

बचपन की यादें और ये मंजर

पल्लवी सक्सेना

कल अपने भाई के मुख से कुछ पुरानी बातों कुछ पुरानी यादों को सुनकर मुझे बचपन की गलियां याद आ गयीं, जिनमें मेरे बचपन का लगभग हर इतवार बीता करता था। कितनी मासूम, कितनी भोली हुआ करती हैं वो यादें, जिनमें बचपन बीता होता है। सच कहते हैं लोग, लोग मर जाते हैं पर यादें कभी नहीं मरतीं। अंधे मोड़ की गलियों की उन दीवारों में से एक दीवार पर बने ताक पर हर राह चलते राहगीर का पूरी श्रद्धा से माथा टेकना, बिना यह जाने की उस ताक में विराजमान खुदा किस धर्म से संबंध रखता है अपने आप में बहुत अपनापन लिये होता था। तब मैं बच्ची ही थी पर उन अंधे मोड़ों की गलियों से गुजरने में भी मुझे किसी प्रकार का कोई डर नहीं लगा कभी।

ज्यादा आया नानी के घर में भी ऊपर पूजा वाली अटारी में भी ठीक वैसी ही शांति महसूस होती थी जैसी उस मंदिर में हुआ करती थी। उस समय कहने को तो, हम बच्चे ही थे। लेकिन तब भी हम वो सुकून, वो शक्ति, वो शांति महसूस करते थे जो किसी पवित्र जगह पर की जा सकती है। मुझे आज भी वो दिन भुलाये नहीं भूलता जब एक दिन मैं, अपने छोटे भाइयों संग अपनी नानी के घर उस पूजा वाली अटारी में खेल रही थी। तब शायद मम्मी, मौसी और नानी भी वहां मौजूद थे। क्योंकि पूजा वाली अटारी ऊपर थी, तो सभी को यह डर रहा होगा कि कोई बच्चा वहां की खिड़कियों से झांकने के चक्कर में नीचे न गिर जाये। इसलिए हम जब वहां खेलते कोई न कोई बड़ा वहां अवश्य होता ही था। हम वहां नानाजी के संग पूजा भी करते थे। कोई चंदन धिसता, तो कोई फूल-बत्ती को घी लगाता। आज अपने भाई से उन गलियारों की बात सुनकर मन किया कि फिर एक बार उसका हाथ पकड़ कर ठीक बचपन की तरह उन गलियों से गुजरते हुए नानी के घर जाया जाए। किन्तु अब वहां कोई नहीं रहता। वो मिट्टी का पावन घर, जिसमें हमारी स्मृतियां थीं, अब तो कब का टूट कर एक पक्का मकान बन चुका है। अब नहीं आती वहां कोई गाय, न वो पूजा वाली अटारी ही शेष रही, जिसे नानी अपने हाथों से लीपकर अपने मन के भावों से भर दिया करती थीं। हां, अब यदि वहां स्मृतियों के नाम पर कुछ बचा है, तो वह है, वहां जाने वाला रास्ता और वो दोनों मंदिर, जिनमें आज तक कोई बदलाव नहीं आया है। शेष तो एक सुनहरे बचपन की चंद मीठी-सी यादें।

जानें दूध के दूसरे हेल्दी विकल्प के बारे में

दूध पीना सेहत के लिए बहुत जरूरी होता है। यह शरीर को एनर्जी देने के साथ साथ हड्डियों को भी मजबूत बनाता है। साथ शरीर के मसल्स को भी पावर देता है। हालांकि कई लोगों को दूध पीना बिल्कुल अच्छा नहीं लगता है। दरअसल कुछ लोगों को दूध पचता ही नहीं है। लैक्टोज सेंसिटिव या लैक्टोज असहिष्णुता का मतलब है कि शरीर दूध और डेयरी उत्पादों में पाए जाने वाले एक प्रकार के प्राकृतिक शुगर को आसानी से पचा नहीं सकता है। ज्यादातर लोग इसे दूध से एलर्जी को जोड़कर देखते हैं पर ये अलग है।

दरअसल लैक्टोज सेंसिटिव होने पर लैक्टोज बड़ी आंत (कोलन) से बिना ठीक से पचे हुए निकलता है और ये गैस, पेट दर्द और सूजन जैसे असहज लक्षणों का कारण बन जाता है। कुछ लोग जो लैक्टोज सेंसिटिव होते हैं वह किसी भी दूध उत्पादों को पचा नहीं पाते हैं। दूध न पचा पाने के कारण इससे मिलने वाले कैल्शियम से लोग वंचित रह जाते हैं, जिससे हड्डियों के लिए पर्याप्त कैल्शियम प्राप्त करने में मुश्किल आती है और ऐसे लोगों की हड्डियां कमजोर भी हो सकती हैं। आइए जानते हैं दूध के विकल्प के तौर पर आप किन चीजों का सेवन कर सकते हैं।

फर्मेंटेड दही

दही लैक्टोज सेंसिटिव लोगों के लिए एक हेल्दी विकल्प है क्योंकि इसमें लैक्टोज की कमी होती है, जिसके कारण इसे आसानी से पचाया जा सकता है। वहीं दही इसलिए भी सुरक्षित है क्योंकि दही के बनने की प्रक्रिया दूध में मौजूद लैक्टोज की अधिकांश मात्रा को तोड़ देती है और इसे लैक्टेट में परिवर्तित कर देती है जो लैक्टोज की तुलना में पचाने में बहुत आसान है। इसके लिए दही कम से कम 6 से 8 घंटे तक फर्मेंटेड हो नहीं तो वह भी लोगों को नहीं पचेगा।

काजू का दूध

जो लोग दूध को छोड़ नहीं सकते, उनके लिए काजू का दूध एक बहुत अच्छा विकल्प है। यह न केवल कैलोरी में कम है बल्कि शरीर में विटामिन ई, डी और कैल्शियम की कमी को भी पूरा करता है। आप चाहे तो बादाम और काजू दोनों को साथ में पीसकर भी इसका दूध बना सकते हैं, जो आपके स्वास्थ्य के लिए कई तरह से फायदेमंद साबित हो सकता है।

नारियल का दूध

नारियल का दूध, नॉर्मल दूध का एक और बेहतरीन विकल्प है। नारियल के दूध का नियमित सेवन न केवल एनीमिया और दिल की बीमारियों को रोकने में मदद करता है, बल्कि शरीर में इलेक्ट्रोलाइट्स के स्तर को भी बनाए रखता है। अपने एंटीबायोटिक गुणों के साथ, नारियल का दूध जोड़ों के दर्द और गठिया से पीड़ित लोगों की मदद करता है। इसे कम मात्रा में सेवन करना चाहिए, क्योंकि इसके सेवन से वजन बढ़ सकता है।

घर पर खुद से एक्सरसाइज करते हुए न करें गलतियां

कोरोनावायरस के प्रकोप के चलते दुनियाभर के अधिकतर लोग अपने घरों में बंद हैं। ऐसे में लोगों को अपने घर पर ही हर काम करना पड़ रहा है चाहे वह पढ़ाई हो या फिर वर्क फ्रॉम होम। वहीं कुछ लोग वर्कआउट और कुकिंग भी घर पर ही कर रहे हैं। वहीं कुछ लोगों ने लॉकडाउन को कुछ नया करने और फिटनेस लक्ष्य को पूरा करने के लिए इस्तेमाल करना शुरू कर दिया है। जो लोग जिम से बचते हैं या योग क्लास अटेंड करने का समय नहीं निकाल पाते, उनके लिए घर पर एक्सरसाइज करने से लिए बहुत समय मिल रहा है।

घर पर एक्सरसाइज करते वक्त भी मेहनत और अनुशासन को नहीं छोड़ना चाहिए क्योंकि जब आप घर पर एक्सरसाइज कर रहे होते हैं, तो आपके सामने कई सारी चीजें हो रही होती हैं, जो आपको अनुशासित रहने में बाधा डाल सकती हैं। वहीं अगर आप जिम वाले एक्सरसाइज को घर पर कर रहे हैं, तो आपको इसमें थोड़ा सावधान रहने की जरूरत होती है। वहीं जरूरत पड़े तो आपको इसमें अपने ट्रेनर की ऑनलाइन मदद लेनी चाहिए।

शरीर के हिसाब से चुनें एक्सरसाइज

जिम या योग क्लास में आपके पास एक ट्रेनर होता है

जो आपको यह बताता है कि आपको किस एक्सरसाइज की जरूरत है, कौन सी एक्सरसाइज आपके लिए बेहतर है या आपको कब रुकना है। जब आप घर पर एक्सरसाइज करते हैं तो आप खुद ही ट्रेनर होते हैं और कई बार आप अपने आप को मुश्किल परिस्थितियों में डाल देते हैं। ऐसे में एक्सरसाइज करने से आपको फायदा तो होता ही नहीं साथ में शरीर को मुकसान पहुंचता है।

गलत तरीके से एक्सरसाइज करने से



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

आपको चोट लग सकती है और दर्द भी हो सकता है। इसलिए, जब आप घर पर अकेले एक्सरसाइज करते हैं, तो अपने शरीर की जरूरतों को याद रखना और यह सुनना जरूरी है कि आपको ये कैसे करना है, कितना करना है और कब रुकना है।



वहीं आपका घर आपके जिम के लिए सही जगह नहीं है। इसलिए ऑनलाइन ट्रेनर की मदद जरूर लें।

वर्कआउट रूटीन फॉलो न करना

जिस तरह आप एक तय समय पर जिम या योग क्लास में जाते हैं, उसी तरह आपको अपने घर के वर्कआउट के साथ भी अपनी दिनचर्या का पालन करने की कोशिश करनी चाहिए। घर आपको अपने समय के अनुसार काम करने की सुविधा देता है, इसका मतलब यह नहीं है कि आप

इसे हल्के में लें। सही मूड, स्थान और ऊर्जा आपके वर्कआउट को एक फायदान ऊपर ले जा सकती है। एक्सरसाइज करने के लिए एक सही स्थान होना चाहिए, आपको सही कपड़े पहनने चाहिए, एक विशेष समय तय करना चाहिए ताकि सबसे अधिक

लाभ प्राप्त हो सके और उसी रूटीन के अनुसार चलें।

गलत तरीके से एक्सरसाइज करना और ट्रेनर की मदद न लेना

चीजों को अपने मन के अनुसार चुनना और अपने तरीके से गलत-सही करते रहना सबसे बड़ी गलतियों में से एक है। अक्सर लोग

घर पर एक्सरसाइज करते वक्त ऐसा करते रहते हैं। ऐसे में अगर आप अपने लॉकडाउन समयवाचि का अधिक से अधिक इस्तेमाल करना चाहते हैं और एक स्वस्थ आदत अपनाते हैं, तो सुनिश्चित करें कि आप इसे सही तरीके से करते हैं और खामियों से बचते हुए करें। वार्म-अप और कूल डाउन तकनीक का ध्यान रखें। किसी भी एक्सरसाइज को सही तरीके से सीखें। तभी आपको इसका फायदा मिलेगा।

शब्द सामर्थ्य -095

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. संबंध, लगाव, नाता, काम 2. सिसकने की आवाज, सीत्कार 4. आग की ज्वाला, दहक 5. दियासलाई 7. प्रतिकार, प्रतिशोध 8. बाबुल की दुआएं लेती जा... गीतवाली बलराज साहनी, मनोजकुमार, राजकुमार, वहीदा की फिल्म 11. करतल ध्वनि 13. आपसी व्यवहार का संबंध, वास्ता

15. वचन, जीभ 16. रोगियों को स्वस्थ और मृतकों को जीवित कर देने वाला 17. एक सुंदर फूलदार वृक्ष 19. पत्नी, बीवी 20. मसालेदार सुगंधित सुरती।

ऊपर से नीचे

1. उचित, उपयुक्त, जायज 2. किवाड़ को अंदर से बंद करने लगा छड़, चटखनी 3. मांस के अत्यंत छोटे टुकड़े 4. माथा,

मस्तक 6. कटोरी के आकार का नलीदार पात्र जिसमें तंबाकू रखकर पीते हैं 9. रेखा 10. खून से लथपथ 11. छिपकर बुरी नजर से ताकने की क्रिया, रह रहकर ताकने की क्रिया 12. व्यापार, धंधा 13. शृंगार करना, साजन 14. श्रवणइंद्रिय 16. सीमा, हद 18. चमड़ा, चाम 19. बौझ, दबाव।

1			2		3		
		4			5	6	
7							
			8	9			10
11			12				
			13	14			
			15			16	
17	18				19		
			20				

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 94 का हल

मै	दा	न	स	र	ग	म	
त्री		सी		क्षा		धु	री
	सा	ह	स			र	
स्वा	ग	त		स	म	झी	ता
व	र			र			म
लं		वि	ला	स			दा
बी	न		ज		सा	मा	न
	ज		वा	हि	या	त	
त	र	की	ब		ना	खा	ली