

निनोरा, उज्जैन

स्पा से आगे बढ़ा
वेलनेस का दायरा

इस नए ट्रेंड में वेलनेस अब लग्जरी होटल की अतिरिक्त सुविधा नहीं, बल्कि वहां जाने की मुख्य वजह बन रही है. मालदीव के सन सियाम रिसॉर्ट्स की मार्केटिंग डायरेक्टर सारा सियाम के मुताबिक, अब मेहमान पहले से ही अपनी वेलनेस गतिविधियों की योजना बनाकर आते हैं. इनमें आयुर्वेदिक डॉक्टर से परामर्श, कई दिनों के विशेष वेलनेस पैकेज और पूरे सप्ताह के हेल्थ प्रोग्राम शामिल हैं. रिसॉर्ट में प्रति मेहमान वेलनेस पर होने वाला खर्च 2023-24 के मुकाबले 12 प्रतिशत बढ़ा है. करीब 9 प्रतिशत मेहमान अब पहले से ही वेलनेस प्रोग्राम बुक कराते हैं.

यात्रा

लग्जरी वेलनेस टूरिज्म का नया ट्रेंड. नींद, तनाव और शरीर की ऊर्जा सुधारने के लिए लोग चुन रहे हैं खास रिट्रीट. स्लीप ट्रैकिंग रिंग्स से लेकर आयुर्वेदिक उपचार तक, बदल रहा है छुट्टियों का अंदाज. यानी अब लग्जरी छुट्टियों का नया पैमाना महंगा कमरा या शानदार नजारा नहीं, बल्कि घर लौटने पर मिलने वाली बेहतर नींद, कम तनाव और नई ऊर्जा है.

छुट्टियां सिर्फ सुकून के लिए नहीं
सेहत सुधारने के लिए भी

सेहत सुधारने के खास ठिकाने भारत के कुछ लग्जरी वेलनेस डेस्टिनेशन इस बदलते ट्रेंड की मिसाल हैं. यहां मिलने वाली प्रमुख सुविधाओंकी जानकारी लीजिए.

छुट्टियों से लौटने के बाद भी अगर थकान बनी रहे तो ऐसी यात्रा का क्या फायदा? अक्सर लोग घूमने जाते हैं, खूब सारी गतिविधियां करते हैं या फिर आराम के नाम पर होटल में वक्त बिताते हैं. लेकिन घर लौटते ही उन्हें लगता है कि एक और छुट्टी की जरूरत है. अब इसी अनुभव को बदलने के लिए लग्जरी पर्यटन की दुनिया में नया ट्रेंड उभर रहा है. लोग अब सिर्फ घूमने या मसाज कराने नहीं, बल्कि अपनी नींद सुधारने, तनाव घटाने और शरीर की खोई ऊर्जा वापस पाने के लिए छुट्टियां बिता रहे हैं.

द लीला कूर्ग फॉरेस्ट सैंक्चुअरी
कूर्ग, कर्नाटक
- 27 हजार वर्गफुट में औजस्य स्पा.
- आयुर्वेदिक उपचार, स्वीडिश और बालिनी मसाज.
- तुर्किश हमाम, योग और मेडिटेशन.
- जंगल के बीच प्रकृति के करीब रहने का अनुभव.
- डिटॉक्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी और हाई-प्रोटीन भोजन के विकल्प.

अटमंतन वेलनेस सेंटर
मुलशी, पुणे, महाराष्ट्र
- सह्याद्रि की पहाड़ियों और मुलशी झील के सुंदर प्राकृतिक वातावरण में स्थित 42 एकड़ का लग्जरी वेलनेस सेंटर.
- डॉक्टरों की देखरेख में व्यक्तिगत स्वास्थ्य और जीवनशैली सुधार कार्यक्रम.
- आयुर्वेद, पंचकर्म, योग, नेचुरोपैथी और फिजियोथेरेपी की सुविधा.



आनंदा इन द हिमालयाज
ऋषिकेश, उत्तराखंड
- हिमालय की तलहटी में 100 एकड़ के प्राकृतिक परिसर में स्थित लग्जरी वेलनेस रिट्रीट.
- तनाव कम करने, नींद सुधारने, शरीर को नई ऊर्जा देने और मानसिक संतुलन के लिए विशेष कार्यक्रम.
- आयुर्वेदिक उपचार, पंचकर्म, योग, प्राणायाम, ध्यान और भावनात्मक स्वास्थ्य से जुड़ी गतिविधियां.

आनंदमय फाउंडेशन
निनोरा, उज्जैन, मध्य प्रदेश
- सात दिन का स्ट्रेस रिलीफ और वेलनेस रिट्रीट.
- योग, प्राणायाम और योग निद्रा.
- आयुर्वेदिक परामर्श और सात्विक भोजन.
- ध्यान और मानसिक स्वास्थ्य पर ध्यान.
- प्रकाशित शुरुआती पेशकश करीब 29,999 रुपये, डबल ऑक्यूपेंसी में.

आयुर्बेद वेलनेस सेंटर- द भीमिली रिसॉर्ट, विशाखापत्तनम
- अभ्यंग, शिरोधारा और पंचकर्म.
- कटि बस्ती, ग्रीवा बस्ती और नस्य. योग और जुंबा.
- समुद्र तट पर सैर और प्राकृतिक वातावरण.
- पंचकर्म के 5, 7 और 14 दिन के कार्यक्रम.

खानपान और पोषण पर खास ध्यान
- **व्यक्तिगत डाइट प्लान:** उम्र, स्वास्थ्य और शारीरिक गतिविधियों के अनुसार भोजन.
- **ताजा और मौसमी आहार:** स्थानीय फल, सब्जियां और साबुत अनाज से बने व्यंजन.
- **प्रोटीन युक्त भोजन:** मांसपेशियों की मजबूती और शरीर की रिकवरी के लिए दालें, फलियां और मेवे.
- **गट हेल्थ:** पाचन सुधारने के लिए फाइबर और प्रोबायोटिक युक्त खाद्य पदार्थ.
- **डिटॉक्स मील:** हल्का, संतुलित और पोषक तत्वों से भरपूर भोजन.
- **विशेष पोषण परामर्श:** विशेषज्ञों की सलाह से कैलोरी, पोषक तत्वों और भोजन की मात्रा तय करना.



छुट्टियों का नया मतलब
आधुनिक जीवन में काम का दबाव, स्क्रीन पर बढ़ता समय और अनियमित दिनचर्या लोगों की नींद और ऊर्जा को प्रभावित कर रहे हैं. ऐसे में छुट्टियां अब सिर्फ रोजमर्रा की जिंदगी से दूर जाने का माध्यम नहीं रह गई हैं. लोग चाहते हैं कि यात्रा से लौटें तो उनका शरीर और मन पहले से बेहतर महसूस करे. यही वजह है कि वेलनेस रिसॉर्ट्स में अब नींद सुधारने, तनाव कम करने, संतुलित खानपान और शरीर की ऊर्जा बढ़ाने वाले कार्यक्रमों की मांग बढ़ रही है. अब लग्जरी छुट्टियों का नया पैमाना महंगा कमरा या शानदार नजारा नहीं, बल्कि घर लौटने पर मिलने वाली बेहतर नींद, कम तनाव और नई ऊर्जा है.

गट हेल्थ का नया हीरो है
पोस्टबायोटिक्स

प्रोबायोटिक्स और प्रीबायोटिक्स के बाद अब पोस्टबायोटिक्स की चर्चा. पाचन से लेकर इम्युनिटी तक में संभावित फायदे, लेकिन सप्लीमेंट लेने से पहले समझें इसकी जरूरत.



पाचन और आंतों की सेहत के लिए प्रोबायोटिक्स और प्रीबायोटिक्स के बाद अब पोस्टबायोटिक्स सप्लीमेंट भी उपलब्ध हैं. लेकिन ये क्या हैं और क्या वाकई आंतों की सेहत के लिए फायदेमंद हैं?

तीनों में क्या है अंतर?
इसे आसान भाषा में समझें तो प्रीबायोटिक्स अच्छे बैक्टीरिया का भोजन हैं, प्रोबायोटिक्स जीवित अच्छे बैक्टीरिया हैं और पोस्टबायोटिक्स ऐसे निष्क्रिय सूक्ष्मजीव या उनके हिस्से हैं, जिनसे स्वास्थ्य को लाभ मिल सकता है. हमारी आंतों में लाखों सूक्ष्मजीव रहते हैं. इनमें अच्छे बैक्टीरिया भी होते हैं, जो भोजन पचाने और शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करते हैं.
जब ये बैक्टीरिया भोजन में मौजूद फाइबर को तोड़ते हैं, तो कुछ उपयोगी पदार्थ बनते हैं. इनमें शॉर्ट चेन फैटी एसिड भी शामिल हैं. ये आंतों की कोशिकाओं को ऊर्जा देने और शरीर में सूजन को नियंत्रित करने में मदद कर सकते हैं. वैज्ञानिक परिभाषा के अनुसार, पोस्टबायोटिक्स दरअसल अच्छे बैक्टीरिया के निष्क्रिय रूप या उनके छोटे हिस्से होते हैं, जो शरीर को सेहतमंद रखने में मदद कर सकते हैं.

सप्लीमेंट से पहले सावधानी
पोस्टबायोटिक्स पर शोध अभी विकसित हो रहा है. अलग-अलग उत्पादों में इस्तेमाल होने वाले सूक्ष्मजीव और उनकी तैयारी भी अलग हो सकती है. इसलिए हर सप्लीमेंट के समान फायदे मानना ठीक नहीं. खासकर पाचन संबंधी बीमारी या लंबे समय से दवाएं लेने वाले लोगों को विशेषज्ञ की सलाह लेनी चाहिए. आखिरकार, गट हेल्थ का कोई एक जादुई शॉर्टकट नहीं है. संतुलित भोजन, पर्याप्त नींद, नियमित व्यायाम और फाइबर से भरपूर भारतीय थाली ही इसकी मजबूत बुनियाद है.

किसे हो सकती है जरूरत?
सामान्य परिस्थितियों में हमारा शरीर आंतों के अच्छे बैक्टीरिया की मदद से कई उपयोगी पदार्थ बनाता है. लेकिन खानपान में फाइबर की कमी, एंटीबायोटिक्स का अधिक उपयोग और पाचन संबंधी परेशानियां आंतों में रहने वाले सूक्ष्मजीवों के संतुलन को प्रभावित कर सकती हैं. इसे गट माइक्रोबायोम कहते हैं. आसान शब्दों में, यह हमारी आंतों में रहने वाले अच्छे और दूसरे सूक्ष्मजीवों का पूरा समूह है. इसका संतुलन पाचन और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए आवश्यक है. लेकिन अपनी मर्जी से लेना ठीक नहीं. पहले भोजन, नींद और नियमित शारीरिक गतिविधियों पर ध्यान देना चाहिए.

भारतीय थाली में भी है गट हेल्थ का खजाना
पोस्टबायोटिक्स के लिए महंगे सप्लीमेंट पर निर्भर होने से पहले अपने पारंपरिक भोजन को बेहतर बनाया जा सकता है. कुछ अच्छे विकल्प हैं...
- **दही और छाछ:** प्राकृतिक रूप से फर्मेंटेड डेयरी उत्पाद, जिनमें उपयोगी जीवित बैक्टीरिया हो सकते हैं.
- **इडली और डोसा:** फर्मेंटेशन से तैयार होने वाले पारंपरिक खाद्य पदार्थ.
- **कांजी:** गाजर और सरसों से तैयार पारंपरिक फर्मेंटेड पेय.
- **दालें और चना:** फाइबर के अच्छे स्रोत, जो आंतों के बैक्टीरिया को पोषण देते हैं.
- **लहसुन और प्याज:** इनमें मौजूद प्रीबायोटिक फाइबर अच्छे बैक्टीरिया के विकास में मदद कर सकते हैं.
- **केला और ओट्स:** इनमें मौजूद फाइबर और रेजिस्टेंट स्टार्च गट माइक्रोबायोम के लिए उपयोगी हैं.
- **अलसी और मेथी:** फाइबर के अच्छे स्रोत हैं.

ध्यान रहे, ये खाद्य पदार्थ सीधे पोस्टबायोटिक सप्लीमेंट नहीं हैं, बल्कि आंतों के माइक्रोबायोम को बेहतर बनाए रखने में मदद कर सकते हैं.

इस सप्ताह क्या पढ़ें

सपनों की दौड़ में कौन बनेगा डार्क हॉर्स?

डार्क हॉर्स एक अनकही दास्तां

लेखक: नीलोत्पल मृणाल प्रकाशक : हिन्द युग्म

क्या किसी की प्रतिभा का अंदाजा उसकी शुरुआती परिस्थितियों से लगाया जा सकता है? क्या छोटे शहरों और गांवों से आने वाले युवा बड़े सपने देखकर उन्हें पूरा करने का दम नहीं रखते? और क्या सफलता की दौड़ में कभी वही लोग बाजी मार सकते हैं, जिन्हें शुरुआत में कोई गंभीरता से नहीं लेता? नीलोत्पल मृणाल का चर्चित उपन्यास 'डार्क हॉर्स : एक अनकही दास्तां' ऐसे ही युवाओं की दुनिया से रूबरू कराता है.



क्यों पढ़ें यह पुस्तक
उपन्यास का शीर्षक ही इसके मूल विचार को सामने लाता है. 'डार्क हॉर्स' उस अप्रत्याशित दावेदार को कहते हैं, जिसकी जीत की शुरुआत में किसी को खास उम्मीद नहीं होती. लेखक ऐसे ही युवाओं की क्षमता और संघर्ष को सामने लाते हैं, जिन्हें अक्सर उनकी पृष्ठभूमि या परिस्थितियों के कारण कमतर आंका जाता है. सहज बोलचाल की भाषा, जीवंत संवाद, हास्य और व्यंग्य कहानी को रोचक बनाते हैं. पुस्तक पढ़ते हुए पाठक प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी के पीछे छिपी उस दुनिया को समझ पाते हैं, जो अक्सर सफलता के आंकड़ों में दिखाई नहीं देती.

किसके लिए है यह पुस्तक?
यह उपन्यास सिविल सेवा और दूसरी प्रतियोगी परीक्षाओं की तैयारी कर रहे युवाओं के साथ उन सभी पाठकों के लिए है, जो छोटे शहरों से बड़े सपने लेकर निकलने वाली युवा पीढ़ी के संघर्ष को समझना चाहते हैं. अभिभावकों के लिए भी यह पुस्तक बच्चों की महत्वाकांक्षाओं, दबाव और उम्मीदों को करीब से देखने का अवसर देती है. नीलोत्पल मृणाल को इस उपन्यास के लिए वर्ष 2016 में साहित्य अकादमी युवा पुरस्कार से सम्मानित किया गया था.

कहां मिलेगी?: हिन्द युग्म के प्रकाशित संस्करण को ऑनलाइन पुस्तक विक्रेताओं और प्रमुख बुक स्टोर पर खोजा जा सकता है.

आपके लिए सवाल: क्या सफलता के लिए प्रतिभा से ज्यादा धैर्य और लगातार प्रयास जरूरी हैं? क्या आपने अपने आसपास किसी ऐसे व्यक्ति को देखा है, जिसे शुरुआत में कम आंका गया, लेकिन उसने अपनी मेहनत से सबको चौंका दिया?

बाथरूम कैंपिंग न करें
टॉयलेट मोबाइल देखने का ठिकाना नहीं

बाथरूम कैंपिंग जेनज़ी के लिए नया टर्म बन गया है. कोलोरेक्टल सर्जन और प्रोक्टोलॉजिस्ट डॉ. परमेश्वर सी.एम. ने एक यूट्यूब पॉडकास्ट में इस आदत को लेकर चिंता जताई है. उनका कहना है कि टॉयलेट में मोबाइल के साथ जरूरत से ज्यादा वक्त बिताना सेहत के लिए नुकसानदेह हो सकता है. कुछ मिनट की स्क्रॉलिंग से बढ़ सकती है बवासीर की परेशानी, पाचन से लेकर मांसपेशियों तक पर पड़ सकता है.

टॉयलेट जाना शरीर की एक सामान्य प्रक्रिया है, लेकिन आजकल कई लोगों के लिए यह फोन देखने का एक और मौका बन गया है. कोई सोशल मीडिया स्क्रॉल करता है, कोई खबरें पढ़ता है तो कोई मैसेज और ईमेल चेक करने लगता है. शुरुआत में यह आदत सामान्य लगती है, लेकिन धीरे-धीरे टॉयलेट में बिताया जाने वाला समय बढ़ जाता है. यही आदत सेहत के लिए परेशानी खड़ी कर सकती है. अमेरिका के बोस्टन स्थित बेथ इजराइल डीकनेस मेडिकल सेंटर के शोधकर्ताओं ने इस विषय पर अध्ययन किया है. इसमें पाया गया कि टॉयलेट में स्मार्टफोन इस्तेमाल करने वाले वयस्कों में बवासीर का जोखिम फोन इस्तेमाल नहीं करने वालों की तुलना में 46 प्रतिशत अधिक था. अध्ययन में शामिल करीब 66 प्रतिशत लोगों ने टॉयलेट में फोन इस्तेमाल करने की बात स्वीकार की. फोन इस्तेमाल करने वालों में 37.3 प्रतिशत लोग पांच मिनट से अधिक समय तक टॉयलेट में बैठे रहते थे, जबकि फोन इस्तेमाल नहीं करने वालों में यह आंकड़ा केवल 7.1 प्रतिशत था.



गर्दन पर भी असर
टॉयलेट में बैठकर लगातार मोबाइल की स्क्रीन देखने से गर्दन झुक जाती है. लंबे समय तक ऐसी मुद्रा में रहने से गर्दन, कंधे, पीठ और कमर में दर्द हो सकता है. झुककर बैठने से शरीर पर अतिरिक्त दबाव भी पड़ता है.

बढ़ सकता है बवासीर का खतरा
टॉयलेट सीट पर लंबे समय तक बैठने से गुदा क्षेत्र की नसों पर दबाव पड़ता है. इससे वहां की रक्तवाहिकाओं में सूजन आ सकती है और बवासीर की समस्या हो सकती है. इसके कारण दर्द, खुजली, जलन और मल त्याग के समय खून आने जैसी परेशानियां हो सकती हैं.फोन में व्यस्त रहने से व्यक्ति शरीर के प्राकृतिक संकेतों पर ध्यान नहीं दे पाता. मल त्याग की इच्छा को टालना या लंबे समय तक बैठे रहना कब्ज की समस्या को बढ़ा सकता है. कठोर मल और जोर लगाने से गुदा के आसपास की त्वचा में छोटी दरारें पड़ सकती हैं. इसे एनल फिशर कहते हैं. इसमें मल त्याग के समय तेज दर्द और खून आ सकता है. पेल्विक फ्लोर मांसपेशियां मूत्राशय, आंत और प्रजनन अंगों को सहारा देती हैं. लंबे समय तक टॉयलेट सीट पर बैठे रहने से इन मांसपेशियों पर दबाव पड़ सकता है. समय के साथ पेशाब या मल त्याग में परेशानी, पेल्विक हिस्से में भारीपन और मूत्र पर नियंत्रण की समस्या हो सकती है.

संक्रमण का भी खतरा
टॉयलेट में फ्लश करने पर पानी की बेहद छोटी बूंदें हवा में फैल सकती हैं और आसपास की सतहों पर जम सकती हैं. फोन भी इनके संपर्क में आ सकता है. ऐसे में फोन पर मौजूद बैक्टीरिया हाथों के जरिए चेहरे और शरीर तक पहुंच सकते हैं. इससे त्वचा में जलन और संक्रमण का खतरा बढ़ सकता है. हालांकि, फोन इस्तेमाल करने और यूरिन इंफेक्शन के बीच सीधा संबंध अभी प्रमाणित नहीं है.

बदलें अपनी आदत
टॉयलेट जाते समय फोन बाहर ही छोड़ दें. जरूरत से ज्यादा देर तक न बैठें और मल त्याग के लिए अनावश्यक जोर न लगाएं. पर्याप्त पानी पिएं, फाइबर युक्त भोजन करें और नियमित शारीरिक गतिविधि को दिनचर्या में शामिल करें. टॉयलेट के बाद हाथ अच्छी तरह धोएं और फोन को भी नियमित रूप से साफ रखें. याद रखें, टॉयलेट शरीर की जरूरत पूरी करने की जगह है, मोबाइल देखने का ठिकाना नहीं.

दुबई की नई पहल, खुले आसमान के नीचे मुफ्त वर्कस्टेशन, एसी ऑफिस और मीटिंग रूम की भी सुविधा

अब वर्क फ्रॉम पार्क भी

दुबई की नई पहल में खुले आसमान के नीचे मुफ्त वर्कस्टेशन, एसी ऑफिस और मीटिंग रूम की सुविधा. क्या भोपाल के पार्क भी बन सकते हैं काम की नई जगह?

लैपटॉप सामने हो, हाथ में कॉफी और चारों ओर हरियाली. काम के बीच पेड़ों की छांव और ताजी हवा मिले तो ऑफिस की चारदीवारी से बाहर निकलना किसे अच्छा नहीं लगेगा! बदलती कार्यसंस्कृति में अब घर और ऑफिस के अलावा पार्क भी काम करने की नई जगह बन सकते हैं. दुबई ने इसी सोच के साथ 'वर्क फ्रॉम पार्क' की शुरुआत की है. दुबई के अल बरशा पॉन्ड पार्क में 2 नवंबर को शहर का पहला 'वर्क फ्रॉम पार्क' केंद्र शुरू किया गया. दुबई म्युनिसिपैलिटी ने लेट्सवर्क और ग्रुप अमाना के साथ मिलकर यह पहल की है. इसका उद्देश्य पार्कों को केवल घूमने और व्यायाम की जगह न रखकर कामकाज और सामाजिक मेलजोल के केंद्र बनाना है. यहां खुले में बैठकर काम करने की सुविधा मुफ्त है. पेर्गोला और दूसरे निर्धारित स्थानों पर वाई-फाई और बिजली के सॉकेट उपलब्ध हैं. लंबे समय के लिए डेस्क और निजी ऑफिस लेने की सुविधा भी है.



सेहत और उत्पादकता का नया मेल
पार्क में काम करने का फायदा केवल वातावरण बदलना नहीं है. पेड़-पौधों के बीच समय बिताने से तनाव और मानसिक थकान कम करने में मदद मिल सकती है. प्रकृति के संपर्क से मन को आराम मिलता है और मूड बेहतर हो सकता है. रचनात्मक काम के लिए खुला वातावरण उपयोगी हो सकता है, जबकि ऑनलाइन मीटिंग और एकाग्रता वाले काम में शोर परेशानी बन सकता है. इसलिए खुले वर्कस्टेशन के साथ बंद कमरे होना भी जरूरी है.

भोपाल में भी हो सकता है प्रयोग
भोपाल में बड़े पार्क और झीलों के आसपास हरित क्षेत्र इस प्रयोग के लिए संभावनाएं पैदा करते हैं. शुरुआत में किसी एक पार्क में मुफ्त वाई-फाई, चार्जिंग पॉइंट, छायादार बैठने की जगह, पेयजल और शौचालय जैसी सुविधाएं विकसित की जा सकती हैं. लोगों की प्रतिक्रिया के आधार पर इसका विस्तार किया जा सकता है. यह पहल बताती है कि पार्क केवल खाली समय बिताने की जगह नहीं, बल्कि बदलती जीवनशैली का हिस्सा भी बन सकते हैं.