बढ़ती उम्र से संबंधित बीमारियों को दूर भगाता है

मेडिटेशन



कहते हैं कि समय का पहिया किसी के लिए नहीं रूकता। समय के साथ जैसे-जैसे उम्र बढ़ने लगती हैं, मनुष्य को बहुत सी परेशानियों से गुजरना पड़ता है। खासतौर से, वर्तमान युग की जीवनशैली को देखते हुए कम उम्र में ही ढेरों बीमारियां भी मनुष्य के शरीर को अपना घर बना लेती हैं। इन सब परेशानियों से निजात पाने के लिए आपको महंगे व दर्दनाक ट्रीटमेंट करवाने पड़ते हैं। लेकिन यदि आप मेडिटेशन का सहारा लें तो आपको बिना किसी दर्द के अपने सभी मर्ज का इलाज मिल जाएगा। मेडिटेशन आपके सिर्फ तन को ही नहीं, बल्कि मन को चुस्त-दुरूस्त बनाकर आपको हर तरह से फिट बनाता है। इसे कहते हैं हींग लगे न फिटकरी और रंग भी चोखा।

फायदों की खान

मेडिटेशन एक ऐसी दवा की तरह काम करता है, जिसके जरिए बाहरी व भीतरी हर तरह के मर्ज का इलाज किया जा सकता है। इसके फायदों की तो कोई गिनती ही नहीं है। इससे आपकी एकाग्रता बढ़ती है। साथ ही इससे दिमाग भी तेज और एक्टिव होता है। यह आपके एजिंग के साइन्स को कम करके आपको लंबे समय तक जवां बनाता है। इतना ही नहीं, आपकी इम्युनिटी को बढ़ाकर हर प्रकार की बीमारी से लड़ने में मदद करता है। अगर आपको बहुत अधिक गुस्सा आता है तो मेडिटेशन आपके गुस्से पर भी लगाम लगाता है। अगर आप हर रोज मेडिटेशन करते हैं तो आपको नींद भी अच्छी आती है। जिससे आपका पूरा दिन खुशहाल बीतता है।

न तोड़ें रूटीन

अगर आप वास्तव में चाहते हैं कि आपको मेडिटेशन का फायदा मिले तो इसके लिए आपको मेडिटेशन को अपनी दिनचर्या में शामिल करना होगा। आप चाहे कितने भी व्यस्त क्यों न हो, लेकिन खुद के लिए पांच मिनट निकालना तो आपके लिए असंभव नहीं होगा। मेडिटेशन रोजाना करना बेहद आवश्यक है। कभी-कभार करने से कोई फायदा नहीं होने वाला।

यूं करें मेडिटेशन

मेडिटेशन करने के लिए आपको सबसे पहले रिलैक्स होना सीखना होगा। इसके लिए आप आराम से लेट जाएं और आंखें बंद कर लें। फिर गहरी सांस लें। इसके पश्चात् अपने सीधे पैर पर सारा ध्यान ले जाएं। पंजे को आगे और पीछे की ओर खींचें। एक बार खींचने पर दो बार गहरी सांस लें और छोड़ें। इतनी देर तक पंजे को उसी पॉजिशन में रखें। इसके बाद पैर के तनाव को रिलीज कर दें। फिर गहरी सांस लें और उल्टे पैर के साथ भी यही प्रक्रिया दोहराएं। पूरी बॉडी को रिलैक्स करने के लिए आप शरीर के हर भाग मसलन, टखना, घुटना, कोहनी, हथेली आदि के साथ भी यही प्रक्रिया करें। धीरे-धीरे आप पूरी बॉडी को रिलैक्स करना सीख जाएंगे। इस प्रक्रिया को करने के लिए आपको सिर्फ पांच मिनट लगेंगे। आप चाहें तो रिलैक्स होने के लिए मेडिटेशन के दौरान कोई सॉफ्ट म्यूजिक भी लगा सकते हैं।

चुटकी में होगा वेट लॉस

अगर अपनाएंगे ये टिप्स..



वेट लॉस करना आज की जरूरत बन गया है. जहां एक और फिटनेस के लिए यह बहुत जरूरी है कि आप फिट रहें वहीं मोटापा आपको कई बीमारियों की गिफ्त में भी ले लेता है. लेकिन वजन बढ़ाना जितना आसान है उसे कम करना उतना ही मुश्किल. आपने कई लोगों के मुंह से सुना भी होगा कि तमाम कोशिशें करने के बावजूद उनका वजन कम नहीं होता. ऐसे में अगर आप अपनी बिजी शैडयूल से थोड़ा-सा समय निकालकर इन छोटे-छोटे टिप्स को ट्राई करते हैं तो आप अपने वजन को कंट्रोल कर सकते हैं.

अगर आप अपना वज़न घटाना चाहते हैं तो अपनी डाइट में से पोषक तत्वों को न हटाएं. अपने आहार में चैरी, रसीले अंगूर या हरे मटर शामिल करें. कभी भी ब्रेकफास्ट करना न भूलें. ब्रेकफास्ट में अपने पसंदीदा फलों को शामिल करें.

वज़न घटाने के लिए हैवी डाइट की बाजए लाइट डाइट लें. अंकुरित चीज़ें खूब खाएं. दिन के खाने में दाल ज़रूर लें. इससे आपके शरीर में प्रोटीन की मात्रा की कमी नहीं होगी और वज़न भी घटने लगेगा.

वज़न घटाने में तली हुई चीज़ें जैसे- आलू के चिप्स, कुकीज सबसे ज़्यादा बाधक होती हैं. इनका इस्तेमाल कम से कम करें. फास्ट फूड जैसे- बर्गर, पिज़्ज़ा की बजाए सलाद, फ्रुट जैसी चीज़ों को अपनी डाइट में शामिल करें.

वज़न घटाने के लिए संतुलित आहार के साथ एक्सरसाइज करना भी बहुत जरूरी है. अगर आपको स्विमिंग पंसद है तो वज़न घटाने के लिए इससे अच्छी एक्सर्साइज़ दूसरी नहीं हो सकती. इसके अलावा मॉर्निंग वॉक, रस्सी कूदने से भी आप वज़न कम कर सकते हैं. इसके अलावा योग की भी मदद ली जा सकती है.

खाने में फाइबर युक्त भोजन लें, जैसे बीन्स, ब्राउन राइस, नट्स आदि. यह आपके शरीर को कोलेस्ट्रोल से बचाता है और उसे आपके शरीर से बाहर निकालता भी है. फाइबरयुक्त भोजन आपके शरीर की एक्स्ट्रा कैलोरी को भी बर्न करता है.

कई लोगों को लगता है कि बार-बार खाने से वज़न बढ़ता है, इसलिए वे एक साथ ही ज्यादा भोजन कर लेते हैं. लेकिन यह सोच गलत है. ऐसे में ज्यादा भूख लगती है और लोग ज्यादा कैलोरी ले लेते हैं. इसलिए दिन में थोड़ी-थोड़ी देर पर कुछ ना कुछ खाते रहना चाहिए.

कुछ लोग हफ्ते में 5-6 दिन संतुलित आहार लेते हैं, पर हफ्ते में एक दिन वे जमकर खाते हैं. उन्हें लगता है कि एक दिन खुलकर खाने से कोई फर्क नहीं पड़ता. लेकिन ये सोच गलत है. इससे एक ही दिन में हफ्ते भर में कम की गई कैलोरी शरीर में लौट आती है. ज्यादातर लोगों को मीठा पंसद होता है. लेकिन ज्यादा मीठा खाना वज़न घटाने वाले लोगों के लिए नुकसानदेह हो सकता है. मीठे के तौर पर गुड़, खजूर, सौंफ या फिर किशमिश खाएं. सौंफ खाना डाइजेस्ट करने में भी मदद करती है. ज़्यादातर लोग दिन की शुरूआत कॉफी या चाय से करते हैं, जो कि सेहत के लिए नुकसानदायक होती है. सुबह उठते ही नींबू पानी, नारियल पानी या जूस लेना, वज़न घटाने में काफी फायदेमंद साबित होता है.

वज़न घटाने में पानी काफी मददगार होता है. आप अपने ब्रेकफास्ट में संतरे का जूस ले सकते हैं, लेकिन बाकी पूरे दिन केवल पानी ही लें. डिब्बाबंद जूस और सोडा लेने से भी परहेज़ करें. इनके स्थान पर आप नींबू पानी या फिर नारियल पानी ले सकते हैं.

सपने में दिखाई दें ये चीजें तो समझ जाएं...!

सब लोग सपने देखते हैं। गहरी नींद में हसीन सपने देखना सबको अच्छा लगता है। कुछ लोग तो नींद में देखे गए सपनों का मतलब हकीकत से भी निकालते हैं। वैसे तो कहा जाता है कि जो सारा दिन हमारे दिमाग में चलता हैं या किसी बात और इंसान को लेकर तनाव होता है,वहीं सपनों में आता है। दूसरी तरफ अगर मान्यताओं की मानें तो सपने आने वाली घटनाओं की ओर संकेत करते हैं। इन्हीं मान्यताओं के अनुसार कुछ ऐसे सपनों की बात करते हैं,जिससे यह माना जाता है कि आपके घर में जल्दी ही नन्हें मेहमान की किलकारियां गूंजने वाली हैं।



सांप : सांप को देखकर वैसे तो डर लगता है लेकिन अगर सांप क सपने में देखना शुभ माना जाता है। कहा जाता है कि सपने में अगर सांप दिखे तो आपके घर नन्हा मेहमान आने वाला है।

आईना : सपने में आईना देखें तो इसका मतलब भी संतान सुख से लगाया जाता है। अगली बार आप भी अगर सपने में आईना देखें तो खुश हो जाएं। मान्यताओं के अनुसार आप मां बनने वाली हैं।

आम : कहा जाता है कि सपने में फल देखने का संकेत आपकी गोद भरने वाली है। आम के पेड या आम देखने का मतलब आपकी जिंदगी में बड़ी खुशी आने वाली है।

इमली : सपने में इमली देखना शुभ माना जाता है। यह भी मां बनने की ओर संकेत करती है। इस तरह का सपना देखने पर कहा जाता है कि गोद भरने वाली है।

लाल फूल : फूलों का देखना या किसी का आपको फूल देना बहुत अच्छा माना जाता है। कहा जाता है कि अब परिवार बढ़ने वाला है।

नाखून : बढ़े हुए नाखून सपने में दिखें तो माना जाता है कि निःसंतान दंपत्ति को संतान सुख मिलने वाला है।

हरे-भरे खेत : सपने में हरियाली देखना बहुत शुभ माना जाता है। कहते हैं कि यह कारोबार और संतान बढ़ौतरी के लिए अच्छा संकेत हैं।

इस बारे में हम तो नहीं जानते कि यह सपने संतान सुख देते हैं या नहीं लेकिन मान्यताओं के अनुसार इन्हें शुभ माना जाता है।

सेहतमंद रहना चाहते है तो उपयोग करें कपूर और सरसों का तेल

सरसों के तेल के प्रयोग के बारे में आयुर्वेद में भी देखा जा सकता है। शायद ही कोई ऐसा घर होगा यहां इस तेल का प्रयोग नहीं होता हो।सरसों के तेल का इस्तेमाल हम अपनी रसोई में करते हैं,इससे न सिर्फ हमारी सब्जी अच्छी बनती है बल्कि यह हमारी सेहत के लिए भी बहुत ही फायदेमंद होता हैं। इसलिए हम इसका उपयोग खाने के साथ-साथ दवा के रूप में भी कर सकते हैं। इसमें कई सारे ऐसे पोषक तत्व हैं जो हमारे बालों से लेकर हमारे शरीर के सारी त्वचा को फायदा पहुंचाते हैं।यह एक बहुत अच्छा पेनकिलर भी कहा जा सकता है।जिससे गठिया व कान का दर्द तक ठीक हो जाता है।अगर इसे कपूर के साथ मिलाकर उपयोग में लाया जाए तो इसके फायदे दुगुने हो जाते है।

आज हम आपको कपूर और सरसो के तेल के फायदे बताते है.....

1.जो लोग गठिये से परेशान होते हैं उन्हें सरसों के तेल में कपूर मिलाकर मालिश करने से काफी आराम मिलता है।

2. सरसों के तेल की कुछ बूंदे,थोडा बेसन और हल्दी मिक्स करके अपने चेहरे पर लगाएं, थो?ी देर बाद अपना चेहरा सा? पानी से धो लें,इससे चेहरा साफ होकर निखर जाता है।

3.सरसों के तेल का लगातार सेवन करने से हमें दिल की बिमारी का सामना नहीं करना पड़ता।

4.सर्दियों के दिनों में सरसों के तेल में थोड़ी हींग, अजवाइन और लहसुन की कलियाँ डालकर उसे गर्म करें, फिर उसे कमर दर्द वाली जगह पर मसाज करें। ऐसा करने से आप का कमर दर्द ठीक हो जाएगा।

5.नवजात शिशु की सरसों के तेल से मालिश करनी चाहिए। इससे उसे ठंड नहीं लगती।

6.सरसों का तेल त्वचा के रोगों के लिए तो जैसे वरदान है।इससे दाद- खाज,खुजली जैसी समस्याओं का सामना नहीं करना पड़ता। आक के पत्तों का रस, हल्दी और सरसों के तेल मिलाकर गर्म करके गुनगुना रहने पर दाद-खाज वाली जगह पर लगाने से वो बिल्कुल ठीक हो जाती है।

7. सरसो के तेल की बालों में मालिश करने से बाल लंबे होने के साथ साथ झड़ने भी बंद हो जाते है।

8.रात को सोने से पहले पैरों के तलवों पर तेल की मालिश करने से आँखों की कमजोरी दूर होती है।

9.सरसों के तेल में कपूर को डालकर अच्छे से गर्म करें फिर उसकी मालिश पीठ और सीने पर करने से अस्थमा ठीक होता है।

10. दांतों में दर्द होने पर सरसों के तेल में थोड़ा नमक डालकर लगाने से आप को दर्द से राहत मिलती है।

वादी ही नहीं अवंतिपुर के मंदिरों के खंडहर भी देखें

कश्मीर में

कश्मीर वादी सिर्फ अपनी खूबसूरती या डल झील के लिए ही जानी जाती है, ऐसा सोचना गलत है क्योंकि खूबसूरती के अतिरिक्त 'धरती के स्वर्ग' पर सैंक?ों ऐसी वस्तुएं हैं जो अपना एक अलग ही आकर्षण रखती हैं और जिनको देखने के लिए विश्व भर से लोग आते रहते हैं। इन वस्तुओं में युगों पुराने स्मारक तथा कई अन्य महलों व मंदिरों के खंडहर भी शामिल हैं जिनका आकर्षण आज भी उतना ही है जितना पहले कभी था।

जम्मू कश्मीर की ग्रीष्मकालीन राजधानी श्रीनगर से करीब 29 किमी की दूरी पर जब राष्ट्रीय राजमार्ग पर चलते हैं अनंतनाग जिले की ओर तो अवंतिपुर गांव आता है। पहले कभी अवंतिपुरा के नाम से जाना जाता था यह कस्बा जो आज अवंतिपुर कहलाता है और दरिया जेहलम के किनारे बसा हुआ है। अगर इतिहास के झरोखे में झांकें तो मालूम पड़ता है कि अवंतिपुर की स्थापना महाराजा अवंतिवर्मा ने की थी जिन्होंने सन् 854 से लेकर 883 तक राज किया था कश्मीर पर। अवंतिपुर वैसे भी कश्मीर की प्राचीन राजधानियों में से एक गिनी जाती है लेकिन यह सबसे प्रसिद्ध राजधानी मानी जाती रही है।

इस कस्बे के दो मुख्य आकर्षण, जो आज भी माने जाते हैं, बड़े-बड़े मंदिरों के खंडहर हैं जिन्हें कभी इनके संस्थापक ने सुशोभित किया था। अनंतनाग की ओर बढ़ते हुए राष्ट्रीय राजमार्ग पर बाएं हाथ पर जो प्रथम खंडहर दिखते हैं वे शिवा-अवंतिस्वर के मंदिर के खंडहर हैं। इस मंदिर की बड़ी-बड़ी दीवारें अवंतिपुर से तीन मील दूर जुरबरोर गांव के बाहर हैं जो बिना आधार के रखी गई हैं तथा अति महत्वपूर्ण होने के साथ-साथ विशालकाय भी हैं। यह मंदिर जो आज अंग-भंग हो चुका है एक विशाल बरामदे में स्थित था जिसके चारों ओर बड़े-बड़े पत्थरों से दीवार बनाई गई थी और पश्चिमी द्वार की ओर बांसुरी की तरह खम्बे तो थे लेकिन उनमें पीछे की ओर से कोई आला नहीं था।

भीतर प्रवेश का रास्ता इसी दीवार के बीच था जिसे एक अन्य दीवार दो भागों में विभक्त करती है। इसकी दीवारों पर किसी प्रकार की कोई कलाकृतियां नहीं उकेरी गई हैं। इसके आले तथा चौखटें पूरी तरह से सादे हैं जिन पर कोई कलाकृति नजर नहीं आती।

बरामदे के केंद्र में यह मंदिर स्थित है और जिस चबूतरे पर इस मंदिर की आधारशिला रख कर इसका निर्माण किया गया है वह करीब दस फुट ऊंचा है तथा 58 वर्ग फुट व्यास का है। इस चबूतरे के प्रत्येक कोने में 16 वर्ग फुट के अलग अलग चबूतरे जु? हुए हैं जो अपने आप में अलग अलग मंदिर, छोटे-छोटे रूप में, के खंडहर हैं। प्रत्येक तरफ से चबूतरे के ऊपर च?ने का रास्ता है और ऊपर च?ने के लिए सी?ियों का निर्माण किया गया है। ठीक उसी तरह जिस तरह पंडरेथन के मंदिर हैं।



यह सीढ़ियां कोई छोटी-मोटी सीढ़ियां नहीं हैं बल्कि प्रत्येक सीढ़ी की चौड़ाई जहां साढ़े अठाईस फुट के करीब है वहीं इनको बाहरी दीवारों से सहारा दिया गया है। हालांकि अब तो यह मात्र खंडहर रह गया है लेकिन पत्थरों को देख कर यह कहना कठिन होता है कि कभी यहां मंदिर रहा होगा।

इस मंदिर के जो चबूतरे हैं वे सिर्फ एक ही स्थान पर यही आभास देते हैं कि वे मंदिर की आधारशिला से जुड़े रहे होंगे जबकि अन्य स्थानों पर इन्हें संयुक्त दीवारों से जोड़ा गया है जो मंदिर के ऊपर से गिर पड़ी होंगी तथा कला का उत्कृष्ट नमूना पेश करती हैं जिन्हें देखने वाला ढंग रह जाता है। दक्षिणी-पूर्वी किनारे पर जो आधारशिला है वहां कला के उत्कृष्ट नमूने के भरपूर दर्शन होते हैं तथा यह नमूने उस काल की कला के बारे में भी जानकारी देते हैं।

मंदिर के आधार पर जो एकमात्र बाहरी शोभा आज बची हुई है वह मंदिर की कला का नमूना तो है ही साथ ही में बड़े आकार के खम्भे के मस्तक भी हैं जो समकोण होने के साथ-साथ पूरी तरह से सादगी लिए हुए हैं। जबकि एक खम्बा ऊपर भी टंगा है आज भी। बरामदे के पिछले दो कोनों में कुल चार मंदिर किस्म के स्थान दिखते हैं जिनमे से दो छोटे तथा दो बड़े हैं।

बरामदे में इसके अतिरिक्त खंडयुक्त मेहराबों का क्रम भी नजर आता है जो छितराए हुए तो हैं ही साथ ही में कला के उत्कृष्ट नमूने भी माने जाते हैं। और इनमें सबसे बढ़िया कारीगरी के नमूनों में एक तो दक्षिणी सीढ़ी के सामने पड़ा एक खम्बा है मेहराब युक्त तो दूसरा फूलों से कारीगरी किया हुआ एक अन्य खम्बा जबकि इसके साथ ही एक अन्य खम्बा रखा गया जिसके आधार पर दो मेज आमने-सामने बैठे हुए हैं और एक युवती डमरू पर नाच दिखा रही है जो दो शेरों की आकृति वाले सिंहासन पर बैठाया गया है। बीचोंबीच हाथी की आकृति भी उकेरी गई है।

हालांकि यह खंडहर आठवीं सदी के हैं लेकिन आज भी यह उतने ही आकर्षित करते हैं आने-जाने वालों को जितना कभी पहले किया करते थे क्योंकि आतंकवाद ने इन पर तो कोई प्रभाव नहीं डाला मगर आने जाने वालों की संख्यां तो कम हुई ही, इनकी देखभाल भी अब नहीं हो पा रही है जिसके कारण किसी-किसी स्थान पर उगी घास-फूस इनका प्रत्यक्ष प्रमाण प्रस्तुत करती है कि आतंकवाद के चलते भू-सर्वेक्षण विभाग इनकी देखभाल कर पाने में अपने आप को सक्षम नहीं पा रहा है।