सेल्फी नहीं....यह है सेल्फिशनेस

अगर सेल्फी लेने की आदत है तो यह एक तरह की मानसिक बीमारी का लक्षण भी है। एम्स के मुताबिक, दिनभर सेल्फी लेते रहना एक तरह का ओब्सेशन है और यह इंसान को बाहरी दुनिया से काटकर सेल्फ सेंटर्ड बना सकता है। सेल्फी की दीवानगी हर उम्र के लोगों को है लेकिन टीनेज और यंग ग्रुप्स के लिए यह सबसे ज्यादा खतरनाक है।

यूं तो सेल्फी को सोशली एक्सेप्ट कर लिया गया है। जहां पहले लोग एक फोटो खींचने में भी कतराते थे अब लोग जमकर बेझिझक सेल्फी लेते हैं फिर चाहे वे किसी भी उम्र के हो, लेकिन यह भी सच है कि यदि सेल्फी की लत पर समय रहते कंट्रोल नहीं किया गया तो यह मनोरोग बड़ी तादात में लोगों को जकड़ लेगा। डॉक्टर्स का कहना है कि यंग ऐज में सेल्फी लेने की आदत पूरे व्यक्तित्व पर असर डालती है और इस आदत के शिकार लोग किसी भी क्षेत्र में

आगे नहीं बढ़ सकते। कई लोग तो ऑफिस में भी सेल्फी लेने की आदी हो जाते हैं। सेल्फी का चस्का लोगों के लिए भयावह रोगों को जन्म दे रहा है, और इसका इलाज भी मुश्किल है। दरअसल, सेल्फी की सनक में लोग हर समय, जगह और स्वयं तक को भूल गए हैं। वे चलती ट्रेनों, पहाड़ की ऊंची-ऊंची चोटियों, गगन चुंबी इमारतों व अन्य जोखिम भरे स्थानों पर स्वयं को कैमरों में कैद करने लगते हैं। नतीजा भी साफ दिखने लगा है और आए दिन सेल्फी मौत का कारण बनती जा रही है। खास बात यह है कि सेल्फी के शौक ने सेल्फिशनेस को पैदा कर दिया है। पहले हम एक दूसरे के दिलों और विचारों के करीब होते थे, मगर अब तो लोग महज एक दूसरों के चेहरों के करीब होने लगे, कन्धों की तरफ झुकने लगे और खूबसूरत दिखने की लत में झूठी मुस्कान भी चेहरे पर सजाने लगे।

सेल्फीटिस

सेल्फीटिस आज का नया रोग है। अमेरिकन साइकेट्रिक एसोसिएशन के मुताबिक, अगर आप दिन में तीन से ज्यादा सेल्फी लेते हैं, तो यकीनन आप मानसिक रूप से बीमार हैं और इस बीमारी को सेल्फीटिस का नाम दिया। वास्तव में यह उस बीमारी का नाम है, जिसमें व्यक्ति पागलपन की हद तक अपनी फोटो लेने लगता है और उसे सोशल मीडिया पर पोस्ट करने लगता है। इतना ही नहीं, ऐसा करने से धीरे-धीरे उसका आत्मविश्वास कम होने लगता है, निजता पूरी तरह से भंग हो जाती है और वह एंग्जाइटी का इस कदर शिकार हो जाता है कि आत्महत्या करने की सोचने लगता है। यकीं मानिए इसका इलाज भी मुश्किल है और हर केस में डॉक्टर फौरी तौर पर दवाइयां तो लिख देते हैं, लेकिन इसे एक तरह से रोगी को अपने हाल और हालात पर छोड़ देने के जैसा है।

बॉडी डिस्मॉर्फिक डिसऑर्डर

शोधकर्ताओं की मानें तो जरूरत से ज्यादा सेल्फी लेने की चाहत बॉडी डिस्मॉर्फिक डिसऑर्डर नाम की बीमारी को जन्म दे सकती है। इस बीमारी से लोगों को एहसास होने लगता है कि वे अच्छे नहीं दिखते हैं। कॉस्मेटिक सर्जन का भी यही कहना है कि सेल्फी के दौर ने कॉस्मेटिक सर्जरी कराने वालों की संख्या में जोरदार इजाफा किया है, जो बेहद चिंतनी है।

सेल्फी की जद में

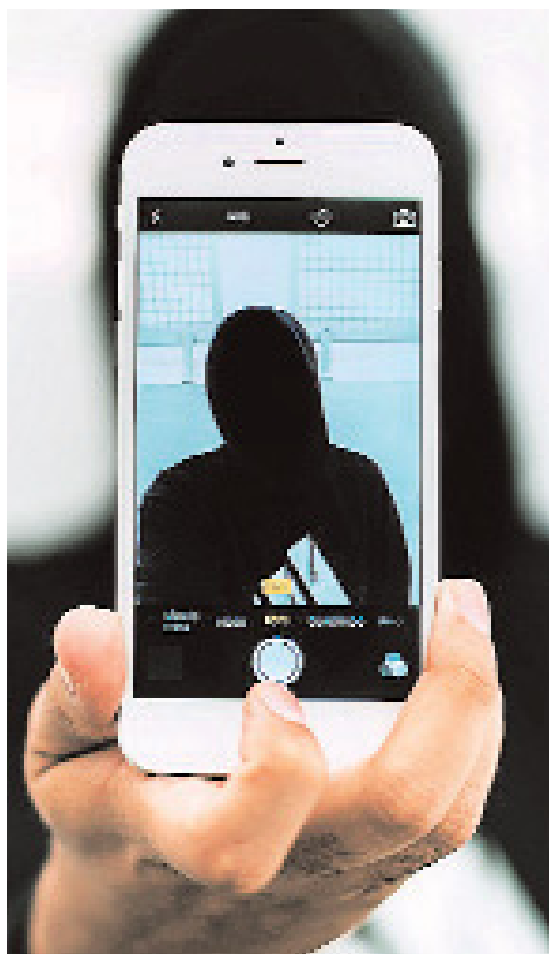
पहले हमने आध्यात्मिक ज्ञान को अपनाकर वसुधैव कुटुम्बकम् को माना, यानी समूची धरा को अपना माना। कालान्तर में धीरे-धीरे हमारी सोच राष्ट्र, समाज, परिवार, एकल परिवार और अब स्वयं तक सिमट गई। आज तो हम अंधी आधुनिकता की लोलुपता में इतने मशगूल हो गए हैं कि हमारी सोच सिर्फ और सिर्फ हम तक ही सिमट गई। दौर सेल्फी का चला तो हम सेल्फी की जद में आकर इतने सेल्फिश हुए कि हमारी स्वयं को अच्छा दिखाने की चाहत ने प्रभुप्रदत्त रूप को ही बदलना शुरू कर दिया। हेयर इस्टाइल, प्लास्टिक सर्जरी, रंगीन जुल्फें अन्य अन्य तरीके अपनाकर चेहरे पर कुछ पल के लिए बनावटी मुस्कान भी लाने लगे। यदि ऐसा ही रहा तो सोशल मीडिया एक छल बन जाएगा, जहां हर मनुष्य एकांगी हो जाएगा।

थोथी आत्म-केन्द्रियता

बीती सदियों में जब इंसान सार्थक ज्ञान के करीब पहुंच जाता था, तो वह संसारिक झंझावातों से दूर हटकर स्वयं में लीन हो जाता था, जिसे सनातन धर्म में समाधि, जैन धर्म में कैवल्य और बौद्ध धर्म में निर्वाण कहा जाता है। मुख्यत: यह योग का अंतिम पड़ाव होता है, जिसमें इंसान परम-जागृत यानी परम-स्थिर हो जाता है। इसे हम आधुनिक भाषा में परम स्वतंत्र अतिमानव या सुपरमैन भी कहते हैं। ध्यान का अभ्यास करते-करते साधक ऐसी अवस्था में पहुंच जाता है कि उसे स्वयं का ज्ञान नहीं रह जाता और केवल ध्येय मात्र रह जाता है, तो उस अवस्था को समाधि कहते हैं। आज हम इंसानों ने स्व-जागृति की परिभाषा ही बदल डाली। हम स्वयं से इतने करीब हो गए कि हमारी समूची आत्म-केन्द्रियता महज हमारे बाहरी आवरण पर आ टिकी। यह सिलसिला इतने पर ही नहीं थमा, इस जमाने की अत्याधुनिकता ने हमारी आत्म-केन्द्रियता को सिफ और सिर्फ लुभावनें चेहरे पर केन्द्रित कर दिया और इसी थोथी आत्म-केन्द्रियता को ही हमारे समाज नें सेल्फी का नाम दे दिया।

संक्रामता से बचें

बदलाव के दहलीज पर खड़े हम सब कहीं इस कदर न बदल जाए कि जब हमें वास्तविकता का पता चले तो वापस भी न लौट सकें। हमें अपने वर्तमान और भविष्य को संजोने के लिए दूरदर्शिता की दरकार है। हमें अपने साथ-साथ दूसरों को जागरूक करना ही होगा, क्योंकि जब तक समाज का अंतिम जन रोजमर्रा की समस्याओं से वाकिफ नहीं होगा तब तक हम एक सुदृढ़, समृद्ध राष्ट्र का निर्माण नहीं कर सकते, इसलिए सेल्फी की संक्रामकता से हमें स्वयं को बचाना बेहद जरूरी है, वरना परिणाम तो दुखदायी ही होगा।



इस तरह बढ़ाएं अपनी मेमोरी...

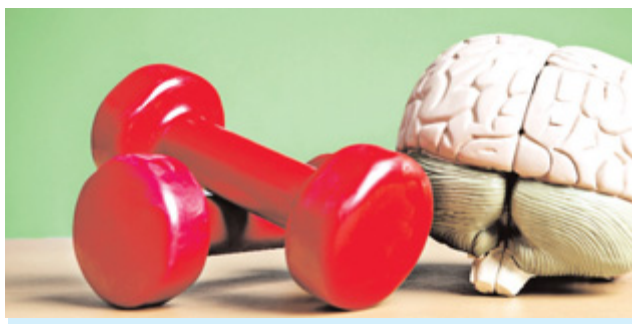
मेमोरी बढ़ाना कोई राकेट साइंस नहीं है। दरअसल बात यह है कि, या तो हम यह जानते नहीं हैं या अक्सर भूल जाते हैं कि हमारा दिमाग किस तरह काम करता है। जो तरीके यहां दिए जा रहे हैं वे आसानी से समझ में आने वाले हैं और कोई भी इन्हें अपनाकर अपनी याददाश्त बढ़ा सकता है, पर इसके लिए आपके निश्चय और प्रयासों की आवश्यकता होगी। किसी चीज की आदत डालने में तीन सप्ताह का समय लगता है और यहां बताए तरीकों को अपने दैनिक जीवन में अपनाकर आप भी इन्हें एक आदत बनाकर अपनी याददाश्त को हमेशा के लिए मजबूत और तेज कर सकते हैं।

समझों और मतलब दो: अगर किसी चीज को याद रखना है तो उसे समझो और एक अर्थ दो। इससे आप इसे लंबे समय तक याद रख पाएंगे। किसी चीज को अर्थ देने का मतलब उसे हमारी इन्द्रियों से महसूस करने से है। किसी चीज को याद रखने के लिए हम जितनी ज्यादा इन्द्रियों का यूज करते है, हमें वह उतनी ही अच्छी तरह याद रहती है। साथ ही आप किसी चीज को पहले से मालूम चीज या व्यक्ति से जोड़कर भी एक मतलब दे सकते हैं।

दिमाग को समय दें: हमारे दैनिक जीवन में अपनी व्यस्तताओं के चलते हम जिस जानकारी को याद करना है, उसे पर्याप्त समय नहीं दे पाते हैं। इसलिए कृपया, अगर आप वाकई किसी जानकारी को याद रखना चाहते हैं, तो उसे किसी ज्ञात जानकारी से जोड़ने के लिए अपना कीमती समय दें।

मल्टीटास्किंग से बचें: टेक्नोलॉजी के विकास के साथ अब हम हाथ में स्मार्टफोन लेकर घूमते हैं, और अच्छी बात यह है कि हम इस पर मल्टीटास्किंग भी कर सकते हैं, पर हम स्मार्टफोन नहीं हैं, हम अभी भी साधारण बुद्धि दिमाग के साथ इंसान ही हैं, जो स्मार्टफोन लेकर घूमते हैं। हालांकि हमारी लाइफस्टाइल हमें मशीन में बदलती जा रही है, पर आज भी हम छोटी छोटी चीजों को लेकर परेशान होने वाले साधारण इंसान ही हैं। मल्टीटास्किंग हमारे दिमाग के लिए बहुत ही तनावपूर्ण होती है, क्योंकि मल्टीटास्किंग में हमारे साधारण बुद्धि दिमाग को एक साथ एक ही समय में कई सारी चीजों पर ध्यान देना होता है और सीमित एनर्जी रिसोर्सेज को खर्च करना पड़ता है। क्योंकि किसी जानकारी को याद करने के लिए उसे प्रोसेस करके में टाइम खर्च करना होता हैं, इसलिए मल्टीटास्किंग मूलभूत रूप से ही याददाश्त के काम में बाधा डालती है। याददाश्त मजबूत करने के लिए हमें सिंगल टास्किंग पर फोकस करना चाहिए। सिंगल टास्किंग न केवल हमारी मेमोरी बल्कि हमारी उत्पादकता को भी बढाती है।

नींद पूरी करें: एक अच्छी नींद हमारे शरीर और दिमाग को रिलैक्स करती है, और हमारी बैटरी रिचार्ज करती है।



शारीरिक व्यायाम

शारीरिक व्यायाम सभी हेल्थी बातों से जुड़ा हुआ है, याददाश्त भी इसका एक अंग है। अगर साइंस की बात करें तो एक्सरसाइज हमारे शारीर और दिमाग में रक्त प्रवाह को बढ़ाती है जिससे ज्यादा ऑक्सीजन हमारे दिमाग तक पहुंचती है और दिमाग ज्यादा अच्छी तरह काम करता है। एक्सरसाइज करते समय डोपामाइन नाम का तनाव और चिंता को दूर करने वाला हॉर्मोन निकलता है, जो डिप्रेशन जैसी मेमोरी पर दुष्प्रभाव डालने वाली क्रियाओं को कम करने में हेल्प करता है। रिसर्च इस ओर इशारा करती हैं, कि प्रतिदिन 30 मिनट पैदल चलने से भी याददाश्त तेज होती है। इसलिए स्पोर्ट्स को हमारी शिक्षा प्रणाली का एक अभिन्न अंग बनाया गया है, जो याददाश्त मजबूत करने के साथ हमारे दिमाग का संपूर्ण विकास करें।

पोषक आहार

जीवन के बहुत से दूसरे पहलुओं की तरह याददाश्त बढ़ाने में भी पोषक आहार का महत्वपूर्ण योगदान है। बहुत ज्यादा वसायुक्त आहार, कार्बोनेटेड ड्रिंक्स, नमक और शक्कर को नजरंदाज करें। अलसी, मछली, अखरोट, सोयाबीन, सोया पनीर, पत्तागोभी और पालक याददाश्त बढ़ाने में सहायक होते हैं। सप्ताह में कम से कम 2 बार फलों का सेवन करें और आप चंगे रहेंगे। काले अंगूर एंटीऑक्सीडेंट का एक अच्छा स्त्रोत है।

1 साल के बच्चे में ऐसे करें खून की कमी पूरी

एनीमिया यानी शरीर में खून की कमी, यह छोटे-बड़े हर उम्र के लोगों को हो सकता है लेकिन प्रैग्नेंट महिला और बच्चों में खून की कमी ज्यादा देखने को मिलती है। खून का कार्य शरीर के सभी भाग को भोजन और ऑक्सीजन पहुंचाना है। अगर खून में कमी आ जाए तो शरीर की गतिविधियों पर काफी असर पड़ता है। खून को लाल रंग हीमोग्लोबिन नामक पदार्थ से प्राप्त होता है, जब इन लाल कोशिकाओं में कमी आ जाती है तो एनीमिया की समस्या आती है।

बच्चों में एनीमिया का कारण

बच्चों में खून की कमी होने का सबसे बड़ा कारण उसके शरीर में आयरन यानि कि लौह तत्वों की कमी होना। इसके अलावा उन बच्चों में खून की कमी देखने को मिलती है जो समय से पहले जन्म लेते है।

बच्चों में एनीमिया के लक्षण

नीली और सिकुड़ी हुई आंखें, कमजोर नाखून, भूख में कमी, थकान, सिरदर्द, झुंझलाहट, पीली त्वचा और सांस लेने में दिक्कत अन्य आदि। इसी के साथ होंठों की भीतरी त्वचा, आंखों की भीतरी त्वचा, उसकी हथेलियों और नाखूनों का रंग सफेद या पीला दिखाई देने लगता है।

1 साल के बच्चे को खिलाएं ये चीजें

1. टमाटर : टमाटर बच्चे के शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा तेजी से बढ़ाने का काम करता है। इसलिए बच्चों को रोज 5-7 टमाटर का रस या सूप बनाकर दें।
2. सेब : सेब का रस निकालकर उसमें शहद मिला लें और बच्चे को पीने को दें। इस जूस में लौह तत्व अधिक मात्रा में होता है जो खून की कमी को पूरा कर देता है।
3. अनार : अनार बच्चों के लिए ही नहीं बल्कि बड़ों के लिए फायदेमंद है। इसलिए बच्चों के घर में अनार का जूस निकालकर पिलाएं।
4. मुनक्का : मुनक्का शरीर में हीमोग्लोबिन की मात्रा तेजी से ब?ाता है। रात को पानी में मुनक्का भिगोकर रख दें। सुबह इसका पानी को बच्चों पीने के लिए दें।
5. चुकंदर : चुकंदर में आयरन की मात्रा अधिक होती है। यह शरीर में लाल रक्त कणों की सक्रियता को बढ़ाता और खून की कमी पूरा करता है। बच्चे को जूस या इसकी प्यूरी बनाकर खिलाएं।

रोज दौड़ लगाइए अच्छी सेहत पाइए

फिट रहने के लिए दौड़ना सबसे अच्छा व्यायाम है, अन्य व्यायाम की तुलना में दौड़ने के लिए किसी खास तकनीक की भी आवश्यकता नहीं होती। इससे ना केवल वजन नियंत्रित होता है । बल्कि आप पर उम्र का असर भी देर से दिखाई देता है ।आज की आराम तलब जीवनशैली में लोगों के पास व्यायाम के लिए समय नहीं। दौड़ने से ना केवल मांस पेशियां मजबूत होती हैं, बल्कि शरीर भी फिट रहता है।

दौड़ने के फायदे

तनावमुक्ति का साधन: तनाव को हम आधुनिक जीवनशैली से अलग नहीं कर सकते। शायद आपने पहले भी तनाव मुक्ति के कई साधन अपनाये हों। इस बार प्रतिदिन कुछ देर तक दौड़ कर देखें। दौड़ना मानसिक रूप से आपको काफी राहत पहुंचाने का काम करता है।

स्वस्थ त्वचा चाहिए: दौड़ने से शरीर में रक्त संचार ठीक प्रकार से होता है और झुर्रियां देर से पड़ती हैं। वर्क आउट से तनाव कम होता है और आपकी त्वचा में भी चमक आती है।

प्रतिरोधी क्षमता: नियमित रूप से दौड़ लगाने वालों को एलर्जी, ठंड और खांसी जैसी सामान्य बीमारियां कम होती हैं। नियमित रूप से दौड़ लगाने से हमारा इम्यून सिस्टम बेहतर होता है, जिससे हम कई संभावित बीमारियों के खतरे से बचे रहते हैं।

वजन घटाये: अगर आप वजन घटाना चाहते हैं, तो दौड़ने से अच्छा और कुछ नहीं। दौड़ना एक बहुत अच्छा व्यायाम है, क्योंकि इससे काफी कैलोरी बर्न होती है। लेकिन, चोट से बचने के लिए जरूरी है कि आप धीरे-धीरे दौड़ना शुरू करें।

हड्डियां बनाये मजबूत: नियमित रूप से दौड़ लगाने से हड्डियां और मांसपेशियां मजबूत बनती हैं। इससे हड्डियों संबंधित बीमारियों जैसे ऑस्टियोपोरोसिस और अर्थराइटिस होने का खतरा काफी कम हो जाता है। इसके साथ ही दौड़ने से टांगों और कूल्हों की हड्डियों का घनत्व भी बढ़ता है।

दिल बनाये मजबूत: दौड़ने से हमारे शरीर में रक्त प्रवाह सुधरता है, इससे हमारे दिल की सेहत पर अच्छा असर पड़ता है। इसके साथ ही दौड़ने से रक्तचाप भी कम होता है जिससे हृदय संबंधी कई रोग होने का संभावित खतरा भी कम हो जाता है।

ऊर्जा बढ़ाये: सुबह उठते ही आपको थकान होने लगती है। ऐसा लगता है । कि जैसे आपके शरीर में बिलकुल भी ऊर्जा नहीं है। तो, आपको दौड़ने को अपने रोजमर्रा की जिंदगी का हिस्सा बनाना चाहिए । इससे आपकी ऊर्जा का स्तर बढ़ेगा और आप दिन भर अधिक क्षमता से काम कर पाएंगे।

हाजमा सुधारे: दौड़ लगाने से हमारी पाचन क्रिया पर सकारात्मक असर पड़ता है। इससे हमारा हाजमा सही रहता है। दौड़ लगाने से आपकी कैलोरी बर्न होती है, जिससे आपको अधिक भूख लगती है। ऐसे में इस बात का ध्यान रखें कि आप इस दौरान हैल्थी स्नैक्स का सेवन करें। दौड़ना सभी उम्र के लोगों के लिए अच्छा व्यायाम है, तो क्यों ना चिर-युवा दिखने के लिए इस आसान व्यायाम को अपनायें। अगर आपको पहले से कोई स्वास्थ्य समस्या है, तो एक बार चिकित्सक से संपर्क जरूर कर लें।

रेसिपी

मैदा के मीठे पेठे

सामग्री

1 कप रवा (सूजी), चार कप मैदा छना हुआ, एक कटोरी घी मोयन के लिए, आधा चम्मच बेकिंग पाउडर, दो कटोरी शक्कर, इलायची पाउडर, घी अलग से, पाव कटोरी मेवे की कतरन।

विधि

सर्वप्रथम सूजी-मैदे में बेकिंग पाउडर मिला लें और गरम घी का मोयन देकर गुनगुने पानी से कड़ा आटा गूंथ लें। अब बड़ी-बड़ी लोई बनाकर मोटा बेल लें। मोटी व लंबी-लंबी स्ट्रिप काट लें। पूरे मैदे की स्ट्रिप बनने के बाद कपड़े पर एकाध घंटा सुखने के लिए रख दें। एक कड़ाही में आवश्यकता के अनुसार घी गरम करके धीमी आंच पर सारे पेठे तल लें। ध्यान रहे कि पेठों का रंग ज्यादा न बदलें। सारे पेठे तलने के बाद एक बर्तन में शक्कर में आधा कप पानी डालकर बूरे की चाशनी तैयार करके उसमें इलायची डाल दें। पेठे ठंडे होने के बाद कड़छी की सहायता से उन पर चाशनी बखेरती जाएं, ऊपर से मेवे की कतरन बुरक कर उन्हें पलटे की सहायता से धीमे-धीमे ऊपर-नीचे करती रहे। सारे पेठों पर चाशनी चढने के बाद उन्हें ठंडा करके एयर टाइट डिब्बे में भर दें। मैदे के मीठे पेठे का आनंद उठाएं।

शाही वेज बिरयानी

सामग्री

चावल भीगे हुए, 1 आलू छील कर कटा हुआ, 100 ग्राम उबले हरे मटर, 1 गाजर महीन कटा हुआ, 1-2 प्याज महीन कटा हुआ, अदरक लहसुन का पेस्ट आधा चम्मच, 1 टमाटर कटा हुआ, हरी मिर्च 4-5 कटी हुई, फूल गोभी 2-4 पीस कटा हुआ, 2 बड़े चम्मच घी या तेल, 2 लौंग, 2 इलायची, 1 टुकड़ा दाल चीनी, जायफल, आधा चम्मच गरम मसाला, स्वादानुसार नमक, 2 चम्मच हरा धनिया कटा हुआ, पानी अंदाज से।

विधि

पैन में घी गरम करें। उसमें जीरा, लौंग, इलायची, जायफल डाल दें। अब हरी मिर्च, अदरक लहसुन का पेस्ट और प्याज डालकर 2-3 मिनट भून लें। हलका गुलाबी होने पर अब सब्जियां डालकर 5-6 मिनट भून लें। अब सब्जी भूनने पर उसमें चावल डालकर धीरे-धीरे चलाते हुए भून लें। जिससे चावल टूटे नहीं। हलके भूनने के बाद उसमें 3 कप पानी डाल दें और नमक अंदाज से डालें और हलकी आंच पर 15 से 20 मिनट तक बनने दें। आंच से उतारने के 1-2 मिनट पहले उसमें पनीर डाले दे और गैस बंद कर दें। चावल ढंका ही रहने दें और सर्व करने के पहले उसमें गरम मसाला और हरा धनिया डाल दें।