















# उच्च रक्तचाप में नियमित इन चीजों से करें बचाव



**उच्च रक्तचाप** एक को अगर नजरअंदाज किया जाये तो यह और भी गंभीर समस्या हो सकता है। उच्च रक्तचाप में धमनियों में रक्त का दबाव बढ़ाता है। दबाव के कारण धमनियों में रक्त प्रवाह सुचारू बनाए रखने के लिए दिल को अधिक काम करना पड़ता है। वैसे तो हाई ब्लड प्रेशर के कई कारण होते हैं लेकिन इसके लिए जिम्मेदार प्रमुख कारणों में तनाव और अनहेंदी आदि शामिल हैं। इसलिए उच्च रक्तचाप की समस्या होने पर इसके प्रबंधन और नियन्त्रण के लिए क्या करें और क्या करने से बचें, इस बात को जानना बहुत जरूरी है।

## नमक का अधिक सेवन

ब्लड प्रेशर के बढ़ने का सबसे बड़ा कारण है, अधिक मात्रा में नमक का सेवन। सोडियम की अधिक मात्रा शरीर में पानी भर देती है जिससे हाई ब्लड प्रेशर होने की समस्या और पैदा हो जाती है। जो लोग पहले से हाई ब्लड प्रेशर के शिकाय हैं, उन्हें नमक का प्रयोग डाट में कम करना चाहिए। अचार, नमकीन, सलाद में नमक, पकड़ा आदि खाने से बचें।

## प्रसंस्कृत आहार का सेवन

लाल मीठ, चीनी युक्त पीड़ी पदार्थ, प्रसंस्कृत आहार से भी ब्लड प्रेशर हाई होता है। इसलिए इस समस्या से बचने के लिए हमें एक खस्त डाइट लेनी चाहिए।

जब एक स्वस्थ और सही डाइट लेने की बात आती है तो वह डाइट फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज और लो डेरी प्रोटीन से भरपूर होती है। इसलिए अगर आपको खस्त और ब्लड प्रेशर के नियन्त्रण में रखना होता है तो अपनी दिनचर्या से इन चीजों को दूर करने की कोशिश करें।









# पुष्कर में सैलानी उठते हैं महास्थल का लुत्फ, लजीज व्यंजन और लोक नृत्यों का है संगम

अजग्रेर जिला ऐगिस्टानी जिलों में शामिल नहीं है परन्तु अजग्रेर का पुष्कर यारों और से ऐगिस्टानी की देख से पिछा है। यहां जैसलमेर में सम जैसे आकर्षक देहीले घोरे नहीं हैं परन्तु सैलानियों को राजस्थान की ग्रामीण संस्कृति से बहुबीं परिचित करते हैं।

## आकर्षण

पुष्कर में पर्यटकों के लिए कार्किंग पूर्णिमा पर ऊंच उत्सव, अंतर्राष्ट्रीय हॉट एयर बैलून फेस्टिवल, सांस्कृतिक मन्दिर पर केबल राइड, वराह घाट पर पुष्कर आरती, रंग कलाइम्बिंग, रैपलिंग, छैड बाइकिंग, साइकिलिंग, सनसेट के साथ केमल सफारी, पूरी रात केमल सफारी, केमल सफारी के साथ लवजरी नाईट कैरिंग, केमल कार्ट सफारी, जीप सफारी, हॉर्स राइडिंग, जिलानिंग मनोरंजन के प्रमुख आकर्षण हैं। पर्यटक रेंजिस्ट्रेशन के अनदेखी क्षेत्र के इन आकर्षणों का यहां लुक उत्तम सकते हैं। जयपुर के पास ऐगिस्टान के देखने की इच्छा रखने वाले पर्यटकों के लिए जयपुर से मात्र 150 किमी, एवं अजग्रेर से 11 किमी दूरी पर पुष्कर सर्वेस्ट्रेट विकल्प है। पूरे वर्ष ही भारत एवं अन्य देशों के पर्यटक पुष्कर का डेंजर थ्रेट देखने आते हैं और ग्रामीण केमल सफारी, नईट कैरिंग, लजीज व्यंजन और लोक नृत्यों का लुक उठते हैं।

प्रतिवर्ष यहां पर कार्किंग पूर्णिमा को पुष्कर मेला लगता है, जिसमें बड़ी संख्या में देशी विदेशी पर्यटक भी आते हैं। हजारों हिन्दू लोग इस मेले में आते हैं और अपने को पवित्र करने के लिए पुष्कर झील में स्नान करते हैं। भारत में किसी पौराणिक स्थल पर आम तौर पर जिस संख्या में पर्यटक आते हैं, पुष्कर में आने वाले पर्यटकों की संख्या उससे कहीं ज्यादा

है। इनमें बड़ी संख्या विदेशी सैलानियों की है, जिन्हें पुष्कर खास तौर पर पसंद है। हर साल कार्किंग महीने में लगने वाले पुष्कर ऊंच मेले ने तो इस जगह को दुनिया भर में अलग ही पहचान दे दी है। मेले के समय पुष्कर में कई संस्कृतियों का मिलन देखने को मिलता है। एक तरफ तो मेला देखने के लिए विदेशी सैलानी बड़ी संख्या में पहुंचते हैं, तो दूसरी तरफ राजस्थान के आसपास के, तापाम इलाकों से आदिवासी और ग्रामीण लोग अपने-अपने पशुओं के साथ मेले में शामिल होने आते हैं। मेला रेत के विशाल मैदान में लगाया जाता है। ढेर सारी कतार की कतार दुकानें, खाने-पीने के स्टाल, सर्कस, झूले और न जाने क्या-क्या। ऊंच मेला और रेगेस्ट्रेशन की नजदीकी है इसलिए ऊंच तो हर तरफ देखने को मिलते ही हैं। वर्तमान में इसका स्वरूप विशाल पशु मेले का हो गया है।

## गलाएंगन

दिलचस्प ऊंच सौंदर्य प्रतियोगिता, सजे-धंजे ऊंच का नृत्य, मटकीफोड़, लम्बी मूँछें और दुल्हन की प्रतियोगिताएं पर्यटकों का खुब मनोरंजन करती हैं। शत्रि में लोक कलाकारों के सुर-ताल की जगलबंदी और रांगबिंग नृत्यों से पर्यटक अनन्दित होते हैं। अनेक प्रदर्शनियां भी सजाई जाती हैं। परेड और दौड़ को हजारों देशी और विदेशी पर्यटक रुचिपूर्वक देखते हैं। स्मृतियों को संजोने के लिए पर्यटक हर तरफ फोटो खीचते नजर आते हैं।

पर्यटकों के लिए पुष्कर सरोवर प्रमुख धार्मिक पर्यटक स्थल है। यहां 52 घाट बने हैं, जिन पर 700 से 800 वर्ष प्राचीन विभिन्न देवी-देवताओं के मंदिर बनाए गए हैं। देश के चार प्रमुख सरोवरों में माना जाने वाला पुष्कर सरोवर की धार्मिक आस्था का पता इसी बात से चलता है कि यहां स्नान करने से मोक्ष की प्राप्ति होती है। प्रातःकाल की बेला में जब सूर्योदय होता है तथा गोधूली की बेला में जब सूर्यास्त होता है पुष्कर का दृश्य अत्यंत ही मनोरम होता है। इस दृश्य को देखने के लिए घाटों पर सैलानियों और ब्रह्मलुओं का जमावड़ देखा जा सकता है।

## पुष्कर सरोवर

अर्धचन्द्रकाकर पवित्र पुष्कर सरोवर प्रमुख धार्मिक पर्यटक स्थल है। यहां 52 घाट बने हैं, जिन पर 700 से 800 वर्ष प्राचीन विभिन्न देवी-देवताओं के मंदिर बनाए गए हैं। देश के चार प्रमुख सरोवरों में माना जाने वाला पुष्कर सरोवर की धार्मिक आस्था का पता इसी बात से चलता है कि यहां स्नान करने से मोक्ष की प्राप्ति होती है। प्रातःकाल की बेला में जब सूर्योदय होता है तथा गोधूली की बेला में जब सूर्यास्त होता है पुष्कर का दृश्य अत्यंत ही मनोरम होता है। इस दृश्य को देखने के लिए घाटों पर सैलानियों और ब्रह्मलुओं का जमावड़ देखा जा सकता है।

पुष्कर सुरप्य नागा पहाड़ की गोद में रेतीले

धरातल पर बसा है। पुष्कर का महात्म्य वेद, पुराण, महाकाव्य, साहित्य, शिलालेख एवं लोक कथाओं में वर्णित है। पुष्कर को मंदिरों के शहर के रूप में भी जाना जाता है। यहां लगभग 500 मंदिर बाटा जाते हैं। ब्रह्माजी का मंदिर देश भर में अकेला प्रसिद्ध मन्दिर है। धरातल से करीब 50 फीट की ऊंचाई पर स्थित मन्दिर के प्रवेश द्वार के भीतरी भाग पर ब्रह्मा का बाहन राजहस है। प्रमुख मंदिर के गर्भगृह में ब्रह्मा जी की बैठी हुई मुद्रा में प्रतिमा स्थापित है। चतुर्मुखी इस प्रतिमा के तीन मुख सामने से दिखाई देते हैं। प्रतिमा को करीब 800 वर्ष पुराना बताया जाता है। सैंकड़े वर्षों से प्रतिमा का प्रतिविनाश किया जाता है। जलस्नान का पचामूल अधिक विकास किया जाता है। मंदिर के आंगन में ब्रिटिशकालीन एक-एक रुपये के सिक्के जड़े हैं। संगमरमर के कलात्मक स्वंभं मोहर लेते हैं। मंदिर परिक्रमा मार्ग में सवित्री माता का मंदिर स्थापित किया गया है। परिसर में अन्य मंदिर भी दर्शनीय हैं।

## वराह मन्दिर

प्राचीनता की दृष्टि से करीब 900 वर्ष पुराना वराह मंदिर का निर्माण अजग्रेर के चैहैन सासक अण्णीराज ने कराया था। पुकार सरोवर के वराह घाट के पास स्थित वराह चैंक से एक रास्ता बस्ती के भीतर इमली मोहल्ले तक जाता है, जहां यह विशाल मंदिर स्थापित है। करीब 30 फूट ऊंचा मंदिर, चौड़ी सीढ़ियां तथा किले जैसा प्रवेश द्वार आकर्षण का केन्द्र है। बताया जाता है कि कभी मंदिर का शिखर 1215 फूट ऊंचा था, जिस पर सोने चरांग (स्वर्ण दीप) जलता था, जो दिल्ली तक दिखाई देता था। मुख्य मंदिर में विष्णु के अवतार वराह भगवान की मूर्ति स्थापित है। मूर्ति के नीचे सप्त धारु से निर्मित करीब सवा मन बजन की लक्ष्मी-नारायण की प्रतिमा है। यहीं पर बूद्धी के राजा द्वारा भेंट किया गया लोहे का सप्त मनी भाला रखा गया है। जलतीलनी यारास पर लक्ष्मी-नारायण की सवारी धूमधार से निकलती जाती है। चैत्र माह में वराह द्वारा नवमी के दिन भगवान का जन्मदिन मनाया जाता है। जमानाई व अन्कूट के अवसर पर उत्सव आयोजित किए जाते हैं। मंदिर में विशेष कर चावल का प्रसाद चढ़ता है। वराह घाट पर संस्था आरती का दृश्य देखे ही बनता है।

प्रांगण में ही एक बड़ा स्वर्णिम गरुड़ ध्वज नजर आता है। मंदिर के पास अभिमुख गरुड़ मंदिर स्थापित है। मुख्य मंदिर के चारों तरफ पक्के दालान के बीच में तीन-चार फैट ऊंचे चैकर बड़े संगमरमरी चबूतरे पर मंदिर स्थित है। मुख्य प्रतिमा व्यंकटेश भगवान विष्णु की कात्र पत्थरों की आधूताओं एवं वस्त्रों से सुसज्जित है। इसी को बैकुण्ठ नाथ की प्रतिमा कहा जाता है। मंदिर में ही श्रीदेवी, तिरुपति नाथ, भूदेवी, लक्ष्मी व नरसिंह की मूर्तियां भी हैं। परिक्रमा मार्ग में दोनों तरफ दीवारों पर आकर्षक रंगीन चित्र एवं संगमरमर के कलात्मक स्वंभं बने हैं। सम्पूर्ण परिक्रमा मार्ग अल्पत लुभावना लगता है।

## एंगनाई वेणुगोपाल मंदिर

दिलचस्प भारत स्थापत्य शैली पर आधारित भगवान रामनाथ वेणुगोपाल का विशाल मंदिर वराह चैंक के पास स्थित है। मंदिर का निर्माण दिश्किंग भारत के एक सेट पूरनमल गणरीवाल द्वारा 1844 ईस्की में ब्रह्मल नाम पर आने वाले एवं कलश दूर से ही नजर आता है। विशाल द्वार से अंदर प्रवेश करने पर पक्का दालान और कमरे बने हैं। यहीं पर उत्सव स्वर्णिम गरुड़ ध्वज है, जिसके पास गरुड़ का छोटा सा मंदिर है, जो भगवान वेणुगोपाल की तप्त मुख किए हुए हैं। दांवी और मुख्य मंदिर की सीढ़ियां जाती हैं। गर्भगृह में बंशी बजाते हुए भगवान वेणुगोपाल की श्याम वर्ण की लुभावनी प्रतिमा है। मंदिर का गोपाल द्वारा से अंदर कलश दूर से ही नजर आता है। विशाल द्वार से अंदर प्रवेश करने पर पक्का दालान और कमरे बने हैं। यहीं पर उत्सव स्वर्णिम गरुड़ ध्वज है, जिसके पास गरुड़ का छोटा सा मंदिर है, जो भगवान वेणुगोपाल की तप्त मुख किए हुए हैं। इसी मंदिर में रुक्मणी, श्रीकृष्ण, भूदेवी, सत्यभामा की पंचधातु की प्रतिमाएँ हैं। चैत्र माह में भगवान रामनाथ का विवाह उत्सव मनाया जाता है।

राम के नाम पर इसे रणपुर कहा गया, जो बाद में रणकपुर के नाम से प्रसिद्ध हुआ। आज का रणकपुर पुरानी विसरत और इसे सहजकर रखने वालों के बारे में भी संदेश देता है जिनके कारण रणकपुर मात्र एक विचार से वास्तविकता में बदल सका।

वैसे भी राजस्थान अपने भव्य स्मारकों तथा भवनों के लिए प्रसिद्ध है। राजस्थान में स्थित रणकपुर मंदिर जैन धर्म के 5 प्रमुख तीर्थस्थलों में से एक है। यह मंदिर ख्वासूती से तराशे गए प्राचीन जैन मंदिरों के लिए प्रसिद्ध है। मंदिर परिसर के आसपास ही नेमीनाथ और पार्वतीनाथ की समर्पित 2 मंदिर हैं, जो हमें खजुराहो की याद दिलाते हैं।