छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित
haribhoomi.com
हरिभूमि
मंगलवार
23 अप्रैल 2024

सहेली

विशेष: विश्व पुस्तक दिवस, 23 अप्रैल

जीवन को निखार देती हैं किताबें

कवर स्टोरी / डॉ. मोनिका शर्मा

किताबें पढ़ने का मतलब, नई-नई बातों की जानकारी, जीवन के हर पहलू से रू-ब-रू होना, जिंदगी जीने की कला सीखना। किताबें हमारी दोस्त बन हमारा अकेलापन दूर करती हैं, हमें स्वस्थ, जीवंत बनाती हैं। आइए, हम दिन-रात मोबाइल स्क्रीन की स्क्रॉलिंग ना करके, अपनी आदत किताबें पढ़ने की डालें, जीवन को निखारें, खुशियों से भरें।

किताबें पढ़ना, खुद को हर तरह से समृद्ध करना है। कभी जिम्मेदारियों की भाग-दौड़ के चलते तो कभी मन की उलझनों के कारण, महिलाओं का किताबों से रिश्ता टूट जाता है। स्कूल-कॉलेज के समय खूब किताबें पढ़ने वाली लड़कियां भी एक समय के बाद काम-काजी जीवन की आपा-धापी या गृहस्थी की भाग-दौड़ में किताबों और शब्दों से रिश्ता नहीं रख पातीं। ऐसा नहीं होना चाहिए। किताबों से जुड़े रहने का रास्ता ढूंढ़ ही लेना चाहिए, क्योंकि किताबें पढ़ना, विचारों को समृद्ध करने से लेकर व्यक्तित्व के निखार तक, हर मोर्चे पर मददगार होता है। आप जीवन में जो भी भूमिका निभा रही हों, किताबों से मिला मार्गदर्शन और मनोबल मन को हिम्मत देता है। शब्दों का यह साथ जीवन को सार्थक दिशा देने वाला साबित होता है।

विकसित होता है सार्थक नजरिया

महिलाओं के जीवन में एक मोड़ के बाद ठहराव-सा जाता है। ऐसे में ठहरे-से जीवन में भी सीखने-समझने की यात्रा जारी रखने के लिए किताबें बहुत अच्छी मित्र साबित होती हैं। किताबें तो जानकारियों का खजाना होती हैं। कुछ नया जानने-सीखने का रोमांच कायम रखती हैं। अकेलापन दूर करती हैं। मन को खुशी और संतुष्टि देती हैं। कहते हैं, 'हम खुशियां नहीं खरीद सकते पर किताबें खरीद सकते हैं। किताबें हमें खुशी देती हैं।' आज के उलझन भरे दौर में मन को खुशी देते हुए हमारे लिए सीखने-समझने का सफर जारी रखने वाली किताबें और जरूरी हो गई हैं। यूं भी कुछ नया जानना-सीखना मन को खुशी ही नहीं देता है, आत्मविश्वास भी बढ़ाता है। इससे सकारात्मक सोच की सौगात हमारे हिस्से में आती है। रिश्तों और जिम्मेदारियों से जुड़ी आपा-धापी में अवसाद और अकेलापन, महिलाओं के लिए भी समस्या बन गया है। किताबें इन सबसे उबरने का बेहतरीन माध्यम हैं। साथ ही शब्दों से बने सुखद मेल-जोल से आप घर-परिवार संभालते या नौकरी करते हुए भी नीरसता भरी सोच से बची रहेंगी। इंसान की सोच और व्यवहार दोनों में नयापन जोड़ने वाली किताबें जीवन यात्रा को भी रोचकता, समझ और जानकारियों से भरपूर रखती हैं। पन्ने-दर-पन्ने जिंदगी से जुड़ी कितनी ही बातों से रू-ब-रू करवाती हैं किताबें। जिंदगी जीने का एक सार्थक नजरिया विकसित करती हैं किताबें।

किताब को बनाएं अपना साथी

मन-मस्तिष्क को मांजने वाली पुस्तकों को अपनी सहेली-सा समझें। हर समय कोई किताब साथ रखना, किताब पढ़ना आसान कर देता है। चाहे पैरेंट-टीचर मीटिंग में अपनी बारी का इंतजार करना हो या किसी और जगह समय बिताने के लिए किताब पढ़ना सबसे अच्छा तरीका है। समय के सदुपयोग के साथ ही किताबें हमारे मन-जीवन को परिष्कृत करती हैं। एक अध्ययन के मुताबिक 6 मिनट पुस्तक पढ़ने से तनाव 75 प्रतिशत तक कम हो जाता है। इतना ही नहीं, किताबें पढ़ने से दिमाग की 'थॉट्स टू एक्शन' पावर यानी किसी काम को करने के लिए दिमाग में विचार आने की गतिविधियां भी तेज होती हैं। ज्ञान का दायरा बढ़ने के साथ ही, अपनी सोच को विस्तार मिलने से अच्छा और क्या हो सकता है। इसीलिए हमेशा कोई किताब साथ रखें और उसे पूरा पढ़ने का एक मिशन बना लें। अपनी पसंद को प्राथमिकता देते हुए किताब का विषय चुनें। रुचि का कंटेंट पढ़ना, आपको पुस्तकों से जोड़े रखेगा। साथ ही अपने शौक के विषय को आप और बेहतर समझ पाएंगी।

पास आएं किताबों के, स्क्रीन से बनाएं दूरी

समय अनमोल है। इसे सार्थक कार्यों में लगाने से अच्छा कुछ नहीं। यह जानने-समझने के बावजूद स्क्रीन स्क्रॉलिंग की आदत ने हमें किताबें पढ़ने की सार्थक गतिविधि से दूर कर दिया है। महिलाओं में भी पन्नों पर उतरे शब्दों के माध्यम से कुछ सीखने में रुचि घटी है। अब इस ओर लौटना आवश्यक है। पुस्तकों का साथ ज्ञान, मान, स्वास्थ्य और सुकून सब कुछ देता है। इसीलिए तकनीक से घिरी इस दुनिया में स्क्रीन स्क्रॉलिंग में समय गंवाने के बजाय यह वक्त किताब पढ़ने में लगाएं। शोधकर्ता न्यूरोसाइंटिस्ट बरोनेस सुसान ग्रीनफील्ड के मुताबिक, 'सोशल मीडिया और स्मार्ट गैजेट्स के इस दौर में किताबें पढ़ने की आदत दवा की तरह असर दिखा सकती है। किताबें पढ़ने से सोचने और किसी परिस्थिति को समझने की क्षमता बेहतर होती है। हमारा मन और मस्तिष्क दोनों जाने-अनजाने पढ़े जा रहे शब्दों के भाव से जुड़ाव महसूस करते हैं, उनके प्रभाव में आते हैं।' यूनिवर्सिटी ऑफ कैलिफोर्निया के एक अध्ययन के अनुसार किताब पढ़ने से भावनात्मक समझ बढ़ती है। महिलाओं के लिए यह समझ रिश्तों-नातों को समझने और अपनी बात समझाने में भी मददगार बन सकती है। घर बसा लेने या काम-काजी हो जाने का मतलब यह नहीं है कि कोई महिला अपनी वैचारिक समझ से दूर हो जाए। जितना आप अपने परिवेश और अन्य क्षेत्रों से जुड़ी जानकारी रखेंगी, उतना ही बच्चे हों या बड़े, सबसे बेहतर संवाद स्थापित कर पाएंगी। साथ ही स्क्रीन स्क्रॉलिंग से होने वाली बहुत-सी मानसिक, शारीरिक और मनोवैज्ञानिक समस्याओं से भी बची रहेंगी।

बच्चों को पुस्तकों से जोड़ें

आपके किताबों से जुड़ाव बनाए रखने का एक सकारात्मक असर यह भी होगा कि बच्चे भी पुस्तकें पढ़ने में रुचि लेंगे। अध्ययन बताते हैं कि माताओं की यह आदत बच्चों को भी पुस्तकों से जोड़ती है। यूं भी बच्चों का पूरा व्यक्तित्व और सोच अपनी मां की गतिविधियों से प्रभावित होता है। आपकी रीडिंग हैबिट छोटी उम्र से ही बच्चों में भी कोर्स की किताबों से इतर कुछ पढ़ने-गुनने में रुचि जगाएगी। बचपन में ही पुस्तकों के साथ बना रिश्ता उम्रभर बच्चों को किताबों से जोड़े रखता है। बच्चों को स्मार्ट गैजेट्स से दूर रखने के लिए भी उनकी रीडिंग स्किल्स और रुचि को बढ़ाना आवश्यक है। किताबों का साथ नई पीढ़ी को नुकसान पहुंचाने वाली बहुत सारी एक्टिविटीज से दूर रखता है। बच्चों के साथ बैठकर किताब पढ़ने से पैरेंट्स के साथ उनकी बॉन्डिंग भी मजबूत होती है। बच्चों का व्यक्तित्व निखरता है और इमोशनल इंटेलिजेंस बढ़ती है।

वर्किंग वूमेन / अंजू जैन

हम यह मान लें कि अपने प्रोफेशन में बेहतर परफॉर्म कर रहे हैं, इससे और बेहतर करने की कोई जरूरत नहीं है, यह सोच गलत है। प्रोग्रेस के लिए जरूरी है, हम समय की डिमांड के अनुसार अपनी बेहतर से बेहतर परफॉर्मेंस दें।

आप बेहतर हैं लेकिन और ज्यादा बेहतर हो सकती हैं

अमृता को मीना ने एक साधारण-सी दोस्ताना सलाह दी तो वह चिढ़ गई। उसकी कुलीग मीना ने उससे बस इतना ही कहा था, 'अमृता, तुम और बेहतर ढंग से काम कर सकती हो, तुममें अच्छी क्षमता है। इससे वर्कप्लेस पर तुम्हारी बहुत ही शानदार और एक अलग इमेज बन जाएगी।' इस पर अमृता गुस्सा गई, बोली, 'क्या मैं तुम्हें अंडर परफॉर्मर या कामचोर लगती हूं? क्या ऑफिस में मेरी इमेज ठीक नहीं है?'

अमृता भूल गई कि हम चाहे कितने भी बेहतर परफॉर्मर और इंटेलीजेंट क्यों ना हों, लेकिन बेहतरीन की गुंजाइश हमेशा बनी रहती है। दुनिया के कामयाब लोग चाहे वे वैज्ञानिक, चिकित्सक, इंजीनियर, लेखक, प्रोफेसर या किसी भी क्षेत्र से जुड़े हों, ये सभी खूबसूरत मुकाम तभी हासिल कर पाते हैं, जब वे निरंतर अच्छे से अच्छा करने के लिए प्रयासरत रहते हैं, नित नई चीजें सीखने और अनुभव प्राप्त करने के लिए तत्पर रहते हैं। इसी तरह आप भी अपने करियर को नई ऊंचाई देने, व्यक्तित्व को निखारने के लिए कुछ उपाय अपना सकती हैं।

परफॉर्मेंस लगातार इंप्रूव करें: कभी भी यह ना मानकर बैठें कि आप जो कर रही हैं, वही आपका बेस्ट है। खुद को कंफर्ट जोन से बाहर लाएं और अपनी परफॉर्मेंस को इंप्रूव करने के तरीकों पर विचार करें। लोगों की सलाह लें। अपने बॉस, सहयोगियों या क्लाइंट्स के फीडबैक पर ध्यान दें। अपने डार्क एरियाज को पहचानें और उन कमजोरियों को दूर करें। आपके भीतर खुद को बेहतर बनाने और अपनी प्रोडक्टिविटी बढ़ाने का एक जुनून होना चाहिए। ये बातें आपकी सफलता का मार्ग प्रशस्त करेंगी।

वैल्यू एडिशन करें: आप अगर अपने करियर में प्रोग्रेस चाहती हैं तो अपनी पर्सनालिटी और वर्किंग स्टाइल में वैल्यू एडिशन करें। बेस्ट सेलर बुक 'सो गुड दे कांट इग्नोर यू' के राइटर काल न्यूपोर्ट ने लिखा है कि महत्व इस बात का है कि आप अपने दिए गए काम को कितने बेहतर तरीके से करते हैं, उत्पादन की गुणवत्ता में कितनी वैल्यू एड कर पाते हैं। आप अपनी आजीविका के लिए कुछ भी करें, लेकिन खुद को इतना बेहतर बनाने की कोशिश करें कि कोई आपको इग्नोर ना कर सके। आपकी इमेज बेहतरीन परफॉर्मर की होनी चाहिए।

लोगों के साथ अच्छे संबंध रखें

पर्सनल लाइफ हो या प्रोफेशनल, हमें अपने हर काम के लिए कुछ लोगों के सहयोग की जरूरत पड़ती है। ऐसे में लोगों के साथ हमारा व्यवहार, बोलचाल का तरीका और संबंध कैसा है, इस पर हमारी कामयाबी निर्भर करती है। प्रबंधन गुरु ऑग मेडिनो कहते हैं, 'बिजनेस में 90 फीसदी ग्रोथ आपके मानवीय संबंधों पर टिकी होती है।' हार्वर्ड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं द्वारा 10,000 लोगों पर किए गए सर्वे में पाया गया कि हमारी तरक्की में पढ़ाई-लिखाई, अनुभव और स्किल हमारी सिर्फ 15 प्रतिशत मदद कर सकती है। बाकी 85 फीसदी योगदान लोगों के साथ मानवीय संबंधों पर निर्भर होता है, इसलिए अपना व्यवहार हमेशा नम्र और विवेकशील रखें। इस 21वीं सदी में आप सिर्फ बुद्धि के बल पर किसी से नहीं जीत पाएंगे, क्योंकि हर तीसरा व्यक्ति किसी न किसी क्षेत्र में आपसे ज्यादा बुद्धिमान है।

निरंतर सीखें नए स्किल: दुनिया पल-पल बदल रही है, प्रगति कर रही है। समय बीतने के साथ ही हर नई तकनीक पुरानी होती चली जाती है। जाहिर है, इसी के मुताबिक प्रोफेशनल या बिजनेस फील्ड में भी नई सेवाओं और नए उत्पादों की मांग बढ़ती है। पुरानी चीजों की मांग लगातार घटती चली जाती है। इसलिए आपको समय के साथ तालमेल बनाकर चलने के लिए नियमित रूप से नई स्किल सीखनी चाहिए। आपकी स्किल और नवीनतम जानकारी ही आपकी वास्तविक पूंजी है।

काम को पूरे मन से करें: सफल होना है तो अपने पैशन को फॉलो करें। आप जो कर रही हैं, अगर वो आपका पैशन नहीं है तो भी आपको इस काम के प्रति अभिरुचि जगानी चाहिए। किसी काम को बोझ की तरह या महज ड्यूटी निभाने के माइंडसेट से करेंगी तो आप कभी सफल नहीं हो पाएंगी। इसलिए काम के प्रति लगाव रखें, अपने एंप्लॉयर को ज्यादा से ज्यादा और बेहतर रिजल्ट देने का प्रयास करें।

एडवाइस / विनीता

ऐसे करें अपने काम समय पर पूरे

बहुत से लोग समय की कमी की शिकायत करते हैं। इनका कहना होता है कि कम समय में इतना सारा काम नहीं किया जा सकता। ऐसा कहने वाले यह भूल जाते हैं कि नेचर ने सभी को रोज के लिए समान रूप से चौबीस घंटे का समय दिया है। अब यह हम पर निर्भर करता है, अपने इस कुल समय का सदुपयोग हम कैसे करते हैं कि सारे काम समय पर पूरे हो जाएं। निश्चित ही इसमें टाइम मैनेजमेंट बहुत मायने रखता है। आपके काम समय से पूरे हों, इसके लिए कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है, जैसे-

वक्त की कीमत समझें: समय पर काम करने के लिए सबसे पहले वक्त की कीमत समझें। एक अनुशासन के साथ हर काम समय पर करने की आदत बनाएं। इससे आपकी कई समस्याओं का समाधान अपने आप हो जाएगा।

अपनाएं नियमित दिनचर्या: अपने काम सही समय पर करने के लिए सही समय पर सोने और जागने की आदत बनाएं। इससे आपको अपना हर काम पूरा करने के लिए पर्याप्त समय मिल जाएगा। रोज सुबह सोकर उठने के बाद पूरे दिन में किए जाने वाले कामों को दिमाग में रखें, एक लिस्ट बना लें। इसी के मुताबिक प्राथमिकता के आधार पर बारी-बारी से सभी काम पूरे करती चलें। अगर किसी वजह से कोई काम अधूरा रह गया हो तो उसे अगले दिन जरूर पूरा कर लें।

काम टालने की आदत से बचें: आज का काम कल पर टालने की आदत से आपके पास अधूरे कामों का बोझ हो जाएगा, बाद में जिन्हें पूरा करने में कठिनाई होगी। इसलिए पूरी तत्परता के साथ कोशिश यही होनी चाहिए कि आज के काम को आज ही पूरा कर लें, ताकि अगले दिन आप नई ऊर्जा के साथ नए कामों में जुट जाएं।

अपनाएं मल्टीटास्किंग स्किल्स : समय बचाने के लिए एक साथ कई कामों को पूरा करने की आदत बनाएं। जैसे किचन में गैस पर सब्जी पकाने के लिए कुकर रखकर सिंक में पड़े कप-प्लेट या दूसरे बर्तन धो लें या अगले दिन सुबह के लिए सब्जी काट लें। इसी तरह आप वाशिंग मशीन में कपड़े डालकर घर के दूसरे हल्के और जरूरी काम भी निपटा सकती हैं। एक साथ कई छोटे-छोटे कामों को पूरा करने से समय की बचत होगी और आपके लिए सही समय पर काम पूरा करना आसान हो जाएगा। आप तनावमुक्त रहेंगी।

आलू ऐसी सब्जी है, जिसे हर घर में उपयोग किया जाता है। लेकिन सब्जी के अलावा आलू में रूप निखारने के भी अनेक गुण मौजूद होते हैं। आप आलू का उपयोग अपना रूप निखारने और ब्यूटी संबंधी समस्याओं को दूर करने में भी कर सकती हैं। इस बारे में बहुत ही यूजफुल टिप्स के बारे में जानिए।

आलू में छुपे होते हैं रूप निखारने के गुण

ब्यूटी
शहनाज हुसैन
कॉस्मेटोलॉजिस्ट

आलू का जिक्र आते ही अकसर फ्रेंच फ्राईज, आलू के परांठे या समोसे पर ध्यान चला जाता है। आलू के पकवान पूरे विश्व के किचेन में पकाए जाते हैं। लेकिन आलू विटामिन, मिनरल, आयरन, फासफोरस आदि गुणों से भरपूर होते हैं, जिनसे स्किन, बालों और अन्य ब्यूटी समस्याओं का घर बैठे आसानी से कम लागत में प्रभावी उपचार किया जा सकता है।

कई तरह से उपयोगी

आलू में मौजूद हल्के ब्लीचिंग गुणों की वजह से यह हाइपर पिग्मेंटेशन को रोकता है और त्वचा की रंगत में निखार लाता है। आलू में मौजूद एंजाइम स्किन में ताजगी और चमक लाते हैं। साथ ही चेहरे पर काले धब्बों, कील-मुंहासों को भी रोकता है। आलू में पाया जाने वाला विटामिन 'सी' स्किन में कोलेजन कोशिकाओं को बढ़ाकर समय से पहले चेहरे की झुर्रियां और बुढ़ापे को रोकता है। साथ ही यंगनेस को लंबे समय तक बनाए रखता है। आलू के जूस को अन्य फ्रूट जूसों के मिश्रण के साथ पीने से सौंदर्य में निखार आता है। त्वचा संबंधी अनेक सौंदर्य समस्याओं को आलू के बाहरी उपयोग से ठीक किया जा सकता है।

ऐसे करें अप्लाई

हम आपको यहां आलू से रूप निखारने वाले कुछ आसान घरेलू उपायों के बारे में बता रहे हैं।

- आलू और अंडे के फेसपैक को चेहरे पर लगाने से चेहरे की त्वचा में खिंचाव आता है, स्किन में यंग फ्रेशनेस लौट आती है। इसके लिए आधे आलू के रस में एक अंडे का सफेद हिस्सा मिलाकर मिश्रण बना लें। इस मिश्रण को चेहरे पर आधा घंटा तक लगाकर चेहरे को साफ ताजे पानी से धो डालिए। इससे चेहरे के स्किन पोर्स में खिंचाव आएगा और आप यंग दिखेंगी।
- आधे आलू के रस में दो चम्मच दूध मिलाकर बने मिश्रण को कॉटन की मदद से पूरे चेहरे और गर्दन पर लगाइए। इस मिश्रण को आधे घंटे बाद पानी से धो डालिए। इसे हफ्ते में दो बार लगाने से चेहरे की स्किन में फ्रेशनेस और यंगनेस का अहसास होता है।

- आलू के जूस को चेहरे पर लगाने से चेहरे की त्वचा में खिंचाव आता है और चेहरे की झुर्रियां दूर होती हैं। आलू के उपयोग से गर्मी से झुलसी त्वचा को राहत मिलती है और स्किन स्पॉट्स को छुड़ाने में सहायक सिद्ध होते हैं।
- आलू के उपयोग से आंखों के इर्द-गिर्द सूजन को कम करने में मदद मिलती है। आलू और खीरे के जूस को बराबर मात्रा में मिलाकर प्रतिदिन आंखों के इर्द-गिर्द लगाने से आंखों की सुंदरता बढ़ती है।
- आलू के छिलकों से बालों की रंगत काली बनी रहती है। इसके लिए आलू के छिलको को पानी में उबालकर ठंडा होने दें और इस पानी को शैंपू करने के बाद बालों को धोने से बालों में चमक तथा कोमलता आती है।
- आलू और हल्दी के फेसपैक से त्वचा की रंगत में निखार आता है। इसके लिए आधे आलू के रस में थोड़ा-सा हल्दी पावडर डालकर बने मिश्रण को आधा घंटे तक चेहरे पर लगाकर बाद में ताजे पानी से धो डालिए। इस पैक को हफ्ते में दो बार लगाने से त्वचा की रंगत साफ होनी शुरू हो जाती है और आप यंग लगने लगती हैं।
- आलू के जूस को प्रतिदिन चेहरे और बाहरी त्वचा पर लगाकर 20 मिनट बाद ताजे साफ पानी से धो डालिए। इससे चेहरे की झुर्रियां खत्म होंगी।
- आलू के छिलके को ब्लैंड कर चेहरे पर कुछ समय तक हल्की-हल्की मसाज कीजिए और इसके बाद ताजे, साफ पानी से धो डालिए। इससे त्वचा को साफ रखने और काले धब्बों को साफ करने में मदद मिलेगी।
- आलू को कद्दूकस करके दही में मिलाकर तैयार मिश्रण को चेहरे पर 20 मिनट तक लगा रहने दीजिए। इसके बाद स्वच्छ ताजे पानी से धो डालिए, इससे त्वचा पर नमी बनी रहेगी और ड्राय स्किन से आपको निजात मिलेगी।

स्लिम-ट्रिम दिखने से ज्यादा जरूरी है हेल्दी-फिट रहना

इन दिनों सोनी सब चैनल पर टेलीकास्ट हो रहे शो 'आंगन अपनों का' में दीपिका के रोल में नीता शेट्टी नजर आ रही हैं। शो में वे काफी फिट दिख रही हैं। अपनी फिटनेस को मेंटेन करने के लिए क्या कुछ करती हैं नीता शेट्टी, यहां बता रही हैं अपनी जुबानी।

फिटनेस फंडा/ नीता शेट्टी

कई लोग स्लिम और ट्रिम दिखने के लिए बड़ी मशक्कत करते हैं, हार्ड वर्कआउट करते हैं। लेकिन मैं ऐसा नहीं करती। मेरा मानना है कि स्लिम और ट्रिम दिखना अच्छा तो लगता है लेकिन ऐसा दिखने से भी ज्यादा जरूरी है हेल्दी और फिट रहना, क्योंकि जब आप हेल्दी और फिट रहेंगी तब आप खुद को एनर्जेटिक फील करेंगी। आपके दिन की शुरुआत अच्छी होगी, पूरे दिन चुस्ती और स्फूर्ति बनी रहेगी।

डेली डाइट प्लान

मेरा कोई टफ डाइट प्लान नहीं है। डाइट को लेकर मेरा फंडा यह है कि आप दिन में हैवी और हेल्दी डाइट ले सकते हैं। यानी, ब्रेकफास्ट और लंच हैवी कर सकते हैं। शाम का नाश्ता थोड़ा लाइट लेना चाहिए। डिनर अगर देर में करना हो तो लाइट ही लेना चाहिए। अगर शाम 7 बजे से पहले डिनर कर रहे हैं तो मीडियम ले सकते हैं। शाम को फल या सलाद खा सकते हैं, लेकिन वो भी कम मात्रा में। सुबह नाश्ते में मैं ओट्स या फ्रूट्स खाना प्रेफर करती हूं। लंच में ज्यादातर सब्जी, रोटी खाती हूं। कभी अगर मूड हुआ तो चावल भी ले लेती हूं। मेरा मानना है कि दिन के समय हैवी डाइट ले सकते हैं ताकि दिन भर एनर्जी बनी रहे लेकिन शाम की डाइट लाइट ही होनी चाहिए।

वर्कआउट शेड्यूल

जिस दिन मैं शूट नहीं कर रही होती हूं, उस दिन मैं कोशिश करती हूं कि उठने के बाद फ्रेश होकर जिम चली जाऊं। अगर सुबह नहीं जा पाई, तो शाम को चली जाती हूं। जिस दिन शूटिंग कर रही होती हूं, उस दिन जिम जाना थोड़ा मुश्किल होता है। लेकिन जिस दिन जल्दी पैकअप हो जाता है, उस दिन तो मैं शाम को जिम चली ही जाती हूं। कोशिश जरूर करती हूं कि रोज जिम जाकर कुछ देर वर्कआउट करूं।

मेंटल फिटनेस

मेरा मानना है कि फिजिकल के साथ मेंटल फिटनेस पर ध्यान देना भी सभी के लिए बहुत जरूरी होता है। जिस तरह फिजिकल फिटनेस के लिए अपनी डाइट और वर्कआउट पर ध्यान देती हूं। उसी तरह मेंटली फिट रहने के लिए हमेशा खुश रहने की कोशिश करती हूं। जो भी करूं, दिल से और पॉजिटिविटी के साथ करने की कोशिश करती हूं। इसके अलावा मेंटली फिट रहने के लिए मैं पहले रेकी किया करती थी, हालांकि अब इतना टाइम नहीं मिल पाता है। लेकिन कोशिश करती हूं, जब-जब समय मिले कुछ देर मेडिटेशन जरूर करूं। इसके अलावा अच्छी मूवी देखकर, अच्छे-अच्छे गाने सुनकर खुद को खुश रखने का प्रयास करती हूं।

प्रस्तुतिः सहेली फीचर्स

मेरी फिटनेस आइडियल हैं शिल्पा शेट्टी

वैसे मेरा कोई फिटनेस आइडियल नहीं है, लेकिन जिस तरह से शिल्पा शेट्टी योगा और जिम के जरिए अपने आपको फिट रखती हैं, मुझे उससे काफी इंस्पिरेशन मिलती है। उन्होंने ही सबसे पहले सोशल मीडिया पर योगा के ट्रेंड की शुरुआत की थी।

डाइट सजेशन / शिल्पी गोयल डाइटीशियन, रायपुर

वाटर रिच फूड्स से नहीं होगा डिहाइड्रेशन

गर्मी के मौसम में अकसर लोगों को डिहाइड्रेशन की समस्या का सामना करना पड़ता है। इससे बचने के लिए आप अपनी डेली डाइट में वाटर रिच फूड्स को जरूर शामिल करें।

गर्मी के मौसम में तेज तापमान और पसीने की वजह से शरीर में पानी की कमी हो सकती है। शरीर में पानी की कमी होने से डिहाइड्रेशन की समस्या होती है। गर्मियों में कई लोगों को इस तरह की समस्या का सामना करना पड़ता है। समर सीजन के दौरान आपको अपने शरीर में पानी की उपलब्धता को हर घंटे पूरा करते रहना चाहिए। अगर आप शरीर में पानी की कमी यानी डिहाइड्रेशन की समस्या को नजरअंदाज करें तो इससे आपको चक्कर आना, थकान, बेहोश होना, मसल्स क्रैंप, लो ब्लड प्रेशर, हार्ट रेट का तेज होना जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इन समस्याओं से बचने के लिए आप अपनी डाइट में कुछ वाटर रिच फूड्स और फ्रूट्स को शामिल कर सकती हैं। ये पानी से भरपूर फल आपके शरीर में पानी की कमी को तुरंत पूरा करते हैं और आपको एनर्जी से भरपूर भी रखते हैं।

तरबूज

एक कप कटे हुए तरबूज में आधा कप पानी की मात्रा होती है। यही नहीं, इसमें फाइबर, विटामिन सी, विटामिन ई, मैग्नीशियम और कैलोरी भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो हमें तुरंत रीचार्ज होने में मदद करता है। इसलिए आप इन गर्मियों में रोजाना तरबूज खा सकती हैं।

खीरा

खीरे में भी 95 प्रतिशत पानी की मात्रा होती है। इसके अलावा इसमें विटामिन के, पोटैशियम, मैग्नीशियम आदि पोषक तत्व भी भरपूर मात्रा में होते हैं। इसलिए गर्मी के मौसम में खीरा भी आपको जरूर खाना चाहिए।

दही

गर्मी के मौसम में दही का सेवन करना भी फायदेमंद होता है। इसमें भरपूर प्रोटीन, विटामिंस और न्यूट्रिएंट्स पाए जाते हैं, जो कई तरह से हेल्थ के लिए फायदेमंद होते हैं। आप टमाटर, लौकी, बेल, फूलगोभी, पत्ता गोभी, नारियल पानी आदि के सेवन से भी शरीर में पानी की कमी को पूरा कर सकती हैं।

इनके अलावा फलों का ज्यादा से ज्यादा सेवन करना, छाछ, नीबू पानी और सादा पानी पर्याप्त मात्रा में लेने से डिहाइड्रेशन से बचा जा सकता है।

गार्डनिंग / अनु आर.

आसानी से बना सकती हैं घर में अपना किचेन गार्डन

आप चाहे जमीन से जुड़े मकान में रहती हैं या फ्लैट में, अगर आपको पेड़-पौधों से लगाव है तो अपने घर में ही छोटा-सा किचेन गार्डन तैयार कर सकती हैं। इसके लिए बहुत मेहनत भी नहीं लगेगी। बस, यहां बताई जा रही बातों को फॉलो करें।

आज घर की बगिया में मौसमी हरी सब्जियां उगाना केवल शौक भर नहीं, यह स्मार्टनेस का सिंबल भी बन गया है। फ्लैट्स स्पेस में आई कमी, ग्लोबल वार्मिंग, बिगड़ता एंवॉयर्नमेंट और हेल्थ अवेयरनेस जैसी बातों ने मिलकर किचेन गार्डन का महत्व बढ़ा दिया है। यही कारण है कि आज सिर्फ महानगरों में ही नहीं 80 फीसदी से ज्यादा छोटे और मझोले शहरों में भी घरों की बालकनियां, स्मार्ट किचन गार्डन का रूप ले चुकी हैं। इसलिए अगर आपने अभी तक खुद को इस दिशा में आगे नहीं बढ़ाया तो इस बारे में जरूर सोचें और अपनी बगिया बना लें। इस बारे में यहां हम आपको कुछ उपयोगी टिप्स दे रहे हैं, जिनके जरिए आप एक स्मार्ट किचन गार्डन बना सकती हैं।

सही स्थान को चुनें

किचन गार्डन बनाने के लिए सबसे पहले अपने घर की वह महत्वपूर्ण जगह चुनें, जहां किचन गार्डन अपना रूप साकार कर सकता है। अगर आप जमीन के घर में रहती हैं और 8-10 फीट जगह घर के किसी कोने में खाली पड़ी है तो समझिए आपका काम और आसान हो जाएगा, क्योंकि जितना बेहतर, कम देख-रेख के बावजूद घर के किसी कोने में जमीन में मौजूद किचन गार्डन होता है, वैसा सुंदर और भरा-पूरा किचन गार्डन फ्लैट्स में संभव नहीं है। लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि अगर आप किसी हाई राइस अपार्टमेंट में रह रही हैं, तो वहां किचन गार्डन नहीं बना सकतीं। वहां भी बना सकती हैं, लेकिन गमलों में। कहने का मतलब है कि अगर आप फ्लैट्स में रहती हैं किचन गार्डन बनाने के लिए जमीन नहीं है तो गमलों का चयन करें।

तैयार करें उपजाऊ मिट्टी

किचन गार्डन के लिए सही जगह चुनने के बाद अच्छी उपजाऊ मिट्टी का इंतजाम भी जरूरी है। अगर आपका घर जमीन का है, तब तो ज्यादा कोई दिक्कत नहीं होगी, लेकिन अगर बहुमंजिला इमारत के किसी फ्लैट में रहती हैं तो पहले मिट्टी अच्छी तरह से बना लें, फिर उसे गमलों या बैग्स में भरें। अप्रैल-मई के महीनों में पौधों को भरपूर पानी सही समय पर देती रहें। उगाए गए पौधों पर खाद डालने के पहले पौधों को उगाने के लिए बनाई जा रही मिट्टी में प्राकृतिक खाद डालकर उसे उर्वर बनाएं। अब तैयार मिट्टी में कीटनाशकों पर नियंत्रण करने वाले रासायनिक पदार्थ डालें और पौधों को लगाने के लिए बीज या कटिंग के बारे में डिसाइड करें।

बीज या पौधे का करें चयन

अब अगर बीज के जरिए पौधे उगाने हैं, तो उसका तरीका दूसरा है और अगर किसी नर्सरी से लाकर पौधे किचन गार्डन में लगाने हैं तो वहां उसका तरीका अलग होगा। अगर आपके घर में किचन गार्डन के लिए जगह है तो बेहतर यही होगा कि खुद अपनी मिट्टी में बीज के जरिए पौधे उगा लें। अगर गमलों में किचन गार्डन बनाना है तो थोड़े बड़े आकार के गमले चुनें और फिर उनमें 50 फीसदी कोकोपीट, 50 फीसदी वर्मी कंपोस्ट, अच्छी तरह से मिला दें और इस मिट्टी को कम से कम एक हफ्ते तक के लिए नमी में दबा दें, जिससे यह ठीक-ठाक तरीके से उर्वर मिट्टी में तब्दील हो जाएगी। एक हफ्ते के बाद उर्वर हो चुकी मिट्टी को गमलों में भर दें और अब गमले या जमीन जो भी हैं, वहां बीजों को बो दें या नर्सरी से पौधे लाकर लगा दें।

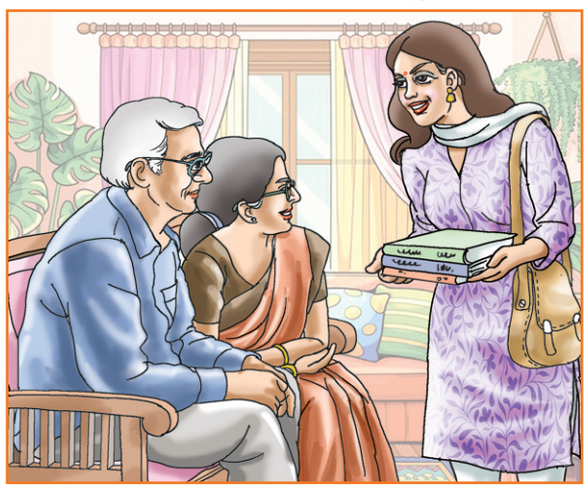
आजमाएं स्मार्ट तरीका

किचन गार्डन कहीं भी बनाया जा सकता है, फिर चाहे आपका फ्लैट कितना ही छोटा क्यों न हो। इन दिनों एक बने बनाए यानी स्वचालित किचन गार्डन का कंसेप्ट भी आया है, जिसमें कुछ एक्सपर्ट मोबाइल एप के जरिए दूर बैठे हुए भी आपके किचन गार्डन की गाइडेंस देते हैं। किचन गार्डन की शुरुआत करने के लिए यूं तो सही समय उत्तर भारत में आषाढ़ (जून-जुलाई) का महीना होता है, लेकिन अब ऐसी बाउंडेशन नहीं रह गई है। तकनीक, सुविधाओं और स्मार्ट तरीके से अब कभी भी किचन गार्डन की शुरुआत कर सकती हैं। तो देर किस बात की, आप भी बनाइए अपना स्मार्ट गार्डन।

लघुकथा / तिन्नी श्रीवास्तव

अच्छा शगुन

मायके में पिता, शादी बाद सास-ससुर और पति, यहां तक की बच्चों को भी सुनीता जी का किताबें पढ़ना पसंद नहीं था। लेकिन घर में बहू ने आकर जो कर दिखाया, हतप्रभ करने वाला था।



'मां देखो मैं क्या लेकर आई हूं!' ऑफिस से लौटकर नैना ने अपनी सासू मां को आवाज दी।

'अरे! कौन पढ़ेगा इतनी सारी किताबें?' ससुर जी ने अपनी भौंहें चढ़ाकर पूछा।

'मां पढ़ेंगी पिता जी..।' नैना ने जवाब दिया और सारी किताबें जाकर अपनी सासू मां के कमरे की अलमारी में सजा दीं।

सुनीता जी की आंखें किताबें देखकर चमक उठीं। उन्हें पढ़ने का बहुत शौक है, लेकिन बचपन से ही मानो सभी उनकी पढ़ाई के दुश्मन रहे। पहले पिता फिर सास-ससुर और पति, यहां तक कि बच्चे भी। सबको यही डर सताता कि कहीं इन किताबों में खोकर वह अपनी जिम्मेदारियां ना भूल जाएं, परंतु सुनीता जी को पढ़ने का ऐसा जुनून था कि जो सामने पड़ता, उसे पढ़ डालतीं। अखबार में समाचारों के अलावा विज्ञापन तक पढ़ डालतीं। किराने की दुकान से आए सामान, जो अखबार में लिपटे होते, उन्हें भी सहेजकर रखतीं और खाली समय में पढ़तीं। बच्चों की नई कक्षा में मिलने वाली किताबें, सबसे पहले वह ही पढ़तीं। आस-पड़ोस के घरों में जिनके पास किताबें दिख जातीं, पढ़ने के लिए ले आतीं। किताबों के ज्ञान ने उनके विचारों को समृद्ध और प्रखर बना दिया था। अध्ययनशीलता से सुनीता जी का व्यक्तित्व तपकर कुंदन हो गया था। उनके आचार-विचार एक आम घरेलू महिला से बहुत अलग थे। हालांकि सुनीता जी ने कभी अपना पुस्तक प्रेम प्रदर्शित नहीं किया, ना ही परिवार में कभी किसी से पुस्तकें खरीदकर पढ़ने की जिद की। लेकिन बहू नैना ने ना जाने कैसे जान लिया कि वह पुस्तक प्रेमी हैं।

सुनीता जी भाव-विभोर होकर सोचती हैं, 'कौन कहता है कि नई पीढ़ी बड़े-बुजुर्गों की उपेक्षा करती है या पठन-पाठन की संस्कृति से दूर है। बहू नैना तो खुद किताबों की शौकीन है। किताबें पढ़ने की अभिरुचि ने सास-बहू के रिश्ते को और प्रगाढ़, मधुर बना दिया है। आज की पीढ़ी सजग और मुखर है, यह हमारे भविष्य के लिए बहुत अच्छा शगुन है।'

सुनीता जी की प्यार भरी निगाहें नैना पर केंद्रित थीं। वह मन ही मन उसे आशीष दे रही हैं, 'हमारी बहू खूब तरक्की करे, एक बड़ी पहचान पाए।'

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की बदलती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर सोचते हैं, आपके भीतर विवेचन और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रतिबद्ध हैं, तो जुड़िए दैनिक हरिभूमि से।
हमें दिल्ली में अपने फीचर विभाग के लिए आवश्यकता है-

- वरिष्ठ उप संपादक / उप संपादक
- प्रशिक्षु उप संपादक
- हिंदी टाइपिंग में कुशल ऑपरेटर भी आवेदन कर सकते हैं।

यथाशीघ्र अपना बायोडाटा मेल करें-
E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

हरियाणा, दिल्ली, छत्तीसगढ़ व मध्य प्रदेश से एक साथ प्रकाशित