• बंधन...

## क्यों खुश नहीं रहते लोग...

शादी एक बेहद पवित्र बंधन होता है। इसे जिंदगी भर का साथ माना जाता है। जो लोग इस बंधन को निभाते हैं, उनकी काफी सराहना की जाती है. वहीं, शादी तोड़ने की बात करने वालों को गलत नजरिए से देखा जाता है। शायद यही कारण है कि कुछ लोग समाज के तानों और दुनिया की बातों से बचने के लिए ना चाहते हुए भी अपनी शादीशुदा जिंदगी को निभाते हैं। ऐसे कई कपल्स हैं जो अपनी शादीशुदा जिंदगी में खुश नहीं रहते हैं लेकिन फिर इस बंधन को निभाने में यकीन रखते हैं। कई लोग अकेले रहने के डर से शादी खत्म नहीं करना चाहते हैं। उन्हें लगता है कि अकेली जिंदगी इससे भी बेकार हो सकती है। खासकर महिलाएं अकेले रहने से कतराती नजर आती हैं। इसलिए वह रिश्तों में समझौता करना ज्यादा बेहतर समझती हैं। वहीं, शादीशुदा लाइफ में आर्थिक सुरक्षा और स्थिरता भी शादी न तोड़ने की एक बड़ी वजह होती है। अनहैपी मैरिज में रहना है या नहीं- इसके लिए फाइनेंस यानी

पैसे बहुत बड़ी भूमिका होती है। कुछ कपल्स का ऐसा मानना हो सकता है कि अलग होने या फिर तलाक लेने से उनकी वित्तीय संपत्ति को एक के बजाय दो घरों में बंट जाएगी। हालांकि, कई बार ऐसी स्थिती उन लोगों के लिए संभव नहीं हो पाती जो पहले से ही किसी कर्ज का भुगतान करते हैं। हम अक्सर किसी ऐसी चीज से चिपके रहते हैं, जिसे हम जानते हैं कि वह हमारे लिए बुरा हो सकता है। शादीशुदा जीवन में अक्सर ये चीज कपल्स की लड़ाई का कारण बनती है. कपल्स को ऐसी किसी भी चीज को छोड़ देना चाहिए जो उनके लिए कंफर्टेबल तो है लेकिन रिश्ते में दरार पैदा कर सकती है। कभी-कभी कपल्स नाखुश रहने के बाद भी साथ रहने की उम्मीद लगाए बैठे हैं। अगर किसी कपल के बीच कोई डिफरेंस आता है तो वह अपनी खुशी की परवाह किए बिना अपने पार्टनर को मनाने की कोशिश करते हैं. बार कोशिश करने के बावजूद अगर उनका पार्टनर नहीं मानता तो उन्हें ग्लानि महसूस होती है।

• कुछ हटकर...

## सोलो डेट को एन्जॉय...

जो लोग सिंगल होते हैं, वे अक्सर कपल्स को देखकर सोचते हैं कि वे अपनी लाइफ में बेहद अकेले हैं। कई बार उन्हें अपने सामने कपल्स को देखकर जलन का भी अहसास होता है। हालांकि, सिंगल होने के अपने कई फायदे होते हैं। जब आप सिंगल होते हैं तो ऐसे में आपको खुद से जुड़ने व खुद से प्यार करने का मौका मिलता है। इतना ही नहीं, आप सोलो डेट भी प्लॉन कर सकते हैं। जब आप किसी के साथ होते हैं तो आपका पूरा ध्यान सिर्फ और सिर्फ अपने पार्टनर पर होता है। लेकिन जब आप अकेले होते हैं तो आप खुद को संवारते हैं। अपनी कंपनी को एन्जॉय करना सीखते हैं।

▸▸ प्रकृति के करीब होने का अपना एक अलग ही सुकून होता है। अगर आप खुद के साथ अच्छा वक्त बिताना चाहते है तो ऐसे में नेचर वॉक करना सबसे अच्छा तरीका है। आप चाहें तो किसी खूबसूरत जगह पर ट्रिप प्लॉन कर सकते हैं। ऐसे में नई खूबसूरत प्राकृतिक जगहों पर जाना और उसे एक्सप्लोर करने का अपना एक अलग ही आनंद होता है।

▸▸ अगर आप एक यूनिक सोलो डेट पर जाना चाहती हैं तो ऐसे में आप म्यूजियम जाने का मन भी बना सकते हैं। हर व्यक्ति की पसंद-नापसंद अलग होती है। अगर आप किसी चीज के बारे में करीब से जानना चाहते हैं या फिर किसी नई चीज को अधिक गहराई से समझना चाहते हैं तो ऐसे में आप म्यूजियम का दौरा करें। आज के समय में ऐसे कई म्यूजियम हैं, जहां पर घूमकर आप एक नया अनुभव ले सकते हैं। खुद को करें पैम्पर जब हम किसी के साथ रिश्ते में होते हैं तो उसे पैम्पर करना चाहते हैं। हालांकि, अगर आप सोलो डेट प्लॉन कर रहे हैं तो ऐसे में आप खुद को पैम्पर करें। मसलन, आप एक न्यू हेयरस्टाइल ट्राई करें या फिर बॉडी स्पा आदि प्लॉन करें। इस तरह की डेट की खासियत यह होती है कि यह आपको खुद से प्यार करना सिखाती हैं। साथ ही साथ, ऐसा करने पर यकीनन बेहद खुशी का अहसास भी हेता है।

▸▸ अगर आपको घूमना काफी अच्छा लगता है तो ऐसे में आप लॉन्ग ड्राइव भी प्लॉन कर सकते हैं। बस आप अपने पसंदीदा गाने लगाएं और एक लंबे सफर का आनंद लें। आप चाहे तो कार या बाइक पर ड्राइव कर सकते हैं। अगर आप एक नया अनुभव लेना चाहते हैं तो ऐसे में आप नए रास्तों को एक्सप्लोर करें। इससे यकीनन आपको काफी अच्छा लगेगा। करें शॉपिंग सोलो डेट को प्लॉन करने का यह भी अच्छा तरीका है। अगर आप खुद के साथ अच्छा वक्त बिताना चाहते हैं तो ऐसे में आप बाहर जाएं। आप खुद के लिए कुछ अच्छी शॉपिंग करें। जब आप खुद के लिए शॉपिंग करते हैं तो इससे आप खुद को अधिक महत्व देते हैं। इस तरह आप खुद को अपने और भी अधिक करीब पाते हैं।

▸▸ यूं तो आप अक्सर बाहर खाना खाते होंगे। लेकिन अगर आप सोलो डेट पर जाना चाहते हैं और अपने लिए कुछ अच्छा करना चाहते हैं, तो ऐसे में आप किसी फैन्सी रेस्त्रां में डिनर प्लॉन करें। एक ऐसा रेस्त्रां जहां पर आप अपने लिए एक ड्रीम डेट सोची हो। वहां पर आप कुछ बेहतरीन खाने का आनंद लें और कुछ वक्त सिर्फ खुद के साथ बिताएं। इस तरह आप अपने नाम एक खूबसूरत शाम लिख सकते हैं।

## फायदेमंद है पादाभ्यंग थेरेपी...

**आयुर्वेद अपने कई तकनीकों और इलाजों के लिए जाना जाता है। जिसमें पादाभ्यंग थेरेपी काफी मशहूर है। इस थेरेपी में रात को सोने से पहले पैरों की तेल से मालिश की जाती है।**

**पादाभ्यंग थेरेपी की मदद से आपके शरीर को कई बीमारियों से छुटकारा मिलता है। पैर के तलवे में हमारे शरीर की सभी नसों का एंडिग पॉइंट होता है...**

भारत में बड़ी से बड़ी बीमारियों के लिए आयुर्वेद पर विश्वास किया जाता है। क्योंकि कैमिकल फ्री होने के कारण इसका कोई साइड इफेक्ट भी नहीं होता है। आयुर्वेद अपने कई तकनीकों और इलाजों के लिए जाना जाता है। जिसमें पादाभ्यंग थेरेपी काफी मशहूर है। इस थेरेपी में रात को सोने से पहले पैरों की तेल से मालिश की जाती है। पादाभ्यंग थेरेपी की मदद से आपके शरीर को कई बीमारियों से छुटकारा मिलता है। पैर के तलवे में हमारे शरीर की सभी नसों का एंडिग पॉइंट होता है। जिसकी मालिश करने से हमारे पूरे शरीर को रिलैक्स करने में मदद मिलती है। आयुर्वेदिक एक्सपर्ट दीक्षा भावसार ने पादाभ्यंग थेरेपी के बारे में लिखा है- आयुर्वेदिक चिकित्सा में, अभ्यंग गर्म तेल से मालिश करने का अभ्यास है। पूरे शरीर की मालिश करने से आपके पूरे शरीर को पोषण मिलता है। लेकिन हमारे बिजी शेड्यूल के कारण इसे करना थोड़ा मुश्किल हो सकता है। खुद की देखभाल करने के लिए इस तरह का मसाज करना आपके लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। सोने से पहले पैर की मालिश करने से आपको काफी आराम मिलता है।हम अक्सर भूल जाते हैं कि हमारे पैर कितनी मेहनत करते हैं और उनकी केयर भी नहीं कर पाते, जो उन्हे चाहिए। पैरों में कई दबाव बिंदु होते हैं जो तंत्रिका तंत्र से संबंध रखते हैं। सोने से पहले पैरों की इन बिंदुओं की मालिश करने से आपके शरीर को काफी आराम मिलता है।

उन्होंने पैरों की मालिश करने के लिए तिल का तेल, नारियल का तेल या फिर सरसों के तेल का इस्तेमाल करने की सलाह दी है। उनके अनुसार पैरों की मालिश करने के लिए गर्म तेल का उपयोग करना चाहिए ताकि आपके पैरों के साथ शरीर को भी राहत मिल सकें।

रोजाना अपने रूटीन में पादाभ्यंग मसाज शामिल करना आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद होता है। वैसे तो आप दिन के किसी भी समय इसे कर सकते हैं। लेकिन रात को सोने से पहले पैरों की मालिश करना आपके सेहत के लिए अच्छा होता है। रात को आप अपने दिनभर के कामों से थके रहते हैं, ऐसे में पैरों की मालिश करने से आपके दिन भर की थकान उतर जाती है और आपको नींद भी अच्छी आती है।

- सबसे पहले आप सरसों, नारियल या तिल का तेल ले कर इसे गर्म कर लें।
- इसके बाद अपने पूरे पैर में अच्छी तरह से तेल लगा लें।
- अब अपने दोनों टखनों की हड्डियों की राउंड शेप में मालिश करें।
- इसके बाद अपनी एड़ी के ऊपर और नीचे के हिस्सा पर हल्के हाथों से मसाज करें।
- दोनों पैर के अंगूठे को धीरे से ऊपर की ओर खींचेंते हुए मसाज करें, फिर पैर की अंगुलियों की भी मालिश करें।
- अपने हाथों के अंगूठे का यूज करके अपने पैर के दोनों तलवे की मालिश करें।
- बंद मुट्ठी का इस्तेमाल करके आप अपने पैरों पर दबाव बनाते हुए मालिश करें।
- यहीं प्रक्रिया अपने दूसरे पैर के साथ भी दोहराएं।

**पादाभ्यंग करने के फायदे**

- पादाभ्यंग करने से आपको फटी एड़ियों की दरारों से छुटकारा मिलता है।
- दिनभर की थकान उतारने के लिए पादाभ्यंग आपके लिए काफी फायदेमंद है।
- रोजाना पैरों की मालिश करने से आपके आंखों की रोशनी बढ़ती है।
- पैर की मालिश से आपकी स्किन काफी ग्लोइंग होती है।
- पादाभ्यंग आपको मेंटल हेल्थ को बनाए रखने में मदद करता है।
- रात को नींद न आने की समस्या को दूर करने के लिए पादाभ्यंग अच्छा अभ्यास है। इससे आपकी नींद में सुधार आती है।
- स्ट्रेस, हाइपर टेंशन, एंजाइटी, सिरदर्द जैसी समस्या से बचने के लिए भी ये लाभकारी है।
- ब्लड सर्कुलेशन को बेहतर बनाने के लिए भी पादाभ्यंग काफी मददगार है।
- पैरों से जुड़ी समस्या जैसे जोड़ों का दर्द, मांसपेशियों की अकड़न को ठीक करता है।

■ साभार: बोस

• गलत खानपान...

## खतरनाक फूड्स

*शरीर की प्रक्रियाओं को चलाने में दिमाग का अहम रोल होता है। कई रिसर्च में सामने आया है कि गलत खानपान की वजह से दिमाग का स्वास्थ्य बिगड़ता है और छोटी उम्र में भूलने की बीमारी हो सकती है। रिफाइंड शुगर को केमिकल से तैयार किया जाता है और इसका ज्यादा सेवन न सिर्फ सेहत के लिए बल्कि दिमाग के लिए भी खतरा है। कई रिसर्च में इसे साइलेंट किलर तक बताया गया है। ज्यादा मीठा भूलने की बीमारी या फिर दिमाग से जुड़ी दूसरी परेशानियों का कारण। कुछ फूड ऐसे हैं जो हमारी लाइफ में रेगुलर फूड बन गए हैं पर ये शरीर के लिए जहर के बराबर हैं। मैदा, पास्ता, कुकीज में रिफाइंड कार्ब्स की मात्रा अधिक होती है और इनका ज्यादा सेवन दिमाग के स्वास्थ्य को कमजोर बनाने का काम करता है। मार्केट में मिलने वाले प्रोसेस्ड मीट, डेयरी प्रोडक्ट्स और रिफाइंड ऑयल में ट्रांस फैट मौजूद होता है। इसे अनसैचुरेटेड फैट के रूप में भी जाना जाता है. इस तरह के फूड को खाने से दिमाग में सूजन आ सकती है। इसे दूरी बनाए रखना ही बेहतर है।*

• दांतों की सफाई...

*▸▸ ओरल हाइजीन खराब तब होता है जब हम ठीक से ब्रश नहीं करते हैं या फिर बिना ब्रश किए ही चाय का सेवन कर लेते हैं। कुछ लोगों की आदत होती है कि सुबह उठते ही बेड टी चाहिए होती है, इसके अलावा आम तौर पर दांतो की सफाई को लेकर लोग सीरियस नहीं होते हैं। कोई भी टूथब्रश या पेस्ट हो चल जाता है। 2 या 4 मिनट दातों पर ब्रश चला दिया बस हो गया, बहुत सारे लोग ये ध्यान ही नहीं देते हैं कि उनके दांतो की ठीक से सफाई हुई है या नहीं या उनके दांतों में कुछ फंसा तो नहीं रहेगा। ऐसा करने से गंभीर बैक्टीरियल इनफेक्शन की संभावना बनने लगती है, हम पीरियडोनटाइटि के शिकार हो जाते हैं।*