

# सुरक्षित आहार: संतुलित जीवन और पर्यावरण के लिए जरूरी

“प्रकृति का काम सभी जीवों और पर्यावरण के बीच संतुलन बनाए रखना है, फसलों की खेती भी कुछ इसी संतुलन के इर्द-गिर्द घूमती है, पर आज के इस दौर में क्या आप पूरी तरह निश्चित हैं कि आप तक जो भोजन पहुँच रहा है वह सुरक्षित रूप से उगाया और पैक किया जाता है?”

अव्यवस्थित जीवन शैली एवं मिलावट के बढ़ते स्तर के चलते, हम सुनिश्चित नहीं हैं कि हम किस प्रकार का भोजन खा रहे हैं। लेकिन अब मिलावटी खाने से होने वाली बीमारियों का प्रकोप हमें अपने स्वास्थ्य के प्रति अधिक जागरूक बना रहा है। इन्हीं सब कारणों से जैविक एवं सुरक्षित खाद्य पदार्थों का उत्पादन स्वास्थ्य और पर्यावरण दोनों के लिए महत्वपूर्ण है।आज, हम देख रहे हैं कि फसलों के उत्पादन को बढ़ाने के लिए उर्वरकों और कीटनाशकों का बड़े पैमाने पर उपयोग सामान्य सा होता जा रहा है। लेकिन असल में रसायनों का इस प्रकार से अनियंत्रित उपयोग भोजन की गुणवत्ता को कम और विषैला करता जा रहा है।



उर्वरकों का अत्यधिक उपयोग हमारी मिट्टी, वातावरण के साथ-साथ आम घरों तक पहुँचने वाले फल-सब्जियों में भी पहुँच रहा है, और इसके परिणामस्वरूप मानव स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव बढ़ता जा रहा है। अत्यधिक एवं अनियंत्रित कीटनाशकों एवं उर्वरकों के उपयोग के हानिकारक प्रभावों पर किसानों को शिक्षित करने की आवश्यकता है। हम सभी को अच्छी कृषि पद्धतियों (GAP – Good Agriculture Practices) के उपयोग को बढ़ावा देना चाहिए। अच्छी कृषि पद्धति किसानों के साथ-साथ पूरे मानव

जाति के लिए वरदान साबित हो सकती है। अच्छी कृषि पद्धति को किसानों के लिए समझना थोड़ा मुश्किल हो सकता है, इसीलिए किसानों को खाद्य सुरक्षा प्रथाओं को आसानी से समझाने के लिए उनकी मदद करने की आवश्यकता है। उदाहरण के लिए, इफ्को किसान संचार लिमिटेड, किसानों को विशेषज्ञों द्वारा मार्गदर्शन प्रदान करता है (जिसमें छोटे और सीमांत किसान शामिल हैं) और उन्हें अच्छी कृषि पद्धति को अपनाने और सुरक्षित भोजन प्रदान करने के लिए प्रोत्साहित करते हैं। यह संगठन एग्री इनपुट्स जैसे कीटनाशकों एवं रसायनिक खादों के तय मानक में उपयोग पर किसानों को प्रशिक्षण प्रदान करने के लिए जमीनी स्तर पर पिछले दो सालों से काम कर रहा है।इफ्को किसान के माध्यम से किसान मिट्टी के सैंपल को प्रयोगशाला में परिक्षण के लिए ले जाता है, और वहाँ पर किसानों को उपयुक्त मात्रा में आवश्यक उर्वरकोंधु कीटनाशक का उपयोग करने कि सलाह दी जाती है।

❑अनामिका बहुगुणा

## मोटापा कम कर फिट बनाता है नौकासन, जानें करने का तरीका

आज की लाइफस्टाइल में अगर कोई बीमारी सबसे तेजी से बढ़ रही है तो वो है मोटापा। खान पान और गलत दिनचर्या से आज हर दूसरा आदमी इससे पीड़ित है। योग में इसके लिए कई आसन हैं, जिसमें नौकासन सबसे उपयुक्त माना जाता है। इस आसन से न सिर्फ मोटापा दूर होता है बल्कि पाचन क्रिया भी दुरुस्त हो जाती है। यह आसन शरीर की सेंट्रल नर्व पर काम करता है और सूर्य चक्र को जागृत करता है।

जैसा कि नाम से स्पष्ट है कि नौका यानी नांव के आकार पर यह आसन आधारित है। इसमें शरीर महज कूल्हे पर

टिका होता है और हाथ-पैर हवा में ही होते हैं। इस आसन में बैलेंसिंग सबसे अहम होती है। योगाचार्य डॉ. अवधेश शर्मा और योग प्रशिक्षक शालू बिजानी आज इसी आसन के बारे में बता रही हैं।

**नौकासन करने का तरीका:** पहले दंडासन की अवस्था में बैठ जाएं। फिर पैरों को फैला लें। कमर से ऊपर का हिस्सा एक दम सीधा और हाथों को कमर के पीछे जमीन पर टिका दें। पीठ को पीछे की ओर झुकाएं। हाथों की कोहनियों को मोड़ लें और पैरों को भी घुटने से मोड़ लें। सिर्फ कूल्हे और हाथ-पैर के पंजे जमीन

से छूएं। अब पैर को हवा में ऊपर की ओर उठाएं और घुटने एक दम सीधे हों। वहीं शरीर पीछे की ओर झुका रहे। हाथों को घुटनों की सीध में फैला लें। अगर इसमें दिक्कत हो तो पीठ को पीछे जमीन पर टिका दें। अंग्रेजी के अल्फाबेट वी के आकार में शरीर को ले जाएं।

**आयंगर पद्धति से:** इसमें कंधे के नीचे एक बेल्ट बांधें और उस बेल्ट को पैर के पंजे में फंसा लें। बेल्ट इतनी बड़ी हो कि पैर एक दम सीधे रहें। अब हाथों को जांघों पर रख लें। पैरों के नीचे एक स्टूल रख लें और घुटने के नीचे के हिस्से को



एजेंसी (वेब बार्ता न्यूज)

स्टूल के किनारे का सहारा दे दें लेकिन पैर ऊपर की ओर ही फैले रहें। अब दोनों हाथ से स्टूल पकड़ लें। कूल्हे के नीचे एक मोटा तकिया रख लें। अब पैरों को सीधे हवा में उठा लें और हाथों को पीठ के पीछे जमीन

पर टिका दें। इससे फोर्स तकिए पर रहेगा।

**ये होंगे फायदे:** इस आसन से पाचन अच्छा होता है। इससे पेट भी बाहर नहीं निकलता। ये आसन बैलेंसिंग पर आधारित है इसलिए इससे एकाग्रता बढ़ती है।

## कहीं आप भी तो नहीं करतीं ट्रायल रूम में ये गलतियां?

कपड़ों को खरीदने से पहले उन्हें ट्राई करना बेहद जरूरी होता है। इससे साफ हो जाता है कि कपड़े आपको फिट हो रहे हैं या नहीं या फिर आप पर सूट करेंगे या नहीं। लेकिन अक्सर देखा जाता है कि ट्रायल रूम को लेकर लोग ऐसी गलतियां कर देते हैं जिससे दूसरे कस्टमर्स के साथ ही स्टाफ की परेशानी भी बढ़ जाती है। ये कौन सी गलतियां हैं चलिए इस बारे में जानते हैं।

**कपड़ों को यहां-वहां छोड़ना:** क्या आप भी पसंद न आने वाले कपड़े ट्रायल रूम में ही छोड़ देती हैं? ऐसा न करें। कपड़ों को वहीं बिखरा हुआ छोड़ने की जगह उन्हें बाहर लाएं और शॉप की स्टाफ मेंबर को दें, ताकि वे उन्हें वापस ठीक कर उनकी सही जगह पर लगा सकें।

**फोटो सेशन:** अक्सर देखा जाता है कि लड़कियां ड्रेस ट्राई करने के बाद फोटो लेती हैं। इन्हें या तो वे अपनी दोस्तों को भेजती हैं या फिर सोशल मीडिया पर अपलोड करती हैं। प्लीज ऐसा न करें। आपके फोटो सेशन के कारण बाहर खड़े ग्राहकों को बिना मतलब ज्यादा इंतजार करना पड़ता है, जो ठीक नहीं है।



**बदबूदार मोजे या जूते:** अगर आपको पता है कि आपके जूते या मोजों में से बदबू आ रही है तो उन्हें ट्रायल रूम में न

उतारें। ट्रायल रूम में वेंटिलेशन उस तरह का नहीं होता है कि बदबू बाहर जा सके, ऐसे में आपके जाने के बाद जो भी कस्टमर

वहां आएगी उसे बहुत ज्यादा परेशानी होगी।

**कपड़े फटना या गंदे हो जाना:** कपड़े ट्राई करते वक्त अगर ड्रेस कहीं से फट जाए

या फिर उस पर लिप्टिक या कोई अन्य दाग आपके कारण लग जाए तो उसे चुपचाप दूसरे कपड़ों के साथ बाहर न डालें। बल्कि जिम्मेदारी लें और स्टाफ मेंबर को बताएं। यदि वह कहते हैं कि इस नुकसान के कारण आपको वह ड्रेस खरीदनी होगी तो प्लीज बहस न करें, क्योंकि इस मामले में गलती आपकी ओर से हुई है।

**लंबे फोन कॉल:** कपड़े ट्राई करने के दौरान फोन पर बात करना आपके लिए कंफर्टेबल हो सकता है लेकिन ऐसा वहां मौजूद दूसरे कस्टमर के लिए भी हो यह जरूरी नहीं है। आपकी बातें किसी और को असहज कर सकती हैं, इसलिए ट्रायल रूम में फोन पर ज्यादा बात करने से बचें।

**दोस्त और पार्टनर को बाहर रखें:** कई बार लड़कियां ट्राई की गई ड्रेस को दिखाने के लिए अपनी दोस्त या पार्टनर को भी ट्रायल रूम में ले जाती हैं। ऐसा बिल्कुल भी न करें। ध्यान रहे कि यह ट्रायल रूम सिर्फ आपके लिए नहीं है बल्कि सबके लिए है। आपके दोस्त और पार्टनर दूसरों की प्रिवेसी में दखल हो सकते और उन्हें असहज बना सकते हैं।