सुपरवुमेन के लिए सुपर नाश्ता

तली हुई चीजों से सुबह के नाश्ते में बचना चाहिए। अगर महिलाओं को नाश्ता बनाने का समय नहीं मिलता है तो वो फल और दूध का सेवन जरूर करें ताकि उसकी ऊर्जा में कोई कमी ना आ पाये। हो सके तो ड्राई फ्रूट का इस्तेमाल भी नाश्ते में किया जा सकता है।

आज औरत किसी सुपरवुमेन से कम नहीं है चूंकि वे पुरूषों से कंधा मिलाकर चल रही हैं। साथ ही महिलाएं घर और बाहर दोनों की देखरेख करती हैं जिसके कारण उनके पास अपने लिए समय नहीं बचता है। पूरे घर का ख्याल रखने वाली महिला खुद अपनी सेहत का ख्याल नहीं रख पाती है। जबकि कामकाजी महिलाओं का खान-पान आम महिलाओं की अपेक्षा और भी न्यूट्रीशियस और स्वास्थ्यवर्धक होना चाहिए। उनके खाने में विटामिन, जिंक, प्रोटीन और कैल्शियम की भरपूर मात्रा होनी चाहिए। कामकाजी महिलाओं को सुबह का नाश्ता जरूर करना चाहिए जिसमें ऊर्जावर्धक चीजें होनी बेहद जरूरी हैं। इसके लिए वो दूध, दलिया, कॉर्नफ्लेक्स, फल, पोहा, उपमा, ब्रेड, मक्खन जैसी चीजों का प्रयोग कर सकती हैं। तली हुई चीजों से सुबह के नाश्ते में बचना चाहिए। अगर महिलाओं को नाश्ता बनाने का समय नहीं मिलता है तो वो फल और दूध का सेवन जरूर करें ताकि उसकी ऊर्जा में कोई कमी ना आ पाये। हो सके तो ड्राई फ्रूट का इस्तेमाल भी नाश्ते में किया जा सकता है। तो आइए जानते है कि सेहतमंद नाश्ते कैसा होः-

स्वस्थ से भरपूर मिनी सैंडविच विथ एग

साबुत अनाज की ब्रेड हमें कई प्रकार के पोषक लाभ देती हैं। इसके अलावा सब्जियां जैसे सलाद पत्ता और लीन मीट से तैयार मिनी सैंडविच स्वस्थ नाश्ता का विकल्प हो सकता है। साथ ही सैंडविच में आप एक अंडा भी बीच में डाल कर खा सकते है जोकि आपके सेहत के लिए ओर भी सेहतमंद रहेगा।

अच्छा नाश्ता होता हैं फलों का सलाद

कोई भी फल आपके नाश्ते के लिए अच्छा होता हैं, लेकिन सेब एक स्वास्थ्यप्रद फल माना जाता है। यह सुपर फल आपको एनर्जी और लंबे समय तक भूख के स्तर को बनाए रखने में मदद करने के अलावा स्वास्थ्य लाभ भी देता है। ताजा कटा सेब का सलाद, नारंगी के टुकड़े और या अंगूर स्नैक्स का एक अच्छा विकल्प हो सकता है। ये पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण आपके संपूर्ण स्वास्थ्य के लिए अच्छे होते हैं।

दही के साथ नट्स

नट्स एक स्वस्थ असंतृप्त वसा हैं। मूंगफली और मिक्सड नट्स भूख को शांत रखते हैं। लेकिन इसमें मौजूद उच्च वसा सामग्री के कारण इसे संयम से खाना चाहिए। थोड़े से नट्स खाने से ही आपको आवश्यक पोषक तत्व और कैलोरी मिल जाती है जो आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होती है। साथ ही इसे दही में डालकर खाई जाए तो उसका मजा अलग ही होता है और सेहतमंद भी होता है।

फाइबर के लिए लें साबुत अनाज

साबुत अनाज न केवल आपको भरे हुए का एहसास कराता है बल्कि विशेष रूप से आपकी फाइबर के लिए दैनिक पोषण आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद करता है। इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए लो फैट डिप के साथ जोड़ा जा सकता है।

उत्कृष्ट नाश्ता है स्मूदी

मिल्क शेक और स्मूदी एक उत्कृष्ट नाश्ते का विकल्प हैं। इसे स्वादिष्ट बनाने के लिए आप इसे अपने मनपसंद फल, दही, फ्लैक्स ऑयल या अन्य स्वस्थ विकल्प के साथ ले सकते हैं। आपके भोजन के बीच के समय में लेने से स्मूदी आपको तृप्त रखती हैं।

संडे हो या मंडे रोज खाए उबला अंडा

भूख लगने पर आप उबले अंडे को खाने से आपकी भूख शांत हो जाती है। उबला अंडा न केवल पकाने में सरलतम होता है, बल्कि आपके सुबह के नाश्ते के लिए यह एक स्वस्थ विकल्प भी हैं। साथ ही इसको खाने से शरीर को प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट मिलता है जो कि सारा दिन काम करने के लिये जरुरी होता है।

स्वास्थ्यवर्धक नाश्ता है पोहा

राइस क्रिस्प भारतीय घरों में पोहा लोकप्रिय नाश्ता है जो काफी स्वास्थ्यवर्धक होता है। लेकिन सुबह के नाश्ते में पोहा हल्के नमक वाला बनाकर खाएं। कॉर्नफ्लैक्स और ओट्स के अलावा, आप अपने बच्चों को चॉकलेट, हनी और फट फ्लैवरड ब्रेकफास्ट भी दे सकते है, पर उसकी मात्रा बहुत च्यादा नहीं होनी चाहिये।

एक्ट्रा एनजी के लिए ओटमिल सुबह

सुबह एक कटोरी ओट्मिल खाने से शरीर को एक्ट्रा एनर्जी मिलती है। इसमें हाईफाइबर होता है जो शरीर में ब्लड़ सुगर की मात्रा को बैलेंस रखता है और व्यक्ति को मानसिक रूप से भी स्वस्थ बनाता है।

पोषक तत्व को पूरा करता कॉर्नफ्लैक्स

कॉर्नफ्लैक्स में कार्बोहाइड्रेट, आयरन और विटामिन बी कॉम्पलेक्स होता है जो ऑफिस जाने वाले लोगों के लिए नाश्ते में सबसे अच्छा विकल्प होता है। इसे आप दूध में भिगोकर आसानी से फटाफट खा सकते है। इसके सेवन से शरीर में सभी पोषक तत्व पूरे हो जाते है और बॉडी में मॉश्चर भी बना रहता है।

बेहतरीन नाश्ता है दलिया

नाश्ते में सबसे बेहतरीन आईडिया, दलिया का है। इसमें भरपूर मात्रा में मिनरल्स और फाइबर होते है जो ब्लड़ सुगर को मेंटेन रखते है। अगर आप कुछ मीठा खाने के शौकीन है तो इसे दूध में भिगोकर बनाएं, वरना सब्जियों को डालकर पका लें।

सफेद छोले का सलाद

सफेद छोले को उबालकर खाना हमेशा से ही स्वास्थ्यवर्धक रहा है। लेकिन इसे स्वादिष्ट बनाकर खाया जाए तो सेहत के साथ स्वाद भी बना रहेगा। इसके लिए आप छोले का उबालकर उसमें कच्ची सब्जियां जैसे टमाटर, मिर्च स्वाद के लिए, खीरा, प्लाज आदि मिलकर खा सकते है। यह नाश्ते के लिए एक बेहतरीन विकल्प होता है चूंकि यह सेहतमंद होने के साथ ही बनाने में समय भी कम लेता है।

ककड़ी एक फायदे अनेक

इस उमस भरे मौसम में आज हरेक व्यक्ति सेहतमंद रहना चाहता है और इसके लिए वे ना जाने कितने ही टोटके अपनाते रहते है। कभी कोई जीम तो कभी ब्यूटीपार्लर के चक्कर लगाते रहते है। यू तो प्रकृति ने मनुष्य को बहुत सी ऐसी चीजें दी है जिनके सेवन से वह खुद को स्वस्थ रख सकता है लेकिन ककड़ी भी उनमें से एक है। कच्ची ककड़ी में आयोडीन की पर्याप्त मात्रा पाई जाती है जिससे यह कई रोगों से बचाव करती है। ●●●

मन को शुद्ध करता है प्राणायाम

सर्वविदित है कि हम सांस लेते हैं और जिस वायु में हम सांस लेते हैं उसमें मिली हुई आक्सीजन से हम जीवनी शक्ति प्राप्त करते रहते हैं। यह क्रिया निरन्तर चलती रहती है। इस प्रकार देखा जाए तो हम कह सकते हैं कि हम सभी जाने अनजाने प्राणायाम करते रहते हैं प्राणायाम में मुख्य रूप से तीन क्रियाएं होती हैं सांस लेना, सांस छोड़ना और सांस लेने की इस क्रिया को लगन व ध्यान से अलग-अलग प्रकारों से किया जाता है तो इसे प्राणायाम कहते हैं।

मानव जीवन में पहला सुख निरोगी काया का माना जाता है। यह ठीक भी है अच्छे स्वास्थ्य के लिए हम क्या कुछ करने को तैयार नहीं हो जाते। योग भी शरीर को स्वस्थ रखने में हमारी सहायता करता है। चित्र वृत्तियों के शमन को योग कहा जाता है। योग के आठ अंग हैं, चौथा अंग प्राणायाम है। प्राणायाम के लिए आवश्यक है कि आप स्वयं पर मानसिक नियंत्रण रखें। योग शास्त्र के रचयिता महर्षि पतंजलि के अनुसार स्वाभाविक गति से चलने वाले श्वास, प्रश्वास को रोकना प्राणायाम है। प्राणायाम शरीर मन तथा प्राण को शुद्ध कर देता है। इसके रोजाना अभ्यास से स्नायुमंडल शुद्ध होता है और आंतरिक चेतना जागृत होती है। कहा जाता है कि ऐसी कोई बीमारी नहीं जिसे प्राणायाम के द्वारा ठीक न किया जा सके। मानव शरीर में अनेक नाड़ियां होती हैं जिनमें से तीन नाडियां इंड़ा, पिंगला और सुषुम्ना नाडियां खास हैं। इंडा जिसे चंद्र नाड़ी भी कहते हैं ठंडी होती है तथा विचारों को नियंत्रित करती है। शरीर का बायां भाग इसी नाड़ी के नियंत्रण में रहता है। पिंगला जिसे सूर्य नाड़ी भी कहते है ठंडी होती है। यह हमारी प्राणशक्ति तथा शरीर के दाएं भाग का नियत्रंण करती है। मेरूदंड के मध्य से होकर मूलाधार तक सुषुम्ना नाड़ी होती है। यह न तो गर्म होती है और न ही ठंडी, यह इंड़ा और पिंगला के बीच संतुलन स्थापित करने में सहायता करती है। प्राणायाम के द्वारा सम्पूर्ण स्नायु मंडल पर नियंत्रण किया जा सकता है, विभिन्न अंगों की दुर्बलता को दूर कर यह शरीर को शक्तिशाली भी बनाता है।

सर्वविदित है कि हम सांस लेते हैं और जिस वायु में हम सांस लेते हैं उसमें मिली हुई आक्सीजन से हम जीवनी शक्ति प्राप्त करते रहते हैं। यह क्रिया निरन्तर चलती रहती है। इस प्रकार देखा जाए तो हम कह सकते हैं कि हम सभी जाने अनजाने प्राणायाम करते रहते हैं प्राणायाम में मुख्य रूप से तीन क्रियाएं होती हैं सांस लेना, सांस छोड़ना और सांस लेने की इस क्रिया को लगन व ध्यान से अलग-अलग प्रकारों से किया जाता है तो इसे प्राणायाम कहते हैं।

प्राणायाम की कुछ विधियां इस प्रकार हैं

मस्त्रिका प्राणायाम- इसमें पूरी शक्ति से इंजन की तरह सांस लेना और छोड़ना चाहिए। यह क्रिया पहले बाई नासिका तथा फिर दायीं नासिका से करें। इससे श्वास नली और नाक पूर्णतया खुल जाते हैं और रक्त में गर्मी आ जाती है।

नाड़ी शोधन प्राणायाम- इसके लिए कमर को सीधा रखकर आंखें बंद करके बैठें फिर दाई ओर के नासाद्वार अंगूठे से बंद करके पूरा सांस बाहर निकालें और बाएं नासाद्वार से सांस भरें, तीसरी अंगुली से बाई नासिका को बंद कर सांस अंदर रोक लें (आंतरिक कुभंक) करें। आप स्वाभाविक तरीके से जितनी देर सांस रोक सकते हों केवल उतनी ही देर सांस रोकें। अब दांया अगूंठा हटाकर गर्दन को थोड़ा आगे झुकाकर सांस बाहर निकाले, एक-दो क्षण सांस रोकें फिर गर्दन उठाकर दाएं नासाद्वार से सांस भरे (पूरक करें)। नासाद्वार बंद कर श्वास को रोकें फिर बाएं नासाद्वार से धीरे से सांस निकाल दें (रेचक करें)।

इस पूरी क्रिया की पांच-सात बार दोहराएं। आरंभ में पूरक कुभंक व रेचक का अनुपात 1:2:2 रखें अर्थात् यदि 5 सेकेंड सांस भरने में लगते हों तो 10 सेकेंड सांस रोके और 10 सेकेंड में सांस निकालें। आंतरिक कुभंक से आक्सीजन फेफड़े के आंतरिक छिद्र तक पहुंचकर रक्त के विकार को शरीर से बाहर कर देती है इसलिए आंतरिक कुभंक के अभ्यास को धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए। इस क्रिया से रक्त शुद्ध होता है तथा फेफड़े स्वस्थ व सक्रिय रहते हैं।

शीतली प्राणायाम- इस क्रिया में मुंह खोलकर जीभ को दोनों ओर में मोड़ कर (नलीनुमा बनाकर) सांस अन्दर खींचे (पूरक) फिर मुंह बंदकर कुछ क्षण रूककर नाक से बाहर निकाल दें। इस क्रिया को पांच दस बार दोहराएं इससे शरीर में ठंडक आती है।

सूर्यभेदी प्राणायाम- दाएं हाथ की सबसे बड़ी उगुंली से बाएं नासाद्वार को बंद कर दाएं नासाद्वार से लंबी सांस भरें फिर कुंभक करके दाई नासिका से ही धीरे-धीरे श्वास निकाल दें। इसे कई बार दोहराएं।

भ्रामरी प्राणायाम- दोनों हाथों के अंगूठों से दोनों कान बंद कर लें तथा दोनों हाथों को ऊपर रखें। कुहनी ऊपर उठाए रखें। अब पूरा सांस भरकर कुछ क्षण कुंभक करें और भौरे की तरह गुंजन करते हुए धीरे-धीरे लंबा करते हुए रेचक करें। इस क्रिया को चार-पांच बार दोहराएं। इस क्रिया में गुंजन से जो कंपन पैदा होता है वह मस्तिष्क तथा स्नायु मंडल को शांत करता है।

अग्निसार क्रिया- यह क्रिया पाचन को ठीक रखती है। इसमें श्वास को पूरी तरह बाहर निकालकर पेट को कई बार अंदर-बाहर करें। इस क्रिया को दो-तीन बात करें।

उज्जाई प्राणायाम- यह क्रिया गल ग्रंथि तथा स्नायुमंडल को प्रभावित करती है। जिस प्रकार सोया हुया व्यक्ति खर्राटे लेता है उसी प्रकार गले को दबाकर खर्राटे से सांस लें और सांस छोडें। इसे पांच सात बार दोहराएं। इससे उत्पन्न कंपन लाभदायक होते हैं। समग्र रूप में देखें तो प्राणायाम फेफड़ों को मजबूत करता है, उनका लचीलापन बढ़ाता है जिससे शरीर को अधिक से अधिक आक्सीजन मिले जिसका उपयोग शरीर के विकारों को बाहर निकालने में होता है। इससे मस्तिष्क के स्नायुमंडलों पर भी प्रभाव पड़ता है जिससे मस्तिष्क संबंधी सभी विकार दूर हो जाते हैं।

आंख, कान, गला आदि अंगों की कार्यक्षमता बढ़ाने के लिए प्राणयाम सबसे अच्छा तरीका है। इससे लीवर, गुर्दे, आंत आदि में रक्त परिभ्रमण की गति तेज होती है जिससे विकार दूर होते हैं तथा इन अंगों की कार्यक्षमता भी बढ़ जाती है। प्राणायाम के द्वारा हम शरीर की विभिन्न नाड़ियों के बीच संतुलन भी स्थापित कर सकते हैं।

प्राणायाम का मन से घनिष्ठ संबंध है। प्राणायाम एक प्रकार से श्वसन क्रियाओं का प्राणायाम है जिसे प्रातरूकाल शुद्ध स्वच्छ और शांत वातावरण में करना चाहिए। आज हम तनाव और घबराहट में जी रहे हैं, प्राणायाम इस व्यस्त और कृत्रिम जीवन कुप्रभावों से बचने में जरूर आपका मददगार साबित होगा। ●●●

खुशबू से उपचार करने की पद्धति है एरोमाथेरेपी

अक्सर तकलीफ देह बीमारियों का उपचार भी तकलीफदेह ढंग से होता है पर ऐरोमाथेरेपी आपको सुई और कड़वी दवाइयों के झंझट से निजात दिला सकती है। ऐरोमा का अर्थ है खुशबू तथा थेरेपी से अभिप्राय उपचार से है। ऐरोमाथेरेपी उपचार की वह पद्धति है जिसमें खुशबू के द्वारा अनेक बीमारियों का निदान संभव है। ऐरोमाथेरेपी जड़ी-बूटियों व पौधों की उपचार पद्धति है। इसमें रोगों के निदान के लिए पौधों के तनों, जड़ों, फूलों, पत्तों आदि से निकाले गए अर्क जिसे ऐसेन्शियल आयल कहते हैं का प्रयोग किया जाता है। सभी प्रकार की त्वचा और बालों में प्रयोग हो सकने वाले ये तेल बिल्कुल चिपचिपे नहीं होते।ऐसेन्शियल आयल्स का प्रयोग व्यवसायों में भी होता है। लगभग तीन सौ किस्म के ऐसेन्शियल आयल्स को त्वचा संबंधी या अन्य उत्पाद बनाने वाले उद्योगों में इस्तेमाल किया जाता है। घर पर ही छोटी मोटी बीमारियों के निदान के लिए दस-पन्द्रह प्रकार के तेल ही मुख्य होते हैं। प्रत्येक ऐसिन्शियल आयल की खुशबू का अहसास ही इलाज होता है। प्रत्येक खुशबू से सीधे हमारा मस्तिष्क प्रभावित होता है, हर तेल में एक विशेष प्रकार की उपचारिक शक्ति होती है, जिसके द्वारा पूर्ण रूप से पवित्र व प्राकृतिक उपचार होता है। घर में प्रयोग किए जा सकने वाले तेल विभिन्न प्रकार से इस्तेमाल किए जा सकते हैं जैसे मालिश में, नहाने के पानी में या भाप के पानी में आदि। शरीर से दूषित पदार्थों के निष्कासन में ये तेल बहुत उपयोगी होते हैं जैसे एंटीसेप्टिक, एंटीबैक्टिरयिल, एंटीफंगस, एंटी न्यूरालाजिक, एंटी डिपरेसेन्ट, रक्टी, रूमेटिक, डियोडराइजिंग आदि। ऐसेन्शियल आयल को भाप विधि के द्वारा निकाला जाता है। जैसे लैवेंडर के लगभग एक सौ किलो पौधे से लगभग तीन किलो तेल प्राप्त किया जा सकता है। इसी प्रकार लगभग साठ हजार गुलाब के फूलों से प्राप्त तेल लगभग एक आऊंस होगा। इन ऐसेन्शियल तेलों का प्रयोग सदैव बेस आयल के साथ मिलाकर किया जाता है, विभिन्न प्रकार के तेलों को बेस आयल के रूप में लिया जा सकता है जैसे वेजीटेबल आयल, ऐप्रीकाट आयल मीठा बादाम तेल आदि। ऐसोन्शियल आयल की मात्रा के अनुसार बेस आयल की मात्रा भी बदलती रहती है। जैसे 1 बूंद ऐसेन्शियन आयल में एक मिली बेस आयल, चार से दस बूंद में दस मिली बेस आयल और छह से पन्द्रह बूंद में पन्द्रह मिली बेस आयल का प्रयोग किया जाता है। मालिश और ऐरोमाथेरेपी में घनिष्ठ संबंध है। त्वचा द्वारा ऐसेन्शियल आयल के शीघ्र अवशोषण हेतु मसाज बहुत जरूरी है चूंकि एक्यूप्रेशर व रिफ्लेक्सीलॉजी का भी ऐरोमाथेरेपी से संबंध है, इसलिए मालिश करते समय बिन्दुओं के महत्व को नकारा नहीं जा सकता। हमारी रोजमर्रा की जिन्दगी में अनेक ऐसी छोटी-छोटी बीमारियां होती हैं, जिनके समाधान के लिए ऐरोमाथेरेपी उपयोगी साबित हो सकती है।