

क्रोध को पाले रखना गर्म कोयले को किसी और पर फेंकने की नीयत से पकड़े रहने के समान है; इसमें आप ही जलते हैं।
-गौतम बुद्ध

अच्छी सोच

कार्य को भार मानें या आभार

सुबह - सुबह अपने घर के पड़ोस के पार्क में सैर करने हम सब मित्र जाते हैं। उस पार्क में एक जिम भी बन रहा है। घटना बहुत सामान्य है परंतु सामान्य घटनाओं में ही असामान्य अनुभूति होती है। इस पार्क में जो जिम बन रहा है उसका एक भाग पहले बन गया था तथा दूसरे का काम चल रहा है। आप इस दृश्य की मन में कल्पना करें। जिम के अंदर युवा वेट-लिफ्टिंग कर रहे हैं और बाहर मजदूर ईंटें उठा रहा है। जिम में युवक पसीने-पसीने हो रहा है और बाहर मजदूर भी पसीने-पसीने हो रहा है। अगर जिम का प्रशिक्षक युवाओं का भार कुछ बढ़ा दे तो युवा के लिए वह सुखदायी अनुभव है और बाहर मजदूर के भार को उसका ठेकेदार और ईंटों से बढ़ा दे तो वह कार्य मजदूर के लिए दुखदायी है। युवा भार उठाने का पैसा दे रहा है और मजदूर को भार उठाने के लिए पैसा मिल रहा है।



आचार्य शिवेंद्र नारार
बिदक विक्रान्तन एजुकेशनल ट्रस्ट नई दिल्ली

हम सब लोग किसी न किसी कर्म से युक्त हैं। पर वह कर्म हमारे लिए भार है या आभार है? यह सोचने की बात है, क्योंकि कोई भी मनुष्य किसी भी काल में क्षण मात्र भी बिना कर्म किए नहीं रहता है। मनुष्यों के अलावा किसी और प्राणि के पास कर्म करने की स्वतंत्रता नहीं है। परंतु आपमें है, मुझमें है। आप इस लेख को पढ़ना बीच में बंद कर के कुछ और काम कर सकते हैं, मैं भी इस लेख को लिखना बंद करके कोई और काम कर सकता हूँ। हम सबमें कर्म करने की स्वतंत्रता है। सौ बातों की एक बात कि आप अपने कर्म को किस तरह से लेते हैं। कार्य बोझ तभी लगता है जब इसे महत्व कम दिया जाए। जहां कार्य को महत्व कम देंगे वहां कार्य कम होता है और थकान अधिक। जहां पर कार्य लक्ष्य बनाकर किया जाए वहां कार्य अधिक और थकान कम होती है।

उदाहरण के लिए जो व्यक्ति दफ्तर में आठ घंटे काम करने के बाद थक जाता है, वही व्यक्ति बेटी की शादी में महीनों तक कार्य करता है। कहाँ से आती है इतनी ऊर्जा? अंत में तीन बातें जो कहना चाहेंगे- पहला- यह सोच कर कर्म करें कि प्रभु ने आप को इस कार्य के लिए निमित्त बनाया है। दूसरा- आप यह सोचकर उस कार्य को करें कि मैं इस कार्य के लिए सक्षम हूँ। तीसरा- इस कार्य का जो भी परिणाम हो, मुझे प्रत्यक्ष स्वरूप स्वीकार है। उसके उपरान्त आपका कार्य भार नहीं रहेगा आभार बन जाएगा। सोचिएगा इस बात पर।



इरा सिंघल
'मुझे खारिज करना उनकी आदत थी, लेकिन मैंने अपनी सोच खारिज नहीं होने दी।'

यूपीएससी की परीक्षा पास करने के बाद केंद्रीय कार्मिक प्रशासन विभाग से फोन आया कि मंत्री महोदय मुझे मिलना चाहते हैं। ये वही विभाग है, जिसने मुझे आईआरएस की परीक्षा के बाद ठुकरा दिया था।

मेरा संघर्ष इसलिए नहीं था कि मैं शारीरिक रूप से अक्षम थी, बल्कि इसलिए था कि मैं महिला हूँ। जैसे हर महिला को भेदभाव और पिछड़ी सोच का सामना करना पड़ता है, वैसा ही मुझे भी करना पड़ा।

खुशी के रंग



नेशनल जियोग्राफिक के कॉन्टेस्ट की बेस्ट एंट्री में शामिल यह फोटो इंडोनेशिया के टेन्गानान गांव का है। इसमें बच्चे का बांसुरी बजाकर मनोरंजन करता व्यक्ति। यह बच्चा इस व्यक्ति का नहीं है, लेकिन वे हमेशा उसे खुश करने के लिए बांसुरी बजाते हैं। वास्तव में ऐसा करके वे खुद खुश होते हैं।

द न्यूयॉर्क टाइम्स से

स्वीटनर से ज्यादा नुकसानदेह है चीनी

लंबे समय से यह धारणा रही है कि सैकरीन जैसे आर्टिफिशियल स्वीटनर नुकसान पहुंचाते हैं, लेकिन ताजा शोध व अध्ययन से अब यह साबित हो चुका है कि इनसे उतना नुकसान नहीं होता। नुकसान यदि होता है तो ज्यादा चीनी से। फलों में कार्बोहाइड्रेट के

• एरॉन कैरोल, हिथु रोग विशेषज्ञ

यह पुरानी बहस है कि आर्टिफिशियल स्वीटनर ज्यादा नुकसानदायक है या चीनी। रिसर्च बताती है कि सेहत की समस्याओं का चीनी से संबंध है, लेकिन स्वीटनर के बारे में ऐसा कोई भी सबूत नहीं पाया गया है। दशकों से स्वीटनर को नुकसानदायक रसायन बताया जाता रहा है। हम जो ग्रहण करते हैं, सभी रसायन होते हैं और वे सभी हानिकारक नहीं होते। सबसे पुराना स्वीटनर सैकरीन है।

1980 के दशक में तो अमेरिका में सैकरीन वाली चीजों पर यह लिखना अनिवार्य था, 'इस प्रोडक्ट का उपयोग आपकी सेहत के लिए खतरनाक हो सकता है। इसमें सैकरीन है, जिसके बारे में यह पाया गया है कि यह प्रयोग के दौरान जानवरों में कैंसर पैदा करने का कारक था।' किंतु इस फैसले का आधार क्या था? 'द एनल्स ऑफ ऑनकोलॉजी' में 2004 में कहा गया था कि चूहों में सैकरीन को लेकर 50 से ज्यादा स्टडी प्रकाशित हो चुकी हैं। इनमें से 20 स्टडी तो चूहों की एक ही पीढ़ी में की गई थी। यानी उन्होंने चूहों के बच्चों में इसके असर का अध्ययन नहीं किया था। इनमें से केवल एक ही अध्ययन में चूहों को सैकरीन की बहुत ज्यादा मात्रा देने पर उन्हें ब्लैडर कैंसर हुआ था। किंतु एक तो यह स्टडी एक ही पीढ़ी में की गई और दूसरे इन चूहों को ब्लैडर पैंक्रियाइट का जबरदस्त संक्रमण था। किंतु दो पीढ़ियों वाले अध्ययन में चूहों और उनके बच्चों को भारी मात्रा में सैकरीन दिया गया। इस

स्टडी में दूसरी पीढ़ी के चूहों में ब्लैडर कैंसर महत्वपूर्ण ढंग से अधिक पाया गया। बस, इसी निष्कर्ष के आधार पर कई देशों ने सैकरीन को हानिकारक घोषित कर दिया। हालांकि, इसमें एक समस्या यह थी कि मानव में इस संबंध की कभी पुष्टि नहीं हो पाई और यह भी पाया गया कि चूहों में ब्लैडर के कैंसर की आशंका ज्यादा ही होती है। बड़ी मात्रा में विटामिन सी देने पर भी उनमें ब्लैडर कैंसर पैदा हो गया। ब्रिटेन, अमेरिका, डेनमार्क व कनाडा में तो एक बार ब्लैडर कैंसर का संबंध सिगरेट पीने से जुड़ने के बाद सैकरीन से इसके रिश्ते का कोई सबूत नहीं मिला। इसके बाद सैकरीन को हानिकारक पदार्थों की सूची से हटा लिया गया।

फिर अमेरिका में 1975 से 1992 के बीच ब्रेन ट्यूमर के मामले बढ़ने लगे। इसी दौरान एस्पार्टेम नामक स्वीटनर का प्रयोग बढ़ा था, इसलिए संबंध इससे जोड़ दिया गया। इसमें खांसी यह थी कि ज्यादा ट्यूमर 70 वर्ष या इससे अधिक उम्र के लोगों को हुआ, जो इस स्वीटनर का प्रयोग आमतौर पर नहीं करते थे। फिर नेशनल कैंसर इंस्टीट्यूट ने 4.50 लाख लोगों पर स्टडी की, लेकिन कैंसर व एस्पार्टेम का संबंध नहीं मिला। 1998 में रैंडम तरीके से किए नियंत्रित परीक्षण में बच्चों में सामान्य से 10 गुना ज्यादा एस्पार्टेम का भी कोई प्रभाव नहीं पाया गया। 2007 में क्रिटिकल रिव्यू टॉक्सिकोलॉजी में घोषित कर दिया गया कि एस्पार्टेम सुरक्षित है। यह सही है कि दुर्लभ जेनेटिक गड़बड़ी

रूप में पाई जाने वाली प्राकृतिक चीनी से तो कोई नुकसान नहीं है, लेकिन शीतल पेय और मीठे पदार्थों में डाली गई अतिरिक्त चीनी न सिर्फ वजन व फैट बढ़ाती है, बल्कि दिल व धमनियों के रोगों से मौत होने का जोखिम भी बहुत ज्यादा बढ़ जाता है।

सॉर्बिटॉल और मैनिटॉल जैसे अल्कोहल स्वीटनर से लज़ेटिव जैसा प्रभाव हो सकता है या इससे पेट फूल सकता है, लेकिन सामान्य उपयोग में सारे ही आर्टिफिशियल स्वीटनर सुरक्षित हैं।

फिनाइलकेटोन्यूरिया में एस्पार्टेम की मात्रा को नियंत्रित करना पड़ता है, क्योंकि बीमारी का कारक फिनाइललेनाइन इस स्वीटनर का घटक है। यह भी सही है कि यदि बहुत ज्यादा मात्रा में ग्रहण किया जाए तो सॉर्बिटॉल और मैनिटॉल जैसे अल्कोहल आधारित स्वीटनर का लज़ेटिव जैसा प्रभाव हो सकता है। इससे पेट भी फूल सकता है, लेकिन सामान्य उपयोग में सारे ही आर्टिफिशियल स्वीटनर सुरक्षित हैं। अब चीनी की बात करते हैं। जब चीनी की ऐसे संदर्भ में बात करते हैं तो हमारा आशय फलों में पाई जाने वाली कार्बोहाइड्रेट जैसी प्राकृतिक शर्करा से नहीं, बल्कि ऊपर से डाली जाने वाली चीनी से होता है। प्राकृतिक शर्करा तो कोई समस्या है ही नहीं। सेंटर फॉर डिस्बीज कंट्रोल एंड प्रिवेंशन के मुताबिक बच्चे औसतन रोज 282 (लड़कियों) और 362 कैलोरी (लड़के) के बीच अतिरिक्त चीनी लेते हैं। यानी डाइट की 15 फीसदी से ज्यादा

कैलोरी उन्हें चीनी से ही मिल रही है। हालांकि, यह खपत समान नहीं है। जैसे आधे लोग तो मीठे पेय पीते ही नहीं जबकि 25 फीसदी लोग मीठे पेयों से रोज 200 कैलोरी ग्रहण करते हैं और शीर्ष 5 फीसदी लोग 560 कैलोरी रोज चीनी से ग्रहण करते हैं। स्टडी में इस अतिरिक्त चीनी का संबंध टाइप 2 डायबिटीज से पाया गया है। औसतन 14 साल तक लोगों का अवलोकन करने वाली स्टडी में पाया गया कि इन लोगों में दिल-धमनियों के रोगों से मरने का जोखिम दोगुना रहा। यह स्टडी पिछले साल जेएएमए इंटरनल मेडिसीन में प्रकाशित हुई। जब लोगों ने चीनी को अपनी डाइट की एक-तिहाई के बराबर मात्रा में लेना शुरू किया तो यह जोखिम चार गुना बढ़ गया।

अचरज की बात नहीं कि ऊपर से डाली गई चीनी का संबंध जरूरत से ज्यादा वजन से होता है। 2012 में प्रकाशित स्टडी में बताया गया कि चीनी लेने से वजन भी बढ़ा और शरीर में फैट की मात्रा भी। अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लीनिकल न्यूट्रीशन ने 2013 में पाया कि चीनी डाले गए पेय पदार्थों से वयस्कों में वजन बढ़ गया। इसके विपरीत इसी जर्नल में पिछले साल प्रकाशित स्टडी में पाया कि स्वीटनर के उपयोग से वजन और फैट दोनों कम हुए। जाहिर है बाहर से डाली गई चीनी से नुकसान की प्रबल आशंका है, जबकि आर्टिफिशियल स्वीटनर से कतई नहीं। कुल-मिलाकर निष्कर्ष यह है कि पेय पदार्थों और मिठाइयों के सेवन में संयम रखना ही बेहतर है।

© The New York Times

तो ये करें..

मन में हीनता आए, अकेलापन सताए तो..

<p>कुछ भी सीखने के लिए 20 घंटे प्रैक्टिस काफी</p> <p>किसी के कौशल या प्रतिभा से तुलना हीनभावना देती है, पर प्रतिभा जन्मजात नहीं होती। बचपन से बड़े होने तक विकसित होती है। हाँ, किसी हुनर में रुझान अधिक हो सकता है। 20 घंटे की सक्रिय प्रैक्टिस से कोई भी हुनर सीखा जा सकता है। कनाडा के विचारक मैल्कम ग्लैडवेल ने साबित किया है कि 10 हजार घंटे सक्रिय प्रयास से किसी भी हुनर में महारत तक हासिल की जा सकती है।</p>	<p>अच्छे लोग, सुखद अनुभव और सही बातों को सराहें</p> <p>हम एक-एक कर सारी नकारात्मक चीजों और घटनाओं को जोड़ना शुरू कर देते हैं। निष्कर्ष निकाल लेते हैं कि जिंदगी में सब बहुत बुरा होने जा रहा है। अक्षम अनुभव, लोगों के साथ अच्छी बातचीत, हमारे काम और उनकी सराहना हीनभावना से पूरी तरह उबार दे यह जरूरी नहीं। लेकिन कुछ कम जरूर करोगी। इस कारण हमारे व्यक्तित्व पर पड़ने वाला बुरा असर भी कुछ कम होगा।</p>	<p>जरूरत से ज्यादा सोचने से नहीं होता कोई लाभ</p> <p>जीवन में सब कुछ है तो कुछ अभाव भी है। इसलिए जरूरी है कि अगर हमारा मन किसी विचार से खराब हो रहा है, तो उसका कारण आर्थिक सोच है। उदाहरण के तौर पर किसी व्यक्ति को अगले 10 मिनट में मंच से भाषण देना है। वह पहले ही सोच ले कि मैं तो शब्द भी नहीं बोल पाऊंगा और लोग हूँटग कर देंगे, जबकि सोचना यह चाहिए कि मैं मंच से अच्छा बोलूंगा और लोग उसे पसंद करेंगे।</p>	<p>याद रखें ना कहने का अपना अधिकार</p> <p>प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में अपने कुछ अधिकार होते हैं। इसमें ना कहने का अधिकार याद रखें, जब आपकी उपेक्षा की जाए। आपको नजरअंदाज किया जाए, आपकी जरूरतों का ध्यान न रखा जाए। तब आप बड़ी विनम्रता से इस अधिकार का उपयोग करें। आपको भावनाएं जाहिर करने का अधिकार है। इससे आप नजदीकी व्यक्ति के साथ अपनी भावनाएं बांट सकते हैं।</p>
--	---	--	--

ये हैं हमारे विशेषज्ञ • डॉ. नरेश ब्रह्म, मेदांता-मैडिसिटी • डॉ. अचल भगत, अपोलो हॉस्पिटल, नई दिल्ली • डॉ. प्रभा चंदा, बंगलुरु • डॉ. नरेश नैमिनी, प्रोफेसर एम्स, जोधपुर • डॉ. राजीव विज, मोटिवेटर

पाठकों के मन से

नन्ही बच्ची की मुस्कान ने बदला जीने का नज़रिया

सागर सिंह
मुझे पता नहीं कि यह मैं क्यों लिख रहा हूँ, लेकिन बात इतनी अच्छी है कि इसे शेयर करना जरूरी है। हो सकता कि मेरी तरह किसी और भी विचार बदल जाए। मैं हर दिन ऑफिस जाने केलिए कॉलोनी के बाहर बस स्टॉप पर खड़ा रहता हूँ। एक दिन देखा कि एक महिला अपनी बच्ची के साथ वहां खड़ी थी। उसने मुझसे बस की जानकारी मांगी। मैंने बसों के क्रम के अनुसार उनके नंबर बता दिए। इस दौरान उस बच्ची ने मुझे प्यारी-सी स्माइल दी, जो मन को छू गई। मैंने जब से चॉकलेट निकालकर उसे दे दी, जो मैं अक्सर घर के लिए ले लिया करता था। उस बच्ची ने मुझे थैंक्यू कहा। अब लगभग हर दिन बस स्टॉप पर मेरी उस महिला और उसकी बच्ची से नजरे मिल ही जाती थी। वह बच्ची स्माइल करती और गुड बाय बोलकर अपनी मां के साथ बस में चली जाती थी। कुछ दिनों में पता चला कि वह बच्ची कॉलोनी में रहती थी। वह अक्सर बच्चों के साथ खेलती दिख जाती थी। फिर एक दिन बस स्टॉप पर वह दोनों नहीं दिखे। मैंने सोचा हो सकता है कि बच्ची की छुट्टी वगैरह हो। कुछ दिन बीत गए, लेकिन वह बच्ची और उसकी मां बस स्टॉप पर नहीं आईं। वह मैदान में अन्य बच्चों के साथ भी नहीं दिखीं। मेरी जिज्ञासा बढ़ गई, मैंने उनके बारे में जानकारी निकाली। पता चला कि वह

महिला दुनिया छोड़ गई। महिला का पति उसे थोड़ा देकर छोड़ गया था। उसके पास कोई नौकरी नहीं थी। मां-बेटी की गुजर-बसर नहीं हो पा रही थी। अकेलेपन और तनावभरी जिंदगी से उसने हार मान ली थी। मैंने उसकी बच्ची के बारे में पूछा, तो पता चला कि उसने अनाथालय में रखा गया है, क्योंकि उसका कोई नहीं था और कोई उसकी जिम्मेदारी उठाने के लिए भी तैयार नहीं था। अगले ही दिन मैं अनाथालय पहुंच गया। वहां मैंने उसके बारे में पूछा, तो मुझे इशारे से बताया गया। वह अन्य बच्चों के साथ बगीचे में खेल रही थी। उसकी नज़रें मुझ पर पड़ी, उसने फिर वही स्माइल दी। फिर वह मेरे पास आई और कहने लगी- मेरी चॉकलेट कहाँ है? मैं मुस्कुरा दिया और उसके लिए खरीदी चॉकलेट मैंने उसे दे दी। उसने फिर मुश्कुर आवाज में मुझे थैंक्यू कहा। वह चली गई। मैं उसे खेलते और मस्ती करते देखता रहा। रास्ते भर मैं अपनी परेशानियों के बारे में सोचता रहा। मैं उनके बारे में सोचता रहा, जिन्होंने मुझे तकलीफ पहुंचाई। फिर भी मुझे अब बस आसान लग रहा था। मैंने सोचा, ये बच्ची इस हालात में भी मुस्कुरा सकती है, तो मैं क्यों नहीं। इस तरह मैंने अपनी जिंदगी से निर्गटिव सोच निकाल दी और अब पहले से ज्यादा खुश रहता हूँ।
- राजीव गांधी इंस्टीट्यूट ऑफ टेक्नोलॉजी, मुंबई

