

यात्रा के दौरान ट्रेन में कर सकते हैं यह काम, यादगार बन जाएगा सफर



जालंधर बीज, रिपोर्टर

भारत के किसी भी राज्य में आने जाने के लिए कम पैसों और सुविधाजनक सफर के लिए आप ट्रेन से यात्रा कर सकते हैं। भारतीय रेलवे सेवा यात्रियों को पूरे देश में कहीं भी घूमने के लिए ट्रेन की सुविधा देती है। ट्रेन का टिकट हवाई जहाज की तुलना में कम होता है और बस व निजी गाड़ियों के सफर के तुलना में तेज और सुविधाजनक होता है। कश्मीर से कन्याकुमारी तक आप आराम से ट्रेन का सफर कर सकते हैं। अक्सर

लोग ये सोचते हैं कि सफर के दौरान ऐसा क्या मनोरंजक और मजेदार किया जा सकता है, जिससे गंतव्य तक पहुंचने की यात्रा बहुत ही यादगार बनाई जा सके। अगर आप भी यही सोचते हैं तो ट्रेन का टिकट बुक कर निकल पड़िए रेल यात्रा पर रेल यात्रा की सुविधा देती है। ट्रेन का टिकट हवाई जहाज की तुलना में कम होता है और बस व निजी गाड़ियों के सफर के तुलना में तेज और सुविधाजनक होता है। कश्मीर से कन्याकुमारी तक आप आराम से ट्रेन का सफर कर सकते हैं। अक्सर

लॉजिए ट्रेन में वक्त बिताने और सफर को मजेदार बनाने के टिप्स।
दोस्तों के साथ खेलें गेम्स : ट्रेन ट्रिप के दौरान आप दोस्तों, परिवार के साथ कुछ मजेदार गेम्स खेल सकते हैं। आप काइड्स गेम खेल सकते हैं, तो वहीं क्रिसिडस या सुडोकू जैसे दिमाग वाले खेल सकते हैं। कुछ उस्तुकता पूछ कर कान्ना चाहते हैं तो उमसर्राज, ट्यू एंड डेयर खेल सकते हैं। पारंपरिक अंतार्राष्ट्रीय भी खेलने के लिए बेहतरीन तरीका है। अक्सर लोगों को पढ़ना पसंद होता है लेकिन कामकाज में व्यस्तता के चलते

खलते कैसे रास्ता कट जाएगा पा भी नहीं चलें।
किताबें पढ़ें : अगर आपको पढ़ना पसंद है और आप अकेले यात्रा कर रहे हैं तो आप कोई किताब अपने साथ सफर पर ले जा सकते हैं। ट्रेन यात्रा के दौरान

वह किताबों को अधिक समय नहीं दे पाते।
फिल्म और सीरीज देखें : ट्रेन के सफर में आप अपनी कोई पसंदीदा मूवी या कोई वेब सीरीज शुरू कर सकते हैं। रास्ते में आप और आपके दोस्त अपनी पसंदीदा फिल्म व सीरीज देख सकते हैं। कई बार तो एक सीरीज तक होच होते लोग अपने गंतव्य तक होच जाते हैं। ट्रेन का सफर मजेदार बनाने का यह अच्छा तरीका है।
दोस्त बनाएं : ट्रेन में कई तरह के लोग होते हैं। अलग अलग, अलग संस्कृति और भाषाओं

को बोलने वाले लोग एक ही कंपार्टमेंट में आपके साथ सफर कर रहे हैं। आप अपने साथ यात्रा कर रहे हैं इन यात्रियों के साथ बातचीत कर सकते हैं। उनके विचारों, भाषा और कल्चर की समझने को कोशिश कर सकते हैं। इससे आपको कुछ नया सीखने का मिलेगा साथ ही हो सकता है कि आपको एक अच्छा दोस्त मिल जाय। हालांकि सहा यात्रियों पर आसानी से विश्वास न करें। पहले जाने परजें फिर उनसे अपनी निजी बातें साझा करें।
रिकॉर्ड करें अपना सफर :

आजकल ब्लॉगिंग का दौर है। लोग कहीं जाते हैं, कुछ देखते हैं तो उसे अपने मोबाइल कैमरे में रिकॉर्ड करते हैं और फिर सोशल मीडिया पर पोस्ट करते हैं। इस तरह से लोग अपने सफर को रिकॉर्ड कर लेते हैं, साथ ही दूसरों को भी अपने साथ इस सफर में शामिल कर लेते हैं। आप ब्लॉगिंग करते हुए ट्रेन का सफर कर सकते हैं। ट्रेन के अंदर से लेकर किसी स्टेशन, किसी खुदसूरत नजारे को कैच करें। फोटो या वीडियो कुछ भी किस्म करके इसे दोस्तों से साझा कर सकते हैं।

TRAIN TOUR

आप बुक पड़ सकते हैं। अपने आप के साथ वक्त बिताने का यह बेहतरीन तरीका है। अक्सर लोगों को पढ़ना पसंद होता है लेकिन कामकाज में व्यस्तता के चलते

CLOTHING SENSE+

जॉब इंटरव्यू में भूलकर भी न पहनें इस तरह के कपड़े



मौके के मुताबिक कपड़े आपको प्रभावी लुक देने के साथ ही लोगों पर अच्छा असर डालते हैं। ऐसे में अगर आप किसी खास मौके पर सक्को इम्प्रेस करना चाहते हैं तो आपको पहना चाहिए कि क्या पहनना चाहिए और क्या नहीं। किसी भी शाख के लिए नौकरी और इंटरव्यू बहुत ही खास मौका होता है। नौकरी के लिए जब आप इंटरव्यू देने जाते हैं तो अपने एंजॉयमेंट पर अच्छा प्रभाव डालने को कोशिश करें। कपड़े हैं ब्यूटी फेला इंग्रेशन होता है। आपके कपड़े और लुकस प्रभावपूर्ण पर पहना असर छोड़ते हैं। इसलिए आपको इंटरव्यू पर जाने सामने साफ़ कर कपड़े पहनने चाहिए। इंटरव्यू के लिए कपड़े चुनते वक़्त ध्यान रखें कि आपको क्या पहनना पड़ेगा। कपड़े फॉर्मल होने चाहिए और डिजाइन और रंग पर भी ध्यान दें। सफ़से जकरी बाने हैं कि इंटरव्यू में क्या बिकरुत पहनकर नहीं जाना चाहिए, इस बारे में पता हो। जानिए नौकरी के लिए इंटरव्यू देने जा रहे हैं तो खुद से भी किस तरह के कपड़े पहनी पहनने चाहिए।

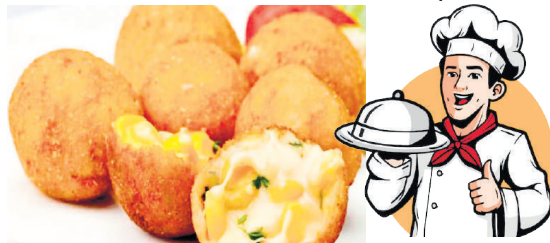
ज्यवा कैजुअल कपड़े न पहनें : कई सारे कंपनियों में इंटरव्यू इम्फॉर्मल सेटिंग में होते हैं। लोग कैजुअल कपड़ों में जॉब इंटरव्यू के लिए पहुंच जाते हैं। लेकिन इससे इंटरव्यू के दौरान महत प्रभाव पड़ता सकता है। बहुत ज्यवा कैजुअल कपड़े पहनकर जॉब इंटरव्यू के लिए न जायें। इसमें रिजल्ट जॉब, टैक टॉप, फिगर फ्लॉप, नौकरी और ड्रेस पहनकर इंटरव्यू में जानना चाहिए। इंटरव्यू में ओवरड्रेस होकर भी न जायें।

अवशर कपड़े या फुटवियर न पहनें : जॉब इंटरव्यू के लिए अवशर कपड़े या फुटवियर न पहनें। अवशर पहिलिए साड़ी या ड्रेस के साथ होइस पहन लेते हैं लेकिन ज्यवा ड्रेस कभी नहीं करनी। कई होइस में इंटरव्यू देने जाते हैं। लॉग लॉग और यह उनके कपड़े पर दिखने भी लगता है। इसलिए ऐसे कपड़े या फुटवियर को कैंची न करें जो आपको अवशर बना दें। बहुत ज्यवा टाइट या लूज कपड़े भी नहीं पहनने चाहिए।

परफ्यूम : गर्मी के दिवस हैं। बहाना निकरते समय आवा डिगो या परफ्यूम का इस्तेमाल करते हैं। अच्छे खुशबू आपके साथ ही आसपास के लोगों को भी परस आती है लेकिन इंटरव्यू में कभी भी ऐसा परफ्यूम लगाकर न जायें जिसकी खुशबू बहुत ज्यादा तेज हो और उससे किसी को असहज महसूस हो। हो सकता है कि किसी को तब परफ्यूम की खुशबू से एलर्जी हो। इसलिए हल्की खुशबू वाले परफ्यूम इस्तेमाल में लायें।

रिवाजिग कपड़े न पहनें : जॉब इंटरव्यू पूरी तरह से एक प्रोफेशनल मीट होनी है। जिसमें आपको ऐसे कपड़े नहीं पहनने चाहिए जो अधिक रिवाजिग और बाइड हैं। अक्सर ड्रेस को नेकलाइन, हेमलाइन का ध्यान रखें। शिमीर, पार्टी विवर, लो कट ड्रेस इंटरव्यू के लिए बिकरुत सही कपड़े नहीं हैं।

टी टाइम स्नैक्स के लिए परफेक्ट है सूजी बॉल्स



घर में मेहमान आ जाए या फिर शाम के समय चाय के साथ कुछ चटपटा खाना का दिल हो। घर में आप सूजी और कॉर्न से बने बॉल्स बनाकर तैयार कर सकते हैं। इसे फटाफट और बिना किसी तैयारी के बनाया जा सकता है। वैसे भी बच्चे अक्सर ही कुछ नया और चटपटा खाने को डिमांड करते हैं। ऐसे में उन्हें ये सूजी बॉल्स काफी पसंद आएंगे। तो चलिए जानें क्या है सूजी कॉर्न बॉल्स को बनाने की विधि।

सामग्री
दूध - 1 कप
सूजी - 1 कप
मर्कंड के दाने - 3 चम्मच
हरी मिर्च - 2-3
लाल मिर्च - 2 दरदरी पीसी हुई नमक - ज्यादासुमार
तेल - आवश्यकतानुसार
ब्रेड क्रम्ब्स - 3 चम्मच
मैदा - 1 चम्मच
गैदा - आधी कटोरी
हरा धनिया

सूजी के कॉर्न बॉल्स बनाने के लिए सबसे पहले कढ़ाई में तेल गर्म करें। सूजी को भूने के लिए बस दो चम्मच तेल को जरूरत होगा। इसे अच्छे से भून लें। सूजी को भूनेकर इसमें दूध डाल दें। अब दूध के साथ सूजी को पका लें। जब सूजी दूध को सोख ले तो इसे गैस पर से उतार कर रख लें। अब इस मिश्रण में उबलते हुए कॉर्न को डालें। कॉर्न को उबलाने के लिए क्रूकर में स्टील कॉर्न के साथ थोड़ा सा पानी और थोड़ा डालकर दो से तीन सौटा पका लें।

स्टील कॉर्न के साथ हरी मिर्च, नमक, काली मिर्च, जौरा पाउडर, धनिया पाउडर डालकर अच्छे से मिला लें। फिर इस मिश्रण को उंडा हो जायें। दो हाथ से सूजी का मिश्रण उंडा हो जायें तो इसके छोटे-छोटे आकार के गोले तैयार कर लें। इन गोलों को एक किनारे रख लें। अब एक कटोरी में मैदा लेकर उसमें एक टुकटी नमक और काली मिर्च डालकर घोल तैयार कर लें। कढ़ाई में तेल गर्म करें। अब ये तेल गर्म हो जायें तो सूजी के बॉल्स को

मैदे के चोल में डुबोकर गोला कर लें। फिर प्लेट में रखे ब्रेड क्रम्ब्स में लोटे। फिर गर्म तेल में डालकर सुनहरा होयें तक तलें। बस गर्मागर्म क्रिस्पी सूजी कॉर्न के केचप के साथ सर्व करें।



श्रामरी प्राणायाम मस्तिष्क को कर देता है री-बूट



श्रामरी प्राणायाम के समय मधुमिक्खियों को गुंजन जैसी आवाज आती है। यह रसों को शांत करने और विशेष रूप से मस्तिष्क के कार्यों को बेहतर बनाए रखने का अभ्यास है। आइए इससे होने वाले फायदों के बारे में जानते हैं।
श्रामरी प्राणायाम कैसे किया जाता है ?
श्रामरी प्राणायाम का अभ्यास काफी सरल और अत्यंत प्रभावी है। इसी उम्र के लोग आसानी से इसका अभ्यास कर सकते हैं। इस प्राणायाम को करने के लिए मस्तिष्क पर किसी शांत और जाह पर बैठें। अपनी आंखें बंद करके उल्लिख्य से कान और आंखों को बंद कर लें। अपना मुंह बंद रखते हुए नाक से सांस लें और छोड़ीं सांस छोड़ने के दौरान को उच्चारण भी कर सकते हैं। ऐसा करने से मस्तिष्क को तंत्रिकाओं में कण्ठ होता है जिसका मस्तिष्क के कार्यों पर विशेष प्रभाव देखा गया है।

- श्रामरी प्राणायाम करने से क्या लाभ है ?
- श्रामरी प्राणायाम का अभ्यास आपके शारीरिक और मानसिक दोनों तरह को सेहत के लिए विशेष लाभकारी हो सकता है।
- रक्तचाप, कोह और चित्त से राहत दिलाने के साथ उच्च रक्तचाप से पीड़ित लोगों के लिए यह अभ्यास काफी लाभदायक है।
- माइग्रेन को समस्या को कम करने में यह अभ्यास मदद करता है।
- प्राणायाम से एकता और धरदरत में सुधार होता है।
- आंतविक्षय को बढ़ावा देने में यह योगासन काफी फायदेमंद है।
- मन को शांत करने में श्रामरी प्राणायाम के अभ्यास को काफी फायदेमंद माना जाता है।
- पहाड़ करने वाले बच्चों में याददासत को ठीक करने का काफी कारगर अभ्यास है।

श्रामरी प्राणायाम की सावधानी
श्रामरी प्राणायाम को वैसे ही काफी लाभकारी माना जाता है पर कुछ स्थितियों में इसके लिए विशेष सावधानी बरतने की आवश्यकता होती है। सुनिश्चित करें कि आप अपनी उम्रगीत कान के अंदर नहीं बोलें। कोर्टिलेज पर लगाकर रखें। गुनागुना समन अपना मुंह बंद रखें, अपने चेहरे पर दबाव न डालें। किसी योग विशेषज्ञ से इस अभ्यास के बारे में जानकारी प्राप्त कर लें।

ये चार आदतें तुरंत छोड़ दें वरना बढ़ सकता है डिप्रेसन का खतरा

HEALTH+

डिस्कलेमर : उपरोक्त लेख में उल्लेखित संबंधित बीमारी के बारे में अधिक जानकारी के लिए अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

मानसिक स्वास्थ्य की समस्याएं पिछले कुछ वर्षों में तेजी से बढ़ती हुई रिपोर्टर की जा रही हैं, विशेषकर कोरोना महामारी की शुरुआत के बाद से इससे संबंधित रोगियों के मामले काफी ज्यादा बढ़े हैं। मॉडिकल साइंस कहता है, मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य एक दूसरे के पूरक हैं, ऐसे में एक में होने वाली समस्या को अगर दूसरे को सेहत को नकारात्मक तौर से प्रभावित कर सकता है। यही कारण है कि सभी लोगों को नियमित रूप से अपनी सेहत को बेहतर बनाए रखने वाले उपाय करने की सलाह दी जाती रही है, इसमें मानसिक सेहत का ख्याल रखना भी शामिल है।

सामान्यतौर पर मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं की शुरुआत चिंता-तनाव विकारों के साथ होती है, जिसपर अगर ध्यान न दिया जाय तो यह ब्लड प्रेशर बढ़ाने के साथ हृदय रोग और अवसाद जैसी गंभीर समस्याओं का कारण तक बन सकती है। विशेषज्ञ कहते हैं चिंता-तनाव जैसी समस्याएं अब कम उम्र के लोगों में भी देखी जा रही हैं, इसलिए सभी लोगों को इसको लेकर विशेष सावधानी बरतते रहने की आवश्यकता है, इसके लिए आहार और दिनचर्या में विशेष बदलाव की आवश्यकता होती है। विशेष जानते हैं कि कौन सी आदतें इन समस्याओं को ट्रिगर कर सकती हैं जिससे सभी लोगों को बचाव करते रहना जरूरी होता है।



यदि आप भी कॉफी के बहुत ज्यादा शौकीन लोगों में से एक हैं तो यहां थोड़ा सावधानी बरतने की जरूरत है। बहुत ज्यादा कॉफी पीना आपके तनाव को दूर नहीं बॉल्स बढ़ा सकता है। तनाव महसूस करने की स्थिति में शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। अध्रव्यों में पाया गया है कि कैफीन, कोर्टिसोल के रिलीज को ट्रिगर करता है। इसका मतलब है कि यदि आप कैफीन वाली चीजों का अधिक सेवन करते हैं तो इसकी मात्रा को कम कर दें।
धूपपान को आदत हानिकारक : धूपपान को सेहत के लिए कई प्रकार से नुकसानदायक माना जाता है, यह चिंता-तनाव विकारों को भी बढ़ा देता है। धूपपान

से रिलीज होने वाली निकोटीन आपके मस्तिष्क में रसायनों के असंतुलन को बढ़ा देती है जिससे हृदय गति और रक्तचाप बढ़ने का खतरा हो सकता है। अब आपको चिड़चिड़ा और चिंतित महसूस कर सकते हैं। अध्रव्यों से पता चलता है कि जो लोग धूपपान नहीं करते हैं उनमें तनाव, चिंता और अवसाद का स्तर कम होता है।
सोशल मीडिया पर कम समय बिताएं : सोशल मीडिया से हमारा स्वस्थ रहने वाले लोगों में भी मानसिक चिपकते रहने वाली लोगों का जोशियम अधिक पाया गया है। सोशल मीडिया पर लगातार समय बिताते रहने की आदत हमें तनावग्रस्त महसूस करवा सकती है। सोशल मीडिया

पर बार-बार दिखने वाले कंटेंट के आधार पर हमारा मानसिक स्वास्थ्य प्रभावित होता है। सभी लोगों, विशेषकर बच्चों को इस तरह की आदतों से बचना चाहिए।
नौद की कमी के नुकसान : नौद की कमी मानसिक और शारीरिक दोनों तरह की सेहत को गंभीर क्षति पहुंचा सकती है। अध्रव्यों से पता चलता है कि जिन लोगों को रोजाना रात में कम से कम 7-9 घंटे की नौद पूरी नहीं होती है उनमें अन्य लोगों को तुलना में तनाव-चिंता विकार बढ़ने का खतरा अधिक हो सकता है। नौद की कमी रक्तचाप बढ़ाने के साथ आधुनिक शारीरिक सेहत को भी कई प्रकार से प्रभावित कर सकती है।

