

क्यों जाना है विदेश जब भारत में ही उठा सकते हैं

स्कॉटलैंड के मजे..

लोगों के दिमाग में अक्सर ये बात रहती है कि हनीमून या फिर किसी शानदार छुट्टी मनाने के लिए कोई विदेशी डेस्टिनेशन ही बेस्ट रहेगी, लेकिन किसी भी फॉरेन ट्रिप को प्लान करने से पहले हमें एक बार अपने देश की खूबसूरती पर भी नजर जरूर मार लेनी चाहिए। ये बात सभी जानते हैं कि स्कॉटलैंड एक शानदार टूरिस्ट डेस्टिनेशन है, लेकिन ये बात कम ही लोग जानते हैं कि भारत में भी एक ऐसी जगह है जिसे भारत के स्कॉटलैंड के नाम से जाना जाता है। आईए भारत के स्कॉटलैंड यानी कुर्ग को जानते हैं थोड़ा करीब से...

कर्नाटक में स्थित कुर्ग नेचुरल ब्यूटी से भरा हुआ है। यहां सुंदर नजारों की कोई कमी नहीं है। कुर्ग मैसूर से करीब 120 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है और इसे कोडागु भी कहा जाता है। कुर्ग में घूमने-फिरने, पिकनिक मनाने या फिर एडवेंचर की कोई कमी नहीं है। यहां एक नहीं बल्कि कई मुख्य पर्यटक स्थल मौजूद हैं।

निसारगधामा

नदी किनारे के हरे-भरे नजारे देखना अगर आपको पसंद है, तो कुर्ग में स्थित निसारगधामा आपको खूब पसंद आएगा। ये स्थल नदी के बीच स्थित है। टूरिस्ट यहां अपने करीबियों के साथ पिकनिक का भी लुत्फ उठा सकते हैं।

नागरहोल अभयारण्य

वहीं वाइल्ड लाइफ लवर्स के लिए भी कुर्ग में बहुत कुछ है। यहां नागरहोल अभयारण्य में घूमना आपको काफी एडवेंचरस फील देगा। नागरहोल में हाथियों की अच्छी आबादी मौजूद है। टाइगर देखने के लिए भी ये जगह देश के कुछ सबसे अच्छे अभयारण्यों में से एक है। इसके अलावा यहां तेंदुए, हिरण और गौर को भी करीब से देखने का अच्छा चांस मिलता है।



कॉफी के बागान

जब भी आप कुर्ग घूमने आए तो यहां मौजूद कॉफी के बागानों की सैर करना न भूलें। ये बागान आपको नेचर के काफी करीब ले जाएंगे। साथ ही आपको यहां की फेश एयर एकदम तरताजा कर देगी।

सर्दियों में अखरोट खाने के ये फायदे नहीं जानते होंगे आप!



वैसे तो सर्दियों में ड्राई फ्रूट खाना फायदेमंद होता है लेकिन आज हम उस ड्राईफ्रूट के बारे में बात करेंगे जो नर्वस के लिए, मेमोरी के लिए और साथ ही साथ डायबिटीज और हार्ट के लिए बहुत ही अच्छा है। ये ड्राईफ्रूट कोई और नहीं बल्कि अखरोट है। चलिए जानते हैं डॉ. शिखा शर्मा से अखरोट के फायदों के बारे में।

अखरोट की तासीर थोड़ी गर्म होती है इसलिए ये विटर्स में खाया जाता है। अगर आप गर्मियों में ज्यादा अखरोट खाएंगे तो मुंह में छाले भी पड़ सकते हैं। सर्दियों में अखरोट खाने का बहुत फायदा है।

अखरोट में मौजूद विटामिन और मिनरल्स हमारी नर्वस सिस्टम और मेमोरी के साथ ही नर्वस रिजनेशन के लिए अच्छा होता है। इसी तरह से हार्ट के लिए भी अखरोट बहुत अच्छा है। अगर कॉलेस्ट्रॉल बढ़ा हुआ है तो तीन महीने तक रोजाना अखरोट खाएं। डायबिटिक पेशेंट

अगर मीठा खाते हैं तो उनका इंसुलिन बढ़ जाता है। लेकिन ऐसे लोग अखरोट खाते हैं तो अखरोट की सेंसिबिलिटी बेहतर होती है और इंसुलिन अचानक से घटता या बढ़ता नहीं है। साथ ही ब्लड शुगर भी कंट्रोल होता है। 2 साल से छोटे बच्चों को अखरोट ना खिलाएं। बुजुर्गों को अखरोट खिला रहे हैं तो दूध के साथ दें वो भी बहुत कम मात्रा में। अखरोट और सेब की चाट बनाकर खाएं। इसके ऊपर हल्की सी दालचीनी का पाउडर मिलाएं। इस तरह का फ्रूट सैलेड बन जाता है। इस चाट को आप रोजाना खा सकते हैं।

भूख बढ़ाने से लेकर निमोनिया तक ठीक कर सकती है

ये छोटी सी तुलसी!

निमोनिया ऐसी बीमारी है जो किसी को भी किसी भी एज में हो सकती है। लेकिन ऐसा नहीं है कि इसका इलाज नहीं है। थैरलू नुस्खों से भी निमोनिया का इलाज किया जा सकता है। आज आचार्य बालकृष्ण जी बता रहे हैं कैसे तुलसी के उपयोग से कर सकते हैं निमोनिया का उपचार।

सांस की बीमारी में तुलसी का उपयोग-

अगर आपको बहुत ज्यादा सांस की दिक्कत है, अस्थमा की दिक्कत है तो इसमें तुलसी बहुत लाभकारी है। गुलबनपसा, मुलेठी और तुलसी को मिलाकर काढ़ा बनाइए और सुबह-शाम इसका सेवन कीजिए, इससे सांस की समस्या कम होगी।

निमोनिया में तुलसी का उपयोग : निमोनिया से पीड़ित लोगों के लिए तुलसी का



उपयोग रामबाण है।

अगर पसलियां चल रही हैं तो भी 15 से 20 ग्राम तुलसी के रस को निकालिए, इस रस को

गाय के घी या बादाम रोगन में धीमी आंच पर पकाएं। इसे पकाकर के इससे बच्चों की मालिश कीजिए, इससे बच्चों को मसल्स स्ट्रिंग होंगी, इन्फ्लू सिसटम स्ट्रॉंग होगा और निमोनिया की समस्या भी दूर होगी, इससे बच्चों में सर्दी-गर्मी सहने की क्षमता भी बढ़ जाएगी।

भूख बढ़ाने में तुलसी का उपयोग: आपको या बच्चों को भूख कम लगती है तो भी तुलसी का उपयोग लाभकारी है। भूख कम लगने पर काली मिर्च, अदरक, हरी मिर्च और तुलसी के पत्तों में नमक डालकर चटनी बना लें। आप चाहे तो हरी मिर्च भी इसमें डाल सकते हैं, खाने के साथ इस चटनी को खाएं और बच्चे को भी खिलाएं, इससे ना सिर्फ भूख बढ़ेगी बल्कि पेट की अन्य समस्या भी दूर होगी, तुलसी को पतियां बहुत ज्यादा ना ले।

सन ग्लासेज को लेकर कहीं आप धोखा ना खा जाएं!

क्या आप अक्सर इसलिए सन ग्लासेज खरीदते हैं क्योंकि इससे आपकी आंखें सेफ रहती हैं? तो आप गलत सोचते हैं। ऐसे कई और मिथ्स सन ग्लासेज को लेकर हैं। माई जिम इंडिया के प्रबंध निदेशक आई रहमतुल्लाह ने सन ग्लासेज से जुड़े इन मिथ्स के बारे में बताया है

सन ग्लासेज के साथ जुड़ा आम मिथ यह है कि इन्हें सिर्फ फैशनबल नजर आने के लिए पहना जाता है। ये महज फैशन का सामान नहीं होते हैं। सन ग्लास आपको स्मार्ट लुक देने के साथ ही सूरज की हानिकारक किरणों से भी आपकी आंखों को सुरक्षित रखते हैं।



जो लोग सही से दिखाई देने के लिए चश्मा पहनते हैं, वे सोचते हैं कि सन ग्लास उनके चश्मे के नंबर में उपलब्ध नहीं होता है और यह सिर्फ धूप का चश्मा है, इसलिए ठीक से दिखाई नहीं देगा, यह गलत धारणा है। आजकल बाजार में नंबर के अनुसार, ऐसे धूप के चश्मे उपलब्ध हैं, जिससे आपको सही से दिखाई देगा और आपकी आंखों की धूप से भी रक्षा होगी। धूप के चश्मों के लेकर यह भी मिथक है

कि सारे धूप के चश्मे पराबैंगनी किरणों से रक्षा करते हैं। हालांकि, चश्मे का ग्लास और पॉलीकार्बोनेट पराबैंगनी किरणों की कुछ मात्रा को अवशोषित कर लेते हैं, लेकिन पूरी तरह से सुरक्षा पाने के लिए लेंस पर कोटिंग करवाना जरूरी है।

धूप का चश्मा ऐसा खरीदें जो सामने और पीछे दोनों ओर से पराबैंगनी किरणों को 90-100 प्रतिशत तक ब्लॉक कर दे, कई लोग यह सोचकर धूप का चश्मा पहनते हैं कि इसे नहीं पहनने की बजाय इसे पहनने से कम से कम आंखों को कुछ तो सुरक्षा मिलेगी, इसलिए लोग किसी भी क्वालिटी का चश्मा खरीद लेते हैं, लेकिन सस्ता धूप का चश्मा पहनना अपनी आंखों को और नुकसान पहुंचा सकता है।

अगर उनसे आपकी आंखों पर सिर्फ छाया होती है और हानिकारक किरणों यूवीए व यूवीबी से सुरक्षा नहीं मिलती है तो फिर ऐसे चश्मों के जरिए हानिकारक किरणों से भी आपकी आंखों पर पड़ती हैं, जो बेहद हानिकारक हैं, इसलिए हमेशा बड़िया क्वालिटी का ही धूप का चश्मा इस्तेमाल करें।

नहाने के फौरन बाद ही लगाएं

परफ्यूम

हमेशा ध्यान रखिए कि आप से पहले आपकी खुशबू पहुंचती है। कितना भी बेहतरीन आपका लुक हो, शानदार कपड़े आपने पहन रखे हों, लेकिन अगर आपके पास से गंध आ रही है तो सब बेकार है। इन टिप्स को अपनाइए और हमेशा महकते रहिए



■ परफ्यूम लगाने के बाद कभी भी अपनी कलाईयों को रगड़ें नहीं। इससे सेंट जल्दी उड़ जाएगा।
■ जब बेहद हल्की खुशबू का साथ चाहिए हो तो हवा में स्प्रे करें और उसके नीचे से चलते हुए निकल जाएं।
■ परफ्यूम को कभी भी नमी वाली जगह पर यूज नहीं करना चाहिए। ह्यूमिडिटी और गर्मी की वजह से खुशबू विगड़ जाती है और जल्दी गायब हो जाती है।

■ परफ्यूम की बॉटल में बची कुछ बूंदों का भी उपयोग कीजिए। बिना खुशबू वाले लोशन में इन्हें मिला लें। जबरदस्त फर्क महसूस करेंगे।
■ कलाई पर परफ्यूम लगाने से पहले थोड़ा वेसलिन लगा लें। ज्यादा देर तक महकते रहने के लिए यह आइडिया काफी काम का है।
■ नहाने के फौरन बाद ही परफ्यूम

लगा लें। आपकी स्किन के अंदर का मॉइस्चर इसे अंदर लॉक कर लेगा। इसका अलावा कपड़ों पर परफ्यूम के दाग भी नहीं पड़ेंगे।
■ बालों में कंधा करने से कंधे पी भी परफ्यूम स्प्रे करें। खुशबू आपके बालों में भी समा जाएगी।
■ अलमारी में भी थोड़ा परफ्यूम स्प्रे कर दें। आपके कपड़ों में हमेशा महक बनी रहेगी।

पूजा घर में मृतकों की तस्वीरें रखना अशुभ है क्योंकि



हिंदू धर्म में जीवन के विभिन्न मोड़ पर अलग-अलग रीति रिवाजों का पालन किया जाता है। पर्व के अलावा सामान्य जीवन में भी ये परंपराएं व रीतियां मानी जाती हैं। आदर्श हिंदू जीवन शैली में प्रतिदिन पूजा पाठ करना अनिवार्य है, ही कारण है कि प्रत्येक हिंदू के घर में पूजा घर होता है। एक बात आपने देखी होगी कि पूजा घर में आमतौर पर लोग किन्हीं मृतकों की तस्वीरें भी लगा दिया करते हैं। ये मृतक परिजनों के अलावा अन्य भी हो सकते हैं। लेकिन वास्तु के अनुसार यह ठीक नहीं है। वास्तु को मानने वाले यह बात जानते हैं कि पूजा घर में पुरखों की तस्वीरें लगाना निषेध है। यदि पूजा घर में मृत व्यक्तियों की तस्वीरें रखी जा रही हैं तो इसका अर्थ है कि आप अनजाने में ही परेशानियों को आहूत कर रहे हैं। तमिल विचारधारा के अनुसार मृतक देवदूत बनकर स्वर्ग में गति पाते हैं। हिंदू मान्यताओं के अनुसार मृत्यु के बाद आत्मा शरीर को त्यागकर दूसरे शरीर का वरण कर लेती है। किन्हीं मृतकों की तस्वीरें भी लगा दिया करते हैं। यदि उक्त क्रम का पालन नहीं किया गया तो परिवार में क्लेश, मानसिक कष्ट, संकट और दुविधा की आशंका बनी रहती है।