

## पेड़-पोखरों से रिश्तेदारी

गिरिंद्र नाथ झा

कभी आपने सोचा है कि कोई एक वृक्ष जो आपके घर के आसपास है, उसका आपके परिवार से क्या रिश्ता है? जरा सोचिएगा। जिस पेड़ को आपके दादाजी-दादीजी, नानाजी-नानी या उनके भी मां-पिता ने लगाया होगा, उस वृक्ष ने आपके परिवार के न जाने कितने पढ़ावों को देखा होगा, उस पेड़ से क्या आपने कभी गुफ्तगू की है? अब जब हम अंधाधुंध पेड़ कटाई के पैरवीकार हो चुके हैं, ऐसे वक्त में उन बुजुर्ग पेड़ के बारे में सोचिएगा। उन पोखर, कुएं के बारे में भी सोचने की आवश्यकता है जो हमारे गाम-घर, शहर के चौक-चौराहों का पता हुआ करते थे। यह सब अब हमारे स्मृति का हिस्सा है लेकिन अभी भी जहां कहीं वृक्ष-तालाब हैं, उसे संभालने का वक्त आ गया है।

हम जिस शहर से ताल्लुक रखते हैं उसका नाम पूर्णिया है। कहते हैं कभी यहां जंगल हुआ करता था मतलब पूर्ण-अरण्य। दूर-दूर तक केवल पेड़ ही पेड़। 1809-1810 में फ्रांसिस बुकानन ने लिखा, 'पूर्णिया के लोगबाग पौधरोपण को धार्मिक कार्य समझते हैं। वे अपने घर के आसपास पेड़ को जगह देते हैं।' अब जब वक्त बदल चुका है, विकास ने कई रास्ते खोल दिए हैं, ऐसे में वृक्ष और पानी से मोहब्बत करनी हम सब ने छोड़ दी है, लेकिन अब चेत जाने का समय आ गया है। वृक्ष के बहाने पूर्णिया की कथा इसलिए भी हमें सुनानी चाहिए क्योंकि देश के पुराने जिलों में एक पूर्णिया भी है। फरवरी, 2020 में पूर्णिया को जिला बने 250 साल हो गए। ऐसे में पुराने पूर्णिया की दास्तानागोई बहुत ही जरूरी है। देश के अन्य हिस्से के लोग इस इलाके के बारे में जानें, जिसके बारे में फणीश्वरनाथ रेणु कहते थे, 'आवरण देवे पटुआ, पेट भरन देवे धान, पूर्णिया के बसैया रहे चदरवा तानन।' हम इस उम्मीद में हैं कि 2020 में पर्यावरण के मुद्दे पर हम जागरूक होंगे और वृक्ष से मोहब्बत करना सीखेंगे। यहां की उस संस्कृति को समझने की जरूरत है, जहां घर-घर में पेड़-पौधे को लेकर कहावतें हुआ करती थीं- घर के आगू मैना पात, पाछू केला गाछ (घर के आगे मैना पौधा और पीछे केला का पौधा रहना चाहिए)।

ऐसे में पूर्णिया को अपनी कहानी सुनानी होगी, अपने उस दर्द को बयां करना होगा। जब 1934 में आए भूकंप में सब कुछ तबाह हो गया था लेकिन पूर्णिया फिर से उठ खड़ा हुआ। 13 अक्टूबर, 1925 को बापू पूर्णिया शहर से 25 मील दूर एक गांव विष्णुपुर पहुंचते हैं, एक पुस्तकालय का उद्घाटन करने। वहां उन्हें सुनने के लिए हजारों लोग जमा थे।

## गुरुत्व की ओर

बुखारा का बादशाह इब्राहिम एक बार अध्यात्म की चाह में हिंदुस्तान आया और संत कबीर के घर पहुंच गया। कबीर जी ने उन्हें बताया- भक्ति एवं अध्यात्म का मार्ग बड़ा कष्टकारी है, जिंदगी लग जाती है इसको पाने और समझने में। इब्राहिम तो तान कर ही आए थे। वह कबीर जी के यहां ही रहने लगे। चार वर्ष बाद कबीर जी की पत्नी लोई बोली- स्वामी, अब तो पर्याप्त समय हो गया है। इन्हें आप शब्द ज्ञान दे दीजिए। कबीर ने मना करते हुए कहा- नहीं, अभी बहुत समय शेष है। तुम चाहो तो परीक्षा लेकर देख लो। अगले दिन लोई ने कूड़े की टोकरी इब्राहिम पर पलट दी। इब्राहिम क्रोध से बोले- अगर तुम बुखारा में होती तो इस समय कारागार में होती। कबीर एकांत में लोई से बोले- अभी इसमें से शाहीपन की बू नहीं गई है। मेरा शिष्यत्व पाने में इसे अभी और समय लगेगा। इब्राहिम अब स्वयं को कबीर जी के साथ लगाए रखते। सात साल बीतने पर लोई ने कबीर के कहने पर इब्राहिम के ऊपर गोबर की बाल्टी पलट दी। इस बार इब्राहिम बिना क्रोधित हुए लोई के चरणों में गिर पड़े और रोते हुए बोले- मां, मुझे कुछ भूल हो गई क्या। इस पर कबीर उसे उठाकर सीने से लगाते हुए बोले- भाई, तुम्हारा तप आज पूर्ण हुआ। अब तुम स्वयं गुरुत्व को प्राप्त हो गए हो।

प्रस्तुति : मुकेश कुमार जैन

## दिशा पटानी, अल्लू अर्जुन की खास प्रशंसक में से एक

अल्लू अर्जुन निरसिंह तेलुगू सिनेमा के सबसे करिश्माई और स्टाइलिश अभिनेताओं में से एक हैं। वह एक शानदार डांसर भी हैं, जिनकी अब बॉलीवुड अभिनेत्री दिशा पटानी भी खास प्रशंसक हो गई हैं।

दिशा ने अपने इंस्टाग्राम अकाउंट पर अल्लू अर्जुन की 2020 की फिल्म आला वैकुण्ठमूलु के गीत बुट्टा बोम्मा का एक वीडियो पोस्ट किया और अल्लू अर्जुन को टैग करते हुए उनसे पूछा, आप इसे कैसे कर लेते हैं।

अभिनेता ने जवाब दिया, मुझे संगीत पसंद है। अच्छा गाना मुझे नृत्य कराता है। प्रशंसा करने के लिए धन्यवाद।

दिशा ने अपने जवाब पर रिप्लाई देते हुए कहा, हम सब को प्रेरणा देने के लिए धन्यवाद।

हाल ही में, अभिनेता ने तेलंगाना, आंध्र प्रदेश और केरल में कोरोनावायरस के प्रकोप के खिलाफ लड़ाई में सहायता के लिए 1.25 करोड़ रुपये का योगदान दिया है। अल्लू अर्जुन ने निर्देशक सुकुमार की फिल्म साइन की है, जिसमें रश्मिका मंदाना और विजय सेतुपति भी हैं।

## घर पर बनाये वेट लॉस पाउडर

मोटापा एक ऐसी समस्या है जो आज हर दूसरे इंसान में पाया जाने लगा है। ऑफिस में लंबे समय तक बैठना और फिर बिना सोचे-समझे कुछ भी खा लेने से शरीर की चर्बी कब बढ़ जाती है, पता ही नहीं चलता। वेट लॉस करने के लिए लोग जिम जाने से लेकर न जाने कौन कौन सी ट्रिक आजमाते हैं। मगर आज हम आपको मोटापा घटाने वाला एक ऐसा पाउडर बनाना सिखाएंगे जिसे रोज रात में डिनर करने के 30 मिनट के बाद अगर पीया जाए तो बेहतर परिणाम देखने को मिलते हैं। इस वेट लॉस पाउडर को बनाने की सारी सामग्री खुद आपकी ही रसोई में मौजूद है। यह वेट लॉस पाउडर न सिर्फ मोटापा घटाने में ही मदद करता है बल्कि इसके लंबे प्रयोग से डायबिटीज के मरीजों को भी लाभ पहुंचता है। इसके नियमित प्रयोग से चेहरे की झुर्रियां गायब होती हैं और बालों की ग्रोथ होती है। इस पाउडर को बनाना बेहद सिंपल है। तो चलिए जानते हैं इसको बनाने की विधि-

वेट लॉस पाउडर बनाने की विधि-  
\*जीरा - 1 चम्मच  
\*अजवायन - 1 या 2 चम्मच  
\*सौंफ - 1 चम्मच  
\*काला नमक - 1/4 चम्मच  
बनाने की विधि-

1. इसे बनाने के लिये सबसे पहले एक कांच की कटोरी लें और उसमें 1 या 2 चम्मच अजवायन और 1 चम्मच जीरा डालें। इन्हें अच्छी तरह मिलाएं।  
2. अब इस मिश्रण को एक पैन में डालें और धीमी आंच पर लाल होने तक भूनें।

3. फिर 1 चम्मच सौंफ डालकर दो मिनट तक भूनें। गैस बंद करें और मिश्रण को ठंडा होने दें।

4. एक बार जब मिश्रण ठंडा हो जाए, तो इसे मिक्सी जार में डाल कर महीन पाउडर बना लें।

5. ग्राइंड किए मिश्रण को एक बाउल में ट्रांसफर करें और फिर 1 चौथाई चम्मच काला नमक डालें। फिर अच्छी तरह से



एर्जेसी (वेब वार्ता न्यूज)

मिक्स करें।

6. पाउडर को एक एयरटाइट कंटेनर में रखा जा सकता है।

कैसे करें प्रयोग-

यह तैयार पाउडर 3 दिनों के लिए इस्तेमाल किया जा सकता है। इसे जब भी पीना हो तो सबसे पहले पैन में एक ग्लास



पानी गर्म करें और उसमें एक चम्मच तैयार पाउडर डालें। इस ड्रिंक को बिना छाने ही पिएं। अच्छा रिजल्ट पाने के लिये इसे 3 महीने तक रोज पिएं। वहीं, अगर आप बहुत ज्यादा मोटे हैं तो इस ड्रिंक का सेवन 4 महीने तक करें। इसके अलावा जो बातें आपको ध्यान में रखनी हैं, वो ये हैं कि अपनी डाइट में हाई फैट वाली चीजें न लें और कम कैलोरी वाली चीजें खाएं।

जीरे का उपयोग भी है फायदेमंद जीरा सिर्फ खाने का ही स्वाद नहीं बढ़ाते बल्कि यह सेहत के लिए भी काफी फायदेमंद माना जाता है। यह मसाला वेट लॉस प्रोसेस को तेजी से बढ़ाने में मदद करता है।

इनका सेवन करने से मेटाबॉलिज्म की स्पीड तेज हो जाती है और डायजेशन में भी सुधार होता है। जब शरीर के अंदर यह दोनों चीजें सही से काम करेंगी तो वजन खुद ब खुद कम होने लगेगा।

मोटापा कंट्रोल करने में अजवाइन है बेहद उपयोगी

अजवाइन का सेवन करने से पाचन क्रिया मजबूत होती है और कब्ज जैसी समस्या ठीक होती है। इसके सेवन से शरीर में पैदा होने वाली सूजन दूर होती है। इसका उपयोग वजन घटाने के लिए किया जाता है। अजवाइन खाने या इसका पीने पीने से केवल 15-20 दिनों

के भीतर ही पेट के साथ-साथ पूरे शरीर की चर्बी खटने लगती है।

सौंफ के फायदे

सौंफ में कई ऐसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो बॉडी की फैट सेल्स को गलाने का काम करते हैं। इसे खाने से आपको पेट भरे होने का अहसास होता है। इससे आप ज्यादा कैलोरी लेने से बच जाते हैं और वेट लॉस होना शुरू हो जाता है।

## शब्द सामर्थ्य -086

(भागवत साहू)

बाएं से दाएं	नाखुश 16. खिंचाव, आकर्षण शक्ति (उ.) 18. एक रंग, आसमानी रंग 22. सेवा-सत्कार, आवभगत 23. सर्प, सांप, लकड़ी आदि की मूर्ति बनाना।	4. अच्छी शिक्षा, नेक सलाह 5. आवागमन, गमनागमन 7. पुरुष 8. घोड़े की तेज चाल, तेज गति की दौड़ 10. लूटपाट, डकैती 12. बबादी, तबाही 14. नासिका, श्वसन इंद्रिय 17. आखेटक, अरेही 19. योग्य, काबिल 20. कामदेव की पत्नी, प्रेम, आनंद 21. रात्रि, निशा।
ऊपर से नीचे	1. हृदय, उर 2. शिष्टता, भद्रता, विवेक (उ.) 3. अंततः, अंततोगत्वा	

1	2	3	4	5	
			6		
7					
8			9	10	
		11	12		
13		14	15		
		16	17	18	19
	20			21	
22				23	

## शब्द सामर्थ्य क्रमांक 85 का हल

चु	स्त	मु	सं	स्था	न		
ग	म	दा	न	गी	त	म	
ली	प	ना		त	न		
	ना	ना			ज		
मा	ह	रा	सा	ज	न		
न	स	ह	दे	व	म	द	
व	म	व	न	ज		ल	
ता	क	त	व	र	मी	द	
	ल	ल	क	क	र	त	ल