

कोरोना: जरूरी चीजें बनाई जाएं

देश में कोरोना वायरस से संक्रमित लोगों की संख्या 2000 का आंकड़ा पार कर गई है। रोजाना इसमें जिस रफ्तार से बढ़ोतरी हो रही है वह चिंताजनक है। सवाल है कि संकट से निपटने में हमारे अब तक के उपाय कुछ कारगर भी हुए हैं या कुछ अच्छे हो जाने की उम्मीद में ही हम सब कुछ करते जा रहे हैं। यह सही है कि देश भर में सारे इंतजाम यथासंभव तेजी से किए जा रहे हैं।

बढ़ी संख्या में इन्टरनेट सेंटर बनाए गए हैं। जरा भी शक पर लोगों को आइसोलेशन में भेजा जा रहा है। कई लोग ठीक होकर घर भी आ चुके हैं। लेकिन तस्वीर का दूसरा पहलू यह है कि हमारे पास इस महामारी से लड़ने के लिए जरूरी साधनों का घोर अभाव है। डॉक्टर, नर्स और दूसरे मेडिकल स्टाफ दिन-रात देखे बगैर अपना कर्तव्य निभा रहे हैं लेकिन उन्हें सुरक्षा उपकरणों की किल्लत भी झेलनी पड़ रही है। इसके चलते न सिर्फ बीमारी से निपटना मुश्किल हो रहा है, बल्कि स्वास्थ्यकर्मियों के सामने जान का खतरा मंडरा रहा है। जैसे, अभी बहुत बड़ी तादाद में एन 95 मास्क की जरूरत है, पर सामान्य मास्क तक पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पा रहे हैं।

कई जगहों पर डॉक्टरों को अपने गाउन 2-3 दिन तक लगातार इस्तेमाल करने पड़ रहे हैं, जो बहुत खतरनाक है। हास्यास्पद बात यह कि कुछ अस्पतालों में उन्हें रेनकोट और हेल्मेट धमाकर कोरोना मरीजों का इलाज करने को कह दिया गया है। जहां-तहां नर्सों को ग्लव्स और सैनिटाइजर की किल्लत झेलनी पड़ रही है। मुंबई के एक अस्पताल में सुरक्षा उपकरण के नाम पर एचआईवी सुरक्षा उपकरण थमा दिए गए। सरकार का कहना है कि उसने विदेश से भारी मात्रा में उपकरण मंगाने का ऑर्डर दे रखा है। लेकिन उसकी डिलीवरी कब होगी, यह स्पष्ट नहीं है। कहा जा रहा है कि इसमें एक महीना लग सकता है। जरूरत इस बात की है कि अमेरिका की तरह देश की कुछ बड़ी कंपनियों को उनकी विशिष्टता का मामूली सा ध्यान रखते हुए कम से कम समय में वेंटिलेटर जैसे जीवन रक्षक उपकरण, सुरक्षा सामग्री और जांच किट बनाने का काम सौंप दिया जाए। इसके लिए उनके स्टाफ को पर्याप्त सुरक्षा उपलब्ध कराई जाए।

युद्धकाल में ऐसा होता है और आज के हालात लगभग वैसे ही हैं। इसके साथ ही हमें यह भी याद रखना होगा कि कोरोना के कारण अन्य मरीजों की उपेक्षा न हो। देश के कई अस्पताल बाकी मरीजों को बाहर से ही लौटा दे रहे हैं। ज्यादातर जगहों पर बच्चों का टीकाकरण रुक गया है। यह नहीं होना चाहिए, वरना देश के सामने एक नया संकट खड़ा हो जाएगा। लॉकडाउन का एक हफ्ता बीतने के साथ ही लोगों के सामने आटा-दाल का संकट भी शुरू हो गया है। ऐसे में सरकार को सोशल डिस्टेंसिंग के साथ-साथ कुछ जरूरी चीजों की मैन्युफैक्चरिंग सुनिश्चित करने की व्यवस्था बनानी होगी।

महामारी पर भारी दुश्वारी

पिछले दिनों दिल्ली-उत्तर प्रदेश सीमा पर जमा मजबूरों का रेला देखकर पहली नजर में ऐसा लगा जैसे कि किसी मेले से लौट रही भीड़ हो। सिर पर मजबूरी की गठरी बांधे और छोटे बच्चों, महिलाओं के साथ अविश्वसनीय-सी लगने वाली दूरी पैदल तय करने का साहस करके ये लोग घरों से निकल पड़े। महामारी से ज्यादा उन्हें इस बात की चिंता थी कि इक्कीस दिन के लॉकडाउन में घर का चूल्हा कैसे जलेगा। रोज कुआं खोदकर पानी पीने वाले लोगों की बड़ी तादाद इनमें शामिल थी। यह संख्या इतनी बड़ी थी कि देखकर हैरत हुई। यूं तो लॉकडाउन की घोषणा के बाद ही कुछ लोग पैदल ही अपने गंतव्य स्थलों की ओर उन्मुख हो गये थे, मगर यह भीड़ हैरत करने वाली थी। पहले-पहले मुख्यधारा के मीडिया ने भी इनकी अनदेखी की, मगर जब सोशल मीडिया पर इन खबरों का उफान शुरू हुआ तो टीवी चैनलों ने भी सुध ली। मगर उनकी चिंता महज कोरोना वायरस के प्रसार की थी। सवाल है कि इतनी विषम परिस्थितियों में जब लॉकडाउन के बाद रेल-बस के पहिये धम चुके थे तो अचानक ऐसा सैलाब कैसे उमड़ा? हालांकि, जब स्थिति विकट हो गई तो उ.प्र. व हरियाणा सरकार की बसें हैरान-पेशान लोगों को गंतव्य स्थलों तक पहुंचाने के लिए लगाई गईं।

निःसंदेह, कोरोना महामारी के संक्रमण के खतरे के मद्देनजर ऐसे कदम लॉकडाउन के मकसद को खत्म करने वाले साबित हो सकते थे, मगर इस कामगार तबके की चिंताएं उससे बड़ी थीं। दिल्ली जैसे महानगरों की व्यवस्था की धमनियों में जीवन का संचार करने वाले ये लोग कहीं न कहीं सरकार और समाज के प्रति आश्रित नहीं थे कि आने वाले मुश्किल वक्त में इनका जीवन-यापन हो पायेगा। सरकार ने बड़े पैकेज की घोषणा की थी। शायद काफी लोगों को इसके बारे में जानकारी भी नहीं होगी। सरकारी व्यवस्था की जटिलता में किसी राहत को ले पाना टेढ़ी खीर ही है। राहत की राशि व्यवस्था की छत्री से छनते-छनते उन तक कितनी व कब पहुंच पायेगी, इस पर शायद उन्हें भरोसा नहीं था। तभी वे सिर पर बच्चे व सामान लादकर एक मुश्किल-भरे सफर पर निकले। रोजमर्रा के काम में दिहाड़ी लगाने वाले, फैक्ट्रियों में काम करने वाले, रिक्शा-टैले चलाने वाले, घरों में काम करने वाले तमाम लोग ऐसे भी होंगे जो पंजीकृत श्रमिकों की श्रेणी में ही नहीं आते। कई लोगों ने कहा कि मालिकों ने उन्हें जाने को कह दिया था कि न जाने लॉकडाउन कब तक चलेगा। ये घटनाक्रम समाज में गहरी आर्थिक खाई की ओर इशारा करता है कि विकास के तमाम दावों के बावजूद हकीकत क्या है। एक तबका? आज भी ऐसा है, जिसके पास तीन सप्ताह तक लॉकडाउन झेलने का सामर्थ्य नहीं है। इनमें कुछ की सोच भारतीय संस्कारों की भी रही कि उन्हें मुश्किल वक्त में परिवार के साथ होना चाहिए।

नींबू के छिलकों से बनाएं फेस मास्क और दूर करें ऐक्ने की समस्या

नींबू के छिलके हमारी त्वचा को खूबसूरत बनाने के लिए कई तरीकों से हेल्प कर सकते हैं। आप इनसे नैचरल स्क्रब और फेस मास्क बना सकते हैं। यहां जानें, नींबू के छिलकों से गोरी और दमकती त्वचा कैसे पाई जा सकती है...

नैचरल स्क्रब बनाएं
नींबू के छिलके से नैचरल स्क्रब बनाने के लिए सबसे पहले आप नींबू के छिलकों को पीसकर बारीक पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में बारीक पिसी हुई चीनी और कुछ बूंद नारियल का तेल मिलाएं। आपका नैचरल फेस स्क्रब तैयार है।

नींबू के छिलके का फेस मास्क
नींबू के छिलके से फेस मास्क बनाने के लिए भी पहले नींबू के छिलके को पीसकर इसका पेस्ट बना लें। अब इसमें एक चम्मच बेसन और 1 से 2 चम्मच दही मिलाएं। आपका कैमिकल फ्री फेस मास्क तैयार है।

इन खूबियों से भरे होते हैं नींबू के छिलके

लेमन पील के अंदर गामा-टर्पिनीन टर्पिनॉलिन डी-लिमोनीन और सिट्रॉल जैसे गुण पाए जाते हैं। ये सभी खूबियां नींबू के छिलकों को एंटीबैक्टीरियल और एंटीमाइक्रोबियल बनाती हैं। इस कारण त्वचा संबंधी बीमारियां दूर रहती हैं।

ये सब भी पाया जाता है इन छिलकों में

नींबू के छिलकों में कैल्शियम, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम और सेलेनियम जैसे खूबसूरत त्वचा के लिए जरूरी तत्व पाए जाते हैं। साथ ही विटमिन-सी, विटमिन-ए और बीटा-कैरोटिन पाया जाता है। इससे नींबू के छिलके का पेस्ट हमारी डैमेज्ड स्किन सेल्स को रिपेयर करके त्वचा को स्मूद और ग्लोइंग बनाता है।

स्किन को टाइट रखें विटमिन-ए और सी



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

विटमिन-सी और विटमिन-ए, हमारी त्वचा में कोलेजन सिंथेसिस को प्रमोट करते हैं। इससे हमारी स्किन टाइट रहती है और त्वचा में झुर्रियां आने की समस्या नहीं होती है। जिससे बढ़ती उम्र, प्रदूषण और तनाव का असर त्वचा पर हावी नहीं हो पाता है। ऐक्ने की समस्या दूर करे

विटमिन-ए हमारी त्वचा में नए सेल्स बनाने में मदद करता है। जिससे डेड और डैमेज्ड सेल्स को हटाने का प्रॉसेस तेज होता है और हमारी स्किन स्मूद और ग्लोइंग बनी रहती है। विटमिन-ए एंटीइंफ्लेमेट्री

प्रॉपर्टीज के कारण ऐक्ने की समस्या को हमारी त्वचा से दूर रखता है।

नमी बनाए रखे मैग्नीशियम
मैग्नीशियम हमारी स्किन में नमी बनाए रखने में मददगार है। यह त्वचा की प्राकृतिक नमी को लॉक करने का काम करता है। इससे रूखी हवा और सूर्य की हार्मफुल किरणें हमारी त्वचा को जल्दी से डैमेज नहीं कर पाती हैं। यानी यह एक तरह से स्किन प्रोटेक्टर का रोल प्ले करता है। ताकि हमारी स्किन हेल्दी और ब्यूटिफुल दिखे।

सकारात्मकता का सुख

एक बार संत के सत्संग में सभी आनंद में रमे हुए थे। वहीं पर किसी सवाल के जवाब में संत ने कहा कि अगर कल-कल बहती नदियां में नाव है तो वह नजारा बड़ा ही मनमोहक है, लेकिन नाव नहीं है तो उसके बिना भी लहरें और तैरती मछलियां मन को सुख देती हैं। उसके बाद किसी कारण नदी सूख रही हो तो उसके किनारों पर चिकने पत्थर भी बहुत सुख देते हैं। कुल मिलाकर हर चीज हर बात पर बहुत अच्छी है बशर्ते कि हम उसको जटिलता के बगैर देखें। जंगल में भी सीधे खड़े पेड़ बड़े ही मनोहारी लगते हैं। सभी का अपना एक गुण और विशेषता होती है।' यह सुनकर सबको सकारात्मक अनुभूति हुई।

प्रस्तुति : पूनम पांडे

शब्द सामर्थ्य -082

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं
1. घुमाव-फिराव वाला, आड़ा-तिरछा, जो कठिन हो 3. कुशलता, दक्षता, विशेषज्ञता 6. लोग, प्रजा 7. सीता, जनकनंदनी 9. सुंदर, कामना करने योग्य 10. क्रोधपूर्वक बोलने को उद्यत होना, जोश में आना, क्रोधातिरेक में चेहरे का लाल होना 13. अधीनता, मातहतता, वश 14.

दबाव, भार, वजन 16. हृद, मर्यादा 18. प्रमाण-पत्र, प्रमाणिक कथन या बात 19. पछताना (मुहा.) 21. अनुचित मिश्रण, मिलावट 22. विफल, बेहोश, बौखलाया हुआ।
ऊपर से नीचे
1. सहारा, आश्रय, प्रतिज्ञा, संकल्प 2. परिश्रम 4. रात, रात्रि, निशा 5. पुत्र, बेटा 8. मूल्य, दाम 9. कपड़े

का मोटा परदा 11. संदेश भेजना, उच्चारण कराना, कहलवाना 12. मृतकों को जीवित और रोगियों को स्वस्थ कर देने वाला व्यक्ति, प्रेमपात्र की संज्ञा 14. देने की क्रिया, खैरात 5. कुमार्गी, दुराचारी 17. मस्तक, माथा, ललाट 18. प्रश्न, समस्या 20. सहायता, सहारा 21. पशुओं को खिलाने वाली हरी पत्तियां, तृण, तिनका।

1	2	3	4	5
			6	
7	8	9		
	10	11		
12		13		14 15
16	17		18	
19	20			
		21		
	22			

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 81 का हल

ज	ददो	जे	ह	द	स	पू	त
ल		ब	ल	वा	न		द
म	ह	क		खा	म	खां	बी
ग्न		त	ल	ना	स	फ	र
	म	रा			ना	टा	
	हि		स			फ	न
	ला	ज	वा	ब	म	ट	र
मां		ग		सं	त	ति	भ
	मा	त	ह	त		प	क्षी