

सूरज की रोशनी में रखा पानी बन जाता है अमृत



सदियों पुरानी गुप्त औषधि है चार्ज वॉटर

वैदिक संस्कृति के अनुसार, सूर्य जल चिकित्सा एक सदियों पुरानी चिकित्सा तकनीक है। जिसमें कई बीमारियों को ठीक करने के लिए सूर्य के प्रकाश से चार्ज किए पानी का सेवन किया जाता था। ऐसा माना जाता था कि यह पानी दीर्घायु को बढ़ाता है। आयुर्वेद किताबों के अनुसार, जब सूर्य का प्रकाश पानी पर पड़ता है, तो यह पानी के मॉलीक्यूलर स्ट्रक्चर को बढ़ाता है, पानी को ऊर्जा देता है और इसे जीवंत बनाता है।

भारतीय संस्कृति में सूर्य का एक विशेष स्थान है। सूर्य भगवान की पूजा करने से लेकर शरीर के दर्द को दूर करने के लिए किरणों से मिलने वाला विटामिन डी लेने तक इसका कई तरह से महत्व है। बता दें कि आयुर्वेद में भी सूर्य के प्रकाश को बहुत महत्व दिया गया है। आयुर्वेद की किताब के अनुसार, कई स्वास्थ्य समस्याओं को रोकने और ठीक करने के लिए सूर्य के प्रकाश का लाभ कई तरहों से लिया जा सकता है। ऐसा ही एक तरीका है सनलाइट चार्ज वॉटर।

क्या होता है सन चार्ज वॉटर

सूर्य का प्रकाश ऊर्जा का एक रूप है। आयुर्वेद विशेषज्ञों के अनुसार, सूर्य के प्रकाश से आवेपित जल बनाने की इस पूरी प्रक्रिया को सूर्य जल चिकित्सा के रूप में जाना जाता है। सूर्य के प्रकाश से चार्ज किया गया पानी मूल रूप से पानी ही है, जो सूर्य की किरणों के गुणों को अवशोषित करने के लिए सूर्य के प्रकाश के नीचे रख दिया जाता है। ऐसा माना जाता है कि इस पानी में जादुई उपचार गुण हैं, जो समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और कई स्वास्थ्य समस्याओं को ठीक करने में मदद करते हैं।

सूरज की रोशनी से चार्ज पानी पीने के फायदे

विशेषज्ञ बताते हैं कि सूरज की रोशनी से चार्ज होने वाले पानी में एंटी वायरल, एंटी फंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण होते हैं, जो शरीर और त्वचा के लिए अच्छे हैं। आयुर्वेद की किताबों के अनुसार, इस पानी को रोजाना पीने से पाचन संबंधी समस्याएं जैसे हार्ट बर्न, अल्सर और आंत के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद मिलती है। सूरज की रोशनी हमेशा से ही विटामिन-डी का बेहतरीन स्रोत रही है और इसी तरह से सूरज की रोशनी से चार्ज किया गया पानी भी ताकत और हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने का शानदार तरीका है।

यदि आप दिनभर ऊर्जा की कमी महसूस करते हैं, तो आपको सन चार्ज वॉटर पीना चाहिए। यह आपके शरीर को ऊर्जा से भर देगा। खुद को हाइड्रेट करने के लिए सन चार्ज पानी पीना एक बेहतरीन तरीका है। यह आपको बहुत रिलेक्स करने के साथ तरोताजा महसूस कराता है। अगर आपको आंख से जुड़ी कोई समस्या है, तो आपको इन्हें इस धूप से भरे पानी से धोना चाहिए। चूंकि यह पानी एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल है, इसलिए यह किसी भी सामान्य समस्या को दूर कर सकता है। शरीर में डैमेज सेल्यूलर सेल्स कई स्वास्थ्य समस्याओं को जन्म दे सकती हैं। ऐसे में सन चार्ज पानी पीने से सेल्यूलर लेवल को हुए नुकसान से निपटने में मदद मिलती है।



चौथी लहर से पहले समझ लें दांतों में दिख रहे कोरोना के 6 गंभीर लक्षण

कोरोना वायरस दुनियाभर में एक बार फिर तेजी से पैर पसार रहा है। एशिया और यूरोप के कई देशों में लगातार मामले बढ़ रहे हैं। इसे कोरोना की चौथी लहर के रूप में देखा जा रहा है। वैज्ञानिकों ने आशंका जताई है कि भारत को जल्द चौथी लहर का सामना करना पड़ सकता है। इस बार मामले बढ़ने की वजह ओमीक्रोन के सबवेरिएंट बीए.2 को माना जा रहा है। कोरोना महामारी को दो साल हो गए हैं और यह वायरस हर बार एक नया रूप लेकर तबाही मचा रहा है। जिस तेजी से कोरोना के वेरिएंट बदल रहे हैं, उसी तेजी से इसके लक्षण भी बदल रहे हैं। अब सिर्फ बुखार, खांसी या गले में खराश होना इसके लक्षण नहीं रह गए हैं। बेशक कोरोना मुख्य रूप से सांस की बीमारी है। लेकिन कई लोगों में ऐसे लक्षण भी देखे जा रहे हैं, जो श्वसन प्रणाली से परे मुंह को प्रभावित कर सकते हैं। जैसे-जैसे समय बीत रहा है कोरोना फेफड़ों के अलावा शरीर के कई हिस्सों पर वार कर रहा है। एक्सपर्ट्स मान रहे हैं कि कोरोना दांत और मसूड़ों को प्रभावित कर रहा है और मरीजों में इससे जुड़े लक्षण पाए गए हैं। एक्सपर्ट इसे कोविड टीथ बता रहे हैं। कोरोना की चौथी लहर से पहले आपको इन लक्षणों को समझने की जरूरत है। एक अध्ययन में वैज्ञानिकों ने डेंटल हेल्थ और कोविड-19 के लक्षण के बीच संबंध पाया है। वैज्ञानिकों का मानना है कि कोरोना वायरस दांतों के स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकता है। कोरोना से पीड़ित 75 प्रतिशत लोगों में दांतों की समस्या देखने को मिली।

जवां और हसीन दिखना है तो इस तरीके से लगाएं मॉइश्चराइजर

बॉलीवुड एक्ट्रेस भाग्यश्री सोशल मीडिया पर काफी एक्टिव रहती हैं। यहां वो अपनी पर्सनल लाइफ से लेकर हेल्थ और ब्यूटी टिप्स भी बताती हैं, जो बेहद काम के होते हैं। बता दें कि 53 साल की उम्र में भी भाग्यश्री बेहद हसीन और जवां दिखती हैं। उनकी खूबसूरत त्वचा को देखने के बाद कई लोग उनकी सही उम्र का अंदाजा नहीं लगा पाते। ऐसा इसलिए क्योंकि वह चेहरे का ख्याल बेहद खास तरीके से करती हैं। एक्ट्रेस के अनुसार, बढ़ती उम्र में कई सारी प्रॉब्लम्स होती हैं, इन सब से बचने के लिए एक्स्ट्रा केयर की जरूरत होती है। यही नहीं उन्होंने यूथफुल स्किन के लिए टिप्स भी शेयर की हैं। एक्ट्रेस ने बताया कि सही तरीके से मॉइश्चराइज करना आपकी त्वचा को जवां रखने में मदद करता है। यह स्किन केयर रूटीन का मुख्य हिस्सा है, लेकिन इसे लगाते वक्त महिलाएं अक्सर जल्दबाजी करती हैं।

5 महीने की गर्भवती मोहिना कुमारी ने साड़ी के पल्ले से ढका बेबी बंप



स्टार प्लस के पॉपुलर सीरियल ये रिश्ता क्या कहलाता है की एक्ट्रेस मोहिना कुमारी सिंह ने जब साल 2019 की 14 अक्टूबर को उत्तराखंड के कैबिनेट मंत्री और आठ याल्मिक गुरु सतपाल महाराज के छोटे बेटे सुयश रावत से शादी की, तो ज्यादातर लोगों ने अदाकारा के कपड़े पहनने के तरीके को नोटिस किया। ऐसा इसलिए क्योंकि शादी से पहले जहां मोहिना वन पीस ड्रेस से लेकर बॉल्ड कट वाले वेस्टर्न आउटफिट्स में नजर आती थीं, तो वहीं एक बड़े खानदान की बहू बनने के बाद उनका स्टाइल पूरी तरह बदल गया। इस दौरान बहुत से लोगों ने जहां मोहिना को उनकी लाइफ चॉइस के लिए काफी ट्रोल किया, तो ज्यादातर लोग इसका सपोर्ट करते दिखे। ऐसा इसलिए क्योंकि कहना था कि अदाकारा उसी स्टाइल को फॉलो कर रही हैं, जिसकी ज्यादातर परिवार की बहुओं से उम्मीद की जाती है। वह न केवल अच्छे से जानती हैं कि वह कौन हैं बल्कि ग्रेस और एलिगेंस के साथ उन्हें स्टाइलिश दिखना भी आता है। हालांकि, उनके ससुरालवालों की तरफ उन्हें किसी तरह की कोई रोक-टोक नहीं है, लेकिन एक आदर्श बहू का दायित्व निभाते हुए मोहिना सूट और साड़ी में ही दिखाई देती हैं, जिसमें वह न केवल काफी प्यारी लगती हैं बल्कि इस तरह के कपड़े उन पर जवंते भी हैं।

धूम्रपान की लत, तो आयुर्वेद विशेषज्ञ से जानिए निपटने के उपाय

भारत समेत दुनिया में नशा एक बड़ी समस्या है। कई अलग-अलग प्रकार की दवाएं नशे की लत हो सकती हैं। धूम्रपान इनमें से एक है। आपने कई बार सुना होगा कि धूम्रपान बहुत बुरी चीज है। यहां तक की सिगरेट के हर पैकेट पर चेतावनी दी जाती है कि धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। यह दिल के दौरों, ब्लड प्रेशर, स्ट्रोक यहां तक की कैंसर का कारण बनता है।

हर राष्ट्रीय बजट योजना के साथ निकोटिन बेस्ड एडिक्टिव्स की कीमतों में वृद्धि की जाती है, फिर भी लोग धूम्रपान नहीं छोड़ पाते, क्योंकि उन्हें निकोटिन की लत लग गई है। और जब इसकी लत को छोड़ने की बात आती है, तो लोग इसे आसानी से छोड़ नहीं पाते। आयुर्वेद कहता है कि धूम्रपान का मुख्य कारण वात, पित्त और कफ तीन दोषों में से किसी एक के कारण होने वाला मानसिक तनाव है। हालांकि कई लोग प्राकृतिक तरीकों के बजाए अस्थाई तरीकों के जरिए धूम्रपान छोड़ने की कोशिश करते हैं, लेकिन सफल नहीं हो पाते। आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ. नीतिका कोहली ने इंस्टीग्राम पर एक पोस्ट शेयर की है, जिसमें उन्होंने धूम्रपान की लत छोड़ने के कुछ आसान से तरीके बताए हैं। यह सभी तरीके आपकी इस आदत को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं।

नेति क्रिया करें

यह सिर के अंदर वायु मार्ग को साफ करने की क्रिया है। सिगरेट



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज़)

पीने की आदत को छोड़ने में सैलाइन वॉटर बहुत असरदार साबित होता है। सैलाइन वॉटर को एक नथूने से अंदर डालें और दूसरे नथूने से छोड़ें। अब इसी प्रक्रिया को उल्टा कर दें।

कहपर के बर्तन में पानी पिएं

डॉ. कोहली कहती हैं कि पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं, खासतौर से कॉपर के बर्तन से। इससे तंबाकू की लत को कम करने और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद मिल सकती है।

तुलसी के पत्ते चबाएं

कोशिश करें कि रोज सुबह 2-3 तुलसी के पत्ते चबाएं। इससे आपके शरीर में धूम्रपान के साइड इफेक्ट कम हो जाएंगे और तंबाकू की लत का असर भी धीरे-धीरे कम होता जाएगा।

त्रिफला का सेवन करें

रात में सोने से पहले एक चम्मच त्रिफला का सेवन करना चाहिए। इससे आपके सिस्टम में जमा निकोटिन टार खत्म हो जाएगा। बता दें कि त्रिफला धूम्रपान करने वाले के फेफड़ों के लिए सबसे अच्छी आयुर्वेदिक दवा है।

अजवायन का सेवन करें

डॉ.कोहली के अनुसार, धूम्रपान की लत से छुटकारा पाने के लिए एक चम्मच अजवायन का सेवन करें। आयुर्वेद के अनुसार, यह धुएं की लालसा को कम करता है। इससे निकोटिन का सेवन करने की आदत भी छूट जाती है। आयुर्वेद में धूमन नाम की एक प्रक्रिया है, जिसमें हर्बल धुएं को अंदर लेने की सलाह दी जाती है। लेकिन इस प्रक्रिया को किसी आयुर्वेदिक डॉक्टर की निगरानी में ही करना चाहिए।