



अधिक पोजैसिव होना ठीक नहीं

अब इतना विश्वास तो आपको साथी पर होना चाहिए कि वह आपको धोखा नहीं देगा। रिश्तों के बीच इतनी प्रगाढ़ता होनी चाहिए कि विवाहेतर संबंधों की गुंजइश न रहे। रिश्ता जहां मजबूत हो व्यक्ति पोजैसिव नहीं होता बल्कि ग्री करने के लिए दूसरे को पूरी आजादी देता है। जब वकिंग गर्ल से शादी की है तो कुछ समझौते भी करने पड़ेंगे, कुछ सोच का दायरा विस्तृत करना होगा।

पार्टनर बच्चा नहीं

आपने एक मैचोर पर्सन से विवाह किया है जिसका अपना स्वतंत्र व्यक्तित्व है। आप अपने को उस पर थोप कैसे सकते हैं। हर युवती विनम्र नहीं होती, यह स्वभावगत बात है लेकिन महज इसलिए आप इंगो को लेकर साथी को नीचा दिखाने की कोशिश न करने लग जाएं। साथी के इंटेलिजेंट कमेंट्स को महज अपने को बराबरी का है, सांझेदारी का है। यहां पोजैसिव होने से काम नहीं चलेगा।

स्वाभिमान को हर्ट न करें

यदि आपके बीच कोई समस्या है तो हिंसक होकर

एक-दूसरे रप हावी होने से कुछ हासिल नहीं होगा। आप दूसरे के स्वाभिमान को हर्ट ही करेंगे। अपना पक्ष रखना ही है तो कूल रह कर मजबूती से रखें। दूसरे के स्वाभिमान को चोट पहुंचाएंगे तो खुद भी चोटों के लिए तैयार रहें। इससे नतीज यही होगा कि समस्या वहीं की वहीं रहेगी और क्लेश ऊपर से बढ़ जाएगा।

मन में पार्टनर के लिए प्यार व सम्मान होगा जो दाम्पत्य की पहली शर्त है तो आप उसके स्वाभिमान को समझेंगे।

दूसरे की तरफ़ी खुशी से स्वीकारें

दूसरे की तरफ़ी में अप्रत्यक्ष रूप से ही सही आपका भी योगदान है लेकिन कभी-कभी पार्टनर की तरफ़ी पति को रास नहीं आती। उसमें अनचाहे ही हीनभावना पनपने लगती है जिसे लेकर वह पत्नी को बात-बात में नीचा दिखाने उसका मनोबल तोड़ने की कोशिश में लगा रहता है।

घर में प्रतिस्पर्द्धा का माहौल बन जाता है मानो एक-दूसरे को मात देने की तैयारी हो जबकि पार्टनर को यह मोटी-सी बात समझ लेनी चाहिए कि इस

तरफ़ी से पूरा परिवार लाभान्वित होगा।

शक का जहर न घुलने द

शक तो आपके हिला कर रख देगा। जहां गहरा प्रेम रंग है, वहां कभी शक आ ही नहीं सकता लेकिन यह एक मनोरोग है, कब किसको जकड़ ले कहा नहीं जा सकता। अक्सर यह बेबुनियाद और काल्पनिक होता है। पत्नी अगर कामकाजी है तो वह सहकर्मियों के साथ इंटरएक्ट करेगी ही। अब ऐसे में किसी के साथ भी इसका नाम जोड़ कर अफेयर चलाने की तोहमत लगाना सिर्फ अपनी हंसती-खेलती जिंदगी को तबाह करने जैसा ही रहेगा।

अपने को जांचें - परखें

यह सभी के लिए जरूरी है। जब तक आप समय-समय पर आत्मनिरीक्षण नहीं करेंगे अपने प्रैजुडिसेज, ब्लॉक्स व असुरक्षा की भावना को समझ नहीं पाएंगे। खुद को समय दें, मनन करें तथा रिश्ते की बारीकियों पर गौर करें।

धर्म और समाज से जुड़ाव आपको किसी भी तरह की ज्यादती करने से बचाता है। यह आपको जहां नियमित

रखता है संबल भी देता है। आस्था आपको नैगेटिव होने से बचाती है। गलत राह पर चलने से रोकती है, दूरदर्शी बनाती है। योग, मैडीटेशन भी रिश्तों के लिए थैरेप्टिक हैं।

अति पोजैसिव होने से आप दूसरे के तो दुखी करते ही हैं, स्वयं भी खुश नहीं रह सकते। हाथ से सब कुछ फिसल जाने का भय व असुरक्षा आपको चैन जो हर लेते हैं।

यदि आपके बीच कोई समस्या है तो हिंसका होकर एक-दूसरे पर हावी होने से कुछ हासिल नहीं होगा। आप दूसरे के स्वाभिमान को हर्ट ही करेंगे। अपना पक्ष रखना ही है तो कूल रह कर मजबूती से रखें।

प्यार में जुनून एक हकीकत है। ऐसा प्यार जो जुनून बन जाए, चाहे जाने वाले के लिए मारक बन जाता है। उसका जीना हराम कर देता है।

इस थीम को लेकर न जाने कितने किस्से, कहानी सीरियल, मूवीज भी बन चुकी हैं। पति का प्यार पाना हर पत्नी की ख्वाहिश होती है लेकिन ऐसा प्यार जो पोजैसिव हो, साथी को थोड़ी-सी भी पर्सनल स्पेस न दे दाम्पत्य में दरार डाल देता है।

गो करने के लिए आजादी दें

भारतीय भोजन में जो स्थान घी का है वही स्थान थाई भोजन में नारियल तेल का है। थाई पाक कला में नारियल तेल का इस्तेमाल बहुत व्यापक है। नारियल तेल कई सलाद ड्रैसिंग के लिए भी एशियाई और कैरेबियाई देशों के व्यंजनों में इसका व्यापक प्रयोग होता है।

आधुनिक विश्व में महिलाओं के पाक-कौशल में बहुत बदलाव आया है। अब वे अपनी रसोई में पारम्परिक दाल-भात बनाने की बजाय मैक्सिकन, थाई और इतालवी व्यंजन बनाने में हाथ आजमाती हैं। खाना पकाने की बदलती आदतों के साथ ही उन्हें बनाने की शैली में भी परिवर्तन होना चाहिए वरना जिन देशों के व्यंजन बरकरार नहीं रह पाएंगे। खाना पकाने का तेल एक महत्वपूर्ण माध्यम है। अधिकतर व्यंजनों को पकाने में तेल का प्रयोग किया जाता

है। विभिन्न प्रकार के तेलों का स्वाद व सुगंध भिन्न होती है जो विविध प्रकार के व्यंजनों पर अलग-अलग प्रभाव डालते हैं। यही वजह है कि कुछ खाए नहीं जाते।

नारियल तेल ऐसा ही एक तेल है जो खाना पकाने के लिए आदर्श है। इसकी अपनी अलग मीठी और ठंडी सुगंध होती है। इसकी सुगंध होती है। इसकी सुगंध शक्तिशाली होती है जससे भोजन में एक खास किस्म का स्वाद व गंध आती है। इसकी सैचुरेटिड प्रकृति के चलते यह बासी नहीं पड़ता जैसा कि अनसैचुरेटिड तेलों के साथ होता है। यही वजह है कि उच्च तापमान में भी यह अधिक समय तक टिका रहता है, इसलिए नारियल तेल में बना भोजन काफी लम्बे तक खराब नहीं होता।



भारतीय भोजन में जो स्थान घी का है। थाई भोजन में नारियल तेल का है। थाई पाक कला में नारियल तेल का इस्तेमाल बहुत व्यापक है। नारियल तेल कई सलाद ड्रैसिंग के लिए और कैरेबियाई देशों के व्यंजनों में इसका व्यापक प्रयोग होता है। नारियल तेल को ओटमील के नाश्ते या ओटमील पैनकेक में इस्तेमाल करने से चीनी डालने की जरूरत नहीं पड़ती क्योंकि इसका मीठा-मीठा स्वाद चीनी की कमी पूरी कर देता है। पाँफ़कॉर्न सेंकते समय थोड़ा-सा नारियल तेल इस्तेमाल किया जाए तो उसका स्वाद बढ़ जाता है। केरल के मशरूम केले व कटहल के चिप्स नारियल

तेलों के साथ होता है। यही वजह है कि उच्च तापमान में भी यह अधिक समय तक टिका रहता है, इसलिए नारियल तेल में बना भोजन काफी लम्बे तक खराब नहीं होता। भारतीय भोजन में जो स्थान घी का है। थाई भोजन में नारियल तेल का है। थाई पाक कला में नारियल तेल का इस्तेमाल बहुत व्यापक है। नारियल तेल कई सलाद ड्रैसिंग के लिए और कैरेबियाई देशों के व्यंजनों में इसका व्यापक प्रयोग होता है। नारियल तेल को ओटमील के नाश्ते या ओटमील पैनकेक में इस्तेमाल करने से चीनी डालने की जरूरत नहीं पड़ती क्योंकि इसका मीठा-मीठा स्वाद चीनी की कमी पूरी कर देता है। पाँफ़कॉर्न सेंकते समय थोड़ा-सा नारियल तेल इस्तेमाल किया जाए तो उसका स्वाद बढ़ जाता है। केरल के मशरूम केले व कटहल के चिप्स नारियल

तेल में तले जाने की वजह से ही इतने स्वदिष्ट लगते हैं। किसी भी अन्य तेल में तले हुए चिप्स की बजाय नारियल तेल में तले चिप्स ज्यादा ताजे लगते हैं।

नारियल तेल हमारी इन्द्रियों के लिए बहुत ही खुशनुमा और राहत देने वाला साबित होता है। इस गुण की वजह से नारियल तेल बाकी तेलों के मुकाबले ज्यादा पसंदीदा है, किन्तु अच्छी क्वालिटी का नारियल तेल चुनने में सावधानी बरतनी चाहिए। जो तेल नारियल की महक को संजोए रखता है वही वर्जिन यानी विशुद्ध नारियल तेल होता है और जिस नारियल तेल में महक नहीं होती वह नॉन वर्जिन या आर.बी.डी. (Refined Bleached and Deodorized) तेल कहा जाता है यानी वह परिष्कृत, प्रशालित व निर्गन्धीकृत होता है। नॉन-

वर्जिन नारियल तेल में कोई खुशबू नहीं होती और उसमें फाइटो-न्यूट्रीएंट्स नहीं होती, इसलिए विशुद्ध नारियल तेल सदैव उत्तम होता है।



टेंशन को कहें गुड बाय हेल्थ प्लेस



हो जाती हैं।

क्या खाएँ :

कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे हैं, जो हमारे शरीर को तनाव से लड़ने की शक्ति देते हैं। जैसे संतरे, दूध व सूखे मेवे में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है, जो हमारे दिमाग को शक्ति प्रदान करती है। आलू में विटामिन 'बी' समूह के विटामिन काफी मात्रा में होते हैं, जो हमें चिंता और खराब मूड का मुकाबला करने में सहायता देते हैं।

चावल, फलियाँ, और अनाज में विटामिन 'बी' होता है, जो दिमागी बीमारियों और अवसाद को दूर रखने में सहायक है। हरी पत्ते वाली सब्जियाँ, गेहूँ, सोयाबीन, मूँगफली, आम और केले में मैग्नीशियम की मात्रा अधिक होती है, जो हमारे शरीर को तनाव से लड़ने में सहायता देती है। विशेषज्ञों के अनुसार तनाव की स्थिति में थोड़ा-थोड़ा करके कई बार खाना तनाव को दूर भगाने में सहायक हो सकता है। इससे उन लोगों को भी सहायता मिल सकती है, जो तनाव की स्थिति में अतिरिक्त खाने के आदी हैं। थोड़ा-थोड़ा खाने से शरीर को शक्ति मिलती रहती है।

इंतजार को ब्रेक के रूप में लें :

डॉक्टर के यहाँ बीबी-बच्चों आदि को ले जाना है। थोड़ा वेट करना पड़े तो सकारात्मक रूप में लें कि यहाँ फुसंत में बैठकर बीबी से बातें तो कर सकते हैं। अन्यथा घर-ऑफिस की भागदौड़ में न ही मियाँ जी के पास इतना समय है और न ही श्रीमती जी के पास। कहीं

जाना है तो रास्ते में यातायात के नाम से रोने के बजाय कुछ प्लानिंग ही कर लें या ऐसे इश्यूज पर चर्चा जोकि घर में नहीं हो पा रही थी। इससे रास्ता भी आसानी से कट जाएगा और आप स्वयं को हल्का महसूस करेंगे।

संगीत सुनें

लगभग प्रत्येक व्यक्ति को संगीत से थोड़ी बहुत रूचि जरूर होती है। संगीत है तनाव को दूर करने का सबसे अच्छा नुस्खा। रेडियो में गान सुनें। थोड़ा और समय निकाल सकते हैं तो सबसे अच्छा और सस्ता वाद्य यंत्र हारमोनियम है। इसे ही लाकर ए.बी.सी ही सीखकर सप्ताह में 1 या 2 बार 15 मिनट भी बजाएँगे तो आपको काफी दिली सुकून मिलेगा।

अपने लिए भी समय निकालें

आज व्यक्ति नौकरीपेशा हो या बिजनेसमैन। सभी को शारीरिक या मानसिक श्रम करना ही पड़ता है। हर वक्त वह किसी न किसी अन्य व्यक्ति से जुड़ा रहता है। ऐसे में दिनभर में कम से कम 10-15 मिनट का समय खुद के लिए निकालें। इस दौरान हो सके तो किसी से भी बात न करें। यह समय आपको खुद से जोड़ेगा। जिसे हम कहते हैं टंडे दिमाग से सोचने का समय। इस समय आप किसी भी काम को अपने विचार में आने ही न दें। भूल जाएँ आप दिनभर क्या करते हैं। पेड़, चाँद, पक्षी या बच्चों को खेलता हुआ देखते रहें। बहुत सुकून मिलेगा।

बच्चों की आंखों का रखें ख्याल

हमारे सबसे खास और नाजुक अंगों में रखा जाए तो छोटी-सी परेशानी जिंदगी भर की तलकीफ बन सकती है। छोटे बच्चों की आंखें ज्यादा नाजुक होती हैं। इसलिए उन्हें लेकर ज्यादा सावधानी बरतनी चाहिए। नवजात बच्चों में जन्म के तीन से चार हफ्ते के अंदर जन्मजात इंफेक्शन हो सकता है, जिसे आर्थैलमिया नियोनेटोरम कहते हैं। यह बच्चे के जन्म के समय होने वाली लापरवाही के कारण होता है। बच्चे



की आंख से पानी आना, आंख का चिपकना, आंख का लाल होना इसके लक्षण हो सकते हैं। एंटी-बायोटिक आई ड्रॉप डालने और आंख की सफाई रखने से यह इंफेक्शन ठीक हो जाता है। दो से तीन दिन में ठीक न होने पर आंखों के डॉक्टर की सलाह लेनी चाहिए।

5-6 साल के बच्चों द्वारा अक्सर खान-पान, पढ़ाई में लापरवाही बरतने के कारण आंखों की समस्या आ जाती है इससे बचने के लिए कुछ सुझावों पर अमल करें-

- विटामिन से भरपूर खाना खाएं, जैसे दूध, हरी सब्जी, मौसमी फल आदि।
- बच्चों को फास्ट फूड कम से कम दें।
- बच्चों को स्विमिंग पूल में नहीं भेजना चाहिए। इससे इंफेक्शन एक से दूसरे में आसानी से लग जाता है।
- लेट कर नहीं पढ़ना चाहिए। बच्चों को ऐसा करने से रोके।
- पढ़ने के कमरे में रोशनी का ठीक इंचजाम होना चाहिए।
- जो बच्चे कॉन्टैक्ट लेंस पहनते हैं, उन्हें लेंस के रख-रखाव का खास ध्यान रखना चाहिए।

एक कप चाय हो जाए !

चाय एक लोकप्रिय पेय है। न केवल हम स्वयं ही इसका सेवन करते हैं, अपितु अतिथियों का स्वागत-सत्कार भी चाय से ही किया जाता है। सच तो यह है कि चाय लोगों की जिंदगी में रच-बस गई है। हाल में वैज्ञानिकों ने इस बात पता लगाया है कि चाय का सेवन हृदय को स्वस्थ बनाए रखता है। मातृवीय विषयों पर किए गए विशेष क्लिनिकल अनुसंधान से यह तथ्य उजागर हुआ है कि हृदय संबंधी बीमारियों को रोकथाम के लिए हमारी रोजमर्रा की डाइट में चाय सेवन की प्रमुख भूमिका है।

अमेरिका कॉलेज ऑफकार्डियोलॉजी के एक शोध के अनुसार काली चाय हृदय के लिए काफी अच्छी है। इसमें मौजूद फ्लेवोनॉयड्स एंटीऑक्सीडेंट हृदय के सेल्स तथा ऊतकों की ऑक्सीकरण से होने वाली क्षति से सुरक्षा करते हैं। एक अन्य शोध से पता चलता है कि चाय का सेवन थके बने की पक्रिया को नियंत्रित रखता है जिससे हृदयाघात की आशंका कम हो जाती है। रक्त में एंटीऑक्सीडेंट का घनत्व बढ़ने से चाय

हृदय के लिए लाभदायक है। जो महिलाएँ प्रतिदिन कुछ कप चाय पीती थीं, उनमें हृदय रोग के लिए मुख्य रूप से उत्तरदायी तत्व ऑर्थेरोसिलरोसिस की मात्रा नगण्य पाई गई। चाय में मौजूद फ्लेवोनॉयड्स हृदय संबंधी कार्डियोवैस्कुलर सिस्टम को मजबूत रखने में सहायक पाया गया। इसी अध्ययन में यह आकलन किया गया कि जो महिलाएँ प्रतिदिन एक-दो कप काली चाय पीती रहीं, उनमें गंभीर ऑर्थेरोसिलरोसिस का खतरा 50 प्रतिशत से कम पाया गया और 5 कप से ज्यादा चाय का सेवन करने वाली महिलाओं में इसकी संभावनाएँ न्यूनतम रहीं। पुरुषों में भी इसी प्रकार के निष्कर्ष प्राप्त किए गए हैं। कुल 3454 पुरुष एवं महिलाओं पर यह अध्ययन किया गया, जो 55 वर्ष या इससे अधिक आयु के हैं तथा जिन्हें हृदय संबंधी कोई गंभीर रोग नहीं है। इन सभी को हरी चाय के बजाय काली चाय का सेवन कराया गया। ब्रिटेन के आहार विशेषज्ञों ने एक अध्ययन में पाया कि एक दिन में चार कप चाय पीने से दिल के दौरों की आशंका कम हो जाती है। इसी प्रकार दौंतों के लिए भी

चाय को लाभदायक माना गया है क्योंकि इसमें फ्लोराइड की मात्रा भी होती है। एक अध्ययन से पता चलता है कि काली चाय दौंतों में गंदगी की परत व छेद बनने से रोकती है। यही नहीं, इससे बैक्टीरिया का भी नाश होता है। इसके पूर्व जापान में किए गए एक अध्ययन से पता चला था कि हरी चाय में कैविटीरधी क्षमता होती है। काली चाय में मौजूद पॉलीफेनोल्स दौंतों में कैविटी पैदा करने वाले जीवाणुओं का खात्मा करता है। काली चाय दौंतों की सतह से परत को चिपकाने वाले चिपचिपे पदार्थ के निर्माण को भी रोकती है। एक कप कड़क चाय पीकर बहुदौंतों को जवानी का एहसास होता है, लेकिन उनमें से कुछ चाय पीने की आदत से परेशान भी रहते हैं। वैज्ञानिक-चिकित्सकों की माँ में तो ऐसे लोगों को कर्तई परेशान नहीं होना चाहिए, क्योंकि चाय हमारे डीएनए में होने वाली गड़बड़ियों को रोकती है और यह तो सबको मालूम ही है कि डीएनए ही वह चीज है जो हमें एक खास रूप और

पहचान देता है। हम जो कुछ भी खाते हैं, उसका हमारे डीएनए पर क्या असर होता है, इस संबंध में किए गए शोध के दौरान पता चला है कि चाय हमारे डीएनए में खराबी नहीं आने देती है। अगर डीएनए में खराबी आ जाए तो हमारे जीन में भी गड़बड़ी आ सकती है, जिसके गंभीर नतीजे हो सकते हैं। जीन में गड़बड़ी के कारण कैंसर होता है, क्योंकि ऐसी स्थिति में जिन कोशिकाओं को मर जाना चाहिए वे जिंदा रहती हैं और स्वस्थ कोशिकाओं पर फैलती जाती हैं। खराब कोशिकाओं के अनियंत्रित फैलाव को ही कैंसर कहा जाता है। ब्रिटेन की हेरियट-वाट यूनिवर्सिटी और नॉरबिच स्थित इंस्टीट्यूट ऑफफूड रिसर्च में किए गए इस शोध के अनुसार हरी व काली चाय में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो मुक्त ऑक्सीजन अणुओं को प्रभाव को वेअसर करते हैं और शरीर में कैंसर होने की आशंकाओं को खत्मकरते हैं। साथ ही चाय के पीने से शरीर में पानी की पूर्ति होती है यानी वह निर्जलीकरण से

बचाती है। जहाँ सुरक्षित पानी उपलब्ध न हो, वहाँ चाय पीकर पानी की पूर्ति की जा सकती है। विशेषज्ञों का कहना है कि चाय त्वचा के कैंसर से भी बचाती है। इसमें मौजूद फ्लेवोनॉयड तत्व सूर्य की हानिकारक अल्ट्रावायलेट किरणों से त्वचा को नुकसान पहुँचाने से बचाते हैं। प्रतिदिन 4 कप या इससे ज्यादा चाय पीना, पानी पीने के बनिस्वत ज्यादा फ्रयदेमंट है। इस बात का खुलासा वैज्ञानिकों ने किया है। सामान्य तौर पर यह माना जाता है कि चाय डिहाइड्रेशन (शरीर में पानी की कमी) को बढ़ाती है, लेकिन शोधकर्ताओं के अनुसार असल में चाय शरीर में पानी की मात्रा तो बढ़ाती ही है तथा साथ में हृदयाघात व कैंसर के खतरे को भी कम करती है। शोध से पता चला है कि शरीर के अंदर के अपशिष्ट पदार्थों से लड़ने वाला प्रमुख एंटीऑक्सीडेंट तत्व फ्लेवोनॉयड्स चाय में भरपूर मात्रा में पाया जाता है। यह अजीर्णता को कम करता है, हड्डियों को मजबूत करता है और दौंतों की क्षति होने से रोकता है। चाय में पाए जाने वाला कैफीन दिमाग को चुस्त रखने में मदद करता है। अगर चाय को नुकसानदेह चीज समझते हैं तो आप पुराने ख्याल के हैं। चाय स्वास्थ्य का अहम हिस्सा है और यह कई बीमारियों से आपका बचाव कर सकती है। हाँ, लेकिन इतना याद रखिएगा- 'अति हर चीज की बुरी होती है।'

