

शराब पर छह शायरों का अलग नजरिया

मिज़ी ग़ालिब (1797-1869)

"शराब पीने दे मस्जिद में बैठ कर,
या वो जगह बता जहाँ खुदा नहीं।"

इसका जवाब लगभग 100 साल बाद मोहम्मद इकबाल ने दिया

"मस्जिद खुदा का घर है,
पीने की जगह नहीं..
काफिर के दिल में जा,
वहाँ खुदा नहीं।"

इसका जवाब फिर लगभग 70 साल बाद अहमद फराज़ ने दिया

"काफिर के दिल से
आया हूँ मैं ये देख कर,
खुदा मौजूद है वहाँ,
पर उसे पता नहीं।

इसका जवाब सालों बाद वसी ने दिया..

"खुदा तो मौजूद
दुनिया में हर जगह है,
तू जन्मत में जा
वहाँ पीना मना नहीं।

वसी साहब की शायरी का जवाब साकी ने दिया

"पीता हूँ
ग़म-ए-दुनिया भुलाने के लिए,
जन्मत में कौन सा ग़म है
इसलिए वहाँ पीने में मजा नहीं।"

धर्म क्यों

प्रश्न- धर्म क्या है?

उत्तर- धर्म, भय एवं लालच का एक संतुलित समीकरण है।

प्रश्न- क्या धर्म ईश्वर ने बनाया है?

उत्तर- नहीं। "ईश्वर ने धर्म नहीं बनाया, बल्कि धर्म ने ईश्वर को बनाया है।"

प्रश्न- धर्म बनाने का क्या औचित्य है??

उत्तर- "धर्म मनुष्य के द्वारा बनाए हुए वे नियम हैं जिनसे उसे सामाजिक संतुलन बनाने में सुगमता रहे।"

प्रश्न- किन-किन बातों को ध्यान में रख कर धर्म का %निर्माण% किया गया?

उत्तर- प्रत्येक धर्म उस देश की भौगोलिक एवं सामाजिक दशाओं को ध्यान में रखकर बनाया गया है। उदाहरणार्थ - हिन्दू धर्म के किसी भी भगवान का वाहन कोई भी ऐसा पशु अथवा पक्षी नहीं है जो भारत से बाहर पाया जाता हो जैसे कंगारू इत्यादि। उसी तरह इस्लाम में जगह जगह पर खजूर का नाम लिया जाता है जो कि अरब प्रदेश में बहुतायत में मिलता है।

प्रश्न- यानी कि कोई भी धार्मिक पुस्तक ईश्वरीय नहीं है??

उत्तर- न! प्रत्येक पुस्तक इंसानों द्वारा ही लिखी हुई है। यदि प्रत्येक को निष्पक्ष रूप से समझने का प्रयत्न करें तो आप समझ जाएँगे कि उसे लिखते समय मनुष्यों ने अपने राजनीतिक, सामाजिक एवं अर्थिक हित साधने का प्रयत्न किया है।

प्रश्न- क्या धर्म को समाप्त कर देना चाहिए?

उत्तर- आप चाह कर भी ऐसा नहीं कर सकते, और वैसे भी धर्म एक "आवश्यक बुराई" है।

प्रश्न- तो क्या धर्म एक "समस्या" है?

उत्तर- न! समस्या धर्म नहीं, धर्माधाता है। धर्माधाता आपको मानसिक रूप से "विकलांग" बनाती है। आपकी सोचने, समझने, तर्क करने की शक्ति को नष्ट करती है।

प्रश्न- अपने इस कथन को उदाहरण सहित सपाइएँ?

उत्तर- एक पालतू हाथी को रस्सी से बांध कर, उस रस्सी को किसी कमज़ोर चीज़ से बांध दीजिए। हाथी में इतनी शक्ति है कि वो "चाहे" तो उसे उखाड़ फेंके, परन्तु मानसिक रूप से गुलाम हाथी, उस बंधन से मुक्त होने की कल्पना करने का साहस भी नहीं जुटा पाता।

यही स्थिति मनुष्यों की भी है। धर्म ने मनुष्य को मानसिक रूप से अपना बंदी बना रखा है। हममें से अधिकतर को, धर्म की हर बुराई, हर कुरीति का ज्ञान है, मगर इतना साहस नहीं कि उसे हटा सकें। हटाना तो दूर की बात है, हममें इतना भी साहस नहीं कि उनके बारे में सोच या बोल सकें।

प्रश्न- क्या फेसबुक पर लिखने से धर्म में सुधार किया जा सकता है?

उत्तर- फेसबुक पर धर्म सुधार संबंधी लेख लिखकर सुधार होने की कल्पना करना ऐसे हैं जैसे क्रह, में एक अंजुरी खारा पानी डालकर पूरे समन्दर के पानी को पीने योग्य बनाना।

प्रश्न- तो फिर लोग क्यों लिखते हैं?

उत्तर- भ्रम!

कुछ को भ्रम है कि वे %ज्ञानी% हैं। कुछ को भ्रम है कि वे समाज सुधार कर रहे हैं। कुछ अपनी दुकान चला रहे हैं तो कुछ अपनी पोस्ट पर बढ़ते हुए लाइक्स गिन कर मानसिक रूप से स्खलित हो रहे हैं।

प्रश्न- फिर आप स्वयं को किस त्रैणी में रखते हैं? ज्ञानी, सुधारक अथवा..... ??

उत्तर- ना तो मैं ज्ञानी हूँ और ना ही कोई समाज सुधारक! मैं बस इसलिए लिखता हूँ क्योंकि मैं लिखना चाहता हूँ। लिखना मेरे लिए ऑक्सीजन की तरह है। जिस दिन लिखना ख़त्म, उस दिन मैं भी ख़त्म।

- शकील खान

स्वास्थ्य

लक्षण,

क्रिटिकल न्यूज़ नेटवर्क

हम जो खाना खाते हैं, उसका सही तरह से पचना बहुत ज़रूरी होता है। पाचन की प्रक्रिया में हमारा पेट एक ऐसे एसिड को स्थानित करता है जो पाचन के लिए बहुत ही ज़रूरी होता है। पर कई बार यह एसिड आवश्यकता से अधिक मात्रा में निर्मित होता है, जिसके परिणामस्वरूप सीने में जलन और फैरिंस कॉम्प्रेस और पेट के बीच के पथ में पीड़ा और परेशानी का एहसास होता है। इस हालत को एसिडिटी या एसिड पेट्रिक रोग के नाम से जाना जाता है।

एसिडिटी के कुछ सामान्य कारण इस प्रकार है-

खाना पान में अनियमितता

खाने को ठीक तरह से नहीं चबाना।

पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना।

अधिक मसालेदार और जंक फूड आहार का सेवन करना।

हड्डबड़ी में और तनावग्रस्त होकर भोजन करना।

सुबह सुबह अल्पाहार न करना और लंबे समय तक भूखे रहना।

अधिक शराब का सेवन करना।

कुछ अंग्रेजी दर्द निवारक गोलियां भी एसिडिटी रोग उत्पन्न करती हैं।

एसिडिटी के लक्षण

पेट में जलन का एहसास

सीने में जलन

मतली का एहसास

डकार आना

खाने पीने में कम दिलचस्पी

पेट में जलन का एहसास

एसिडिटी के आयुर्वेदिक उपचार

आयुर्वेदिक उपचार कर सकते हैं-

अदरक का रस- नींबू और शहद में अदरक का रसमिलाकर पीने से, पेट की जलन शांत होती है।

अश्वगंधा- भूख की समस्या और पेट की जलन संबंधित रोगों के उपचार में अश्वगंधा सहायक सिद्ध होती है।

बबूना- यह तनाव से संबंधित पेट की जलन को कम करता है।

चन्दन- एसिडिटी के उपचार के लिए चन्दन द्वारा चिकित्सा युगों से चली आ रही चिकित्सा प्रणाली है। चन्दन गैंस से संबंधित परेशानियों को ठंडक प्रदान करता है।

चन्दन- एसिडिटी के उपचार के लिए चन्दन द्वारा चिकित्सा युगों से चली आ रही चिकित्सा प्रणाली है। चन्दन गैंस से संबंधित परेशानियों को ठंडक प्रदान करता है।

चिरायता- चिरायता के प्रयोग से पेट की जलन और दस्त जैसी पेट की गड़बड़ियों को ठीक करने में सहायता मिलती है।

इलायची- सीने की जलन को ठीक करने के लिए इलायची का प्रयोग सहायक सिद्ध होता है।

हरड़- यह पेट की एसिडिटी और सीने की जलन को ठीक करता है।

लहसुन- पेट की सभी बीमारियों के उपचार के लिए लहसुन रामबाण का काम करता है।

मेथी- मेथी के पते पेट की जलन में सहायक सिद्ध होते हैं।

सॉफ़- सॉफ़ भी पेट की जलन को ठीक करने में सहायक सिद्ध होती है। यह एक तरह की सौप्य रेचेक होती है और शिशुओं और बच्चों की पाचन और एसिडिटी से जुड़ी समस्याओं को दूर करने के लिए भी मदद करती है।

एसिडिटी के घरेलू उपचार

एसिडिटी होने पर आप निम्न घरेलू

उपचार कर सकते हैं।

विटामिन बी और ई युक्स सब्जियों का अधिक सेवन करें।

व्यायाम और शारीरिक गतिविधियां करते रहें।

खाना खाने के बाद किसी भी तरह के पेय का सेवन ना करें।

बादाम का सेवन आपके सीने की जलन कम करनेमें मदद करता है।