

स्वास्थ्य

धूप से विटामिन डी मिलता है और बीमारियों के कीटाणु नष्ट होते हैं

धूप का सेवन मानव शरीर को विटामिन डी उपलब्ध करवाता है जिसे धूप विटामिन या सनशाइन विटामिन भी कहा जाता है जो फास्फोरस और कैल्शियम से भरपूर होने के कारण दांतों और हड्डियों को सुदृढ़ बनाने में सहायक बनता है। धूप के अभाव में त्वचा पर हानिकारक विजातीय तत्वों की एक परत सी जम जाती है जो शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न कर सकती है। इस प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने के लिए धूप का प्रयोग बेहद जरूरी है।



कुदरत ने इंसान को जीवन के आधार तत्व पृथ्वी, आकाश, जल, वायु और अग्नि में समाहित असंख्य नियामकों बखूबी हैं जो मुफ्त होने के साथ लाजवाब भी हैं। हालांकि हमने अपने स्वास्थ्य साधने के लिए सही तरह की प्राकृतिक संपदाओं का मनमाने ढंग से उपयोग किया है फिर भी सब कुछ सहते हुए मां प्रकृति अपनी ओर से मानव जीवन को बेहतर बनाए रखने के लिए तोहफे अभी भी निरंतर उपलब्ध करा रही है। इन्हीं बेहद उपयोगी उपहारों में से एक है सूरज की धूप। संसार में किसी भी किसम का प्राणी बिना धूप के जिंदा नहीं रह सकता। आम तौर पर सभी जानते हैं कि सूरज की किरणों में अनेक बीमारियों के कीटाणुओं को नष्ट करने की शक्ति समाहित होती है।

धूप का सेवन मानव शरीर को विटामिन डी उपलब्ध करवाता है जिसे धूप विटामिन या सनशाइन विटामिन भी कहा जाता है जो फास्फोरस और कैल्शियम से भरपूर होने के कारण दांतों और हड्डियों को सुदृढ़ बनाने में सहायक बनता है। धूप के अभाव में त्वचा पर हानिकारक विजातीय तत्वों की एक परत सी जम जाती है जो शरीर में कई प्रकार के रोग उत्पन्न कर सकती है। इस प्रकार शरीर को स्वस्थ रखने के लिए धूप का प्रयोग बेहद जरूरी है। हम सभी को नियमित रूप से धूप का सेवन करते रहना चाहिए हां गौरी चमड़ी वालों को कम व दुसरे को थोड़ा ज्यादा। हर व्यक्ति, शरीर, चमड़ी सृष्टि ने भिन्न बनाई है इसलिए सभी के लिए धूप की ज़रूरत भी अलग अलग होगी। चिकित्सीय परामर्श भी आवश्यक है।

गर्मियों की धूप तो, इंसान द्वारा ग्लोबल टेम्पेचर बिगाड़ देने के बाद जानलेवा हो गई है इसलिए सर्दियों की धूप की ही बात की जाए तो मानसिक शांति बरकरार रहेगी। सर्दियों के मौसम में तो आवश्यक रूप से धूप स्नान करना ही चाहिए। धूप स्नान की पहली शर्त है पिगमेंट प्राप्त करना। पिगमेंट दरअसल एक ऐसी हल्की सी परत है जो नियमित रूप से धूप सेवन करने से त्वचा पर स्वतः चढ़ जाती है। ऐसी अवस्था में त्वचा का रंग हल्का बादामी सा हो जाता है। यह रंग धीरे धीरे गहरा होता जाता है। त्वचा पर पिगमेंट जितना गहरा होगा शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता उतनी ही अधिक होती जाएगी। सर्दी में प्रतिदिन सहनशील व समय की उपलब्धता के मुताबिक सुबह से दोपहर बाद तक की धूप का सेवन करना उचित रहता है। बच्चों के रोग रिकटेस, पाचन रोग, रक्ताल्पता आदि में धूप स्नान अत्यंत उपयोगी है। धूप स्नान से रक्त संबंधी रोगों में भी पर्याप्त लाभ होता है। खासतौर पर रक्ताल्पता वाले रोगों के रोगियों के लिए तो धूप स्नान वरदान है। गठिया, वायु रोग व जोड़ों के दर्द आदि बीमारियों में धूप चिकित्सा खासी उपयोगी सिद्ध हुई है। खासतौर पर रक्ताल्पता वाले रोगों के उपचार में धूप चिकित्सा अनुपम योगदान कर सकती है। हमारी भारतीय संस्कृति में हजारों बरस से सुबह उठकर सूर्य नमस्कार की अद्भुत परम्परा विद्यमान है क्योंकि उस समय आ रही सूर्य की सौम्य किरणें शरीर के लिए बहुत उपयोगी होती हैं।

राजयक्ष्मा जैसे भयानक रोग के कीटाणुओं को भी सूर्य की प्रखर किरणें नष्ट करने की क्षमता रखती हैं। इसके अतिरिक्त भंगदर हड्डियों का शैथिल्य आदि रोग धूप स्नान से नष्ट हो जाता है। सूर्य स्नान के कारण शरीर की रक्त कोशिकाओं में वृद्धि होने के साथ साथ वजन भी बढ़ता है। सूर्य की धूप में मल विकार दुर्गन्ध और विष को दूर करने की अद्भुत क्षमता विद्यमान है। सूरज की एक एक किरण में सेहत की रोशनी भरी है। मगर यह रोशनी हमें संयमित तरीके से लेनी चाहिए ज्यादा धूप सेंकनी ही हो तो चमड़ी के कैंसर से बचने के लिए सनस्क्रीन अवश्य उपयोग में लाना चाहिए।

मैदानी इलाकों में गर्मियों की धूप तो बेहद तड़पाती है मगर सर्दियों में सूर्य के दर्शन दुर्लभ हो जाते हैं और उधर इस ठिठुरते मौसम में पहाड़ों पर सुबह ही धूप अवतरित हो जाती है। कुदरत का यही तोहफा हर बरस अनगिनत पर्यटकों को आमंत्रित करता है, वह धूप सेंकने ही पहाड़ों पर आते हैं। यहां रहने वाले मकान ऐसे बनाए जाते हैं जिनमें धूप अवश्य प्रवेश करती हो क्योंकि धूप है ही अनूठी हमारे जीवन के लिए।

तो इस बार यह स्वास्थ्यवर्धक टॉनिक लेने के लिए क्यूं न चलें किसी पहाड़ी स्थल पर और गुनगुनी धूप खाने के बाद मां प्रकृति का शुक्रिया भी अदा करें।

सिनेमा

अदिति राव हैदरी के व्यक्तित्व में सच्चे कलाकार की झलक दिखती है



सौभाग्य

अदिति राव हैदरी के व्यक्तित्व में सच्चे कलाकार की झलक दिखती है। यही वजह है कि छोटी भूमिकाओं में भी वे अपनी प्रभावी कलात्मक उपस्थिति से मन मोह लेती हैं। अपनी समकालीन अभिनेत्रियों से अलग अदिति ग्लैमरस भूमिकाओं के साथ-साथ बेहद सरल भूमिकाएं भी निभाती हैं। खुद को वसंटाइल अभिनेत्री साबित कर चुकी अदिति ने अपनी प्रतिभा के बल पर अपने लिए फिल्मों की दुनिया की राह प्रशस्त की है।

पृष्ठभूमि

अदिति राव हैदरी हैदराबाद के राजसी परिवार में पली-बढ़ी हैं। अदिति के दादा हैदराबाद के पूर्व प्रधानमंत्री अकबर हैदरी थे जबकि उनके नाना रामेश्वर राव वनपर्था राज्य के प्रमुख थे। अदिति की मां विद्या राव लोकप्रिय शास्त्रीय गायिका हैं। जब अदिति 12 वर्ष की थीं, तभी उनके माता-पिता अलग हो चुके थे। ऐसे में, अदिति का बचपन मां के साथ दिल्ली में बीता। राजसी परिवेश में सुख-सुविधाओं के बीच पली-बढ़ी अदिति ने छह वर्ष की उम्र से ही भरतनाट्यम में प्रशिक्षण लेना शुरू कर दिया था। आज वे भरतनाट्यम की प्रशिक्षित नृत्यांगना हैं। गौरतलब है कि बेहद कम उम्र में अदिति ने अभिनेता सत्यदीप मिश्रा से शादी की, मगर यह शादी ज्यादा दिन नहीं चल पायी। शादी टूटने के बाद अदिति ने पूरा ध्यान अपने करियर पर केंद्रित किया। गौरतलब है कि फिल्मों में करियर बनाने को लेकर अदिति को परिवार से कभी विरोध नहीं झेलना पड़ा। अदिति कहती हैं, 'मैं एक रॉयल फैमिली से हूँ। यही वजह है कि मेरी फैमिली लिबरल रही। उन्होंने खुले आसमान में मुझे उड़ने को पंख दिए। उन्होंने मुझे पूरी आजादी दी और मैंने उन्हें भरोसा दिया कि उनकी आजादी का गलत इस्तेमाल नहीं होगा। ऐसा सभी परिवारों को करना चाहिए। बेटियों पर भरोसा कर पूरी आजादी और हौसला देना चाहिए।'

प्रवेश

अदिति की पहली फिल्म 'श्रृंगारम' थी। तमिल भाषा में बनी इस फिल्म में अदिति ने नृत्यांगना की केंद्रीय भूमिका निभाई थी। पहली ही फिल्म में अदिति ने अपनी अभिनय प्रतिभा का शानदार प्रदर्शन किया। हिंदी फिल्मों में अदिति की शुरुआत सहायक भूमिका से हुई। उन्होंने राकेश ओम प्रकाश मेहरा की फिल्म 'दिल्ली 6' में सहायक भूमिका निभायी। मगर सही मायनों में बतौर मुख्य अभिनेत्री 'ये साली जिंदगी' से अदिति ने हिंदी फिल्मों में अपने सफर की शुरुआत की। इस फिल्म के लिए अदिति को कई पुरस्कार भी मिले। उसके बाद 'रॉकस्टार' में भी अदिति ने महत्वपूर्ण भूमिका निभाई। धीरे-धीरे अदिति ने लोक से हटकर भूमिकाएं निभाने वाली अभिनेत्री के रूप में अपनी सशक्त पहचान बना ली।

प्रेरणा

अदिति राव हैदरी खुद को मनीषा कोइराला की प्रशंसक बताती हैं। मनीषा से प्रेरित होकर ही अदिति ने सिनेमा का रुख किया है। अदिति का कहना है कि अभिनेत्री मनीषा कोइराला से उन्हें प्रेरणा मिली है। उन्होंने बताया कि 1995 में आई मनीषा कोइराला अभिनीत फिल्म 'बाँवले' ने उन्हें अभिनय के लिए प्रेरित किया और वह वैसी ही भूमिका निभाने की इच्छुक हैं।

प्रशंसा

यू तो अदिति मुख्य धारा की शीर्ष अभिनेत्री के रूप में खुद को स्थापित नहीं कर पाई हैं। मगर जब बात मौजूदा दौर की उम्दा अभिनेत्रियों की होती है तो अदिति का भी जिक्र होता है। दिग्गज निर्देशकों के साथ काम कर चुकी अदिति कहती हैं-मेरी हमेशा से खाहिश थी कि मणि रत्नम और संजय लीला भंसाली के साथ काम करूं। दोनों खाहिशें पूरी हो चुकी हैं। मैंने छह साल में बहुत कम फिल्मों कीं, लेकिन मैं अपनी सभी फिल्मों से संतुष्ट हूँ। मेरा सपना अनुराग बसु और सुजीत सरकार के साथ काम करने का भी है। मैं योद्धा राजकुमारी की भूमिका भी निभाना चाहती हूँ। संजय सर की 'पचावती' में काम कर कुछ हद तक ये खाहिश भी पूरी हो गई है। अदिति कहती हैं-मैं केवल ऐसी फिल्मों ही करना पसन्द करती हूँ, जिनकी कहानी, निर्देशक और मेरा किरदार भी मुझे अच्छा लगेजिएर वह रोल छोटा ही क्यों न हो। हमेशा यही ध्यान रखती हूँ कि अपनी पिछली फिल्म से मुझे बेहतर परफॉर्म करना है।'

अब तक फिल्में

दिल्ली 6, खूबसूरत, लंदन न्यूयॉर्क पेरिस, रॉकस्टार, ये साली जिंदगी, फितूर, मर्डर 3, गुड्डू रंगीला, द लीजेंड ऑफ़ माइकल, मिश्रा, चञ्चोर, भूमि, आने वाली फिल्में-पचावती, परमानी,

अदिति उवाच

जहां विवाद होता है, वहां शोर होता है और मैं उस शोर का हिस्सा नहीं बनना चाहती। ये एक तरह का एक्टिंग गेम है जिससे कि मैं दूर रहना चाहती हूँ। अपनी ये एनर्जी मैं अपने काम में, अपनी फिल्मों में लगाना चाहती हूँ।