

“गर फिरदौस बर-रु-ए-जमीं अस्त, हमीं अस्त ओ हमीं अस्त ओ हमीं अस्त।” अर्थात् यदि धरती पर कहीं स्वर्ग है, तो वह यहीं है, यहीं है, यहीं है। नामचीन शायर अमीर खूसरो द्वारा लिखा उक्त शेर कश्मीर की खूबसूरती को खुले दिल से बयां करने को काफी है। यहां के बारे में यह भी कहा जाता कि “पड़ता है आसमान का साया जमीन पर।” यूं तो समूचा कश्मीर ही नयनाभिराम, लेकिन लिह्र पहाड़ियों की गोद में बसे पहलगाम के अलावा गुलमर्ग, सोनमर्ग, गुरेज घाटी तथा डल झील में नौका विहार की तो बात ही निराली है। अनुच्छेद-370 की समाप्ति के बाद कश्मीर संभाग के दस जिलों में आधारभूत संरचनाओं को और मजबूती मिली है। स्मार्ट सिटी सिस्टम, कुटीर व क्राफ्ट उद्योग, पलोरीकल्चर, हार्टिकल्चर ने यहां गति पकड़ ली है। बिजली-पानी, शिक्षा, स्वास्थ्य, व्यापार और बेहतर जीवन स्तर को यहां बल मिला है। सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के सौजन्य से पीआईबी द्वारा आयोजित मीडिया टूर के तहत गत दिनों अमृत विचार को भी कश्मीर में सरकार की योजनाओं को जानने का अवसर मिला।



अनिल किशोर
वरिष्ठ पत्रकार

पेश है विशेष रिपोर्ट...

बर्फ से ढकीं वादियों, झीलों, ऊंची चोटियों से गिरते चर्मों- झरनों, कल-कल निनाद करते दरियों, चिनार के रंग-बिरंगे पत्तों, देवदार, विलो, अखरोट के वृक्षों अलावा पोपलर, फर और चीड़ के पत्तों के मखमली स्वरूपों, हरे-भरे घास के मैदानों, पहाड़ों की सपाँली सड़कों, हाउसबोट्स में बैठने तथा शिकारों में रहकर कुदरत को महसूस करना हो, तो धरती का स्वर्ग कहे जाने वाले कश्मीर जरूर जाएं। केसर की खेती, अखरोट, बादाम व सेब के बागानों की जब बात होती है, तब हमारा ध्यान कश्मीर की ओर बरबस खींचा जाता है। यकीन मानें, कश्मीर आज भी उतना ही खूबसूरत है, जितना कभी पहले था। सच में यह धरती का स्वर्ग ही है। अप्रैल-मई के अंत तक बर्फ देखनी हो तो कश्मीर। झीलों के पानी पर तैरते हाउसबोट्स व शिकारों में बैठ मनमोहिनी रात में चांद को निहारना है, तो भी कश्मीर। भारत का मिनी स्विट्जरलैंड कहे जाने वाले कश्मीर को कुदरत ने भरपूर नवाजा है। बर्फ से लकड़क पहाड़ों से होने वाला जल प्रवाह जब मैदानों में दरिया का रूप अखिराया करता है, तो उनका लय-छंद इंसान के रोम-रोम को झूंकत कर देता है।

भारतीय संविधान के अनुच्छेद-370 की समाप्ति तथा अगस्त 2019 में जम्मू-कश्मीर का केंद्र शासित प्रदेश बन जाना बदलाव की कहानी बयां कर रहा है। वर्ष 1989 के मध्य में शुरू हुए पाक प्रायोजित आतंकवाद ने कश्मीर को थोड़ा असहज जरूर किया, लेकिन बमों के धमाके व गोलियों की तड़तड़हट यहां आने वाले सैलानियों के कदम कभी नहीं रोक पाई। कश्मीर में मनोरम व रमणीय स्थलों की सूची थोड़ी लंबी है। यहां कई स्थान हैं, जिनका चक्कर लगाए बगैर मन नहीं मानेगा। विश्व के प्रसिद्ध हिल-स्टेशनों में से एक गुलमर्ग और सोनमर्ग की तो बात ही निराली। गुरेज वैली की वादियों में बिताए पल स्वर्ग में रहने की अनुभूति कराते हैं। यहां के पर्वतों की हिमाच्छादित

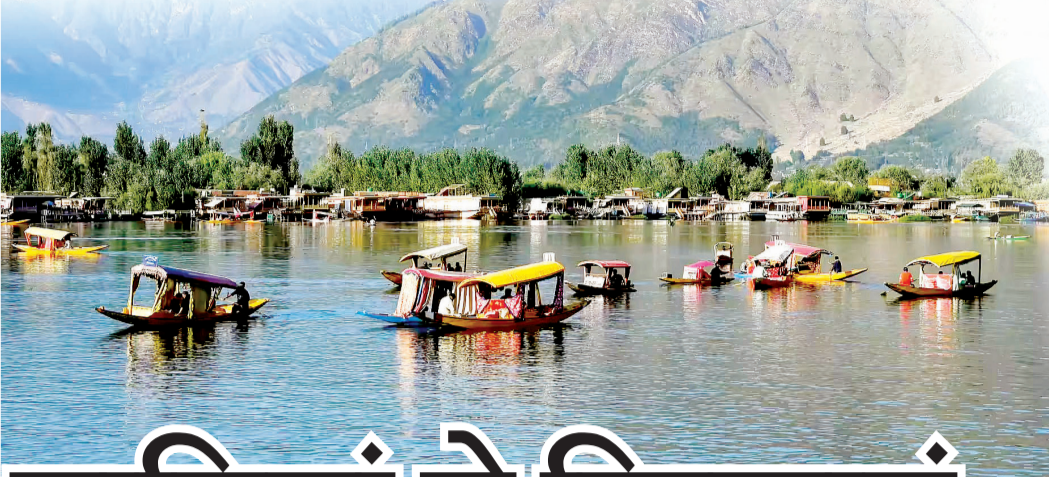


अमृत विचार

लोक दर्पण

रविवार, 22 मार्च 2026

www.amritvichar.com



वादियां ये फिजाएं बुला रही हैं तुम्हें...

चोटियां नयनाभिराम। इन पर जब सूरज की रोशनी पड़ती है, तो लगता है जैसे धरा पर स्वर्ण आभाएं अवतरित हो चली हों। गुलमर्ग में गंडोला के कारण आने वाले पर्यटक भारत-पाक नियंत्रण रेखा के करीब तक जा सकते हैं। कश्मीर के अन्य भागों में बर्फ से लदी पहाड़ियां, फूलों से गुलजार बाग-बगीचे, मनमोहक टयूलिप गार्डन, हरी-भरी वादियां, झीलें और झरने बहुतायत में मिल जाएंगे।

श्रीनगर से मात्र 96 किमी दूर करीब 7200 फीट ऊंची लिह्र घाटी के बीचों-बीच बसे पहलगाम को कुदरत ने खूबसूरती से भरपूर नवाजा है। हिमाच्छादित पर्वत श्रृंखला इतनी मनोहारी की सैलानी मंत्रमुग्ध होकर उसे निहारने को बेबस हो जाता है। चारों ओर मखमली घास और लिह्र नदी का कलकल निनाद पहलगाम की शोभा में चार चांद लगा देता है। यहां आइस स्कीइंग, स्केटिंग, पैराग्लाइडिंग भी की जाती है। पहलगाम से सटा अनंतनाग जिला कश्मीर के हस्तशिल्प के लिए विख्यात है। इसे कश्मीर के इतिहास व संस्कृति के लिए भी जाना जाता है। जहां गब्बों, नमदों, पेपरमाशों के कार्य करने वालों की लाइनें तो लगी ही होती हैं, पहलगाम की बेताब घाटी तो बेहद मनोहारी। तारसर, मांसर व तुलियान झील जैसे खूबसूरत पर्यटक स्थल इसके आसपास ही बसे हैं। चीड़ व देवदार के वृक्षों के बीच बसा पहलगाम अपने में सारे जहां के सौंदर्य को समेटे हुए है। पहलगाम में गत वर्ष 22 अप्रैल को 26 लोगों की जान लेने वाले आतंकवादियों के मनसूबे को धता बताने वाले यहां पर्यटकों की भीड़ फिर से लौट आई है। यहां के बाजार, होटल और सड़कें गुलजार नजर आ रही हैं। देशभर से आए सैलानी घाटी की खूबसूरती, मौसम और स्थानीय लोगों की मेहमाननवाजी का आनंद ल रहे हैं, जिससे पर्यटन कारोबार को नई उम्मीद मिली है। 'चरवाहों की घाटी' (पहलगाम) में पुनः रौनक-ए-बहार है।



पर्यटकों का जमावड़ा



पहलगाम में बर्फबारी का आनंद लेते पर्यटक।

दस जिलों वाले कश्मीर संभाग में पर्यटकों का जमावड़ा देखने को मिल रहा है। इसमें डल झील, निगीन झील, हाउसबोट व शिकार सफारी देखना हो, तो श्रीनगर जाएं। एशिया की सबसे मीठे पानी की झील वुलर व प्रसिद्ध गुरेज घाटी देखना हो तो बांदीपोर जिले में अवश्य जाएं। मौसम के अनुसार वुलर झील के आकार में बहुत विस्तार-सकुचन होता रहता है। इसका अकार 30 वर्ग किमी. से 260 वर्ग किमी. के बीच बदलता है। प्राकृतिक सुंदरता के लिए विश्व विख्यात लोलाब घाटी कुपवाड़ा जिले, जबकि झेलम नदी के किनारे स्थित बारमूला जिला स्कीइंग डेस्टिनेशन (गुलमर्ग) के लिए प्रसिद्ध है। श्रीनगर से सटे जिले बडगाम जिले में प्रसिद्ध चरार-ए-शरीफ दरगाह स्थित है। बेहद शांत स्थान के रूप में प्रख्यात यूसमर्ग भी यहीं है। 'कश्मीर का आनंद' कहे जाने वाले पुलवामा जिले में शुद्ध दूध उत्पादन और केसर की खेती बहुतायत में होती है। इसकी मुख्य खेती पोपेर क्षेत्र में होती है। पोपेर को 'केसर शहर' भी कहा जाता है। इसके अलावा किशतवाड़ और आसपास के करेवा (ऊंची भूमि) क्षेत्रों में भी उच्च गुणवत्ता वाला केसर उगाया जाता है। 'सेब नगरी' के नाम से मशहूर शोपिया जिला 60 प्रतिशत से अधिक आबादी के लिए रोजगार का केंद्र है। कुलगाम में धान की खेती की जाती है, इस जिले को 'कश्मीर का चावल का कटोरा' भी कहा जाता है।

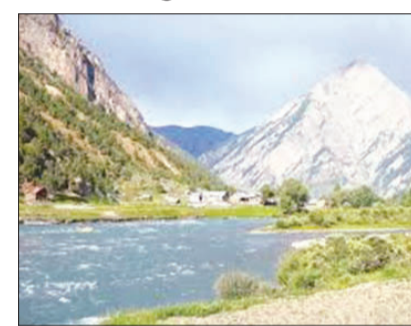


टयूलिप गार्डन : बस रह जाएंगे निहारते

श्रीनगर स्थित इंदिरा गांधी स्मारक टयूलिप गार्डन एशिया में सबसे बड़ा है। डल झील के किनारे तथा जबरवन पहाड़ियों की गोद में बसे इस बाग में इस वर्ष 70-75 किस्मों के 18 लाख से ज्यादा टयूलिप खिले हैं। गत वर्ष 8.55 लाख से भी अधिक सैलानी इस बाग को देखने यहां आए थे। संभावना है कि इस वर्ष यह आंकड़ा और बढ़ जाएगा। वर्ष 2007 में अपनी स्थापना के बाद से यह बाग विश्व प्रसिद्ध हो चला है। उद्यान प्रभारी जाविद मसूद ने बताया कि मनमोहक टयूलिप के अलावा, 55 हेक्टेयर क्षेत्र में फैले टयूलिप गार्डन में डेफोडिल, मस्करी और साइक्लेमन फूल भी खिले हैं।



गुरेज वैली : इसके बिना कश्मीर की यात्रा अधूरी



श्रीनगर से लगभग 123 किमी की दूरी पर स्थित गुरेज वैली वर्ष के छह माह तक हिमाच्छादित ही रहती है। इस घाटी से किशनगंगा नदी बहती है, जो आगे चलकर पाकिस्तान के मुजफ्फराबाद में झेलम नदी में मिल जाती है। इस घाटी के लोग मूलतः कश्मीरी नहीं हैं। यहां के निवासी दर्द शिन आदिवासी समुदाय से ताल्लुक रखते हैं। करीब 60 साल तक इस जगह पर बाहर के लोगों को आने की मनाही थी। वर्ष 2007 में ये जगह पर्यटकों के लिए खोल दी गई।

रेशम उत्पादन : गांदरबल का रेशम सीड फार्म

रेशम उत्पादन कश्मीर के प्राचीन व्यवसायों में से एक है। यह उद्योग रेशम कीट पालन के माध्यम से लगभग 30 हजार परिवारों को अंशकालिक रोजगार प्रदान करता है। रेशम की चार किस्में अर्थात् शहतूत, परी, मूगा और तसर हैं। शहतूत का रेशम देश के रेशम उत्पादन में 87 प्रतिशत से अधिक का योगदान देता है। गांदरबल जिले के मनसबल स्थित रेशम सीड फार्म हाउस में सेरी टूरिज्म प्रोजेक्ट कई एकड़ क्षेत्र में फैला है। इस फार्म हाउस में भारत के अलावा जापान, चीन, इंडोनेशिया, बांग्लादेश में उगने वाले मलबरी पौधे लगाए गए हैं। फार्म के विज्ञानी डॉ. राजेश ने बताया कि मलबरी की पत्तियों पर रेशम के कीड़ों से किण्वन करने की यहां पद्धति है। इस कार्य में कई लोगों को प्रत्यक्ष रोजगार मिला हुआ है। यहां रेशम म्यूजियम भी है, जहां रेशम की कई किस्में रखी हुई हैं, केंद्रीय रेशम बोर्ड तथा वस्त्र मंत्रालय के सौजन्य से संचालित है।



कश्मीर: पश्मीना शाल के क्या कहने..

पश्मीना शाल बुनने में काफी समय लगता है और यह काम के प्रकार पर निर्भर करता है। एक शाल को पूरा करने में आमतौर पर लगभग 72 घंटे या उससे अधिक समय लगता है। पश्मीना शाल की बुनाई में उपयोग किया जाने वाला ऊन लदाख में पाए जाने वाले पालतू चांगथांगी बकरियों से प्राप्त किया जाता है। एक पश्मीना शाल की न्यूनतम कीमत चार हजार, जबकि अधिकतम कीमत करीब दस लाख रुपये तक होती है। कुछ पश्मीना शाल तो ऐसे भी होती हैं कि उन्हें बुनने में कारीगर को एक से डेढ़ वर्ष तक लग जाते हैं। कश्मीरी रेशम, बसोहली चित्रकला, विलो की टोकरियां और मिट्टी के बर्तन इस क्षेत्र की कुछ अन्य शिल्पकलाओं के उदाहरण हैं। कश्मीर में बुना जाने वाला टवीड कपड़ा विश्व प्रसिद्ध है। इसे दुनिया के सर्वश्रेष्ठ कपड़ों में से एक माना जाता है। कश्मीरी कढ़ाई भारत और अन्य देशों में भी मशहूर है। स्थानीय रूप से कसीदा के नाम से जानी जाने



श्रीनगर-गुलमर्ग मार्ग के समीप स्थित कश्मीर हस्तकला सेंटर पर लेडीज सूट को हाथ से बुनती महिलाएं।

वाली इस कढ़ाई में इस्तेमाल किए जाने वाले डिजाइन कश्मीर की प्राकृतिक सुंदरता से प्रेरित हैं। कश्मीरी कारीगर, जो अपनी जटिल काष्ठ कारीगरी के लिए जाने जाते हैं। हाथ से बुनी गई अनूठी कश्मीरी कालीनों में डिजाइन निर्देशों के लिए तालीम नामक कोडिन लिपि का उपयोग किया जाता है। कश्मीरी पुरुषों और महिलाओं की पारंपरिक पोशाक को फेरन कहा जाता है। फेरन ऊन से बना एक लंबा, ढीला गाउन होता है।

विकास की राह पर कश्मीर

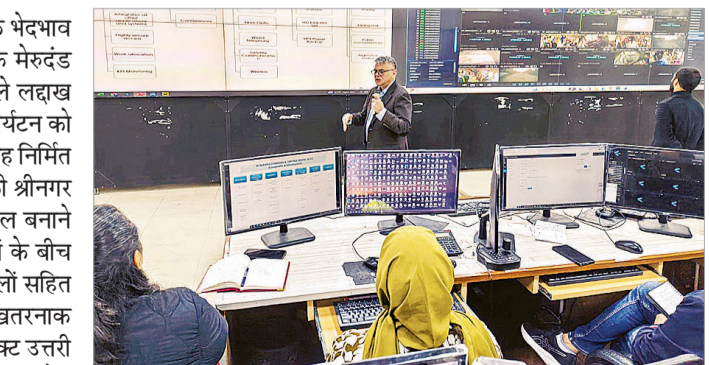
कश्मीर अब शांति, सुरक्षा व विकास के पथ पर गतिमान हो चला है। बुनियादी ढांचे के निर्माण, स्वास्थ्य सेवाओं में सुधार, पर्यटन में रिकार्ड वृद्धि, शिक्षा, डिजिटल कनेक्टिविटी के माध्यम कश्मीर को सशक्त कर रहा है। यहां दैनिक हड़तालें, पत्थरबाजी और बाजारबंदी अब अतीत की बातें रह गई हैं। परोक्ष नागरिक हानि (कोलेटरल डैमेज) न के बराबर हो गई है, आतंकी गतिविधियों पर अंकुश लग चुका है। पुख्ता सुरक्षा तथा बेहतर कानून व्यवस्था की वजह से वर्ष 2025 में कुल 1.77 करोड़ सैलानी कश्मीर (मिनी स्विट्जरलैंड) आए, जिनमें करीब 36 हजार विदेशी पर्यटक भी शामिल हैं। सुरक्षा स्थिति में सुधार के लिए जम्मू-कश्मीर में अनाधिकारिक रूप से करीब तीन लाख सुरक्षाकर्मी तैनात हैं। इसमें सेना तथा पैरामिलिट्री फोर्स आतंक विरोधी घटनाओं से निपटने को तत्पर हैं। गरीबी, स्वास्थ्य एवं पोषण, शिक्षा और बुनियादी ढांचों में भी यहां सुधार हो रहा है।



बेहतर इंफ्रास्ट्रक्चर को मिल रही रफ्तार

कश्मीर महिला सशक्तिकरण की ओर भी बढ़ चला है। यहां लैंगिक भेदभाव गुजरे जमाने की बात रह गई है। पर्यटन उद्योग कश्मीर का आर्थिक मेरुदंड है। सर्दियों में कश्मीर से करीब छह माह तक संपर्क कटे रहने वाले लदाख तक पहुंच के लिए जोजिला सुरंग यथाशीघ्र शुरू कर दिया जाएगा, पर्यटन को इससे उड़ान मिलेगी। राष्ट्रीय राजमार्ग-444 का ब्राजलू ब्रिज इसी माह निर्मित हो जाएगा। इससे दक्षिणी कश्मीर के कई जिले विशेषकर कुलगाम की श्रीनगर व एनएच-44 कनेक्टिविटी में सुधार हो जाएगा। पीर की गली टनल बनाने को टेंडर प्रक्रिया अंतिम चरण में है। इसका निर्माण पुंछ व शोपियां के बीच हर मौसम में कनेक्टिविटी देगी। साधना टनल दूर के सीमावर्ती जिलों सहित करनाह इलाके को स्थिर व सुरक्षित कनेक्टिविटी देगी। यह टनल खतरनाक साधना दर्रे की जगह लेगी। कुपवाड़ा में त्रेहगाम-छमकोट रोड प्रोजेक्ट उत्तरी कश्मीर के गावों के बीच बेहतर संपर्क बनाएगी। निर्माणाधीन श्रीनगर रिंग रोड जम्मू, बारामूला, गांदरबल और पुलवामा जाने वाले राष्ट्रीय राजमार्ग के बीच सुगम संपर्क स्थापित करेगी। वर्ष 2018 में 1500-1600 किमी के मुकाबले कश्मीर में सड़क निर्माण आज करीब 3200 किमी हो गया है।

उधमपुर-श्रीनगर-बारामूला रेल लिंक कश्मीर को देश के अन्य भागों से जोड़ने को तत्पर है। चेनाब नदी पर बना चिनाब रेल ब्रिज दुनिया का सबसे ऊंचा (359 मीटर) रेलवे पुल है। यह पुल कश्मीर को शेष भारत से जोड़ता है। कटरा से श्रीनगर के बीच चलने वाली वंदे भारत ट्रेन करीब 191 किमी



की दूरी को महज दो घंटे 58 मिनट में पूरी कर लेती है। श्रीनगर में भारतीय वायु सेना के स्वामित्व वाले शेख उल-आलम अंतर्राष्ट्रीय हवाई अड्डे से देश के अन्य स्थानों के लिए विमान सेवाएं हैं। शहरी सुधार के लिए स्मार्ट सिटी मिशन व गतिशील रेल परियोजनाओं के अलावा फिल्म, खाद्य-प्रसंस्करण व बागवानी को भी बढ़ावा दिया जा रहा है। श्रीनगर में लालचोक-पारंपरा प्लाईओवर का निर्माण कार्य भी इसी वर्ष शुरू होने की उम्मीद है। अवंतीपोरा में निर्माणाधीन एम्स अस्पताल घाटी के स्वास्थ्य क्षेत्र में मजबूती को तैयार है।

स्थान जो अपनी ओर बरबस खींचते

- **अच्छबल** : श्रीनगर से 58 किमी दूर तथा 1677 मीटर की ऊंचाई पर स्थित यह स्थान कभी नूरजहां के पर्यटनस्थल के रूप में जाना जाता था। जहां मुगल उद्यान भी हैं, जो अपनी खूबसूरती के लिए जाने जाते हैं।
- **मदन** : पहलगाम मार्ग पर स्थित इस स्थान पर हिंदुओं की आस्था का केंद्र प्राचीन शिव मंदिर है। यहां के झरने भी सैलानियों को आकर्षित करते हैं।
- **गुलमर्ग** : बारामूला जिले में स्थित यह स्थान फूलों के प्रदेश के नाम से मशहूर है। समुद्र तल से 2730 मीटर की ऊंचाई पर बसा गुलमर्ग सैलानियों के लिए किसी तीर्थ स्थान से कम नहीं। देश के शीतकालीन खेलों का यह बड़ा केंद्र भी है। बर्फ से ढकीं यहां की पर्वत चोटियां सैलानियों को बुलाने में कोई कसर नहीं छोड़ती है।
- **सोनमर्ग** : यह मनोरम स्थल श्रीनगर से लेह की ओर जाने वाले मार्ग में पड़ता है। हिमाच्छादित पर्वतों पर सूरज की किरणें जब पड़ती हैं, तो यहां का दृश्य मन को लुभाने वाला और अविस्मरणीय हो जाता है।
- **जामिया मस्जिद** : इस मस्जिद का निर्माण सुलतान सिकंदर ने 1400 ईसवी में करवाया था और बाद में उनके बेटे जेन-उल-अबीदीन ने इसके क्षेत्रफल को और बढ़ाया था।
- **परी महल** : यह महल कभी बौद्ध मठ था। मुगल बादशाह शाहजहां के बेटे दाराशिकोह ने इसे ज्योतिष के एक स्कूल के रूप में बदल दिया था।
- **डल झील** : श्रीनगर के बीच में स्थित डल झील में नौकाविहार के आनंद के क्या कहने। करीब 12 वर्ग किमी क्षेत्र में फैले इस झील में अनेक टापू भी हैं, जो सैलानियों को लुभाते हैं। इस झील में स्थित शिकारों में रहने का अलौकिक अनुभव मिलता है। डल झील को 'कश्मीर का ताज' व 'श्रीनगर का गहना' भी कहा जाता है। यह झील तैरते हुए बाजारों के लिए भी मशहूर है।
- **शंकराचार्य मंदिर** : श्रीनगर स्थित यह मंदिर जमीन से करीब एक हजार फीट की ऊंचाई पर है। जिस पहाड़ी पर यह मंदिर स्थित है, उसे तख्त-ए-सुलेमान के नाम से जाना जाता है। इस मंदिर का निर्माण महाराजा अशोक के बेटे जलुका ने 200 ईसा पूर्व में करवाया था। इस मंदिर से पूरी पीर पंजाल पर्वत श्रृंखला और श्रीनगर का प्रत्येक भाग देखा जा सकता है।
- **हजरतबल दरगाह** : यह दरगाह डल झील के पश्चिमी किनारे पर निशात बाग के बिक्रुल सामने है। एक ओर झील तथा दूसरी ओर पर्वत श्रृंखला होने के कारण इसकी सुंदरता देखते ही बनती है। हजरत मुहम्मद साहब की निशानी के रूप में उनका एक पवित्र बाल इसमें रखा गया है।

दिनचर्या और जीवनशैली का महत्व

वसंत ऋतु में सही दिनचर्या अपनाना भी उतना ही जरूरी है, जितना सही आहार लेना। सुबह जल्दी उठना, नियमित व्यायाम करना, दिन में न सोना और रात का भोजन हल्का व समय पर लेना वजन घटाने में सहायक होता है। देर रात खाना खाने और निष्क्रिय जीवनशैली से कफ बढ़ता है, जिससे मोटापा बढ़ सकता है। इसलिए संतुलित जीवनशैली अपनाकर ही बेहतर परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं।

वसंत ऋतु में वजन घटाना

आयुर्वेद, पंचकर्म और योग के साथ



पंचकर्म की भूमिका: गहराई से शरीर की सफाई

वसंत ऋतु में पंचकर्म उपचार विशेष रूप से प्रभावी होता है, क्योंकि इस समय कफ दोष को शरीर से निकालना आसान होता है, हेमंत में संचित कफ दोष वसंत में सूर्य की तेज होती किरणों से स्वतः पिघलने लगता है जिसे 'वासंतिक वमन कर्म' द्वारा आसानी से निकाला जा सकता है। पंचकर्म की प्रमुख प्रक्रियाओं में वमन, विरेचन, स्वेदन और उद्धर्तन शामिल हैं। वमन चिकित्सा के द्वारा शरीर से अतिरिक्त कफ बाहर निकाला जाता है, जो मोटापा और एलर्जी में लाभकारी है। उद्धर्तन में हर्बल चूर्ण से मसाज की जाती है, जिससे शरीर की चर्बी कम होती है और त्वचा टोन होती है। स्वेदन (भाप) शरीर के रोमछिद्रों को खोलकर विषैले तत्वों को बाहर निकालता है, जबकि विरेचन पाचन तंत्र को साफ कर शरीर को हल्का बनाता है। इन प्रक्रियाओं से शरीर अंदर से शुद्ध होता है और वजन घटाने की प्रक्रिया तेज हो जाती है।

प्राकृतिक डिटॉक्स और फिटनेस का समय

वसंत ऋतु को शरीर के लिए प्राकृतिक डिटॉक्स का समय कहा जाता है। इस मौसम में शरीर स्वयं ही विषैले तत्वों को बाहर निकालने की प्रक्रिया शुरू करता है। यदि इस समय



सही आहार, पंचकर्म और योग को मिलाकर अपनाया जाए, तो शरीर अंदर से पूरी तरह साफ हो जाता है और वजन स्वाभाविक रूप से कम होने लगता है। यह एक ऐसा समय है, जब बिना कटोर ड्राइजिंग के भी अच्छे परिणाम प्राप्त किए जा सकते हैं। वसंत ऋतु वजन घटाने के लिए एक स्वर्णिम अवसर प्रदान करती है। इस समय शरीर में जमा कफ पिघलता है, जिससे चर्बी कम करना आसान हो जाता है। यदि इस मौसम में आयुर्वेद के अनुसार आहार लिया जाए, पंचकर्म के द्वारा शरीर की गहराई से सफाई की जाए और नियमित योग को दिनचर्या में शामिल किया जाए, तो न केवल वजन कम किया जा सकता है, बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य में भी सुधार होता है। इसलिए वसंत ऋतु को केवल मौसम परिवर्तन न मानकर, अपने शरीर को स्वस्थ, हल्का और ऊर्जावान बनाने का सर्वोत्तम समय समझना चाहिए।

रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय एक प्रतिष्ठित आयुर्वेदिक संस्थान है, जहां पारंपरिक आयुर्वेदिक चिकित्सा पंचकर्म चिकित्सा (वमन, विरेचन, स्वेदन आदि), योग एवं प्राणायाम केंद्र, पथ्य (डाइट) परामर्श, तंबाकू/नशा मुक्ति केंद्र एवं आयुर्वेदिक आहार योजना, ओपीडी एवं आईपीडी सेवा को आधुनिक सुविधाओं के साथ प्रदान किया जाता है।

यहां विशेषज्ञ चिकित्सकों की देखरेख में रोगियों को व्यक्तिगत प्रकृति (प्रकृति-आधारित) के अनुसार उपचार और आहार सलाह दी जाती है, जिससे वजन घटाने और संपूर्ण स्वास्थ्य सुधार में विशेष लाभ मिलता है। रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं चिकित्सालय, सेक्टर-7, रामगंगा नगर योजना, डोहरा रोड, बरेली, उत्तर प्रदेश- +91 8077808309



वसंत ऋतु प्रकृति में नवजीवन का संदेश लेकर आती है। इस समय वातावरण सुहावना होता है और चारों ओर हरियाली दिखाई देती है, लेकिन शरीर के अंदर भी महत्वपूर्ण परिवर्तन होते हैं। शीत ऋतु में जमा हुआ कफ दोष इस मौसम में पिघलकर सक्रिय हो जाता है, जिससे शरीर में भारीपन, आलस्य और सुस्ती महसूस हो सकती है। यही वह समय है, जब शरीर प्राकृतिक रूप से खुद को शुद्ध करने की प्रक्रिया शुरू करता है। यदि इस समय सही आहार और दिनचर्या अपनाई जाए, तो यह ऋतु स्वास्थ्य सुधारने और वजन घटाने का सबसे अच्छा अवसर बन जाती है।

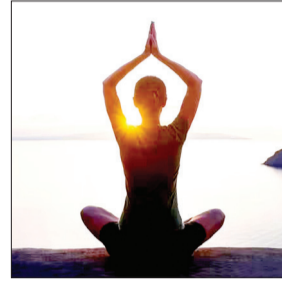
सर्दियों में भारी, तैलीय और मीठा भोजन अधिक लेने से शरीर में चर्बी और कफ बढ़ जाता है। वसंत ऋतु के आगमन पर तापमान बढ़ने से यह कफ पिघलने लगता है और शरीर में गतिशील हो जाता है। आयुर्वेद के अनुसार यही स्थिति वजन घटाने के लिए अनुकूल होती है, क्योंकि इस समय शरीर जमा हुई वसा को कम करने के लिए तैयार रहता है। यदि इस समय व्यक्ति हल्का, सुपाच्य और कफ को कम करने वाला आहार लेता है तथा नियमित व्यायाम करता है, तो वजन कम करना आसान हो जाता है। इसलिए वसंत ऋतु को प्राकृतिक रूप से वजन घटाने का सर्वोत्तम समय माना गया है।

आहार की भूमिका

वजन घटाने में आहार सबसे महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इस ऋतु में पाचन शक्ति थोड़ी कमजोर होती है, इसलिए हल्का और सुपाच्य भोजन लेना चाहिए। मूंग दाल, खिचड़ी, दलिया, जौ की रोटी और सत्तू जैसे आहार शरीर को ऊर्जा देते हैं, लेकिन चर्बी नहीं बढ़ाते। साथ ही कड़वे और कसैले स्वाद वाले पदार्थ जैसे करेला, मेथी और हरी पत्तेदार सब्जियां शरीर को शुद्ध करती हैं और कफ को कम करती हैं। सुबह गुनगुने पानी में शहद और नींबू का सेवन पाचन को बेहतर बनाता है और वजन घटाने की प्रक्रिया को तेज करता है। इसके विपरीत तले, मीठे और ठंडे खाद्य पदार्थों से बचना चाहिए, क्योंकि ये कफ और मोटापा दोनों बढ़ाते हैं।

शहद और हर्बल पेयों का महत्व

वसंत ऋतु में शहद का सेवन विशेष रूप से लाभकारी माना गया है। आयुर्वेद में इसे 'लेखन' गुण वाला बताया गया है, जो शरीर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में मदद करता है। सुबह खाली पेट गुनगुने पानी में शहद और नींबू मिलाकर पीने से शरीर डिटॉक्स होता है और मेटाबॉलिज्म बढ़ता है, ध्यान रहे कि शहद को कभी भी ज्यादा गर्म पानी में नहीं पीना है। इसके साथ ही जीरा, धनिया और सौंफ का पानी, अदरक और तुलसी की चाय जैसे हर्बल पेय शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालते हैं और वजन घटाने में सहायक होते हैं।



योग का महत्व प्राकृतिक और सुरक्षित उपाय

योग वसंत ऋतु में वजन घटाने का एक सरल, सुरक्षित और प्रभावी तरीका है। सूर्य नमस्कार पूरे शरीर को व्यायाम है, जो कैलोरी बर्न करता है और मेटाबॉलिज्म को बढ़ाता है। कपालभाति प्राणायाम पेट की चर्बी को सुधारने में मदद करता है। अनुलोम-विलोम तनाव को कम कर शरीर को संतुलित रखता है। इसके अलावा भुजंगासन, पवनमुक्तासन और त्रिकोणासन जैसे योगासन पेट और कमर की अतिरिक्त चर्बी को कम करने में सहायक होते हैं। नियमित योग करने से न केवल वजन नियंत्रित रहता है, बल्कि मानसिक शांति और ऊर्जा भी बनी रहती है।

एआई से पूछकर न करें इलाज

चिकित्सकीय सलाह बेहद जरूरी



इंदु सिंह
लेखिका

एआई के लाभ और उपयोगिता

निस्संदेह, एआई का उपयोग कई मामलों में अत्यंत लाभकारी सिद्ध हो रहा है। विशेषकर ज्ञानवर्धन, जिज्ञासा शांत करने, सामान्य जानकारी प्राप्त करने या किसी समस्या के संभावित समाधान समझने में यह एक प्रभावी माध्यम बन चुका है। आज के दौर में जब परिवारों में संवाद कम होता जा रहा है और लोग अपने विचार खुलकर साझा नहीं कर पाते, तब एआई एक ऐसा माध्यम बनकर उभरा है, जहां व्यक्ति बिना झिझक अपनी बात कह सकता है।



वर्तमान में कृत्रिम बुद्धिमत्ता (एआई) का प्रभाव हमारे जीवन के लगभग हर क्षेत्र में तेजी से बढ़ता जा रहा है। जानकारी प्राप्त करना हो, किसी विषय पर राय लेनी हो या फिर व्यक्तिगत समस्याओं का समाधान ढूँढना हो- लोग अब पहले की अपेक्षा अधिक एआई पर निर्भर होते जा रहे हैं। ऐसा लगता है मानो हर व्यक्ति को एक ऐसा 'सलाहकार' मिल गया है, जो हर समय उपलब्ध है और हर प्रश्न का उत्तर देने को तैयार रहता है।

विशेषकर अकेले रहने वाले बच्चे, किशोर और युवा, जिनके मन में अनेक प्रश्न और उलझने होती हैं, लेकिन उन्हें सुनने वाला कोई नहीं होता, वे एआई की ओर आकर्षित हो रहे हैं। उनके लिए यह एक ऐसा साथी बन गया है, जो बिना टोकटाकी के उनकी बात सुनता है और तुरंत प्रतिक्रिया भी देता है। आज की स्मार्ट पीढ़ी एआई को केवल एक तकनीकी उपकरण नहीं, बल्कि एक मित्र, मार्गदर्शक और कभी-कभी भावनात्मक सहारा मानने लगी है।

जब एआई को डॉक्टर समझ लिया जाता है
अब तक एआई का उपयोग जानकारी और संवाद तक सीमित रहता, तो स्थिति संतुलित कही जा सकती थी, लेकिन समस्या तब उत्पन्न होती है, जब लोग इसे विशेषज्ञों का विकल्प मानने लगते हैं। आजकल कई लोग एआई को केवल सलाहकार नहीं, बल्कि डॉक्टर, मनोवैज्ञानिक और चिकित्सक तक समझने लगे हैं। वे अपने स्वास्थ्य संबंधी लक्षण बताते हैं और फिर उसके आधार पर दवाइयों के नाम पूछकर स्वयं ही उपचार करने लगते हैं।

स्वयं इलाज के खतरे

यहीं से एक गंभीर खतरे की शुरुआत होती है। किसी भी बीमारी का सही निदान केवल लक्षणों के आधार पर नहीं किया जा सकता। इसके लिए चिकित्सकीय जांच, अनुभव और व्यक्ति विशेष की शारीरिक स्थिति को समझना आवश्यक होता है। एआई सामान्य जानकारी दे सकता है, लेकिन वह आपके शरीर की वास्तविक स्थिति का आकलन नहीं कर सकता।

एआई बनाम विशेषज्ञ

एआई, गुगल या यूट्यूब जैसे माध्यम हमें सामान्य जानकारी प्रदान करते हैं, जो पहले से उपलब्ध ज्ञान पर आधारित होती है। ये हमें दिशा दिखा सकते हैं, लेकिन अंतिम निर्णय या उपचार का विकल्प नहीं हो सकते। इसके विपरीत, एक प्रशिक्षित चिकित्सक न केवल आपकी समस्या को गहराई से समझते हैं, बल्कि आपकी स्थिति के अनुसार उचित जांच, दवा और परामर्श भी प्रदान करता है।

उदाहरण और बढ़ती समस्या

हाल के समय में ऐसे कई मामले सामने आए हैं, जहां लोगों ने इंटरनेट या एआई की सलाह पर दवाइयां लीं और उनकी स्थिति और बिगड़ गई। कुछ चिकित्सकों ने भी यह चिंता जताई है कि मरीज बिना परामर्श के दवाइयां लेने लगे हैं, जिससे जटिलताएं बढ़ रही हैं। यहां तक कि कुछ मेडिकल स्टोर्स पर भी बिना चिकित्सकीय पर्चे के, केवल समस्या सुनकर या ऑनलाइन जानकारी देखकर दवाइयां दे दी जाती हैं, जो अत्यंत खतरनाक प्रवृत्ति है।

हर व्यक्ति के लिए अलग उपचार
यह समझना आवश्यक है कि हर व्यक्ति की शारीरिक संरचना, रोग प्रतिरोधक क्षमता और बीमारी की प्रकृति अलग होती है। एक ही दवा हर व्यक्ति पर समान प्रभाव नहीं डालती। गलत दवा लेने से एलर्जी, साइड इफेक्ट्स या गंभीर स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न हो सकती हैं। कई बार छोटी सी लापरवाही बड़ी समस्या का कारण बन जाती है।

विज्ञान: वरदान या अभिशाप

विज्ञान को संदेव दो धार वाली तलवार कहा गया है। यह वरदान भी है और अभिशाप भी। यदि इसका सही उपयोग किया जाए, तो यह जीवन को सरल, सुरक्षित और समृद्ध बना सकता है, लेकिन यदि इसका गलत उपयोग किया जाए, तो यह नुकसानदायक सिद्ध हो सकता है। एआई भी इसी श्रेणी में आता है। यह एक अत्यंत शक्तिशाली और उपयोगी साधन है, लेकिन इसका विवेकपूर्ण उपयोग आवश्यक है।

सही उपयोग की आवश्यकता

इसलिए आवश्यक है कि हम एआई का उपयोग सीमित और समझदारी से करें। इसे ज्ञान प्राप्त करने, जागरूकता बढ़ाने और सामान्य मार्गदर्शन के लिए उपयोग करें, लेकिन स्वास्थ्य जैसे संवेदनशील विषयों में इसे अंतिम निर्णयकर्ता न बनाएं। किसी भी प्रकार की बीमारी, मानसिक तनाव या शारीरिक असुविधा होने पर योग्य चिकित्सक से परामर्श लेना ही सर्वोत्तम और सुरक्षित विकल्प है।

जागरूकता ही सुरक्षा

यह हमारी जिम्मेदारी है कि हम तकनीक के साथ संतुलन बनाए रखें। सुविधा के चक्कर में अपने स्वास्थ्य के साथ जोखिम न लें। यदि रखें एआई आपकी मदद कर सकता है, लेकिन आपका इलाज नहीं कर सकता। सही समय पर सही चिकित्सक तक पहुंचना ही सच्ची समझदारी और स्वस्थ जीवन की पहचान है।

साप्ताहिक राशिफल

पं. मनोज कुमार द्विवेदी
ज्योतिषाचार्य, कानपुर

मेघ	इस सप्ताह अपनी सेहत, संबंध और कामकाज को लेकर किसी भी प्रकार की लापरवाही करने से बचना चाहिए। यदि आप नौकरौपेक्षा व्यक्ति हैं, तो आप अपने कार्यालय में सावधान होकर कार्य करें। अपने काम को पूरे मनोयोग के साथ करें अन्यथा आपको बेवजह की परेशानियां झेलनी पड़ सकती हैं।
वृष	इस सप्ताह आपको अपने कामकाज के सिलसिले में अधिक भागदौड़ करनी पड़ सकती है। भूमि-भवन अथवा पैतृक संपत्ति से जुड़े विवाद आपकी चिंता का कारण बनेंगे। इस दौरान स्वजनो से अपेक्षाकृत सहयोग और समर्थन न मिलने पाने आपका मन थोड़ा खिन्न रहेगा।
मिथुन	इस सप्ताह अपने कार्य को योजनाबद्ध तरीके से समय पर करने का प्रयास करते हैं, तो उन्हें अपेक्षा से अधिक सफलता और लाभ की प्राप्ति संभव है। ऐसे में इस सप्ताह आपको किसी भी कार्य को पूरे मनोयोग के साथ करते हुए हाथ आकर अवसर का पूरा लाभ उठाना चाहिए।
कर्क	इस सप्ताह आपको किसी भी व्यक्ति अथवा कार्य आदि को लेकर नकारात्मक धारणा बनाने से बचना चाहिए। समस्याएं घर-परिवार से जुड़ी हो अथवा करियर-कारोबार से, आपको उनसे भागने की बजाय डटकर मुकाबला करना होगा। नौकरौपेक्षा लोगों को दिवक्तों का सामना करना पड़ सकता है।
सिंह	यह सप्ताह करियर-कारोबार के लिए शुभता और लाभ लिए हुए है, लेकिन संबंधों की दृष्टि से थोड़ा प्रतिकूल रहने वाला है। करियर-कारोबार के सिलसिले में की जाने वाली यात्रा अत्यंत ही शुभ एवं लाभदायक साबित होगी। यदि आप लंबे समय से बेरोजगार चल रहे थे और रोजी-रोजगार के लिए प्रयास करते हैं, तो सप्ताह के अंत तक आपको इससे जुड़ी शुभ सूचना प्राप्त हो सकती है।
कन्या	इस सप्ताह आपको किसी भी कार्य में सफलता पाने के लिए अधिक परिश्रम और प्रयास की आवश्यकता रहेगी। भूमि-भवन से जुड़े विवाद को सुलझाने के लिए आपको अधिक भागदौड़ करनी पड़ सकती है। किसी भी कार्य को सावधानी के साथ करें तथा जल्दबाजी से बचें। विशेष तौर पर वाहन सावधानी से चलाएं अन्यथा चोट लगने की आशंका बनी रहेगी।

वर्ग पहेली (काकुरो)
काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान है, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दी गई राशि प्राप्त करने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

		29	12	
		16		15
17		4		
28				6
	4		4	
	20		4	
		6		

6	28		29	16			
3	1	2		17	8	9	
4	3	1		13	6	7	
7	2	5	7	1	4	2	
	16	4	6	2	3	1	7
	17	3	9	4	6	4	2
14	8	6		4		3	1
16	9	7		9		5	4

आधी दुनिया

गर्मियों का मौसम आते ही ऑफिस जाने वाली महिलाओं के सामने सबसे बड़ी चुनौती होती है, ऐसा आउटफिट चुनना जो आरामदायक भी हो, प्रोफेशनल भी लगे और स्टाइलिश भी दिखाई दे। इस मौसम में कॉटन फैब्रिक को सबसे भरोसेमंद माना जाता है, क्योंकि यह हल्का, सांस लेने योग्य और पूरे दिन शरीर को ठंडक देने वाला होता है। आजकल मार्केट में कॉटन सूट के इतने आकर्षक और आधुनिक डिजाइन उपलब्ध हैं कि इन्हें पहनकर ऑफिस में भी आप बेहद एलिगेंट और सॉफिस्टिकेटेड लुक पा सकती हैं। खास बात यह है कि ये सूट केवल आराम ही नहीं देते, बल्कि आपके व्यक्तित्व को भी निखारते हैं।

फ्लोरल, ए-लाइन और एथनिक प्रिंट जैसे डिजाइन इस समय खासे ट्रेंड में हैं। यदि आप भी अपने ऑफिस लुक में नया बदलाव चाहती हैं, तो इन कॉटन सूट डिजाइनों के साथ-साथ कुछ और स्टाइलिश आउटफिट्स को भी अपने वॉर्डरोब में शामिल कर सकती हैं।



फ्लोरल कॉटन सूट डिजाइन

फ्लोरल प्रिंट हमेशा से ही महिलाओं की पसंदीदा डिजाइन रहा है। हल्के फूलों वाले प्रिंट किसी भी आउटफिट को सॉफ्ट और ग्रेसफुल लुक देते हैं। ऑफिस के लिए फ्लोरल कॉटन सूट सबसे अच्छे विकल्पों में से एक माना जाता है। इन दिनों पेस्टल शेड्स जैसे पाउडर ब्लू, मिंट ग्रीन, पीच, लैवेंडर और बेबी पिंक रंगों में फ्लोरल प्रिंट काफी पसंद किए जा रहे हैं। ये रंग आंखों को सुकून देते हैं और ऑफिस के शांत वातावरण के साथ भी मेल खाते हैं।

फ्लोरल कॉटन सूट की खासियत यह है कि इसे आप केवल ऑफिस ही नहीं बल्कि छोटे-मोटे पारिवारिक कार्यक्रमों में भी आसानी से पहन सकती हैं। यदि आप इसे सिंपल दुपट्टे और हल्की ज्वेलरी के साथ स्टाइल करें, तो यह लुक और भी आकर्षक बन जाता है।

ऑफिस के परफेक्ट आउटफिट्स स्टाइल के साथ एलिगेंट लुक



एथनिक प्रिंटेड कॉटन सूट

अगर आप अपने ऑफिस लुक में थोड़ा पारंपरिक आकर्षण जोड़ना चाहती हैं, तो एथनिक प्रिंटेड कॉटन सूट एक शानदार विकल्प है। छोटे-छोटे ब्लॉक प्रिंट, बुटी या ज्यामितीय पैटर्न वाले कुर्ते देखने में बेहद सादगीपूर्ण और आकर्षक लगते हैं। इंडिगो प्रिंट, अक्रा डिजाइन या हंडब्लॉक प्रिंट वाले कॉटन सूट इन दिनों काफी लोकप्रिय हैं। ये आउटफिट ऑफिस के साथ-साथ सेमी-फॉर्मल मौकों पर भी पहनने के लिए उपयुक्त होते हैं। आप इन्हें सिल्वर ज्वेलरी, ऑक्सिडाइज्ड झुमके या छोटे स्ट्रड ईयररिंग्स के साथ स्टाइल कर सकती हैं। इससे आपका लुक बेहद सादा, लेकिन प्रभावशाली दिखाई देगा।

कॉटन साड़ी

जो महिलाएं साड़ी पहनना पसंद करती हैं, उनके लिए कॉटन साड़ी भी ऑफिस के लिए एक बेहतरीन विकल्प है। कॉटन साड़ी हल्की होती है और गर्मियों में पहनने पर काफी आराम देती है। पेस्टल रंगों या हल्के बॉर्डर वाली साड़ी ऑफिस के माहौल में बेहद गरिमामय लगती है। इसके साथ साधारण ब्लाउज और हल्की ज्वेलरी पहनकर आप एक वलासी और प्रोफेशनल लुक पा सकती हैं। कई कॉर्पोरेट और शिक्षण संस्थानों में कॉटन साड़ी को आज भी सबसे सुसंस्कृत और सम्मानजनक पहनावे के रूप में देखा जाता है।

स्ट्रेट कुर्ता विद प्लाजो

स्ट्रेट कट कुर्ता और प्लाजो का कॉम्बिनेशन भी ऑफिस के लिए बेहद आरामदायक और स्टाइलिश माना जाता है। प्लाजो पैट का ढीला और फ्लोइड डिजाइन गर्मियों में हवा के संचार को आसान बनाता है, जिससे पूरे दिन आराम महसूस होता है। स्ट्रेट कुर्ता के साथ प्लेन या हल्के प्रिंट वाले प्लाजो पहनने से लुक बेहद संतुलित दिखाई देता है। यह आउटफिट खासकर उन महिलाओं के लिए अच्छा विकल्प है, जो दिनभर काम में व्यस्त रहती हैं और आराम को प्राथमिकता देती हैं। इसके साथ हल्की जूती या फ्लैट सैंडल पहनकर आप अपने ऑफिस लुक को सहज और आकर्षक बना सकती हैं।



ए-लाइन कुर्ता विद ट्राउजर

ऑफिस जाने वाली महिलाओं के लिए ए-लाइन कुर्ता एक बेहद लोकप्रिय और सुविधाजनक विकल्प बन चुका है। इस डिजाइन की खास बात यह है कि यह लगभग हर बॉडी टाइप पर अच्छी तरह फिट बैठता है और शरीर को संतुलित आकार देता है।

ए-लाइन कुर्ता ऊपर से फिट और नीचे की ओर हल्का फैला हुआ होता है, जिससे चलने-फिरने में भी आराम मिलता है। जब इसे ट्राउजर या स्ट्रेट पैट के साथ पहना जाता है, तो यह आउटफिट एक मॉडर्न और प्रोफेशनल लुक देता है। अगर आप इसे और ज्यादा स्टाइलिश बनाना चाहती हैं, तो इसके साथ ब्लॉक प्रिंट्स, कोल्हापुरी सैंडल या सिंपल प्लेट्स पहन सकती हैं। हल्की घड़ी और छोटे स्ट्रड ईयररिंग्स इस लुक को पूरा करने के लिए काफी हैं।



कॉटन कुर्ता विद जींस

आजकल ऑफिस फेशन में इंडो-वेस्टर्न स्टाइल भी काफी लोकप्रिय हो रहा है। यदि आपके ऑफिस का ड्रेस कोड थोड़ा कैजुअल है, तो कॉटन कुर्ता के साथ जींस पहनना एक स्मार्ट विकल्प हो सकता है। लॉन्ग या मिड-लेथ कुर्ता के साथ स्ट्रेट या स्लिम फिट जींस पहनने से एक सिंपल, लेकिन ट्रेंडी लुक मिलता है। यह स्टाइल खासतौर पर उन युवतियों के बीच लोकप्रिय है, जो पारंपरिक और आधुनिक फेशन का मिश्रण पसंद करती हैं। इस लुक को पूरा करने के लिए आप स्लीकर्स, बैले प्लेट्स या लोफर्स पहन सकती हैं। इसके साथ एक स्लीक बैग और हल्का मेकअप आपके व्यक्तित्व को और निखार देगा।

आउटफिट चुनते समय रखें इन बातों का ध्यान

ऑफिस के लिए कपड़े चुनते समय केवल फेशन ही नहीं, बल्कि कुछ व्यावहारिक बातों का भी ध्यान रखना जरूरी होता है।

- हल्के रंग चुनें - गर्मियों में पेस्टल और सॉफ्ट रंग ज्यादा आरामदायक होते हैं।
- फैब्रिक का ध्यान रखें - कॉटन, लिनन या खादी जैसे प्राकृतिक फैब्रिक शरीर को ठंडक देते हैं।
- कमफर्ट सबसे जरूरी - ऐसे कपड़े चुनें, जिनमें आप पूरे दिन सहज महसूस करें।
- ज्यादा भारी कढ़ाई से बचें - ऑफिस आउटफिट में सादगी ही सबसे ज्यादा आकर्षक लगती है।

गर्मियों में ऑफिस के लिए सही आउटफिट चुनना थोड़ा चुनौतीपूर्ण जरूर हो सकता है, लेकिन यदि आप सही फैब्रिक और डिजाइन का चयन करें, तो यह काम बेहद आसान हो जाता है। कॉटन सूट, ए-लाइन कुर्ता, एथनिक प्रिंटेड डिजाइन, प्लाजो सेट, कुर्ता-जींस या कॉटन साड़ी ये सभी विकल्प आपको आराम, स्टाइल और प्रोफेशनल लुक एक साथ प्रदान कर सकते हैं। सबसे जरूरी बात यह है कि आपका आउटफिट आपकी व्यक्तित्व के अनुरूप हो और उसमें आप आत्मविश्वास महसूस करें। सही कपड़ों का चयन न केवल आपकी उपस्थिति को प्रभावशाली बनाता है, बल्कि आपके कामकाजी दिन को भी ज्यादा सहज और सुखद बना देता है।

स्मार्ट पेरेंटिंग: बच्चों के उज्वल भविष्य का मार्गदर्शन

बच्चों का बचपन केवल खेलने-कूदने का समय नहीं होता, बल्कि यह उनके संपूर्ण व्यक्तित्व निर्माण की आधारशिला भी होता है। इसी दौर में उनके विचार, आदतें और संस्कार आकार लेते हैं, जो आगे चलकर उनके जीवन की दिशा तय करते हैं। माता-पिता के लिए यह समय जितना महत्वपूर्ण होता है, उतना ही चुनौतीपूर्ण भी, क्योंकि बच्चों को सही और गलत के बीच अंतर समझाना आसान नहीं होता। आज के बदलते दौर में जहां तकनीक और बाहरी प्रभाव तेजी से बच्चों के व्यवहार को प्रभावित कर रहे हैं, वहां अच्छे संस्कारों की भूमिका और भी बढ़ जाती है। यदि बचपन में ही बच्चों को सही मार्गदर्शन, अनुशासन और नैतिक मूल्यों की शिक्षा दी जाए, तो वे न केवल सफल, बल्कि जिम्मेदार और संवेदनशील नागरिक भी बन सकते हैं।

सम्मान की भावना का विकास

बच्चों को बचपन से ही बड़े के प्रति सम्मान और आदर का भाव सिखाना आवश्यक है। यह केवल शिष्टाचार का हिस्सा नहीं, बल्कि उनके संस्कारों की पहचान भी होता है। जब बच्चे बड़े के अनुभव और मार्गदर्शन का महत्व समझते हैं, तो वे जीवन के कठिन निर्णयों में भी सही रास्ता चुनने में सक्षम होते हैं। विनम्रता और सम्मान का यह गुण उन्हें समाज में प्रिय बनाता है।

परिश्रम की आदत डालना

जीवन में सफलता पाने के लिए परिश्रम का कोई विकल्प नहीं होता। बच्चों को यह समझाना जरूरी है कि हर उपलब्धि के पीछे मेहनत छिपी होती है। कहानियों, उदाहरणों और दैनिक जीवन के छोटे-छोटे कार्यों के माध्यम से उन्हें परिश्रम का महत्व सिखाया जा सकता है। इससे उनमें आत्मनिर्भरता और आत्मविश्वास का विकास होता है।

ईमानदारी की नींव मजबूत करना

ईमानदारी एक ऐसा गुण है, जो व्यक्ति को जीवनभर सही दिशा में बनाए रखता है। बच्चों को बचपन से ही सच बोलने और सही आचरण करने की प्रेरणा देनी चाहिए। यदि वे ईमानदारी को अपने जीवन का हिस्सा बना लेते हैं, तो भविष्य में वे किसी भी परिस्थिति में गलत रास्ता अपनाने से बचेंगे और समाज में विश्वसनीय बनेंगे।

असफलता से सीखने की समझ

असफलता जीवन का अभिन्न हिस्सा है, लेकिन इसे स्वीकार करना हर किसी के लिए आसान नहीं होता। बच्चों को यह सिखाना जरूरी है कि असफलता से डरना नहीं, बल्कि उससे सीख लेना चाहिए। जब वे समझेंगे कि हर असफलता उन्हें कुछ नया सिखाती है, तो वे चुनौतियों का सामना अधिक सहज और धैर्य के साथ कर पाएंगे।

समय प्रबंधन की समझ

समय का सही उपयोग करना एक महत्वपूर्ण जीवन कौशल है। बच्चों को शुरुआत से ही समय की कीमत समझानी चाहिए, ताकि वे अपने कार्यों को सही ढंग से व्यवस्थित कर सकें। पढ़ाई, खेल और आराम के बीच संतुलन बनाकर उन्हें अनुशासित जीवन की ओर प्रेरित किया जा सकता है। यह आदत आगे चलकर उनके लक्ष्यों को प्राप्त करने में सहायक होती है।



शहनाज हुसैन
सौंदर्य विशेषज्ञ

चेहरा धोने के लिए इस्तेमाल करें घरेलू उत्पाद खिल उठेगी त्वचा

आज के दौर में चमकती और बेदाग त्वचा हर किसी की चाहत है, लेकिन इस चाहत को पूरा करने के लिए हम अक्सर बहुराष्ट्रीय कंपनियों के लुभावने विज्ञापनों के जाल में फंस जाते हैं। टेलीविजन और सोशल मीडिया पर दिखने वाले ये विज्ञापन हमें महंगे और आकर्षक पैकेजिंग वाले उत्पादों को खरीदने के लिए मजबूर कर देते हैं। वास्तविकता यह है कि इनमें से अधिकांश उत्पादों में कठोर रसायनों का उपयोग किया जाता है।

दही: फेशनेस और टैनिंग का काल

दही केवल सेहत के लिए ही नहीं, बल्कि त्वचा के पीपच संतुलन को बनाए रखने के लिए भी अद्भुत है। इसमें मौजूद पोषक तत्व त्वचा को भीतर से ठंडा रखते हैं।

■ समय का महत्व: दही लगाने का सबसे सही समय सुबह या रात का होता है। सुबह दही लगाने से त्वचा दिनभर खिली-खिली रहती है, वहीं रात को लगाने से दिनभर की धूल-मिट्टी और प्रदूषण आसानी से साफ हो जाता है।



■ बेसन, दही और हल्दी का पारंपरिक उबटन: पुराने समय से चले आ रहे इस नुस्खे का कोई मुकाबला नहीं है। दो चम्मच दही में दो चम्मच बेसन और चुटकी भर हल्दी मिलाएं। यह पेस्ट हर तरह की स्किन के लिए अनुकूल है। दही नमी देती है, हल्दी चमक लाती है और बेसन त्वचा से अतिरिक्त तेल को सोख लेता है। इसे 20-25 मिनट लगाकर रखें और फिर सादे पानी से धो लें।

एलोवेरा: हमारी त्वचा का सुरक्षा कवच

एलोवेरा या घृतकुमारी एक ऐसा जादुई पौधा है, जो नमी का भंडार है। गर्मियों के मौसम में यह त्वचा के लिए किसी वरदान से कम नहीं है, क्योंकि यह सूर्य की किरणों से होने वाली जलन को शांत करता है।

■ ताजे जेल का उपयोग: शहनाज हुसैन के अनुसार, पौधे से सीधे निकाली गई सुग्दी सबसे अधिक प्रभावशाली होती है। एलोवेरा की पत्ती को अच्छी तरह धोकर उसका जेल निकालें और 20 मिनट तक चेहरे पर लगा रहने दें। यह बिना चिपचिपाहट के त्वचा को हाइड्रेट रखता है और बढ़ती उम्र के निशानों को कम करने में मदद करता है।



■ एलो-बादाम नाइट क्रीम: यदि आपकी त्वचा बहुत रूखी रहती है, तो एक कटोरी में दो चम्मच एलोवेरा जेल और दो चम्मच बादाम का तेल मिलाएं। रात को सोने से पहले इस मिश्रण से चेहरे की मालिश करें। यह मिश्रण रात भर त्वचा की मरम्मत करता है और उसे युवा बनाए रखता है।

स्वच्छता और धैर्य है जरूरी

घरेलू और हर्बल उत्पादों का सबसे बड़ा लाभ यह है कि इनके कोई दुष्प्रभाव नहीं होते। हालांकि शहनाज हुसैन स्वच्छता पर विशेष जोर देती हैं। किसी भी घरेलू उपचार को अपनाने से पहले चेहरे और उपयोग की जाने वाली सामग्री (जैसे एलोवेरा की पत्तियां) को अच्छी तरह साफ करना अनिवार्य है। प्राकृतिक उपचार रातों-रात जादू नहीं करते, लेकिन इनका नियमित उपयोग आपको ऐसी स्थायी सुंदरता प्रदान करता है, जो किसी भी महंगे कॉस्मेटिक से संभव नहीं है।



खाना खजाना

खस्ता करारी मूंग दाल की बाटी

खस्ता करारी मूंग दाल मसाला बाटी सिर्फ एक व्यंजन नहीं, बल्कि राजस्थान की समृद्ध पारंपरिक स्वाद-यात्रा का अनुभव है। देसी घी की खुशबू, सोंधी-सोंधी बाटी और मसालेदार मूंग दाल का संगम हर खाने वाले को लुभा लेता है। यह डिश खास मौकों से लेकर रोजमर्रा के खाने तक में अपनी अलग पहचान रखती है। घर पर आसानी से बनने वाली यह रेसिपी स्वाद के साथ-साथ पोष्टिकता का भी बेहतरीन मेल है। अगर आप भी अपने किचन में रेस्टोरेंट जैसा राजस्थानी स्वाद लाना चाहते हैं, तो यह रेसिपी आपके लिए एकदम परफेक्ट है।

सामग्री

- गेहूं का आटा - 2 कप
- सूजी - 2 टेबल स्पून
- घी - 4 टेबल स्पून
- अजवाइन - टी स्पून
- नमक - स्वादानुसार
- दूध/पानी - जरूरत अनुसार
- मूंग दाल मसाला के लिए
- धुली मूंग दाल - 1 कप (2-3 घंटे भिगोई हुई)
- प्याज - 1 बारीक कटा
- टमाटर - 2 पिसे हुए
- हरी मिर्च - 1-2 बारीक कटी
- अदरक-लहसुन पेस्ट - 1 टी स्पून
- जीरा - 1 टी स्पून
- हींग - चुटकी भर
- हल्दी - टी स्पून
- धनिया पाउडर - 1 टी स्पून
- लाल मिर्च - स्वादानुसार गरम मसाला - टी स्पून
- घी - 2 टेबल स्पून
- हरा धनिया - सजाने के लिए

बनाने की विधि

सबसे पहले एक बड़े बर्तन में गेहूं का आटा और सूजी लें। इसमें नमक, अजवाइन और घी डालकर हाथों से अच्छी तरह मसलें ताकि मिश्रण में मोयन अच्छी तरह मिल जाए। अब इसमें थोड़ा-थोड़ा पानी या दूध डालते हुए सख्त आटा गूथ लें। ध्यान रखें कि आटा ज्यादा नरम न हो, तभी बाटी खस्ता बनेगी। गूथे हुए आटे को 10-15 मिनट ढककर रख दें। इसके बाद मध्यम आकार की गोल-गोल बाटियां बना लें और हल्का सा दबा दें। अब इन बाटियों को पहले से गरम किए हुए ओवन में 180 सी पर 30-35 मिनट तक बेक करें। बीच-बीच में पलटते रहें ताकि सभी तरफ से समान रूप से सुनहरी हो जाएं। यदि ओवन उपलब्ध न हो, तो आप कुकर (बिना सीटी) या अपो पैन में धीमी आंच पर भी इन्हें बेक सकते हैं। जब बाटियां बाहर से कुरकुरी और अंदर से पूरी तरह सिक जाएं, तो इन्हें निकालकर तुरंत गर्म घी में डुबो दें, जिससे इनका स्वाद और भी बढ़ जाता है।

मूंग दाल मसाला बनाने की विधि

सबसे पहले भिगोई हुई मूंग दाल को कुकर में डालकर 2-3 सीटी आने तक नरम उमाल लें। ध्यान रखें कि दाल अधिक गल न जाए, बल्कि दानेदार बनी रहे। अब एक कड़ाही में घी गरम करें। इसमें जीरा और चुटकी भर हींग डालकर तड़का लगाएं। जैसे ही खुशबू आने लगे, बारीक कटा प्याज डालें और हल्का सुनहरा होने तक भूनें। इसके बाद अदरक-लहसुन पेस्ट और हरी मिर्च डालकर अच्छी तरह चलाएं ताकि कच्चापन खत्म जाए। अब टमाटर की प्यूरी डालें और धीमी आंच पर तब तक पकाएं, जब तक मसाले से घी अलग न होने लगे। इसमें हल्दी, धनिया पाउडर, लाल मिर्च और नमक डालकर मसाले को अच्छे से भूनें। अब उबली हुई दाल डालें और जरूरत के अनुसार थोड़ा पानी मिलाएं। 5-7 मिनट तक धीमी आंच पर पकाएं ताकि मसाले का स्वाद दाल में अच्छी तरह समा जाए। अंत में गरम मसाला और हरा धनिया डालकर गैस बंद कर दें।

परोसने का तरीका

गरम-गरम बाटियों को हल्का सा तोंडकर प्लेट में रखें और ऊपर से तैयार मूंग दाल मसाला डालें। इसके साथ चूरमा, लहसुन की चटनी और कच्चे प्याज परोसें। घी की खजबू और मसालों के लाजवाब मेल के साथ यह व्यंजन आपको शुद्ध राजस्थानी स्वाद का असली आनंद देगा।