ईएफवी टेक्नोलॉजी से हारेगा कोरोना

पूरी दुनिया में कोरोना वायरस को हराने को लेकर शोध किए जा रहे हैं। बायोकेमिकल मॉडल (आधुनिक चिकित्सा पद्धति) ने जहां कोरोना वायरस के खिलाफ रासायनिक पदार्थों को लड़ाई का आधार बनाया है, वहीं एक वैकल्पिक पद्धति भी सामने आई है। पदार्थों की तरंगों की आवृत्ति के आधार पर ईएफवी (इलेक्ट्रो-फ्रीक्वेंसी-वाइब्रेशन) मॉडल आया है। इसमें दावा किया गया है कि कुछ दिनों तक 61 मिनट का समय खर्च करके कोई भी संक्रमित व्यक्ति कोरोना वायरस से मुक्ति पा सकता है। वो भी बिना किसी दवा के। सिर्फ 21 मिनट तक कुछ अनुनाद आधारित आवाजें सुननी होगी।

क्या है ईवीएफ

साउंड थेरेपिस्ट इक्वांक आनखा ने इस मॉडल को प्रस्तावित किया है। उन्होंने मशहूर वैज्ञानिक निकोला टेस्ला के सिद्धांत को आधार बनाया है। टेस्ला ने कहा था, 'यदि आप यूनिवर्स के रहस्य जानना चाहते हैं तो ऊर्जा, तरंग और आवृत्ति पर फोकस कीजिए।' इसी आधार पर इक्वांक का मानना है कि हर पदार्थ की अपनी आवृत्ति होती है, जिस पर उसकी तरंगें अनुनाद करती हैं। शोध में पाया गया कि कोरोना के जीनोम, पॉलिमर्स और प्रोटीन एक खास आवृत्ति पर अनुनाद करते हैं। मानव शरीर की भी अपनी आवृत्ति होती है और अनुनाद भी।

मिला आधार

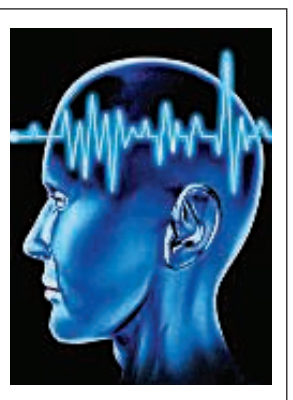
अमेरिका में गिलाड साइंसेज की दवा रेमडेसिर को कोरोना के खिलाफ कारगर माना गया है। पहला मानव ट्रायल भी सफल रहा है। अनुनाद मॉडल के शोधकर्ताओं ने माना कि रेमडेसिर के अणु भी कोरोना की तरह ही तीन आवृत्तियों पर अनुनाद करते हैं। इसके अलावा अभी कोरोना के इलाज में इस्तेमाल की जा रहीं क्लोरोक्वीन की आवृत्ति भी कोरोना की आवृत्ति के ही आसपास है।

कैसे करती है काम

हमारा शरीर इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक पल्स पर काम करता है। हमारा दिल जब सही आवृत्ति पर नहीं धड़कता है तो एक इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक डिवाइस पेसमेकर लगाई जाती है, जो सही इलेक्ट्रॉनिक पल्स भेजकर दिल को सही आवृत्ति पर काम करने को कहती है। हमारे शरीर की भी अपनी आवृत्ति और अनुनाद होते हैं। कोई भी वायरस, जो मूलतः एक कोशिका होती है, अपनी आवृत्ति और अनुनाद हमारे शरीर पर थोप देता है।

अपने अनुनाद के जरिये ही वायरस जहर फैलाता है और शरीर को कमजोर करता है। ईएफवी मॉडल मानता है कि कोरोना के तीन मूल हिस्सों जीनोम (जैविक पदार्थ, पॉलिमर्स और प्रोटीन के जोड़ को बाहर से विरोधी आवृत्ति का अनुनाद देकर तोड़ा जा सकता है। यदि वायरस का जोड़ ही टूट जाएगा तो वायरस अपने आप निष्प्रभावी होकर मर जाएगा।

तीन आवृत्तियों से होता है जोरदार वार



शोधकर्ताओं ने जीनोम, पॉलिमर्स और प्रोटीन के तीन अलग-अलग आवृत्ति व अनुनाद खोज निकाले हैं। इनकी काट के लिए भी तीन आवृत्ति के अनुनाद पहचाने गए हैं। हेडफोन के जरिये साउंड वेव संक्रमित मरीज को भेजी जाती है, जो ब्रेनवेव ट्रांसमिशन के सिद्धांत को पालन करते हुए शरीर में फैल जाती है। यह आवाज साइनसोएडल टोन होती है। यह प्रकृति की मूल आवृत्तियां व अनुनाद हैं। आइसोक्रोनिक आवाजों को संगीत में ढाला जाता है, जिसे हम लोग सुन सकें। इस दौरान इंसान की दिमागी गतिविधियों पर सेंसर के जरिये निगाह रखी जाती है। साथ ही ईसीजी और एलएफटी (लीवर फंक्शन टेस्ट) किया जाता है, ताकि संक्रमित व्यक्ति के स्वास्थ्य की जानकारी मिल सके।

तीन डोज और 61 मिनट

हर दिन महज 61 मिनट का समय संक्रमित मरीज का इस थेरेपी में लगता है। सात-सात मिनट तक हेडफोन के जरिये रोधी आवृत्ति व अनुनाद की इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक तरंगें दिमाग को भेजी जाती है। हर बार इन आवाजों को काम करने का मौका देने के लिए 20-20 मिनट का ब्रेक दिया जाता है, ताकि शरीर बाहर से भेजे गए इस इलेक्ट्रो-मैग्नेटिक कोड को समझ सके और उस पर प्रतिक्रिया कर सके।

ईएफवी के फायदे

चिकित्सा का यह मॉडल किसी प्रकार का साइड इफेक्ट पैदा नहीं करता है। इससे शरीर में किसी तरह का जहर पैदा नहीं होता है, जैसा आधुनिक चिकित्सा मॉडल में दवाओं के असर के कारण होता है। शोधकर्ताओं का दावा है कि इस मॉडल से किसी तरह का नुकसान संक्रमित व्यक्ति को नहीं होता है।

सीडीआरआइ और आइआइटीआर में जांच के लिए तैयारियां पूरी

हारेगा कोरोना ▶ विपक्ष के आरोपों को संस्थानों के वैज्ञानिकों ने नकारा

केमिकल व अन्य जरूरी सामान मिलते ही शुरू की जाएगी जांच

रूमा सिन्हा, लखनऊ

कोरोना वायरस की जांच को लेकर विपक्ष द्वारा कहा जा रहा है कि देश में इसकी जांच कम की जा रही है। यदि ज्यादा लोगों की जांच की जाए तो संभवतः कोरोना से संक्रमित लोगों का आंकड़ा बढ़ सकता है। केंद्रीय औषधि अनुसंधान संस्थान (सीडीआरआइ) और भारतीय विश्व विज्ञान अनुसंधान संस्थान (आइआइटीआर) के वैज्ञानिक इससे सहमत नहीं हैं। उनका कहना है कि इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च (आइसीएमआर) द्वारा इस संबंध में समय रहते हर जरूरी कदम उठाए जा रहे हैं। भारत में अभी कम्युनिटी स्प्रेड नहीं है। ऐसे में हमारे यहां की जा रही जांचों की संख्या कम नहीं है। बीते एक सप्ताह में ही हजारों जांचें की गई हैं।

साथ ही आइसीएमआर लगातार इस प्रयास में भी है कि ज्यादा से ज्यादा लैब में कोरोना की जांच सुविधा उपलब्ध हो। इस

प्रतीकात्मक

कड़ी में सीएसआइआर के महानिदेशक ने भी अपनी प्रयोगशालाओं को जांच के लिए तैयार होने के निर्देश दिए हैं। इस कड़ी में सीडीआरआइ व आइआइटीआर लैब में जांच के लिए तैयारियां शुरू कर दी गई हैं। सीडीआरआइ में वायरोलॉजी पर काम पहले से ही होता है।

वहीं, आइआइटीआर ने भी अपने वैज्ञानिकों को किंग जॉर्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय (केजीएमयू) के माइक्रोबायोलॉजी विभाग द्वारा ट्रेनिंग पूरी करवा दी है। दोनों ही लैब में आइसीएमआर के प्रोटोकॉल के तहत लॉजिस्टिक के लिए ऑर्डर दिए जा चुके हैं और जैसे ही किट व अन्य जरूरी सामान की आपूर्ति होती है, यहां कोरोना की जांच का कार्य शुरू कर दिया जाएगा।

आइआइटीआर के निदेशक डॉ. आलोक धावन ने बताया कि इस कार्य के लिए एक अलग लैब तैयार की जाएगी। इस संबंध में सोमवार को उन्होंने इंजीनियर और साइंटिस्ट की मीटिंग रखी है। उनका कहना है कि पीपीई किट के लिए आर्डर दिए जा चुके हैं। साथ ही आइसीएमआर द्वारा स्वीकृत डायग्नोस्टिक किट की भी व्यवस्था की जा रही है। जैसे ही जरूरी सामान उपलब्ध होता है, कोरोना वायरस की जांच शुरू कर दी जाएगी।

सीडीआरआइ के वैज्ञानिक बताते हैं कि सीएसआइआर दिल्ली में अधिकारी लगातार भारत सरकार के विभिन्न मंत्रालयों के संपर्क में हैं, क्योंकि कुछ सामान अमेरिका से भी आना है। ऐसे में यह कोशिश की जा रही है कि जल्द से जल्द सामान की आपूर्ति हो सके। जिससे सीएसआइआर की विभिन्न प्रयोगशालाओं में जांच का काम शुरू हो सके। सीएसआइआर की हैदराबाद और नई दिल्ली की लैब पहले से ही जांच का कार्य कर रही हैं। वैज्ञानिकों का कहना है कि कोरोना वायरस नया है, जिसके बारे में अभी बहुत ज्यादा जानकारी नहीं है। ऐसे में बायोसेफ्टी को लेकर भी पूरे एहतियात बरतने की आवश्यकता है।

झारखंड के पहले सीएम बाबूलाल मरांडी लॉकडाउन का सख्ती से कर रहे पालन

...अब घर ही है पूरी दुनिया

ऐसे बिताया दिन

प्रदीप सिंह ● रांची

जीवन में पहली बार इतना खाली वक्त मिला है। सच कहूं तो मैंने कभी एक छत के नीचे दो रातें नहीं गुजारीं। लगातार यात्राएं करना और लोगों से मिलना-जुलना मेरी दिनचर्या का हिस्सा रहा है, लेकिन कोरोना वायरस से बचाव को लेकर बरती जाने वाली सतर्कता के मद्देनजर मैंने खुद को पूरी तरह अपने घर के भीतर बंद कर लिया है। यही समझ रहा हूं कि मेरा घर ही पूरी दुनिया है और यहां से बाहर पांव रखना वर्जित है, प्रतिबंधित है। यही आत्म अनुशासन सभी से अपेक्षित है। तभी हम इस भयंकर महामारी का खात्मा कर पाएंगे। यह कहना है झारखंड के पहले मुख्यमंत्री बाबूलाल मरांडी का।

मरांडी बताते हैं कि भीतर-भीतर उनको भी घर में लगातार बंद रहना शुरू में कठिन लगा रहा था, लेकिन समय का सदुपयोग करना शुरू किया तो अब सुखद लग रहा है। जब मौका मिला, अहाते में टहलने निकल पड़ते हैं। अध्ययन की ललक भी पूरी हो रही है। इस महामारी के कारण देश-दुनिया में क्या घटित हो रहा है, इसकी जानकारी जुटाकर बच्चों संग शेयर कर रहे हैं। इसका परिणाम यह

अपने आवास में टहलते बाबूलाल मरांडी।

समय का सदुपयोग

- फोन बना सहारा, टहलने, पढ़ने व टीवी देखने में बिता रहे वक्त
- बच्चे साथ में अखबार पढ़कर खबरों पर करते हैं चर्चा

अखबार खबरों का विश्वसनीय माध्यम

बाबूलाल मरांडी ने कहा कि इस आपात स्थिति में अफवाह से समाज को बचाना अतिआवश्यक है। समाचारों का सर्वाधिक विश्वसनीय स्रोत अखबार है और लोग इसकी सूचना पर विश्वास करें। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी प्रमाणित किया है कि अखबार पूरी तरह सुरक्षित है। ऐसे में लोग फुर्सत का समय अखबार पढ़कर बिताएं।

हुआ कि बच्चे अब समाचार पत्र पढ़ने में पूरी रुचि दिखा रहे हैं और विभिन्न खबरों पर उनके साथ चर्चा भी कर रहे हैं। वह बताते हैं कि अब खुद को फिट रखने के अलावा बच्चों के साथ वक्त बिताने का मौका मिल रहा है। सुबह उठने के बाद कैंपस में ही टहलते हैं। सुरक्षा बलों की सख्त निगरानी आवास पर है, ऐसे में सुरक्षा बल के जवानों के साथ-साथ अन्य कर्मचारियों से भी एक सुरक्षित दूरी बना रखी है। आवास में स्वच्छता बरकरार रहे, उसका पूरा ध्यान खुद रखते हैं। मुलाकात करने वालों की तादाद लगभग नहीं के बराबर है। ज्यादातर लोगों से संपर्क फोन के माध्यम से ही हो रहा है।

लॉकडाउन नहीं मानने की मिल रही जानकारी के मद्देनजर मरांडी कहते हैं कि इसका पालन तो हर हाल में करना होगा। जब समस्या विश्वव्यापी है तो इस वायरस की चेन को तोड़ने का यही एकमात्र तरीका है। उन लोगों के बारे में सोचना चाहिए, जो रोज काम कर पेट पालते थे।

पीएमओ से लगाई गुहार तो राशन लेकर पहुंचे बीडीओ

आप रहें घर पर हम आएंगे दर पर

जासं, पश्चिमी चंपारण : बिहार में पश्चिमी चंपारण जिले के मल्दा गांव निवासी एक युवक ने लॉकडाउन में भुखमरी से निजात दिलाने के लिए प्रधानमंत्री कार्यालय (पीएमओ) से गुहार लगाई। इसका असर यह हुआ कि पांच दिन बाद रविवार दोपहर सरकारी वाहन से 20 किलो चावल और 20 किलो गेहूं लेकर प्रखंड विकास पदाधिकारी (बीडीओ) राघवेंद्र त्रिपाठी पहुंच गए। वेद प्रकाश गौड़ के दरवाजे पर जब बीडीओ की गाड़ी रुकी तो सभी चौंक गए। पीएमओ से वेद प्रकाश की गुहार रंग लाई।

- बिहार के पश्चिमी चंपारण के एक गांव का मामला
- राशन मिलने के बाद परिवार ने पीएम को दिया धन्यवाद

पांच दिन पहले किया था फोन : वेद प्रकाश के पिता अवधेश प्रसाद गौड़ का तीन साल पूर्व निधन हो गया। घर में मां सुशीला देवी, दो भाई और दो बहनें हैं। 26 अप्रैल को एक बहन की शादी तय है। सुशीला देवी भूंजा बेचकर परिवार चलाती हैं। लॉकडाउन में कारोबार बंद हो गया। भुखमरी की स्थिति आ गई। पांच दिन पूर्व वेदप्रकाश ने फोन कर पीएमओ को स्थिति की जानकारी दी। बताया कि घर में एक सप्ताह का राशन शेष है। अगर लॉकडाउन बढ़ा तो भुखमरी की नौबत आजाएगी। पीएमओ से उसका नाम, पता लिया गया। पांच दिन बाद नरकटियागंज बीडीओ अनाज लेकर पहुंच गए।

आदेश मिला और पहुंचा दिया अनाज : बीडीओ ने बताया कि जिला पदाधिकारी से आदेश मिला कि पीएमओ में एक युवक ने राशन के लिए गुहार लगाई थी। इसके मद्देनजर जरूरतमंद के घर 20 किलो चावल और 20 किलो गेहूं पहुंचा दिया गया। बीडीओ ने वेदप्रकाश को अपना मोबाइल नंबर भी दिया और कहा, कोई समस्या हो तो सूचित कीजिए। वेदप्रकाश और उसकी मां ने प्रधानमंत्री और प्रशासन का आभार जताया है।

अमिताभ बच्चन देंगे एक लाख दैनिक कामगारों को मासिक राशन

मुंबई, प्रेट्र : महानायक अमिताभ बच्चन ऑल इंडिया फिल्म इंप्लाइज कंफेडरेशन से जुड़े एक लाख दैनिक कामगारों को मासिक राशन उपलब्ध कराएंगे।

रविवार को जारी बयान के अनुसार, 'महामारी के कारण पैदा हुई वर्तमान स्थितियों को देखते हुए अमिताभ बच्चन ने देशभर के एक लाख दैनिक कामगारों को मासिक राशन उपलब्ध कराने का फैसला किया है। इस काम में सोनी पिक्चर्स नेटवर्क्स इंडिया और कल्याण ज्वेलर्स

अमिताभ बच्चन। फाइल

मदद करेंगे।' हालांकि, यह नहीं बताया गया है कि इन कामगारों को मासिक राशन कबतक दिया जाएगा। सोनी पिक्चर्स के एमडी व सीईओ एनपी सिंह ने कहा कि सीएसआर के तहत अमिताभ बच्चन के साथ काम करने का फैसला किया गया है। इसके अलावा अमिताभ शॉर्ट फिल्म 'फैमिली' में भी दिखाई देंगे। प्रसून पांडेय द्वारा निर्देशित इस फिल्म में घर में रहने, साफ-सफाई व शारीरिक दूरी के महत्व को दिखाया गया है। इसमें रजनीकांत, रणबीर कपूर, प्रियंका चोपड़ा, आलिया भट्ट, चिरंजीवी, मोहनलाल, मामूट्टी, सोनाली कुलकर्णी, शिव राज कुमार, प्रसेनजीत चटर्जी और दिलजीत दोसांझ भी दिखाई देंगे। इसका प्रसारण सोमवार को सोनी टीवी पर होगा।

अलीगढ़ में दुनिया की पहली कोविड-19 लाइब्रेरी

संतोष शर्मा, अलीगढ़

लॉकडाउन में कुछ नया कर दिखाने वालों का यह अंदाज निराला है। अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी (एएमयू) में मौलाना आजाद लाइब्रेरी के पूर्व लाइब्रेरियन व लाइब्रेरी इन्फॉर्मेशन साइंस के पूर्व चेयरमैन प्रो. शबाहत हुसैन ने कश्मीर के डॉ. रुम्मन गुल के साथ कोविड-19 होम लाइब्रेरी बनाई है। इसमें कोरोना वायरस संक्रमण से बचाव के टिप्स, पाठ्यसामग्री, उपन्यास, मनोरंजन, पेड़-पौधे, योगा, पालतू जानवरों की जानकारी का खजाना है।

कोरोना वायरस संक्रमण को रोकने लिए प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने 22 मार्च को जनता कर्फ्यू का एलान किया था। प्रो. शबाहत हुसैन ने उसी दिन होम लाइब्रेरी पर काम शुरू किया। इसमें एएमयू से पीएचडी करने वाले डॉ. रुम्मन गुल को साथ लिया। डॉ. गुल कश्मीर में सरकारी सेवा

इस तरह की पहली लाइब्रेरी है। जिस पर लोग घर बैठे कई तरह की जानकारी ले सकते हैं। लॉकडाउन में लोग बेहतर इस्तेमाल कर सकते हैं।

- डॉ. मोहम्मद यूसुफ, लाइब्रेरियन, मौलाना आजाद लाइब्रेरी, अलीगढ़।

प्रतीकात्मक

में हैं। लॉकडाउन होने के बाद लाइब्रेरी को सामग्री से सजाया गया। लाइब्रेरी में कोरोना-19 समाचार, शिक्षा, उपन्यास, कविता, हॉबीज, साइबर लाइब्रेरी नाम से आइकॉन हैं। हर आइकॉन में महत्वपूर्ण सामग्री है। प्रो. शबाहत के अनुसार लाइब्रेरी को पांच दिन पहले लॉन्च किया गया था। इसके 24 घंटे में ही 1148 लोगों ने देखा। गूगल ने रजिस्टर्ड कर लिया है। लाइब्रेरी से https#://www.homelibrarycovid19.com पर जुड़ सकते हैं।

उपन्यास व कविताओं का संग्रह : लाइब्रेरी में दो बाल्टी पानी, कर्मपथ पर, कुबेर, दो अजनबी और वो आवाज, आघात, ए मौसम की बारिश, निश्छल, आत्मा की प्रेम पिपासा, कभी अलविदा न कहना, फिर से, कशिश, भारत का सुपर हीरो समेत कई प्रमुख उपन्यास हैं। कई प्रमुख कवियों की रचनाएं भी हैं। हिंदी, अंग्रेजी व उर्दू में इन्हें पढ़ा जा सकता है। दैनिक जागरण समेत अन्य अखबार भी मिल जाएंगे।

डिश बनाने से लेकर लोकगीत भी : महिलाएं डिश बनाना सीख सकती हैं। मनोरंजन के लिए लोकगीत के वीडियो भी हैं। भारत में कितने प्रकार के पालतू पशु-पक्षी हैं, ये जानकारी भी है।

योग का असर, कोरोना हुआ बेअसर

कोरोना के विजेता

इच्छाशक्ति हो तो किसी भी परिस्थिति में जीत संभव है। कठिन वक्त में दृढ़शक्ति से जिंदगी संभव है। एक उदाहरण नोएडा के सेक्टर-74 स्थित सुपरटेक केपटाउन निवासी 42 वर्षीय सौरभ गुप्ता का जिन्होंने चिकित्सीय सलाह और योग से एक वायरस को मात दे दी। महज बारह दिनों में कोरोना को हराकार घर वापसी की। सैलून संचालक सौरभ ने 18 फरवरी से 8 मार्च तक पत्नी के साथ इस्तांबुल, लंदन, पेरिस, रोम व स्विट्जरलैंड की यात्रा की और नौ मार्च को स्वदेश आ गए। लौटने के दो-तीन दिन बाद ही उनकी तबीयत बिगड़ गई और फिर वो क्वारंटाइन हो गए। इसके बाद उन्होंने जांच कैसे कराई और कैसे लड़ी ये लड़ाई, पढ़िए कोरोना पर उनकी जीत की कहानी, उन्हीं की जुबानी :

दिनचर्या में था शामिल

- अनुलोम-विलोम।
- कपालभाति।
- सूर्य नमस्कार।

योग ने बढ़ाई मन की शक्ति

क्वारंटाइन होने के बाद भी तबीयत ठीक न होने पर चार मार्च को पत्नी के साथ जिम्स पहुंचकर जांच कराई और भर्ती हो गए। 17 मार्च को रिपोर्ट में पत्नी तो नेगेटिव निकली, लेकिन मेरी रिपोर्ट पॉजिटिव निकली। फिर आइसोलेशन वार्ड में चिकित्सकों की सलाह से नियमित दवा ली और योग-आसन शुरू कर दिया। मुझे ऐसा लगा कि दवा जहां शारीरिक शक्ति दे रहा था तो योग मानसिक शक्ति बढ़ा रहा था। योग ने सांस लेने की क्षमता को बढ़ाया और कोरोना का खौफ भी मन से निकल गया।

वीडियो कॉल से रहता था परिवार के संपर्क में

परिवार से दूर रहने का दर्द क्या होता है, इसका अनुभव मुझे आइसोलेशन वार्ड में ही हुआ। एक तरफ जहां परिवार की सेहत को लेकर खुश था, वहीं दूसरी ओर बच्चों से दूरी दिल पर खंजर की तरह चलती थी। उन्हें देखने के लिए व्हाट्सएप पर वीडियो कॉलिंग ही सहारा था। अकेलेपन को दूर करने के लिए फोन ही रास्ता था।

योग पर जोर

योग से कर्मों में कुशलता आती है। मैंने योग व चिकित्सीय जांच से अपने साथ परिवार की जिंदगी बचा ली है। यदि आप भी योगासन को दिनचर्या में शामिल कर लें तो किसी भी बीमारी को दूर भगा सकते हैं बल्कि उसे आने से भी बचा सकते हैं।

● प्रस्तुति : नोएडा से **आशीष धामा**

कोरोना से कैसे लड़ें मनोवैज्ञानिक

डॉ. रचना खन्ना सिंह
(मनोवैज्ञानिक, आर्टिमिस अस्पताल)

ये वक्त है खुशियां ढूंढने का रिश्तों को दें एक मौका

लॉकडाउन के दौरान इस वक्त में लोग एक-दूसरे को ज्यादा समय दे पा रहे हैं और समय की कमी के चलते लंबे समय से दूर रिश्ते एक-दूसरे को ज्यादा समझ पा रहे हैं। लेकिन सभी के साथ ऐसा हो रहा है, यह कहना ठीक नहीं होगा। मनोवैज्ञानिकों की मानें तो होम आइसोलेशन में घरेलू हिंसा का ग्राफ अप्रत्याशित रूप से बढ़ा है। उनके पास ऐसे मामले भी आ रहे हैं जिनमें पुराने मामलों ने भी तूल पकड़ा है। आर्टिमिस हेल्थ केयर इंस्टीट्यूट में मनोवैज्ञानिक व मेंटल हेल्थ प्रोफेशनल डॉ. रचना खन्ना सिंह बता रही हैं कि इस समय कुछ सावधानियां बरतकर विवाद से बचा सकता है, घरेलू हिंसा जैसी घटनाओं पर काबू पाया जा सकता है:

सकारात्मक लोगों से मिलें

आप मान लें कि आपको कुछ दिन ऐसे ही बिताने हैं। ऐसे में जिन लोगों से आपके विवाद हैं उनके सामने न जाएं। परिवार के उन सदस्यों के पास ज्यादा समय बिताएं जो आपको सकारात्मकता देते हों। ऐसे में टकराहट की संभावना खत्म हो जाएगी।

योग और व्यायाम करें

लोगों में व्यक्तिगत कुंठा होती है जिसके कारण वे औरों से भी भिड़ जाते हैं। इस कुंठा से बचने के लिए व्यायाम व योग करें। साथ ही दिन में दो बार एक-एक घंटे कसरत करने से दिमाग में ऐसे केमिकल रिलीज होंगे जिससे कुंठा व नकारात्मकता दूर होगी।

छोटी-छोटी चीजों में खुशियां तलाशें

रूटीन में छोटे-छोटे बदलाव करते रहें। नया काम करने से खुशी मिलेगी। अपना स्पेस लें और उसमें अपने शौकिया काम करें। इससे विवादों व तनाव से आपका ध्यान हटेगा।

नए सिरे से रिश्ते संवारने का अवसर

इस समय आप रिश्तों को एक नया मौका और नए सिरे से संबंधों को स्थापित करने का अवसर दे सकते हैं। पहल मुश्किल जरूर होगी लेकिन परिणाम सुखद होंगे।

ध्यान लगाएं

प्रार्थना का मतलब किसी धर्म से नहीं है बल्कि आप स्वयं बैठकर ध्यान लगाएं। अच्छी बातों का ध्यान करें। इससे नकारात्मक चीजों से आपका ध्यान हटेगा। ऐसा पंद्रह बीच मिनट करें। इन दिनों ऑनलाइन ग्रुप मेडिटेशन कार्यक्रम चल रहे हैं, उन्हें ज्वाइन करें।

● प्रस्तुति : गुरुग्राम से **प्रियंका दुबे मेहता**