

रहने लायक देशों में भारत का 25वां नंबर

यह सोचकर थोड़ा संतोष किया जा सकता है कि दुनियाभर में रहने लायक सबसे अच्छे मुल्कों की सूची में हमारी स्थिति थोड़ी सुधरी है लेकिन महिलाओं की हैसियत और बच्चों के लालन-पालन के मामले में दुनिया की राय हमारे बारे में आज भी बेहतर नहीं है। यूएस न्यूज, वर्ल्ड रिपोर्ट और वॉर्टन स्कूल द्वारा कराए गए सर्वेक्षण के अनुसार, दुनिया में रहने लायक 73 देशों की सूची में भारत 25वें स्थान पर है जबकि पिछले साल हमें 27वाँ रैंक मिली थी। यह रैंकिंग विभिन्न देशों को लेकर विश्वस्तर पर बनी धारणा के आधार पर की जाती है। व्यापार, निवेश, पर्यटन के अनुकूल माहौल और सामाजिक स्थिति जैसी कसौटियों पर लोगों की राय को परखा जाता है।

अब जैसे बच्चों के लालन-पालन की दृष्टि से सबसे अच्छे देशों की लिस्ट में भारत को 59वाँ स्थान दिया गया है। इस मामले में आंतरिक उपद्रव से ग्रस्त केन्या और इजिप्ट जैसे देशों को भी हमसे ऊंची जगह मिली है। हालाँकि, इस मामले में भी पिछले साल से हमारे हालात थोड़े सुधरे हैं। 2019 में हमारा स्थान इस खाने में 65वाँ था। महिलाओं के लिए सर्वश्रेष्ठ देशों की सूची में हमारा मुकाम 58वाँ है और इस मामले में हम पिछले साल के मुकाबले एक पायदान नीचे फिसले हैं। यूएई, कतर और सऊदी अरब जैसे कम स्त्री स्वतंत्रता वाले देशों का यह पहलू हमसे बेहतर है। इन देशों का रूढ़िवादी प्रशासन औरतों को भारत जितने अधिकार नहीं देता लेकिन मामले का एक पहलू यह भी है कि भारत में महिलाओं के खिलाफ हो रहे अपराध विश्वभर में चर्चा का विषय बनते हैं जबकि इन देशों में इस पक्ष पर ज्यादा बात ही नहीं होती है।

2018 में थॉमसन रॉयटर्स फाउंडेशन की ओर से जारी एक सर्वे में भारत को पूरी दुनिया में महिलाओं के लिए सबसे खतरनाक और असुरक्षित देश बताया गया था। जाहिर है, यह राय महिलाओं के खिलाफ यौन हिंसा, मानव तस्करी और यौन व्यापार में धकेले जाने की खबरों के आधार पर ही बनी थी। इसके जल्दी बदलने का कोई कारण नहीं है क्योंकि हर दो-चार महीने पर ऐसा कोई न कोई बड़ा हादसा सामने आ ही जाता है।

महिला सुरक्षा को लेकर बातें जरूर बढ़ी-बढ़ी होती हैं लेकिन जमीन पर कुछ खास बदलाव नजर नहीं आता है। भारत में बच्चों की स्थिति को लेकर भी जो राय बनी है, उसकी एक बड़ी वजह हाल के दिनों में कुछेक महानगरीय स्कूलों में बच्चों के साथ हुए हादसे ही हैं। यह सही है कि विकास के क्रम में भारत के शहरों में रहने-सहने के स्तर पर सुविधाएं बढ़ी हैं और माहौल बिजनेस फ्रेंडली हुआ है लेकिन सक्षम कानून-व्यवस्था, संवेदनशील और सहिष्णु समाज का लक्ष्य अभी हमारे अजेंडा पर ही नहीं है। इसे हासिल करने के बाद ही हम हर किसी के रहने लायक देश कहला सकेंगे।

घोलकर ज़हर खुद की फिजाओं में..

शमीम शर्मा

जितने झूठे पर्यावरण प्रेमी हिन्दुस्तान में हैं, उतने पूरी दुनिया में नहीं होंगे। स्वच्छता पर सिर्फ भाषण देने और गोष्ठियाँ रचने से वायुमंडल में एक जरा भी टस से मस नहीं होता। इन्हीं गोष्ठियों में प्लास्टिक की बोतलों में पानी पिलाया जाता है और कागज काले किये जाते हैं। हम सब के समारोहों में पटाखे भी चलते हैं, प्लास्टिक की पत्तलों व गिलासों में दावतें होती हैं, बेशुमार सिगरेटें भी फूँकी जाती हैं, माइक भी कान फोड़ते हैं। पर्यावरण का बचाव हमारी आदतों में बदलाव से संभव है किंतु बदलाव की लकीर स्वयं खींचने की बजाय हम औरों की तरफ निहारते हैं और दूसरे लोग हमारी तरफ देखते हैं। परिणाम साफ है कि न वे बदलते हैं और न हम। इतना ही कहना बनता है कि-

घोलकर ज़हर खुद ही हवाओं में

हर शख्स मुंह छिपाये घूम रहा है।

कुछ औपचारिकतायें तो अपने यहां कमाल की हैं। हमारे बाइक और कारों सिर्फ तब तक ही प्रदूषण फैलाती हैं जब तक कि 100 रुपये देकर हम पॉल्यूशन सर्टिफिकेट नहीं बनवा लेते। निरुत्तरित करने वाला सवाल यह है कि क्या प्रदूषण पत्र लेने के बाद हमारे वाहन ऑक्सीजन छोड़ने लग जाते हैं सिर्फ ऑइड-इवन कोई करामात नहीं कर सकता जब तक कि गाड़ियों के प्रदूषण का चैक सिस्टम सशक्त नहीं हो जाता।

धूल, धुआँ, धुन्ध, ध्वनि, वायु, जल आदि प्रदूषण आज नहीं तो कल काबू में आ जायेंगे। और नहीं भी आयेंगे तो भी आने वाले चार-पाँच सौ सालों तक जीवन जैसे-तैसे चलता ही रहेगा। परन्तु जो कचरा और प्रदूषण वैचारिक और भावनात्मक धरातल पर उग रहा है, उसका कोई सोल्यूशन दूर-दूर तक भी नहीं है। ये लोगों की रग-रग ज़हर उगल रही हैं। इस गन्दगी का असर तत्काल प्रभावित कर रहा है। यही कचरा लोगों के रास्ते रोक रहा है, कहीं पटरियाँ उखाड़ रहा है तो कहीं धर्म के नाम पर हिंसा को अंजाम दे रहा है। दिल्ली की हवा में साँस लेना 20 सिगरेट पीने जैसा खतरनाक बताया जा रहा है। इस पर एक मनचले का कहना है कि यदि दिल्ली के पानी में शराब जैसे गुण आ जायें तो इसे आधिकारिक तौर पर स्वर्ग घोषित किया जा सकता है।

कानों के साथ दिमाग को भी बीमार कर रहा है ईयरफोन

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

सफर चाहे लंबा हो या छोटा आजकल हर किसी के कानों में ईयरफोन और हेडफोन जरूर मिलेगा। आज के वक्त में घंटों तक ईयरफोन का इस्तेमाल करना एक आदत सी बन गई है। अगर, आपको भी कोई ऐसी ही आदत लग गई है, तो सावधान हो जाइए।

काफी देर तक ईयरफोन का इस्तेमाल करने से न सिर्फ आपके कानों को नुकसान पहुंच सकता है, बल्कि ये आपके शरीर के बाकि हिस्सों के लिए भी खतरनाक साबित हो सकता है।

कानों का होता है इंफेक्शन

मेट्रो, बस, गाड़ी में घंटों तक हेडफोन और ईयरफोन का इस्तेमाल करने से कान के इंफेक्शन का खतरा हो सकता है। कोई व्यक्ति 40 घंटों से अधिक देर तक ईयरफोन पर 90 डेसिबल की ध्वनि पर कोई चीज सुनता है, तो कान की सुनने वाली नसें डेड हो सकती हैं।

मस्तिष्क पर बुरा प्रभाव

कई घंटों तक हेडफोन और ईयरफोन का इस्तेमाल करने से न सिर्फ कानों को नुकसान पहुंच सकता है, बल्कि इससे मस्तिष्क पर भी नकारात्मक असर पड़ता



है। ईयरफोन से निकलने वाली चुंबकीय तरंगें सीधे तौर पर मस्तिष्क की कोशिकाओं पर बुरा असर डालते हैं। ज्यादा देर तक ईयरफोन का इस्तेमाल करने से सिर दर्द, नींद की कमी, कानों में दर्द, गर्दन के किसी हिस्से में दर्द जैसी समस्या हो सकती है।

कानों से कम सुनाई देना...

ईयरफोन का इस्तेमाल करने से कानों की सुनने की क्षमता भी कम हो सकती है। सामान्य तौर पर कानों की सुनने की क्षमता 90 डेसिबल होती है जो लगातार सुनने से

धीरे-धीरे 40 से 50 डेसिबल तक कम हो जाती है। कुछ मामलों में यह बहरेपन की वजह भी बन सकता है।

आज ही करें कानों का बचाव

- सफर या किसी भी वक्त बिना जरूरत के ईयरफोन का प्रयोग करने से बचें।

- लगातार कई घंटों तक ईयरफोन का इस्तेमाल करना जरूरी हो तो एक घंटे के बीच 5-10 मिनट का ब्रेक जरूर लें।

- कानों में किसी तरह का इस्तेमाल न करें। अच्छे क्वालिटी के ईयरफोन्स का इस्तेमाल ही करें।

मिचली आने पर आपके काम आएंगे ये घरेलू उपाय

जी मिचलाने पर हम काफी असहज महसूस करते हैं और इससे आपका मूड खराब हो सकता है। जी मिचलाने पर आपको आराम की काफी जरूरत महसूस होती है। यदि आप कहीं बाहर हैं और जी मिचलाना या उल्टी जैसा लगने लगे तो और भी ज्यादा दिक्कत का सामना करना पड़ता है। आइए जानते हैं जी मिचलाने के दौरान आप किन सामान्य घरेलू उपचार से राहत पा सकते हैं।

अदरक में एंटीमेटिक गुण होते हैं। एंटीमेटिक एक ऐसा पदार्थ है जो उल्टी और चक्कर आने से बचाता है। जी मिचलाने पर अदरक की गोलियाँ या फिर अदरक

की चाय का सेवन करें। इससे आपको उल्टी नहीं होगी। अगर हो सके तो अदरक अपने साथ ही रखें। अगर घबराहट हो तो इसे थोड़ा-थोड़ा खाते रहें। नींबू एक असरदार औषधि है, इसमें मौजूद सिट्रिक एसिड उल्टी और जी मिचलाने की समस्या को रोकते हैं। एक छोटे कप में गर्म पानी लें और उसमें 1 नींबू का रस व थोड़ा सा नमक मिलाएं। इसे अच्छे से मिलाकर पिएं। या आप नींबू के रस को गर्म पानी में मिलाकर या शहद डालकर भी पी सकते हैं। यात्रा के दौरान होने वाली परेशानियों को दूर करने का यह एक कारगर इलाज है। इलायची जी मिचलाने से राहत देने में

काफी असरकारक होती है। जी मिचलाने या उल्टी के दौरान जैसे ही आपको बेचैनी महसूस हो तो आप एक या दो इलायची अपने मुँह में लेकर धीरे-धीरे चबाएं। आपको इससे राहत मिलेगी।

पुदीना पेट की मांसपेशियों को आराम देता है। पुदीने का तेल भी उल्टियों को रोकने में बेहद मददगार है। इसके लिए रुमाल पर पुदीने के तेल की कुछ बूंदें छिड़कें और उसे सूँघते रहें। सूखे पुदीने के पत्तों को गर्म पानी में मिलाकर खुद के लिए पुदीने की चाय बनाएं। इस मिश्रण को अच्छे से मिलाएं और इसमें 1 चम्मच शहद मिलाएं।

शब्द सामर्थ्य -012

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. टुडू पर के बाल, टुडूडी, टोडूडी 3. विशेष और सामान्य (आदमी), आम और खास लोग (उ.) 5. इच्छा, हसरत, अभिलाषा 6. शारीरिक कोमलता, सुकुमारता (उ.) 7. सविनय, विनती पूर्वक 10. बिलख-बिलख कर रोना 11. कहानी, उपन्यास 12. कुशल, दक्ष, विशेषज्ञ 13. भार, दबाव 14. शुभ-

अशुभ की पूर्व सूचना, शुभ अवसर पर होने वाला मंगल कार्य संबंधी गीत 15. एहसान, भलाई, हित 17. सूत काटने, लपेटने में काम आने वाली चरखें से लगी सलाई 19. एक हिन्दी महीना, श्रावण 20. सप्ताह का एक दिन, बृहस्पतिवार।

ऊपर से नीचे

1. जंगल में लगी आग, दावाग्नि 2. मूल्य, दाम 4. स्वतंत्र, स्वाधीन 5.

संकट, कष्ट, दर्द 7. लकड़ी, कन्या, कानों में पहनने का छल्ला, श्रेष्ठ 8. बेइज्जती, अनादर 9. शोभा, सुंदरता, बसंत ऋतु 10. तबाह करने वाला, विनाशक 11. इस समय 13. असुर, राक्षस, दैत्य 14 ए. गुरुमंत्र, बहुत अच्छी युक्ति 15. पर्व, त्यौहार 16. शिकायत, उलाहना, ग्लानि 17. वृक्ष, पेड़ 18. मुँह से निकलने वाला श्वक जैसा पदार्थ।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 11 का हल

| खा | म | खां | | इं | | | | | |
|----|----|-----|-----|----|----|----|---|----|---|
| स | ह | | ब | र | सा | त | | | प |
| | क | हा | नी | | न | क | च | ढा | |
| त | | | स्व | | | ली | | ई | |
| क | या | म | त | | क | फ | न | | |
| दी | | दां | | बा | बू | | ह | वा | |
| र | ह | ना | | ल | त | खो | र | | |
| | वा | | नौ | क | र | | | सा | |
| भा | ई | | का | | | बा | द | ल | |