

जरूरी बार्टे

बच्चा करने से पहले भूल से भी न करें ये गलतियां वर्णा बिगड़ सकती है बात



शादी के बाद बच्चा पैदा करने की जिद या खबाहिंश हर कोई खत्ता है, हर किसी के साथ ऐसा होता है। माझे बाप बनना एक बहुत ही खबसूरत अनुभव होता है, जिसे हर कोई महसूस करना चाहता है। लैंकन ये हमारी जिदगी का सबसे बड़ा फैसला होता है और परिवार आगे बढ़ाने के पहले कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना बहुत ही जरूरी होता है। कई बार, पार्टनर भवानाओं में बहुत या गलत जानकारी के आधार पर बच्चा पैदा करने का फैसला कर लेते हैं, जिसके बाद उन्हें पछतावा होता है।

गलत कारणों से बच्चा पैदा करना : कई बार लोग सामाजिक दबाव, परिवार की खुशी और धर्म या आपसी कलह को लिए बच्चा पैदा करने का फैसला ले लेते हैं। लैंकन ऐसा करना गलत होता है। ऐसी स्थिति में आप आप बच्चा कर भी देते हैं तो उस छोटी सी जान पर भी बुरा असर पड़ सकता है। आपको बच्चा पैदा करने का फैसला केवल तभी लेना चाहिए जब आप भावानाकृत और आर्थिक रूप से तैयार हों और एक बच्चे को प्यार और देखभाल देने योग्य हों।

पार्टनर से बिना सलाह लिए फैसला लेना : बच्चा पैदा करना एक बड़ा फैसला होता है जो दोनों पार्टनर को मिलकर लेना चाहिए। बिना अपने साथी की सहमति या इच्छा के बच्चा पैदा करने का फैसला लेना, इससे रिसर्व में तनाव और मनमुदाच दबाव हो सकते हैं। इसलिए इस तह के जरूरी फैसलों पर अपने पार्टनर से बातचीत करें और एक दूसरे की भावानाओं का सम्मान करते हुए। आप चाहें तो डॉक्टर से भी परमिशन ले सकते हैं।

मानसिक रूप से तैयार न होना : शुरुआत में तो सब आसान लगता है लैंकन बच्चे की देखभाल करना एक चुनौतीपूर्ण काम है। इसके लिए पेसेंसेस, समझदारी और प्यार की जरूरत होती है। अगर आप असानिक रूप से तैयार न हों तो आपको थकान, चिंता और एंजाइटी फील हो सकती है। और फिर डिलीवरी होने पर खुद के साथ साथ बच्चे के स्वास्थ का भी ध्याल रखना बहुत बड़ी चुनौती बन जाती है। इसलिए अपनी और अपने पार्टनर की मानसिक स्थिति को देखते हुए ही बच्चा पैदा करने का फैसला करें और पहले खुद को इमोशनली मजबूत बनाएं।

गर्भी के गौसम में बच्चों के लिए तैयार करें फ्रूट कस्टड



बहुत से बच्चों के स्कूल में गर्भी की छुट्टियां हो गह हैं और बहुत से बच्चों की छुट्टी होने वाली हैं। ऐसे में अब कुछ समय तक बच्चे घर पर ही रहेंगे। ये जब स्कूल जाते हैं तो उनके खाने को लेकर ज्यादा परेशानी नहीं होती है, दिक्षित तब सामने आती है जब बच्चे घर पर रहते हैं। उस वक्त हर काम की जाता है कि वो अपने बच्चे को उसकी पसंद की हर एक चीज खिलाए लैंकन इस दौरान उसकी सेहत का भी ध्यान रखना पड़ता है। खासतौर पर अब जब भीषण गर्भी पड़ने लगी है तो नोगठंडी चीजें ही खाना और खिलाना पसंद करते हैं।

अगर आप भी अपने बच्चे के लिए कुछ स्वादिष्ट और ठंडी डिश बनाने का सोच रही हैं तो फ्रूट कस्टड एक बेहतर विकल्प है। फ्रूट कस्टड एक पेसा पकवान है जो खाने में स्वादिष्ट लगता है। ये गर्भी से भी राहत पहुंचाता है। अगर आप गर्भी के मौसम में ये अपने परिवारवालों और बच्चों को परेसेंगे तो वो इसे खाकर जरूर खुश होंगे।

फ्रूट कस्टड बनाने का सामान : दूध, अंगूष्ठ, अनार, केला, आम, एक चीनी, कटे हुए काजू, बादाम, कस्टड पाउडर

विधि : फ्रूट कस्टड बनाने के लिए सबसे पहले एक भग्नान में दूध उबल लें। जब तक दूध उबल रहा है तब तक एक कटोरी में थोड़ा सा दूध लेकर उसमें दो बड़े चम्मच कस्टड पाउडर लेकर घोलें। ध्यान रखें कि इसे तब तक किस करना है, जब तक इसमें पहुंचे गुरुत्वादी पिघल न जाए। अब उबले हए दूध को एक चीनी स्टिक कड़ाही में पलट लें। अब इसमें चीनी डालकर चलाते रहें। जब चीनी घुलने लगे तो गैस बंद कर दें और फिर कस्टड वाले घोल को इसमें डाल दें। अब इसे बालात चलाएं और कुछ देर चलाने के बाद इसे गैस पर दोबारा रख दें।

5 मिनट के बाद जब ये गैस होने लगे तो गैस बंद करके इसे ठंडा होने दें। जब ये घोल ठंडा हो जाए तो इसमें सभी फलों को कटकर डाल दें। सबसे अधिक में ऊपर से बालात और काजू भी कटकर डाल दें। अच्छे स्वाद के लिए इसे फ्रिज में रख दें और ठंडा ही परोसें।

कार्नर न्यूज

19 मई को दुनियाभर में हर साल वर्ल्ड इंस्टीबल बातल सिंड्रोम डे

(मनाया जाता है)। वक्त रहते ही इलाज और डाइट में जरूरी बदलता वर्तन की जिद या खबाहिंश हर कोई खत्ता है, हर किसी के साथ ऐसा होता है। माझे बाप बनना एक बहुत ही खबसूरत अनुभव होता है, जिसे हर कोई महसूस करना चाहता है। लैंकन ये हमारी जिदगी का सबसे बड़ा फैसला होता है और परिवार आगे बढ़ाने के पहले कुछ जरूरी बातों का ध्यान रखना बहुत ही जरूरी होता है। कई बार, पार्टनर भवानाओं में बहुत या गलत जानकारी के आधार पर बच्चा पैदा करने का फैसला कर लेते हैं, जिसके बाद उन्हें पछतावा होता है।

गलत कारणों से बच्चा पैदा करना : कई बार लोग सामाजिक दबाव, परिवार की खुशी और धर्म या आपसी कलह को लिए बच्चा पैदा करने के लिए बच्चा आगे बढ़ाने का फैसला ले लेते हैं। लैंकन ऐसा करना गलत होता है। ऐसी स्थिति में आप आप बच्चा कर भी देते हैं तो उस छोटी सी जान पर भी बुरा असर पड़ सकता है। आपको बच्चा पैदा करने का फैसला केवल तभी लेना चाहिए जब आप भावानाकृत और आर्थिक रूप से तैयार हों और एक बच्चे को प्यार और देखभाल देने योग्य हों।

पार्टनर से बिना सलाह लिए फैसला लेना :

बच्चा करने का फैसला करना एक बड़ा फैसला होता है जो बहुत लेना चाहिए। बिना अपने साथी की सहमति या इच्छा के बच्चा पैदा करने का फैसला लेना, इससे रिसर्व में तनाव और मनमुदाच दबाव हो सकते हैं। इसलिए इस तह के जरूरी फैसलों पर अपने पार्टनर से बातचीत करें और एक दूसरे की भावानाओं का सम्मान करते हुए।



लहसुन और प्याज

प्याज-लहसुन खाने से भले ही खाने का टेस्ट बढ़ जाता है, लैंकन बता दें कि इंस्टीबल बातल सिंड्रोम की परेशानी में आपको ज्यादा चटपटी और तली-भुजी की जांबंदी खाने से भी बचना चाहिए। इसमें मौजूद फ्रैक्टैन और जलन की शिकायत को बढ़ा सकते हैं। मिच में कैप्साइसिन पाया जाता है, जो आईबीएस के लक्षणों को बढ़ा सकते हैं। ऐसे में सादा-सिंपल खाना ही आपके लिए बेहतर है।

कार्बोनेटेड ड्रिंक्स

इंस्टीबल बातल सिंड्रोम में कार्बोनेटेड ड्रिंक्स का सेवन आपको भूलकर भी नहीं करना चाहिए। बता दें, यह आपों पर उत्तेजक प्रभाव डालती है और दस्त के साथ-साथ, पेट फूलना आपको हर वक्त गैस की परेशानी रह सकती है।

ब्रोकली और पत्तागोभी

आईबीएस की समस्या में फूलगोभी, ब्रोकोली, ब्रेसेल्स साउट्ट्स और पत्तागोभी खाना भी अवॉइड करना चाहिए। चांकी इनमें फाइबर, ज्यादा पाया जाता है और इंस्टीबल बातल सिंड्रोम को बढ़ा सकते हैं।

इंस्टीबल बातल सिंड्रोम से जुड़े लक्षणों को बढ़ा सकते हैं।

सेहत के लिए बेहत फायदेमंद हैं ये बीज

खानापान में अक्सर ही उन चीजों को शामिल किया जाता है जो सेहत के लिए फायदेमंद सावित होती हैं। भरपूर पोषण पान के लिए ना सिक्के फल और सब्जियों का सेवन जरूरी है, बल्कि कुछ बीजों को भी खाना पाया जाता है। ये बीज महिलाओं की सहत के लिए खासतौर से फायदेमंद सावित होते हैं। न्यूट्रिशनिस्ट ने महिलाओं के लिए फायदेमंद 3 बीजों के बारे में बताया है। उनके अनुसार ये बीज महिलाओं की सहत के लिए खासतौर से फूलने वाले लक्षणों को दूर करते हैं और यह बीजों को जारी रखता है।

इनके लिए खानापान के लिए खासतौर से फूलने वाले लक्षणों को दूर करते हैं और यह बीजों को जारी रखता है।

इन बीजों के बारे में जानकारी है। इन बीजों को खाना पान के लिए खाना खाना नहीं है।

इन बीजों को खाना खाना नहीं है।

इन बीज