

# उंगलियां चटकाना सेहत के लिए सही या गलत

जानें क्या कहता है विज्ञान

समर न्यूज़ | मोहाली

अगर कोई बच्चा या बड़ा बार-बार उंगलियां चटकता है, तो अक्सर यही सुनने को मिलता है कि उंगलियां चटकाने से जोड़ों में दर्द होने लगता है, हड्डियां कमजोर हो जाती हैं, और आगे चलकर गठियां जैसी गंभीर बीमारी हो सकती है। सालों से यह बात लोगों के मन में बैठ चुकी है कि उंगलियां चटकाना एक गलत और नुकसानदायक आदत है, लेकिन इस पर वैज्ञानिक शोध का अलग मानना है। विज्ञान के अनुसार, जब हम उंगलियां मोड़ते या खींचते हैं, तो हमारे जोड़ों के बीच मौजूद एक खास तरल पदार्थ में हलचल होती है। इस तरल को साइनोवियल फ्लूइड कहा जाता है। यही फ्लूइड हमारे जोड़ों को चिकनाई देता है, ताकि वे आसानी से हिल-डुल सकें। जब उंगलियां चटकाई जाती हैं, तो इसी फ्लूइड में बने छोटे-छोटे गैस के बुलबुले अचानक फूटते हैं, जिससे चटकने की आवाज सुनाई देती है, यानी यह आवाज हड्डियों के टूटने या जोड़ों के खराब होने की नहीं होती। अगर आयुर्वेद के अनुसार इसे समझे, तो आयुर्वेद शरीर को वात, पित्त और कफ इन



तीन दोषों से जोड़कर देखा है। उंगलियां और जोड़ों का संबंध वात दोष से माना जाता है। अगर वात संतुलित है, तो जोड़ों में लचीलापन और ताकत बनी रहती है। कभी-कभी उंगलियां चटकाने से वात दोष बिगड़ता नहीं है, खासकर तब जब शरीर स्वस्थ हो। लेकिन अगर वात पहले से असंतुलित है, यानी व्यक्ति को जोड़ों में दर्द, सूजन या अकड़न की समस्या रहती है, तो उंगलियां चटकाना परेशानी बढ़ा सकता है। हर व्यक्ति का शरीर एक जैसा नहीं होता। जो लोग पूरी तरह स्वस्थ हैं, जिनकी हड्डियां मजबूत हैं और जिनके जोड़ों में किसी तरह का दर्द नहीं है, उनके लिए उंगलियां चटकाना आमतौर पर नुकसानदायक

नहीं माना जाता। लेकिन जिन लोगों को पहले से गठियां, आर्थराइटिस, हाई यूरिक एसिड, सूजन या हड्डियों की कमजोरी की शिकायत है, उनके लिए उंगलियां चटकाने से जोड़ों पर अतिरिक्त दबाव पड़ सकता है। कुछ लोग उंगलियां चटकाने को तनाव से राहत का तरीका भी मानते हैं। जब व्यक्ति घबराया हुआ या बेचैन होता है, तो अनजाने में यह आदत बन जाती है। विज्ञान मानता है कि इससे दिमाग को थोड़ी देर के लिए आराम महसूस हो सकता है, लेकिन यह कोई इलाज नहीं है। अगर तनाव बार-बार उंगलियां चटकाने की वजह बन रहा है, तो ध्यान, गहरी सांस और योग जैसे उपायों को अपनाना चाहिए।

# आमिर खान 60 की उम्र में गौरी स्प्रेट के साथ एक घर में रहेंगे, बोले- “दिल से शादीशुदा हूं”

बॉलीवुड अभिनेता आमिर खान ने अपनी गर्लफ्रेंड गौरी स्प्रेट संग रिश्ते को लेकर पहली बार खुलकर बात की

समर न्यूज़ | मुंबई

बॉलीवुड के मिस्टर परफेक्शनिस्ट आमिर खान हमेशा अपनी फिल्में और निजी जीवन को लेकर सुर्खियों में रहते हैं। अब 60 वर्ष की उम्र में आमिर अपने लंबे समय से चल रहे रिश्ते को एक नई दिशा देने जा रहे हैं। अभिनेता ने अपनी गर्लफ्रेंड और लंबे समय से पार्टनर गौरी स्प्रेट के साथ एक घर में रहने का फैसला किया है। आमिर ने इस संबंध में खुलकर बात की और कहा कि उनके दिल में गौरी से पहले ही “शादीशुदा” हैं, चाहे कागजी तौर पर शादी हुई हो या नहीं। आमिर और गौरी अब मुंबई में एक नई और लग्जरी रिहायशी जगह पर साथ रहने वाले हैं। बॉलीवुड हंगामा की रिपोर्ट के अनुसार आमिर ने कहा, “गौरी और मैं एक-दूसरे के लिए बहुत सीरियस हैं। हम दोनों बहुत कमिटेड हैं, हम पार्टनर हैं और साथ हैं। मेरे दिल में तो मैं गौरी से शादीशुदा हूँ। अब यह कि हम इसे औपचारिक रूप से करेंगे या



नहीं, यह हम आगे चलकर देखेंगे और फैसला करेंगे।” उन्होंने यह भी बताया कि जब दो लोग सच में जुड़े होते हैं, तो रिश्ता शादी जैसा ही हो जाता है, भले ही पेपर पर साइन न हुए हों। आमिर खान की पिछली शादियां और परिवार आमिर खान ने पहले दो बार शादी

की है। उनकी पहली शादी रीना दत्ता से हुई थी, जिनसे उनके दो बच्चे हैं - बेटी ईरा खान और बेटे जुनैद खान। यह शादी 16 साल चली और 2002 में समाप्त हुई। दूसरी शादी किरण राव से 2005 में हुई थी, जिनसे उनका बेटा आजाद राव खान (सुरीगेंसी से) है। यह रिश्ता 2021 में

खत्म हुआ। आमिर अपने दोनों पूर्व पत्नियों के साथ अच्छे संबंध बनाए रखते हैं और परिवार के साथ मिलकर त्योहार मनाते हैं। आमिर कहते हैं कि वह भाग्यशाली हैं कि उनके जीवन में इतने मजबूत रिश्ते आए और अब गौरी के साथ वे सेटल महसूस कर रहे हैं। गौरी स्प्रेट से आमिर का जुड़ाव

गौरी स्प्रेट से आमिर की मुलाकात 25 साल पहले हुई थी, लेकिन कुछ समय बाद वे अलग हो गए। फिर कुछ वर्षों बाद दोनों के बीच रिश्ता वापस बना और यह पिछले कुछ सालों से लगातार चल रहा है। आमिर ने 2025 में अपने 60वें जन्मदिन पर अपने रिश्ते को सार्वजनिक किया था। गौरी बेंगलुरु की रहने वाली हैं और आमिर के प्रोडक्शन हाउस में भी काम करती हैं। दोनों अक्सर पब्लिक और इवेंट्स में साथ दिखते हैं। हालांकि, फिलहाल दोनों के बीच शादी की कोई तत्काल योजना नहीं है। आमिर ने साफ किया है कि वे पहले रिश्ते को समझना और साथ रहकर जीवन को जीना चाहते हैं। मुंबई में एक साथ रहने का यह कदम उनके रिश्ते को और मजबूत बनाने की दिशा में एक बड़ा कदम माना जा रहा है। बॉलीवुड में आमिर खान और गौरी स्प्रेट का यह कदम चर्चा का विषय बन गया है। फैंस इस नए अध्याय को लेकर उत्साहित हैं और दोनों के जीवन में सुख और स्थिरता की कामना कर रहे हैं।

# वक्रासन से भस्त्रिका तक, कब्ज से छुटकारा दिलाएंगे

ये 9 योगासन, तनाव से भी मिलेगी राहत

समर न्यूज़ | पंचकूला

पेट साफ रहना ही सेहत की सबसे बड़ी कुंजी है। जब पेट साफ होता है तो पूरा शरीर हल्का, ऊर्जावान और मन शांत रहता है। कब्ज सिद्ध, थकान, चिड़चिड़ापन और कई अन्य बीमारियों को जन्म दे सकता है। योग एक्सपर्ट्स के अनुसार, नियमित योगाभ्यास से पाचन तंत्र मजबूत होता है और कब्ज से स्थायी छुटकारा मिलता है। एक्सपर्ट ऐसे 9 प्रभावी योगासन और क्रियाएं को दिनचर्या में शामिल करने की सलाह देते हैं। योगाजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान के अनुसार, 9 ऐसे प्रभावी योगासन और क्रियाओं में अग्निासन, कपालभाति, सूर्य नमस्कार, पादहस्तासन, मंडूकासन, परिचमोतानासन, वक्रासन, पवनमुक्तासन और भस्त्रिका शामिल हैं। ये आसन अभ्यास घर पर खाली पेट किए जा सकते हैं, जो पेट की मालिश करते हैं, पाचन अग्नि तेज करते हैं और गैस-ब्लोटिंग जैसी समस्याओं को जड़ से खत्म करते हैं।

इनका अभ्यास करने से न सिर्फ कब्ज दूर होता है, बल्कि सेहत और मानसिक शांति भी बनी रहती है। कब्ज एक आम समस्या है जो पाचन तंत्र की कमजोरी, अनियमित खानपान और तनाव से होती है। योग के नियमित अभ्यास से इससे राहत मिलती है। अग्निासन: यह एक क्रिया है जिसमें सांस बाहर छोड़कर पेट को अंदर-बाहर तेजी से हिलाया जाता है। इससे पेट के अंगों की गहरी मालिश होती है। पाचन अग्नि तेज होती है और पुराने कब्ज में बहुत राहत मिलती है। नियमित अभ्यास से पेट की चर्बी कम होती है और भूख संतुलित रहती है।

गति बढ़ाती है और गैस कब्ज दूर करती है। रोज 3-5 मिनट करने से पेट साफ रहता है और मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है।



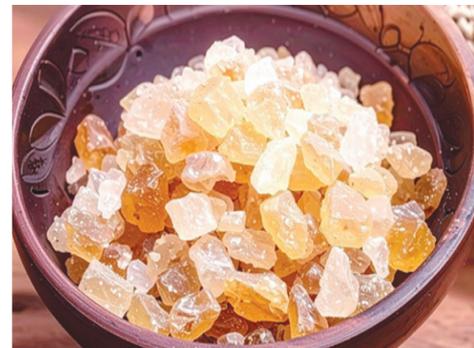
कपालभाति: यह तेज सांस छोड़ने वाली प्राणायाम क्रिया है जिसमें पेट की मांसपेशियां सक्रिय होती हैं। कपालभाति पाचन तंत्र को उत्तेजित करती है, आंतों की

नमस्कार: 12 आसनों की यह पूरी श्रृंखला पूरे शरीर को लाभ देती है। पेट पर खास फोकस से पाचन सुधरता है, आंतों की मालिश होती है और कब्ज में आराम मिलता है। रोज 5-10 राउंड करने से शरीर फिट रहता है और पेट हल्का महसूस होता है। पादहस्तासन: इसमें खड़े होकर आगे झुककर हाथ पैरों तक ले जाते हैं। यह आसन पेट पर दबाव डालकर आंतों को उत्तेजित करता है, गैस निकालता है और कब्ज दूर करता है। रीढ़ की लचक बढ़ती है और पाचन प्रक्रिया तेज होती है। मंडूकासन: यह बैठकर घुटनों को मोड़कर पेट पर दबाव डालने वाला आसन है। यह पेट के अंगों की मालिश करता है, पाचन अग्नि बढ़ाता है और कब्ज, एसिडिटी में राहत देता है। नियमित अभ्यास से पेट की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।

परिचमोतानासन: यह भी बैठकर आगे झुककर पैरों को छूने वाला आसन है। पीठ और पेट की मांसपेशियों को खींचता है, आंतों पर दबाव डालकर कब्ज दूर करता है। पाचन तंत्र सुचारू होता है और कमर दर्द में भी फायदा मिलता है। वक्रासन:- यह आसन रीढ़ और पेट को ट्विस्ट करता है, आंतों की मालिश से गैस और कब्ज दूर होता है। पाचन बेहतर होता है और शरीर में लचीलापन आता है। पवनमुक्तासन: इस आसन में पीठ के बल लेटकर घुटनों को छाती से लगाया जाता है। इससे पेट में फंसी गैस निकालती है, पाचन सुधारता है और कब्ज में तुरंत राहत देता है। रोज करने से पेट हल्का और आरामदायक रहता है। भस्त्रिका: यह तेज सांस अंदर-बाहर करने वाला प्राणायाम है। इसके अभ्यास से पेट की मांसपेशियां सक्रिय होती हैं, पाचन अग्नि तेज होती है और कब्ज-गैस दूर होती है। साथ ही यह शरीर की ऊर्जा बढ़ाता है और पेट संबंधी समस्याओं में बहुत प्रभावी है।

# हर बीमारी का इलाज आयुर्वेदिक औषधीय गोंद, जानें कब किसका करें सकते हैं सेवन

समर न्यूज़ | लुधियाना



औषधीय गोंद एक प्रकार का प्राकृतिक रेजिन है जो विभिन्न पेड़-पौधों से निकलता है, जिसे सदियों से आयुर्वेद और हर्बल दवाओं में इस्तेमाल किया जा रहा है। यह शरीर की कई समस्याओं में लाभकारी है और इसका सही इस्तेमाल स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। अलग-अलग गोंद अलग-अलग बीमारियों में काम आते हैं और शरीर की कमजोरी, पाचन, हड्डियों की ताकत, त्वचा और इम्यूनिटी सुधारने में मदद करते हैं। सबसे पहले बात करते हैं कतीरा गोंद की। यह गर्मी से होने वाली कमजोरी, पेशाब की जलन और कब्ज में बहुत फायदेमंद है और शरीर की गर्मी को ठंडा करता है। बबूल गोंद हड्डियों को मजबूत बनाता है, महिलाओं में प्रसव के बाद कमजोरी दूर करता है और कमर या जोड़ों के दर्द में राहत देता है। गोंदनी या करया गोंद कब्ज में लाभकारी है, मोटापा कम करने में मदद करता है और पाचन को बेहतर बनाता है। धावडा गोंद शरीर को मजबूती देने, घाव भरने व ऊर्जा प्रदान करने का काम करता है। मोरिंगा या सहजन गोंद हड्डियों की कमजोरी दूर करता है, इम्यूनिटी बढ़ाता है और शरीर की थकान दूर करता है। आम का गोंद पेट के रोग, दस्त और कमजोरी में सहायक है। नीम का गोंद त्वचा

के रोग, खून साफ करने और फोड़े-फुंसी में लाभ देता है। पीपल का गोंद खांसी, दमा और गले की समस्याओं में मददगार है। बरगद का गोंद महिलाओं की सफेद पानी की समस्या, कमजोरी और रक्तस्राव रोकने में फायदेमंद है। बेल का गोंद दस्त, पेशाब और पेट की गर्मी को कम करता है और आंतों को मजबूत बनाता है। गुग्गुलु गोंद जोड़ों के दर्द, गठिया और मोटापे में लाभकारी है और कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है। लोबान गोंद मानसिक शांति देता है, सिरदर्द और सूजन व दर्द में राहत देता है। राल गोंद घाव भरने, त्वचा रोग और सूजन में मदद करता है। शल्लकी गोंद आर्थराइटिस, जोड़ों की सूजन और मांसपेशियों के दर्द में काम आता है। हींग का गोंद गैस, अपच और पेट दर्द में लाभकारी है।

अर्जुन का गोंद हृदय रोग, हाई बीपी और दिल की कमजोरी में सहायक है। अशोक का गोंद स्त्री रोग, अनियमित मासिक धर्म और अधिक रक्तस्राव में लाभ देता है। इसके अलावा, साल गोंद घाव, सूजन और त्वचा की समस्या में काम आता है। खैर का गोंद मुंह के छाले, दस्त और खून बहना रोकने में फायदेमंद है। इमली का गोंद पेट की गर्मी कम करता है, कब्ज में मदद करता है और पाचन सुधारता है। हर गोंद का अपना अलग फायदा है और इसे सही मात्रा में इस्तेमाल करने पर यह शरीर की कई छोटी-बड़ी समस्याओं को दूर करने में मदद करता है। हालांकि इन औषधीय गोंदों को अपने आहार या इलाज में शामिल करने से पहले योग्य आयुर्वेदाचार्य की सलाह लेना जरूरी है।

# इंडोनेशिया मास्टर्स : पीवी सिंधु और लक्ष्य सेन ने क्वार्टर फाइनल में बनाई जगह

समर न्यूज़ | जकार्ता

पीवी सिंधु और लक्ष्य सेन ने गुरुवार को अपने-अपने मुकाबलों में आसान जीत के साथ इंडोनेशिया मास्टर्स के क्वार्टर फाइनल में जगह बना ली है। पूर्व वर्ल्ड चैंपियन सिंधु ने अपने प्री-क्वार्टर फाइनल में डेनमार्क की लाइन केरफेल्ड को 21-19, 21-18 से हराया। यह मुकाबला करीब 43 मिनट तक चला। वहीं, पेरिस ओलंपिक सेमीफाइनलिस्ट लक्ष्य सेन ने हांगकांग के जेसन गुनावान को 21-10, 21-11 से मात दी। यह मुकाबला आधे घंटे से ज्यादा चला। यह सिंधु की लाइन केरफेल्ड के खिलाफ 7 मैचों में छठी जीत थी। उन्हें केरफेल्ड ने एकमात्र बार पिछले साल सुदीरमन कप में शिकस्त दी थी। पीवी सिंधु का अगला मुकाबला टूर्नामेंट की टॉप सीड और दुनिया की नंबर 4 खिलाड़ी चीन की चेन यू फेई से होगा। अब तक दोनों 13 बार आमने-सामने रही हैं, जिसमें चीनी खिलाड़ी 7-6 से आगे हैं। बुधवार को दो बार की ओलंपिक मेडलिस्ट सिंधु ने जापान की मनामी सुइजु को 22-20, 21-18 से हराकर प्री-क्वार्टर फाइनल में प्रवेश



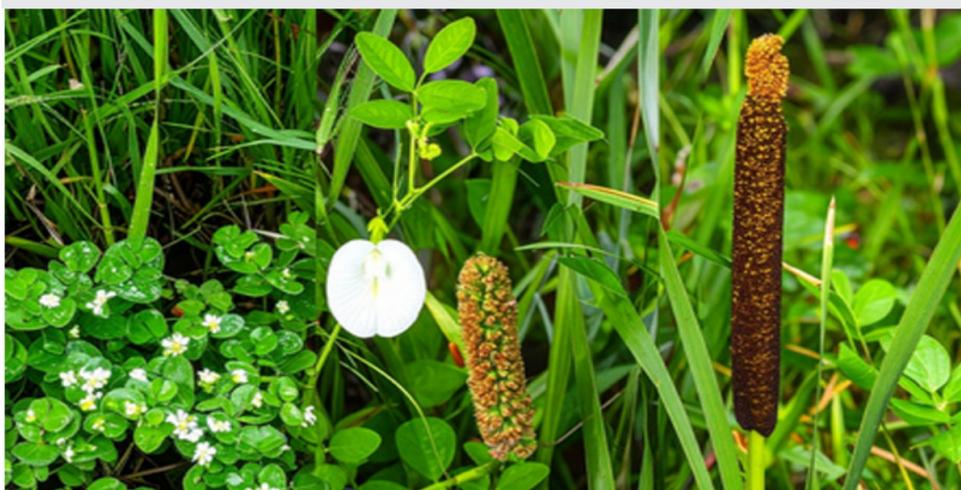
किया था। यह मुकाबला 53 मिनट तक चला। दूसरी ओर, बुधवार को अपने शुरुआती राउंड के मुकाबले में चीनी ताइपे के वांग ल्जु वेई को 21-13, 16-21, 21-14 से शिकस्त देने वाले लक्ष्य सेन अब थाईलैंड के पनितचाफोन तीरात्साकुल से भिड़ेंगे। जापान के कोकी वतनबे पर 21-15, 21-23, 24-22 से जीत के साथ राउंड ऑफ 16 में पहुंचने वाले पूर्व वर्ल्ड नंबर 1 किदांबी श्रीकांत, ताइवान के चोड टिएन चेन के खिलाफ खेलेंगे। इस बीच, अनमोल खरब विमेंस सिंगल्स के दूसरे राउंड में जापान की नोजोमी ओकुहारा से

भिड़ेंगी। वर्ल्ड चैंपियनशिप के ब्रॉन्ज मेडलिस्ट एचएस प्रणय और उभरती स्टार तन्वी शर्मा बीडब्ल्यूएफ सुपर टूर्नामेंट से बाहर होना पड़ा। इन खिलाड़ियों ने बुधवार को अपने पहले राउंड के मैच गंवाए थे। मेंस सिंगल्स में किरण जॉर्ज को इंडोनेशिया के मोहम्मद जकी उबैदिल्लाह से सीधे गेम में 21-17, 21-14 से हार का सामना करना पड़ा। वहीं, भारत की मिक्स्ट डबल्स जोड़ियां ध्रुव कपिला/तनीषा क्रान्स्टो और रोहन कपूर/रुथविका शिवानी भी अपने शुरुआती राउंड के मैच हार गईं।

# आयुर्वेद का शक्तिशाली त्रिवेणी संयोजन

समर न्यूज़ | चंडीगढ़

जकल हम सब अपने मेंटल हेल्थ को लेकर काफी परेशान रहते हैं। कभी ओवरथिंकिंग, कभी बेचैनी, कभी याददाश्त कमजोर लगना जैसी छोटी-छोटी चीजें हमारे रोजमर्रा के काम और मूड को प्रभावित कर देती हैं। आयुर्वेद में इसे अलग नजरिए से देखा जाता है और इसके लिए एक खास त्रिवेणी संयोजन भी बताया गया है। आयुर्वेद में दिमाग को सिर्फ 'सोचने का अंग' नहीं माना गया, बल्कि इसे मन, बुद्धि और स्मृति का केंद्र माना गया है। जब इन सब में असंतुलन आता है, तो दिमाग का काम ठीक से नहीं होता। ऐसे में आयुर्वेद का एक खास त्रिवेणी संयोजन, यानी वचा, ब्राह्मी और शंखपुष्पी काम आता है। वचा दिमाग के रास्ते को साफ करती है। यह जड़ता और सुस्ती को दूर करने में मदद करती है, जिससे हम थोड़ा जागरूक और चुस्त महसूस करते हैं। ब्राह्मी पूरी तरह से पोषण और शक्ति देती है। इसका अरार थैर-थैर होता है, लेकिन लंबे समय तक दिमाग को मजबूत बनाता है। शंखपुष्पी



मन को शांति देती है। जब बेचैनी या नींद में खलल हो, तो यह उसे संतुलित कर देती है। तीनों मिलकर ऐसा संतुलन बनाते हैं कि दिमाग तेज भी रहता है और शांत भी। इनको एक साथ लेना जरूरी है, लेकिन सही समय और सही मात्रा में। उदाहरण के लिए, सुबह वचा कम मात्रा में लेना चाहिए और

जो रखे आपकी मेंटल हेल्थ का ख्याल

बहुत मददगार साबित हो सकता है। लेकिन, ध्यान रखें, किसी भी आयुर्वेदिक दवा की तरह इसे भी सही मात्रा, सही व्यक्ति और सही समय के अनुसार ही लेना चाहिए। ब्लड प्रेशर, थायरॉयड या अन्य दवाइयों चल रही हों तो पहले वैद्य से सलाह लेना जरूरी है। अगर आप चाहते हैं कि आपका दिमाग तेज भी रहे और मन

ब्राह्मी और शंखपुष्पी शाम या रात को। ऐसा करने से यह संयोजन दिमाग को उत्तेजित या शांत करने की बजाय सही तरीके से संतुलित करता है। इससे फोकस बढ़ता है, स्मृति मजबूत होती है और मन हल्का महसूस करता है। अगर आप मानसिक दबाव, पढ़ाई, काम या बस रोजमर्रा की बेचैनी से परेशान हैं, तो यह संयोजन

शांत भी, तो वचा, ब्राह्मी और शंखपुष्पी का यह आयुर्वेदिक त्रिवेणी संयोजन आजमा सकते हैं। यह सिर्फ दिमाग की क्षमता बढ़ाने वाला नहीं, बल्कि मानसिक संतुलन और शांति देने वाला भी है। सही मात्रा और सही समय के साथ इसे अपनाकर आप अपने दिमाग का पूरा ख्याल रख सकते हैं।