

शादी और इंगेजमेंट के लिए कर रहे ड्रीम डेस्टिनेशन की है तलाश ?



शादी जीवन में एक बार होती है, जिस

कारण लोग उसे एकदम खास बनाना चाहते हैं. लोगों के पास विवाह के कई सपने होते हैं. इस तरह के माहौल को खास बनाने के लिए, महंगे कपड़े खरीदने से लेकर विशेष भोजन और सजावटों का आयोजन करने तक, लोग इस दिन को खास बनाने के लिए कोई कसर नहीं छोड़ते हैं. उसी समय, अधिकांश अपना सपना पूरा करते हुए इसे और खास बनाते हैं. इस तरह की स्थितियों में, कुछ स्थानों पर विवाह की योजना बनाकर, आप अपने विवाह को सभी के लिए यादगार बना सकते हैं. एक सपने जैसे विवाह के लिए एक शानदार स्थान चुनना बहुत महत्वपूर्ण

है. इस तरह की स्थितियों के लिए लोग अक्सर विवाह स्थल पर संदेह करते हैं. हम आपको कुछ सपने विवाह के लिए देश में कुछ सही स्थानों के नाम बताते हैं, जहां विवाह की योजना बनाना आपके जीवन का सर्वोत्तम अनुभव साबित हो सकता है -

उदयपुर

उदयपुर का इतिहास, नृत्य, और शानदार महलों के साथ एक प्रमुख विवाह स्थल है. दल लेक पैलेस, जगमंदिर, और अनेक लेक साइड रिसेप्ट्स यहां के आदर्श विवाह स्थल हैं. अधिकांश लोगों के दिमाग में सबसे पहला विचार उदयपुर का आता है. उदयपुर, जो सरोवरों के शहर के रूप में मशहूर है, पूरब का वेनिस कहलाता है. इस कारण उदयपुर कई हॉलीवुड और बॉलीवुड सेलेब्स का पसंदीदा विवाह स्थल भी है. इस तरह, उदयपुर में विवाह का प्लान बनाना भी

आपके लिए एक बेस्ट अनुभव हो सकता है.

आगरा

आगरा विश्व के सातवें अजूबे, ताजमहल के लिए प्रसिद्ध है. लेकिन ताजमहल को देखते समय अपने साथी के साथ सात फेरें लेना जोड़ी के लिए एक शानदार अनुभव साबित हो सकता है. इस तरह की स्थिति में, आप आगरा को एक सपने विवाह का प्लान बना सकते हैं.

गोवा

समुद्र तट पर एक शादी का आनंद लेने के लिए, आप गोवा की ओर रुख कर सकते हैं. गोवा का नाम अधिकांश जोड़ियों के सपने विवाह में शामिल होता है. गोवा में समुद्र तट पर प्री-वेडिंग फोटोशूट करवाना भी सबसे अच्छा अनुभव साबित हो सकता है.



बंद नाक को खोलने के कागर उपाय

भाप लेने के फायदे : सर्दी-जुकाम हो या बंद नाक भाप लेना हमेशा कागर होता है। ये एक ऐसा नेचुरल तरीका है जिसकी मदद से फेफड़े ही नहीं पूरे श्वसन तंत्र की सफाई हो जाती है। बंद नाम और खासी में तो एक्स्पर्ट इसे करने की सलाह तो देते ही हैं लेकिन, आपको सर्दियों में फेफड़ों को हल्दी रखने के लिए इसे हफ्ते में दो बार करना चाहिए। अब आप सोच रहेंगे कि बिना सर्दी-जुकाम के हम भाप क्यों लें। इसके सेहत के लिए क्या फायदे हैं। तो, समझते हैं फेफड़ों के लिए भाप लेने के फायदे।

भाप लेने से फेफड़ों को मिलता है आराम भाप लेना फेफड़ों को साफ करने और इन्हें आराम देने की एक ठोपनी हो सकती है। इसे मेडिकल टर्म में स्टीम इन्हेलेशन कहते हैं जिसके जरिए कई फेफड़ों की बीमारियों में राहत महसूस हो सकती है। जैसे कि कफ एंड कोल्ड में, कंजेशन में, साइनस में और फिर अस्थमा व ब्रॉन्काइटिस जैसी बीमारियों में जिसमें श्वसन पथ में संक्रमण हो जाता है और सांस लेने में दिक्कत होती है।

खाना पचाने में कितना समय लगता है, सर्दी-जुकाम न होने पर भी क्यों लें भाप ? सर्दी-जुकाम न होने पर भी आपको भाप इसलिए लेना चाहिए क्योंकि भाप लेने से फेफड़ों तक गर्माहट पहुंचती है और इनकी सिकाई होती है। साथ ही ये फेफड़ों में जमा बलगम को भी पिघलाने में मदद करता है और इसे पिघलाकर बाहर निकालता है। इतना ही नहीं अगर आपकी नाक ब्लॉक है तो भाप लेना चाहिए ताकि आपकी नेसल पैसेज साफ हो जाए और फिर सांस लेने पर आप बेहतर महसूस करें। फेफड़ों के लिए भाप लेने के फायदे

इसके अलावा कंजेशन का ये कागर उपाय है। ये आपके फेफड़ों में फंसे बलगम को तोड़ता है और इसे बाहर निकालने में मदद करता है।

इन चीजों के सेवन से गलने लगती हैं हड्डियां, अंदर से हो जाती हैं खोखली, कहीं आप भी तो नहीं करते सेवन ?



शरीर हल्दी तभी होगा जब आप अंदर से मजबूत होंगे। शरीर को मजबूती देने में हड्डियां भी अहम भूमिका निभाती हैं। बढ़ती उम्र के साथ हड्डियों का कमजोर होना स्वाभाविक है। लेकिन आजकल के खानपान और खराब लाइफस्टाइल की वजह से युवाओं की भी हड्डियां कमजोर हो रही हैं। हड्डियों के कमजोर होने पर शरीर में दर्द, जकड़न महसूस होती है और एक समय के बाद लोग उठ-बैठ भी नहीं पाते हैं। यहां तक कि आपका शरीर महज हड्डियों का ढांचा बनकर रह जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं की आपकी हड्डियां कमजोर होने के पीछे आपकी फूड हैबिट्स या आपकी डाइट हो सकती है? सही पढ़ा आपने, ये कुछ फूड्स हैं जो आपकी हड्डियों को कमजोर बनाते हैं। ऐसे में आपकी हड्डियों को गलाने वाले खाद्य पदार्थ का सेवन आप पूरी तरह बंद कर दें। आप अपनी डाइट बेहतर करें और इन कुछ चीजों को भूलकर भी न खाएं। इन फूड्स को भूलकर भी न खाएं

नमक डाले बिना नहीं रह पाते। अगर आप भी ज्यादा नमक खाते हैं तो ये बात आपके लिए जानना जरूरी है। ज्यादा नमक खाने से बॉडी से कैल्शियम ग्रहण के जरिए बाहर निकल जाता है। इससे हड्डियां धीरे-धीरे कमजोर होने लगती हैं। सॉफ्ट ड्रिंक पीना=आपके लिए ये जानना जरूरी है कि ज्यादा सॉफ्ट ड्रिंक पीना भी आपकी हड्डियों को अंदर से कमजोर कर रहा है। सॉफ्ट ड्रिंक में सोडा अधिक मात्रा में होता है। ऐसे में अगर आप इसे पीएंगे तो ब्लड में कैल्शियम की मात्रा कम हो जाती है और फास्फेट की मात्रा बढ़ जाती है। इससे बोन्स को पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम नहीं मिलता है और हड्डियां कमजोर होने लगती हैं। अल्कोहल का सेवन : अगर आप अल्कोहल का सेवन करते हैं तो ये भी आपकी हड्डियों को नुकसान पहुंचाता है। अल्कोहल के सेवन कैल्शियम को अवशोषित करने की क्षमता कम हो जाती है। इससे शरीर को नुकसान होता है।



केरल जाने का थना रहे हैं मन? ऐसे करें यहां घूमने की प्लानिंग

जनवरी में दो लंबे वीकेंड पड़ रहे हैं, जो यात्रीयों के लिए एक बड़ी ही अच्छा अवसर की तरह हैं. आप इन लंबी छुट्टी में घूमने जाने का प्लान बना सकते हैं. भारत में कुछ ऐसे स्थान हैं जहां आप जा सकते हैं. केरल इनमें से एक है. इस स्थान को देखने का सर्वोत्तम मौसम सर्दी में होता है, इसलिए बहुत सोचने की बजाय जल्द ही टिकट करवाएं और छुट्टियों का आनंद लें. केरल में कई ऐसे सुंदर स्थान हैं. इस समय यह महत्वपूर्ण है कि आप योजना बनाएं कि आप कौन-कौन से स्थानों को कवर करेंगे और कौन-कौन से छोड़ेंगे ये हम बताएंगे. यहां है कुछ सुझाव जो आपको केरल यात्रा की योजना बनाने में मदद कर सकते हैं. अपनी यात्रा को कोचीन से शुरू करें, प्राचीन सम्राटियों की गलियों, फासीलीटीज, सकते हैं. कैम्स या बस कर सकते हैं. मुन्नार आपको एक अलग दुनिया में होने का अहसास कराता है. मुन्नार के बाद थेक्की को कवर करने का प्लान बनाएं.

पहला स्थान - पेरियार झील : थेक्की पहुंचने के बाद, सबसे पहले पेरियार झील पर जाएं. यहां आप बोट राइड का आनंद ले सकते हैं और जल में घूमते हुए नीलगायों, हाथी, और अन्य जानवरों को देख सकते हैं. दूसरा स्थान - पेरियार नेशनल पार्क-यह एक अन्य सुंदर स्थान है जो थेक्की में देखा जा सकता है. पेरियार नेशनल पार्क पेरियार नदी के किनारे स्थित है और यहां तेंदुआ, लेओपार्ड्स, और अन्य जानवरों को देख सकते हैं. थेक्की में एक दिन के ठहरने के बाद,



और बॉटिकल गार्डन को देखें. कोची आप ट्रेन या प्लाइट से आ सकते हैं. थोड़ी देर आराम करने के बाद, यहां के प्रसिद्ध स्थानों की खोज करने निकलें. हालांकि केरल के अधिकांश स्थानों पर आप समुद्र तट देख सकते हैं, लेकिन कोची के मरीन ड्राइव को देखना न भूलें. इसके अलावा, सेंट फ्रांसिस चर्च और मट्टाचेरी पैलेस, बोलगट्टी पैलेस, वीरारुप्पा झील भी देखने लायक स्थान हैं. मुन्नार एक ऐसा हिल स्टेशन है कि यहां सौंदर्य और शांति का अद्वितीय संगम देखा जा सकता है. इसलिए अगले दिन मुन्नार देखने निकलें. आप कोची से लगभग 130 किलोमीटर की यात्रा करके मुन्नार पहुंच

अलप्पुजा के लिए निकलें. थेक्की से अलप्पुजा की यात्रा तकरीबन 140 किलोमीटर की है. यहां टैक्सी, बसें और हर प्रकार की सुविधा उपलब्ध है. अलप्पुजा की सुंदरता इतनी है कि ऐसा लगता है कि आप वाकियक और पोस्टर्स से एक दृश्य देख रहे हैं. अलप्पुजा को अल्लेप्पी भी कहा जाता है. इस जगह पर हाउसबोट में ठहरने का अवसर न छोड़ें और बैकवॉटर्स का भी एक ट्र लें. इस सुझाव के अनुसार, आप अलप्पुजा में अपनी यात्रा को आनंदपूर्ण बना सकते हैं और बैकवॉटर्स की सुंदरता का आनंद ले सकते हैं.



पका हुआ खाना कितने घंटे के बाद नहीं खाना चाहिए ?

आज के बिजी लाइफस्टाइल के कारण हम में से अधिकांश लोग खाना पका कर फ्रिज में रख देते हैं, और फिर कई दिनों तक उसे बार बार गर्म करके खाते रहते हैं. ठंड के मौसम में तो सुबह की सब्जी को रात में खा लेते हैं. लेकिन क्या आप जानते हैं कि इस तरह से बार बार गर्म करके खाने से यह हमारे शरीर के लिए कितना नुकसानदायक है. पके हुए खाने को कब तक खाया जा सकता है, यह एक बहुत ही महत्वपूर्ण सवाल है. खाना पकाने के बाद उसे कितनी देर तक सुरक्षित खाया जा सकता है ताकि पूरा न्यूट्रिशन भरपूर मिले सके आइए जानते हैं यहां .. इस बात को लेकर काफी भ्रम भी है. सुबह का पका हुआ खाना दोपहर या शाम तक खा सकते हैं या नहीं. लेकिन आयुर्वेद के अनुसार पके हुए खाने को 2 से 3 घंटे के बाद ही खा लेकिन चाहिए. क्योंकि भोजन पकाने के लगभग 3 घंटे के बाद उसकी गुणवत्ता और पोषक तत्व खत्म होने लगते हैं. 3 घंटे के बाद खाने में बैक्टीरिया व कवक जनपन लगते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद नहीं होता है. पके हुए खाने को 2 घंटे में खाएं पके हुए खाने को 2 या 3 घंटे से अधिक समय तक रखने पर उसका पोषण मूल्य घटने लगता है, जिससे स्वास्थ्य पर विपरीत प्रभाव पड़ता है. न्यूट्रिशन विशेषज्ञों के अनुसार, खाना पकाते समय उसमें कई पोषक तत्व व विटामिन्स होते हैं, जो 2 घंटे के बाद कम होने लगते हैं. इसके बाद खाने में बैक्टीरिया व फंगस तेजी से बढ़ने लगते हैं. इसलिए, न्यूट्रिशन विशेषज्ञों की सलाह है कि पके हुए खाने को 2 घंटे के भीतर ही खा लेना चाहिए, ताकि उसका पूरा पोषण लिया जा सके. इसे आप एक सप्ताह तक कर के देखें इसका फायदा आपको खुद ही समझ में आने लगेगा. 2 घंटे के भीतर खाना खाने के फायदे खाने के सारे पोषक तत्व बरकरार रहते हैं. विटामिन्स और मिनेरल्स कम नहीं होते. बैक्टीरिया व कवक कम होने का खतरा कम रहता है. फूड पॉइजनिंग नहीं होती. पाचन क्रिया अच्छी रहती है. खाना पचाने में आसानी रहती है. खाने की सुगंध और स्वाद बरकरार रहते हैं. मुंह में ताजगी महसूस होती है. शरीर को पर्याप्त पोषण मिलता है और ऊर्जा स्तर अच्छा बना रहता है.

