

जरा संभल कर खाएं हरी मटर

एसिडिटी से लेकर गठिया तक की समस्या पैदा कर सकता है हरी मटर का सेवन, ज्यादा खाने से होते हैं ये नुकसान



आलू मटर की सब्जी हो या मटर पनीर की हो बात, हरी-हरी मटर खाने का स्वाद बढ़ा देती है। हरी मटर में मौजूद फाइबर, प्रोटीन, एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन ए, ई, डी, सी, कै, कोलीन, पैंटोथेनिक एसिड, राइबोफ्लेविन जैसे कई योगिक पाए जाते हैं, जो इस सब्जी को टेस्टी बनाने के साथ सेहतमंद भी बनाते हैं। रिसर्च में भी साबित हो चुका है कि हरी मटर क्रोनिक डिजीज में भी रामबाण है। बावजूद इसके क्या आप जानते हैं सेहत और स्वाद का ध्यान रखने वाली मटर का सेवन अगर जरूरत से ज्यादा किया जाए तो ये फायदे की जगह नुकसान तक पहुंचा सकती है। बता दें, जरूरत से ज्यादा हरी मटर खाने से व्यक्ति को एसिडिटी, ब्लोटिंग, गैस जैसी समस्याएं परेशान करने लगती हैं। आइए जानते हैं जरूरत से ज्यादा मटर खाने से सेहत को होते हैं क्या नुकसान।

हरी मटर ज्यादा खाने के नुकसान

● एसिडिटी-

अगर आप पहले से ही एसिडिटी की समस्या से परेशान रहते हैं तो हरी मटर का सेवन थोड़ा संभल कर करें। हरी मटर व्यक्ति को जल्दी पचती नहीं है, जिसकी वजह से कई बार ये सीने में जलन और खड़ी डकार का कारण भी बनती है।

● हाई यूरिक एसिड-

अगर आपका यूरिक एसिड हाई रहता है तो भी हरी मटर का सेवन करने से बचें। हरी मटर में प्रोटीन, अमीनो एसिड, विटामिन डी और फाइबर की मात्रा यूरिक एसिड को ट्रिगर करके आगे चलकर अर्थराइटिस की समस्या पैदा कर सकती है। बता दें, मटर का अधिक सेवन करने से शरीर में यूरिक एसिड का प्रवाह अधिक होने लगता है, जिसे किडनी मूत्राशय के जरिए बाहर निकालने में असमर्थ हो जाती है। ऐसे में मटर का सेवन करने से पहले डॉक्टर सलाह जरूर लें।

● गैस-

कमजोर पाचन शक्ति वाले लोगों के लिए हरी मटर का अधिक सेवन उनकी मुश्किलों को और ज्यादा बढ़ा सकता है। ऐसे लोगों के लिए हरी मटर गैस की समस्या पैदा करने लगती है। हरी मटर में मौजूद प्रोटीन की अधिकता की वजह से उसे पचाने में काफी मेहनत लगती है, जो गैस और एसिडिटी की समस्या का कारण बन सकता है।

मटर से गठिया की समस्या

हरी मटर में मौजूद प्रोटीन, अमीनो एसिड, फाइबर और विटामिन डी हड्डियों की सेहत का ख्याल रखते हैं। लेकिन जरूरत से ज्यादा हरी मटर का सेवन करने पर गाउट की समस्या भी पैदा हो सकती है, जिसकी वजह से जोड़ों में तेज दर्द हो सकता है। आसान शब्दों में समझे तो मटर से निकलने वाला प्रोटीन शरीर में प्यूरिन को बढ़ाता है। फिर ये प्यूरिन आपके शरीर में यूरिक एसिड को बढ़ाता है जो कि ज्यादा होने पर हड्डियों में जमा होकर जोड़ों के दर्द का कारण बनता है।

शरद ऋतु में खान पान और जीवनशैली

यह सर्दियों की शुरुवात वाला मौसम होता है। अब आपके शरीर को वर्षा और उसकी ठंडक को सहने का अभ्यास हो जाता है। मानसून सीजन के बाद इस मौसम में सूर्य अपने पूरे तेज और गर्मी के साथ चमकता है। इस गर्मी की वजह से वर्षा ऋतु में शरीर में जमा हुआ पित्त एकदम असंतुलित हो जाता है। इस वजह से शरीर का रक्त दूषित हो जाता है। जिसके परिणामस्वरूप बुखार, फोड़े-फुसियाँ, त्वचा पर चकत्ते, घेंघा, खुजली आदि रोगों की संभावना बढ़ जाती है।

शरद ऋतु में क्या खाएं

इस मौसम में पित्त को शांत करने के लिए घी और तीखे पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इस लिहाज से मीठे, हल्के, सुपाच्य खाद्य एवं पेय पदार्थों का सेवन करना चाहिए। शालि चावल, मूँग, गेहूँ, जौ, उबाला हुआ दूध, दही, मक्खन, घी, मलाई, श्रीखंड आदि का सेवन लाभकारी होता है। सब्जियों में चौलाई, बथुआ, लौकी, तोरई, फूलगोभी, मूली, पालक, सोया और सेम खाएं। फलों में- अनार, ऑवला सिंघाड़ा, मुनक्का और कमलगट्टा लाभकारी हैं। इस ऋतु में हरड़ के चूर्ण का सेवन, शहद, मिश्री या गुड़ मिलाकर करना चाहिए। ऑवले को शकर के साथ मिलाकर खाएं।

क्या ना खाएं

इस मौसम में सरसों का तेल, मट्ठा, सौंफ, लहसुन, बैंगन, करेला, हींग, काली मिर्च, पीपल, उड़द से बने भारी खाद्य पदार्थ नहीं खाने चाहिए। इसके अलावा कढ़ी जैसे खट्टे पदार्थ, क्षार द्रव्य, दही और नमक वाले खाद्य पदार्थ अधिक मात्रा में नहीं खाने चाहिए। भूख लगे बिना भोजन नहीं करना चाहिए।

रहन-सहन में बदलाव

प्रदूषित रक्त से होने वाली बीमारियों से बचने के लिए रक्तमोक्षण चिकित्सा करवाएं। रात्रि के समय चंद्रमा की किरणों में बैठने, घूमने या सोने से स्वास्थ्य पर अच्छा प्रभाव पड़ता है।

पर्यावरण को हानि पहुंचाने में हमारी आदतें जिम्मेदार!



सायकिल चलाएं पैदल चलें

हमने पैदल चलना लगभग बंद कर दिया है। यदि पास में कहीं जाना हो तब भी हम दो या चार पहिया वाहन का ही उपयोग करते हैं। जितना हम गाड़ियों का इस्तेमाल करते हैं उतना ही वायु प्रदूषण तो बढ़ता ही है, कीमती ईंधन भी बर्बाद होता है। लिहाजा यदि पास की किसी दुकान या स्थान पर जाना है तो पैदल जाने की कोशिश करें। इससे पर्यावरण को फायदा मिलेगा, साथ ही सेहत के लिहाज से भी चलना लाभकारी रहेगा। इसके अलावा सायकिल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इससे प्रदूषण में गिरावट आएगी जिससे सड़कों पर गाड़ियों की संख्या कम होगी, जाम कम लगेगा तो गाड़ियां कम रुकेंगी और ईंधन व्यर्थ नहीं होगा।

एक व्यक्ति हर साल 50 किलो खाना बर्बाद करता है

हर साल दुनिया में जितने अनाज का उत्पादन होता है उसका एक तिहाई बर्बाद हो जाता है। संयुक्त राष्ट्र की फूड वेस्ट इंडेक्स रिपोर्ट-2021 के मुताबिक भारत में एक व्यक्ति हर साल 50 किलो खाना बर्बाद करता है। इसमें 61 फीसदी खाना घरों में बर्बाद होता है, 13 फीसदी फुटकर विक्रेता और 26 फीसदी खाद्य सेवा में बर्बाद होता है। खाने की यह बर्बादी भी जलवायु परिवर्तन के लिए जिम्मेदार है। दरअसल बचा हुआ खाना कचरे में फेंक दिया जाता है। जब लैंडफिल साइट्स यानी कि वो स्थान जहां कचरा



प्लास्टिक का कम करें इस्तेमाल

- हम सबसे ज्यादा प्लास्टिक का इस्तेमाल करते हैं। सब्जियां लेते वक़्त पन्नी का इस्तेमाल, दाल या हल्दी का पैकेट अपने आप में मोटी पन्नी होती है और कई बार लंच बॉक्स भी प्लास्टिक का ही इस्तेमाल करते हैं।
- एक शोध के मुताबिक दुनियाभर में हर एक मिनट में 10 लाख के करीब प्लास्टिक की बोतल इस्तेमाल होती है, जिसमें सिर्फ 9

- फीसदी ही रीसायकल हो पाती हैं।
- ये प्लास्टिक और पत्रियां हवा के साथ-साथ पानी को भी दूषित करती हैं। ये प्लास्टिक हमारी सेहत को नुकसान पहुंचा रही है, लेकिन इसके साथ-साथ पशुओं और पर्यावरण को भी हानि पहुंचा रही हैं।
- लिहाजा प्लास्टिक और पन्नी का कम से कम इस्तेमाल करने की कोशिश करें। सुपरमार्केट

- और बाज़ार में कपड़े की थैली ले जाएं। सब्जी वाला अगर पन्नी में सब्जियां रखता है तो पन्नी लेने से इंकार कर दें।
- जब सभी कपड़े का बैग इस्तेमाल करेंगे तो पत्रियों की खपत भी कम हो जाएगी। इसके अलावा हल्दी या नमक का पैकेट किनारे से काटें तो उसका छोटा भाग काटकर अलग न करें।

फेंका जाता है, वहां ये खाना सड़ता है जिससे मीथेन गैस पैदा होती है। ये गैस कार्बन डाइऑक्साइड से लगभग 28 गुना ज्यादा तेज़ है,

जो मनुष्यों और पशुओं के साथ-साथ पर्यावरण को भी नुकसान पहुंचाती है। ऐसे में खाना उतना ही बनाएं कि बचे नहीं और

न ही व्यर्थ जाए। यदि परिवार में कुछ दस रोटी की आवश्यकता है तो बारह रोटियां बना सकते हैं ताकि बाकी बची दो रोटियां पशुओं को खिला सकें।

बढ़ रहे हैं ब्रेस्ट कैंसर के मामले

● डॉक्टर ने बताया कैसे करें बचाव



क्यों बढ़ रहे हैं मामले?

लगभग हर एक लाख में से 13 महिलाओं को ब्रेस्ट कैंसर की वजह से अपनी जान गंवानी पड़ती है। यह आंकड़ा हर साल बढ़ता ही जाता है। खराब जीवनशैली और कुछ जींस इसके लिए मुख्य रूप से जिम्मेदार होते हैं। कई बार कुछ चीजों पर हमारा वश नहीं चलता है। अगर आपके परिवार में पहले किसी महिला को ब्रेस्ट कैंसर था या आपको बीआरसीए 1 और बीआरसीए 2 जैसे जीन्स प्राप्त हुए हैं, तो ब्रेस्ट कैंसर होने का खतरा बढ़ जाता है।

लाइफस्टाइल

इसके अलावा जीवनशैली से जुड़े कारण भी आपको ब्रेस्ट कैंसर का शिकार बना सकते हैं। अगर आपकी जीवनशैली बहुत ज्यादा खराब है, तो खतरा बढ़ सकता है। मोटापा और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों से जूझ रही महिलाओं को भी खतरा बढ़ जाता है। धूम्रपान करने और शराब का सेवन करने से भी यह रिस्क कई हद तक बढ़ जाता है। इसके अलावा अगर आप अल्ट्रा प्रोसेस्ड फूड, हाई शुगर फूड और अन हेल्दी फैट का सेवन करती हैं तो भी आपका मोटापा और ब्रेस्ट कैंसर जैसी खतरनाक बीमारियों का रिस्क बढ़ जाता है।

आहार और ब्रेस्ट कैंसर का संबंध

अगर आप प्रोसेस्ड मीट, ट्रांस फैट, प्रिजर्वेटिव, शुगर आदि से भरपूर चीजों का सेवन करती हैं तो आपके शरीर में इन्फ्लेमेशन बढ़ सकती है। ज्यादा इन्फ्लेमेशन यानी कैंसर जैसी बीमारियों का ज्यादा खतरा। वहीं अगर आप फल और सब्जियों जैसी सेहतमंद खाद्य पदार्थों का सेवन ज्यादा करती हैं तो आपका कई बीमारियों का खतरा कम हो सकता है। जंक फूड से भरपूर डाइट का ब्रेस्ट कैंसर से सीधा संबंध है, इसलिए अपने खानपान की आदतों को जितना हो सके सेहतमंद रखें।

इन्हें बनाएं जिंदगी का हिस्सा

- अगर आप चाहती हैं कि ब्रेस्ट कैंसर से आपको आगे चल कर न जुझना पड़े तो अभी से अपनी डाइट में पौष्टिक और संतुलित आहार शामिल करना शुरू कर दें। आप फैटी फिश, फर्मेंटेड फूड, हरी और पतवार सब्जियां, बेरीज और खट्टे खाद्य पदार्थों को डाइट में शामिल कर लें।
- कैंसर से बचने के लिए अपना वजन नियंत्रण में रखें। वजन कम करने के लिए आपको आहार और व्यायाम पर ध्यान देना होगा। आपको नियमित रूप से रोजाना आधे से एक घंटे तक व्यायाम व अन्य गतिविधि करनी शुरू कर देनी चाहिए। आप फिट रहेंगी और बीमारी दूर रहेगी।
- अपने शुगर लेवल पर भी नजर रखें क्योंकि डायबिटीज से भी आपको आगे चल कर ब्रेस्ट कैंसर जैसी बीमारियां हो सकती हैं।
- एक ही जगह बैठ कर आलस वाले काम नहीं करने चाहिए। अपनी जीवनशैली को सक्रिय बनाएं।
- अगर आप हार्मोनल रिप्लेसमेंट थेरेपी ले रही हैं या कॉन्ट्रासेप्टिव पिल्स का सेवन कर रही हैं तो इसके साइड इफेक्ट्स के बारे में डॉक्टर से विस्तारपूर्वक बात करें। इसके विकल्पों पर भी गौर करें।



हल्के में नालें बच्चों में सोशल एंजाइटी

12 से 36 महीने तक की आयु सीमा के दौरान एक बच्चे का भावनात्मक और संज्ञानात्मक विकास होने लगता है, जिसके कारण उनके सोशल स्किल्स भी डेवलप होते हैं। यह वह वक्त होता है, जब बच्चा घर से बाहर निकलता है। डेकेयर से लेकर प्ले स्कूल आदि में जाने लगते हैं। ऐसे में वह घर के सदस्यों के अतिरिक्त दूसरे बच्चों व व्यस्क लोगों से मिलते हैं।



रसोई में रखी खाने की ये चीजें नहीं होती कभी खराब, लंबे समय तक कर सकते हैं स्टोर

बाजार से खाने-पीने की चीजें खरीदकर घर लाते ही सबसे पहले लोग उसे खराब होने से बचाने के लिए स्टोर करने का सही तरीका खोजते और अपनाते हैं। खाने-पीने की चीजें अक्सर जल्दी खराब हो जाती हैं, यही वजह है कि लोग उसे जल्दी खाकर खत्म कर देते हैं। पर क्या आप जानते हैं आपकी किचन में मौजूद खाने पीने की कई ऐसी चीजें हैं, जिन्हें उनके पोषण तत्वों के साथ लंबे समय तक स्टोर किया जा सकता है। आइए जानते हैं किचन में मौजूद ऐसी ही कुछ खाने की चीजों के बारे में जिनकी नहीं होती कमी एक्सपायरी।

ड्राई बीन्स

अध्ययन के अनुसार, बीन्स का सेवन व्यक्ति 30 साल बाद भी खाने के लिए कर सकता है। बीन्स आपातकालीन भोजन के लिए प्रोटीन से भरपूर भोजन का एक बेहतर विकल्प माना गया है। बीन्स को अच्छी तरह से एयर टाइट कंटेनर में लंबे समय तक स्टोर किया जा सकता है।

चीनी

लंबे समय तक स्टोर की जाने वाली चीजों में चीनी का भी नाम शामिल है। चीनी भी लंबे समय तक अपने पोषण से भरपूर गुणों को खोए बिना स्टोर की जा सकती है। इसके लिए आप चीनी को किसी एयरटाइट कंटेनर में बंद करके लंबे समय तक के लिए रखें।



कभी-कभी इस अवस्था में बच्चे सोशल फीयर्स भी जन्म लेने लगते हैं। हो सकता है कि वह दूसरों के साथ सामाजिक संपर्क होने पर सहज महसूस ना करें। शुरुआती दिनों में नई जगह पर सेट होने में बच्चे थोड़ा समय लगता है, लेकिन अपरिचित लोगों को उसे घबराहट या एंजाइटी होती है तो ऐसे में जल्द से जल्द बच्चे की मदद करनी चाहिए, अन्यथा आगे चलकर उसे इस सोशल एंजाइटी के कारण कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ सकता है। तो चलिए जानते हैं कि टॉडलरहुड में सोशल एंजाइटी को किस तरह दूर किया जाए- बच्चे की मदद करने से पहले आपको उनमें होने वाली सोशल एंजाइटी के कारणों के बारे में भी जानना चाहिए। वैसे अभी तक यह पूरी तरह क्लीयर नहीं है कि इतनी छोटी उम्र के बच्चों में सोशल एंजाइटी का वास्तविक कारण क्या है। हालांकि इसके लिए अधिकतर मामलों में जेनेटिक्स को कारण माना जाता है, क्योंकि यह एक बच्चे के स्वभाव और व्यक्तित्व में योगदान देता है। इसके अलावा, एक बच्चे का वातावरण भी उन्हें सोशल एंजाइटी का शिकार बना सकता है। मसलन, अगर घर में पहले से ही कोई बड़ा बच्चा इस तरह की समस्या से पीड़ित हो तो छोटा बच्चा भी उसे देखकर काफी कुछ सीख जाता है। वैसे एक अध्ययन में यह भी पाया गया कि छोटे बच्चे अपनी मां से भी सोशल एंजाइटी बिहेवियर सीख सकते हैं। मां द्वारा अनजाने में ही अशाब्दिक संकेत बच्चे को यह सिखा सकते हैं कि अजनबी या अपरिचित व्यक्ति चिंता का एक स्रोत हैं।



इन चीजों से अपने फॉर्मल लुक को बनाएं स्टाइलिश

जॉब करने वाली लड़कियों के पास एक्सपेरिमेंट करने के लिए बहुत कम स्कूप होता है। क्योंकि फॉर्मल के साथ अगर आप कुछ भी उल्टा सीधा पहनेंगी तो एक तो आपको ऑफिस में टोक दिया जाएगा और दूसरा आप हंसी का पात्र भी बन सकती हैं। इसी डर के कारण लड़कियां फॉर्मल लुक के साथ ज्यादा छेड़छाड़ नहीं करती हैं। लेकिन आपको यह बता दें कि अगर एक बार आपको स्टाइल की नॉलेज हो जाए तो आप अपने फॉर्मल लुक को भी कूल और स्टाइलिश बना सकती हैं। आज इस आर्टिकल में हम आपको कुछ ऐसी एक्सेसरीज के बारे में बता रहे हैं जिन्हें कैरी कर के आप अपनी बोरिंग सी ड्रेस में भी जान डाल सकती हैं।

क्राउन स्टाइल हेयरबैंड

हेयर एक्सेसरीज पहनकर भी आप अपने फॉर्मल लुक को सबसे अलग दिखा सकती हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि इसके लिए आपको कोई टोकेंगा भी नहीं। हेयर एक्सेसरीज में आजकल क्राउन स्टाइल हेयरबैंड ट्रेंड में है, जैसे कि सेलिब्रिटी फैशन डिजाइनर विभू महापात्र का लेटेस्ट कलेक्शन। इस तरह के हेयरबैंड आपको किसी भी माफिट में मिल जाएंगे।

फुटवियर और हैंडबैग

फुटवियर और हैंडबैग ऐसी चीजें हैं जिन्हें फॉर्मल लुक के साथ बहुत सोच समझकर चुनना चाहिए। अगर फुटवियर की बात करें तो आप अपने लुक को अट्रैक्टिव बनाने के लिए हील्स वाली सैंडल पहन सकती हैं। लेकिन ध्यान रहे हमेशा कम्फर्टेबल हील्स ही पहनें। वहीं, आजकल लॉन्ग बैग फैशन में हैं, आप इन्हें भी पहन सकती हैं।

रिस्ट वॉच

अगर आपको यह लग रहा है कि अब रिस्ट वॉच फैशन में नहीं है तो हम आपको यह क्यों सजेस्ट कर रहे हैं। तो बता दें कि फॉर्मल ड्रेस के साथ रिस्ट वॉच हमेशा से फैशन का हिस्सा रही है। अगर आप फिल्में में किसी एक्ट्रेस को फॉर्मल लुक में देखेंगी तो वह भी रिस्ट वॉच ही कैरी करती हैं। इसलिए अगर आप भी अपने फॉर्मल लुक को बोल्ड और स्टाइलिश बनाना चाहती हैं तो रिस्ट वॉच पहनें।

कैजुअल और पार्टी वियर लुक में जान डालने के लिए तो हमारे पास कई विकल्प होते हैं, लेकिन जब बात आती है फॉर्मल लुक की तो समझ नहीं आता कि क्या पहनें!

नेकपीस

अपने ऑफिस लुक को क्लासी और स्टाइलिश बनाने के लिए आप फॉर्मल के साथ नेकपीस कैरी कर सकती हैं। आजकल मिनिमल जूलरी ट्रेंड में हैं, ये ऑफिस के लिए एकदम बेस्ट हैं। ये शर्ट और ड्रेस हर किसी के साथ जचते हैं। आप गोल्ड या प्लेटिनम वाली छोटे पैंडल की नेकपीस भी पहन सकती हैं।

सनग्लासेज

सनग्लासेज भी आपके फॉर्मल लुक में चार चांद लगाते हैं इसलिए इन्हें भी आप अपने फेस के अनुसार सही शोप और कलर में कैरी कर सकती हैं। साथ ही आजकल फैंसी स्टाइल में नजर के चश्मे भी आ रहे हैं। आप ऑफिस में पूरे टाइम इन्हें पहनकर भी खूबसूरत दिख सकती हैं। कहने का मतलब यह है कि सनग्लासेज कैरी कर के भी आप अपने फॉर्मल लुक में जान डाल सकती हैं।



यूं करें मदद

अब सवाल यह उठता है कि इतनी कम उम्र के बच्चों की आप किस तरह मदद कर सकती हैं ताकि उनकी सोशल एंजाइटी को कम किया जा सके।

- सबसे पहले तो पैरेंट्स घर में हेल्दी सोशल इन्टरेक्शन करें। इससे बच्चा देखता और सीखता है कि बाहरी दुनिया व अजनबी लोगों से बहुत अधिक डरने की आवश्यकता नहीं है।
- बच्चे को नए लोगों से घुलने-मिलने का मौका दें और उन्हें इसके लिए प्रोत्साहित करें। लेकिन कभी भी उसके साथ जबरदस्ती ना करें। इससे बच्चे पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।
- अगर आपका बच्चा पहली बार बाहर जा रहा है तो ऐसे में पहले घर पर उसकी रिहर्सल करने से

- बच्चे के मन के डर को काफी हद तक कम किया जा सकता है। मसलन, अगर आप उन्हें डेकेयर या प्ले स्कूल ले जा रही हैं तो पहले घर पर रोल प्ले करें। इससे बच्चे को स्कूल के माहौल की काफी जानकारी पहले ही हो जाती है।
- बच्चे की सोशल एंजाइटी को कम करने के लिए पहले खुद को शांत रखें। इससे बच्चे को लगता है कि नई जगहों पर जाना या नए लोगों से मिलने-जुलने में कोई डर नहीं है।
- बच्चे को लेकर ओवर-प्रोटेक्टिव ना हों। इससे उनका आत्मविश्वास बुरस्ट अप नहीं होता। जिसके कारण वह अपने मन के डर को दूर नहीं कर पाते।
- अगर किसी भी उपाय से आपको पर्याप्त रूप से लाभ ना हो तो ऐसे में आप प्रोफेशनल हेल्प भी ले सकते हैं।

ऑफिस के लिए ट्राई करें ये क्लासी हेयरस्टाइल

किसी पार्टी या फंक्शन के लिए तो हेयरस्टाइल बनाना आसान होता है, क्योंकि यहां हमारे पास बहुत सारे ऑप्शन भी होते हैं और टाइम भी होता है। लेकिन जब बात ऑफिस की आती है तो हर लड़की कन्फ्यूज हो जाती है। क्योंकि एक तो ऑफिस के लिए आपको सिपल हेयरस्टाइल चुनने होते हैं, दूसरा यह कि सुबह के वक्त सभी के पास टाइम भी कम होता है, इसलिए हर लड़की ऐसे हेयरस्टाइल बनाना चाहती है जो जल्दी बन जाए। अगर आप ऑफिस के लिए वही चिसा पिटा जुड़ा बनाकर बोर हो गई हैं और कुछ नया ट्राई करना चाहती हैं तो ये आर्टिकल आपके लिए ही है। क्योंकि आज हम आपके लिए कुछ नए और ट्रेंडी हेयरस्टाइल लेकर आए हैं। इन्हें आप ऑफिस के लिए बनाकर अपनी पर्सनेलिटी में चार चांद लगा सकती हैं। साथ ही ऑफिस में आपको हर कोई कॉम्प्लीमेंट भी देगा।



चोटी बनाकर बन के पास मोड़कर पिन-अप करें। आप चाहे फॉर्मल पहनें या कोई और ड्रेस, ये हेयरस्टाइल हर ड्रेस के साथ सूट करेगा।

साइड टिवस्टेड बन

ये ऐसा हेयरस्टाइल है जो हर एज ग्रुप पर सूट करता है। यह आपके बोरिंग लुक और ड्रेस में जान डालने का काम करता है। अगर आपके ऑफिस में कोई फंक्शन है तो आप वहां पर भी इसे ट्राई कर लोगों की तारीफें बटोर सकती हैं। इसमें आप आगे के

बालों का कुछ हिस्सा टिवस्ट करते हुए पीछे ले जाएं और बाकी बालों में बन बनाकर इस टिवस्टेड बालों को उसमें मिलाते हुए पिन-अप करें। आपका हेयरस्टाइल तैयार है।



ऑफिस के लिए ट्राई कर सकती हैं। इस हेयरस्टाइल को बनाने के लिए आपको डोनट मेकर की जरूरत पड़ती है। हालांकि यह आपको आसानी से मार्केट में मिल जाता है।

मैसी हेयरस्टाइल

मैसी हेयरस्टाइल बहुत ही रफ एंड टफ हेयरस्टाइल होता है। ये बनाने में जितना आसान होता है उतना ही बनने के बाद कूल और क्लासी लगता है। इसमें आप अपनी पसंद के हिसाब से लो या मीडियम बन बना सकती हैं। सबसे अच्छी बात यह है कि इसे बनाने में बहुत कम समय लगता है।



बच्चों के लिए बनाएं कनीला मफिन्स

बच्चों को मफिन्स खूब पसंद आते हैं। ऐसे में आप उनके लिए खास घर पर कनीला मफिन बना सकती है। इसे बनाने के लिए आपको दूध, सिरका, आटा, कनीला एसेंस आदि की जरूरत पड़ेगी। चलिए जानते हैं इसे बनाने का तरीका.

सामग्री

ओवन का तापमान- 325 F- 160C
आटा- 2 कप, दूध- 1 कप, सिरका- 2 कप
बेकिंग पाउडर- 2 छोटे चम्मच, बटर- 1/2 कप
पीसी चीनी- 1/2 कप
कनीला एसेंस- 2 छोटे चम्मच
चॉकलेट चिप्स- जरूरत अनुसार

विधि

- सबसे पहले बाउल बेकिंग पाउडर, मक्खन, आटा और चीनी मिलाएं।
- अब इसमें सिरका, कनीला एसेंस और दूध डालकर मिलाएं।
- बैटर ना ज्यादा गाढ़ा हो और ना ज्यादा पतला हो।
- अब इसमें चॉकलेट चिप्स मिलाएं।
- बैटर को फेंटककर स्मूद करें और मफिन मोल्ड्स में भरें।
- अब प्रीहिट ओवन में 20 से 25 मिनट तक मफिन बेक करें।
- तैयार मफिन्स को चॉकलेट चिप्स से गार्निश करके सर्व करें।

शाम को स्नैक्स में खाएं भूने आलू की चाट



विधि

- सबसे पहले पैन में नमक गर्म करें।
- अब इसमें बिना छिलका उतारे आलू रखकर भूनें।
- आलू को करीब 10 मिनट तक भूनें।
- फिर इसे प्लेट में रख कर काट लें।
- आलू पर काली मिर्च पाउडर और चाट मसाला डालकर मिलाएं।
- आलू अच्छे से मिक्स करने के बाद इसमें हरी और मीठी चटनी- 1 छोटा चम्मच डालकर मिलाएं।
- अब इसे सर्विंग प्लेट में निकाल कर महीन सेव और धनिया पत्ती से गार्निश करके सर्व करें।

आलू की चाय को आपने कई बार खाई होगी। इसे बनाने के लिए आलू को उबालकर इस्तेमाल किया जाता है। मगर क्या आपने कभी भूने आलू की चाट खाई है? चलिए आज हम आपको खास भूने आलू की चाट बनाने का तरीका बताते हैं.

सामग्री

आलू- 3-4,
नमक- 1 कटोरी
काली मिर्च- 1/2 छोटा चम्मच
चाट मसाला- 1 छोटा चम्मच
हरी चटनी- 1 बड़ा चम्मच
मीठी चटनी- 1 बड़ा चम्मच
धनिया- 2 बड़े चम्मच
(बारीक कटा)
महीन सेव- 1 कटोरी

बच्चों के लिए मिनटों में बनाएं अनानास स्मूदी

अनानास पोषक तत्वों व एंटी-ऑक्सीडेंट्स गुणों से भरपूर होता है। इसका सेवन करने से इम्यूनिटी से लेकर वजन कंट्रोल करने में मदद मिलती है। मगर अक्सर लोगों को इसे काटकर खाना पसंद नहीं होता है। ऐसे में आप इसकी स्मूदी बनाकर पी सकती है। आप इसे बच्चों को भी पिला सकती है। चलिए जानते हैं इसे बनाने का तरीका.

आवश्यक सामग्री

फ्रोजन केला- 1/4
फ्रोजन या ताजा अनानास- 1 कप
ताजा पालक- 1 कप
काजू- 1/4 कप
मैका पाउडर- 1 बड़ा चम्मच
नारियल पानी- 1 कप
नींबू का रस- 1 बड़ा चम्मच

विधि

- ब्लेंडर या स्मूदी मेकर में सभी सामग्री डालकर स्मूद पेस्ट बनाएं।
- अब इसे अपने मनपसंद गिलास में भरकर सर्व करें।



