

हेल्थ अलर्ट

एलर्जी, नाक बंद, साइनस प्रॉब्लम में लाभकारी है जलनेति



एलर्जी, नाक बंद होना, बदलते मौसम में नजला-जुकाम होना, दमा और ब्रोंकाइटिस आदि रोगों में जलनेति बड़ी लाभकारी है। इसके अभ्यास से नाक के अंदर इकट्ठे म्यूकस और बैक्टीरिया की सफाई हो जाती है, जिससे साइनस ब्लॉकेज दूर होती है। यह मांसिक को तरो-तरोंताजा रखती है। दिमाग शांत, हल्का, तनाव व थकान मुक्त रहता है। आंख, कान व गले के रोगों की रोकथाम के लिए बड़ी उपयोगी है। इसके फायदों और करने के तरीकों के बारे में बता रहे हैं योग गुरु सुरक्षित।

इसके लिए टोंटीदार लोटे की आवश्यकता है। इसे लेकर सुबह खाली पेट एक लीटर पानी उबालकर ठंडा होने रख दें। जब पानी गुनगुना रह जाए, तब उसमें एक चम्मच नमक मिला दें। पानी को लोटे में भर लें, फिर कागासन में बैठ जाएं और जिस नासिका से सांस आ जा रही हो, उसी हाथ की हथेली पर लोटा रख लें। अब टोंटी को चलती हुई नासिका पर लगाएं, गर्दन को दूसरी तरफ थोड़ा झुकाएं, मुंह खोलकर मुंह से सांस लेना व निकालना शुरू करें। लोटे को थोड़ा ऊपर की ओर उठाएं, ऐसा करते ही दूसरी नाक से पानी आना



सातधानी

शुरू में इसका अभ्यास योग विशेषज्ञ के मार्गदर्शन में ही करें। अपने योग टीचर अपने आप बनें योग की बारीकियों को सीखाने के लिए लाइफ गुरु सुरक्षित जी बेसिक योग टीचर ट्रेनिंग कोर्स शुरू करने जा रहे हैं। जिसमें आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि योग की बारीकियों के साथ-साथ योगिक चिकित्सा की जानकारी और योग कराने के तरीके को भी सिखाया जाएगा। जो सुबह 8 बजे से 1 बजे तक, दिनांक 13 मई शनिवार से शुरू होगा और आने वाले तीन शनिवार व तीन रविवार क्लास होगी। तीस घंटे यह कोर्स ईस्ट दिल्ली में होगा। इच्छुक जिज्ञासु surakshityoga@gmail.com पर ईमेल कर सकते हैं।



ईश्वरीय दृष्टि से रंगों धार्मिक मान्यता-भगवान कृष्ण को पीतांबरधारी भी कहते हैं, क्योंकि वे पीले रंग के वर्णों से सुशोभित रहते हैं। दरअसल, पीला रंग शुद्ध और सात्विक प्रवृत्ति का परिचायक है। यह सादगी और निर्मलता का भी प्रतीक है। सृष्टि के पालनकर्ता भगवान विष्णु को भी पीला रंग प्रिय है। पीला रंग धारण करने से हमारी सोच सकारात्मक होती है। यह हमारे सृजन का भी प्रतीक है। यह हमें परोपकार करने की प्रेरणा देता है। माता सरस्वती सफेद वस्त्र धारण करती है, दुर्गाजी सभी रंगों के वर्णों को धारण करती है जो की उनके स्वरूप के अनुसार होते है।

रंगों की आध्यात्मिक दृष्टि-सात्विक अथवा तामसिक, जो भी मूल स्वभाव होता है, लाल रंग उसे गतिमान करता है। श्वेत, पीले तथा नीले जैसे रंग हमारे सर्व ओर की पवित्रता (शुद्धता) में वृद्धि करने में सहायक होते हैं। दूसरी ओर काले रंग में हानिकारक स्पंदन होते हैं, जो न केवल अणिष्ट शक्तियों को आकर्षित करते हैं; अपितु अच्छी शक्तियों को दूर भी करते हैं।

प्रतिदिन हम रंगों के संदर्भ में चयन करते हैं। उदाहरण के लिए यह चयन करना कि दिन में कौन से रंग के वस्त्र पहनें। आध्यात्मिक स्तर पर हमें ज्ञात हुआ है कि अपनी रचि के रंग के अनुसार (चाहे वह वस्त्र हों अथवा आसपास का वस्तुएं) हम आध्यात्मिक स्तर पर प्रभावित होते हैं। सूक्ष्म तथा अदृश्य स्तर पर संपूर्ण ब्रह्मांड सत्त्व, रज और तम इन तीन सूक्ष्म गुणों से बना है। तीन



हमारे जीवन पर रंगों का आध्यात्मिक दृष्टि से प्रभाव

सूक्ष्म-गुणों के आधार पर रंगों का वर्गीकरण भी सात्विक, राजसिक अथवा तमासिक; इस प्रकार किया गया है। सत्त्व का अर्थ है, आध्यात्मिक शुद्धता और रज तथा तम का क्रमशः अर्थ है, क्रिया और आध्यात्मिक अज्ञान। सात्विक रंग के वस्त्र पहनना साधना के लिए सहायक होता है,

जबकि रज-तम प्रधान रंग आध्यात्मिक प्रगति के लिए हानिकारक है। रज-तमप्रधान वस्त्र पहनने से हमारे आसपास का अर्थ है, नकारात्मक स्पंदन बढ़ जाते हैं। इससे हमारी ओर अणिष्ट शक्तियों के आकर्षित होने की संभावना अधिक होती है; क्योंकि वे भी रज-तम प्रधान होती हैं। अर्थ यह

है कि संबंधित रंग सकारात्मक स्पंदनों को आकर्षित करता है और नकारात्मक स्पंदनों को दूर हटाता है। हानिकारक का अर्थ है, नकारात्मक स्पंदनों को आकर्षित करने की क्षमता के साथ ही आध्यात्मिक दृष्टि से सकारात्मक स्पंदनों को हमसे दूर करने की क्षमता।

जानें, खाना खाने के तुरंत बाद पानी क्यों नहीं पीना चाहिए

खाने की टेबल सजाते वक्त पानी ही वह चीज है, जिसे हम सबसे पहले खड़निंग टेबल पर रखते हैं। घर के बुजुर्ग हमें अक्सर खाना खाते वक्त पानी न पीने की सलाह देते हैं। आइए जानते हैं कि आखिर उनकी इस सलाह के पीछे क्या वजह है...

» खाना खाने के तुरंत बाद पानी पीने से हमारे पाचन तंत्र की वह ऊर्जा जो भोजन पचाने का काम करती है, मंद हो जाती है। जिससे खाना पचने में बहुत वक्त लगता है और सेहत को नुकसान होता है। »जब खाना बहुत देर तक नहीं पच पाता तो शरीर में कभी ऐसिड की मात्रा बढ़ जाती है तो कभी गैस की समस्या हो जाती है। »खाना खाने से तुरंत पहले भी ज्यादा पानी न पिएं। खाना खाने के दौरान पानी का सेवन न करने की सलाह भी आयुर्वेद में दी जाती है।

» खाने के दौरान धसका उठने या फंदा लगने पर आप सीमित मात्रा में पानी का सेवन कर सकते हैं। »बच्चों में यह आदत बचपन से ही डालनी शुरू कर देनी चाहिए। ताकि बड़े होने पर ऐसा करने में उन्हें दिक्कत न आए।



ये 5 टिप्स अपनाएंगे तो घूमने-फिरने के दौरान होगी बचत

गर्मी की छुट्टियों में आप परिवार के साथ घूमने-फिरने का प्लान बना रहे हैं तो आपको ट्रेवल बजट के बारे में भी सोचना होता है। आप अपने बजट में घूमने का आनंद तभी ले सकते हैं जब आप बेफिजुल के खर्चों से बचें। लेकिन ऐसा मुश्किल से हो पाता है। यहाँ ऐसे ही 5 टिप्स दिए जा रहे हैं जो कि आपके खर्चों पर लगाम लगा सकते हैं और ऐसी चीजों को अपना सकते हैं जो कि आपके लिए फायदेमंद हो। अब इन टिप्स के साथ आप घूमने-फिरने का भरपूर आनंद ले सकते हैं।

पॉइस इन होटल

यह छोटा और कॉम्पैक्ट कैप्सूल की तरह होता है। जहाँ यात्री आराम कर सकता है। मुंबई में खुले सबसे पहले पॉइ होटल का नाम अब्बन पॉइ है। यह 140 पॉइस ऑफर करता है जिसमें आपको बेड, एसी, वाई-फाई, टी.वी., यूएसबी पोर्ट और पर्सनल सेफ समेत कई फैसिलटी मिलेगी। इन पॉइस में एक रात रुकने के लिए 2,030 रु चुकाने पड़ सकते हैं।



सोशल मीडिया

यात्रा के दौरान आप सोशल मीडिया का इस्तेमाल करके भी पैसा बचा सकते हैं। इसके लिए एयरलाइन कंपनी के टिवटर हैंडल पर साइन-इन करना होगा। जहां आपको लास्ट मिनट फ्लाइट डिस्काउंट और फ्लैश सेल के बेनिफिट्स मिल सकते हैं। इसके अलावा स्टेट टूरिज्म के फेसबुक पेज पर भी कई तरह के

डिस्काउंट ऑफर किए जाते हैं।

यहां से बुक करें फ्लाइट

गूगल फ्लाइट्स, और अन-?य साइट्स के जरिए आप मल्टीपल एयरलाइन और सिंगल एयरलाइन कंपनियों में से सबसे सस्ती फ्लाइट का चुनाव कर सकते हैं। इसके अलावा आप और साइटों को भी चेक कर सकते हैं। जहां आपको लिस्टिंग डिस्काउंट्स, पेबैक्स और

क्रेडिट कार्ड पर अच्छा डिस्काउंट मिल सकता है।

कुछ घंटों के पैसे

माइक्रो स्टे का प्रचलन भी भारत में धीरे-धीरे जोर पकड़ रहा है। भारत में कई होटल्स, वेबसाइट और ऐप्स भी रेगुलर कॉस्ट के स्थान पर घंटों के हिसाब से पेमेंट का ऑप्शन दे रहे हैं। बिजनेस ट्रेवलर और किसी स्थान पर कुछ घंटों के लिए समय बिताने के लिए यह पैसा बचाने का सबसे बढ़िया तरीका है। इसे आप अपनी जर्नी में प्रयोग कर सकते हैं।

इन साइट को करें चेक

यात्रा के दौरान कई वेबसाइट आप की बहुत मदद कर सकती हैं। इसलिये ऑनलाइन रहना आप के लिये फायदेमंद साबित हो सकता है। कुछ साइट्स आपको ट्रेवल एग्रीगेटर की तरह डिस्काउंट और डील ऑफर करती हैं। इसमें आपको होटल, फ्लाइट, रेल बुकिंग, कैब बुकिंग जैसी कई और चीजें एक ही जगह मिल जाएंगी।

थर्मोमीटर से थायरॉयड की जांच..



आजकल थायरॉयड की समस्या बहुत आम है। ऐसा कोई संदेह लग रहा हो तो घर बैठे थर्मोमीटर से ही आप इसको जांच सकते हैं। अगर किसी को सुबह उठने में परेशानी होती हो या कब्ज, थकान, एकाग्रता की कमी, रूखी त्वचा जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है तो ये सारे लक्षण अंडरएक्टिव थायराइड यानी हाइपोथायरॉयडिज्म के हैं। अगर ऐसी परेशानी हो तो घर बैठे थर्मोमीटर से ही इस बात का पता लगा सकते हैं कि थायराइड है या नहीं। थर्मोमीटर से थायराइड जांचने के स्टेप्स पढ़ें।

इम्यून सिस्टम में गड़बड़ी

हाइपोथायरॉयडिज्म शुरू में थायरॉयड की समस्या के रूप में पैदा नहीं होती है। इम्यून सिस्टम में गड़बड़ी से इसकी शुरुआत होती है लेकिन ज्यादातर डॉक्टर एंटी बाॅडी टेस्ट नहीं करते हैं जिससे ऑटो इम्युनिटी दिखाई देती है। इसलिए,

थायराइड का इलाज करने के लिए, आपको असंतुलन की जड़ तक जाना जरूरी है, दवा लेते हुए लक्षणों को बढ़ते हुए देखना तो एक गलत दिशा में जाने जैसा है।

बेसल तापमान

बेसल तापमान का मतलब होता है रातभर की नींद से सुबह उठते ही जो शरीर का पहला तापमान होता है। जैसे ही आप बिस्तर से उठ जाते हैं आपकी मांसपेशिया शरीर के तापमान को बढ़ा देती है। इसलिए थायराइड की सही जांच के लिए इसे सुबह उठते ही किया जाना आवश्यक होता है।

मरकरी थर्मोमीटर अगर आप मरकरी थर्मोमीटर का प्रयोग कर रहे हैं तो सुबह बिस्तर छोड़ने से पहले 10 मिनट के लिए इसे अपनी आर्मपिट मे लगाए। थर्मोमीटर को आर्मपिट मे लगाकर वापस से रिलैक्स होकर लेट जाए। 10 मिनट बाद इसका तापमान को कहीं लिख लें।

रेसिपी



विधि

सबसे पहले पोहे को पानी में 5 मिनट के लिए भिगो कर रख दें। अब एक पैन में तेल गर्म करें और उसमें राई, प्याज और मैदा डाल कर फ्राई करें। अब इसमें लाल मिर्च पाऊडर, हरी मिर्च, हल्दी पाऊडर डालकर मिव्स करें। इस मिश्रण को एक कटोरे में निकाल लें। इस मिश्रण में भिगोया हुआ पोहा, नमक, हरा धनिया,आलू और नींबू का रस डाल कर मिव्स करें। अब इस मिश्रण को थोड़ा सा हाथ में ले और कटलेट की शेप दें। ऐसे ही बाकी कटलेस तैयार करें। अब एक कड़ाही में तेल गर्म करें। इसमें कटलेट्स को फ्राई करें। पोहा कटलेट तैयार है। इन्हें गरमा-गर्म चटनी के साथ परोसे।



विधि

ब्रेड स्लाइस के किनारे निकाल लें। ब्रेड को छोटे टुकड़ों में तोड़ लें, सभी सामग्री के साथ एक गहरे बाउल में डाल लें और 1/4 कप पानी डालकर अच्छी तरह मिला लें। एक नॉन-स्टिक कढ़ाई में तेल गरम करें, चम्मच भर घोल डालकर, सभी तरफ से सुनहरा होने तक तल लें। तेल सोखने वाले कागज पर निकाल ले। टमैटो कैचप के साथ तुरंत परोसे।

सौंदर्य

इस तरह करें गर्मी के मौसम में बालों की केयर

गर्मी के मौसम के साथ कई परेशानियां भी हो सकती है और उसमें भी हमारे बालों की केयर की भी एक चिंता लगी रहती है। इस मौसम में ह्यूमिडिटी और पसीने के कारण परेशानी होती है तो तेज धूप भी इसे डैमेज करते हैं। आइए ऐसे में जानते हैं कि आप बालों की केयर इस गीम में कैसे कर सकते हैं।

शैंपू करें पर ध्यान से

ह्यूमिडिटी और पसीने की वजह से आपके बाल चिपके तो हो सकते हैं लेकिन इसके साथ ही धूप की वजह से वो ड्राई भी होते हैं इसलिए रोजाना शैंपू न करें। हफ्ते में दो बार शैंपू करना काफी है। ज्यादा गंदे होने पर तीन बार शैंपू किया जा सकता है। क्लीन करने के लिए कूलिंग एंटीड्रैफ्ट्स वाले माइल्ड हर्बल शैंपू सिलेक्ट करें। सिर्फ स्केल्प पर शैंपू करें। बालों में अलग से शैंपू लगाने से वो ड्राई हो जाते हैं।

धूप में बालों को ढंक बाहर निकले

सबसे पहले तो धूप में बाहर निकलने से बचें पर, अगर आपको धूप में निकलना ही पड़ता है तो बाल स्कार्फ, हैट या कैप से ढककर निकलना चाहिए। इसके साथ ही लीव-इन कंडीशनर्स का यूज जरूर करें ताकि बाल प्रोटेक्टेड रहें। सनस्क्रीन वाले लीव-इन कंडीशनर्स को प्रिफरेंस दें क्योंकि ये बालों को धूप से बचाने में हेल्प करेंगे। बालों में हेयर सीरम लगाने से भी वो सुरक्षित रहते हैं।

कंडीशनर लगाना कभी ना भूलें

वैसे तो आप बालों को कंडीशन करते ही हैं, लेकिन गर्मियों में इसका खास ध्यान रखें क्योंकि गर्म हवाओं की वजह से बाल ड्राई हो जाते हैं इसलिए शैंपू करने के बाद कंडीशनर का यूज जरूर करें। वैसे कहा जाता है कि कंडीशनर सिर्फ बालों में लगाना चाहिए, बालों की रूट्स पर नहीं, लेकिन ये सही नहीं है। रूट्स पर कंडीशनर लगाने से बालों को मॉइश्चर मिलता है और वो हेल्दी रहते हैं। आप चाहें तो हेयर मास्क के जरिए भी

कंडीशनिंग कर सकते हैं।

बालों को दो मुख ना होने दें

ह्यूमिडिटी और ड्राइनेस दोनों ही बालों को नुकसान पहुंचाती हैं और इससे ड्रैडफ, हैयरफॉल, फ्रिजिनेस की प्रॉब्लम कॉमन हो जाती है। दोमुह के कंट्रोल करने का सबसे अच्छा तरीका है कि बालों की ज्यादा से ज्यादा बांधकर रखें। इससे उनमें मॉइश्चर लॉक रहता है और वो डैमेज भी नहीं होते। इसके अलावा बालों की डीप कंडीशनिंग करें ताकि उनमें मॉइश्चर बना रहे।

ट्रिभिंग कराते रहें

अगर आपके बालों के सिरे तेजी से फट रहे हैं तो ये बताता है कि या तो वो दो मुहे हो रहे हैं या फिर डैमेज या दोनों। अगर ऐसा है तो बालों की ट्रिभिंग करवाएं। आर्डिनेली 6 से 8 हफ्तों में ट्रिभिंग करवा हो लेनी चाहिए। इसके अलावा हीटिंग प्रोडक्ट्स जैसे ब्लो ड्रायर, स्ट्रेटनर से दूर रहें क्योंकि इनसे निकलने वाली हीट बालों को ड्राई करती है।

अच्छे और विश्वसनीय उत्पादों का इस्तेमाल करें

सही हेयर प्रोडक्ट्स यूज करना सबसे इंपॉर्टेंट हेयर केयर रीजीम है। इसके लिए सबसे पहले अपने बालों के टाइप को कंसीडर करें और उसके अर्काॉर्डिंग प्रोडक्ट चुनें। ऐसे प्रोडक्ट्स यूज करें जिनमें रेपलनिशिंग, हायड्रेटिंग और मॉइश्चराइजिंग लिखा हो। वॉल्यूमाइजिंग और बाउंसी टैग वाले हेयर प्रोडक्ट्स को न यूज करें।

रूखे बालों के लिए

एक-चौथाई कप दही में बराबर करते ही हैं, लेकिन गर्मियों में इसका खास ध्यान रखें क्योंकि गर्म हवाओं की वजह से बाल ड्राई हो जाते हैं इसलिए शैंपू करने के बाद कंडीशनर का यूज जरूर करें। वैसे कहा जाता है कि कंडीशनर सिर्फ बालों में लगाना चाहिए, बालों की रूट्स पर नहीं, लेकिन ये सही नहीं है। रूट्स पर कंडीशनर लगाने से बालों को मॉइश्चर मिलता है और वो हेल्दी रहते हैं। आप चाहें तो हेयर मास्क के जरिए भी

शाइनी बालों के लिए

डीप कंडीशनर एक कप मेयोनीज लेकिन ये सही नहीं है। रूट्स पर कंडीशनर लगाने से बालों को मॉइश्चर मिलता है और वो हेल्दी रहते हैं। आप चाहें तो हेयर मास्क के जरिए भी

पोहा कटलेट

सामग्री

1 कप पोहा, 2 चम्मच मैदा, 3 आलू (उबले और मैश किए हुए), 1/2 चम्मच राई, तेल तलने के लिए, 1 प्याज (बारीक कटा हुआ), 1 चम्मच लाल मिर्च पाऊडर, 2 चम्मच हरी मिर्च (बारीक कटी हुई), 1/4 हल्दी पाऊडर, 1/2 चम्मच नींबू का रस, थोड़ा सा हरा धनिया (बारीक कटा हुआ), नमक स्वादअनुसार

ब्रेड भजीया

सामग्री

5 किलो ब्रेड स्लाइस, 1/2 कप ताजा गाढ़ा दही, 3/4 कप बेसन, 1 टी-स्पून हरी मिर्च का पेस्ट, 2 टेबल-स्पून बारीक कटा हुआ हरा धनिया, 1 टी-स्पून लाल मिर्च पाउडर 1/4 टी-स्पून हींग, 1/4 कप बारीक कटा हुआ प्याज, नमक स्वादअनुसार, तेल, तलने के लिए, परोसने के लिए, टमैटो कैचप

