

भारत के अभिजन

दूसरी समस्या यह है कि वस्तुत भारत की अपनी विद्या परंपरा कभी भी बहुत क्षीण नहीं हुई और आज भी विशेषत मानविकी विद्याओं के क्षेत्र में भारत के शास्त्र संपूर्ण यूरोप के शास्त्रों से संख्या में बहुत अधिक हैं और गुणवत्ता में भी कुछ कम नहीं हैं। इस विद्या परंपरा के विशेषज्ञ और अग्रणी लोग भी भारत में बड़ी संख्या में हैं। विशेषत धर्म, अध्यात्म और संस्कृति के क्षेत्र में भारतीय विद्या परंपरा में दक्ष लोगों की विराट संख्या विद्यमान है। ये ही भारत के वास्तविक अभिजन हैं। इनके सामने भारत के वे नए अभिजन, जो वस्तुत आधुनिक यूरोप के नियोग से उपजे हैं, काफी बौने और दयनीय नजर आते हैं। वे भारतीयता की बात करने को मजबूर हैं, लेकिन उनकी सारी बातें या तो यूरोपीय लेखकों की लिखी पुस्तकों पर आधारित होती हैं या फिर उन पुस्तकों के अनुवाद के रूप में भारतीय भाषाओं में लिखी पुस्तकों पर आधारित होती हैं। स्पष्ट है कि ऐसी स्थिति में वे द्वितीय श्रेणी के बौद्धिक नजर आते हैं। एक समस्या और भी है।



संख्या विद्यमान है। ये ही भारत के अभिजन हैं। इनके सामने भारत के वे वो जो वस्तुत आधुनिक यूरोप के नियोग काफ़ी बौने और दयनीय नजर आते हैं। की बात करने को मजबूर हैं, लेकिन बातें या तो यूरोपीय लेखकों की लिखी आधारित होती हैं या फिर उन पुस्तकों के रूप में भारतीय भाषाओं में लिखी आधारित होती हैं। स्पष्ट है कि ऐसी स्थिति श्रेणी के बौद्धिक नजर आते हैं। एक समस्या और भी है। आधुनिक राजनैतिक दलों के नेता भारतीय समाज हैं। ऐसी स्थिति में भारतीय समाज धर्माचार्यों पर और अपनी शास्त्र परंपरा श्रद्धा है, उसका उपहास उड़ाने की उनकी बनती। इस प्रकार भारत के हिंदू धर्माचार्यों वास्तविक अभिजन बने रहते हैं और उन्होंने की त्यों बनी रहती है। इसीलिए हम प्रशासनिक सेवाओं, सैनिक सेवाओं, पुस्तकों और व्यायिक सेवाओं के उच्चतम पदों भारतीय भी किसी न किसी भारतीय धर्माचार्यों गहरी श्रद्धा अवश्य रखते हैं। यह बात भारतीयता का प्रमाण है, वहीं इसी प्रक्रिया के वास्तविक अभिजनों की महिमा और ही जाता है। राष्ट्रव्यापी दल होने के कारण सभी प्रकार के भारतीय बने रहे और वे वैचारिक एकपंथवाद का शिकार पूरी तरह पाई। पर नेहरूजी ने जो प्रक्रिया चलायी, कारण एक ओर कम्युनिज्म और दूसरी ओर किस्म का राष्ट्रवाद, इन दो को केंद्र बनाया। एकपंथवादी राजनैतिक शक्तियां भारत में एकपंथवाद इस बात का आग्रह करता के बहुत शासन में बल्कि धर्म, साहित्य, संस्कृति के सभी क्षेत्रों में अपने ही पांच करेगा। इसके लिए वह अपनी पार्टी के ने

विचारक और दाश्निक की तरह प्रस्तुत करता है और मंदिर, विद्याकेंद्र, अध्यात्म केंद्र, कलाकेंद्र आदि सभी को अपने ही पंथ के अनुशासन में लाने का प्रयास करता है। लेकिन हिंदू समाज तो सदा से बहुपंथवादी रहा है। नेहरूपरियों ने इसमें यह छल किया कि भारत के बहुपंथवाद को वे 'हिंदू, मुसलिम, सिख, ईसाई, आपस में सब भाई-भाई' के नामे के नीचे इस तरह प्रस्तुत करते रहे, मानो हिंदू समाज एक पंथ है और तब, बहुपंथवाद का अर्थ हिंदुओं को एक पंथ की तरह मानते हुए अन्य पंथों को भी समान महत्व देना प्रचारित किया गया। पर हिंदू समाज तो स्वयं विविधपंथी है। उसमें सदा से सैकड़ों पंथ हैं। इसलिए यदि कोई राजनैतिक दल एक अलग पंथ बनने का प्रयास करेगा, तो वह उन सैकड़ों पंथों में से ही एक और पंथ बन कर रह जाएगा और इस प्रकार वह गहरे अर्थों में भारत में प्रजातात्रिक शासन करने के अयोग्य हो जाएगा।

एकपंथवादी दलों में यह समान्य रुझान होता है कि वे मरिदों व धर्मकेंद्रों को अपने अंकुश में रखें। बातें तो अष्टाव्यापार पर नियंत्रण की होती हैं, लेकिन वस्तुत आध्यात्मिक दृष्टि से यह सबसे बड़ा भ्रष्ट आचरण है कि किसी धर्म-परंपरा में विशेष दक्षता जिन व्यक्तियों को प्राप्त नहीं है, वे उस धर्म-परंपरा के किसी केंद्र को संचालित करने का प्रयास करें या उस पर नियंत्रण रखने की कोशिश करें। भारत में एक भी ऐसा बड़ा नेता 1947 के बाद से आज तक नहीं हुआ है जो वेदों का शीर्ष विद्वान हो, उपनिषदों और पुराणों का गंभीर अध्यता हो और भारतीय ज्ञान परंपरा और शास्त्र परंपरा में निष्पात हो। ऐसी स्थिति में उसके द्वारा प्रस्तुत किए गए विचार वस्तुत भारतीय संस्कारों और यूरोप की कुछ द्वितीय श्रेणी की पुस्तकों के अधकचरे सम्मिश्रण की दयनीय प्रस्तुति मात्र होते हैं, जिन्हें संगठन बत से अत्यधिक प्रशंसा और प्रचार के द्वारा गौरव प्रदान किया जाता है। पर तत्त्वत वे काफी कमज़ोर विचार होते हैं।

उन्मुक्त बचपन

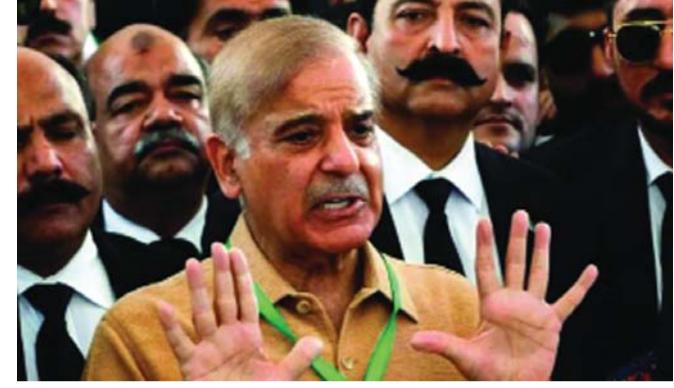


ब चपन हर चिंता और फिक्र से मुक्त होता है। बच्चों के बीच जाति धर्म और नस्ल की कोई दीवार नहीं होती है। बच्चे उन्मुक्त होकर खेलते रहना चाहते हैं, लेकिन आज बच्चों के खेलने का मैदान विलुप्त होता जा रहा है। आजकल हर जगह निजी स्कूल भरे हुए हैं, लेकिन शायद ही किसी विद्यालय के पास खेल का मैदान है। खेलने की जगह पर आज बड़ी-बड़ी इमारतें बन गई हैं। बच्चों का परंपरागत खेल क्रिकेट, फुटबाल, लुका-छिपी, कबड्डी, पतंगबाजी आदि बढ़ हो गए हैं। आजकल माता-पिता भी यहीं चाहते हैं कि बच्चे अधिकांश समय शारीरिक घर में रहें। बच्चों का बचपन आज घर के अंदर के खेल,

टीवी और मोबाइल में सिमटता जा रहा है। इससे बच्चों का शारीरिक विकास अवरुद्ध हो रहा है। बच्चों में अकेले रहने की प्रवृत्ति बढ़ती जा रही है। वीडियो गेम और टीवी की लत से बच्चों में नकारात्मक भावना बढ़ती है। हिंसात्मक टीवी गेम देखने से छोटे-छोटे बच्चे भी आज स्कूल में अपराध कर बैठते हैं। बच्चों का बचपन मोबाइल और टीवी में सिमट कर रह गया है। हमें बच्चों का बचपन बचाना होगा। बच्चों के लिए समाज और सरकार को खेल का मैदान उपलब्ध कराना चाहिए। बच्चे ही देश का भविष्य है। भविष्य की रक्षा करना उन्हें संवारना हर नागरिक का धर्म है। योजनाओं के लिए सरकारों की ओर से धन का रोना अक्सर सामने आता है। न केवल प्रमुख योजनाओं वेलिए धन की कमी है, बल्कि उपलब्ध है उसे भी प्रभावी ढंग से खर्च नहीं किया जा रहा है। वैश्विक भुखमत सूचकांक, 2022 के अनुसार, भारत 121 देशों में 107 वें स्थान पर है। भारत सरकार ने रिपोर्ट के निष्कर्ष का नकारने के अपने प्रयास में तुरंत सूचकांक को नकारने का प्रयास किया। जबकि वैश्विक भुखमत सूचकांक विशेष रूप से बच्चों के बीच पोषण का एक महत्वपूर्ण संकेतक है, क्योंकि यह बच्चों में कैलोरी की कमी को दिखाता है। इसलिए किसी समस्या से भागने से उसका हल नहीं निकलेगा।

सम्पादकीय

پاکستان کے پرمادوں ہدھیयار سے وैشیک خاترا اور بھارت کی بدلی رننیتی



पहलगाम हमले की प्रतिक्रिया में पाकिस्तान के साथ हुए सैन्य संघर्ष के बाद भारत ने अपनी रणनीति में तेजी से बदलाव किया है। आतंकवाद के खिलाफ सतत संघर्ष के लिए सुरक्षाबल तैनात हैं। शीर्ष नेतृत्व लगातार उन जगहों पर जाकर सेना का मनोबल बढ़ा और पाकिस्तान के झुठे दावों का पर्दाफाश कर रहा है, जिन पर पाकिस्तान ने हमले की बात कही थी। इसी क्रम में रक्षामंत्री श्रीनगर में सेना के जवानों से मिलने गए। वहां उड़ोने अंतरराष्ट्रीय समझदाय का ध्यान आकर्षित किया कि पाकिस्तान एक दुष्ट और गैरजिम्मेदार देश है, उसके पास परमाणु हथियार होना खतरे से खाली नहीं हो सकता। वह बार-बार भारत को परमाणु हमले की धमकी देता रहा है। इसके पहले प्रधानमंत्री ने भी कहा था कि भारत कभी पाकिस्तान की परमाणु धमकी के आगे झुकने वाला नहीं है। रक्षामंत्री ने कहा कि पाकिस्तान के परमाणु आयुथ पर अंतरराष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजंसी की निगरानी होनी चाहिए। भारत इसकी मांग अंतरराष्ट्रीय मंचों पर उठाएगा। भारत ने पाकिस्तान के साथ सभी तरह के व्यापारिक संबंध तोड़, सिंधु जल समझौते को निलंबित और उसके आतंकी ठिकानों को ध्वस्त कर उसे काफी कमज़ोर कर दिया है। अब उसके परमाणु हथियारों पर अंतरराष्ट्रीय परमाणु ऊर्जा एजंसी की निगरानी पर सहमति बनती है, तो पाकिस्तान पर दबाव और बढ़ जाएगा। पाकिस्तान के परमाणु आयुथ को लेकर लंबे समय से चिंता जताई जाती रही है। इसलिए कि वहां आतंकवादी संगठनों को प्रश्नय मिलता है। वहां के खूनखार दहशतगर्द सेना और खुफिया एजंसी के संरक्षण में रहते रहे हैं। ऐसे में यह खतरा लगातार बना रहता है कि उसके परमाणु हथियार अगर आतंकियों के हाथ लग जाए, तो वे विनाश का कारण बन सकते हैं। भारत के साथ पाकिस्तान के तत्त्व रिश्ते किसी से छिपे नहीं हैं, पर दूसरे देशों में भी उसके आतंकियों की गतिविधियां उजागर हैं। इसलिए यह न केवल भारत के लिए, बल्कि पूरी दुनिया के लिए चिंता का विषय होना चाहिए। भारत ने न सिर्फ उसके नौ आतंकी ठिकानों को निशाना बना कर उन्हें ध्वस्त कर दिया, बल्कि इसके सबूत भी पूरी दुनिया के सामने पेश कर दिए कि वहां का राजनीतिक और सैन्य नेतृत्व विश्व आतंकवादी की सूची में शामिल संगठनों और आतंकियों के साथ खड़ा है। इतना कुछ हो जाने के बाद भी पाकिस्तान अपनी हरकतों से बाज नहीं आ रहा। कश्मीर के त्राल और केल्लर में सुरक्षाबलों के साथ मुठभेड़ में छह आतंकियों का मारा जाना इस बात का सबूत है कि अब भी वह घाटी में दहशतगर्दी को बढ़ावा दे रहा है। आतंकवाद के खिलाफ युद्ध में भारत ने अपनी रणनीति बदल कर जमीनी स्तर और विश्व मध्य, दोनों जगह पाकिस्तान को घेरने की तैयारी कर ली है। घाटी से दहशतगर्दों के सफाए का निरंतर अभियान उसी का नतीजा है। अगर विचित्र है कि पाकिस्तान के खिलाफ इतने सबूत होने और उसके लगातार आतंकवाद को पोसने के प्रमाण मिलते रहने के बावजूद चीन और तुर्कीए जैसे कुछ देश उसका खुला समर्थन कर रहे हैं। इन दोनों देशों के पाकिस्तान से अपने स्वार्थ जुड़े हैं, पर दूसरे देशों से उसकी हकीकत डिपी नहीं है। अगर भारत गंभीरता से उसके परमाणु हथियारों का मुद्दा अंतरराष्ट्रीय मंचों पर उठाता और कूटनीतिक प्रयासों से इस पर वैश्विक सहमति बनाने में कामयाब हो पाता है, तो निस्संदेह इसकी बड़ी कामयाबी होगी।

झूठ का परदा

ऐसे लोग हर पल अपनी बात बदलते रहते हैं और उनके झूठ से सबसे ज्यादा परिवार के सदस्य और उनके सगे-संबंधी ही परेशान होते हैं। वे ज्यादा परेशान इसलिए होते हैं कि झूठ बोलने वाला व्यक्ति आमतौर पर खुद को दूसरों से बेहतर साबित करने की कोशिश करता रहता है। वह अपने झूठ को छिपाने के लिए हर हाल में अपने आप को सही साबित करने का प्रयास करता है। अगर हम ऐसे व्यक्ति को सही-गलत सिखाना या बताना चाहते हैं तो वह उलट कर हमें ही दोषी करार देने लगता है। उसे न प्यार की भाषा समझ में आती है, न डांट की।

आ ज जीवन-शैली कुछ ऐसी हो गई है कि अधिकतर लोगों को झूठ बोलने में कोई हिचक नहीं होता। बहुत से लोगों का तर्क तो यह भी होता है कि किसी के भले के लिए अगर झूठ बोला जाए तो वह झूठ नहीं होता। यह तर्क और इसका खेल यहां पर भी नहीं रुकता। धोखा तो किसी को भी देना बुरी बात है, किसी के भरोसे को तोड़ना है और कानूनी संदर्भ आने पर दंडनीय अपराध है। लेकिन खुद को धोखा देना तो आत्मघात के समान है। अपने जीवन और भविष्य के साथ खतरनाक खिलवाड़ है। जब कोई बढ़-चढ़ कर अपनी बड़ाई करता है या झूठ बोलता है, तो कई बार वह एक तरह से खुद को धोखा दे रहा होता है। अक्सर ऐसी स्थितियों का समना होता है, जब लगता है कि बच्चा हो या बड़ा, ज्यादातर लोगों की रग-रग में झूठ प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से बस गया है। झूठ बोलने में उन्हें अनांद की अनभूति होती है। कुछ लोग तो अपनी स्वार्थ सिद्धि के लिए किसी भी हृद तक चले जाते हैं। बिना किसी फायदे या नुकसान के, बिना किसी का भला या बुरा सोचे, बेबाक झूठ बोल दिया जाता है। जो बात झूठ से शुरू हो तो क्या वह सच पर खत्म होगी? मेरा मानना है कि ऐसा नहीं होगा! झूठ पर झूठ का एक सिलसिला चालू हो जाता है। ऐसे लोग हर पल अपनी बात बदलते रहते हैं और उनके झूठ से सबसे ज्यादा परिवार के सदस्य और उनके संग-सबधी ही परेशान होते हैं। वे ज्यादा परेशान इसलिए होते हैं कि झूठ बोलने वाला व्यक्ति आमतौर पर खुद को दूसरों से बेहतर साबित करने की कोशिश करता रहता है। वह अपने झूठ को छिपाने के लिए हर हाल में अपने आप को सही साचित करने का प्रयास करता है। अगर हम ऐसे व्यक्ति को सही-गलत सिखाना या बताना चाहते हैं तो वह उल्ट कर हमें ही दोषी करार देने लगता है। उसे न प्यार की भाषा समझ में आती है, न डांट की। मनोविज्ञेयों का कहना कि इस तरह के लोग दूसरों को प्रभावित करने के आशय से

अपने और अपने काम, अपनी उपलब्धियों के बारे में इस प्रकार झूठी बातें बढ़ा-चढ़ा कर बताते हैं कि बात में वे खुद ही उन बातों पर विश्वास करने लगते हैं। उनका मन-मरिटिष्ट उनकी ऐसी गण को भी सही मान बैठता है। परिणाम यह होता है कि इसी भूलावे में वे अपने कार्य निष्पादन, कर्तव्य, दायित्व के प्रति लापरवाह और आखिरकार उदासीन हो जाते हैं और इस तरह परेशानी में पड़ जाते हैं। एक कहावत है कि 'एक झूठ को छिपाने के लिए सौ झूठ बोलने पड़त हैं!' अपनी अस्तित्वहीन उपलब्धियों, सफलताओं का ढिंडोरा पीटने वाले ऐसे लोग यह भूल जाते हैं कि अद्द एक दिन तो खुलना ही है। वास्तविकता सामने आने पर बेवजह शर्मिदा होने के कारण ऐसे लोग तरह-तरह के बहाने बनाने लगते हैं, दूलिये घेरा करते हैं। फिर दूसरों के मर्यादा प्राप्ति का भी प्रयास करते हैं और इस प्रकार पतन के फिसलन भरे रस्ते पर तेजी से चल पड़ते हैं। इसलिए अपनी प्रति ईमानदार होना अनिवार्य है। अपनी कमियों, कमज़ोरियों, त्रुटियों को जानना, पहचानना, मानना नितांत जरूरी है। तभी उन्हें सुधारने का प्रयास हो पाएगा। इलाज से पहले रोग का निदान आवश्यक होता है। अपनी कमियों को खुद से छिपा कर, उन पर परदा डाल कर, उन्हें नकार कर हम केवल उस कबूतर की तरह व्यवहार कर रखे होते हैं जो बिल्ली को देख कर करता है। जब बिल्ली उसके नजदीक आती है, तब वह यह मान कर आँखे मूँद लेता है कि बिल्ली भी उसे नहीं देख रही है। इसी भूलावे में वह आखिर जान से हाथ धो बैठता है। कमी और कमज़ोरी किसमें नहीं होती! कमियां और कमज़ोरी होना बुरा नहीं है। बुरा है उसे स्वीकार करके सुधारने की बजाय उस पर परदा डालना। दूसरों द्वारा दिए गए धोखे से तो इसान निपट भी लेता है, पर अपने आपसे धोखा करके भला कहां रह सकता है? इसी व्याधि का एक अन्य रूप यह भी है कि झूठ बोलने वाले व्यक्ति का मान-सम्मान धीरे-धीरे नष्ट होने लगता है। झूठ का एक पहलू यह भी है कि जब हम किसी व्यक्ति से झूठ बोलते हैं और जब तक हमें इस बात का एहसास होता है, तो उस एहसास के होने से पहले ही दूसरा व्यक्ति हम पर भरोसा करना छोड़ चुका होता है। हम आत्मसमर्पण भी कर लें तो वह भरोसा पूरी तरह वापस नहीं आता।

इम्यूनिटी बढ़ाने और तनाव खत्म करने में मदद करता है लापटर थेरेपी, जानिए इसके फायदे

अंग्रेजी की एक कवायत लालर इन द वेस्ट में इस कवायत के बारे में तो आप सभी ने सुना होगा। लेकिन उनमान समय में लोग शायद इस कवायत को जैसे भूल दूँचा है। अजकल यही किसी लालकन्टाइल की चोड़ से लोगों के पास खुलकर हसने की भी समय नहीं है। लोकन अगर आप डिपार्टमेंट में सिए एक बार खुलकर हसने हैं, तो उससे आपकी छड़ परशनिया दूर हो सकती है। बता दे कि खुलकर हसने का जापानर ने यो या इस्या योगी छड़ जाना है।

लापटर थेरेपी में सिए खुलकर हसने होता है। यह योग एक प्राकृतिक तरीका है मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को लोक रखने का। हालांके बहुत सारे लोगों को इसके लाभ के बारे में नहीं पता है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के बारे में बताने जा रहे हैं। जिससे यह आप भी अपनी लोकों लोकों का हिस्सा बना सकें। चाहिए और सुन्दर छोटे प्रदर्शन कर सकते हैं।

तनाव से मिलेगी मुक्ति

अगर आप दिन में लापटर बलब से आपने लोकों, यांत्रियों और परियार के साथ बुझ समझ बिताते हैं और खुलकर हसने हैं। तो उससे तनाव से राहत मिलती है। क्योंकि जब आप खुलकर हसने हैं, तो शरीर में एकोंठें नामक नामीन रिनोज आता है। जोकि आपके मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के साथ ही तनाव योगी फायदे के बारे में बताने जा रहे हैं।

दिल होगा मनवृत्त

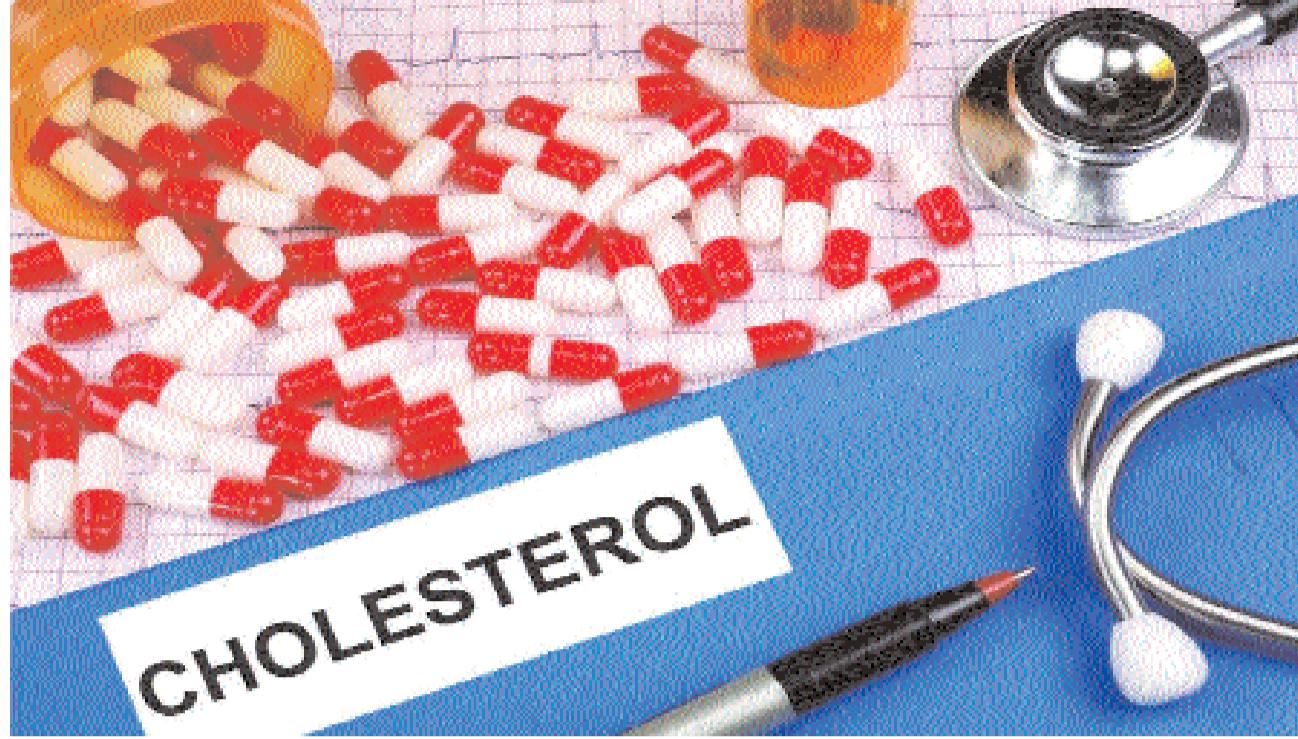
जब आप खुलकर हसने हैं तो हसने आपका दिल गतिहासी होता है। क्योंकि हसने से लाल लाल लालौल में रहता है। इसलिए दिन यो यिसी ऐसे हसने से लालर बात करें, जिनसे बात करके आपको अच्छा गहरास होता है।

पाचन तंत्र में होगा सुधार

खुलकर हसने से पेट की मांसपेशियों पर लोक असर नहीं है। अगर आप दिन में एक छोटे से लोकों यो द्वारा पाचन पर भी मनवृत्त होता है। वहीं पेट लोकी लालर योकों का लाला भी कम होता है। इसाथ ही दाढ़ के लोकी बनने में भी रहता है।

इम्यूनिटी होगी मनवृत्त

बता दे कि हसने की बड़ी ही आपको इम्यूनिटी बढ़ाती है। ऐसी में आप किसी बात के लालर लाल में होती ही किस अपने दोस्रों के लाल तहाँके लाला। इसीसे आपको इम्यूनिटी पर अच्छा असर पड़ता है। क्योंकि हसने से शरीर में अंतर्शीजन का संवाद होता है और इम्यूनिटी भी मालूम होती है।



हाईकोलेस्ट्रोल को कंट्रोल करने में लाभकारी हो सकता है ये उपाय, दवाओं की नहीं पड़ेगी जरूरत

स्वस्थ वसा

वहीं प्लोकार्डो, नटस, ऑलिव अंदाज और अलसी के बीज में वसा पाई जाती है, तो हृदय की सेवन के लिए अच्छी होता है। वहीं यह तब्दील कोलेस्ट्रोल को कंट्रोल करने में गदद कर सकते हैं।

संतुष्ट और ट्रांस वसा

देखते उपाय, लाल मारा और दांताचिपा यादा पदार्थों में रहना। वसा होती है। इसलिए हृदय कोलेस्ट्रोल को कंट्रोल करने के लिए संतुष्ट और ट्रांस वसा का कम होना जा सकता है।

व्यायाम

नियमित रूप से डॉलन, वलना, साइकिल बलना और तेरना योंको लायाम करना चाहिए। यह कोलेस्ट्रोल को कंट्रोल करने में मद्दत करता है।

इसके अलावा रोजाना ३० मिनट व्यायाम लालर करना चाहिए। या किंव लालर द्वारा बायाए गए व्यायाम करें।

अगर आप ऑफिस में लाम करते हैं, तो योंको-योंको देर पर ठहरने रहें या किंव अन्य तरीके से बढ़ायें।

यहीं लाम करने से भी बजारीएल

कोलेस्ट्रोल का संबंध होता है।

धूम्रपान

कोलेस्ट्रोल की समस्या होने पर सुभ्यान के शेषन नहीं करना चाहिए। तब्दील कर फॉलेस्ट्रोल के लेवल को बढ़ा सकता है और यहाँ ही सुभ्यान करने से हृदय योगी यो लाला भी कहता है।

वहीं लालुन और याजामें कोलेस्ट्रोल को कम करने वाले युग्म पाया जाता है।

कोलेस्ट्रोल करने पर लालुन की छाल को पानी में लालकर पीने से यह समस्या लाफी हो जाए।

कोलेस्ट्रोल को कंट्रोल करने के लिए अधिक पीना चाहिए।

जानिए यह कहते हैं एक्सपर्ट

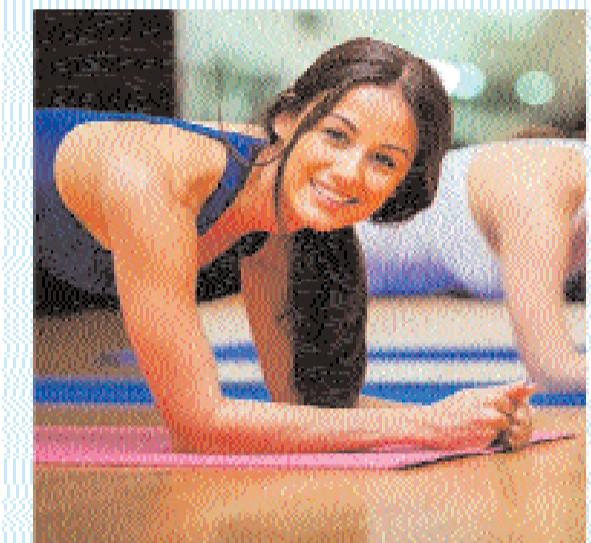
अगर लालेस्ट्रोल का लालेल आधिक है, तो लालर से पीलना साधारण करना चाहिए।

अगर आपका हृदय कोलेस्ट्रोल के लिए यह योंकी जानकर होता है तो आपको लालेल से पारमार्ज के बाद लोकोंका सेवन करना चाहिए।

८०/२० का याया अपनाकर फॉलेस्ट्रोल को कंट्रोल किया जा सकता है। साथ ही यह हृदय रोग के बहरे को भी कम करता है।

बढ़ती उम्र में जवांदिखने के लिए महिलाएं रोजाना करते हैं एक्सरसाइज, सेहत को भी मिलेगे फायदे

ठर महिला के लिए ३०-४० साल की उम्र का समय बैहृदय महत्वपूर्ण होता है। क्योंकि इस दौरान महिलाओं के शरीर में कई तरह के हार्मोनल बदलाव होते हैं। जो महिलाओं के शारीरिक और मानसिक स्थिति को प्रभावित करते हैं। इन हार्मोनल बदलाव की वजह से ३० से ४० साल की उम्र की महिलाओं को मेटाबोलिज्म भी धीमा हो जाता है। जिसकी वजह से महिलाओं को पाचन संबंधी समस्या और वजन आदि बढ़ने लगता है। वहीं ३० से ४० साल की उम्र के लिए हेल्पी और फिट रहने के लिए महिलाओं को एक्सरसाइज जरूर करना चाहिए। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने जा रहे हैं कि इस उम्र में महिलाओं को कौन सी एक्सरसाइज करना चाहिए।



कार्डियो एक्सरसाइज

रोजाना ३० से ४० साल की उम्र वाली महिलाओं को कार्डियो एक्सरसाइज करना चाहिए। क्योंकि इससे आपको दिल की सेहत में सुधार होता है और बेट लालौल होता है। इसलिए रोजाना ताजा पिनट लागिय, वॉकिंग, रिचर्चिंग या साइकिलिंग जैसी एक्सरसाइज करना चाहिए। कार्डियो करने से उम्र के साथ हानीन गयाकुनून भी दीक जाता है।

पिलाटेज

रोजाना २० से २५ मिनट तक पिलाटेज प्रक्रिया इन लालों की योंको रहने के लिए गिरावट करना चाहिए। इससे गिरावटीओं की योंको रहना साधारण होती है। वहीं ३० उम्र के बाद कमर, पांव और शरीर के दूर से रहना मिलता है।

रेट्रैट्रैनिंग

रेट्रैट्रैनिंग करने से गिरावटीओं की योंको रहनी होती है। इसलिए रोजाना एक्सास, स्ट्रेट्स और बैट लालौल होती है। यह एक्सरसाइज करना महिलाओं के लिए प्रारम्भिक होता है।

हाई-इंटीसीटी इंटरवल ट्रेनिंग

वहीं ३० लाल की उम्र के बाद मेटाबोलिज्म को बढ़ावा देना और बैट लालौल होता है। यह एक्सरसाइज करना से शरीर की योंको रहना मिलता है।

ब्रीटिंग और बैलेसिंग एक्सरसाइज

वहीं दो दिन एक दिन ब्रीटिंग योंको रहने से आपको योंको रहनी होती है। यह एक्सरसाइज करने से शरीर की योंको रहना मिलता है। यह एक्सरसाइज करना से शरीर की योंको रहना मिलता है।

सेब खाने के कितने देर बाद पानी पीना चाहिए?



सेब पानी पीने से होता है सेवन करने के लिए नुकसानदायक

आहर जानते हैं कि आपको सेब खाने के तुरंत बाद विन-मान-करने से बाद विन-मान-करना चाहिए। सेब खाने के बाद विन-मान-करने से बाद विन-मान-करना चाहिए।

यहीं लाम करने से भी बाद विन-मान-करना चाहिए।

यहीं लाम करन

