

अतीत को भूलो

कुछ लोग सोचते हैं कि चुपचाप रहना अध्यात्म है। कुछ समझते हैं कि खुशी में रहना ही अध्यात्म है। अध्यात्म इन दोनों का तालमेल है, उसमें बाहर से आप चुप नजर आते हैं, भीतर खुश रहते हैं और भीतर चुप रहते हैं और बाहर से खुश नजर आते हैं!

हमारे जीवन में दो तरह के उत्सव होते हैं। एक जब हम धन्यवाद या आभार प्रकट करते हैं यह किसी ईश्वर के प्रति होता है। दूसरा होता है कि हम अतीत को भुलाकर जीवन में आगे बढ़ने का फैसला करते हैं और यह मानते हैं कि जीवन तो अनंत है तो फिर कहीं रुक जाने या बैठ जाने का क्या तुक है। किसी भी तरह जीवन में खुश रहने या खुशी मनाना अच्छा है।

वास्तविक उत्सव तो यही है कि बिना किसी आयोजन के भी आप प्रसन्ना रहते हैं। जब आपका उद्देश्य पवित्र होता है तो उत्सव अपने आप में पूर्ण हो जाता है। तब शरीर, मस्तिष्क और आत्मा आनंद पाती है।

अगर उत्सव आपको अपने आसपास से जोड़ता है, अगर यह आपको दुखद अतीत से मुक्त करता है और भविष्य की उम्मीद बंधाता है तब आप किसी भी अतीत के काम का बोझ नहीं महसूस करेंगे। उत्सव का ही एक तरीका है दूसरों की सेवा करना। यह बहुत ही पवित्र काम है। दूसरों की मदद करने में खुशी की तलाश कीजिए और तब आप निश्चित ही आनंद पाएंगे।

जब किसी भी खुशी में

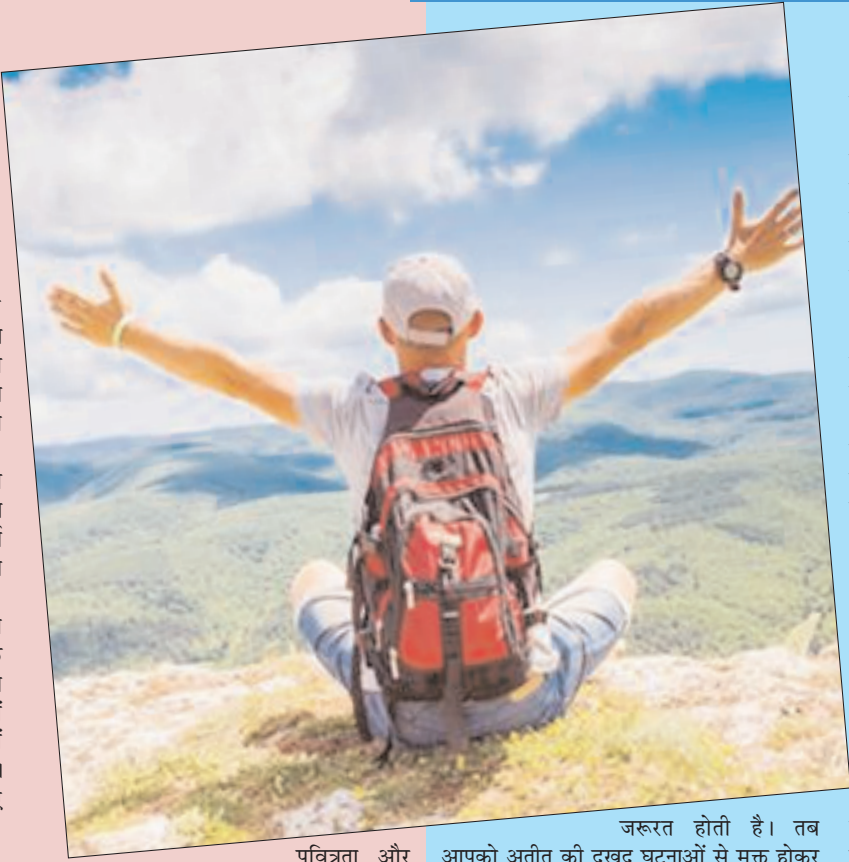
और आगे बढ़ो

अक्सर शिकायती रवैया रखते हैं और भविष्य को अपने से दूर पाते हैं। ऐसे लोगों का वर्तमान भी दुखद हो जाता है। यह चुनाव आपके ही हाथ है। ऐसे सोचिए कि अतीत में जो हमारे साथ हुआ है उसने हमें बहुत कुछ सिखाया है। उसने बताया है कि हमें क्या करना है और क्या नहीं करना है। किसी भी दर्द से गुजरकर हमारे भीतर थोड़ी गहराई ही आती है और खुशी और आनंद हमें जीवन में नई चीजों को देखने और भविष्य के प्रति आशावान रहने का साहस देते हैं।

भविष्य का स्वागत मुस्कुराहट के साथ कीजिए। यह मुस्कुराहट तब आएगी जब आप इस तरह से सोचेंगे कि आपका भविष्य सुंदर ही होगा। अगर आप यह भरोसा नहीं करते हैं कि आगे सबकुछ ठीक होगा तो आप खुशी की ओर कदम नहीं बढ़ा पाते हैं। तब आप असुरक्षा में ही जीते हैं। असुरक्षा के साथ ही लालच पैदा होता है। लालच के साथ स्वार्थ जुड़ जाता है। इसके पीछे-पीछे ही गुस्सा जीवन में आता है। गुस्से के साथ वासना की जगह बन जाती है। इसके पीछे उदासी और दुख जीवन में चले आते हैं। ये सभी एकदूसरे से जुड़े हुए हैं। कुछ लोग सोचते हैं कि चुपचाप रहना अध्यात्म है। कुछ समझते हैं कि खुशी में रहना ही अध्यात्म है। अध्यात्म इन दोनों का तालमेल है, उसमें बाहर से आप चुप नजर आते हैं, भीतर खुश रहते हैं और भीतर चुप रहते हैं और बाहर से खुश नजर आते हैं! जब आप चुप रहकर खुशी व्यक्त करते हैं तो वह असली उत्सव होता है।

इस खुशी का असर भी ज्यादा होता है। यह एक रहस्य है। रहस्य समझने के लिए नहीं होते बल्कि उनसे प्रेम करना चाहिए। प्रेम भी एक रहस्य है, नींद रहस्य है, हमारा मस्तिष्क रहस्य है और हमारे इर्द-गिर्द जो कुछ भी है वह सबकुछ रहस्य ही है। इस रहस्य को जानने की कोशिश दुविधा है लेकिन इसके साथ जीना ही ज्ञान की प्राप्ति है।

कुछ लोग कहते हैं मैं नहीं जानता तो कभी-कभी वे अज्ञानवश ऐसा कहते हैं। लेकिन जिन्हें ज्ञान हो जाता है वे भी कहते हैं, मैं मुझे पता जिसका अर्थ ही दूसरा होता है। इस तरह हर प्रश्न एक आश्चर्य में बदल जाता है। सरल और निर्दोष बनकर इस दूसरी अवस्था में रहो। उसे जिओ और तब आनंद अपने आप पैदा होगा।



जरूरत होती है। तब आपको अतीत की दुखद घटनाओं से मुक्त होकर खुशी की तरफ कदम बढ़ाने की जरूरत होती है। तब आपके पास जो कुछ भी है उसे दूसरों के साथ बाँटिए और आप पाएंगे कि आपने खुशी तलाश ली है।

जीवन हमेशा बेहतर दिशा में आगे बढ़ता है। इस सफर में कहीं-कहीं खराब रास्ता भी मिल सकता है लेकिन उन रास्तों से होकर भी आप अंततः तो जीवन में खुशी ही पाते हैं। कठिनाइयों से आप गहराई पाते हैं और खुशी आपको विस्तार का मौका देती है। जो बुद्धिजीवी होते हैं वे अतीत को अपने भाग्य की तरह देखते हैं और भविष्य को चुनाव की आजादी के तौर पर। इसके साथ ही वे अपने वर्तमान में प्रसन्ना रहते हैं। जो दुख को पीठ पर उठाए घूमते हैं वे अपने अतीत के बारे में



पवित्रता और प्रार्थना जुड़ जाती है तो उसमें गहराई और प्रतिष्ठा आ जाती है। तब वह मस्तिष्क के लिए केवल मनोरंजन और शरीर के लिए रोमांच नहीं रह जाता है बल्कि इनसे बढ़कर वह आत्मा के लिए जरूरी पोषण बन जाता है। किसी भी तरह की ईर्ष्या मन में रखकर खुशी की तलाश नहीं की जा सकती है बल्कि उसे तलाशने के लिए तो आपको उदारता से किसी की मदद के लिए हाथ बढ़ाना होगा।

खुशी तो हमारे जीने का एक ढंग है और खुशी पाने के लिए आपको बहुत सारा पैसा खर्च करने की जरूरत नहीं है। खुशी मिलती है आपके उत्साह और काम करने के ढंग से। जब आप दुखी रहते हैं तभी खुशी की सबसे ज्यादा

सिरदर्द दूर करने के लिए हर्ब्स

भागदौड़ भरी जिंदगी, बढ़ते तनाव और ऐसे ही कई अन्य फैरणों के चलते सिरदर्द एक आम समस्या बनता जा रहा है। ऐसे में लोग अक्सर पेन किलर का सहारा लेते हैं। लेकिन ज्यादा पेन किलर खाने पर रिएक्शन का डर बना रहता है। इसीलिए सिरदर्द दूर करने के लिए आप कुछ प्रभावी हर्ब्स का प्रयोग कर सकते हैं। चलिए जानते हैं कि सिरदर्द के इलाज के लिए कौन से हर्ब्स मौजूद हैं।

पैशनफ्लॉवर

परंपरागत रूप से चिंता और अनिद्रा की स्थितियों के इलाज के लिए पैशनफ्लॉवर को जड़ी बूटी के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। यह सिरदर्द के इलाज में भी कभी कारगर साबित होता है। जैसा की इसके नाम से पता चलता है यह हर्ब बड़ी इच्छाओं के चलते तनाव पूर्ण जीवन बिता रहे लोगों वाले लोगों के नर्वस सिस्टम को शांत कर सिरदर्द जैसी समस्या से बचाने में कारगर होता है।



वाइट विलो बार्क

अन्य सिरदर्द दूर करने वाली हर्ब्स की तरह वाइट विलो बार्क भी सिरदर्द दूर करने वाली एक कारगर हर्ब है। इस हर्ब को एस्पिन सॉल्वमेंट में भी इस्तेमाल किया जाता है। लेकिन एक एनाल्जेसिक के रूप में यह हर्ब अन्य हर्ब्स की तरह लक्ष्णों को ना मित्याकर सीधा सिरदर्द को दूर करती है।



बटरबर और फीवरफ्यू

बटरबर और फीवरफ्यू के बारे में जानने से पहले हमें ये जान लेना जरूरी है कि माइग्रेन और सिरदर्द दो अलग प्रकार की समस्याएं हैं। माइग्रेन सिर में रक्त के प्रवाह में तेजी से बदलाव के कारण होता है और गंभीर सिर दर्द , मलौली, प्रकाश के प्रति संवेदनशीलता, और ध्वनि के साथ जुड़ा हुआ होता है। जबकि सिरदर्द माइग्रेन का एक घटक है। बटरबर और



फीवरफ्यू दोनों ही बेहतर और नियमित रूप से सिरदर्द के इलाज के लिए उपयुक्त है।

ल्वेक कॉश

यह एक नेटिव उत्तरी अमेरिकी पौधा है। जिसका गठिया, सिरदर्द आदि के कारगर इलाज के लिए इस्तेमाल किये जाने का इतिहास रहा है। क्योंकि इस जड़ी बूटी में एस्ट्रोजन प्रभाव होता है, यह महिलाओं के लिए बेहतर है। लेकिन पुरुषों भी इसे कभी-कभी इस्तेमाल कर सकते हैं।



सरसों के बीज

सरसों सिरदर्द के उपचार में लाभदायक होता है। इसके लिए आधा चम्मच सरसों के बीज का पाउडर, 3 चम्मच पानी में घोलकर नाक पर लगाएं। इससे माइग्रेन और इससे होने वाले सिरदर्द में राहत मिलता है।



अदरक

अदरक दर्द निवारक के रूप में भी काम करता है। यदि सिरदर्द हो तो सूखे अदरक को पानी के साथ पीसकर उसका पेस्ट बना लें और इसे अपने माथे पर लगा लें। इसे लगाने पर हल्की जलन जरूर होती है लेकिन यह सिरदर्द दूर करने में सहायक होता है।



मक्खन के चमत्कारी लाभ

मक्खन हर घर में पाया जाता है। मक्खन के बिना भारतीय नाश्ता अधूरा होता है। शायद ही कोई दिन ऐसा होगा जब आप इनसे बच पाती हों। लेकिन फैलरी के लिहाज से कौन ज्यादा हेल्दी ऑप्शन है। यह जानना भी जरूरी है। इस बार जानिए मक्खन सेहत के लिए कितना बेहतर है। इसमें विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट्स ज्यादा मात्रा में मौजूद है। इसलिए यह छोट बच्चों के बढ़ने के लिए बहुत ही लाभकारी है। जिनको लिवर संबंधी समस्या होती है।



दालचीनी

दालचीनी एक कमाल की हर्ब्स है, जो कई रोगों के उपचार में लाभदायक होती है। सिरदर्द के उपचार में दालचीनी को पानी के साथ महीन पीसकर कपाल पर पतला लेप करना चाहिए। लेप सूख जाए तो उसे हटाकर दोबारा नया लेप तैयार कर लगाना चाहिए।



पुष्कर मूल

पुष्कर मूल अर्थात पुष्कर की जड़ सिरदर्द की समस्या होने पर काफी सहायक हो सकती है। इसको चंदन की तरह घिसकर लेप को कपाल पर लगाने से सिर दर्द ठीक होता है। यदि आप घर में हैं और सिरदर्द की समस्या होती है तो इस लेप को लगा कर आराम करें। सिर दर्द जल्द ठीक हो जाएगा।



प्रिमरोज (पीतसेवती)

अगर आपके पास बहुत काम है, जिसकी वजह से आप अक्सर 12 घंटे तक दफ्तर में बिताते हैं, तो प्रिमरोज सॉल्वमेंट्स को रेग्युलर तौर पर लें। इसमें दर्द से आराम देने वाला कंपाउंड फिनायललानीन प्रचुर मात्रा में होता है। यही नहीं, प्रिमरोज कई अन्य बीमारियों में भी इस्तेमाल किया जाता है।



पिपरमिंट

पिपरमिंट माइग्रेन के लिए बेहद फायदेमंद होता है। पुराने समय में सिरदर्द के लिए पिपरमिंट ही दिया जाता था। इसलिए यदि आपको सिर दर्द की शिकायत होती है, तो आप इसे चाय में मिलाकर पी सकते हैं। इससे आपको तुरंत आराम मिलेगा।



कुछ अन्य हर्ब्स

अगर आप पिपरमिंट, कैममाइल और विलो बार्क को मिला कर चाय पीते हैं, तो आपको सिर दर्द में तुरंत आराम मिलेगा। इसके अलावा लहसुन, अदरक, लाल मिर्च, चेरी, लेवेंडर और सन पलॉवर सीड्स आदि हर्ब्स भी सिरदर्द को ठीक करने में सहायक होती हैं।

नया स्मार्टफोन लेने के बाद सबसे पहले करें ये 6 काम

यदि आप नया स्मार्टफोन खरीद रहे हैं तो आपको उसकी सिक्योरिटी के लिए भी जरूर कुछ करना चाहिए। इसके साथ ही आपके स्मार्टफोन में आपसे जुड़ी कई जानकारीयां होती हैं, इसलिए आप जब भी कोई नया स्मार्टफोन लें, तो सबसे पहले ये 6 काम जरूर कर लें...

डिस्के की सुरक्षा से समझौता नहीं

अपने स्मार्टफोन की सुरक्षा के लिए उस पर अच्छी क्रॉलिटी का टेम्पर्ड ग्लास लगावाएं। सामान्य स्क्रीन गार्ड फोन की स्क्रीन को सिर्फ स्क्रैच आदि से बचाता है, लेकिन यदि आपने टेम्पर्ड ग्लास लगावाया है तो फोन गिरने पर भी यह उसकी स्क्रीन की सुरक्षा करता है।

बैक कवर का इस्तेमाल करें

अपने स्मार्टफोन की बाँड़ी को स्क्रेक, निशान और डेंट आदि से बचाने के लिए हमेशा अच्छी क्रॉलिटी का ही बैक कवर खरीदें। आप बैक कवर की मदद से अपने फोन को तरह-तरह के स्टाइलिश लुक भी दे सकते हैं, हालांकि आपकी प्राथमिकता फोन की सुरक्षा ही होनी चाहिए।

अपने स्मार्टफोन का बीमा कराएं

आजकल कई कंपनियां यूजर्स को स्मार्टफोन का बीमा कराने का ऑफर कर रही हैं। इसके अंतर्गत फिजिकल डैमेज, लिफ्टिड डैमेज और किसी मैकेनिकल खराबी के लिए भी बीमा कवर दिया जाता है। अगर कभी स्मार्टफोन में इस तरह की दिक्कतें आ जाएं तो इससे ग्राहकों को काफी फायदा होता है।

डाई फूड्स

आजकल की लाइफ स्टाइल इस तरह हो चुकी है कि लोगों को अपनी सेहत का भी ध्यान नहीं रहता। उन्हें अपनी सेहत के हिसाब से क्या खाना चाहिए और क्या नहीं खाना चाहिए। लेकिन आज हम आपको सीखते हैं कि आपका सेहत से जुड़े कुछ खास डाई फूड्स के बारे में बताते जा रहे हैं। जिनको खाने से आपको काफी फायदा होगा। यह दिमाग के लिए टॉनिक का काम भी करते हैं।

कहते हैं कि दरअसल, सूखे मेवों की तासीर गर्म होती है इसलिए इन्हें भिगोकर खाया जाना चाहिए। क्योंकि इसके छिलके की ऊपरी परत पर दूषित कण होते हैं। मेवों से बने उत्पाद खाने की बजाय इन्हें ऐसे ही खाना चाहिए और बहुत जरूरी है कि इनकी एक सीमित मात्रा का ही उपयोग किया जाए।

मेवों में उच्च मात्रा में प्रोटीन पाया जाता है इसलिए ऐसे लोग जिन्हें किडनी रोग, हाई ब्लड प्रेशर, हाई कोलेस्ट्रॉल या पाचन संबंधी रोग हो वे इन्हें डॉक्टरों सलाह के बाद ही खाएं।

बादाम

कहते हैं बादाम में कैल्शियम,विटामिन ई, विटामिन बी और फाइबर मौजूद होते हैं। जिससे ये सेहत के लिए जितने अच्छे हैं, उतना ही आधुनिक सेवन सेहत के लिए नुकसानदायी है। इसलिए दिन में 5 बादाम से ज्यादा न खाएं।



AppLock का इस्तेमाल करें

अपने निजी मेसेज, फोटो और दूसरे डेटा को दूसरों की नजर से बचाने के लिए आपको AppLock का इस्तेमाल करना चाहिए। आप इसे ऐंड्रॉयड फोन के लिए गूगल प्लेस्टोर से डाउनलोड कर सकते हैं। इसकी मदद से आप मोबाइल में मौजूद किसी भी ऐप, फोटो गैलरी आदि को लॉक कर सकते हैं।

फोन के चोरी होने पर ये करें

स्मार्टफोन के चोरी होने या खोने पर कई तरह की परेशानियों का सामना करना पड़ता है, इनसे बचने के लिए अपने ऐंड्रॉयड स्मार्टफोन पर ऐंड्रॉयड डिवाइस मैनेजर ऐक्टिवेट करें। इससे आप स्मार्टफोन की लोकेशन का पता लगा सकते हैं। इसके लिए Google Settings में जाकर स्कॉल डाउन करें और



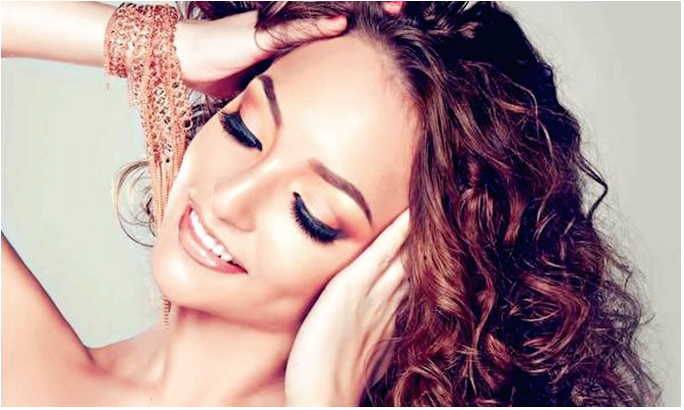
काजू

बादाम के बाद बात करते हैं काजू की। काजू को ड्राय फ्रूट्स का राजा भी कहा जाता है। काजू को प्रोटीन,आयरन, फाइबर और मैगनीशियम का अच्छा स्रोत माना जाता है। काजू का सेवन शरीर को ऊर्जा देने के साथ कई बीमारियों से हमारी रक्षा करता है।

सूखी अंजीर

मोटापा कम करने में कारगर अंजीर चाहे भूख को नियंत्रित रखने में सहायक होती है लेकिन इसका अधिक सेवन जिगर के लिए हानिकारक हो सकता है। अंजीर बहुत गर्म होती है, इसलिए 5 दाने से ज्यादा न खाएं।

कलीं बालों को ऐसे करें सीधा, अपनाएं ये टिप्स



घुंघराले बाल देखने में जितने खूबसूरत लगते हैं। उतने ही इन्हें सुलझाना कठिन होता है।

» महिलाओं के ही नहीं पुरुषों के भी करली बाल होते हैं।

» लोंग बालों को सीधा करने के लिए कई तरह के प्रोडक्ट्स इस्तेमाल करते हैं। जब भी बालों को असर नहीं पड़ता।

» करली बालों में कई परेशानियां झलनी पड़ती है। आइए जानते हैं करली बालों को सीधा करने के नेचुरल तरीके...

फायदेमंद होता है।

2. एलोवेरा



एलोवेरा के गूदे को निकालकर इसमें तेल मिलाकर बालों में लगाने से आपको बाल चमकदार और सीधे हो जाएंगे।

3. मुल्तानी मिट्टी

» मुल्तानी मिट्टी, तेल और चावल का आटा मिलाकर लगाने से बाल सीधे होते हैं।

» इस पेस्ट को लगाने के बाद बालों को मोड़े नहीं।

4. अंडे का प्रयोग

» अंडे को फेंट कर इसमें ऑलिव ऑयल मिक्स कर लें। इस मिश्रण को बालों में लगाने के थोड़ी देर बाद बालों को शैम्पू कर लें। इससे बालों में चमक आती है और सीधे हो जाते हैं।

पिस्ता

पिस्ता हृदय रोगियों के लिए बेहद लाभकारी है, यह विटामिन बी-6 का प्रमुख स्रोत है। डाइटिंग कर रही महिलाओं के लिए पिस्ता फायदेमंद होता है, क्योंकि इससे पेट ज्यादा देर तक भरा रहता है।