



अपने मानसिक स्वास्थ्य के लिए आज से ही अपनाएं ये चीजें

शारीरिक सेहत के साथ-साथ मानसिक स्वास्थ्य भी बहुत जरूरी होता है। महिलाओं के लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना ज्यादा जरूरी इसलिए भी है, उनके साथ घर, ऑफिस और परिवार की जिम्मेदारी भी जुड़ी होती है।

महिलाओं के लिए अपने मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान देना ज्यादा जरूरी इसलिए भी है, उनके साथ घर, ऑफिस और परिवार की जिम्मेदारी भी जुड़ी होती है। जब जिम्मेदारी तिहरी है तो टेंशन भी तीन गुना होगा।

आज हम आपको खाने की कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो कि अरतों के शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इन सब चीजों को अपनी डाइट में शामिल कर आप भी अपनी इमोशनल हेल्थ में निश्चित रूप से सुधार कर सकती हैं।

हरी पत्तेदार सब्जियां हरी पत्तेदार सब्जियों में मौजूद आयरन, फोलिक एसिड, एंटीऑक्सीडेंट और ल्यूटिन आपको स्वस्थ रखते हैं। महिलाओं को अपनी डाइट में ज्यादा से ज्यादा हरी पत्तेदार और सौजनल सब्जियों को शामिल करना चाहिए।

नट्स प्रोटीन, मिनरल और कैल्शियम से भरपूर नट्स का सेवन भी महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद है। बादाम में ट्राइफोफान नामक तत्व होता है, जो मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद करता है। वहीं, अखरोट, काजू जैसे अन्य नट्स दिल की सेहत के लिए बहुत जरूरी होते हैं।

अंजीर: एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर अंजीर में पानी 80 प्रतिशत, कैल्शियम 0.06 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 63 प्रतिशत, फाइबर 2.3 प्रतिशत, वसा 0.2 प्रतिशत, प्रोटीन 3.5 प्रतिशत, क्षार 0.7 प्रतिशत, सोडियम, पोटेशियम, तांबा, सल्फर और क्लोरिन पर्याप्त मात्रा में होते हैं।



दही हेल्थ को बनाए रखने के लिए महिलाओं को पोषक तत्वों युक्त डाइट की जरूरत होती है। इसलिए दिमागी प्रॉब्लम से बचने के लिए बैलेंस और हेल्दी डाइट लेना बहुत जरूरी है।

आज हम आपको खाने की कुछ ऐसी चीजों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो कि अरतों के शारीरिक ही नहीं, बल्कि मानसिक स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद हैं। इन सब चीजों को अपनी डाइट में शामिल कर आप भी अपनी इमोशनल हेल्थ में निश्चित रूप से सुधार कर सकती हैं।

अस्थमा अटैक से छुटकारा दिलाएंगे ये योगासन

सां स लेना कुछ ऐसी चीज है, जो हर कोई करता है, गंभीर अस्थमा वाले लोगों को छोड़कर, क्योंकि अस्थमा में सांस लेना थोड़ा कष्टकारी हो सकता है।

योग, वजन को प्रबंधित करने के अलावा, श्वसन प्रणाली पर अधिक तनाव डाले बिना यह सांस को केंद्रीकृत करने में भी मदद करता है।

यदि आप, अस्थमा से प्राकृतिक रूप से छुटकारा चाहते हैं तो आज के हेल्थ टॉक में हमारी योग इंस्ट्रक्टर शिखा मेहरा कुछ योगासनों के बारे में बता रही हैं, जो आपको बिना दवा के अस्थमा अटैक से राहत दिलाने में मदद करेंगी।



तुलसी: एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों से भरपूर रोजाना तुलसी का सेवन महिलाओं के लिए बहुत फायदेमंद होता है। आप तुलसी की चाय या इसे दूध में मिलाकर भी पी सकती हैं।

रेसिपी



आटे की पिन्नी

सबसे पहले कढ़ाई को गर्म कर लें। उसमें घी डालकर आटा हल्का भूरा होने तक भूने रहें। इसके बाद एक दूसरे पैन में एक चम्मच घी डालकर उसमें गोंद भूने लें।

विधि

अरबी को अच्छी तरह से साफ करके धो लें। कुकर में थोड़े-से पानी और चुटकी भर नमक के साथ डालें। एक सीटी लगाएं।

आटे की पिन्नी

- घी: 500 ग्राम
आटा: 500 ग्राम
चीनी: 250 ग्राम
काजू: 50 ग्राम
किशमिश: 50 ग्राम
खसखस: 25 ग्राम
गोंद: 50 ग्राम
हरी इलायची: 3
बादाम: 50 ग्राम
अखरोट: 25 ग्राम
सूखा नारियल कटुकस किया हुआ: 50 ग्राम

विधि

अरबी को अच्छी तरह से साफ करके धो लें। कुकर में थोड़े-से पानी और चुटकी भर नमक के साथ डालें। एक सीटी लगाएं। कुकर का प्रेशर अपने-आप निकलने दें।

दही वाली अरबी

- अरबी: 250 ग्राम
गाढ़ा दही: 1 कप
अजवाइन: 1/2 चम्मच
कशमीरी लाल मिर्च पाउडर: 1-1/2 चम्मच
हल्दी पाउडर: 1/4 चम्मच
धनिया पाउडर: 1 चम्मच
गरम मसाला पाउडर: 1 चम्मच
बारीक कटी धनिया पत्ती: 2 चम्मच
नमक: स्वाद के अनुसार
तेल: आवश्यकता के अनुसार
पानी: 1 कप

विधि

अरबी को अच्छी तरह से साफ करके धो लें। कुकर में थोड़े-से पानी और चुटकी भर नमक के साथ डालें। एक सीटी लगाएं। कुकर का प्रेशर अपने-आप निकलने दें। अरबी का छिलका छीलकर उसे लंबाई में काट लें।

टाइम पास

आज का राशिफल

Meerabhu, Pooch, and other daily horoscope columns for various zodiac signs.

काकुरो पहली - 3407

Kakuro puzzle grid with numbers and instructions.

लॉफिंग जॉन

Lofting John puzzle with clues and a grid.

फिल्म वर्ग पहली- 3407

Film puzzle grid and list of movies with clues.

काकुरो - 3406 का हल

Solved Kakuro puzzle for 3406.

सूडोकू - 3407

Sudoku puzzle grid and solution for 3407.

शब्द पहली - 3407

Word puzzle grid and list of words.

बाएँ से दाएँ

Word puzzle grid and list of words for 'Left to Right'.

शब्द पहली - 3406 का हल

Solved word puzzle for 3406.

धनु

Dhanu horoscope: व्यापार व नौकरी में स्थिति अच्छी रहेगी। आलस्य का त्याग करें।

कुंभ

Kumbh horoscope: मेहमानों का आगमन होगा। राजकीय कार्यों से लाभ।

मीन

Meen horoscope: दी दु ध ज ज दे दो चा ची











