

शुक्रवार 04.06.2021

अमर उजाला

रूपायन

आपके सपनों का संसार

छुट्टी में छुट्टी

क्या करेंगे
बच्चे?

अंदर के पन्नों में

परंपरा। जीवन-शैली। सेहत और सौंदर्य। कॉफी टेबल। फूड कॉर्नर। टैरो कार्ड

बोरियत से बचना जरूरी है

साल भर से योजनाएं बनती थीं। बजट बनाया जाता था। दोस्तों में चर्चाएं होती थीं और गर्मी की छुट्टियां आते ही घर भर के लोग व्यस्त हो जाते। जिंदगी की एकरसता टूटती। गर्मी की छुट्टियों का इंतजार जितना बच्चों को रहता, उतना ही माता-पिता, दादा-दादी और नाना-नानी को भी रहता था। बच्चों को इसलिए कि आखिर साल भर की पढ़ाई और होमवर्क से छुटकारा मिलता और बड़ों को भी भागम-भाग वाली जिंदगी से कुछ दिनों के लिए ही सही, छुटकारा मिल जाता था। लेकिन इस कोरोना महामारी ने छुट्टियों के मायने ही बदल दिए। दूसरा साल चल रहा है, स्कूल बंद हैं। घर में रहते हुए छुट्टी जैसा माहौल ही रहता है। भले ही बच्चे ऑनलाइन पढ़ाई कर रहे हैं, लेकिन बच्चे अब घरों में बोर होने लगे हैं।

इस बार की छुट्टी भी बच्चों को घरों में ही बंद रहने को कह रही है। वैसे बच्चों की बात छोड़िए, बड़े भी अब घर में रहकर उकता गए हैं। बच्चों का तो प्ले ग्राउंड जाना भी बंद है। जन्मदिन की पार्टियां बंद हैं। बस ले-देकर, मोबाइल/लैपटॉप या डेस्कटॉप ही बच्चों के पास हैं। उन पर भी पहले ऑनलाइन क्लास करने का दबाव। आखिर क्या करें बच्चे और क्या करें माता-पिता?

ज्यादातर अभिभावक गर्मी की छुट्टियों में अपने बच्चों के साथ कहीं बाहर घूमने जाते थे। इस बार छुट्टियों में कहीं घूमने न जा पाने का दर्द बच्चों के चेहरे पर झलकने लगा है। गर्मी की छुट्टियां तो हंसते-खेलते बीत जाती थीं। बहुत से बच्चों के लिए तो ये कम पड़ जाती थीं, लेकिन अब क्या करें। अब तो छुट्टियां ही छुट्टियां हैं। सब कुछ तो कर चुके, अब नया कहां से लाएं? सभी ने अपने बच्चों के ज्ञान और मनोरंजन के लिए तमाम तरह के गेम खेले होंगे। सभी तरीके भी अपनाए होंगे, लेकिन वे सभी अब तक न जाने कितनी बार दोहराए जा चुके होंगे। इनसे बच्चे भी बोर हो गए होंगे। अब उन्हें कुछ नया चाहिए, कुछ अलग चाहिए। तो बस थोड़ा सा दिमाग लगाएं और बच्चों के हिसाब से कुछ नए खेल, नई गतिविधियों को शामिल कर उनके लिए घर को ही मनोरंजक दुनिया बना दें। मनोवैज्ञानिक कहते हैं, अभिभावक दिमाग को व्यस्त रखें। बच्चे ऊर्जा से भरे होते हैं, इस वजह से जब भी वे खाली होते हैं तो अपनी इस असीमित ऊर्जा को खर्च करने के लिए तरह-तरह की शरारतें करते हैं। इसलिए गर्मी की छुट्टियों में बच्चों की ऊर्जा का सही इस्तेमाल करना जरूरी है।

Email
rupayan@amarujala.com

कवर फोटो: थिंक स्टॉक

आप पर निर्भर है बच्चे का आइक्यू!

बच्चों की बुद्धिमत्ता पर लालन-पालन के तरीकों का बहुत प्रभाव पड़ता है। अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन के विशेषज्ञों ने तीस साल तक अध्ययन करने के बाद पाया कि बच्चे की बुद्धिमत्ता और कार्यकौशल पर माता-पिता के जींस और पालन-पोषण के माहौल का अत्यधिक प्रभाव पड़ता है। बचपन में जब बच्चों का मस्तिष्क आकार ले रहा होता है, तब वह नई चीजें ग्रहण करने के लिए अधिक सक्रिय रहता है। ऐसे समय में पैरेंटिंग स्टाइल का बहुत बड़ा योगदान होता है। विशेषज्ञों के अनुसार, बचपन से ही मस्तिष्क को अच्छा पोषण और सही प्रशिक्षण मिले, तो बच्चा अवलमंद और बुद्धिमान होता है। बच्चे का आइक्यू यानी अवलमंद बढ़ाने के लिए माता-पिता द्वारा उसे केवल पढ़ाना ही आवश्यक नहीं है, बल्कि उसके लिए सही और प्रेरक माहौल तैयार करना भी जरूरी है।



जोखिम लेने में भी पुरुषों की बराबरी

स्त्री-पुरुषों का सोचने का तरीका ही नहीं, बल्कि भावनाएं, व्यक्तित्व, व्यवहार, समझदारी और जोखिम लेने की क्षमता, सब कुछ एक समान होते हैं। उत्तरी कैरोलिना के लोवा राज्य विश्वविद्यालय और पश्चिमी कैरोलिना विश्वविद्यालय में हुए शोध में इस बात का खुलासा हुआ है। शोध के अनुसार, महिला और पुरुष की विशेषताओं में कोई खास अंतर नहीं होता है। शोध में 12 मिलियन महिला-पुरुषों के आंकड़ों का अध्ययन किया गया, जिसमें समझदारी, व्यक्तित्व, जीवन में संतोष, जोखिम लेने का साहस, व्यावसायिक तनाव और नैतिकता को शामिल किया गया। शोधकर्ताओं के अनुसार, करीब 75 फीसदी पुरुषों और 80 प्रतिशत महिलाओं में एक जैसी विशेषताएं पाई गईं। हालांकि दोनों की कुछ विशेषताओं में अंतर भी पाया गया। मसलन, पुरुष स्वभाव से अधिक आक्रामक और महिलाएं संवेदनशील होती हैं।

मिसाल

सांस चले तो दुनिया बचे

संकट काल में जहां हर तरफ मानवता को आहत कर देने वाली खबरें आ रही हैं, वहीं कुछ खबरें ऐसी भी हैं, जो समाज के लिए मिसाल कायम कर रही हैं। ऐसी ही नजीर पेश की है पश्चिम बंगाल

के बोलपुर स्थित शांतिनिकेतन की महिलाओं ने। ऑक्सीजन की कमी से जूझ रहे मरीजों के लिए इन महिलाओं ने समूह बनाकर 'ऑक्सीजन ऑन व्हील्स' नाम से अनोखी पहल की है। समूह का लक्ष्य अपने साधन द्वारा मरीजों को घर पर ही ऑक्सीजन उपलब्ध कराना है। 10 सदस्यों के इस समूह में वाहन चालक से लेकर परिचालक तक सभी महिलाएं हैं, जिनका नेतृत्व स्थानीय हाई स्कूल की



शांतिनिकेतन की प्रेरक महिलाएं

प्रधानाध्यापिका मनीषा बनर्जी करती हैं। समूह की 30 वर्षीय आदिवासी महिला चालक चुरकी हांसदा सूचना मिलते ही बिना एक पल गंवाए ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर्स से भरे वाहन को लेकर निकल पड़ती हैं। साथी महिलाएं- शिक्षिका बरनाली बसु के अलावा कल्याणी दत्ता जैसी गृहिणियां मरीजों को फोन पर बताती हैं कि उन्हें ऑक्सीजन कॉन्सेंट्रेटर्स का उपयोग कैसे करना है। इन महिलाओं ने सामुदायिक रसोई चलाने के लिए सामाजिक संगठन 'बांग्ला संस्कृति मंच' के साथ भी करार किया है।

कठिन समय में अपने साथी को सहारा

कॅरिअर के लिहाज से क्या आपका या आपके साथी का वक्त अच्छा नहीं चल रहा है? ऐसे में तनाव तो होगा ही, कहीं इस तनाव की छाया आपके रिश्ते पर तो नहीं पड़ रही है?



करिअर में उतार चढ़ाव आम बात है, लेकिन जब यह दौर आता है तो चैन-सुकून गायब हो जाता है। आज के माहौल में ऐसे तमाम लोग हैं, जो इस परिस्थिति के शिकार हो चुके हैं या हो रहे हैं। किसी की कंपनी बंद हो रही है तो कहीं पर लोगों को निकाला जा रहा है। ऐसे समय में अगर परिवार और पार्टनर का साथ न मिले, तो दिक्कतें और बढ़ सकती हैं। इसलिए अपने दोस्त और जीवन-साथी का साथ दें। उनकी मदद करें, ताकि वह खुद को मजबूत बनाए रखें। कुछ बातों को अपनाकर आप अपने साथी की मदद कर सकते हैं।

आपका साथ है जरूरी

यह जरूरी नहीं है कि घर आपके साथी की सैलरी से चलता है या नहीं, मगर नौकरी जाना उनके लिए भी दुखदाई है, जो घर चलाने में योगदान नहीं करते। ऐसे में परेशान होने से बेहतर है कि आप उनकी मनोदशा को समझें। अपनी सूझ-बूझ से स्थिति पर विचार करें और उनकी बातों को सुनें-समझें। ऐसे नाजुक हालात में सकारात्मक बात ही करें। इससे मनोबल बढ़ेगा। नकारात्मक बात करने से बचें।

खर्चों पर नियंत्रण

नौकरी जाने का असर पूरी जीवन-शैली पर पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि शांतिपूर्वक अपने खर्चों पर विचार करें और नियंत्रण लगाएं। जब

तक स्थिति सामान्य नहीं होती, फिजूल-खर्ची, जैसे- शॉपिंग और बाहर खाने-पीने, ऑनलाइन ऑर्डर से बचें। खर्च वहीं करें, जहां बहुत जरूरी हो।

योजना बनाकर काम

एक बार नौकरी जाने के बाद नई नौकरी मिलने में थोड़ा वक्त लगता है। इस कठिन दौर में थोड़ा अधिक समय लग रहा है। इसलिए वित्तीय योजना बनाना बहुत जरूरी है। घर की ईएमआई या किराया, घूमने की प्लानिंग, हेल्थ इंश्योरेंस जैसे जरूरी कामों का प्रबंधन कैसे करना है, इस पर साथी के साथ शांतिपूर्ण तरीके से बात करें। यकीन मानिए, सूझ-बूझ से इसका हल निकल आएगा।

नौकरी खोजने में साथ

कोई भी काम तब आसान हो जाता है, जब मिलकर किया जाए। ऐसे में सामने वाली की हिम्मत भी बनी रहती है और रिश्ता भी अधिक मजबूत होता है। अगर साथी की नौकरी चली गई है तो नई नौकरी खोजने में उनकी मदद करें। हो सकता है, आप दोनों अलग-अलग क्षेत्रों में काम करते हों। ऐसे में बायोडेटा अपडेट करने में उनकी मदद करें। अपने दोस्तों और परिचितों से उस क्षेत्र में नौकरी के बारे में पता करें।



डॉ. युवराज पंत

मनोवैज्ञानिक
राजकीय मेडिकल कॉलेज
हल्द्वानी, नैनीताल



जो हो रहा है, वो सामान्य है

साथी की मनोदशा को समझें और ध्यान रखें कि वह अवसाद में न जाए। घर की स्थिति सही रहे, इसके लिए खुद भी किसी काम की तलाश करें। साथी को समझाएं कि आज के समय में बहुत से लोग इस दौर से गुजर रहे हैं। उसको यकीन दिलाएं कि जो हो रहा है, वो सामान्य है। बस थोड़ी मेहनत की जरूरत है, सब ठीक हो जाएगा। अगर जरूरत पड़े तो मनोचिकित्सक से काउंसलिंग कराएं।

अपने तक सीमित रखें

साथी की नौकरी अगर चली गई है तो यह बात अन्य लोगों से साझा न करें। दोस्तों और रिश्तेदारों से इस बारे में बात करने से आपके साथी को शर्मिंदगी महसूस हो सकती है। इस स्थिति में आपको उनका मनोबल बढ़ाना है, न कि गिराना है।

—दीपा श्रीवास्तव

इस कोरोना महामारी में बच्चों की छुट्टियों के मायने ही बदल गए। लंबे समय से घर पर ही थे। ऑनलाइन पढ़ाई और ऑनलाइन ही क्लासवर्क। अब गर्मी की छुट्टियां होंगी। जाहिर है, अब उन्हें कुछ नया चाहिए, कुछ अलग चाहिए। लेकिन आपने क्या सोचा है?

छुट्टी में छुट्टी

क्या करेंगे बच्चे?

लक्ष्मी कुमारी

गर्मी की छुट्टियों का इंतजार जितना बच्चों को रहता है, उतना ही माता-पिता, दादा-दादी और नाना-नानी को भी रहता है। बच्चों को इसलिए कि आखिर साल भर की पढ़ाई और होमवर्क से छुटकारा मिलता है और बड़ों को इसलिए कि भागम-भाग वाली जिंदगी से कुछ दिनों के लिए ही सही,





बच्चों के लिए बहुत से इनडोर गेम्स हैं। आप घर में जगह और आसानी से खेले जाने वाले खेलों की सूची बना लें।

छुटकारा मिल जाता है। लेकिन इस कोरोना महामारी ने छुट्टियों के मायने ही बदल दिए। दूसरा साल चल रहा है, स्कूल बंद हैं। क्या छोटे, क्या बड़े, सभी बच्चे ऑनलाइन पढ़ाई कर रहे हैं और ऑनलाइन ही क्लासवर्क/होमवर्क कर रहे हैं। माता-पिता घर से ही काम कर रहे हैं। आवाजाही बंद है। बच्चों की तो बात ही क्या करें, बड़े भी अब घर में रहकर उकता गए हैं। बच्चों का तो प्ले ग्राउंड जाना बंद है। जन्मदिन की पार्टियां बंद हैं। बस ले-देकर, मोबाइल/लैपटॉप या डेस्कटॉप ही बच्चों के पास हैं। उन पर भी पहले ऑनलाइन क्लास करने का दबाव। आखिर क्या करें बच्चे और क्या करें माता-पिता? यह सवाल आज हर घर में तैर रहा है।

कुछ नया, कुछ अलग

गर्मी की छुट्टियां तो हंसते-खेलते बीत जाती थीं। बहुत से बच्चों के लिए तो ये कम पड़ जाती थीं, लेकिन अब क्या करें। अब तो छुट्टियां ही छुट्टियां हैं। सब कुछ तो कर चुके, अब नया कहाँ से लाएं? सभी ने अपने बच्चों के ज्ञान और मनोरंजन के लिए तमाम तरह के गेम खेले होंगे। सभी तरीके भी

अपनाए होंगे, लेकिन वे सभी अब तक न जाने कितनी बार दोहराए जा चुके होंगे। इनसे बच्चे भी बोर हो गए होंगे। अब उन्हें कुछ नया चाहिए, कुछ अलग चाहिए। ज्ञान बढ़ाने के लिए और मनोरंजन के लिए भी। ऐसा नहीं है कि इस सवाल का जवाब किसी के पास नहीं होगा। सबके पास है, बस थोड़े से और आइडिया इकट्ठे करें और उसी के हिसाब से कुछ नए खेल, नई गतिविधियों को शामिल कर बच्चों के लिए घर को ही मनोरंजक दुनिया बना दें।

जरूरी है खेलों की सूची

बच्चों के लिए बहुत गतिविधियां हैं। बहुत-सारे इनडोर गेम्स हैं, लेकिन आप उन सभी को अपने घर में न तो खेल सकती हैं और न ही सभी को आजमा सकती हैं। किसी खेल के लिए जगह अधिक चाहिए तो किसी के लिए खेलने वाले एक से अधिक या कई चाहिए। ऐसे में आप अपने घर में जगह और जो आसानी से खेले जा सकें, उन खेलों की एक सूची बना लें। इससे यह फायदा होगा कि किस दिन कौन सा खेल खेलना है, उसकी

तैयारी एक दिन पहले ही कर सकती हैं। घर के सदस्यों के हिसाब से आप कोई भी एक खेल एक दिन के लिए तय कर सकती हैं। उस दिन सिर्फ वही खेल बच्चों के साथ खेलें। एक ही खेल पूरे दिन खेलने से हो सकता है कि बच्चे बोर हो जाएं, इससे बचने के लिए एक गतिविधि को भी शामिल कर सकती हैं। इस प्रकार एक दिन में एक खेल और एक गतिविधि से आप उस दिन को घर में ही मनोरंजक बना सकते हैं और बच्चों को बोरियत से बचा सकती हैं।

खेल पर क्विज प्रतियोगिता

अब भला घर में खेले जाने वाले किसी खेल पर क्विज प्रतियोगिता क्या होगी! क्यों नहीं? बच्चों सहित घर के सभी सदस्यों को उस खेल के बारे में जानकारीयां जुटाने और क्विज के लिए तैयार रहने को कहा जा सकता है। खेल से पहले क्विज के बहाने सभी उस खेल के बारे में अच्छी तरह से जान जाएंगे। खेल के नियम, हार-जीत का फैसला और जीतने वाले या जीतने वाली टीम को इनाम भी दिया जा सकता है। इससे खेलने में



सभी की दिलचस्पी पैदा होगी और खेल-खेल में बच्चों को उसके बारे में सारी जानकारी भी मिल जाएगी। यह जानकारी आगे चलकर बच्चों के बहुत काम आएगी।

खेल-खेल में बाधा पार

बच्चों को खेल के साथ-साथ ज्ञान और बाधा पार करने के टिप्स भी देती रहेंगी तो उन्हें खेल के साथ शारीरिक-मानसिक विकास में भी सहायता मिलेगी और उनकी समाधान तलाशने की आदत भी बनेगी। इसके लिए आप घर के किसी कोने या फिर एक-दो कमरों में घर के सामान, जैसे- स्टूल, मेज, रस्सियां, पुराने टायर, टेप, कार्टन आदि से ऐसी बाधाएं खड़ी कर सकती हैं, जिन्हें बच्चे अपनी सूझ-बूझ से पार कर किसी बिंदु तक पहुंच सकें। इस तरह से एक तो बच्चे अपना दिमाग लगाएंगे, दूसरे शारीरिक गतिविधि भी करेंगे और उनमें जीतने की

बच्चों को खेल के साथ बाधा पार करने के टिप्स भी देंगी तो उनकी समाधान तलाशने की आदत भी बनेगी।

ये गतिविधियां भी जरूरी हैं



डॉ. जया मोहन
मनोवैज्ञानिक

हम सभी ने अपने टिप्स आजमा लिए होंगे, लेकिन विशेषज्ञों के कुछ टिप्स बड़े काम के हैं। आप इन टिप्स के अनुसार अपनी योजना बना सकती हैं।

■ इस कोरोना काल के दौरान यह बहुत जरूरी है कि माता-पिता थोड़ा समय निकालकर यह जानकारी जुटाएं कि बच्चे दिन भर अपना समय कैसे बिता रहे हैं। एक बार यह पता लग जाए तो यह जानना आसान हो जाएगा कि बच्चे सबसे अधिक समय कहाँ बिता रहे हैं। इस समय को आप उसी हिसाब से बांट सकती हैं।



■ आप रोजाना की गतिविधियों को इस समय में फिट कर सकते हैं। ध्यान रहे कि एक जैसी गतिविधियां न हों, वरना बच्चों के लिए एकरस हो जाएंगी। यह भी ध्यान रहे कि मानसिक और शारीरिक गतिविधियों में एक संतुलन हो। कुछ बच्चों की भावनाओं के अनुरूप हों। आर्ट, ड्रॉइंग जैसी गतिविधियां बच्चों को अच्छी लगती हैं।

■ मानसिक शक्ति बढ़ाने के लिए कुछ बोर्ड गेम्स, जैसे- स्क्रैबल, मास्टरमाइंड, लूडो खिलाएं और खेलें। साथ ही यह अहसास भी दिलाना जरूरी है कि हम सभी सामान्य जीवन जीने की कोशिश कर रहे हैं।



■ एक समय शारीरिक व्यायाम के लिए भी तय कर सकती हैं। जुम्बा या एरोबिक्स बच्चों के एनर्जी लेवल के हिसाब सबसे अच्छे हैं।

■ सप्ताह में कुछ दिन अपनी आयु वर्ग के बच्चों के साथ सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर बिताने के लिए दें। इसके लिए एक समय तय कर दें। इस दौरान बच्चे वर्चुअल मीटिंग कर सकते हैं।



■ आजकल कई तरह की वर्चुअल क्लासेस चल रही हैं। यहां बच्चे अपनी रुचि के हिसाब से इंस्ट्रूमेंट, डॉंस, थिएटर आदि सीख सकते हैं। वर्चुअल क्लासेस के अलावा घर की बालकनी, लॉन में पौधे लगाकर प्रकृति के नजदीक जा सकते हैं।

भावना भी विकसित होगी। और हां, खेल का उत्साह तो रहेगा ही।

डायरी कम स्क्रेपबुक

डायरी कम स्क्रेपबुक ऐसी गतिविधि है, जो खेल-खेल में ही बच्चों को रचनात्मक बनाने में बहुत मदद कर सकती है। इसका तरीका भी बहुत साधारण है। आपको बच्चों को बस एक डायरी कम स्क्रेपबुक बनाने के लिए

कहना है। इसमें रोजाना खेले गए खेल, क्विज और शारीरिक गतिविधियों को डायरी के रूप में लिखना है। फर्क इतना रहेगा कि इसमें बच्चे अपनी कल्पना से शब्दों के साथ-साथ चित्र, पेंटिंग, स्केच, जो भी करना चाहें, उस दिन की गतिविधियों को उसमें उतारेंगे। कलम, ब्रश, कलर पेंसिल, कलर, जो मांगें दें और वे जैसे चाहें, उस बुक में भरें, और आप उन्हें भरने दें कल्पनाओं की उड़ान!

वॉल-माउंटेड फोल्डेबल टेबिल को आप स्टडी टेबल या वर्क स्टेशन, किसी भी रूप में उपयोग कर सकती हैं।



घर की दीवार पर

ऑफिस की मेज

अगर जगह कम है तो वॉल-माउंटेड फोल्डेबल टेबिल और डेस्क का इस्तेमाल कर कमरों को अलग और आकर्षक लुक दिया जा सकता है।

लं वे समय से कंपनियां कर्मचारियों से घर से ही काम करा रही हैं। बच्चों का स्कूल भी घर से और पति-पत्नी के ऑफिस भी। मीटिंग के लिए थोड़ी निजता भी चाहिए। ऐसे में जगह की कमी होना लाजमी है। दिन भर बिस्तर पर या सोफे पर बैठकर काम करने से गर्दन, पीठ और शरीर में अकड़न तय है। तब याद आती है ऑफिस की मेज और कुर्सी, क्योंकि सही फर्नीचर पर काम करने से आपका पोस्चर ठीक रहता है और काम की गुणवत्ता भी बढ़ती है। ऐसे में अब आप कम जगह में दीवार पर फिट होने वाले फर्नीचर की मदद से ऑफिस की तरह मेज-कुर्सी पर आराम से बैठकर अपने काम निपटा सकती हैं और काम पूरा होने पर इसे वापस दीवार में फोल्ड कर सकती हैं।

काम करें, फिट फोल्ड कर दें

यह मॉड्यूलर डिजाइन की ऐसी मेज है, जो दीवार पर टांगी जा सकती है, साथ ही इसमें स्टोरेज की जगह भी होती है, जिससे बच्चे और आप अपने काम की स्टेशनरी वहां रख सकें। जरूरत पड़ने पर मेज को खींचकर बाहर निकाल लें। काम पूरा हो जाने पर मेज को वापस अंदर फोल्ड कर कमरे में पहले जैसी जगह बना सकती हैं। इसी तरह की एक अन्य डिजाइन है, जिसमें सामने की तरफ मेज है और पीछे खांचों की जगह। ऐसी मेज के दोहरे फायदे हैं- खांचों में सामान रखें और मेज की जरूरत पड़ने पर उसे खींच दीवार



से बाहर निकालकर इस्तेमाल करें। जब काम पूरा हो जाए, तब मेज को वापस दीवार पर सटा दें। घर का कोई भी हिस्सा इससे नहीं धिरेगा।

दराज में जस्टरी सामान

आजकल इंजीनियरिंग वुड से बनी दराज वाली मेज को दीवार पर टांगकर आप सुविधानुसार

उपयोग कर सकती हैं। देखने में सुंदर यह मेज आप बेड रूम में पलंग के किनारे, स्टडी रूम की दीवार पर या फिर लिविंग रूम में भी लगा सकती हैं। दराज में ऑफिस से जुड़े सामान को रखकर मेज पर लैपटॉप, नोटपैड और पेन स्टैंड रखा जा सकता है। हॉस्टल का कमरा हो या किराए का घर- ऐसी मेज को कहीं भी लगाया जा सकता है। इसमें एक या दो दराज वाली मेज उपलब्ध होती हैं, जिन्हें आप जरूरत के अनुसार ले सकती हैं।

ग्लासी फिनिश पर नोट्स

सफेद रंग में ग्लासी फिनिश लिए दीवार पर टंगने वाली मेज के भी कई फायदे हैं। टेबिल-टॉप की तरह इस्तेमाल के बाद जब आप इसे फोल्ड करेंगी, तब यह एक व्हाइट-बोर्ड की तरह भी उपयोग में लाई जा सकती है। काले-नीले-लाल मार्कर से आप इसकी ग्लासी फिनिश पर नोट्स लिख सकती हैं। बच्चे भी इस पर काम के फॉर्मूले लिखकर याद कर सकते हैं और बाद में इसे आसानी से पोंछकर साफ किया जा सकता है।

-प्राची भारद्वाज



पर्यावरण दिवस और वट-सावित्री व्रत पर विशेष

प्रज्ञा पाण्डेय

ह मारी संस्कृति में पर्यावरण के प्रतीकों को पूजने की परंपरा रही है, लेकिन प्रदूषण का बढ़ता स्तर, महामारी का खतरा, खान-पान में मिलावट, बाढ़, सूखा और लोगों की घटती प्रतिरोधक क्षमता ने हमें पर्यावरण के प्रति सजग रहने और पेड़-पौधों के प्रति सम्मान व्यक्त करने की सीख दी है। ऐसे में तीज-त्योहारों पर वृक्षों और वनस्पतियों की पूजा का खास महत्व है। इस पर्यावरण दिवस पर गली-मुहल्लों और चौराहों पर बरगद के पेड़ को धागों से घेर कर किया जाने वाला वट-सावित्री व्रत और जरूरी हो गया है।

महामारी में प्रदूषण

कोरोना महामारी ने पूरी दुनिया में सेहत के लिए मुश्किलें खड़ी की हैं। इन परेशानियों में पर्यावरण प्रदूषण ने न केवल समस्याओं को बढ़ाया है, बल्कि समाज को अंतहीन बीमारियों की ओर अग्रसर किया है। प्रदूषण से कमजोर हुए फेफड़ों पर कोरोना की दोहरी मार ने निमोनिया और फेफड़ों के गंभीर संक्रमण तक पहुंचा दिया है, जिससे लोग अथाह कोशिशों के बावजूद जीवन की जंग हार रहे हैं। इस बीमारी ने लोगों की प्रतिरोधक क्षमता पर सीधा प्रहार किया, जो जहरीली हवा के कारण पहले से ही खराब हालत में थी। ऐसे में सांस लेने में तकलीफ और शरीर में ऑक्सीजन की कमी जैसी मुश्किलों से लोग परेशान हो गए। ऐसे समय में शुद्ध वातावरण आवश्यक है, जो न केवल हमें शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करता है, बल्कि चिंतन को भी परिष्कृत करता है।

धर्म और प्रकृति का संबंध

मानव के अस्तित्व को कायम रखने के लिए प्रकृति को पूजना आवश्यक है, क्योंकि मनुष्य खुद को बनाए रखने के लिए प्रकृति और पर्यावरण पर निर्भर रहता है। भारत में प्राचीन काल से ही धर्म और पर्यावरण में संबंध देखा गया है। पुराण, वेद और उपनिषद में पर्यावरण को विशेष तौर पर महत्व दिया गया है। भारतीय संस्कृति में वट, पीपल, आंवला, बेल, कदम, पलाश, नीम और तुलसी को पवित्र

क्यों जरूरी है वट वृक्ष की पूजा?

भय, अनिश्चितता, बीमारी, निमोनिया और फेफड़ों की समस्या से जूझ रही दुनिया के लिए अपनी परंपराओं का निर्वाह करते हुए पेड़, प्रकृति और पर्यावरण को पूजना भी जरूरी है।



एक पौराणिक कथा भी है

मानकर इनकी पूजा-अर्चना किए जाने लंबी परंपरा रही है। यही नहीं, घर-घर में आंगन की शोभा तुलसी को स्त्री रूप माना जाता है, जिसकी आराधना का सौभाग्य वृद्धि में खास महत्व है।

पेड़ों को पूजने की परंपरा

अपनी धरोहर को बनाए रखने और इस परंपरा को अगली पीढ़ी तक पहुंचाने के लिए ही सजगता के साथ वट-सावित्री व्रत मनाया जाता है। वट-सावित्री व्रत हर साल ज्येष्ठ महीने की कृष्ण पक्ष की अमावस्या तिथि को मनाया जाता है। इसे स्त्रियां अखंड सौभाग्य और संतान-प्राप्ति की कामना से रखती हैं। इस व्रत को उत्तर प्रदेश, बिहार, झारखंड और अब उत्तराखंड में भी महिलाएं बहुत श्रद्धा से वट वृक्ष के चारों तरफ धागा बांधते और परिक्रमा

बल्कि धरती पर मौजूद अनेक जीव-जंतुओं का पोषण करता है। ऐसे में इस पेड़ के अस्तित्व से धरती पर मौजूद अनेक प्रजातियों का भरण-पोषण होता है। इसलिए मानव कल्याण की उन्नति के लिए भी वट-सावित्री व्रत का बहुत महत्व है।



अच्छे मानसून की कामना

मौसम की मार आज दुनिया के सभी देश झेल रहे हैं। प्रकृति अपना स्वरूप क्रमशः बदल रही है। वह संरक्षक और पोषक होने के साथ-साथ विनाशक के रूप में भी दिखाई दे रही है। इस तरह मानसून का समय से न आना और पर्याप्त वर्षा का न होना अकाल तथा भुखमरी जैसे समस्याओं को न्योता देता है। ऐसे में मानसून से पहले महिलाओं द्वारा वट वृक्ष की पूजा करना अच्छे मानसून की कामना भी होती है, जो वर्तमान परिदृश्य में बहुत आवश्यक है।

वट वृक्ष की आयु 150 साल होती है, इसलिए यह सशक्त, शांत और दृढ़ता का प्रतीक माना जाता है।

करते हुए मनाती हैं। राष्ट्रीय वृक्ष बरगद प्राचीन शक्तिशाली वृक्ष के रूप में माना जाता है। यह वृक्ष बड़ी

मात्रा में ऑक्सीजन उत्सर्जन के लिए जाना जाता है। घर के आस-पास इस तरह के पेड़ न केवल वातावरण को शुद्ध करते हैं, बल्कि कार्बन डाई ऑक्साइड की मात्रा को भी कम करते हैं। आयुर्वेद में ऐसी मान्यता है कि बरगद का वृक्ष कई व्याधियों को समाप्त करने में समर्थ है। यह वृक्ष रात में ऑक्सीजन का उत्सर्जन करता है, क्योंकि यह एक प्रकार के प्रकाश संश्लेषण से गुजरता है, जिसे क्रसुलेसियन एसिड मेटाबॉलिज्म कहा जाता है।

पूरी धरती के लिए बरगद

शुद्ध वातावरण न केवल मानव को शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करता है, बल्कि उसके चिंतन को परिष्कृत भी करता है। चिंतन के शुद्धिकरण से आचार शुद्ध होता है और मानव जाति का कल्याण होता है। बरगद का पेड़ न केवल मानव जाति,

दीर्घायु, सौभाग्य और ज्ञान का प्रतीक

बौद्ध धर्म के प्रवर्तक महात्मा बुद्ध को वट वृक्ष के नीचे ही ज्ञान प्राप्त हुआ था। साथ ही जैन धर्म के प्रथम तीर्थंकर ऋषभदेव ने भी वट वृक्ष के नीचे ही प्रार्थना की थी। बरगद का पेड़ न केवल आध्यात्मिक, बल्कि वैज्ञानिक कारणों से भी बहुत महत्वपूर्ण है। यह हमारे आस-पास मौजूद हानिकारक गैसों को नष्ट कर पर्यावरण को शुद्ध करता है और औषधीय जड़ी-बूटियों के मुख्य स्रोतों में से एक है। अपनी विशालता के लिए प्रसिद्ध इस वृक्ष को दीर्घायु, सौभाग्य और ज्ञान का प्रतीक माना जाता है। एक वट वृक्ष की आयु 150 साल मानी जाती है, इसलिए मनोवैज्ञानिक रूप से यह सशक्त, शांत और दृढ़ता का प्रतीक है, जो महिलाओं को वट-सावित्री व्रत करने की प्रेरणा देता है।

इस व्रत में वट वृक्ष की पूजा होने के कारण ही इसे वट-सावित्री व्रत कहा जाता है। ऐसी मान्यता है कि भगवान ब्रह्मा, भगवान विष्णु और भगवान महेश, जिन्हें त्रिमूर्ति के नाम से भी जाना जाता है, क्रमशः पेड़ के निचले, मध्य और सामने वाले हिस्से में रहते हैं। वट-सावित्री व्रत से जुड़ी एक कथा के अनुसार, प्राचीन काल में अत्यंत पतिव्रता नारी सावित्री का विवाह सत्यवान के साथ हुआ, लेकिन नारद जी बताया कि सत्यवान अल्पायु हैं। इस पर सावित्री दुखी हुईं और उन्होंने मृत्यु से तीन दिन पूर्व से व्रत रखना प्रारंभ कर दिया। मृत्यु वाले दिन सत्यवान लकड़ी काटने के लिए जंगल गए तो सावित्री भी उनके साथ चली गईं। वन में लकड़ियां काटने के दौरान सत्यवान को सिर में तेज दर्द हुआ, तब सावित्री ने बरगद के पेड़ के नीचे ही पति को लिटाया। तभी यमराज आए और सत्यवान के प्राण लेकर जाने लगे तो सावित्री भी उनके साथ जाने लगीं। यमराज, सावित्री की सत्यनिष्ठा से प्रसन्न हो गए और उन्होंने वरदान मांगने को कहा। सावित्री ने पहला वरदान अपने ससुर की आंखें, दूसरा वरदान अपने पिता के पुत्र और तीसरे वरदान के रूप में सौ पुत्रों की मां बनना मांगा। इस पर यमराज उनसे बहुत प्रभावित हुए। उन्होंने सावित्री के पति के प्राण वापस कर दिए। इस प्रकार सावित्री अपनी दृढ़ इच्छा-शक्ति से पति को जीवित वापस ले आईं।

क्या आपको मास्क से एलर्जी है?

लगातार मास्क लगाने से अगर आपको चेहरे पर एलर्जी की शिकायत हो रही है तो ऐसे में मास्क लगाना तो नहीं छोड़ सकतीं। लेकिन फिर उपाय क्या है?



है। ऐसे में तीन से चार घंटे लगातार मास्क पहनने से भी एक्ने या मुंहासे हो जाते हैं। सर्जिकल या कपड़े के मास्क, दोनों में ही यह समस्या देखी गई है। नाक के ऊपरी हिस्से, चेहरे को ढकने वाले गाल पर और कान के पीछे दोनों तरफ पसीने से फंगल संक्रमण हो जाता है। ऐसे मरीज यदि पहले से त्वचा संबंधी कोई दवा ले होते हैं तो उन्हें सलाह दी जाती है कि साधारण एंटी फंगल पाउडर और मॉइश्चराइजर के अलावा कुछ न लगाएं और कोशिश करें कि तीन से चार घंटे में एक बार अच्छे से चेहरे को साफ पानी से धोएं। किसी त्वचा रोग विशेषज्ञ की सलाह के बाद ही साबुन या फेस वॉश का उपयोग करें।

रोजेसिया से बढ़ सकती है दिक्कत

रोजेसिया त्वचा संबंधी समस्या है, जिसमें चेहरे की छोटी कैपिलरी नसों में दिखने लगती हैं। कई बार ये पिंपल्स लाल होते हैं। नाक के ऊपरी हिस्से से होते हुए यह लाली पूरे चेहरे को कवर कर चिन या ठोड़ी तक भी पहुंच जाती है। पूरे कोविड काल में रोजेसिया के शिकार लोगों के लिए मास्क पहनना सबसे बड़ी चुनौती रहा। इसमें सात से आठ घंटे नहीं, बल्कि तीन से चार घंटे भी लगातार मास्क पहनना मुश्किल होता है। ऐसे मरीजों को मास्क का उपयोग करने से पहले चेहरे पर एंटी फंगल पाउडर लगाने के साथ ही चिकित्सक की सलाह से सुरक्षित मॉइश्चराइजर लगाने की सलाह दी जाती है।

को विड काल में सामाजिक दूरी बनाए रखने के साथ ही संक्रमण से बचने और दूसरों को सुरक्षित रखने के लिए मास्क जरूरी है। लेकिन जिन्हें सात से आठ घंटे लगातार मास्क लगाना है, उन्हें त्वचा संबंधी कई परेशानियां भी होने लगी हैं। यह समस्या उन लोगों में अधिक बढ़ जाती है, जिन्हें पहले से त्वचा संबंधी किसी तरह का संक्रमण हो। लेकिन मास्क का कोई विकल्प नहीं, इसलिए यह जरूरी है कि त्वचा को एलर्जी और मुंहासों से बचाते हुए मास्क का सुरक्षित उपयोग किया जाए।



डॉ. अनुज त्यागी

त्वचा रोग विशेषज्ञ



मास्क लगाने से पहले...

मास्क न ही अधिक ढीला होना चाहिए और न ही अधिक टाइट बांधना चाहिए। इससे फ्रिक्शन या रगड़ पैदा होती है। चेहरे के कुछ खास हिस्से होते हैं, जहां मास्क का संपर्क सबसे अधिक होता है। यदि सात से आठ घंटे लगातार मास्क लगाना जरूरी है तो मास्क लगाने से पहले अच्छे पाउडर या डिसइंफेक्शन का उपयोग करें। स्किन एलर्जी की कोई दवा पहले से ले रही हैं तो अपने चिकित्सक से जरूर सलाह लें।

मुंहासों की समस्या

मास्क के कारण होने वाला त्वचा का संक्रमण हर व्यक्ति की स्किन के अनुसार अलग-अलग होता है। कई बार त्वचा की बाहरी परत, जिसे एपिडर्मल कहा जाता है, काफी संवेदनशील होती

मास्क की अच्छी तरह सफाई

मास्क के कारण चेहरे पर होने वाले रैशेस कुछ विशेष परिस्थितियों को छोड़ मास्क को अच्छी तरह न धोने, गंदा या गीला मास्क लगाने के कारण होते हैं। यदि आप भी ऐसी किसी परेशानी का शिकार हैं तो सबसे पहले अपने मास्क धोने के तरीके को जानें। मास्क में साबुन नहीं रहना चाहिए, इसलिए कपड़े का मास्क धोने के लिए पानी का भरपूर उपयोग करें। यदि सर्जिकल मास्क उपयोग कर रही हैं तो हर चार घंटे में इसे बदल दें। तेज धूप में मास्क को सुखाएं, जिससे यह प्राकृतिक रूप से डिसइंफेक्टेड हो जाए। भूलकर भी त्वचा संक्रमण के लिए स्टेरॉयड दवा, पाउडर या क्रीम जैसे बेटनोवेट का इस्तेमाल न करें। इससे अन्य कई फंगल इन्फेक्शन हो सकते हैं।

-निशि भाट

रगड़ के कारण रैशेस

चेहरे के कुछ ऐसे हिस्से होते हैं, जहां मास्क का पिन पॉइंट होता है। लंबे समय तक मास्क पहनने के कारण इन पिन पॉइंट्स पर फ्रिक्शन या रगड़ के कारण रैशेस बढ़ जाते हैं। दिक्कत तब और भी बढ़ जाती है, जब रैशेस शुरू होने के बाद भी लगातार मास्क लगाए रखना पड़ता है। ऐसी स्थिति में फ्रिक्शन या रगड़ वाली जगह पर हवा नहीं पहुंच पाती और रैशेस पड़ जाते हैं। ऐसी स्थिति से बचने के लिए मास्क न ज्यादा मजबूती से बांधें और न ही अधिक ढीला। नाक और कान के पीछे भी मास्क पहनने के कारण एलर्जी की शिकायत देखी गई है। कान के पिछले हिस्से पर लाली और मास्क के कारण खुजली भी अहम परेशानी है।

गर्मियों में स्टाइलिश दिखना सबसे बड़ी चुनौती होती है। लेकिन कुछ हेयर स्टाइल अपनाकर आप इस मौसम में भी स्टाइलिश, परफेक्ट और कूल दिख सकती हैं।

हेयर स्टाइल बनाते हैं आपको कूल



गर्मियों के मौसम में ज्यादातर लड़कियां हेयर स्टाइल के नाम पर बालों को घुमाकर बांध लेती हैं।

गर्मियों की शुरुआत होते ही बालों को संभालना और उनकी देखभाल थोड़ी मुश्किल हो जाती है। वजह, गर्मियों में आप हर स्टाइल के साथ खुद को सहज नहीं कर पाती हैं। लंबे बालों के अलावा जिनके बाल मध्यम या छोटे होते हैं, वे भी गर्मियों में हेयर स्टाइल को लेकर परेशान रहती हैं। समझ नहीं आता कि कौन सा हेयर स्टाइल पसीने से बचाकर रखेगा। इसी वजह से ज्यादातर लड़कियां हेयर स्टाइल के नाम पर सिर्फ बालों को घुमाकर बांध लेती हैं। अगर आप भी इसी उलझन में हैं तो कुछ हेयर स्टाइल हैं, जो गर्मी में पसीने से छुटकारा दिलाने के साथ आपको एक स्टाइलिश और कूल लुक भी देंगे।

फ्रेंच बन : अगर आपके बाल लंबे हैं तो यह स्टाइल आपके लिए आरामदायक है। इसके लिए बालों को घुमाते हुए ऊपर की तरफ ले जाएं। फिर जूड़ा पिन लगाकर अंदर की तरफ दबाकर लॉक कर दें। यह स्टाइल बालों को बिखरने से बचाता है। इससे गर्मी भी कम लगती है। इसे आप ऑफिस जाने के लिए या किसी खास मौके पर भी बना सकती हैं।

ब्रेड विद मेसी बन : यह स्टाइल सिंपल और स्टाइलिश लुक देता है। यह हर तरह की ड्रेस के साथ अच्छा लगता है। गर्मी के मौसम के लिए बेहतर यह हेयर स्टाइल माना जाता है। इसे

बनाने के लिए चोटी गूथ लें। उसे बन की तरह गोल घुमाकर बांध लें और पिनों के साथ टच कर दें।

फिश टेल : लंबे बालों के लिए यह स्टाइल गर्मियों में काफी आरामदायक माना जाता है। इसे बनाने में आपको थोड़ी मेहनत लगेगी, लेकिन यह बालों को समेटकर रखेगा और बाल बार-बार खुलेंगे नहीं। इस स्टाइल को बनाने के लिए बालों की कई बारीक-बारीक लेंथिंग की जाती है। यह स्टाइल रोजमर्रा की जिंदगी, वर्क प्लेस या पार्टी में भी बनाया जा सकता है।

फ्रेंच ट्विस्ट : जिनके बाल न ज्यादा लंबे होते हैं और न ज्यादा छोटे, वे इस हेयर स्टाइल को अपना सकती हैं। इसमें बालों को ट्विस्ट देकर भी आप पोनीटेल बना सकती हैं। इसे बनाने के लिए बालों की एक लेयर के साथ दूसरी लेयर घुमाती जाएं

और अंत में पोनी कर लें। यह हेयर स्टाइल इन दिनों काफी ट्रेंड में है।

जूड़ा : गर्मियों में जूड़ा आपको कूल रखने के साथ-साथ स्टाइलिश भी बनाता है। जूड़ा कई तरह से बनाया जा सकता है। स्टड जूड़ा सामान्य जूड़े की तरह ही बनाया जाता है, बस यह जूड़ा सूना न लगे, इसके लिए आपको अच्छी सी क्लिप लगानी होती है। इसके अलावा आप फ्रंट पफ जूड़ा, ब्रेडेड जूड़ा भी बना सकती हैं। किसी भी ट्रेडिशनल ड्रेस पर जूड़ा काफी फबता है।

लो बन : इस तरह का स्टाइल बनाने के लिए अपने आगे के बालों को बन की तरह बांध लें और पीछे के बालों को खुला रहने दें। छोटे बालों के लिए यह हेयर स्टाइल गर्मियों में काफी आरामदायक और पसंदीदा है।

पोनीटेल : बालों को स्टाइलिश लुक देने के लिए पोनीटेल सबसे आसान और खूबसूरत हेयर स्टाइल है। यह लंबे, मध्यम और छोटे, हर तरह के बालों में बनाया जा सकता है। इसे आप लो, हाई, अल्ट्रा हाई पोनीटेल, किसी भी तरह बना सकती हैं। इसके अलावा साइड पोनीटेल भी बना सकती हैं। इससे आपको गर्मी नहीं लगेगी और कूल तथा ग्लैमरस लुक भी मिलेगा।

-फरहाना रियाज

क्यों खत्म हो जाते हैं हमारे सपने

एक पुरानी कहावत है- 'पूत के पांव पालने में नजर आ जाते हैं'। राहुल करवट लेकर बैठना ही सीख पाया था। एक दिन पेट के बल सो रहा था, तभी टीवी पर उन दिनों का बहुत प्रचलित गीत बज उठा- 'अम्मा देख, ओ देख तेरा मुंडा बिगड़ा जाए...' और देखते-देखते आंखें बंद किए वह दोनों हाथ तकिए पर टिकाकर जोर-जोर से झूमने लगा। बगल में बैठे माता-पिता हंसते-हंसते बेहाल हो गए। आवाज धीमी की तो फिर सिर रखकर सो गया। उसी दिन से उन्हें यह अंदाज हो गया कि उसे संगीत से खास लगाव है। बड़ा हुआ तो उसने गिटार सीखा और कॉलेज में अपना म्यूजिक बैंड बनाकर कई स्टेज शो किए। लेकिन कॉलेज की पढ़ाई के दौरान सब कुछ छूट गया। माता-पिता का मानना था कि इससे पेट नहीं भरता, गृहस्थी नहीं चलती। गिटार अकेलेपन का साथी और बैंड एक सपना बनकर रह गया।

यह सिर्फ एक राहुल की ही कहानी नहीं है। हम लोगों में से कितने अपने सपने वाकई पूरे कर पाते हैं! बड़े होते-होते अहसास होता है कि हम लोगों के बचपन के

हुनर धीरे-धीरे या तो खत्म हो गए या फिर प्राथमिकताओं की भेंट चढ़ गए। बच्चे जैसे-जैसे बड़े होते हैं, हम उनकी रुचियों को समझने की कोशिश करते हैं। कभी-कभी उन्हें बढ़ावा भी देते हैं। पर जब जरा भी महसूस होता है कि उसका शौक, पढ़ाई के आड़े आ रहा है तो हम तुरंत उस पर लगाम कसकर, पढ़ाई और कैरियर का हवाला देकर उसके शौक को दर-किनार कर देते हैं। लेकिन वह चिंगारी कहीं भीतर दबी रह जाती है और वह खालीपन जीवन में बना रह जाता है। वह बेमन से नौकरी करता है, क्योंकि वह जकड़ा हुआ है गृहस्थी के जंजालों में। क्या इस तरह से वह अपने प्रोफेशन को अपना 100 प्रतिशत दे पाएगा? पर जरा सोचिए, अगर उसने अपने मन का प्रोफेशन चुना होता तो वह कितना बेहतर काम करता! हो सकता है, उसके शौक के हिसाब से उसकी आमदनी मौजूदा आमदनी से कम-ज्यादा होती, पर वह खुश रहता। फिर क्यों नहीं हम संवेदनशील और जिम्मेदार अभिभावक होने के नाते अपने बच्चों को सही दिशा चुनने में उनकी मदद करते हैं?

फेसबुक
वाल से



सरस दरबारी



कविता



प्रीति अरुण त्रिपाठी
प्रयागराज

ये वृक्ष

जाने क्यूं
पर अच्छे लगते हैं
ये पत्र विहीन वृक्ष
बड़े सच्चे लगते हैं,

कुछ तो है
जो ये हर पल सहते हैं
इस वीराने रूप में भी
बहुत कुछ जैसे कहते हैं,

जब-जब ऋतु
पतझड़ की आती है
तब-तब हर पत्ती
धरा पे बिखर जाती है,

रह जाती हैं
टहनियां फिर खाली-खाली
पर नई आस लिए
खिलने को होती हैं वो
आतुर भी यहीं,

इस वीराने समय तक
तपती है धूप से हर एक डाली
किरणें जो अक्सर न छू पाती थीं
हरे-हरे घने पत्तों की वो डाली,

इन खामोश टहनियों
में भी बहुत शोर होता है
सुन पाते हैं सिर्फ वही पक्षी
जिनका बसेरा इसी पे रहा है,

हवाएं भी इनसे आकर
फुर्सत से मुलाकात करती हैं
तपती धूप की किरणें
इन्हें और मजबूत करती हैं,

पत्र विहीन होकर
भी ये वृक्ष
उस पूर्णिमा के चांद में
और भी खूबसूरत नजर आते हैं,

अपना अस्तित्व
खतरे में डाल
फिर भी अडिग रह
हर धूप-छांव में मुस्कुराते हैं।

डायरी से
शायरी

मैंने उसे सच से रुबरू
और उसने मुझे गुमराह रखा है,
जैसा वो है वैसा उसने मुझे जमाने में बता रखा है।
एक वक्त था जब वह मुझे बाबू सोना कहा करता
था, अब नाम उसने मेरा बेवफा रखा है।



(यह शायरी अपनी डायरी से हमें लिख भेजी है गुरुग्राम, हरियाणा से ज्योति महतो ने। अगर आपकी डायरी में भी कुछ ऐसी शायरी है, तो हमें रूपायन के पते पर लिख भेजें!)

हंसो हंसो

व्यक्ति : अगर कोरोना नेगेटिव आया तो?

डॉक्टर : मास्क लगाओ, सोशल डिस्टेंसिंग रखो।

व्यक्ति : अगर पॉजिटिव आया तो?

डॉक्टर : तो भी यही करना है।

व्यक्ति : पॉजिटिव हो तो कहां रहना है?

डॉक्टर : घर पर।

व्यक्ति : और नेगेटिव हो तो?

डॉक्टर : तो भी घर पर।

व्यक्ति : अगर नेगेटिव आया तो क्या लें?

डॉक्टर : विटामिन बी, सी, हल्दी वाला दूध इम्युनिटी के लिए।

व्यक्ति : अगर पॉजिटिव आया?

डॉक्टर : तो भी यही लेना है।

व्यक्ति : जब दोनों में एक ही करना है तो टेस्ट

क्यों करवाएं?

डॉक्टर : अजीब आदमी हो, टेस्ट के बिना पता कैसे चलेगा कि पॉजिटिव है या नेगेटिव!

आज तो डॉक्टर साहब भी निरुत्तर हो गए, जब उनसे एक मरीज ने अचानक पूछ लिया,

"क्या कोविशील्ड लगे लड़के का विवाह कोवैक्सिन लगी कन्या से हो सकता है?"

डॉक्टर ने तो कोई जवाब नहीं दिया, पर पास खड़े एक ज्ञानी ने ज्ञान दिया,

"यह तो गोत्र अलग-अलग होने से अति उत्तम विवाह की श्रेणी में आएगा

और इनकी संतान भी कोरोना-कोविड के सभी वैरिएंट से मुकाबला कर सकेगी!"

बचत

“कितनी भी कम तनखाह हो, पर भविष्य के लिए तो बचाना जरूरी है। जरूरत तो कभी भी आ जाती है...”
विनय कहता जा रहा था।



दुर्गाकि पांडेय

सु

रेश ने बेटी के बारे सोचते-सोचते विनय की डोर बेल बजा दी।
“अरे सुरेश तुम? सुबह-सुबह कैसे? सब खैरियत तो है?”



पूनम झा कोटा

दरवाजा खोलते ही विनय कई सवाल पूछ बैठा।
“यार विनय! मुझे कुछ रुपये चाहिए। बेटी बीमार है। उसे डॉक्टर के पास ले जाना पड़ेगा।”
“ओह!”
“मेरे पास बिल्कुल पैसे नहीं हैं। खाता पूरा खाली है।”
“कितने रुपये चाहिए? वैसे, ऐसे कैसे पूरा खाली

कर दिया खाता?”

“तुम तो जानते हो कि मैं हमेशा घर, भैया-भाभी को पैसे भेजता हूँ। कल ही सारे पैसे घर भेज दिए। मुझे लगा, अब 28 तारीख हो गई है। दो

दिन बाद सैलरी आ ही जाएगी। पर मुझे क्या मालूम था कि इस तरह अचानक जरूरत आ जाएगी। रात से ही बेटी को बुखार है। पांच हजार रुपये चाहिए। क्या पता, टेस्ट वगैरह में कितना खर्च हो?”

“ठीक है, मैं देखता हूँ।”
विनय ने रुपये लाकर सुरेश को देते हुए कहा,
“वैसे दस साल हो गए नौकरी करते हुए। तुम भविष्य के लिए कुछ जमा भी करते हो या नहीं?”
“नहीं। पैसे बचते कहाँ हैं? हर काम लोन लेकर करना पड़ता है।”

“कितनी भी कम तनखाह हो, पर भविष्य के लिए तो बचाना, जरूरी है। जरूरत तो कभी भी आ जाती है...” विनय कहता जा रहा था, “देखो सुरेश! मेरी बातों का बुरा मत मानना, लेकिन जब

तुम्हारे पास पैसे नहीं थे तो कल खाते से सारे पैसे घर क्यों भेज दिए? पास में कुछ तो रखना चाहिए। क्या इसके लिए भाभी जी कुछ नहीं कहती हैं तुमको?”

“कहती हैं, पर मैं ही अनसुनी कर देता हूँ और भैया-भाभी को कहूँ तो वे लोग इसे बहाना समझते हैं।”

“पर अभी जब तुम्हें जरूरत है तब...?”

“तुम सही कह रहे हो, विनय। आज मुझे यह अहसास हो रहा है।”

सुरेश ने अपना मोबाइल निकालकर एक एजेंट को फोन किया, “देवेंद्र जी, आप मुझे जो बचत के कुछ प्लान के बारे बता रहे थे, विस्तार से मुझे उनकी जानकारी चाहिए। इसलिए आप कल आ जाइएगा।”

टीस

नी

लिमा पर दुखों का पहाड़ टूट पड़ा था। उसके पति का हार्ट फेल होने से निधन हो गया था। घर में वह और उसके दो नाबालिग बच्चे ही मौजूद थे। सभी रिश्तेदारों को खबर कर दी गई, पर लॉकडाउन और कोरोना के डर से कोई भी रिश्तेदार आने को तैयार नहीं हुआ। चूँकि उसके पति की मृत्यु देर शाम को हुई तो अब रात को डेडबॉडी भी घर पर ही रखनी थी, जिसके लिए बर्फ की सिल्ली का इंतजाम करना था। साधारण दिनों में तो एक फोन करते ही बर्फखाने से सिल्ली घर आ जाती, पर उन्होंने भी ऐसे समय में सिल्ली घर पहुंचाने से मना कर दिया। अपने आप वाहन का इंतजाम करके ही दोनों भाई

सिल्ली लेकर आए। सोसायटी के ग्रुप पर नीलिमा ने अपने पति की मृत्यु का मैसेज डाल दिया था। सबने जवाब में ओम शांति लिखकर अपने कर्तव्य की इतिश्री कर ली थी। चाय, पानी या खाना पूछने की बात तो बहुत दूर की रही, कोई भी घर आकर सांत्वना के दो बोल न बोल सका। नीलिमा सोचने लगी कि वह और उसके पति तो लोगों के दुखों में सदैव मदद को तत्पर रहते थे, पर आज उनके लिए ही कोई खड़ा नहीं दिख रहा है। किसी तरह सुबह हुई और पंडित जी को घर आने के लिए फोन किया, पर पंडित जी ने भी घर आने से मना कर दिया। शमशान घाट में ही मिलने का समय बता दिया। उनकी इतनी कृपा जरूर रही कि उन्होंने सारे सामान की लिस्ट और दुकान का नाम व्हाट्सएप पर भेज दिया। बड़ा लड़का जाकर सारा सामान ले आया। विडंबना तो



वन्दना भटनागर मुजफ्फरनगर

देखो, अर्थी तक खुद तैयार करनी पड़ी। नीलिमा खुद बच्चों को मदद भी कर रही थी और उन्हें हिम्मत भी बंधा रही थी। सोसायटी के लोग अपने-अपने घरों से झाँक तो रहे थे, पर मदद को कोई नहीं आया। कंधा देने के लिए चार लोग भी नहीं थे। किसी तरह शव वाहन में उन्हें रखा गया। रिश्तेदारों और पड़ोसियों का रूखा व्यवहार आज नीलिमा को बहुत खला। शव ले जाने के बाद उसने खुद ही बाकी काम को अंजाम दिया। बच्चों के दाह संस्कार से लौट आने पर उसने फिर खुद ही सबके लिए खाना बनाया। आखिर बच्चों के मुँह में शाम से कुछ भी नहीं गया था। नीलिमा को जो कटु अनुभव प्राप्त हुआ, वो उसे ताउम्र टीस देता रहेगा। सच में वक्त बहुत बेरहम है। आज नीलिमा के साथ कोई खड़ा नहीं हुआ, क्या भविष्य में वह किसी के दुख में खड़ी हो पाएगी?

पनीर के कबाब



संतोष राणा
रोफ

(8 कबाब के लिए) सामग्री

- 300 ग्राम पनीर
- 02 छोटे चम्मच अरारोट
- 02 पीस ब्रेड का चूरा
- 02 नग हरी मिर्च
- 20 ग्राम हरा धनिया
- 1/2 छोटा चम्मच पिसा गरम मसाला
- स्वादानुसार नमक
- 250 मिलीलीटर रिफाईंड तेल



ऐसे बनाएं

हरा धनिया और हरी मिर्च को बारीक-बारीक काट लें और पनीर को कद्दूकस कर लें। एक बाउल में पनीर, अरारोट, ब्रेड का चूरा, हरी मिर्च, हरा धनिया, नमक और पिसा गरम मसाला डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। तैयार मिश्रण के बराबर-बराबर गोल आकृति में कबाब बना लें। एक नॉन-स्टिक पैन में तेल गरम करें और कबाबों को गोल्डन-ब्राउन फ्राई करें। कबाब ठीक प्रकार से फ्राई करने के बाद हरी चटनी और तवा रोटी या परांठा के साथ गरमागरम परोसें।



वेजिटेबल कॉकटेल



रीडर्स रेसिपी



ऋतु गुप्ता
लखनऊ

सामग्री

- 50 ग्राम लौकी
- 50 ग्राम तोरई
- 50 ग्राम शिमला मिर्च
- 50 ग्राम बैंगन
- 50 ग्राम गाजर
- 50 ग्राम ब्रोकली
- 50 ग्राम आलू
- 50 ग्राम पत्ता गोभी
- हरा धनिया, हरी मिर्च, नींबू
- 1/2 छोटा चम्मच नमक
- 1/2 छोटा चम्मच चाट मसाला
- 01 छोटा चम्मच पिसा धनिया
- 1/2 छोटा चम्मच गरम मसाला
- 1/2 छोटा चम्मच पिसी काली मिर्च
- थोड़ा सा देसी घी, हींग, जीरा

ऐसे बनाएं

सभी सब्जियों को थोड़े बड़े-बड़े आकार में काट लें। एक कड़ाही में थोड़ा सा देसी घी डालें। इसमें हींग, जीरा और हल्दी डालकर सभी सब्जियों को छौंक दें और स्वादानुसार नमक डालकर ढक्कन से ढक दें। जब सब्जी थोड़ी पक जाए तो उसमें स्वादानुसार पिसा धनिया, गरम मसाला, नींबू का रस, पिसी काली मिर्च और चाट मसाला डालें। थोड़ा भुन जाने पर इसको हरे धनिया से सजा दें और परोसें।



नोट

कोरोना काल में यह वेजिटेबल कॉकटेल बहुत ही कारगर और स्वास्थ्यवर्धक है। इसकी कैलोरी वैल्यू भी अधिक है।

टैरोकार्ड 04-10 जून, 2021

इस सप्ताह का कार्ड

स्ट्रेथ : इस कार्ड से शत्रुओं पर जीत का संकेत मिलता है। आशा और विश्वास के साथ जटिल स्थिति सुलझाने में सक्षम होती हैं। दृढ़ निश्चय से काम लें। घृणित और कष्टदायी व्यवहार से मुक्ति पाएं।

पूतम वेदी
टैरो कार्ड रीडर



मेष (21 मार्च-20 अप्रैल)

(स्ट्रेथ) : कोई प्रस्ताव जीवन में बदलाव, सुधार और खुशी देगा, इसलिए बेहिचक स्वीकार करें। अधूरी महत्वाकांक्षाएं प्रयास करने से पूरी होंगी। ऊर्जा नष्ट और सिर दर्द करने वाले लोगों से दूर रहें। खुद को महत्व देना सीखें। विशेष : भावुक निर्णय कष्ट देगा। शुभ रंग : नारंगी, शुभ दिन : रविवार, उपाय : सूर्य को मीठा जल अर्पित करें।



वृष (21 अप्रैल-20 मई)

(जजमेंट) : बदलाव का संकेत। किसी चीज का अंत होगा, लेकिन अतीत, भविष्य को वास्तविक साहस और ईमानदारी से सामना करना सिखाएगा। पुरानी बाधा दूर होगी। पहली बार आप खुद के बारे में सोचेंगी, अपना रास्ता स्वयं चुनेंगी। विशेष : समय के साथ चलें। शुभ रंग : मैजेंटा, शुभ दिन : मंगलवार, उपाय : विटामिन ई युक्त भोजन करें।



मिथुन (21 मई-21 जून)

(द एस ऑफ वैड्स) : नवारंभ, ऊर्जा का पुनर्जीवन और सफलता तथा संतुष्टि देने वाली नींव का निर्माण होगा। नए विचारों से रचनात्मक प्रेरणा मिलेगी। कार्यक्षेत्र में किसी नए प्रस्ताव का योग है। कार्य/विचार गति तीव्र रहेगी। विशेष : ज्यादा सोच-विचार में समय न लगाएं। शुभ रंग : लाल, शुभ दिन : मंगलवार, उपाय : सुंदर कांड का पाठ।



कर्क (22 जून-23 जुलाई)

(द एम्प्रेस) : व्यापारिक साझेदारी का संकेत। किसी दूसरे व्यक्ति का सहयोग अधिक लाभ देगा। इस समय फालतू खर्च बंद करें, सुधार का निरंतर प्रयास करें। आलस का त्याग जरूरी है। प्रेम को खरीदने या आलोचना का प्रयास न करें। विशेष : भावनाओं पर नियंत्रण रखें। शुभ रंग : गुलाबी, शुभ दिन : शुक्रवार, उपाय : जिमीकंद का सेवन।



सिंह (24 जुलाई-22 अगस्त)

(द पेज ऑफ वैड्स) : किसी युवा को दिशा ज्ञान देने का संकेत। प्रेम संबंधी कोई समाचार मिलेगा। आर्थिक मामलों से जुड़ी कोई सुखद खबर मिलने का योग है। छोटी यात्रा, निमंत्रण और गर्मजोशी भरे वार्तालाप का भी योग है। विशेष : चौतरफा चुनौती से घबराएं नहीं। शुभ रंग : क्रीम, शुभ दिन : सोमवार, उपाय : खीरा, खरबूजे का सेवन करें।



कन्या (23 अगस्त-22 सितंबर)

(द ऐट ऑफ कप्स) : किसी प्रकार के कष्ट अथवा भ्रम दूर होने से गहन आध्यात्मिक बदलाव आएगा। एक झटके के बाद परिपक्वता आएगी। अतीत को भूलकर नया रास्ता चुनें। खुशी देने वाले नए कार्यों से जुड़ें। नए मित्र बनेंगे। विशेष : आर्थिक लाभ का समय। शुभ रंग : समुद्री हरा, शुभ दिन : बृहस्पतिवार, उपाय : पीले खाद्य पदार्थ का सेवन।



तुला (23 सितंबर-23 अक्टूबर)

(द थ्री ऑफ कप्स) : भावनात्मक विकास का समय। प्रेम, विवाह या रिश्तों में संतोष का अनुभव होगा। दूसरों की भावनाओं का खयाल रखें। प्रेम और मित्रता में संतुलन रखें। समारोह में मनोरंजन जरूर करें, लेकिन थोड़ी सावधानी रखें। विशेष : समान स्वभाव के व्यक्तियों से मिलें। शुभ रंग : सिल्वर, शुभ दिन : सोमवार, उपाय : दूध का दान।



वृश्चिक (24 अक्टूबर-21 नवंबर)

(द फोर ऑफ वैड्स) : अपने आइडिया पर पूरे मनोयोग से कार्य करें। रोजाना की भाग-दौड़ से हटकर शांतिपूर्ण समय बिताएं। कठिन मेहनत के बाद एक अच्छा, खुशी भरा रोमांस, फैमिली का वर्चुअल मिलन रखें। विशेष : कर्ज देने से पहले अपना भी ध्यान रखें। शुभ रंग : सुनहरा पीला, शुभ दिन : रविवार, उपाय : राहद, अखरोट का सेवन।



धनु (22 नवंबर-21 दिसंबर)

(द क्वीन ऑफ कप्स) : आपके कार्य भावनाओं से प्रेरित रहेंगे। मित्र, प्रियजनों से वार्तालाप की खुशी मिलेगी। निजी संबंध मजबूत और सुखदायी होंगे। किसी प्रभावशाली, बुद्धिमान महिला से मुलाकात संभव। संबंधों में मजबूती बनाए रखें। विशेष : मददगारों पर ध्यान दें। शुभ रंग : मिस्टी पेस्टल, शुभ दिन : सोमवार, उपाय : चंद्रकंठी धारण करें।



मकर (22 दिसंबर-19 जनवरी)

(द फोर ऑफ सोइसी) : कार्यगति तीव्र होगी और उद्देश्य का सही ज्ञान होगा। अतीत में अनेक लोगों के साथ तनाव भरा समय बीता है। इस समय एकांतवास लेकर ध्यान लगाएं। खुद को शांत रखने का प्रयास करें। विशेष : ज्यादा खर्च न करें। शुभ रंग : असमानी, शुभ दिन : शुक्रवार, उपाय : बालों में सिल्वर कलर का क्लिप लगाएं।



कुंभ (20 जनवरी-18 फरवरी)

(द फोर ऑफ कप्स) : उदासी का संकेत। उद्देश्य पर कार्य करें। मौजूदा प्रस्ताव को लेकर अतीत के डर सता रहे हैं। सोचें, अतीत में क्या मिला और यह प्रस्ताव भविष्य में क्या देगा। लाभ-हानि सोचकर निर्णय लें। विशेष : धन मिलने का योग। शुभ रंग : नीला, शुभ दिन : मंगलवार, उपाय : मां काली को गुड़हल के फूल की माला चढ़ाएं।

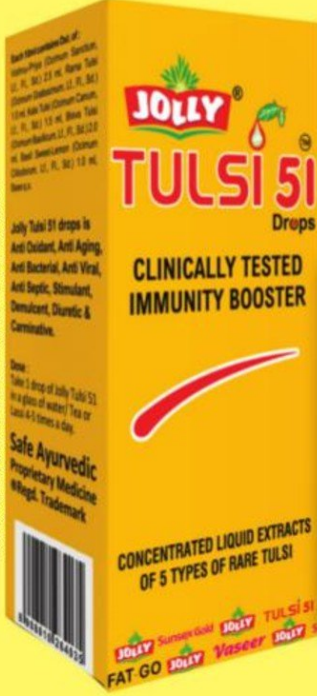


मीन (19 फरवरी-20 मार्च)

(द किंग ऑफ वैड्स) : आपके दिमाग में कोई योजना आकार ले रही है। महत्वाकांक्षाओं पर मुख्य फोकस होगा। किसी सपोर्टिंग व्यक्ति से कठिन समय में सहायता मिलेगी। इसका नज़ीता आर्थिक लाभ के रूप में मिलेगा। विशेष : अज्ञात स्रोत से धन लाभ का योग। शुभ रंग : सफेद, शुभ दिन : मंगलवार, उपाय : गुड़, मसूर का सेवन।

CLINICALLY TESTED

महामारी से जंग का हथियार बनी जौली तुलसी-51 ड्रॉप्स



जो कल तक खबरों में दिखता था, वो अब आस-पास हो रहा है। ऐसे में अपने परिवार की सुरक्षा बहुत कठिन होती जा रही है। लेकिन ऐसा नहीं है, इससे बचा जा सकता है।

लापरवाही बिल्कुल न करें और लैब प्रमाणित नेचुरल इम्यूनिटी बूस्टर जौली तुलसी 51 ड्रॉप्स का सेवन करते रहें व पूरे परिवार को वायरल संक्रमण और मौसमी बिमारियों के प्रकोप से सुरक्षित रखें।

पाँच तरह की तुलसियों से बहुत ही
खास विधि द्वारा तैयार अर्क



- ✓ इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए Clinically Tested परिणाम
- ✓ वर्षों पुराना और विश्वसनीय प्रोडक्ट
- ✓ इम्यूनिटी बढ़ाने के साथ साथ Body भी Detox करें
- ✓ तुलसी के सैंकड़ों अन्य फायदे आयुर्वेद में वर्णन
- ✓ करोड़ों संतुष्ट ग्राहक

JOLLY तुलसी 51 ड्रॉप्स लैब प्रमाणित इम्यूनिटी वर्धक

ध्यान दें, जौली तुलसी 51 ड्रॉप्स की जबरदस्त लोकप्रियता की वजह से मार्केट में मिलते जुलते अनेक प्रॉडक्ट आ गए हैं। इस लिए खरीदते समय जौली तुलसी 51 ड्रॉप्स ही मांगे और खरीदें।

हर मैडिकल स्टोर पर उपलब्ध है। Helpline: 0161-520-1519 Buy Online: www.jollypharmaindia.com