

कोरोना: महामारी और तैयारी

विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने कोरोना वायरस को पैनडेमिक यानी महामारी घोषित कर दिया है। महामारी का नाम आधिकारिक रूप से उस बीमारी को दिया जाता है जो एक ही समय में दुनिया के अलग-अलग देशों में फैल रही हो। डब्ल्यूएचओ के अध्यक्ष डॉ. टेड्रोस आधनोम गेब्रेयेसेस ने कहा है कि वह अब कोरोना वायरस के लिए महामारी शब्द का इस्तेमाल कर रहे हैं क्योंकि वायरस को लेकर निष्क्रियता चिंताजनक है।

इससे पहले साल 2009 में स्वाइन फ्लू को महामारी घोषित किया गया था। अनुमान है कि स्वाइन फ्लू की वजह से कई लाख लोग मारे गए थे। जहां तक कोरोना वायरस या कोविड 19 का प्रश्न है तो ताजा आंकड़ों के मुताबिक 114 देशों में अब तक 126,000 मामले सामने आए हैं। भारत में भी इसके मरीजों की संख्या बढ़ती जा रही है। यहां 17 विदेशी मरीजों समेत कुल 73 लोगों में संक्रमण की पुष्टि हो चुकी है। भारत ने इसके शुरुआती मामले सामने आने के साथ ही सतर्कता बरतनी शुरू कर दी थी और अब अपनी तैयारी और बढ़ा दी है। केंद्रीय स्वास्थ्य मंत्रालय ने बुधवार को एक अहम बैठक में कोरोना वायरस का संक्रमण रोकने के लिए 15 अप्रैल तक सभी वीजा पर पाबंदी लगाने का फैसला किया है। और तो और, ओसीआई कार्डधारकों (प्रवासी भारतीय नागरिकों) को दी जाने वाली वीजा मुक्त यात्रा की सुविधा पर भी 15 अप्रैल तक के लिए रोक लगा दी गई है। सरकार ने कहा है कि 15 फरवरी के बाद चीन, इटली, ईरान, कोरिया, फ्रांस, स्पेन और जर्मनी से भारत आए सभी यात्रियों को कम से कम 14 दिन तक अलग-थलग रखा जाएगा। इसमें वे भारतीय नागरिक भी शामिल होंगे जो इन देशों में घूमने गए थे। साथ ही सरकार ने सभी को हिदायत दी है कि बेहद जरूरी न होने पर वे भारत न आए।

सरकार का कहना है कि भारत आने पर उन्हें कम से कम 14 दिनों के चैरंटाइन में रहना पड़ सकता है। भारतीय नागरिकों से कहा गया है कि आवश्यक न होने पर वे विदेश न जाएं, क्योंकि उन्हें देश लौटने पर कम से कम दो सप्ताह तनहाई में बिताने पड़ेंगे। सरकार ने स्पष्ट किया है कि छात्रों और जरूरी काम से बाहर जाने वालों की जल्दी जांच की जाएगी और संक्रमण न होने की सूरत में उन्हें विदेश जाने दिया जाएगा, लेकिन लौटने पर उन्हें चैरंटाइन में रखा जा सकता है।

सरकार ने कहा है कि सड़क के रास्ते देश में आने-जाने वालों की जांच के लिए सीमा पर चेक पोस्ट पर स्वास्थ्य जांच की उचित व्यवस्था की जाएगी। कोरोना को लेकर व्यापक स्तर पर जागरूकता फैलाने की जरूरत है। लोगों तक सही जानकारी पहुंचे, यह सुनिश्चित करना होगा क्योंकि वॉट्सऐप और अन्य माध्यमों से इसे लेकर अजीबोगरीब सुझाव दिए जाने लगे हैं। लोग अपने आप तरह-तरह के उपचार करने लगे हैं। लोगों तक सही जानकारी पहुंचाने के अलावा मास्क तथा सैनिटाइजर जैसी चीजें आसानी से उपलब्ध कराने की व्यवस्था भी करनी होगी।

रात में नहीं आती है नींद तो, सोने से 15 मिनट पहले पीएं ये ड्रिंक

आजकल लोगों को रात में नींद न आने की समस्या आम हो चुकी है। कुछ लोग देर रात तक मोबाइल ही चलाते रहते हैं, तो कई लोगों को स्ट्रेस के कारण नींद नहीं आती है। अक्सर ऐसे लोगों की नींद पूरी नहीं हो पाती है, जो कई बीमारियों का कारण भी बन सकती है। इसलिए भरपूर नींद लेना बहुत जरूरी है।

रात में बिस्तर पर लेटने के बाद अगर आप भी करवट बदलते रहते हैं और आपको नींद नहीं आती है तो हम आपके लिए एक खास ड्रिंक बता रहे हैं। इस ड्रिंक को सोने से 15 मिनट पहले पीएं, जिससे आपको थोड़ी ही देर में नींद आ सकती है। नीचे इस ड्रिंक के नाम को जानने के साथ-साथ इसे बनाने की विधि और यह कैसे फायदेमंद है, इसके बारे में पूरी जानकारी दी जा रही है।

क्या है ड्रिंक का नाम

इस ड्रिंक का नाम है डर्टी लेमन ड्रिंक...इसके बारे में बहुत लोगों ने सुना होगा। बहुत कम लोग ही यह जानते होंगे कि यह हमारी नींद को कैसे जल्दी ला सकता है। इस ड्रिंक में नींबू रस को मुख्य रूप से मिलाया जाता है। दरअसल एक रिसर्च के अनुसार नींबू का सेवन, सोने में मदद करने के साथ-साथ तनाव को कम करने और एंजायटी से भी काफी हद तक राहत दिलाता है। हालांकि इसके अलावा भी इसमें अन्य कई सामग्री मिलाई जाती है, जो नींद जल्दी आने के लिए बहुत जरूरी होती है।

डर्टी लेमन ड्रिंक में नींबू रस के अलावा कई खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल किया जाता है। इन खाद्य पदार्थों में फिल्टर्ड पानी, ताजी हल्दी का पेस्ट, शुद्ध गुलाब जल, कैमोमाइल का फूल आदि को मिलाया जाता है। इन सबके मिश्रण से तैयार की गई यह ड्रिंक मानसिक शांति को बढ़ाती है और आपको नींद जैसी फीलिंग आने लगती है।

डर्टी लेमन ड्रिंक को ऐसे करें तैयार

सामग्री

*फिल्टर्ड पानी *दो नींबू *ताजी हल्दी का पेस्ट *शुद्ध गुलाब जल *कैमोमाइल का फूल बनाने की विधि *सबसे पहले एक गिलास फिल्टर्ड पानी लें। *नींबू स्वीजर से इसका रस निकाल लें और फिल्टर्ड पानी में दो चम्मच नींबू का रस मिला लें। *अब इसमें शुद्ध गुलाब जल की 5-6 बूंद मिलाएं। *हल्दी के पेस्ट को इस पूरे मिश्रण में डालकर इसे अच्छी तरह मिक्स कर लें। *अब इसमें कैमोमाइल के फूल को डाल दें और 5 मिनट के लिए फूल को इस ड्रिंक में ही रहने दें। *इस ड्रिंक को छान लें। *अब आपकी डर्टी लेमन ड्रिंक तैयार है।

दांतों की तरह रोज जीभ साफ करना भी जरूरी

टंग स्क्रीपिंग यानी जीभ पर जमी बैक्टीरिया की परत को साफ करने से मुंह की अच्छी सफाई होती है। आपको बता दें कि हेल्थ को अच्छा बनाए रखने के लिए मुंह की सफाई भी बहुत जरूरी होती है। ओरल हाईजीन के चलते ही लोगों को कई तरह की पेट की समस्याओं से छुटकारा मिलता है। इसके अलावा जीभ की सफाई करने से ऐसे तत्वों को भी बाहर करने में मदद मिलती है, जिनकी वजह से मुंह से बदबू आती है। टंग स्क्रीपिंग प्लास्टिक या मेटल से बने टूल से की जाती है। हालांकि यह ब्रशिंग का विकल्प नहीं है, लेकिन रोजमर्रा की जिंदगी में इससे ओरल केयर बनाए रखने में मदद मिलती है। आइए आपको बताते हैं कि टंग स्क्रीपिंग या जीभ की सफाई के क्या फायदे हो सकते हैं।

मुंह का स्वाद करता है बेहतर कई रिसर्च में यह बात सामने आई है कि जीभ की अच्छी तरह से सफाई करने से मुंह का स्वाद सही बना रहता है। इससे जीभ साफ रहती है, जिससे खाने के अलग-अलग तरह के स्वाद जैसे कि खट्टा, मीठा, कड़वा में फर्क कर पाना आसान होता है। कई बार जीभ गंदी होने से खाने का टेस्ट नहीं मिल पाता है। ऐसे में सही तरीके से जीभ को साफ करना बहुत जरूरी होता है।

मुंह से बैक्टीरिया का सफाया डॉक्टरों की मानें तो दिन में रोजाना दो बार जीभ को टंग क्लीनर से साफ करने से बैक्टीरिया को रोकने में मदद मिलती है। ये दोनों ही दांतों में सड़न और सांसों में बदबू के लिए जिम्मेदार माने जाते हैं। इन बैक्टीरिया की मुंह से सफाई होने से कैविटीज और मसूड़े की बीमारियों को रोकने में मदद मिलती है। सिर्फ इतना ही नहीं इससे फास्ट फूड की क्रेविंग को रोकने में भी मदद मिलती है क्योंकि जीभ साफ रहने पर खाई जाने वाली चीजों का रियल टेस्ट मिलता है, जिससे पेट भरा हुआ महसूस होता है। यही नहीं टंग स्क्रीपिंग से जीभ साफ दिखती है और सेंसिटिविटी बरकरार रहती है।

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)



जीभ के टिशुज रहते हैं हेलदीजीभ पर डेड सेल्स और बैक्टीरिया के होने की वजह से कई बार एक सफेद परत सी जम जाती है। रोजाना टंग क्लीनर करने से यह सफेद परत हट जाती है और जीभ बिल्कुल साफ नजर आती है। टंग स्क्रीपिंग से जीभ में ब्लड सर्कुलेशन सही रहता है। इससे हेलदी टिशुज की ग्रोथ बनी रहती है। साथ ही इससे जीभ तक ऑक्सीजन और न्यूट्रिएंट्स पहुंचने में भी मदद मिलती है।

टंग क्लीनर करने से मुंह में बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया को साफ करने में मदद मिलती है। नियमित रूप से जीभ को साफ करने से ओरल हेल्थ सही बनी रहती है। आपको बता दें कि खाने-पीने के बाद मुंह में लगातार बैक्टीरिया की ग्रोथ होती है और अगर नियमित अंतराल पर जीभ को साफ किया जाए तो उससे मुंह में कीटाणु बढ़ सकते हैं। रोज जीभ को साफ करना बहुत जरूरी होता है।

प्रेम से ही सेवा

एक शिष्य ने सद्गुरु से पूछा, 'प्रेम व सेवा में हमें किसे अधिक प्राथमिकता देना चाहिये?' सद्गुरु ने सहज भाव से कहा, 'प्रेम व सेवा में प्राथमिक तो प्रेम ही है, क्योंकि बिना प्रेमपूर्ण हुए सेवा हो ही नहीं सकती। जो बिना प्रेमपूर्ण हुए ही सेवा करने का दावा करता है, उसका दावा झूठा है, खोखला है, थोथा है। बिना आध्यात्मिकता के कोई प्रेमपूर्ण भी नहीं हो सकता, और जिसका चित्त प्रेमपूर्ण है, वही आध्यात्मिक हो सकता है। जो आध्यात्मिक नहीं, जो स्वयं के प्रति भी प्रेमपूर्ण नहीं है, वह दूसरों के प्रति भी प्रेमपूर्ण नहीं हो सकता, ऐसा व्यक्ति किसी भी प्रकार की सेवा नहीं कर सकता। जो आध्यात्मिक नहीं और कहता है कि वह समाज सेवा करता है, उसका दावा झूठा है। जो राजनीति करते हैं, वे कभी आध्यात्मिक नहीं हो सकते, क्योंकि जिसके जीवन में प्रेम का अभाव है, वही दूसरों पर आधिपत्य करना चाहता है, दूसरों का मालिक बनना चाहता है, दूसरों पर शासन करना चाहता है, वही राजनीति करता है, और जहां राजनीति वहां कैसी सेवा, सेवा हो ही नहीं सकती। जहां प्रेम है सेवा भी वहीं हो सकती है जो समाज प्रेमपूर्ण है, उसी समाज में सेवा भाव हो सकता है, वही समाज सही अर्थों में विकसित हो सकता है, अन्यथा विकास के सारे दावे खोखले हैं, थोथे हैं!'

प्रस्तुति : सुभाष बुढ़ावनवाला

शब्द सामर्थ्य -067

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं :

1. लज्जत, जायका 2. मुकाबला, भेंट, होड़ 5. बंदी, कैद की सजा पाने वाला व्यक्ति 7. खल-पात्र, नाटक फिल्म आदि का बुरा पात्र 9. कामी, व्याभिचारी 10. इज्जत जाना, बेइज्जती होना (उपमा) 11. उटपटांग, विचित्र, कठिन 13. वैभव, ठाट-बाट 14. साथ, सहित 15. कामदेव की पत्नी, प्रेम 16. में का

बहुवचन 17. दरवाजे-दरवाजे 20. एक राशि, मगर 22. नमी, सीढ़, मुहर, ठप्पा 23. औषधालय, चिकित्सालय।

ऊपर से नीचे

1. आत्मनिर्भर, स्वालंबन भावना से युक्त, स्वाश्रित 2. वर्ष, बरस 3. राजी करना, रूठे हुए को खुश करना, प्रसन्न करना 4. नाटक फिल्म आदि का मुख्यपात्र 6. दीवानगी, पागलपन, 7. दो

वस्तुओं के टकराने से उत्पन्न ध्वनि, बैर-विरोध, अनबन 8. खीरे की प्रजाति का एक फल 11. बेवकूफ, मूर्ख 12. बादल, मेघ 13. बहुत चालाक, होशियार 14. जिसका मत दूसरे से मिलता हो, 15. दांत, दंत 18. प्राप्ति, वस्तु आदि मिलने का प्रमाण पत्र 19. दंगा-फसाद, उपद्रव विप्लव 21. बचाव, सुरक्षा।

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

शब्द सामर्थ्य क्रमांक 66 का हल

ग	ल	त	ज			खा	म	खाँ
पो		ल		झ	प	की		
श	र	ब	त		रं			मि
	ज	गा	ना		प	रा	का	छा
	नी	र		वि	रा	ज	मा	न
ना	च			प				य
म	र	णा	स	न्न		पा	नी	
ची			प		पा			भो
न	ज	रा	ना		स	मा	चा	र