

## कोरोना: साझा शत्रु के विरुद्ध

भारत में कोरोना वायरस से निपटने के लिए भरपूर तैयारियां की जा रही हैं। अपने इस अभियान में देश ने अपने पड़ोसियों को भी साथ लेकर चलने का फैसला किया है, ताकि सबको एक-दूसरे के संसाधनों और अनुभवों का लाभ मिल सके। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने इस महामारी को लेकर रविवार को सार्क राष्ट्रप्रमुखों के साथ वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए चर्चा की। पाकिस्तान के प्रधानमंत्री इमरान खान को छोड़कर बाकी सभी सार्क देशों के राष्ट्रध्यक्ष इस वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग में शामिल हुए। पाकिस्तान की ओर से प्रधानमंत्री के प्रतिनिधि ने इसमें हिस्सा लिया।

मोदी ने कहा कि हमें कोरोना से घबराने की नहीं बल्कि साथ मिलकर लड़ने की जरूरत है। यह भी कि हम एक साथ आकर आपसी समन्वय और तालमेल से भ्रम और घबराहट को दूर करके पूरी तैयारी के साथ इस महामारी से निपटेंगे। उन्होंने एक कोविड-19 आपातकालीन कोष बनाने का प्रस्ताव रखा, जिसमें सभी देश स्वैच्छिक योगदान करेंगे। इस कोष के लिए भारत ने एक करोड़ डॉलर दिया है।

डॉक्टरों और विशेषज्ञों की एक त्वरित कार्यवाही टीम का गठन भी भारत कर रहा है जो परीक्षण किट और दूसरे जरूरी उपकरणों से लैस होगी। जब भी दक्षिण एशिया के किसी देश को जरूरत होगी, यह टीम तुरंत अपनी सेवाएं देने के लिए तैयार रहेगी। एक एकीकृत रोग निगरानी पोर्टल शुरू किया जा रहा है, जिससे इस विषय के एक व्यक्ति से दूसरे तक फैलने की प्रक्रिया पर नजर रखी जाएगी। गौरतलब है कि दक्षिणी एशिया के सारे देश किसी न किसी स्तर पर कोरोना वायरस की चपेट में हैं और इलाके में रोज-ब-रोज इसके पीड़ितों की संख्या बढ़ती जा रही है।

इन पंक्तियों के लिखे जाने तक भारत में कोरोना से 116 लोग संक्रमित हैं, जबकि पाकिस्तान में 94, अफगानिस्तान में 21, श्रीलंका में 19, मालदीव में 13, बांग्लादेश में 8 और नेपाल-भूटान में एक-एक शख्स इस बीमारी से पीड़ित है। भारत की यह पहल जन स्वास्थ्य के अलावा क्षेत्रीय सौहार्द की दृष्टि से भी काफी अहम है। कोरोना वायरस के साथ मुश्किल यह है कि इसे मारने का कोई तरीका अभी दुनिया में नहीं है। आगे यह क्या स्वरूप लेने वाला है, यह भी स्पष्ट नहीं है। लोगों में तरह-तरह की आशंकाएं हैं। ऐसे में एक-दूसरे का हाथ धामने से मनोबल बढ़ता है और समस्या से टकराने की ताकत बढ़ती है। पिछले कुछ वर्षों में हमने संक्रामक बीमारियों से निपटने का एक मजबूत तंत्र तैयार किया है। अभी तक कोरोना वायरस से काफी हद तक बचे रहना इसी के बूते संभव हो पाया है। दुनिया भर में इसकी सराहना हो रही है। इन उपायों का लाभ हमारे पड़ोसियों को भी मिले तो यह अच्छी बात होगी। फिर, कोरोना के बहाने ही सही, अगर सार्क देशों में आपसी सहयोग का माहौल बनता है, एक समझदारी कायम होती है तो यह दक्षिण एशिया के हित में होगा। बहरहाल, भारत ने एक राह दिखाई है। दुनिया के और इलाकों में भी कोरोना वायरस से निपटने के लिए क्षेत्रीय स्तर पर प्रयास किए जाने चाहिए।

## सलाह में खाने के अलावा चेहरे पर भी लगाएं टमाटर, स्किन करने लगेगी ग्लो

स्किन की खूबसूरती को बनाए रखने के लिए कई तरह की नैचुरल चीजों का इस्तेमाल करना पड़ता है। अक्सर पार्टी या किसी फंक्शन में जाने से पहले लोग अपने चेहरे को चमकाने में लग जाते हैं। इसके लिए आप कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करते हैं। वहीं कुछ लोग घरेलू नुस्खे भी ट्राई करते हैं। चेहरे के ग्लो को बरकरार रखने के लिए आप घर में रोजाना इस्तेमाल होने वाले टमाटर के बारे में भी सोच सकते हैं। टमाटर खाने से न केवल आपका शरीर स्वस्थ रहता है बल्कि ये आपकी इम्यूनिटी को भी बढ़ाता है।

आप इसी टमाटर को अपने ब्यूटी टिप्स के तौर पर भी इस्तेमाल कर सकते हैं। ये चेहरे का निखार बढ़ाता है। चेहरे पर टमाटर लगाने से लंबे समय तक आपका चेहरा चमक सकता है। इसमें मौजूद नैचुरल एलीमेंट्स आपकी स्किन को नरिश करने के साथ-साथ उसे टॉक्सिन्स से मुक्त करने में भी मदद करते हैं। आइए आपको बताते हैं टमाटर के कुछ फेस पैक्स के बारे में, जिनसे आप अपने चेहरे के निखार को बढ़ा सकते हैं।

स्किन को क्लीन करने के साथ साथ उसकी नमी को बरकरार रखने के लिए आप टमाटर को मैश करके उसका रस निकाल लें। अब इस रस में एक चम्मच चीनी मिला दें। फिर इस मिश्रण को अपने चेहरे पर धीरे-धीरे रब करते हुए लगा लें। इस पैक को चेहरे पर कुछ देर के लिए लगा रहने दें और झाड़ें हो जाने पर चेहरे को पानी से धो लें। चेहरे की चमक को बनाए रखने के लिए टमाटर और शहद दोनों ही बहुत अच्छे होते हैं। इन दोनों को मिलाकर अगर फेसपैक बनाया जाए तो इससे आपकी स्किन को काफी फायदा मिलेगा। ये फेसपैक आपकी स्किन को पूरी तरह क्लीन करने के साथ साथ उसे मुलायम बना देगा। इसे बनाने के लिए आप पहले एक टमाटर को मैश कर लें और इसमें एक चम्मच शहद मिला लें। अब इस पेस्ट को अपने चेहरे पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें। चेहरे पर लगा पैक सूख जाने के बाद इसे पानी से धो लें। इससे चेहरे पर निखार आएगा।

टमाटर और नींबू दोनों बेहतरीन नेचुरल क्लींजर माने जाते हैं और इनसे बना फेसपैक आपके चेहरे की चमक बढ़ाने में मददगार साबित हो सकता है। यह स्किन के एक्सेस ऑयल को कम करने में भी मदद करता है। इसे बनाने के लिए आप टमाटर पीसकर उसमें एक छोटी चम्मच नींबू का रस और उतनी ही मात्रा में शहद मिलाकर पेस्ट रेडी कर लें। अब इस पेस्ट को चेहरे पर लगाकर 10 मिनट के लिए छोड़ दें। सूख जाने के बाद इसे पानी से धो लें।

## रात में चेहरा धोकर सोना क्यों है जरूरी

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

दिनभर काम करने के बाद थकान कुछ इस कदर जकड़ लेती है कि बस बिस्तर पर लेटने का मन करता है। थकान की वजह से हम चेहरे को धोने और क्लींजिंग में भी आलस कर जाते हैं, जो कि बिल्कुल गलत है। अगर आप भी रोज को ऐसा ही करती हैं तो आपको बता दें कि यह आदत आपकी त्वचा के लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है।

रात को सोने से पहले मुंह धोना स्किन केयर रूटीन का एक अहम हिस्सा होता है। दिनभर में त्वचा को बहुत कुछ सहना पड़ सकता है और दिन के खत्म होने पर ही आपको स्किन केयर के लिए समय मिलता है। अगर आप इसे भी कोई बहाना बनाकर स्किप कर देंगी तो आपकी त्वचा धीरे-धीरे बेजान और अस्वस्थ होती चली जाएगी। आप रोज सुबह उठकर चेहरा धोने के बाद ही घर से निकलती होंगी, वैसे ही रात को सोने से पहले भी चेहरे को धोना बहुत जरूरी होता है। यहां हम आपको चेहरा धोकर सोने के फायदों के बारे में बताने जा रहे हैं और यदि आपने अब तक ऐसा करना शुरू नहीं किया है तो इस आर्टिकल को पढ़ने के बाद जल्द से जल्द ऐसा करना शुरू कर दें।

अगर आप रात को सोने से पहले अपने चेहरे की त्वचा को नियमित रूप से साफ नहीं करती हैं तो इसकी वजह से रोमछिद्रों में धूल-मिट्टी और गंदगी जमा हो सकती है। ये चेहरे पर मुहांसों का कारण बन सकता है। मोबाइल जैसी कई चीजें जो आपकी स्किन के संपर्क में आती हैं, आपकी त्वचा पर बैक्टीरिया पैदा कर सकती हैं। वहीं, सुबह मेकअप करने के बाद रात को उसे न हटाना भी स्किन के लिए नुकसानदायक साबित हो सकता है।

रात को मुंह धोकर सोने से चेहरे पर जमा सारी धूल-मिट्टी और गंदगी निकल जाती है और त्वचा के रोमछिद्र भी साफ होते हैं। अगर आपके पास समय है तो हफ्ते में एक बार अपनी स्किन को एक्सफोलिएट जरूर करें।



अगर आप रात को मस्कारा या आईशैडो नहीं हटाती हैं तो हो सकता है कि आप सोते समय आंखों को हाथ से मल लें। इससे आईलैशेज टूट सकते हैं और आंखों में जलन या संक्रमण भी हो सकता है। इसलिए रात को चेहरे को अच्छी तरह से धोकर सोएं और मेकअप को भी साफ करें।

दिनभर में हमारी त्वचा कई चीजों और प्रदूषकों से होकर गुजरती है। जब हम घर से बाहर निकलते हैं तो हमारी त्वचा धूल-मिट्टी, प्रदूषण, धुआं और कई चीजों के संपर्क में आती है जो कि उसे नुकसान पहुंचा सकती हैं। ऐसी स्थिति में अगर आपने मेकअप किया हो तो स्किन के डैमेज होने का खतरा और ज्यादा बढ़ जाता है। इससे समय के साथ आपकी त्वचा बेजान है।

## सच्ची सेवा

जुनैद नामक एक फकीर ने एक दिन नाई की दुकान पर जाकर नाई से कहा-खुदा के वास्ते मेरी हजामत बना दे। हजामत बना रहे आदमी को नाई ने कहा-क्षमा करना भाई, मैं खुदा का काम पहले कर लूं, बाद में मैं आपकी हजामत बनाऊंगा। सारा काम छोड़कर नाई ने फकीर की हजामत पहले बना दी। जुनैद फकीर चुपचाप हजामत बनाकर चला गया। कुछ दिनों के बाद फकीर नाई को पैसे देने आया। बोला-लो भाई, उस दिन के हजामत के पैसे। नाई ने कहा-आपने कहा था खुदा के वास्ते, तो मैंने भी खुदा के वास्ते खुदा का काम किया था, खुदा के काम के पैसे आपसे किस बात के और किस मुंह से लूं। नाई के शब्द जुनैद फकीर को उद्वेलित कर गये। फकीर ने कहा-मैं फकीर होकर भी मूर्ख रहा, ज्ञानी तो आप हैं जो खुदा के प्रति इतना समर्पित होकर निष्काम भाव से सेवा करते हैं, जिसकी मैं भी कल्पना न कर सका। प्रस्तुति : बनीसिंह जांगड़ा

## शब्द सामर्थ्य -066

( भागवत साहू )

बाएं से दाएं :

1. अनुचित, असत्य, जो ठीक न हो
3. बेवजह, बिनाकारण, व्यर्थ
- हल्कीनींद, चकमा, धोखा
- शक्कर पानी आदि का मीठा घोल
10. सोते से उठाना, सावधान करना, प्रदीप्त करना
11. चरमसीमा, सीमांत
14. पानी, आंसू
15. बैठा हुआ, विराजित
16. नृत्य
- 17.

मृतप्राय, मृत्यु के करीब 19. जल, अम्बु 22. उपहार, भेंट 23. खबर, संदेश।

ऊपर से नीचे

1. गणपतिजी, 2. मांगनेवाला, पाने की इच्छा करने वाला
3. मिट्टी के रंग का, मटमैला
5. चला आता हुआ क्रम प्रथा, प्रणाली, रीति-रीवाज
7. निशाचर, रात में विचरण करने

वाला 8. पेड़ का धड़ा जहां से शाखाएं निकलती हैं, 9. मिठाई, खाने की मीठी चीज 12. शासन, गुप्तबात 13. श्रद्धा, स्त्री, जयशंकर प्रसाद द्वारा रचित प्रसिद्ध महाकाव्य 15. विपत्तिग्रस्त, दुखी, अभागा 16. प्रसिद्ध, नामवर 18. स्वप्न, ख्याब 20. करीब, नजदीक, समीप 21. सुबह, प्रातः, सबेरा।

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

## शब्द सामर्थ्य क्रमांक 65 का हल

अ	भि	घे	क	प	स		
जा	त	थ	प	थ	पा	ना	
य	र	का	नी	भ्र	र	शिम	
व	घा	र	क	ष्ट	प्र	द	
	त	ना	त	नी	र्व	ब	
अ		मा		ज	मा	त	ल
स	जा				क	ज	रा
बा		बे	स	हा	रा	ग	म
व	गु	ला		रा	ज	दू	त