वैज्ञानिकों ने यह बात सिद्ध कर दी है कि :-

जैसा खायो अन्न, वैसा होवे मन।
जैसा पीओ पानी, वैसी बोले वाणी।।

क्या आप नहीं जानते डॉक्टर्स वैज्ञानिकों ने बताया है कि बच्चों के अन्दर जो भी बीमारियाँ आ रही हैं, चाहे आत्यधिक क्रोध - चंचलता - उत्तेजना, कैंसर, किडनी इन्फेक्शन, पे खराब, दांत खराब, याददाश्त में कमी, मोटापा चिड़चिड़ापन आंखों में खराबी, शुगर, हृदयाघात, सफेद दाग, सफेद बा दमा आदि रोग हैं वे सब फास्ट फूड से हो रहे हैं।

- डॉ. एन. कोच पिल्लई
(अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान दिल्ली के इंडोक्रोनोलॉजी के विभागाध्यक्ष)

- डॉ. शिवा वन्दना
(आहार विशेषज्ञ)

- डॉ. लुकमान अहमद खान
(अणु जीव विज्ञानी)

- विश्व स्वास्थ्य संगठन, लंदन

एक अच्छी और सच्ची माँ के लिए "अच्छी और सच्ची खबर" बच्चों की समस्या का समाधान पढ़िए - अपनाइए

- क्या आप पढ़ी - लिखी माँ हैं?
- क्या आप अच्छी सच्ची माँ हैं/ बनना चाहती हैं?
- क्या आप अपने बच्चों से परेशान हैं?
- क्या आप अपने बच्चों को अपने अनुकूल बनाना चाहती हैं?
- क्या आप अपने कुल-समाज-धर्म-संस्कृति को बचाना चाहती हैं?
- क्या आप अपने बच्चों को स्वस्थ - होशियार- ऊँचा देखना चाहती हैं?
- तो क्या आप अपने विवेक का इस्तेमाल करेंगी?
- तो फिर इस पोस्ट को पूरा पढ़िए और अपनाइये जो आपके लिए और सिर्फ आपके लिए वात्सल्य भाव से परिश्रम करके लिए गयी है।
- सोचकर सोचो लेखनी को आपसे क्या मिलेगा?

फास्ट फूड की परिभाषा

डिब्बाबंद या रैपर पैकेट बंद खाद्य पदार्थ जो बाजार में बिक रहे हैं। जैसे मेगी, पिज्जा, बर्गर, फ्रेंच फ्राइज, चाउमीन, बिस्किट, चॉकलेट बोर्नवीटा, कॉम्प्लान, होर्लिक्स, सेरेलेक्स, माइलो, चोकोज, प्रोटीनोज, ब्रूस्ड, लेज, पेस्ट्री, कुरकुरे, कोल्ड ड्रिंक्स, च्युइंगम, फ्रूटी, माजा इत्यादि। इन्हें लम्बे समय तक सुरक्षित रखने के लिए जहरीले रसायनों का प्रयोग किया जाता है। जिनसे शरीर के नाजुक अंगों को धीरे-धीरे क्षति पहुंचाती है। तब जीवन की गाड़ी चिकित्सकों के भरोसे घिसटने को हो जाती है मजबूर, उसे कहते हैं फास्ट फूड।

बिस्कुट

सामग्री - 1 कटोरी मलाई, आधा कटोरी घी, डेढ़ कटोरी बूरा, डेढ़ कटोरी आटा।

विधि - पहले मलाई और घी को फेंट लें। नेनू जैसा हो जाये तब बूरा को हथेली से फेंट लें, खूब फिट जाने के बाद उसमें आटा डालकर फेंट लें। इच्छानुसार आकृति देकर ओवन में एल्युमीनियम की प्लेट पर रखकर सेंक लें। बिस्किट तैयार।

गुड़ की इक्लियर

सामग्री - एक कटोरी गुड़, आधा कटोरी मलाई, 10 इलायची का पाउडर, नारियल बुरादा 2 बड़े चम्मच।

विधि - गुड़ और मलाई को मिलाकर कढ़ाई में गरम करें गढ़ा हो जाने पर इलायची व नारियल बुरादा मिलकार सभी सामान मिक्स करके थोड़ा ठंडा होने पर चॉकलेट का आकार दे देंवे।

घर में बनायें अमृत कोल्ड ड्रिंक्स

एक गिलास साफ पानी में आधा पीला नींबू रस, दो छोटी चम्मच शक्कर, दो चुटकी सेंधा नमक, दो चुटकी मीठा सोडा, आधा चम्मच सुखा धनिया पाउडर, आधा चम्मच सुखा पोदीना पाउडर , तीन सिलाईस बर्फ मिलायें और स्ट्रा डालकर धीरे धीरे पीने का आंनद लेंवे।

दूध की चॉकलेट

सामग्री - 1 कटोरी, सूखे अथवा गीले नारियल का पाउडर अथवा सोयाबीन का पाउडर, 1 कटोरी तवाखीर का पाउडर अथवा एक कटोरी मलाई, शुद्ध घी 4 छोटी चम्मच, आधा कटोरी शक्कर, पानी आधा कटोरी, चार बूंद नींबू।

विधि - नारियल पाउडर और तवाखीर के पाउडर को छन्नी से दो बार छान लें। शक्कर की एक तार की चासनी बना लें। चासनी में घी डालकर गैस को बंद कर दें, नीचे उतार लें। उसमें दोनों पाउडर को मिलाकर थोड़ा-थोड़ा अच्छी तरह मिलाकर कड़क उसन लें, चकले से बेलकर गोल-चोकोर अपने मन को अच्छे लगने वाले आकार की काट लें। यदि चॉकलेट बिखरे तो थोड़ा सा दूध छिड़क लें। काजू आदि डालने हो तो बेलते समय ही डाल लें।

सोयाबीन की चॉकलेट

सामग्री - 1 कटोरी सोयाबीन का पाउडर, 1 कटोरी घी, 1 कटोरी मलाई, 1 कटोरी दूध, 4 कटोरी शक्कर।

विधि - सोयाबीन को अच्छा खरा सेक लेंगे, फिर दरदरा करके उसके छिलके अलग करके मिक्सी में पीसकर पाउडर बना लेंगे, शक्कर की एक तार की चासनी बनाने आदि विधि दूध की चॉकलेट के समान ही रखें। अब सब चीजों को मिलाकर कढ़ाई में डालकर धीमी आंच पर मैसूर पाक की तरह चलायेंगे और थोड़ा टाइट होने लगे तो टॉफी का आकर दे दें।

संतरे की चॉकलेट

सामग्री - 1 कटोरी बूरा, 5-6 संतरे का रस, स्वादानुसार काला नमक, सफेद नमक।

विधि - सबसे पहले कढ़ाई में संतरे के रस को (मंद मंद आंच में) सुखा लें, बाद में बूरा डालें जब वह जमने जैसा हो जाये तो इच्छानुसार आकर दे दें।

नींबू की चॉकलेट

सामग्री - 1 नींबू, 1 कटोरी बूरा, नमक स्वादानुसार सफेद एवं काला, 1 काली मिर्च।

विधि - कढ़ाई में नींबू के रस को सुखा लें। बाद में बूरा नमक काली मिर्च डालते जमने लगे तो इच्छानुसार आकृति दे दें।

गुड़ की चॉकलेट

सामग्री - 20 ग्राम गुड़, 4 काली मिर्च, चुटकी भर सोंठ, स्वादानुसार नमक।

विधि - कढ़ाई में गुड़ पिघला लें, बाद में काली मिर्च सोंठ नमक डालकर इच्छानुसार आकृति दें।

आम की चॉकलेट

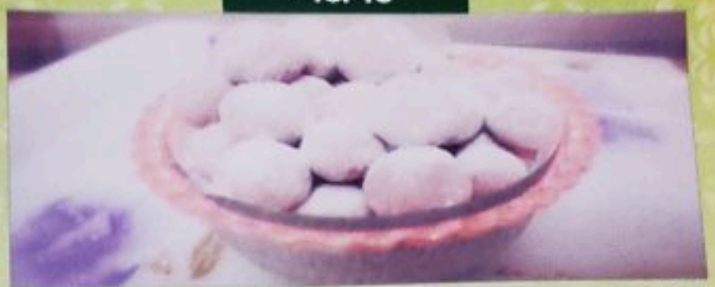
सामग्री - 1 पका आम, 1 कटोरी मावा, 1 कटोरी बूरा, 2 इलायची, 1 गिलास दूध।

विधि - आम के रस और दूध को कढ़ाई में डालकर जब तक गाढ़ा न हो जाये चम्मच से हिलाते रहें। गाढ़ा होने के बाद मावा डालकर हिलाये और बूरा और इलायची डाले दें अब आकार दे दें।

सौजन्य से

टीकम चंद, संतोष कुमार, राकेश कुमार,
मुकेश कुमार, कमलेश कुमार,
अरिहंत कुमार, आर्यम कुमार जैन
धूंधरी वाले, केकड़ी

गटागट



सामग्री - 1 कटोरी अमचूर का पाउडर, 3 कटोरी शक्कर, आधा चम्मच जीरा, स्वादानुसार काला नमक, सफेद नमक, 2 चम्मच बूरा (चीनी पाउडर)

विधि - चारों को मिक्सी में बारीक पीस लें। पाउडर में चम्मच से थोड़ा थोड़ा पानी डालकर आटे जैसा उसन लें और गोलियां बना लें। 2 चम्मच बूरा (चीनी पाउडर) उसे उन गोलियों पर छिड़क दें। अमचूर के स्थान पर अनारदाना का चूर्ण डालकर भी गटागट बनाया जा सकता है।

जेम

सामग्री - 1 किलो फल, 1 किलो शक्कर, 3 नींबू का रस

विधि - जिस फल का बनाना हो उस फल के बीज निकालकर टुकड़े कर लें। उन्हें थोड़ा पानी डालकर उबाल लें। पानी अलग कर मिक्सी में पेस्ट बना लें। पेस्ट के बराबर शक्कर लें। दोनों को कढ़ाई में अनुपात के अनुसार नींबू का रस डालकर उबलने दीजिए। थोड़ी देर में बस जैम तैयार हो गया। इसे साफ शीशी में भर लें। ठण्डा होने के बाद फ्रिज में रख दें।

सैण्डविच

सामग्री - 1 कटोरी आटा, 1 छोटी चम्मच तेल, मौन देने के लिए, कच्चे तेल, हरी मिर्च, सौंफ, जीरा, मसाले, काला नमक, सफेद नमक।

विधि - गरम किया हुआ पानी आटा गूंथने के लिए, उबले हुए केले में सारे मसाले मिलाकर उसका पेस्ट तैयार करेंगे। अब मौन दिया हुआ आटा लेकर उसकी लोई बनाकर थोड़ा बेलकर उसमें पेस्ट भरकर उसे तवे पर रखकर कुरकुरा होने तक सेकें।

मैगी

सामग्री - 1 कटोरी चावल का आटा, 3 कटोरी गेहूँ का आटा, 1 चम्मच तेल, आधा चम्मच नमक, टमाटर, हरी मिर्च, तीनों प्रकार की शिमला मिर्च, धना, जीरा आदि मसाला, मटर, गरम मसाला।

विधि - दोनों आटा को पानी से गूंथकर नमकीन वाली मशीन से उबलते पानी में छोड़ दें। 10 मिनिट भाप कर चलनी में छालनें फिर कढ़ाई में तेल मसाले डालकर छोंक दें।

दूसरी विधि- दोनों आटा को थोड़ा कड़क गूंथकर मैगी (वीया / सवैरया) बनाकर सुखा लें। सुखने के बाद सेंक लें। मैगी को पानी में उबाल लें। उबालने के बाद पानी को निथार दें। मसाले को आधा चम्मच तेल में छोंक दें। मसाला सिकने के बाद टमाटर डाल दें। उसमें मैगी डालकर हिलाकर दो मिनिट में नीचे उतार दें। गरम मसाला डाल दें।

च्यवनप्राश

सामग्री - 1 कटौरी सूखा आँवले का चूना, आधा चम्मच जायफल, इलायची, डोढ़ा, 2 कटोरी शक्कर, 2 कटोरी घी।

विधि - आँवले को बारीक पीसकर 30 मिनिट तक पानी में फुलाने के लिए रख दें। अब कढ़ाई में डालकर घी के साथ इस पेस्ट को सेकें इसमें जायफल इलायची डोढ़ा आदि डालकर हलवा जैसा सेकें। अब इसमें शक्कर डालकर चलायेंगे और च्यवनप्राश तैयार।

छैना की बर्फी

सामग्री - 1 कटोरी छैना, 1 कटोरी शक्कर

विधि - छैना और शक्कर दोनों को मिलाकर अच्छे से फेटें। इस मिश्रण के दो भाग कर लें। एक भाग में केसर या हल्दी मिला दें और आधा भाग सफेद रखेंगे। अब एक डिब्बे में हल्दी वाले मिश्रण को रख दें, ऊपर सफेद वाले मिश्रण को रखें कुकर में पानी डालकर एक स्टेण्ड रखकर डिब्बे को रखकर चार सीटी लेंगे और ठण्डा होने पर उसके ऊपर थोड़ी सी मलाई लगाकर डेकोरेट करेंगे और थोड़ी देर के लिए फ्रिज में रख देंगे बस बर्फी तैयार।

जानिए - संदेह उत्पादक स्वास्थ्यवर्धक खाद्य पेय पदार्थों का रहस्य

हॉर्लिक्स | कॉम्प्लान | बूस्ट | प्रोटीनेक्स
माइलो | न्यूट्रिशिया | मदर हॉर्लिक्स | जूनियर हॉर्लिक्स
विवा | माल्टोवा | बोर्नविटा | सेरेलक

उपरोक्त पदार्थों में कम्पनियों जो कुछ भी मिलाती हैं उनकी पूरी जानकारी की सूचना पैकेट पर नहीं होती है। अधिकतर खाद्य पदार्थों में E.No. डाले जाते हैं, जो की जीवों से बनते हैं और कम्पनियों उन खाद्य पदार्थों की भारी कीमत वसूल करती हैं। उपरोक्त कम्पनियों हमारे भारत देश से प्रतिवर्ष 20-25 हजार करोड़ रूपये कमाकर विदेशों में ले जाती हैं।

देशभक्त बन्धुओं यदि आप अपने बच्चों की सेहत और अपनी मेहनत की कमाई को बचाना चाहते हैं तो निम्नलिखित रेसिपि से बच्चों के लिए घर पर शुद्ध, स्वास्थ्यवर्द्धक खाद्य पेय पदार्थ इस प्रकार बना सकते हैं :-

2 साल से 5 साल तक के बच्चों के लिए : - गाय का दूध लेकर उबाल लें। दूध को फाड़ कर छैना बना लें। जो पानी बचता है उसे व्हे कहते हैं इसमें प्रोटीन की प्रचूर मात्रा होती है। आधी कटोरी व्हे में नमक मिलाकर पिलाने से बच्चे में प्रोटीन की मात्रा की पूर्ति होती है। इसमें पाया जाने वाला प्रोटीन अत्यन्त लाभकारी होता है। प्रतिदिन छैना ताजा ही बनायें तथा छैना बनाने के लिए किसी भी प्रकार के कैमिकल का प्रयोग न करें। उसे पिछले दिन के छैने के पानी या नीबू के रस से ही फाड़े।

5 साल से 15 साल तक के बच्चों के लिए - मिलाई के विख्यात शिशुरोग विशेषज्ञ डॉ. दवे ने एक ऐसा सत्तु प्रस्तुत किया है जो बच्चों के लिए बहुत लाभदायक साबित हुआ है।

विधि - गेहूं एक भाग, चना दाल आधा भाग, मूंगफली चौथाई भाग, सोयाबीन आठवाँ भाग अर्थात् यदि गेहूँ 500 ग्राम है तो चना दाल 250 ग्राम, मूंगफली 125 ग्राम, सोयाबीन 62.5 ग्राम इन सब को सेक कर मोटा या बारीक पीस लें। 4 चम्मच सत्तु में आवश्यकतानुसार ताजा गन्ने का रस या अनुपात में शक्कर और शुद्ध पानी मिलाकर खिलावें। यह सस्ता स्वादिष्ट और सुपाच्य सत्तु है। अनुपात में नमक भी मिला सकते हैं।

दूसरे प्रकार की विधि :- उपरोक्त विधि में चना दाल के स्थान पर समान मात्रा में जौ मिलाकर सेंक लें फिर मोटा या बारीक पीस लें। दूध के साथ सेवन करने पर बच्चों में अधिक ऊर्जा का संचार होगा। यह भोजन बच्चों के लिए लाभकारी व सुपाच्य होगा। गेहूँ 500 ग्राम, जौ 250 ग्राम, मूंगफली 125 ग्राम और सोयाबीन 62.5 ग्राम प्रतिदिन 200 मिलि. दूध में तीन छोटे चम्मच अथवा 27 ग्राम उपरोक्त सत्तु लेने से बच्चों में अधिक ऊर्जा का संचार होगा। शक्कर की मात्रा स्वादानुसार लें अथवा कम मात्रा में ले।