

जहान की चिंता

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने मंगलवार को सुबह दस बजे राष्ट्र के नाम संबोधन में जो कुछ कहा उसमें कोई नई बात नहीं थी। लोगों को इस बार कुछ अहम घोषणाओं की उम्मीद थी, जो नहीं हुई। ठोस आश्वासन भी नहीं मिले। संभव है, आज जारी होने वाले दिशा-निर्देशों से कुछ बातें स्पष्ट हों। प्रधानमंत्री ने 3 मई तक लॉकडाउन की अवधि बढ़ाने की बात कही है, जिसे लेकर लोगों ने पहले से ही मन बना रखा था।

मुख्यमंत्रियों के साथ उनकी बैठक के बाद देश भर में यह संदेश चला गया था कि लॉकडाउन बढ़ने वाला है। हां, प्रधानमंत्री ने एक खास बात यह जरूर कही कि 20 अप्रैल के बाद विभिन्न क्षेत्रों की समीक्षा की जाएगी और जहां कम खतरा होगा, वहां छूट देने पर विचार किया जाएगा। यह छूट कैसी होगी, इस बारे में उन्होंने कुछ नहीं कहा। दरअसल मुख्यमंत्रियों वाली बैठक में उन्होंने जान है तो जहान है की जगह जान भी, जहान भी पर ध्यान केंद्रित करने की बात कहकर थोड़ा बहुत कामकाज शुरू होने की उम्मीद जगा दी थी।

इसे उद्योग तथा कृषि समेत विभिन्न आर्थिक गतिविधियों के लिए लॉकडाउन में छूट के संकेत के तौर पर देखा गया। लेकिन पीएम के संबोधन में इसका कोई स्पष्ट संकेत नहीं मिला। उनका जोर इस बात पर था कि समय पर लॉकडाउन कर देने से कोविड-19 का प्रसार अन्य देशों की तुलना में हमारे यहां कम हुआ। हालांकि कोरोना के फैलने की रफ्तार भारत में भी लगातार बढ़ी है और यह कब कम होगी, कैसे कम होगी, इस बारे में कोई कुछ नहीं जानता।

दुनिया ने भी मान लिया है कि इसके निकट भविष्य में खत्म होने की संभावना नहीं है। ऐसे में ज्यादातर देश कोरोना से लड़ते हुए पूरे एहतियात के साथ अपनी सामान्य आर्थिक गतिविधियां शुरू करने का मन बना रहे हैं। भारत को भी देर-सबेर यह करना ही होगा क्योंकि कोरोना से लड़ने के लिए अपनाए गए तरीकों से यहां भारी आर्थिक दबाव पैदा हुआ है। समाज का एक बड़ा वर्ग रोजी-रोटी का संकट झेल रहा है। इस संकट को जल्दी सुलझाया नहीं गया तो कोरोना से लड़ाई दिनोंदिन और मुश्किल होती जाएगी। यानी भारत का संकट दोहरा है।

इंटरनेशनल लेबर ऑर्गनाइजेशन के मुताबिक लॉकडाउन के कारण भारत के असंगठित क्षेत्र के 40 करोड़ श्रमिक सड़क पर आ गए हैं। इन्हें तुरंत राहत तभी दी जा सकती है, जब छोटे उद्योग और कुछ सेवाएं शुरू हों। सरकार ने राशन या अन्य राहत सामग्री बांटने का जो ऐलान किया है, उसकी अपनी सीमा है। इस तरह लंबे समय तक लोगों की गृहस्थी नहीं चलाई जा सकती। खेतों में रबी की फसल कटाई के लिए तैयार है, जिसके लिए न तो मजदूर मिल रहे हैं, न ही हारवेस्टर उपलब्ध हो पा रहे हैं। सोशल डिस्टेंसिंग के साथ नियमित आर्थिक गतिविधियां कैसे शुरू हों, इसका एक खाका जल्दी सामने आना चाहिए।

हेल्प का हल्ला, निशाने पर गल्ला

सुरजीत सिंह

इस समय कोई नकद, कोई चेक, कोई राशन, कोई सलाह, कोई ज्ञान, कोई ट्वीट, कोई कमेंट, कोई दर्शन मतलब, जिसको जो कुछ सुझ रहा है, वही बढ़-चढ़कर दे रहा है। महामारी में हेल्प का जबरदस्त हल्ला है। कोई गल्ला खोले हुए है तो कोई गल्ला। कुछ दे रहे हैं, कुछ देने के नाम पर सिर्फ दूसरों की जेब में तांक-झांक कर रहे हैं। कुछ तो इतने उद्वेलित हैं कि जेब फाड़ने पर उतारू हैं, दूसरों की। उनकी इस बात पर पूरी नजर है कि कौन, क्या, कैसे, कहां, कितना दे रहा है। देने के पीछे मंशा क्या है। कहीं एक हाथ देकर, दूसरे हाथ ले तो नहीं रहा है या भविष्य की कोई गुप्त प्लानिंग तो नहीं किए बैठे हैं। लोग यह तक नोट कर रहे हैं कि देने वाला हाथ धोकर दे रहा है कि देकर धो रहा है। भले ही कभी दान की बछिया के दांत नहीं गिने जाते थे, लेकिन आज तो मंशा, रकम, भार, माप, कार्य सब गिने जा रहे हैं। यह तक पड़ताल जारी है कि वहां दे रहा है तो यहां क्यों नहीं! देने में लेफ्ट हाथ प्रयुक्त हुआ है या राइट। देने के मामले में हमेशा की तरह एक्सपर्ट ऑपिनियन देने वाले भी पीछे नहीं हैं। उनको वही देने में प्रचंड सुख की अनुभूति होती है। दान की रसीद दिखाने की डिमांड सबसे ज्यादा है।

कुछ ऐसे वक्त के लिए घर में फटी जेब वाला कुर्ता रखते हैं। कंजूस को आप कितना ही उकसा लें, आखिर में पुरखों की दानवीरता और अपने कारनामों की मिसालों के सिवा कुछ नहीं देते। देने की सबसे स्मार्ट कला नेताओं के पास है। लोग क्रिकेटर, स्टार्स के पीछे हाथ धोकर पड़े हैं। बढ़िया मौका है, हाथ वैसे भी सेनेटाइज किए हुए हैं। देने को हर क्रिकेटर ने दिया है। सचिन, गांगुली, रोहित, रैना सबने दिए। धोनी ने भी दिए।

अक्षय ने सबसे ज्यादा पच्चीस करोड़ दिए। इसी तरह कुछ स्टार ने देने के संकेत दिए। अभी तक दे रहे हैं। बिग बी ने ट्वीट दिया कि मक्खी से भी कोरोना फैलता है। मक्खियों के एतराज पर ट्वीट को डिलीट कर उससे बड़ा योगदान दिया। यह भी कम लगा, तो फिर हर बार की तरह बाबूजी की एक कविता दी। बाबूजी को हमारा नमन, जिन्होंने बचन दिये!

बहुत-सी एक्ट्रेस भी देने में पीछे नहीं हैं। झाड़ू, पोंछ, बर्तन धोते हुए खूब तस्वीरें दे रही हैं। कुल मिलाकर सार यह है कि बड़े लोग जो भी दे दें, वही यथा श्रद्धा से ले लेना चाहिए।

शाइनी बाल पाने के लिए आसान और अच्छा ऑप्शन है हेयर स्पा

खूबसूरत और शाइनी बाल पाने के लिए हेयर स्पा काफी आसान और अच्छा ऑप्शन है। मगर इन दिनों लॉकडाउन के चलते पार्लर और स्पा बंद हो चुके हैं। ऐसे में आपके बाल खराब न हों इसलिए आप घर बैठे ही इन्हें स्पा का ट्रीटमेंट दे सकती हैं। नियमित रूप से हेयर स्पा लेने से बालों की रिपेयरिंग होती है, बाल हेल्दी और शाइनी बने रहते हैं। स्पा ट्रीटमेंट 5 स्टेप से मिलकर बना होता है। इसमें हेडमसाज, ऑयलिंग, स्टीमिंग और हेयर मास्क आदि शामिल है। अगर घर बैठे आप भी अपने बालों को चमकदार बनाना चाहती हैं तो नीचे बताए गए इन तरीकों को जरूर आजमाएं...

स्टेप 1: हेड मसाज
स्पा ट्रीटमेंट शुरू करने के लिए सबसे पहले सिर को अच्छी तरह से मसाज दी जाएगी। इससे बालों की जड़ें मजबूत बनेंगी और उनका रूखापन दूर होगा। आप घर में रखा कोई भी हेयर ऑयल यूज कर सकती हैं। यही नहीं आप चाहें तो दो से तीन हेयर ऑयल को मिक्स करके भी लगा सकती हैं। तेल लगाने से पहले इसे गर्म जरूर कर लें और सिर की 15 से 20 मिनट तक मसाज करें।

स्टेप 2 - स्टीमिंग
अब अगले स्टेप में अपने बालों को स्टीम करें। ऐसा करने से बालों में लगा तेल उसकी जड़ों तक पहुंचेगा और उसे पोषण देगा। पार्लर में स्टीमर के जरिए बालों को स्टीम दी जाती है। लेकिन अगर आपको



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

घर पर स्टीमर मौजूद न हो तो आप तौलिए को गर्म पानी में कुछ देर भिगो कर उससे अपने बालों को 10 मिनट के लिए लपेट कर छोड़ दें।

स्टेप 3 - करें शैम्पू
अब समय आ गया है कि आप अपने बालों को धोएं और साफ करें। बालों को धोने के लिए सल्फेट मुक्त शैम्पू का उपयोग करना चाहिए। अगर आपको लगता है कि आपके बालों से तेल साफ नहीं हुआ है तो दोबारा माइल्ड शैम्पू का उपयोग कर बाल धोएं।

स्टेप 4 - हेयर मास्क लगाएं
यह आखिरी स्टेप बालों में हेयर मास्क लगाए बिना नहीं खत्म होता। वैसे तो आपको अपने बालों के हिसाब से पार्लर में अलग-अलग तरह के हेयर मास्क मिल जाएंगे। मगर घर पर यदि आपको हेयर मास्क बनाना हो तो अंडा, दही, शहद और

केले का प्रयोग किया जा सकता है। इस घर पर बने हुए हेयर मास्क को बालों में लगभग 20 मिनट तक लगाए रखने के बाद धो लें।

स्टेप 5 - आखिरी स्टेप
आखिर में अपने बालों को धोएं। बाल को धोने के लिए आप चाहें तो शैम्पू का प्रयोग करें या फिर न करें। अपने बालों को न ही तौलिए से रगड़ें और न ही ब्लो ड्राय करें बल्कि इन्हें नेचुरल तरीके से सूखने दें। इसके बाद बालों में लीव इन कंडीशनर लगाकर छोड़ दें जिससे बाल प्रदूषण से डैमेज न हों।

हेयर स्पा के फायदे
बालों को शाइन और हेल्दी बनाने के अलावा हेयर स्पा से डैंड्रफ जैसी समस्या दूर होती है। यही नहीं आपके बाल दो मुहें हैं तो भी वह इससे निजात दिलाने में मदद करता है। वो लड़कियां जिनके बाल बिल्कुल पतले हो चुके हैं उनके लिए हेयर स्पा फायदेमंद हो सकता है। इसे रेगुलर लेने से बालों की मोटाई बढ़ती है और बाल घने होते हैं।

हेयर स्पा के नुकसान
बालों में हेयर स्पा महीने में 2 बार से ज्यादा न करवाएं। ज्यादा हेयर स्पा करवाने से बालों की चमक खत्म हो जाती है। यदि आप बालों में हेयर कलर या हिना लगाती हैं तो हो सकता है कि हेयर स्पा से ये कलर निकल जाएं।



शब्द सामर्थ्य -098

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं	नमन, प्रणाम 25. चौकी, थाना 26. इकरार, समझौता, ठेका 27. अधिकार होना, सामर्थ्य होना (मुहा.)।	अप्रिय, अरुचिकर 14. मैं का बहुवचन 15. भंगोड़ी, भंग करने वाला, झाड़ू लगाने तथा मैला साफ करने वाली 16. मातृभूमि, स्वदेश 19. मक्खन, माखन 20. बुढ़ापा, धन, ज्वर 21. टालना, हटाना, बहाना करके हटाना 23. सीमा, हद 24. सौ का पांचवा हिस्सा 25. घोड़े के पैरों में लगाने का लोहे का टुकड़ा, पीछे आदि का डंटल।
ऊपर से नीचे	1. एक प्रदेश जिसकी राजधानी चंडीगढ़ है 2. हविर्दान के समय उच्चारित एक शब्द, भष्म 3. दन-दन करते हुए 5. बलशाली, बलवाला 6. परिवर्तित करना, पहले से भिन्न हो जाना 7. चांद, चंद्रमा, रजनीश 11.	

1		2	3	4	5	6
		7			8	
9			10		11	
		12			13	14
15	16				17	
18			19	20		21
	22	23				
				24	25	
26				27		

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 97 का हल

वि	ज	य	ब	नि	या	दे
वा		ती	त	र	रा	जी
ह	मा	म		स	प	ना
		न			टा	
दा	व	त		वि	ना	श
य		ह	त्या		ह	जा
रा	ह	त		न	ज	र
	वा				मी	ना
दु	ला	रा		जा	न	की