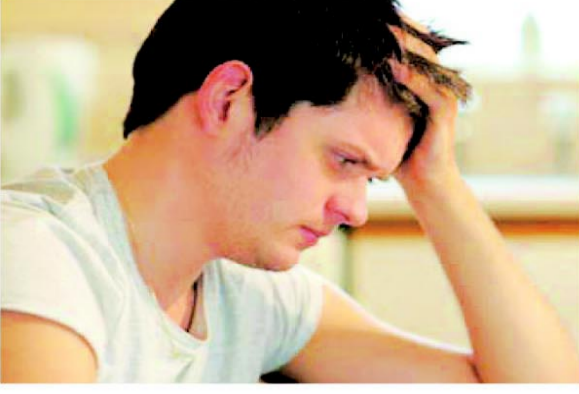


हेल्थ टिप्स

तनाव को दूर भगाने के लिए अपनाएं इन तरीकों को



वर्तमान में न केवल महानगरों में बल्कि छोटे शहरों में भी तनाव आम बात होती जा रही है। ड्यूटीचरों की मानें तो दुनियाभर में सभी उम्र वर्ग के लगभग 30 करोड़ से अधिक लोग तनाव से ग्रस्त हैं। लोगों में घट रही अश्वत्ता का सबसे बड़ा कारण तनाव ही है। पुरुषों की तुलना में महिलायें तनाव का शिकार अधिक हो रही हैं। आगे बढ़ने की होड़ और ज्यादातर वक्त कंप्यूटर और मोबाइल पर बिताने के कारण भी तनाव अधिक हो रहा है। दिमाग को जब पूरा आराम नहीं मिल पाता तभी तनाव होता है। चिकित्सकीय भाषा में तनाव को शरीर के होमियोस्टैटिस में गड़बड़ी माना जाता है। इस स्थिति में इंसान शारीरिक, मानसिक व मनोवैज्ञानिक रूप से कमजोर होने लगता है। तनाव के कारण एड्रीनलीन और कॉर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ने लगता है। तनाव धीरे-धीरे अवसाद का रूप ले लेता है, जो कि गंभीर स्थिति है। इसलिए जितनी जल्दी हो सके तनाव से छुटकारा पा लेना चाहिए। इस स्लाइडशो में आसानी से तनाव दूर करने के तरीकों के बारे में बता रहे हैं।

हरा-भरा माहौल रखें



अपने आसपास हरा-भरा वातावरण तैयार करें। इससे आपको शुद्ध हवा मिलेगी और मन को शुकून। इसके लिए हो सके तो अपने काम करने वाली जगह के आसपास कुछ पौधे लगाएं। ये आपके सकारात्मक एनर्जी देंगे। घर पर भी गमले जरूर रखें और इसमें पौधे लगाएं। स्वीडन में हुए एक शोध की मानें तो घर और ऑफिस का वातावरण हरा-भरा रखने से तनाव और थकान दूर होती है।

तकनीक से दूरी

हम ये स्वीकार करते हैं कि वर्तमान में मोबाइल और इंटरनेट से दूर रहना शायद संभव नहीं है। लेकिन इससे कुछ हद तक दूरी तो बनाई जा सकती है। क्योंकि तनाव के लिए सबसे अधिक जिम्मेदार कारकों में यह भी है। इसलिए कोशिश करें कि 24 घंटे में कुछ घंटे ही मोबाइल पर बितायें।

आसपास के माहौल को निहारें

काम के बीच कुछ मिनटों का ब्रेक लेकर आसपास की चीजों को देखें। इससे आपकी आंखों को सुकून मिलेगा और तनाव भी दूर हो जायेगा। कुछ शोधों में यह साबित हुआ है कि लगातार काम के बीच ब्रेक न दिया जाए। तो आंखों पर तनाव बढ़ता है जिससे सिरदर्द और तनाव होता है। इससे बचने के लिए काम के बीच में 20 मिनट का ब्रेक लें आसपास का माहौल निहारें।

समय पर काम पूरा करें

कामकाजी लोगों के लिए तनाव का सबसे बड़ा कारण है अधूरा काम, यानी कुछ कारणां से समय पर काम पूरा नहीं हो पाता और इससे तनाव होता है। तनाव से बचने का सबसे आसान तरीका यह भी है कि आप अपना काम समय पर पूरा करें। उस काम को करने की कोशिश न करें जो आपके बस में नहीं है। कई बार दिखावे के चक्कर में लोग अधिक काम करने की टान लेते हैं और अधूरा रहने पर तनावग्रस्त हो जाते हैं। इससे बचने की जरूरत है।

खुद को नया लुक देने ट्राई करें ये कॉलर



ये बात तो तय है कि आप जो शर्ट पहनते हैं उसमें केवल दो तरह के कॉलर के बारे में ही आपको पता होता है। पहला कॉलर वाला शर्ट दूसरा बिना कॉलर वाला शर्ट, यानी चाइनीज कॉलर वाला शर्ट। लेकिन क्या आप जानते हैं कि आप जो शर्ट पहनते हैं, उसमें कॉलर की डिजाइन भी कई तरह की होती है। सामान्यतया कॉलर के इन प्रकारों के बारे में खरीदार ही नहीं, बल्कि दुकानदार भी अनजान होते हैं। इस स्लाइडशो में हम शर्ट में प्रयोग किए जाने वाले कॉलर के प्रमुख प्रकारों के बारे में जानकारी दे रहे हैं।

स्प्रेड कॉलर

सामान्यतया इस प्रकार के कॉलर का प्रयोग अधिक दिखाई देता है। इसे कॉलर का सामान्य प्रकार भी मानते हैं। इसमें आगे का हिस्सा नुकीला होता है, जिससे शर्ट का लुक फॉर्मल होता है। इस तरह के कॉलर में आप किसी भी प्रकार की टाई बांध सकते हैं। इस तरह के शर्ट को आप ऑफिस, पार्टी या किसी भी कार्यक्रम में पहन सकते हैं।



एबीवीएटेड स्प्रेड कॉलर

यह खास तरह के कॉलर का प्रकार माना जाता है, क्योंकि इसे हर मौके यानी सामान्य कार्यक्रम के साथ स्पॉट्स एक्टिविटी में भी पहन सकते हैं। बिना टाई के यह कॉलर बेहतरीन लगती है। स्वेटर के साथ और ब्लेजर के साथ इसे पहनने से लुक और भी आकर्षक हो जाता है।

स्टैंडर्ड कॉलर

इस तरह का कॉलर भी प्रचलन में है। इसकी पहियां लंबी न होकर छोटी होती हैं। इसमें आप अधिक मोटी टाई नहीं पहन सकते हैं। दिखने में यह कॉलर बहुत ही आकर्षक होती है। अगर आप टाई की गांठ छोटी बनाना पसंद करते हैं, तो यह आपके लिए एक बेहतर विकल्प है। इसे बिना टाई के भी पहन सकते हैं। इसे पार्टी में या फिर दूसरे कार्यक्रम में भी पहन सकते हैं। अगर आपके चेहरे का आकार पतला या फिर गोल है, तो आपके ऊपर यह अधिक जचेंगी।



लेदर की जैकेट खरीदते समय इन बातों का रखें ध्यान



सर्दियों के फैशन की बात हो लेदर की जैकेट का नाम ना आए,, भला ऐसा भी कहीं हो सकता है। लेदर की जैकेट लड़कों और लड़कियों सभी को बहुत भाती है। शर्ट, लॉग शर्ट आदि कई तरह से लेदर की जैकेट से बाजार भरा रहता है। पर आपके लिए कौन सी जैकेट बेहतर रहेगी इसका चुनाव सावधानी से करें।

जैकेट की फिटिंग हो सही

जैकेट का टेक्सचर कोई भी पर सबसे ज्यादा जरूरी होता है उसकी सही फिटिंग का होना। लेदर के जैकेट के साथ भी यही बात लागू होती है। कुछ लेदर की जैकेट पहनने से आपका लुक हेवी हो जाता है। ध्यान रखें कि ऐसी जैकेट आपको रफ लुक देती है। इन्हें आप जींस और बूट्स के साथ पहन सकते हैं।

क्वालिटी का रखें ध्यान

लेदर बाजार में कई तरह की कालिटी में उपलब्ध होता है। लेदर क मंहगा कपड़ा होता है। इसलिए कई बार लोग खराब कालिटी के लेदर को खरीद लेते हैं। जो जल्दी खराब होने के साथ , आपके लुक को भी बिगाड़ सकता है। अगर आपको लेदर का जैकेट ही पहनना है तो क्वालिटी के साथ समझौता ना करें।

बॉडी शेप

लेदर गारमेंट को हर बॉडी शेप पर फेरी नहीं किया जा सकता है। कुछ लोग पर लेदर टॉप की बजाय लेदर में लोअर्स अच्छे लगते हैं। हालांकि इसमें जैकेट्स को अलग

रखा जाता है। स्लिम बॉडी फ्रेम पर टैपड लुक वाली स्लिम फिट्स बहुत अच्छी लगती हैं। अगर किसी की बॉडी हेवी है, तो वे स्ट्रेट कट ही चुन करें।

फैशन में लेदर

लेदर को दूसरे फैब्रिक्स के साथ मेल करके पहनने पर इसका लुक गजब का आता है। अगर इसे किसी फैब्रिक पर बतौर एंबेलिशमेंट यूज किया गया हो, तो यह बहुत अच्छा दिखता है। गाउन के साथ लेदर कॉर्सेट तो गजब ढाता है। वैसे, लेदर के साथ एक्सपेरिमेंट्स बढ़ने के साथ वे दिन भी बीत चुके हैं, जब लेदर को सिर्फ जैकेट्स में ही यूज किया जाता था।

प्रकृति से है प्यार, तो इन जगहों पर जाइये एक बार



भारत में पहाड़, पठार और समुद्र जैसे प्रकृति के ढेरों रंग हैं और घूमने के लिए ढेर सारे स्पॉट। आप घुमकड़ी हैं और गिने-चुने स्पॉट्स के नाम सुनकर थक चुके हैं तो यह हैं भारत के कुछ अनोखे स्पॉट्स जहां भीड़ अब तक नहीं पहुंची।

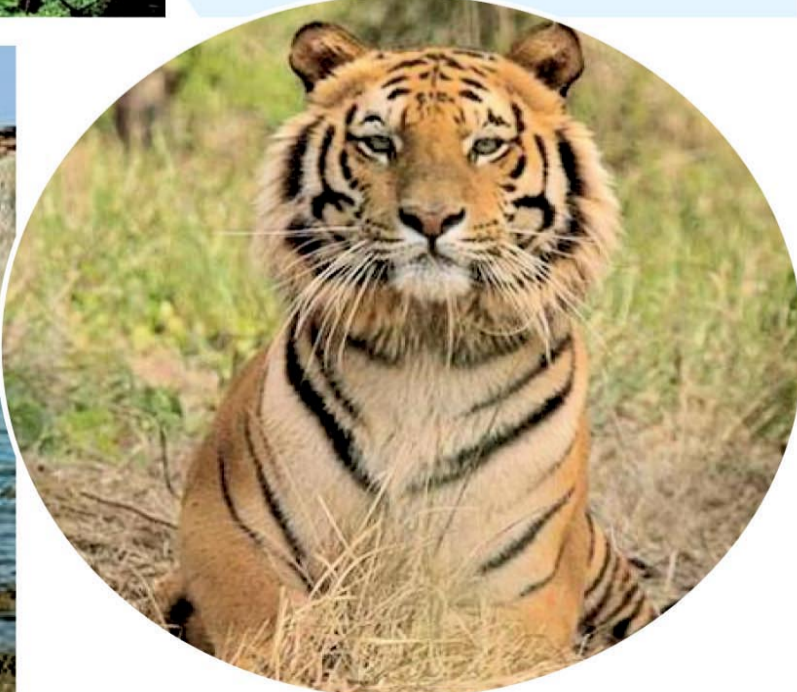
तूरा, मेघालय

मेघालय की खूबसूरत वादियों में जाना प्रकृति की गोद में जाने जैसा है।



बस्तर, छत्तीसगढ़

तस्वीर में दिख रहा चित्रकूट झरना बेहद खूबसूरत है और गर्मी के दिनों में यहां घूमने जाना बेहतर होता है।



साइलेंट वैली नेशनल पार्क, केरल

नीलगिरि के पहाड़ों पर फैला यह पार्क 200 किमी से भी ज्यादा में फैला हुआ है।

रेसिपी



पंजाबी मेथी मलाई

सामग्री

2 कप मेथी की ताजी पतियां, कटी हुई, एक कप ताजी क्रीम, एक बड़ा चम्मच घी या तेल
2 कप पानी, चीनी, चाहें तो, नमक-स्वादानुसार, पेस्ट बनाने के लिए सामग्री, एक प्याज, बारीक कटा, एक छोटा चम्मच जीरा
3-4 कलियां लहसुन, एक इंच अदरक एक या 2 हरी मिर्च, आधा कप काजू, कटी हुई धनिया पत्ती से सजाएं।

विधि

पेस्ट बनाने की विधि: सबसे पहले एक ग्राइंडर जार में पेस्ट वाली सारी सामग्रियां डालें और थोड़ा पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। मटर मेथी मलाई बनाने की विधि: मध्यम आंच पर एक कड़ाही या पैन में तेल या घी गरम करें। फिर इसमें तैयार किया पेस्ट डालें और 7 से 8 मिनट तक पकाएं। जब इसमें से खुशबू आने लगे तब इसे चलाएं और इसमें थोड़ा-सा पानी डालें जिससे पेस्ट कड़ाही से चिपके नहीं। फिर इसमें कटी हुई मेथी और एक चौथाई कप पानी डालें, आप पानी की मात्रा बढ़ा भी सकते हैं। इसे अच्छी तरह मिक्स कर के आंच धीमा कर दें और 10 मिनट तक पकाएं। अब इसमें मलाई डालें और 5-6 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं। फिर इसमें चीनी और नमक मिलाएं। पंजाबी मेथी मलाई को कटी हुई हरी धनिया से गार्निश करें और नान या परांठे के साथ गरमगरम सर्व करें।



लौकी के पकौड़े

सामग्री

2 पतली लौकी, छिली और गोल कटी हुई, 1 कटोरी बेसन, स्वादानुसार नमक, आधा छोटा चम्मच लाल मिर्च पाउडर, आधा छोटा चम्मच धनिया पाउडर, आधा छोटा चम्मच गरम मसाला, एक चुटकी हल्दी, 2 बड़ा चम्मच हरी धनिया पत्ती, बारीक कटी हुई, 2-3 हरी मिर्च बारीक कटी हुई, तलने के लिए तेल

विधि

एक बर्तन में लौकी और तेल को छोड़कर बाकी के सभी मसाले मिलाकर गाढ़ा घोल तैयार कर लें। एक कड़ाही में तेल डालकर गरम करें। जब तेल गरम हो जाए तो घोल में लौकी के टुकड़ों को घोल में डालकर अच्छी तरह लपेटें व कड़ाही में डालकर सुनहरा होने तक तल लें। इसी तरह से सभी पकौड़े तल लें और फिर किचन पेपर पर निकाल लें ताकि इनका अतिरिक्त तेल निकल जाए। लौकी के पकौड़े को चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।