



{ कवर स्टोरी / शिखर घंट जैन }

अलग-अलग स्पोर्ट्स के मुताबिक इस समय पूरी दुनिया में 4,50,000 लोग ऐसे हैं, जो अपनी आयु की सैकड़ा लगाने में सफल होने वाले लोगों की संख्या और भी बढ़ सकती है। अगर आप भी अपनी लाइफ में सेंचुरी का अंकड़ा छूना चाहते हैं तो कुछ आदतों को अपने रुटीन में अपनाना होगा।

सोशल सर्किल हो ड्रा

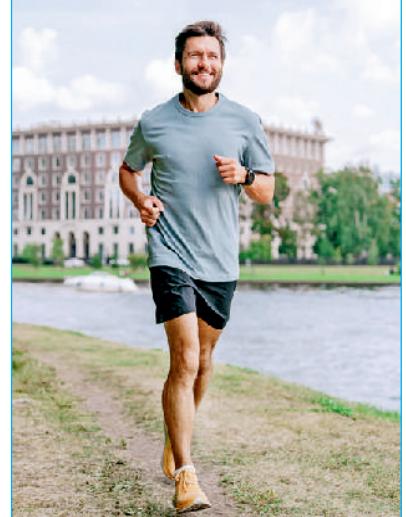
अगर आप अनजान लोगों से भी आसानी से घुल-मिल जाते हैं, अपने सहभागियों के साथ जिंदादिली से मिलते हैं, रिश्तेदारों के साथ मिलते-जुलते रहते हैं, दोस्रों के साथ जमकर ठहके लगाते हैं और परिवार के सदस्यों के साथ स्टेट और अपने उपर्युक्त का संबंध रखते हैं, तो आपके शतकवर्ष होने की संभावना काफी ज्यादा है। जांस हॉपकिंस यूनिवर्सिटी स्कूल ऑफ मेडिसिन में जेरियाटिक मेडिसिन (बुद्धि-लोगों की चिकित्सा) के वरिष्ठ प्रोफेसर जेरीमी वाल्स्टन कहते हैं, 'अकेले और गुमसुम रहने वाले लोग अकसर बीमार रहने लगते हैं'। वीरायु लोगों की खोज और उन पर अध्ययन करने के लिए दुनिया भर की सैर कर चुके नेशनल ज्योग्राफिक के शोधकाता डैन बटनर कहते हैं, 'इटली के सर्डीनियन में सौ साल की आयु पार कर चुके लोगों के बड़ी संख्या है और ये लोग दोस्ती और जिंदादिली के कारण ही स्वस्थ और खुश रहते हैं, जब भी कोई व्यक्ति बीमार पड़ता है, उसका पड़ोसी तुरंत उसके पास पहुंच जाता है।' इससे जल्द स्वस्थ होने में मदद मिलती है।'

खोजें जीने का मकाद

बिना मकाद की जिंदारी कुछ ऐसी ही होती है, जैसे बिना पाने की लिफाफा। जिन्होंने अपने जीवन में ना कोई लक्ष्य तय कर रखा है और ना उन्हें जीने का मकाद मालूम है, उनकी जिंदारी में दिलचस्पी भी कम होती चली जाती है। लेकिन जो किसी मकाद से जीते हैं और किसी लक्ष्य की प्राप्ति के लिए सतत प्रयत्नीशील रहते हैं, उनमें जिदी के प्रति उमर रहती है और वे मानसिक और शारीरिक रूप से क्रियाशील रहते हैं। ऐसे लोग अकसर लंबी आयु जीते हैं। साइडोलॉजिकल रूप से अनुरूपानकों ने नीती राय जाहिर की है। न्यूरॉफिक सिटी (अमेरिका) के माउंट सिनाई में स्थित इआन स्कूल ऑफ मेडिसिन के जेरियाटिक प्रोफेसर रोजेन लीपीजिंग कहते हैं कि अपको नए दोस्त बनाने चाहिए, नई होनी जीवनी चाहिए और सामाजिक कारों में वांचाटियर के तौर पर सपोर्ट देना चाहिए।

वेट पर रखें कंट्रोल

जिसने अपनी सहत की लागम ढीली छोड़ दी और वेट, डाइट पर कंट्रोल नहीं कर पाता है, उसके जिंदगी की फील एवं पर जल्दी अटउ होने के चांस बढ़ जाते हैं। हेल्प एक्सपर्ट्स द्वारा किए गए शोधों के नीति बताते हैं कि जीवन महिलाओं के काम की माप 37 इच या उससे ज्यादा थी, 40 वर्ष की उम्र के बाद उनकी आयु दूसरी महिलाओं (27 इच या कम कम वाली) की तुलना में 5 वर्ष तक



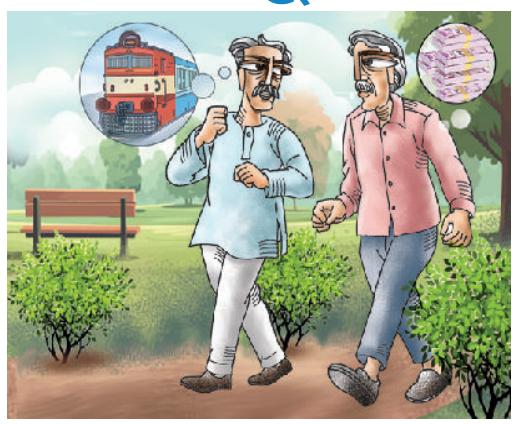
ये हैबिट्स भी हैं कारगर

- अगर आप जिंदादिल, हॉस्टोड और आशावादी हैं तो आपकी आयु सौ के पार जाने में ज्यादा कठिनाई नहीं होगी। 'एंजिंग' जर्नल में प्रकाशित एक शोध के नीति जो सेप्टेंबर 2023 में एक्सपर्ट्स द्वारा किए गए शोधों के नीति बताते हैं कि जीवन महिलाओं के काम की माप 37 इच या उससे ज्यादा थी, 40 वर्ष की उम्र के बाद उनकी आयु दूसरी महिलाओं (27 इच या कम कम वाली) की तुलना में 5 वर्ष तक
- आप खुद को असली उम्र से कम फील करते हैं और अकसर दूसरे लोग भी ऐसा ही अकलन करते हैं, तो तथ मानिए कि एप चिरायु होंगे। वैज्ञानिकों के अनुसार खुद को वास्तविक रूप से अधिक का समझने वाले और जल्दी ही बढ़ दिखने वाले लोग अकसर काम उम्र में ही चल बसते हैं।
- आप मेडिरेनियन डाइट लेते हैं तो आपकी आयु शरीरिया ज्यादा होगी। सबूत अनाज, मिर्च, लेग्यूम्स, ऑलिव आयल के साथ-साथ फलों और सब्जियों का सेवन करने से शरीर को भरपूर पोषण मिलता है और कोशिकाएं निरंतर रिजेनेरेट होती रहती हैं।



{ लघुकथा / अधिलेश श्रीवास्तव 'चनन' }

अजूबा



रो ज अपनी कालोनी से मिट्टी पार्क तक सुख साथ-साथ ठहलने जाने और धंटों साथ रहने वाले दोनों बुद्धि पड़ोसी इस बार एक सप्ताह के बाद मिल थे।

'क्या भाई वामी! कहा निकल गए थे। सुना है बुद्धि उन्होंना दूर आया। क्यों सब खिरियत तो है?' पड़ोसी माथुर जी ने पूछा।

'क्या बातां यार! अपनी लड़की की शादी के सिलसिले में निकला था। पहले मुजप्पकरपूर गया, वहाँ से रांची फिर हजारीबाग, इसके बाद पटना से बक्सर होते हुए कल ही वापस लौटा हूं। लेकिन इस साथी में एक अजबूबा हुआ। तुम सुनोगे तो साथी विश्वास नहीं करोगे!' जमीन जी बोली। 'ऐ! अजूबा...? कैसे अजूबा...?' मैं भी तो सुनूँ जारा। माथुर जी जानने के लिए आतुर हुए। हुआ यह कि मैं पूरे कर हास्त बस और टेवे की यात्रा करता हुआ, लेकिन रस्ते में कहीं भी किसी भी प्रकार की कोई दुर्घटना नहीं हुई। ना कोई एक्सिडेंट, ना कहीं तोड़-फोड़, ना चक्रवाकाजाम, ना प्रदर्शन, ना ट्रेन डर्केती, ना बस में चोरी, ना लूपटाट... कुछ भी नहीं हुआ। कहीं कोई वारदत नहीं हुई। मैं जैसे गया था, यहाँ से वैसे ही सकृत वापस आ गया। बोले वे हैं अजूबों की बात?

माथुर जी तुरंत बोले, इतनी सी बात। अब मेरी सुनूँ मेरे साथ तो इससे भी अधिक अजूबे की बात हुई। तुम्हें तो पता ही है कि गांव में मेरी थोड़ी-सी पुरुषानी जमीन पड़ी हुई है।

मैंने सोचा बच्चों को तो अब लौट कर गांव जाना नहीं है और अपनी जिंदगी का कोई भरोसा नहीं, पका आम हूं कब टपक पड़ूँ, पता नहीं। सो मन हुआ कि उस

सचमुच यार! जी नए कर गहरी सांस ली। इसके बाद दोनों कुछ देर खामोश बैठे रहे। उन्हें मन ही मन बहुत आश्रय हो रहा था। *

सी की शादी, जलसा हो या ऑफिस में

पहले 'उन्होंने' को जानकारी मिलती है।

फटक से जानकारी हासिल करने के मामले में उनकी 'सोशल स्किल' बहुत तगड़ी है। वे चुनौती नहीं करते बल्कि नई इनपॉर्टेन्स को एक जगह से दूसरी जगह पहुंचाने का काम करते हैं। कभी-कभी ऐसा लगता है, गांसिंपिंग के मामले में उनके ब्रेन की संरचना पर रिसर्च भी किया जा सकता है।

किसी की लाइफ में कोई परेशानी हो या कोई फील गुड़, वे तो ताड़ ही जाते हैं। ताड़ने के बाद, फिर वे अर्जित जानकारी का लिए वापस लौटे हैं। इस काम में भी वे इनपॉर्टेन्स के लिए एक जगह से दूसरी जगह पहुंचाने की बात होती है। वे खुबी उनकी बातों को बहुत लोकों से मिलती है। उनके भीतर निंदा साथ होता रहता है। वे जितना अधिक निंदा करते हैं, उनकी कोशिकाएं उतनी ही फलती-फूलती हैं। लगता है कि उनकी बात अद्यतीन ही अंजर-अमर है। उनके भीतर के डीएनए को भी सदा जीवित रहने के लिए वरदान प्राप्त है। उनकी कोशिकाएं भी गांसिंपिंग के मामले में उनके ब्रेन की संरचना पर रिसर्च भी किया जा सकता है।

किसी की लाइफ में कोई परेशानी हो या कोई फील गुड़, वे तो ताड़ ही जाते हैं। ताड़ने के बाद, फिर वे अर्जित जानकारी का लिए वापस लौटे हैं। इस काम में भी वे इनपॉर्टेन्स के लिए एक जगह से दूसरी जगह पहुंचाने की बात होती है। वे खुबी उनकी बातों को बहुत लोकों से मिलती है। उनके भीतर निंदा साथ होता रहता है। वे जितना अधिक निंदा करते हैं, उनकी कोशिकाएं उतनी ही फलती-फूलती हैं। लगता है कि उनकी बात अद्यतीन ही अंजर-अमर है। उनके भीतर के डीएनए को भी सदा जीवित रहने के लिए वरदान प्राप्त है। उनकी कोशिकाएं भी गांसिंपिंग के मामले में उनके ब्रेन की संरचना पर रिसर्च भी किया जा सकता है।

किसी की लाइफ में कोई परेशानी हो या कोई फील गुड़, वे तो ताड़ ही जाते हैं। ताड़ने के बाद, फिर वे अर्जित जानकारी का लिए वापस लौटे हैं। इस काम में भी वे इनपॉर्टेन्स के लिए एक जगह से दूसरी जगह पहुंचाने की बात होती है। वे खुबी उनकी बातों को बहुत लोकों से मिलती है। उनके भीतर निंदा साथ होता रहता है। वे जितना अधिक निंदा करते हैं, उनकी कोशिकाएं उतनी ही फलती-फूलती हैं। लगता है कि उनकी बात अद्यतीन ही अंजर-अमर है। उनके भीतर के डीएनए को भी सदा जीवित रहने के लिए वरदान प्राप्त है। उनकी कोशिकाएं भी गांसिंपिंग के मामले में उनके ब्रेन की संरचना पर रिसर्च भी किया जा सकता है।

किसी की लाइफ में कोई परेशानी हो या कोई फील गुड़, वे तो ताड़ ही जाते हैं। ताड़ने के बाद, फिर वे अर्जित जानकारी का लिए वापस लौटे हैं। इस काम में भी वे इनपॉर्टेन्स के लिए एक जगह से दूसरी जगह पहुंचाने की बात होती है। वे खुबी उनकी बातों को बहुत लोकों से मिलती है। उनके भीतर निंदा साथ होता रहता है। वे जितना अधिक निंदा करते हैं, उनकी कोशिकाएं उतनी ही फलती-फूलती हैं। लगता है कि उनकी बात अद्यतीन ही अंजर-अमर है। उनके भीतर के डीएनए को भी सदा जीवित रहने के लिए वरदान प्राप्त है। उनकी कोशिकाए