

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



सावधानी हटी और दुर्घटना घटी

सहीराम

हम डरे हुए थे कि कहीं कोरोना वायरस न आ जाए। हालांकि इसके लिए हमने एहतियात भी बहुत बरती थी कि वो न आने पाए। हम चीन में रह रहे भारतीयों को बचाकर लाए तो जरूर, लेकिन फिर उन्हें आइसोलेशन में ही रखा। जिन लोगों के बारे में यह शक था कि वे कोरोना वायरस से पीड़ित हो सकते हैं, उन्हें भी अस्पतालों में बिल्कुल आइसोलेशन में ही रखा गया। अस्पतालों में बाकायदा आइसोलेशन वार्ड बनाए गए। आइसोलेशन में जनाब सिर्फ जेलों में अपराधियों को ही नहीं रखा जाता, अस्पतालों में बीमारों को रखा जाता है। यह सब भलाई के लिए ही होता है, बुराई के लिए नहीं।

तो एहतियात बरती तो कोरोना वायरस नहीं आ पाया और और हम एक बीमारी से, महामारी से बच गए। इससे यह साबित होता है कि बीमारियों और महामारियों से बचने के लिए सीमाएं काम नहीं आती, वहां फौज का पहरा भी काम नहीं आता, एहतियात ही काम आता है। इसीलिए बीमारी के मामले में इलाज से बचाव को बेहतर बताया गया है।

तो सावधानी बरती तो कोरोना वायरस तो नहीं आया। पर दंगा आ गया, जिसे नहीं आना चाहिए था। कहीं यह तो नहीं हुआ कि कोरोना वायरस विदेशी था, इसलिए उसे रोक दिया, पर दंगा तो देशी ही था, सो रोकने की जरूरत ही न पड़ी हो। इसलिए एहतियात न बरता हो। अगर इस मामले में खुसरो टाइप की कोई मुकरी कहीं जाए तो यही हो सकती है कि दंगा क्यों आया, एहतियात न बरती थी। अब यह सवाल तो किससे पूछ जाय कि दंगों के मामले में जब एहतियात बरती जानी चाहिए थी, तो वो कौन था, जिसने यह एहतियात नहीं बरती। हां, अलबत्ता अदालत में पुलिस को इसके लिए जरूर झाड़ खानी पड़ जाती है कि उसने एहतियात नहीं बरती।

इधर अदालत की झाड़ पड़ती है और उधर सरकार खिंचाई करती है—एहतियात बरतो तो भी, न बरतो तो भी। आप कह सकते हैं कि जनाब आप यह क्या बेतुकी बात कर रहे हैं कि कोरोना वायरस की बात करते-करते दंगों की बात करने लगे। लेकिन आप नाराज न हों साहब, इसमें भी तुक है, क्योंकि दंगों को भी लोग एक बीमारी ही मानते हैं। यह सामाजिक बीमारी भी हो सकती है और दिमागी बीमारी भी हो सकती है। ऐसी बीमारियां वैसे भी कम ही होती हैं, जिनके दो रूप हों। हमारे यहां तो दोमुहें आम आदमी क्या, नेता तक मिल जाते हैं। उनके तो मानदंड तक दोहरे होते हैं।

बहुरूपिया होना कला भी कला रूप था, अब भी कला रूप ही है। फर्क बस इतना ही है कि जो इसे सिर्फ कला मानकर बहुरूपिया बनते हैं, वो भूखों मरते हैं और जो राजनीति में उतर जाते हैं, वे मौज करते हैं। उनकी मौज तो दंगों तक में चलती रहती है, जबकि गरीब को जान से जाना पड़ता है।

बुद्धत्व की ज्योति

अपने किये-कृत्यों पर आत्मग्लानि से भरा एक अपराधी ने रात के समय साधु की कुटिया का दरवाजा खटखटया। अंदर से आवाज आई, 'कौन' बाहर खड़े व्यक्ति ने जवाब दिया—'मैं एक पापी हूँ, किवाड़ खोलो महाराज।' साधु ने कुटिया के किवाड़ खोले और आगतुक व्यक्ति के चेहरे की तरफ देखकर कहा, 'किसने कहा कि तुम पापी हैं जरूर किसी पाखंडी ने कहा होगा। तुम तो साक्षात् बुद्ध पुरुष मालूम होते हो।' 'नहीं महाराज मैंने जीवन में बहुत पाप किए हैं, मैं एक पापी हूँ', व्यक्ति ने जवाब दिया। साधु ने कुटिया के अंदर एक सिगड़ी जला रखी थी जो लगभग बुझ चुकी थी। साधु ने आगतुक को कहा, 'ठंड अधिक है, देखो सिगड़ी में अंगारा बचा होगा, उससे और आग जला लो।'

व्यक्ति ने सिगड़ी की राख कुरेदते हुए कहा, 'इसमें कोई अंगारा नहीं है, यह बिल्कुल बुझ चुकी है।' साधु अपने बिछौने से उठा और सिगड़ी की राख को हटाकर आग के अंगारे ढूँढ़ने लगा। सारी राख हटाने के बाद उसे एक जलता हुआ अंगारा मिला।

साधु ने व्यक्ति को उपदेश देते हुए कहा, 'हर व्यक्ति के भीतर भी बुद्धत्व का एक अंगारा ठीक इसी तरह छिपा होता है, लेकिन बुराई रूपी राख में वह दिखाई नहीं देता। यदि बुराइयों की राख को हटाया जाए तो प्रत्येक व्यक्ति में बुद्धत्व होने की तपिश दिखाई देगी। अपराधी व्यक्ति के लिए अपराध की दुनिया छोड़ने और सद्कर्म करने के लिए यह बहुत बड़ी सीख साबित हुई।

प्रस्तुति : सुरेन्द्र सिंह

आपको बीमार बना सकता है 8 घंटे से अधिक काम करना

प्राइवेट सेक्टर में जाँब करने वाला हर इंसान इस दर्द को समझता है कि आखिर काम का दबाव होता क्या है! टाइम लाइन में बंधकर काम करना, डेडलाइन के भीतर परफॉर्म करना और बेहतर से बेहतर रिजल्ट देने की कोशिश का तनाव होना... चलिए आपके जख्मों को और अधिक नहीं कुरेदते हैं... यहां बात करते हैं इस मुद्दे पर कि कैसे आपको ऑफिस में हर दिन 9 घंटे काम करना बीमार बना सकता है? साथ ही यह भी कि आखिर इस समस्या का समाधान क्या है...

बुरा मत मानिए लेकिन सच तो सच है!

हमारा मकसद आपको डराना या हर्ट करना बिल्कुल नहीं है। हम बस बीमारी के रूप में आनेवाले उन खतरों को लेकर आपको आगाह करना चाहते हैं, जो हर दिन 9 घंटे काम करने के चलते आपको अपनी गिरफ्त में ले सकते हैं। इनका नाम है, हाइपरटेंशन, हार्ट अटैक, एंग्जाइटी, स्ट्रोक, डिप्रेशन, मसल्स पेन, बैक पेन, स्लिप डिस्क, सर्वाइकल पेन आदि

बढ़ती है लोनलीनेस को समस्या उद्भ्रम मेंटल हेल्थ केयर के सीनियर सायकाइस्ट्रिस्ट का कहना है कि जो लोग 8 घंटे से अधिक लंबी शिफ्ट में लगातार काम करते हैं, उन लोगों में कुछ समय बाद अकेलेपन की भावना घर करने लगती है। इसका मुख्य कारण होता है कम्प्यूनिक्शन का अभाव और फैमिली तथा फ्रेंड्स के साथ वक्त ना बिता पाना। इस कारण ये लोग अपनी सोसायटी से कट जाते हैं। अक्सर ऐसे केसेज हमारे पास आते हैं कि एक छत के नीचे रहते हुए भी लोग थकान के कारण एक-दूसरे को वक्त नहीं दे पाते हैं, जिससे एक-दूसरे से दूरी बनने लगती है और फिर यहीं से अकेलापन



घर करने लगता है।

काम का हद से ज्यादा तनाव आइडियली एक इंसान को दिन में कितने घंटे काम करना चाहिए? इस मुद्दे पर एक ऑर्गेनाइजेशन द्वारा कराई गई रिसर्च में सामने आया कि भारतीय युवा काम के लिए निर्धारित 8 घंटों से कहीं अधिक समय ऑफिस में रुकते हैं और लंबी शिफ्ट्स में काम करते हैं। यही वजह है कि युवाओं में तनाव का प्रतिशत तेजी से बढ़ रहा है। अगर जापान जैसे विकसित देश की बात करें तो वहां के युवा सामान्य तौर पर सप्ताह में केवल 46 घंटे ऑफिस में बिताते हैं। जबकि भारत के युवाओं का यह समय 52 घंटे है।

युवा बन रहे हैं चिड़चिड़े युवाओं के व्यवहार में तेजी से बढ़ती नकारात्मकता का बड़ा कारण यह है कि वे मेंटली तो बहुत अधिक थक रहे हैं और फिजिकली ऐक्टिव रहने का उनके पास ना तो वक्त है और ना ही ऑफिस के बाद उनमें इतनी एनर्जी बचती है। ऐसे में वे धीरे-धीरे अपने-आपमें सिमटने लगते हैं। जब मन की बातें और दिमाग की परेशानी वे किसी से शेयर नहीं कर पाते तो उनके अंदर इरिटेशन बढ़ने लगता है और वे बात-बात पर चिड़चिड़ाने लगते हैं। जो उनके

तनाव को और अधिक बढ़ाने का काम करता है।

क्षमताओं से अधिक काम खासतौर पर प्राइवेट सेक्टर में काम करनेवाले युवाओं पर करियर में ग्रोथ और खुद को फ्लू करने का बहुत अधिक दबाव रहता है। इसलिए वे चाहकर भी अपने इंट्रस्ट और हॉबीज के लिए वक्त नहीं निकाल पाते हैं। हर समय खुद को जज किया जाना और कदम-कदम पर को खुद द बेस्ट फ्लू करना उन्हें निर्धारित समय से अधिक काम करने को मजबूर कर रहा है।

ऐसे करें खुद को रिलैक्स हेल्थ एक्सपर्ट्स कहते हैं कि अपने सपनों को पूरा करने की चाहत में जुटे रहना बुग नहीं है। बस ध्यान रखें कि आपकी सेहत पर आपके काम का बुरा असर ना पड़े। आप उन आसान ट्रिक्स के बारे में जानिए जो आपकी थकान को कुछ ही मिनट में गायब कर दें। जैसे प्राणायाम करें, शवासन करें, गर्म दूध पिंपें, पसंद का म्यूजिक सुनें आदि। इसके बाद परिवार के साथ 10 मिनट ही सही, जरूर बैठें। इससे आपका खुद को मजबूत महसूस करेंगे। यह मानसिक मजबूती आपको करियर में और बेहतर परफॉर्म करने की एनर्जी देगी।

लगाएं मूंग दाल का फेसपैक, स्किन रहेगी पूरे हफ्ते फ्रेश

मूंग दाल का वो इफेक्टिव फेस पैक जिसे आप संडे के संडे अपने चेहरे और गर्दन पर लगाकर खुद को सप्ताहभर ग्लोइंग और स्किन को फ्रेश रख सकते हैं...

मूंगदाल फेस पैक के लिए जरूरी चीजें

मूंग दाल का पैक बनाने के लिए आपको जिन चीजों की जरूरत पड़ेगी आप उन्हें एक बार खरीदकर ही महीनों के लिए स्टोर कर सकते हैं। क्योंकि इनमें कोई भी आइटम जल्दी एक्सपायर होनेवाला नहीं होता है।

—मूंग दाल
—गुलाबजल
—शहद
—बादाम का तेल
फेस पैक बनाने की विधि रात को 3 चम्मच मूंग की दाल पानी में भिगोकर रख दीजिए। शानदार और पर्फेक्ट ग्लो चाहते हैं तो दाल को पानी की जगह गुलाबजल में भिगो दीजिए। इसे रातभर के लिए छलनी से ढककर छोड़ दीजिए।

ऐसे लगाएं फेस पैक
—सुबह उठकर इस दाल को पीसकर पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में आधा

चम्मच शहद मिला लें। तैयार फेस पैक को 25 से 30 मिनट के लिए चेहरे और गर्दन पर लगा लें।

—जब पैक सूखने लगे तो चेहरे को पानी या गुलाबजल की मदद से हल्का



गीला करें। गोले सॉफ्ट हो चुके फेसपैक से चेहरे पर स्क्रबिंग करें। आप 2 से 3 मिनट चेहरे और गले पर स्क्रबिंग कर सकते हैं।

ऐसा हो आपका क्लिनिंग मेथड
— अब ताजे पानी से चेहरा धुल लें। कॉटन के कपड़े से चेहरा और गर्दन पोंछ लें। पोछने के तुरंत बाद हथेली पर 3 से 4 बूंद बादाम का तेल लें और चेहरे तथा गर्दन की मसाज करें।

— इस ब्यूटी रेजीम को फॉलो करने के तुरंत बाद आपको कहीं निकलना हो तो चेहरे पर अपनी ब्यूटी क्रीम बादाम तेल के बाद अप्लाई कर सकते हैं। जरूरी ना

हो तो बादाम तेल के बाद कुछ लगाने की जरूरत नहीं है।

ऐसे लाभ पहुंचाता है मूंग दाल फेस पैक

मूंग दाल के फेस पैक को चेहरे पर लगाने के बाद यह हमारी त्वचा के पोर्स को क्लीन करने, डैमेज सेल्स को रिपेयर करने का काम करती है तो शहद स्किन को मॉइश्चराइज कर रहा होता है। वहीं, गुलाबजल स्किन में मेलानिन का असर कम कर स्किन को निखारने का काम करता है।

डैमेज सेल्स को रिपेयर करे मूंग दाल में अन्य दालों की तरह प्रोटीन होता है लेकिन कई दूसरी दालों की तुलना में इसमें प्रोटीन के साथ ही विटमिन-ए भी अच्छी मात्रा में होता है। जो हमारी डैमेज स्किन सेल्स को रिपेयर करने में मदद करता है।

डेड स्किन हटाए मूंग दाल का फेसपैक लगाने के बाद जब हम पैक को दोबारा हल्का सा गीला करके इसे स्क्रब की तरह स्किन पर यूज करते हैं तो इससे हमारे चेहरे और गर्दन की सभी डेड सेल्स और डस्ट पूरी तरह हट जाती हैं। इससे त्वचा स्मूद और कांतिमय बनती है।