

कोरोना दौर में आज़ादी की बयार

सुरेश सौरभ

अचानक गांव में दिखाई पड़े संगीन अपराधी भूरा से मैंने पूछा-और भैया क्या हाल-चाल है। पैरोल पर कब छूट कर आए। वह बत्तीसी निकाल कर बोला-अरे! पैरोल पर नहीं सरकार ने बिल्कुल छोड़ दिया है।

'वो कैसे तुम तो दो-चार साल बाद आने वाले थे। ऐसा क्या पुण्य किया जो सरकार ने तुम पर इतनी जल्दी मेहरबानी कर दी।'

'सरकार ने हम पर नहीं, बल्कि हम जैसे तमाम कैदियों पर मेहरबानी की है,



जिनके सात साल जेलों में हो गये हैं, वे सब छोड़े जा रहे हैं और जिनको जमानत नहीं मिल पा रही थी उनको भी जेलर जेल में आकर उनके मुंह पर जमानत दे रहा

है। हमारे लोगन के तो अच्छे दिन आ गये भाई।'

'ये कमाल कैसे हुआ।'

'कोरोना से।'

'कोरोना से कमाल है। कोरोना और कैदियों की रिहाई क्या मतलब है भाई।'

'अरे! यार इतना भी नहीं समझते कि हमारी जेलों में जेलों की औकात से ज्यादा तमाम कैदी टूँसा पड़ा है। अगर ज्यादा आस-पास हम लोग रहेंगे, तो कोरोना फैल जायेगा, सरकार को संभालना मुश्किल पड़ जायेगा। इसलिए हम लोगों ने एक पिलान बनाया आपस में ही मिलकर झूठ-मूठ की हाथापाई शुरू की। यह देख जेल के पुलिस वाले हमें छुड़ाने के लिए दौड़े आए, छुटा-छुटा जब अलग किया और झगड़े-रगड़े का कारण पूछा तो मैंने कहा-यह हमारे बिल्कुल पास आकर बात कर रहा था, मना किया तो चुहलबाजी करने लगा। अगर कोरोना मुझे हो गया तो कौन जिम्मेदार होगा।

पुलिस वालों ने हमें बहुत समझाया तब हमारी जंग बंद हुई। पुलिस सबको समझा-समझा दुःखी हो रही थी। हमें तो यही लग रहा है कि हमारी बात सरकार तक पहुंच गई। यही लिये सरकार के पहले आदेश में हम जैसे लफड़ा करने वाले कैदियों को निकाल कर बाहर कर दिया गया। हमारे लिए तो कोरोना देवता है, जिसने मुझे जेल से छुड़ा दिया। जय हो कोरोना देव की।'

मैंने कहा-अब लगे हाथ किसी पंडे-पुजारी से साइत पूछ कर कोई पूजा-पाठ भी करा डालो अपने कोरोना देव को धन्यवाद ज्ञापित करने के लिए। तब वह सुस्ताते हुए बोला-वो भी होगा पहले जिनका-जिनका एडवांस ले रखा है, उनका-उनका काम कर दूँ। ईमानदारी ही हमारे धंधे का मूल उद्देश्य है।

अपने मन में मैंने कहा-धन्य है वह देश जहां लफंगई और गुंडई भी ईमानदारी से होती है।

क्या आपने भी घबराहट में फ्रीजर में स्टोर किए हैं ये फूड आइटम्स ?

कोरोना वायरस के चलते लगे लॉकडाउन के कारण लोगों के मन में काफी डर पैदा हो गया है। बीमारी को लेकर लोगों के मन में जो डर है उसकी बात ही अलग है लेकिन इसके साथ ही लोगों में घर के राशन को लेकर भी चिंता बढ़ी है। लोग आने वाले समय में किसी भी तरह की परेशानी से बचने के लिए सामान भारी मात्रा में खरीद कर घर में जमा कर रहे हैं। सामान फेश रहे इसके लिए लोग इसे फ्रीजर तक में भर रहे हैं। कुछ सामान जो जल्दी खराब हो जाते हैं उन्हें तो फ्रीजर में रखना गलत नहीं है लेकिन कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ भी हैं जिन्हें अगर फ्रीजर में रख दिया जाए तो वो जल्दी खराब हो सकते हैं...

कई लोगों की आदत होती है कि वो दूध और दही के पैकेट फ्रीजर में स्टोर करते हैं। लेकिन सामान भरने की होड़ में आपको मिल्क पाउडर और पनीर फ्रीजर में स्टोर करने से बचना चाहिए. ऐसा इसलिए क्योंकि जब आप इसे इस्तेमाल के लिए फ्रीजर से निकालेंगे तो आपको इसे गर्म करना पड़ेगा जिससे इसके यौगिकों में कुछ बदलाव हो सकते हैं और पनीर कुछ टूटा सा हो जाता है.

कई लोगों की आदत होती है कि नूडल्स को फ्रीजर में या फ्रिज में स्टोर करते हैं. ऐसा करने से उसका टेस्ट और रंग दोनों ही बदल जाता है. ऐसा ही पास्ता के साथ भी होता है. इसलिए जब इन चीजों को इस्तेमाल करना हो तो अपनी जरूरत के हिसाब से निकालें और इस्तेमाल करें.

कई लोग चुकंदर, ककड़ी, खीरा और नींबू को भी फ्रीजर में स्टोर करने की भूल करते हैं. जबकि ऐसा करने से इन खाद्य पदार्थों के गुणों में काफी बदलाव आ जाता है. ककड़ी, खीरे, नींबू को फ्रीजर में स्टोर करने से इसके गुणों में काफी बदलाव आता है और यह जल्दी खराब हो जाता है.

कुछ लोग टोमेटो सॉस को भी फ्रीजर में स्टॉक करने की गलती करते हैं जबकि ऐसा करने से टमाटर का पेस्ट, विनेगर और पानी सब एकसाथ मिलकर अजीब सा स्वाद पैदा करते हैं.

खीरा खाने के बाद क्यों नहीं पीना चाहिए पानी ?

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

गर्मी के मौसम के शुरू होते ही लोग खीरा खाना शुरू कर देते हैं. आपको बता दें कि खीरे में पानी और अन्य पोषक तत्व उचित मात्रा में मौजूद होते हैं. इसे खाने से शरीर में पानी की कमी पूरी होती है. साथ ही स्किन में भी ग्लो नजर आने लगता है. लेकिन क्या आपको पता है कि खीरा खाने के बाद पानी पीने से आप इसके आवश्यक पोषक तत्वों से वंचित रह सकते हैं. इसके अलावा इससे पाचन और अवशोषण की प्राकृतिक प्रक्रिया को भी नुकसान पहुंचता है. शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अपनी डाइट में सलाद को जरूर शामिल करें. लोगों को खीरा खाना बहुत पसंद भी होता है. सलाद में खीरे का इस्तेमाल सबसे ज्यादा होता है. इसमें पानी की बहुत अधिक मात्रा मौजूद होती है. साथ ही कई पोषक तत्व भी होते हैं जो शरीर के लिए जरूरी माने जाते हैं.

खीरे में विटामिन सी, विटामिन के, कॉपर, मैग्नीशियम, पोटेशियम, मैंगनीज जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं. यह सभी तत्व शरीर को स्वस्थ रहने के लिए बहुत जरूरी हैं. यही वजह है कि गर्मियों में इसका सेवन काफी फायदेमंद होता है. लेकिन क्या आपको पता है खीरा खाने के बाद पानी पीने से सेहत को नुकसान हो सकते हैं? अगर खीरा सेहत के लिए फायदेमंद है तो इसके बाद पानी पीने से सेहत को नुकसान भी होता है. आइए जानते हैं खीरा खाने के बाद पानी पीने से सेहत को क्या-क्या नुकसान होते हैं.

खीरा खाने के बाद क्यों नहीं पीना चाहिए पानी

खीरे में 95 फीसदी पानी होता है. खीरा विटामिन सी, विटामिन के, कॉपर, मैग्नीशियम, पोटेशियम, मैंगनीज और सबसे महत्वपूर्ण सिलिका जैसे आवश्यक पोषक तत्वों से भरा हुआ होता है, जो त्वचा और बालों के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है. ऐसे में इसे खाने के बाद पानी पीने से आप इन आवश्यक पोषक तत्वों से वंचित रह सकते हैं.



बाद हमेशा से पानी पीने से बचने की सलाह दी जाती है. न सिर्फ खीरा बल्कि डॉक्टरों की मानें तो पानी से समृद्ध फल और सब्जियां जैसे तरबूज, अनानस और स्ट्रॉबेरी के बाद भी पानी नहीं पीना चाहिए. इसके अलावा खीरे के बाद पानी पीने से जीआई गतिशीलता बढ़ जाती है, जिससे पाचन और अवशोषण की प्राकृतिक प्रक्रिया को नुकसान पहुंचता है.

पाचन संबंधी समस्या

खाने को डाइजैस्ट करने के लिए पीएच लेवल की आवश्यकता होती है

जाता है और खाद्य पदार्थों को पचाने के लिए आवश्यक एसिड प्रभावी ढंग से काम नहीं कर पाता. इसके चलते पाचन संबंधी समस्याएं होने लगती हैं.

डायरिया और लूज मोशन की समस्या खीरा खाने से कब्ज की समस्या ठीक होती है लेकिन खीरे के बाद अगर आप पानी पीते हैं तो इससे डायरिया और लूज मोशन की परेशानी हो सकती है. इसलिए खीरा खाने और पानी पीने के बीच कम से कम 20 से 30 मिनट का अंतराल जरूर रखें.

सहिष्णुता से विकास

नेल्सन मंडेला दक्षिण अफ्रीका के राष्ट्रपति बनने के बाद, अपने सुरक्षा कर्मियों के साथ एक रेस्तरां में खाना खाने गए। सबसे अपनी-अपनी पसंद के खाने का आर्डर दिया और खाना आने का इंतजार करने लगे। उसी समय मंडेला की सीट के सामने एक व्यक्ति भी अपने खाना आने का इंतजार कर रहा था। मंडेला ने अपने सुरक्षाकर्मी को कहा कि उसे भी अपनी टेबल पर बुला लो। ऐसा ही हुआ, खाना आने के बाद सभी खाने लगे, वह आदमी भी अपना खाना खाने लगा। लेकिन उसके हाथ खाते हुए कांप रहे थे। खाना खत्म कर वह आदमी सिर झुकाकर होटल से निकल गया। उस आदमी के जाने के बाद मंडेला के सुरक्षा अधिकारी ने मंडेला से कहा कि वह व्यक्ति शायद बहुत बीमार था, खाते वक़्त उसके हाथ लगातार कांप रहे थे। मंडेला ने कहा, 'नहीं ऐसा नहीं है। वह उस जेल का जेलर था, जिसमें मुझे रखा गया था। कभी मुझे जब यातनाएं दी जातीं और मैं कराहते हुए पानी मांगता तो यह मना कर देता था। अब मैं राष्ट्रपति बन गया हूँ, उसने समझा कि मैं भी उसके साथ ऐसा ही व्यवहार करूँगा। लेकिन मेरा यह चरित्र नहीं है। मुझे लगता है बदले की भावना से काम करना बिनाश की ओर ले जाता है। वहीं धैर्य और सहिष्णुता की मानसिकता हमें विकास की ओर ले जाती है।'

प्रस्तुति : प्रवीण कुमार सहगल

शब्द सामर्थ्य -099

(भागवत साहू)

ब्याएं से दाएं

- व्यर्थ, अकारण, बेवजह (उर्दू)
- वर्षा, बारिश, बरखा
- कथा, किस्सा
- चिढ़चिड़ा, बदमिजाज
- प्रलय, आफत, हलचल
- लाख ढकने का कपड़ा
- पिता, क्लर्क, सम्मानित व्यक्ति
- वायु, पवन
- निवास करना,

उपस्थित होना, ठहरना

- जिसे लात खाने की आदत हो गई हो
- सेवक, दास, चाकर
- भ्राता
- ऊपर से नीचे
- विशेष, विशिष्ट
- सुगंध, खुशबू
- आदमी, मनुष्य, मानव
- अपेक्षाकृत, अपेक्षया
- कष्ट, दर्द, दिक्कत
- पठन, पढ़ने का

काम, शिक्षा

- किस्मत, नसीब, भाग्यवान
- एक पक्षी जो पुराने समय में संदेश वाहक का काम करता था
- बाल, बच्चा, लड़का, छोकरा
- वायु संबंधी, हवा में रहने, उड़ने या होने वाला, बिल्कुल काल्पनिक और निर्मूल
- नाव, कश्ती
- वर्ष, बरस, एक इमारती वृक्ष।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 98 का हल

पं	क्ति	स्वा	द	स	ब	ब
जा	सु	हा	ना		ली	द
ब	हु	धा	द	ल	ना	ल
		क	मा	न	ग	ह
भं	व	र			वा	म
गी	त		म	ज	बू	र
		न	म	स्का	र	
		र्या			बी	ना
सं	वि	दा		ब	स	च
				ल	ल	ना