आलिंगन सिर्फ अंतरंगता के लिए ही नहीं होता है, बल्कि इससे भी बहुत ज्यादा होता है। आलिंगन प्यार जताने का एक बेहतरीन तरीका तो है ही साथ ही इसके स्वास्थ्यगत फायदे भी हैं। इससे स्मरण शक्ति बढ़ती है और तनाव कम होता है। वैज्ञानिकों को पता चला है कि जब आप किसी को गले लगाते हैं, तो इससे रक्त में एक हार्मोन ऑक्सीटोसिन का स्राव होता है। इससे उच्च रक्तचाप में कमी आती है, तनाव और बेचैनी कम होती है और इससे आपकी स्मरण शक्ति भी बेहतर होती है।

जादू की झप्पी

आलिंगन से एक व्यक्ति की आत्मिक ऊर्जा दूसरे के मन और चेतना में प्रवेश करने लगती है। ऐसा करने से परेशान व्यक्ति को राहत मिलती है। एक अध्ययन से पता चला है कि ब्रिटेनवासी प्रत्येक आलिंगन में नौ सेकेंड से अधिक का समय लगाते हैं और इस तरह हर महीने आलिंगन के लिए वे एक घंटा समय खर्च करते हैं।

सिर्फ यही नहीं, आलिंगन में इतना समय खर्च करने के बावजूद सर्वेक्षण में शामिल किए गए 41 प्रतिशत लोगों ने कहा कि हम आलिंगन में और भी समय खर्च करना चाहते हैं। सर्वेक्षण में पाया गया है कि 69 प्रतिशत ब्रिटिश अपने प्रेमी या प्रेमिका के साथ आलिंगन करना चाहते हैं, जबकि 14 प्रतिशत अपने करीबी मित्र के साथ और नौ प्रतिशत ही अपनी मां के साथ आलिंगन करना चाहते हैं।

वास्तव में आलिंगन प्यार जताने का सबसे बेहतरीन तरीका है। कोई कितना भी परेशान क्यों न हो किसी अपने के गले लगकर बहुत अच्छा महसूस करता है। क्योंकि आलिंगन से एक व्यक्ति की आत्मिक ऊर्जा दूसरे के मन और चेतना में प्रवेश करने लगती है। ऐसा करने से परेशान व्यक्ति को तो राहत मिलती ही है, साथ ही आलिंगन वाला स्वयं भी ऊर्जा से भर उठता है।

प्यार जताने का तरीका

आलिंगन प्यार जताने का सबसे बेहतरीन तरीका है। कोई कितना भी परेशान क्यों न हो किसी अपने के गले लगकर बहुत अच्छा महसूस करता हैं। क्योंकि आलिंगन से एक व्यक्ति की आत्मिक ऊर्जा दूसरे के मन और चेतना में प्रवेश करने लगती है। ऐसा करने से परेशान व्यक्ति को तो राहत मिलती ही है, साथ ही आलिंगन वाला स्वयं भी ऊर्जा से भर उठता है। एक ताजा अध्ययन के अनुसार, आलिंगन से स्वास्थ्य को भी फायदा होता है।

ब्लड प्रेशर पर कंट्रोल

वास्तव में आलिंगन स्वास्थ्य के लिए बहुत फायदेमंद होता है, और एक स्वस्थ जीवनशैली को बनाए रखने में भी मदद करता है। यह अवसाद का कम करता है और रक्त के दबाव को बनाए रखने में मदद करता है। रक्तचाप के स्थिर रहने से सिर दर्द और अन्य बीमारियों के होने की आशंका कम होती है।

सिर्फ अंतरंगता नहीं

आलिंगन सिर्फ अंतरंगता के लिए ही नहीं होता है, बल्कि इससे भी बहुत ज्यादा होता है। जो जोड़े एक-दूसरे को गले लगाते हैं उनका अन्य (जो एक दूसरे को गले नहीं लगाते) जोड़ों की तुलना में मजबूत सम्पर्क होता है। जब कोई अपने पार्टनर को गले लगाता है तो वह भी नहीं जानता कि वह बातचीत के कौन से स्तर पर होता है। यहां तक कि कई बार बिना बोले सिर्फ गले लगना ही रिश्ते में जादुई असर करता है।

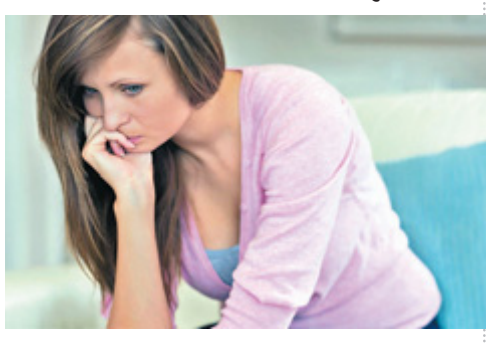
सावधानी भी जरूरी

वियना विश्वविद्यालय के शोध के मुताबिक किसी को गले लगाते वक्त हालांकि सावधानी बरतनी चाहिए। आप उसी को गले लगाएं, जिसे बहुत अच्छी तरह जानते हैं, वरना इसका उल्टा प्रभाव भी हो सकता है।

उल्लेखनीय है कि ऑक्सीटोसिन को माता-पिता, बच्चों और दम्पतियों के बीच आपसी प्यार बढ़ाने के लिए प्रमुख कारक माना जाता है। सक्रिय सम्बंध में रह रहे साथियों के बीच ऑक्सीटोसिन का स्तर अधिक पाया जाता है।

डिप्रेशन कम करता है

कई शोधों से भी यह बात साबित हो गई है कि किसी के साथ आलिंगन करने से अवसाद से लड़ने में मदद मिलती है। आलिंगन के दौरान रक्त से ऑक्सीटोसिन नामक हार्मोन का स्राव अवसाद से लड़ता है। अगर कोई अपने साथी की बाहों में सोता है तो न केवल उसको आरामदायक और शांतिपूर्ण नींद आती है बल्कि अगले दिन चेहरे पर एक बड़ी सी मुस्कान लेकर जागता है।



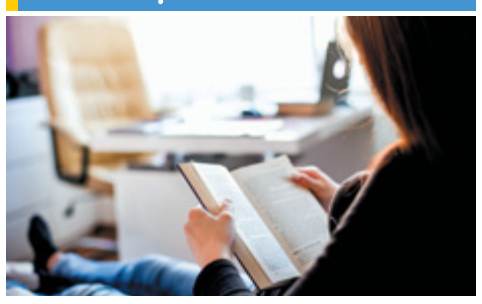
एक-दूसरे को जानना जरूरी

न्यूरोफिजियोलॉजिस्ट्स के मुताबिक गले लगाने का फायदा हालांकि तभी मिलता है, जब गले लगने वाले दोनों व्यक्ति एक-दूसरे को जानते हों और एक-दूसरे पर भरोसा करते हों। यदि गले लगने वाले व्यक्ति एक-दूसरे को नहीं जानते या दोनों में से एक गले नहीं लगना चाहे तो इसका कोई फायदा नहीं मिल पाता है। उल्टे इससे बेचैनी बढ़ जाती है। गले लगाना अच्छी बात है, लेकिन भले ही कोई भी कितना भी एक-दूसरे से गले लगे, वास्तविकता यह है कि महत्वपूर्ण चीज आपसी भरोसा है।

रूखापन खत्म होता है

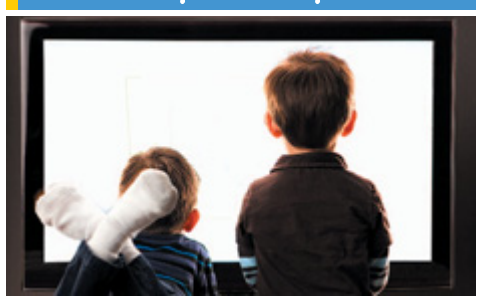
महिलाओं में बच्चों को जन्म देते वक्त और स्तनपान कराते वक्त इस हार्मोन का स्राव होता है, जिससे माता और बच्चों के बीच लगाव बढ़ता है। शोधार्थियों के मुताबिक अपने प्रियजनों को गले लगाने वाले व्यक्ति के स्वभाव का रूखापन भी समाप्त होता है और उसमें समय के साथ मधुरता का विकास होता है।

किताबें पढ़ने वाले ज्यादा जीते हैं ...



कुछ लोग अधिक पढ़ने वाले लोगों का मजाक उड़ाते हैं और उन्हें किताबी कीड़ा तक कहते हैं। अब एक रिसर्च में पता चला है कि जो लोग किताबें अधिक पढ़ते हैं, वे दूसरों की तुलना में अधिक दिनों तक जीते हैं। यह रिसर्च अमेरिका के येल यूनिवर्सिटी में किया गया है। इस रिसर्च में 50 वर्ष से अधिक उम्र के 3635 लोगों को शामिल किया गया। इसमें भाग लेने वाले सभी लोगों को तीन ग्रुप में बांट दिया गया। पहले ग्रुप में किताब नहीं पढ़ने वाले लोगों को शामिल किया गया। दूसरे ग्रुप में साढ़े तीन घंटे तक किताब पढ़ने वाले लोगों को शामिल किया गया और तीसरे ग्रुप में साढ़े तीन घंटे से अधिक पढ़ने वाले लोगों को शामिल किया गया। रिसर्च में पाया गया कि अधिक पढ़ने वाले लोगों में अधिकतर लड़कियां, कॉलेज कर चुके लोग और अधिक आय वाले लोग थे। रिसर्च में देखा गया कि साढ़े तीन घंटे तक पढ़ने वाले लोगों में नहीं पढ़ने वाले लोगों की तुलना में 12 वर्ष के अंतराल में 17 प्रतिशत कम लोगों की मृत्यु हुई। जो लोग साढ़े तीन घंटे से अधिक पढ़ रहे थे, उनमें मृत्यु दर 27 प्रतिशत तक कम देखी गई। किताब पढ़नेवाले औसतन सभी लोग नहीं पढ़ने वालों की तुलना में दो साल अधिक जिए।

रुटीन बिगड़ा तो बिगड़ेंगे बच्चे...



शादी-ब्याह तो कभी छुट्टियों का मौसम। कभी घर पर मेहमान आए, कभी खुद कहीं चले गए। इस आपाधापी में आपका रुटीन तो खराब होता ही है, बच्चों का रुटीन भी गड़बड़ा जाता है। उनका रुटीन वैसा नहीं रह पाता, जैसा सामान्य दिनों में होता है और यही बात खतरनाक है। बाल मनोविज्ञान विशेषज्ञ कहते हैं कि बच्चों के रुटीन को गड़बड़ाने नहीं देना चाहिए। इन विशेषज्ञों की राय है कि कुछ विशेष परिस्थितियों जैसे बीमारी, यात्रा आदि को छोड़कर बच्चों के रुटीन को बिगाड़े नहीं। रूटीन बदलने से बच्चे पढ़ाई से संबंधित कार्य को बोझ समझने लगते हैं। इसलिए माता-पिता को ध्यान देना चाहिए कि बच्चों के सुबह उठने के समय, नहाने, नाश्ता करने, खेलने, टीवी देखने और पढ़ने के समय में विशेष बदलाव नहीं करना चाहिए। हालांकि विशेषज्ञों का यह भी कहना है कि ऐसे सख्त नियम भी न बना डालें कि बच्चों का बचपना ही खत्म हो जाए। कुछ दिन घूमने-फिरने गए हों तो उन्हें पूरी मस्ती करने देना चाहिए। विशेषज्ञों का मानना है कि यह हो सकता है कि बच्चे कुछ कामों में लेट-लतीफी करें, लेकिन पूरी तरह रुटीन बदलने पर दिक्कतें हो सकती हैं।

शहरी बच्चे ज्यादा नेगेटिव!

इलाहाबाद में स्थित मनोविज्ञानशाला में हाल ही में एक सर्वे हुआ था। ग्रामीण व शहरी इलाकों में छात्र-छात्राओं के बीच कराए गए सर्वे में यह बात सामने आई है कि आज के प्रतिस्पर्धात्मक युग में शहरी बच्चे अपने माता-पिता की उदासीनता के शिकार हो रहे हैं। शोध में यह भी पता चला है कि ग्रामीण इलाकों की तुलना में शहर के बच्चों पर पारिवारिक उदासीनता का ज्यादा नकारात्मक असर पड़ रहा है। 2015-16 शैक्षिक सत्र में कुल 500 छात्र व 258 छात्राओं पर सर्वे किया गया। ये सभी बच्चे 10वीं के विद्यार्थी हैं। जब लड़के व लड़कियों पर अलग-अलग अध्ययन किया गया तो पता चला कि लड़कियों की अपेक्षा लड़कों की शैक्षिक उपलब्धि और समायोजन पर इस उदासीनता का अधिक प्रतिकूल प्रभाव है। सर्वे के बाद अभिभावकों के लिए तीन प्रमुख सुझाव दिए गए हैं। अभिभावकों को सलाह दी गई है कि दूसरे बच्चों से तुलना की बजाय अपने बच्चे की उपलब्धि एवं अच्छे प्रयासों की सराहना करें। बच्चों पर विश्वास करने की आदत विकसित करें और उन्हें घरेलू कार्य का दायित्व सौंपें जिससे वे शैक्षिक व घरेलू कार्यों में सामंजस्य स्थापित करने में सक्षम हो सकें। मन की एकाग्रता व स्थिरता को बढ़ाने के लिए रोज लगभग 20 मिनट योगाभ्यास करने की सलाह दी गई है।

इंडियन लाइसेंस से विदेशों में ड्राइविंग...

अगर आपके पास इंडियन लाइसेंस है और कार ड्राइविंग के शौकीन तो आपके लिए यह खुशखबरी है कि आप विदेशों की स्मूथ सड़कों पर भी ड्राइविंग का मजा ले सकते है। विदेशों में भी आप इंडियन लाइसेंस को साथ वहां के नियम और कानून का पालन करते हुए कार या फिर बाइक आदि ड्राइव कर सकते हैं। आइए जानते है उन देशों के बारे में जहां इंडियन लाइसेंस के साथ ड्राइविंग की जा सकती है।

न्यूजीलैंड

अगर अपकी उम्र 21 साल से ज्यादा है तो आप 1 साल तक न्यूजीलैंड में इंडियन ड्राइविंग लाइसेंस के साथ कार ड्राइव कर सकते हैं। अगर आपका ड्राइविंग लाइसेंस इंग्लिश में नहीं है तो एंबेसी से न्यूजीलैंड ट्रांसपोर्ट एजेंसी से ट्रांसलेट कराना होता है।

ऑस्ट्रेलिया

आप न्यू साउथ वेल्स, क्वीन्सलैंड, दक्षिण ऑस्ट्रेलिया और ऑस्ट्रेलिया कैपिटल टेरिटरी में ही भारतीय वैलिड ड्राइविंग लाइसेंस से ड्राइव कर सकते हैं। लीगल ड्राइविंग लाइसेंस के साथ आप वही गाड़ी चला सकते हैं जिसकी इजाजत भारतीय ड्राइविंग लाइसेंस में है। यहां इंडियन ड्राइविंग लाइसेंस सिर्फ 3 महीने के तक ही चलेगा।

फ्रांस

फ्रांस में इंडियन ड्राइविंग लाइसेंस को एंबेसी से फ्रेंच में ट्रांसलेट कराना भूलने पर मुसीबत खड़ी हो सकती है। फ्रांस में इंडियन ड्राइविंग लाइसेंस 1 साल तक चलता है।

अमेरिका

अमेरिका में आप भारतीय ड्राइविंग लाइसेंस से एक साल तक कार ड्राइव कर सकते हैं। इसके बाद आपको इंटरनेशनल ड्राइविंग परमिट बनवाना पड़ेगा।

साउथ अफ्रीका

साउथ अफ्रीका में कार ड्राइव करने के लिए ड्राइविंग लाइसेंस इंग्लिश में होना चाहिए और साथ ही इसमें आपकी फोटो और साइन होना सबसे जरूरी है।

नार्वे

अगर आपको नार्वे में ज्यादा समय के लिए रहना है तो आपको वहां का ड्राइविंग लाइसेंस बनवाना पड़ेगा। यहां पर आप इंडियन ड्राइविंग लाइसेंस के साथ 3 महीने तक ही कार ड्राइव कर सकते हैं।

स्विट्जरलैंड

कार ड्राइव करने के लिए इंडियन लाइसेंस स्विट्जरलैंड में सिर्फ 1 साल तक के लिए ही लीगल होता है।

इंग्लैंड

इंग्लैंड में आप इंडियन ड्राइविंग लाइसेंस के साथ सिर्फ छोटी कार और बाइक ही अपने लाइसेंस से चला सकते हैं। यूके को कार ड्राइव के लिए बेस्ट डेस्टिनेशन माना जाता है।

जर्मनी

अगर आपके पास इंटरनेशनल ड्राइविंग लाइसेंस नहीं है तो एंबेसी से इंडियन ड्राइविंग लाइसेंस को जर्मनी में ट्रांसलेट करवा सकते हैं और जर्मनी में 6 महीने तक कार ड्राइव कर सकते हैं।

विदेश से कितना सोना ला सकते हैं आप?

सोना यानी कि गोल्ड से भारतीयों को कितना लगाव है यह बात किसी से छिपी नहीं है। भारतीयों के गोल्ड प्रेम से दुनिया वाकिफ है। देश में लोग सोने के आभूषण पहनने के अलावा चढ़ावे में भी चढ़ा देते हैं, दान कर देते हैं। विदेशों में रहने वाले भारतीयों में भी सोने को लेकर गहरा लगाव है इसलिए जब भी वह वापस देश लौटते हैं तो सोना साथ में खरीदकर जरूर लाते हैं। कई बार देखा गया है कि लोगों को सोने के साथ एयरपोर्ट पर रोक लिया जाता है। एयरपोर्ट अथॉरिटि को इस बात का शक रहता है कि मिडिल ईस्ट से लोग सोने की तस्करी करते हैं इसलिए लोगों को एयरपोर्ट पर रोक लिया जाता है। इस डर से लोग बाहर से सोना खरीद कर नहीं लाते हैं लेकिन हम आपको बताएंगे कि आप विदेश से कितना ड्यूटी फ्री सोना खरीद कर ला सकते हैं।

ड्यूटी फ्री सोने की सीमा

ड्यूटी फ्री सोना लाने के लिए आपको कुछ जरूरी बातों की जानकारी होनी चाहिए। अगर आप एक वर्ष से अधिक विदेश में रह चुके हैं तो आप 50 हजार रुपए तक का सोना भारत में ड्यूटी फ्री लेकर आ सकते हैं। वहीं महिलाओं के लिए यह छूट एक लाख रुपए तक है। महिलाएं एक लाख रुपए तक की कीमत का सोना ड्यूटी फ्री लेकर भारत आ सकती हैं।

सिक्के और बिस्किट

अब आपके मन में सवाल उठ रहा होगा कि अगर ऐसा है तो क्या विदेश से सोने के सिक्के या फिर सोने के बिस्किट ड्यूटी फ्री शर्तों के अंतर्गत लेकर आ सकते हैं ? इसका जवाब है नहीं। क्योंकि ड्यूटी फ्री की शर्तें सिर्फ सोने के आभूषणों पर लागू हैं और उनकी भी सीमा है ऐसे में आपको सोने के सिक्कों और बिस्किट्स पर ड्यूटी देना पड़ेगा।

कितना है ड्यूटी शुल्क

एक सवाल आपके मन में उठ रहा होगा कि, अगर सोना निर्धारित कीमत से अधिक है तो कितनी ड्यूटी चुकानी होगी? तो इसका जवाब है कि आपके पास ड्यूटी फ्री सोने से जितना अधिक सोना है उसका 10.3 प्रतिशत आपको चुकाना होगा। इस मामले में भी आपको नियम और शर्तें जान लेनी चाहिए कि कोई भी व्यक्ति एक किलो से अधिक सोना नहीं ला सकता।

रसीद साथ रखिए

आप यदि विदेश से सोने के आभूषण या फिर सिक्के खरीदकर ला रहे हैं तो आपको उसकी रसीद साथ रखनी चाहिए। यह कस्टम्स में पूछ-ताछ के दौरान आपकी मदद करेगी साथ ही आपके पास खरीदारी और सोने की सही कीमत का एक प्रमाण भी रहेगा। इस तरह की रसीद आपको आगे आने वाली परेशानियों से बचाएगी।

यह अफवाह है

आम तौर पर लोगों में ये भ्रांतियां होती है कि विदेश से यदि सोने के आभूषण खरीद कर ला रहे हैं तो उन्हें पहन कर आना चाहिए क्योंकि पहने हुए आभूषणों पर किसी तरह की ड्यूटी नहीं देनी पड़ती है लेकिन ये सच नहीं है। यहां भी वही नियम और शर्तें लागू रहती हैं।

जाते वक्त भी दें ब्योरा

आपको इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि विदेश जाने से पहले आपको अपने गहनों के संबंध में कस्टम को जानकारी दे देनी चाहिए। चाहे आपने छोटी सी अंगूठी ही क्यों ना पहनी हो, विदेश जाने से पहले आपको एयरपोर्ट पर ये सुनिश्चित करना होगा कि यह आभूषण आपका है और आप इसे देश से ही पहन कर जा रहे हैं। इससे आप वापसी के दौरान होने वाली परेशानी से बच सकते हैं।

भारत में भी खरा सोना

अब दौर पहले के जैसा नहीं रहा। पहले देश में ये धारणा थी कि यहां मिलने वाला सोना उतना खरा नहीं जितना विदेशी सोना होता है। लेकिन सरकार के नियम अब कड़ाई से लागू किए जा रहे हैं जिससे बाजार में सिर्फ हॉलमार्क के ही सोने के आभूषण बिक रहे हैं। इसलिए अब इस बात से चिंतित होने की आवश्यकता नहीं है कि देश में मिलने वाला सोना खरा है या नहीं।