

किसी को माघिस दो तो वह कुछ मिन्ट गर्मी पा लेगा, पर उसमें अग्नि जगा दो, तो वह जीवनभर ऊर्जावान रहेगा। -पेरी प्रेटवेट, ब्रिटिश उपन्यासकार

अच्छी सोच

हमें सुख की ओर ले जाती है सहनशीलता

रुकावट, दुख और नुकसान जीवन का सत्य है, जिससे कोई भी नहीं बच पाया है। जब भी लोग किसी चीज को चाहते हैं, या फिर जीवन में बदलाव चाहते हैं, या फिर अपने प्रियजनों से कुछ इच्छाएं रखते हैं और वह पूरी नहीं होती तब क्रोध और अवसाद हमारे ऊपर हावी हो जाता है। चाहे छोटी चीज हो या बड़ी चीज जो जैसे कि परीक्षा में अंजल न आना, रिश्ते में किसी के द्वारा ठुकराया जाना, रोड पर किसी की गाड़ी से ओवरटेक किए जाना, अपनी मर्जी के अनुसार न चल पाना आदि कारणों से लोग अक्सर बहुत परेशान हो जाते हैं। आधुनिक समाज इसके लिए दोषी है। क्योंकि यह सिखाता है कि कुछ भी बर्दाश्त मत करो। जो लोग दुख और तकलीफ को सहन करते हैं और दूसरों के बारे में सोचते हैं, उन्हें कमजोर और मूर्ख माना जाता है। जो पूरे बल से छोटी से छोटी बात पर लड़ पड़ते हैं और अपने बारे में सोचते हैं, उन्हें हीरो माना जाता है।

इस सामाजिक बदलाव की वजह से आज ऐसा आलम है कि हर व्यक्ति क्रोधित होकर विस्फोट करता रहता है। मैंने ऐसे कई मरीज देखे हैं, जो इस रवैए के कारण कई मनोवैज्ञानिक बीमारियों का शिकार बने हैं। ऐसे लोग अपने करीबी लोगों में खूबियों की बजाय खामियों को ढूँढ़ते रहते हैं। इससे वे अकेलेपन और अवसाद के शिकार होने हैं, दुख इनका पीछा नहीं छोड़ता। भारतीय संस्कृति के अनुसार सहनशीलता कमजोरी या कायरता नहीं है। यह शक्ति है। सहनशील व्यक्ति अपने अंतःकरण की शक्ति से दर्द का सामना करते हुए ऊपर उठ जाते हैं। ऐसे लोग जानते हैं कि जीवन में दुख और सुख दोनों को वैराग्य भाव से ही लेना चाहिए। श्री अरविंदो आश्रम की मदद कहती थी कि मनुष्य जिस भी चीज पर ध्यान लगाएगा, वह उसे अपनी तरफ खींचेगा और बल प्रदान करेगा। अगर हम दुख के बारे में सोचेंगे तो दुख पीछा नहीं छोड़ेगा। पूरा ध्यान सकारात्मक सोच पर लगाना चाहिए। हम दुख पर ध्यान केंद्रित कर दुखों को बलशाली बनाते हैं। सहनशीलता हो और अहंकार न रहे तो आप अपने को पूरी सृष्टि से जुड़ा हुआ पाएंगे। रामकृष्ण परमहंस अंतिम दिनों में गले के कैंसर के कारण खा-पी नहीं पाते थे। शिष्यों ने कहा, 'आप भगवान के करीब हैं तो उनसे कहेंगे तो कैंसर ठीक हो जाएगा।' इस पर परमहंस बोले, 'मुझे खाने की क्या जरूरत है, तुम सबके शरीर भी मेरे ही हैं।' अगर दुख से सुख की ओर जाना चाहते हैं तो सहनशीलता बढ़ानी होगी।

खुशी के रंग



स्कूल में पहले दिन की खुशी बच्चों के साथ-साथ टीचर को भी होती है। यही इस फोटो में भी नजर आ रहा है। तीन साल का डिवागन योमस रोचेस्टर, न्यूयॉर्क के प्री-केजी स्कूल में पढ़ता है। नए सत्र में स्कूल खुलने के पहले दिन वह जैसे ही पहुंचा, टीचर रिबेका फ्रेन्चमन ने गले लगाकर उसका स्वागत किया। योमस को इससे बहुत खुशी मिली, क्योंकि इससे स्कूल में आने का आनंद ढ़ोगुना हो गया।

द न्यूयॉर्क टाइम्स से

ऊर्जा क्रांति से तपिश घटाएंगी बड़ी कंपनियां

हम ऊर्जा में कटौती के उपायों पर पांच साल में अगर पांच करोड़ रुपए खर्च करते हैं, तो हर साल एक करोड़ रुपए की बचत होती है। यदि सभी कंपनियां ऐसा करती हैं, तो कार्बन उत्सर्जन घटाकर धरती का तापमान कम करने का वह लक्ष्य हासिल हो जाएगा जो विकसित

• जॉय कौसर, सीईओ, सीमेंस (विद्युत उद्योग कंपनी)
वैश्विक पर्यावरण सम्मेलनों में अब तक ऐसी ठोस प्रगति नहीं हुई है, जिससे ओजोन पर पड़ रहे कारात्मक प्रभाव कम किए जा सकें। सरकारों से अनुरोध है कि विद्युत कंपनियों को नो-होल्डिंग दिया जाए। इनमें पेसीको से लेकर वालमार्ट और यूएएस जैसी कंपनियां हैं। इन्होंने अच्छी तरह ये समझा है कि जलवायु परिवर्तन के लक्ष्य हासिल करने के लिए उन्हें ही आगे आना होगा। वे जानती हैं कि अभी ऐसा नहीं किया, तो बहुत देर हो जाएगी। मैं जिस कंपनी का नेतृत्व करता हूँ, उस लिहाज से मुझे यह जानना जरूरी है कि कौन-सा देश जलवायु परिवर्तन पर क्या कर रहा है। वर्ष 2020, 2025 या 2050 तक बड़े पैमाने पर कार्बन उत्सर्जन कम करने के दावे किए जाते हैं, लेकिन इसकी रफ्तार देखकर नहीं लगता है कि लक्ष्य समय पर हासिल हो पाएगा। मुझे लगता है कि अब इस दिशा में कंपनियों के आगे आने से ही बड़े बदलाव हो सकते हैं। इस दिशा में कदम बढ़ाने के लिए कंपनियों को अंतरराष्ट्रीय संधियों या नियमों की जरूरत है। सीमेंस कंपनी विंड एवं गैस टर्बाइन, ऑटोमेशन सिस्टम से लेकर हाईस्पीड ट्रेन एवं एमआरआई मशीन तक बनाती है। हम अच्छी तरह जानते हैं कि इस दिशा में बढ़ना न केवल कंपनियों के हित में है, बल्कि फायदेमंद भी है। हम प्रण कर सकते हैं कि वैश्विक स्तर पर वर्ष 2020 तक कार्बन उत्सर्जन आधा कर लेंगे और वर्ष 2030 तक उसे सामान्य स्तर पर ले आएंगे। हम बड़े स्तर के कार्बन उत्सर्जन खत्म कर सकते

वैश्विक स्तर पर कार्बन उत्सर्जन कम करने के लिए अगर सभी कंपनियां ग्रीन एनर्जी की ओर बढ़ती हैं, तो बड़े आर्थिक लाभ होंगे। ऐसा करने के लिए उन्हें सरकारों पर निर्भर रहने की जरूरत नहीं है।

हैं। इसके लिए जरूरी है कि ऐसी परियोजनाओं का समर्थन करें, जिनसे ग्रीनहाउस गैसों में कटौती रोकੀ जा सके। सीमेंस यही करती है। दुनिया के 200 से अधिक देशों में हमारे 3.4 लाख कर्मचारी 300 बड़ी प्रोडक्शन कंपनियों में संभालते हैं। पिछले वर्ष हमने 22 लाख मीट्रिक टन कार्बन उत्सर्जन किया। इसे कम करने के लिए हमने कारखानों, वाहनों एवं इंधन की ओर देखा और लक्ष्य हासिल करने की योजना बनाई। सीमेंस आगे तीन साल में 715 करोड़ रुपए फैक्ट्रियों, दफ्तरों की ऊर्जा क्षमता में सुधार पर निवेश करेगी। उदाहरण के तौर पर हमने बर्लिन स्थित टर्बाइन प्लांट में ऑर्मोटेड हीटिंग एवं वेंटिलेशन सिस्टम लगाए हैं। इसी तरह लाइट रेल व्हीकल एवं एट्रेक लोकोमोटिव के कैलिफ़ोर्निया स्थित प्लांट में सोलर पैनल लगाए हैं। उनसे हमारी 80 फीसदी ऊर्जा जरूरतें पूरी होती हैं। वर्ष 2010 से 2014 तक हमने अपने संयंत्रों के कार्बन उत्सर्जन में 20

देश सालों से नहीं कर पाए। यही नई ऊर्जा क्रांति होगी। डिग्गज कंपनियां इस दिशा में कदम बढ़ा चुकी हैं, जरूरत है अन्य कंपनियों उनका अनुसरण करें। सब मिलकर आगे बढ़ सकते हैं, क्योंकि कंपनियों को सरकारों की तरह नियमों का इंताज करने की जरूरत नहीं होती।



विंड टर्बाइन से ट्रेन के इंजन तक बनाने वाली कंपनी सीमेंस अब ग्रीन एनर्जी की ओर बढ़ रही है।

प्रतिशत कटौती कर ली है। अब फोकस कंपनी के 45 हजार वाहनों पर है, जो प्रतिवर्ष तीन लाख मीट्रिक टन कार्बन उत्सर्जन करते हैं। अब हम सभी देशों में न्यूनतम कार्बन उत्सर्जन वाली कारें खरीद रहे हैं। प्रतिष्ठानों के लिए हमने ग्रीन एनर्जी सिस्टम लागू कर दिया है। इसमें सोलर पैनल, विंड एवं गैस टर्बाइन, इंटीग्रेजेट एनर्जी मैनेजमेंट, स्मार्ट ग्रिड एवं एनर्जी स्टोरेज सॉल्यूशन हैं। अन्य कंपनियों भी कार्बन उत्सर्जन में कटौती के लिए हमारा अनुसरण कर सकती हैं। यह संभव भी है और फायदेमंद भी। सॉफ्टवेयर एवं टेक्नोलॉजी के इस युग में ऐसा करना ज्यादा आसान है। इससे कंपनियों की न केवल अच्छी छवि बनेगी, बल्कि यह कारोबार के

लिए भी अच्छा है। यह सच है कि इस में भारी निवेश की जरूरत पड़ती है, लेकिन रिटर्न अच्छा मिलता है। उदाहरण के तौर पर हम पांच साल में 700 करोड़ रुपए निवेश करेंगे, इसी से हम हर साल 130 करोड़ रुपए की बचत होगी। बस ध्यान होगा कि प्रयास साधारण न हो। इसके लिए कंपनी में बड़े स्तर पर फैसलों की जरूरत है। विशेष रूप से बोर्ड स्तर पर। मुझे उम्मीद है कि पेरिस सम्मेलन में वैश्विक नीति निर्धारक कुछ ठोस करेंगे। फिर भी मैं सोचता हूँ कि बिजनेस कम्युनिटी को ऐसे कदम उठाने के लिए किसी का इंताज करने की जरूरत नहीं है। © The New York Times

प्रेरणा • विज्ञान कथाओं से पश्चिमी समाज में वैज्ञानिक चेतना का विकास हुआ और कई आविष्कारों की राह खुली

कल की परी कथाएं, आज की हकीकत



साकेत सिंह कौरव
क्यूरेटर, नेहरू साइंस सेंटर, नेशनल काउंसिल ऑफ साइंस म्यूजियम, मुंबई

कल्पना शक्ति के बल पर ही वैज्ञानिक विश्लेषणों और उनके भावी परिणामों का सटीक आंकलन करने में सफल हो पाते हैं। इस कल्पनाशक्ति को सिर्फ प्रेरणा की जरूरत होती है।

भौतिकशास्त्री लियो सिलाज ने 1932 में 'वॉर ऑफ द वर्ल्ड' पढ़ी और 1933 में उन्होंने न्यूक्लीयर चैन रिएक्शन की गुत्थी सुलझाकर परमाणु ऊर्जा पैदा करने का तरीका खोज लिया।

एपल की प्रतिद्वंद्वी कंपनी जब अपना टैबलेट बाजार में लाई तो एपल ने कोर्ट में दावा किया कि यह उसके आई-पैड की नकल है। अदालत में मामला काफी कुछ एपल के हक में आगे बढ़ रहा था। इसी बीच प्रतिद्वंद्वी कंपनी के वकीलों की टीम ने अनूठा सबूत पेश किया। उन्होंने अमेरिकी फिल्म डायरेक्टर स्टेनली क्यूब्रिक की वर्ष 1968 में बनी फिल्म '2001 : ए स्पेस ओडेसी' का दृश्य पेश किया, जिसमें दो अंतरिक्ष यात्री टैबलेट जैसी दो चौकोर रचनाओं पर अपना इंटरव्यू देखते हैं। प्रतिद्वंद्वी कंपनी ने दावा किया कि टैबलेट का आइडिया बहुत पुराना है।

विज्ञान कथाएं और फिल्में कल्पना के सागर में गोते लगाकर ऐसे मोती खोज लाती हैं, जो भविष्य की प्रेरणा बन जाते हैं। हालांकि, ये कल्पनाएं समय की दौड़ में इतनी आगे होती हैं कि वर्तमान में वह नामुमकिन ही लगती हैं। किंतु बार-बार यह साबित हुआ है कि विज्ञान की कल्पित कथाओं ने विज्ञान एवं तकनीक की दुनिया को वो नया आयाम दिया है, जो शायद परंपरागत तरीकों से कभी संभव ही न हो पाता। अमेरिकी आविष्कारक साइमन लेक ने फ्रेंच लेखक जूल्स वर्न का 1869 में प्रकाशित उपन्यास 'टुवेटी थाउजेंट लिग्स अंडर द सी' पढ़ा तो पानी के अंदर यात्रा का विचार उनके दिमाग पर सवार हो गया और 1894 में उन्होंने एरॉनॉट नामक पहली पनडुब्बी बना दी। वर्न की ही 'क्लिपर ऑफ द क्लाउड' से प्रेरणा पाकर रूसी मूल के अमेरिकी आविष्कारक इगोर सिक्वोर्स्की ने 1913 में एक से अधिक इंजन वाले आधुनिक हेलिकॉप्टर बनाए।

कल्पना शक्ति मानव को मिली अनोखी देन है। यही हमें अन्य प्रजातियों से इतना भिन्न बनाती है। मनुष्य को उसकी कल्पना शक्ति ने ही उसे भविष्य के बारे में सोचने-समझने और साकार करने में भी मदद की है। कल्पनाशक्ति के बल पर ही वैज्ञानिक, विश्लेषणों और उनके भावी परिणामों का सटीक आंकलन करने में सफल हो पाते हैं। सिर्फ प्रेरणा की जरूरत होती है। 19वीं-20वीं सदी के ब्रिटिश विज्ञान कथा लेखक एचजी वेल्स की किताबें कई आविष्कारों की प्रेरणा बनी हैं। उनके उपन्यास 'वॉर ऑफ द वर्ल्ड' से प्रेरित होकर रॉबर्ट गोडार्ड ने द्रव ईंधन से दोगे जा सकने वाले रॉकेट का आविष्कार किया। वेल्स रचित 'द वर्ल्ड सेट फ्री' में 'कृत्रिम ऊर्जा' की कल्पना थी। हंगेरियन मूल के भौतिकशास्त्री लियो सिलाज ने 1932 में यह किताब पढ़ी और 1933 में उन्होंने



न्यूक्लीयर चैन रिएक्शन की गुत्थी सुलझाकर कृत्रिम ऊर्जा पैदा करने का जरिया खोज लिया। जाहिर है हमारा मस्तिष्क ऐसी कहानियां गढ़ लेता है, जिनका मौजूदा दुनिया से दूर-दूर तक कोई संबंध नहीं होता है, लेकिन जब यही कहानियां विज्ञान की परिपटी पर गढ़ी जाती हैं तो कई बार अनूठे समाधान दे जाती हैं। जैसे विज्ञान कल्पनाओं पर आधारित टीवी सीरियल 'स्टार ट्रेक' में दिखाई कई चीजें तब दूर की कौड़ी समझी जाती थीं, लेकिन इसके अंतरिक्ष यात्रियों को 'कम्युनिकेटर' पर बात करते हुए देखकर ही 1970 के दशक में मोटोरोला के शोध एवं विकास डायरेक्टर मार्टिन क्रूपर ने मोबाइल फोन का पहला डिजाइन बनाया था। क्रूपर ने बाद में कहा कि 'कम्युनिकेटर' हमारे लिए फेंटीसी नहीं, एक लक्ष्य था।

स्टार ट्रेक तथा इसके कई संस्करणों में पेड, फिलप फोन, बाँडी स्कैनर तथा आवाज पहचानने की टेक्नोलॉजी दिखाई गई थीं। ये अब हमारे लिए आम हो चुके हैं। स्टार वॉर्स फिल्में, जॉर्ज लुकास द्वारा बनाई गई विश्व प्रसिद्ध एक फिल्म श्रृंखला है, जिसमें एक तलवार 'लाइटसेबर' को दिखाया गया था। फिल्म में यह तलवार लेजर टेक्नोलॉजी को ब्लैड के रूप में इस्तेमाल करती है। अब अमेरिका के हार्वर्ड एवं एमआईटी के भौतिकविदों का दावा है कि उन्होंने फोटॉनों को बांधकर ऐसे मॉलिक््यूल बना लिए हैं, जो लगभग जॉर्ज लुकास के घातक उपकरण 'लाइटसेबर' की तरह बर्ताव करते हैं। नासा, न्यूयॉर्क की कंपनी के साथ मिलकर दुनिया की पहली अंतरिक्ष शिफ्टिंग का विकास कर रही है, ये टेक्नोलॉजी भी कहीं न कहीं विज्ञान की कल्पित कथाओं से ही प्रेरित है, इससे धरती के लिए खतरा बनने वाले ऐस्टेरॉइड की दिशा बदली जा सकेगी।

1989 की फिल्म 'बैक टू दी फ्यूचर-2' में हॉवरबोर्ड, जमीन से कुछ ऊंचाई पर उड़ने वाला बोर्ड, दिखाया गया था, लगभग वैसी ही टेक्नोलॉजी का विकास जापानी कार कंपनी लेक्सन के इंजीनियर कर रहे हैं। 1976 की लोगन्स रन फिल्म में नागरिक ड्राइवर रहित पॉइंस का उपयोग यात्रा के लिए करते हुए दिखाए गए थे। ऐसी और भी फिल्में हैं जैसे टोटल रिऑल, रॉज ड्रेड, माइनीटी रिपोर्ट आदि जिनमें ड्राइवर रहित कारों का इस्तेमाल दिखाया गया है, जो अब सपना नहीं रहा है। साफ है कि ये कथाएं सिर्फ मनोरंजन का साधन नहीं हैं। इतिहास में कुछ ऐसे विरले लोग हुए हैं, जिन्होंने अपनी रचनात्मकता के माध्यम से ऐसी कहानियां गढ़ीं कि उन्होंने विज्ञान के प्रति इतनी गहरी रुचि पैदा की कि समाज में वैज्ञानिक चेतना का विकास होने लगा। आइजक एस्परमोव, आर्थर सी. क्लार्क, फ्रैंक हबर्ट, र. ब्रेडबरी, विलियमस गिब्सन, रॉबर्ट हॉइलाइन, आर्सन स्कॉटकार्ड तथा डगलस एडमस जैसे कई लेखकों ने पश्चिम में वैज्ञानिक चेतना के विकास में महत्वपूर्ण योगदान दिया। ये कथाएं विद्यार्थियों एवं आम पाठकों में विज्ञान के प्रति रुचि पैदा कर देती हैं।

उक्त उदाहरणों के उलट विज्ञान व वैज्ञानिक भी लेखकों, फिल्मकारों को प्रेरित करते हैं। नई सदी की शुरुआत में अमेरिकी फिल्म डायरेक्टर स्टीवन स्पिलबर्ग ने थॉट लीडर्स, इनोवेटर्स, साइंटिस्ट और ऑर्किटेक्ट को आमंत्रित कर तीन दिवसीय सेमिनार आयोजित किया और इसका परिणाम था अद्भुत फिल्म 'माइनीटी रिपोर्ट'। इसमें इस बात की पड़ताल की गई है कि यदि भविष्य पता हो तो क्या तब भी मानव की मुक्त इच्छा और संकल्प काम करते हैं। इस फिल्म ने कई आविष्कारों को प्रेरित किया है, जिन पर काम चल रहा है जैसे इंसेक रॉबोट, चेहेरे पहचानने वाला एडवर्टाईजिंग बिलबोर्ड, क्राइम प्रिविडेशन सॉफ्टवेयर, इलेक्ट्रॉनिक पेपर आदि। अब तो इन कथाओं को सिनेमा के माध्यम से चित्रण करने की होड़-सी लग गई है। हाल ही की ऐसी कुछ फिल्मों ने पूरी दुनिया में अपना लोहा मनवाया है जैसे अवतार, ग्रेविटी, इंटरस्टेलर, जुआसिक ब्लैंड। एक और ऐसी आने वाली हॉलीवुड की फिल्म है 'दी मारिशन', जो 2 अक्टूबर को पूरे दुनिया में रिलीज होगी। एंडी वीयर के उपन्यास 'द मारिशन' उपन्यास पर आधारित है। इस फिल्म में अमेरिकी अंतरिक्ष एजेंसी नासा ने भी योगदान दिया है, क्योंकि लेखक की कल्पना ने बहुत ऊंची उड़ान भरी है।

तो ये करें..

जब मन में उदासी से भारीपन लगने लगे

उदासी दर्द या तकलीफ का भावनात्मक रूप है। यह कुछ खोने, असहाय महसूस करने या असंतोषजनक स्थिति से पैदा होती है। इसमें ब्रेन कैमिस्ट्री बदल जाती है, जिससे याददाश्त कम होने, बेचैनी, उत्साह में कमी और भूख कम होने जैसी समस्याएं होती हैं।

एवयूपंचर जैसी टच थैरेपी की मदद लें

1) अधिक उदासी हो और रोने का मन करे, तो आंसुओं को बह जाने दें। इससे शरीर में एंडोर्फिन नामक रसायन निकलता है, जो अच्छेपन का अहसास देता है।
2) टच थैरेपी से स्ट्रेस हार्मोन कार्टिसोल घटता है और ऑक्सिटोसिन बढ़ता है। एक्वयूकचर, एक्वग्रेसर, रेकी आदि की मदद लें।
3) कॉनेक्टिव थैरेपी का सहारा लें। सिद्धांत यह है कि सोचने का एक विशेष तरीका, खास तरह की समस्याएं पैदा करता है। जैसे किसी कमरे में घुसते ही विचार आए कि मुझे दीवार का यह रंग नासंद है। इसकी बजाय आरत डालें कि किसी नई जगह पर जाते ही जल्दी से पांच चीजें ऐसी खोजें, जो सकारात्मक अहसास पैदा करें।



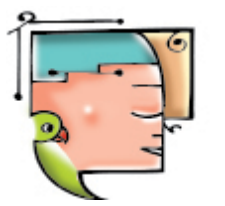
इच्छा न होने पर भी मुस्कराएं

1) आंखों और मुंह के आसपास की मांसपेशियों का हमारी मनोस्थिति पर गहरा असर होता है। इच्छा न होने पर भी मुस्कराएं, इसमें ये मांस-पेशियां सक्रिय होती हैं और हमें अच्छा लगने लगता है।
2) गर्म पानी से नहाएं। शरीर में तनाव दूर होने से मनोवृत्ति अच्छी हो जाएगी।
3) उदासी का रोशनी से सीधा संबंध है। कई लोग बादल फिर आने पर उदास हो जाते हैं। जितना संभव हो कुदरती रोशनी में रहे। घर, दफ्तर या लंच लेने की जगह पर खिड़की के नजदीक बैठें। ठंड के दिनों में बैडमिंटन जैसे खेल खेलकर धूप का आनंद लें। टाइमर का इस्तेमाल कर सुबह जागने से पहले कमरे में रोशनी होने का इंतजार करें।



सफाई करने का कोई न कोई काम करें

1) सफाई का कोई भी काम करें। अपने कपड़े धो डालें। कमरे की सफाई करें। फर्नीचर को पोंछकर चमका दें। सफाई से यह अहसास पैदा होता है कि आपकी दुनिया उजली है और मन पर छाया भारीपन दूर होता है।
2) हाई प्रोटीन वाला आहार ग्रहण करें। इससे हमारी जागरूकता बढ़ती है और सकारात्मकता में इजाफा होता है। अखरोट, अलसी के बीज, फिश ऑइल जैसी चीजें लेकर ओमेगा 3 फैटी एसिड का पोषण बढ़ाएं, जो कार्डियो वैस्क्यूलर हेल्थ सुधाकर उदासी दूर करता है।
3) पालतू पशु-पक्षियों के साथ समय बिताएं। उनका निश्छल व्यवहार उदासी दूर करने में मददगार साबित होता है।



अमेरिकी फिर क्रीम और मक्खन ज्यादा खाने लगे

• एनाहेड ओ'कॉनर

अमेरिकी स्वास्थ्य अधिकारियों ने देशवासियों से क्रीम, मक्खन, मांस और मलाईदार दूध से परहेज करने को कहा, लेकिन खान-पान पर नई रिसर्च रिपोर्ट से पता चला है कि परहेज तो दूर लोग इनका जमकर लुफ उठा रहे हैं। क्रेडिट सुईसे रिसर्च इंस्टीट्यूट के ताजा रिसर्च रिपोर्ट से पता चला है कि अमेरिका में मक्खन की बिक्री 14 फीसदी बढ़ गई है। इस साल के पहले तीन महीनों में ही इसमें 6 फीसदी का और इजाफा हुआ। मलाई वाले दूध की खपत भी छलांगें मार रही है। इस साल के पहले छह माह में यह 11 फीसदी ज्यादा बिकने लगा। जबकि बिना मलाई वाले दूध की बिक्री 14 फीसदी घट गई। रिपोर्ट के लेखक और क्रेडिट सुईजे के इक्विटी रिसर्च के ग्लोबल हेड स्टीफेनो नेद्रेला कहते हैं, प्रसंस्कारित खाद्य पदार्थों से पोषक तत्वों वाले खाद्य की ओर रुझान के कारण ऐसा हो रहा है। फिर चाहे इसमें फेट हो या सेहत का दुश्मन कोरा दिया गया डाइएट्री कॉलेस्ट्रॉल लोग प्राकृतिक भोजन पर जोर दे रहे हैं। यानी ऐसा भोजन जो ज्यादा आर्गैनिक, प्रसंस्करण से न गुजरा हुआ और सरल हो। जिन खाद्यों की बिक्री बढ़ी है, उनमें प्राकृतिक गुण हैं। निकास हुआ दूध सीधा उन तक पहुंचे तो उन्हें प्राकृतिक लगता है, बजाय इसके कि उसमें से क्रीम निकाल

दिया जाए या वह सिर्फ दो फीसदी ही हो। अध्ययनों में कम फेट वाले परंपरागत खाद्य के फायदों पर संदेह जताया गया है। कहा जा रहा है कि ट्रांस फेट छोड़ दें तो कम चीनी और रीफाइन किए हुए कार्बोहाइड्रेट वाले पदार्थों के साथ ज्यादा फेट लेना सेहत के लिए ज्यादा बेहतर है। अध्ययन चाहे जो कहें लेकिन अमेरिकी स्वास्थ्य अधिकारी मानते हैं वनस्पति तेलों, सूखे मेवों और एवोकैडो जैसे फलों में पाया जाने वाला अनसैचुरेटेड फेट से दूर रहना ही बेहतर है। कुछ अन्य का दावा है कि फेट वाले पदार्थों से हृदय रोग का जोखिम बढ़ने का कोई वैज्ञानिक सबूत नहीं है। अमेरिका में सबसे पहले 1980 में खान-पान की गाइडलाइन जारी हुई थी और उसके बाद से हर पांच साल में इसे अपडेट किया जाता है। इसमें लोगों से कहा गया है कि वे जितनी कैलोरी लेते हैं, उसमें फेट 10 फीसदी से नीचे ही रहे तो बेहतर। इसमें मक्खन, क्रीम और उष्णकटीबंधीय इलाकों में अपने वाले तेलों की जगह सोयाबीन, मक्का, जैतून और कैनोला तेल इस्तेमाल करने को कहा गया है। विद्यार्थियों के लिए वे कहते हैं कि बिना फेट का दूध पीजिए पर चीज व फेट वाला दूध नहीं चलेगा। यह भी कहा गया है कि पौधों से प्राप्त होने वाली खाद्य जैसे सब्जियां, फल, अनाज, फलियां और बीज लेना सेहत के साथ पर्यावरण के लिए भी अच्छा है। © The New York Times