खोजें और उनके साथ अपने ऑफिस जिम या ऑफिस के आस-पास किसी जिम को जॉइन करें।

बैठने के तरीके पर ध्यान दें

आपकी सेहत में आपके बैठने का तरीका बहुत बड़ा रोल अदा करता है। कई घंटे गलत तरीके से बैठने से बेटे भी बढ़ता है और शरीर में दर्द संबंधी बीमारियां भी बीच-बीच में कुर्सी से उठते रहें और कुछ कदम तलते-फिरते रहें।

खाने के बाद 5 मिनट जरूर ठहरें

आप खाने के बाद वाँक पर नहीं जाते, जिसका सबसे ज्यादा असर आपकी फिटनेस पर पड़ता है। खाना खाने ही डेस्क पर बैठकर काम करने से आपके पेट की चर्ची बढ़ती है।

1 गिलास जूस बनाएगा लिवर को हेल्दी

लिवर कभी नहीं होगा खराब!



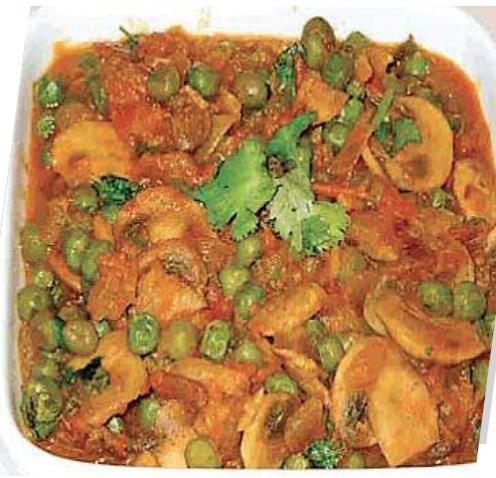
वर हमारे शरीर की कार्यप्रणाली को सुचारू रूप से चल सकने में मददगार कई काम करता है। जैसे लिवर ही म्लूकोज से बनने वाले म्लाइकोजन को संग्रहित करता है। आप जो भी खाते हैं, उससे शरीर को लाख पहुंचाने का असली काम लीवर (Liver infection) से ही शुरू होता है। असल में लिवर पर हुए भोजन से वसाओं और प्रोटीनों यानी सभी पोषक तत्वों को नोटों तक पहुंचाता है। डीटॉक्सीफिकेशन भी लिवर का एक अहम काम है, जो आपको रोगों से बचाए रखने के लिए बेहद ही जरूरी है। कंसल्टेंट न्यूट्रिशनिस्ट डॉ. रूपाली दत्ता के अनुसार, एकमात्र अंग जो खुद को साफ करता है, वह लिवर है। हम जो भी खाते हैं, वह यकृत यानी लिवर द्वारा सफाई किया जाता है। इसलिए, स्वस्थ भोजन खाना जरूरी है, क्योंकि इससे लिवर पर बुरा असर नहीं होता।

लिवर से जुड़ी बीमारियों के कारण, लक्षण और बचाव

इस जूस में इसेमाल की गई हर चीज लिवर के स्वास्थ्य को बढ़ाने में आपनी भूमिका निभाती है। यह वाले पोषक तत्वों का भंडार है। इसमें एंजाइम होते हैं, जो जिगर को विधात पदार्थों को ज्यादा अच्छी तरह से तोड़े में मदद करते हैं। गजर की कैरोटीनोइड सामग्री शरीर के अंदर ऑक्सीडिटिव क्षीतों को रोकते हैं में मदद करती है। एक हेल्दी लीवर आपको हेल्दी लाइफ दे सकता है। तो आप आपने लीवर के स्वास्थ्य को बढ़ावा देना चाहते हैं, तो आपको करने होंगे कुछ हेल्दी जनन। और इस जनन में हम कर सकते हैं आपकी मदद। जी हाँ, हम आपको बढ़ावा देने हेल्दी जनन। तो आपने लीवर के स्वास्थ्य को बढ़ावा देना चाहते हैं, तो आपको करने होंगे कुछ हेल्दी जनन।

जिगर की कैरोटीनोइड्स में लीवर कोशिकाओं के लिए शक्तिशाली सुक्षमताकृति विधि होती है। इस जूस में न केवल स्वास्थ्य लाभकारी गोंद होते हैं, बल्कि यह काफी स्वादित भी होता है। आप इसे नाश्ते में ले सकते हैं और आप दिन को एक स्वस्थ शुरूआत दे सकते हैं।

रेसिपी



काजू मटर

■ तेल: 1 टेबल्स्पून ■ काजू: 60 ग्राम
■ गर्म दूध: 110 मिली ■ ट्यामाटर: 25 ग्राम
■ अदरक: 1 टीस्पून ■ काजू पाउडर: 2 टेबल्स्पून ■ जीरा: 1 टीस्पून ■ हींग: 1/4 टीस्पून ■ धनिया के सुखे पते: 1 टीस्पून ■ लाल मिर्च: 1/4 टीस्पून ■ हल्दी: 1/4 टीस्पून ■ धनिया पाउडर: 1 टीस्पून ■ हरे मटर: 200 ग्राम ■ चीनी: 1 टेबल्स्पून ■ नमक: 1 टीस्पून ■ पानी- 200 मिली ■ गर्म मसाला- 1/2 टीस्पून

विधि

एक पैन में तेल डालकर इसमें काजू को गोलन प्राई कर लें और एक बाल में गर्म दूध डालकर इसमें प्राई किए काजू को 15 मिनट के लिए भिजा कर रखें। अब ट्यामाटर, अदरक, काजू का पाउडर डालकर ध्यारी बना लें। इबके बाद एक पैन में तेल डालकर इसमें जीरा और हींग डाल कर भूंफ लीजिए। इसमें अब धनिया पाउडर, लाल मिर्च और हरी मिर्च डालकर मिक्स कर तें और पहले से बनाकर रखा हुआ पेस्ट डालकर 3-5 मिनट के लिए भूंफ़। इस भूंफ़ हुए मसाले में अब हल्दी, सूखा धनिया डालकर मिक्स कर लें। अब इसमें मटर, चीनी और नमक को मसाले में डालकर मिला लीजिए। जब मसाले से भूंफ़ हो जाए तो इस पर बरामद कर लें। इबके बाद इसमें पानी डालकर 3-5 मिनट के लिए मध्यम अंब पर पहने दें। इसके बाद गर्म मसाला डालकर पहले से दूध से पहले से भिजा कर रखे हुए काजू डाल और 2 मिनट के लिए पकाएं। काजू मटर बनकर तैयार है, इसे सर्व करें।

पटेटो सूप

■ शक्करकंदी: 2 ■ शिमला मिर्च: 2 (कटी हुई) ■ ऑलिव ऑयल: 4 टेबल्स्पून
■ घ्याज: 2 (मोटे कटे हुए) ■ धनिया: 2 रिटक (कटा हुआ) ■ लाल, लहसुन पेस्ट: 4 टीस्पून
■ चिकन: 1 लीटर (स्टॉक व्यूब) ■ काला मिर्च: 1 पिंच ■ लाल मिर्च पाउडर: 0.5 टीस्पून
■ नमक: 1 पिंच
■ चिली पलेक्स: 0.5 टीस्पून (गार्निश के लिए)
■ बीन स्प्राइट्स: 5 ग्राम (गार्निश के लिए)
■ क्रीम फ्रैशिच: 50 मि.लीटर (गार्निश के लिए)

विधि

ओवन को 180°C तक प्रीहट करें। बैंकिंग शीट पर शिमला मिर्च और शक्करकंदी रख कर उस पर गेल लगाने के बाद उसे 20-25 मिनट तक रोट कर लें। एक पैन में तेल गर्म करके उसमें घ्याज और धनिया को 1 मिनट तक प्राई करके इसमें रोट शक्करकंदी डालकर पका लें। इबके बाद इसमें चिकन रस्टॉक व्यूब और सारी सामग्री डालकर 20-25 मिनट तक सोजियों के सॉप्ट होने तक पकाएं। अब इसमें क्रीम डालकर इसे बीन स्प्राइट्स और चिली पलेक्स के साथ गार्निश करें। आपका रोटेड स्टीव पटेटो सूप बन कर तैयार है। इसे बाल में डालकर गर्म-गर्म सर्व करें।

रेसिपी



रोटी रोल

सामग्री
■ बीच हुई रेटियां
■ उबल आलू
■ उबली मटर
■ कसा हुआ पनीर
■ बारीक कटी हुई शिमला मिर्च
■ बारीक कटा एक घ्याज और ट्यामाटर
■ हींग धनिया की चटनी
■ टमटो सॉस
■ जीरा ■ घाट मसाला, मखबन

विधि

पैन में बूट डालकर जीर

