प्रेमियों की आह करेगी स्वाह

कुमार विनोद

बात-बेबात किसी के भी गिरेबान को पलक झपकते ही पकड़ लेने वाले, दुनिया के सबसे ताकतवर कहे जाने वाले हाथ भी आज अपने ही चेहरे को छूने से कतरा रहे हैं। ऐसे में, सीएए के धुर-विरोधियों जैसी दादागीरी दिखाते हुए, नागरिकता संबंधी कागजों के बिना ही 'घुसपैठिए' चाइनीज़ कोरोना वायरस ने भी पूरे भारतवर्ष में जगह-जगह अपने गैर-कानूनी ठिकाने बनाने शुरू कर दिये हैं।

राह चलते लोगों को आपस में नमस्ते करता देखकर, दुनियाभर में बदनाम होने के बावजूद, मिस्टर कोरोना को यह देखकर अपने ऊपर गर्व हो आया कि चलो उसके डर से ही सही, यहां के लोग एक-दूसरे से हाथ मिलाकर, हैलो-हाय बोलकर अभिवादन करना छोड़, नमस्ते वाली अपनी पुरातन संस्कृति की ओर लौट रहे हैं और दुनिया के अन्य देशों को भी इसके लिए प्रेरित कर रहे हैं। दवाइयों की एक दुकान के सामने से गुजरते हुए अदृश्य कोरोना ने देखा कि दवा विक्रेता द्वारा मास्क के दाम एमआरपी से भी अधिक मांगे जाने पर ग्राहक गुस्से में बोला कि भाई साहब हो सकता है कि आने वाले समय में पूरी दुनिया ही कोरोना की चपेट में आकर नष्ट हो जाये, आप खुद ही बताइये ऐसे में आप गलत तरीके से पैसे कमाकर क्या करेंगे। यह सुनकर भी दुकानदार पूरी निर्लज्जता से बोला कि भाई साहब, जब सारी दुनिया नष्ट होने ही वाली है तो ऐसे में आप भी पैसे बचाकर क्या करोगे, रही बात मास्क की, वह तो इतने ही दाम में मिलेगा, लेना है तो लो, वैसे भी यह आखिरी पीस है और आप के पीछे भी कई लोग अपनी बारी के इंतज़ार में हैं। इससे पहले कि ग्राहक पलटकर कोई जवाब देता, कोरोना चुपचाप वहां से खिसक गया।

रास्ते में लोगों की आपसी बातचीत सुनकर उसे पता चला कि देश के नेताओं ने एहतियातन मिलने-जुलने के कार्यक्रमों में भाग लेने से मना कर दिया था। बात यहां तक होती तो भी ठीक था, लेकिन इसके चलते कई प्रेमिकाओं ने भी अपने-अपने प्रेमी संग ऑफलाइन बातचीत खेलने से मना कर दिया है, जिसके परिणामस्वरूप प्रेमियों के टूटे दिलों से निकली दर्द भरी आह सुनकर कोरोना को ऐसे लग रहा था कि जैसे उसके कान फट जाएंगे। भले ही पूरी दुनिया में उसका इलाज़ न ढूंढ़ा जा सका हो, लेकिन इन प्रेमियों के दिलों की अतल गहराइयों से निकली अनगिनत बददुआएं उसे अब जीने नहीं देंगी।

सहनशीलता का महामंत्र

जापान के सम्राट यामातो का एक राज्यमंत्री था-ओ-चो-सान। उसका परिवार सौहार्दता के लिए काफी प्रसिद्ध था। उसके परिवार में लगभग एक हजार सदस्य थे। उनमें द्वेष-कलह का नामोनिशान नहीं था। सान के परिवार की सौहार्दता की बात यामातो के कानों तक पहुंची। सत्यता की जांच के लिए एक दिन वह स्वयं उस मंत्री के घर पहुंच गये। स्वागत, सत्कार और शिष्टाचार की साधारण रस्में समाप्त हो जाने पर उन्होंने पूछा-महाशय! मैंने आपके परिवार की एकता और मिलनसारिता की कहानियां सुनी हैं। आप बताएं कि इतने बड़े परिवार में यह सौहार्दता व स्नेह संबंध किस तरह बना हुआ है? ओ-चो-सान वृद्धावस्था के कारण बोल पाने असमर्थ थे तो उन्होंने अपने पौत्र को संकेत से कलम-दवात लाने को कहा। वृद्ध ने कांपते हाथों से कोई सौ शब्द लिखकर वह कागज सम्राट यामातो की ओर बढ़ा दिया। सम्राट ने कागज पर नजर डाली तो वे हैरान रह गये। कागज में एक ही शब्द को सौ बार लिखा गया था-सहनशीलता, सहनशीलता, सहनशीलता। सम्राट को हैरान देखकर ओ-चो-सान ने कांपती हुई आवाज में कहा-महाराज, मेरे परिवार की सौहार्दता का रहस्य इसी एक शब्द में निहित है। 'सहनशीलता' का यह महामंत्र ही हमारे बीच एकता का धागा अब तक पिरोए हुए है। इस महामंत्र को जितनी बार दोहराया जाए, कम ही है।

प्रस्तुति : शशि सिंघल

देवत्व का तप

एक मंदिर में स्थापित पत्थर की प्रतिमा पर चढ़ाए गए पुष्प ने क्रोधित होकर पुजारी से कहा, 'तुम प्रतिदिन इस प्रतिमा पर मुझे चढ़ाकर इसकी पूजा करते हो। यह मुझे कतई पसंद नहीं है। पूजा मेरी होनी चाहिए क्योंकि मैं कोमल, सुंदर, सुवासित हूं। यह तो मात्र पत्थर की मूर्ति है।' पुजारी ने हंसते हुए कहा, 'हे पुष्प! तुम कोमल, सुंदर, सुवासित अवश्य हो पर तुम्हें ईश्वर ने ऐसा बनाया है। ये गुण तुम्हें सहजता से प्राप्त हुए हैं। इनके लिये तुम्हें कोई श्रम नहीं करना पड़ा है। लेकिन देवत्व प्राप्त करना बड़ा कठिन काम है। इस देव प्रतिमा का निर्माण बड़ी कठिनाई से किया जाता है।

एक कठोर पत्थर को देव प्रतिमा बनने के लिए हजारों चोटें सहनी पड़ती है। चोट लगते ही अगर यह टूट कर बिखर जाता तो शायद यह कभी देव प्रतिमा नहीं बन सकती थी। एक बार अगर कठोर पत्थर देव प्रतिमा में ढल जाए तो लोग उसे बड़े आदर-भाव से मंदिर में स्थापित कर प्रतिदिन उसकी पूजा-अर्चना करते हैं। इसकी सहनशीलता ने ही इसे देव प्रतिमा के रूप में पूजनीय तथा वंदनीय बना दिया है।' यह सुनकर पुष्प मुस्कुरा दिया। वह समझ गया कि कठिन परीक्षा को सफलतापूर्वक पार करने वाला ही देवत्व प्राप्त करता है।

प्रस्तुति : प्रवीण कुमार सहगल

बच्चों को कब और कैसे खिलाएं शहद

एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

हम अक्सर सुनते हैं कि छोटे बच्चों को शहद चटाना सेहत के लिए फायदेमंद होता है। लेकिन ज्यादातर लोग यह नहीं जानते कि छोटे बच्चों को शहद कब देना चाहिए और वास्तव में इसके फायदे क्या हैं।

शहद में प्राकृतिक मिठास के साथ ही कई औषधीय गुण पाए जाते हैं जिससे न सिर्फ छोटे बच्चों के शरीर को ऊर्जा मिलती है बल्कि इम्युनिटी भी मजबूत होती है। यही कारण है कि अधिकांश घरों में सबसे पहले बच्चे को शहद चटाया जाता है।

बच्चों को शहद कब खिलाना चाहिए?

आमतौर पर 1 वर्ष या इससे अधिक उम्र के बच्चों को शहद चटाना चाहिए। दरअसल एक वर्ष के बाद बच्चों को शहद देने से किसी तरह की स्वास्थ्य समस्या नहीं होती है और बच्चों को आहार का स्वाद भी समझ में आने लगता है।

बच्चों को शहद खिलाने के फायदे

1 वर्ष या इससे अधिक उम्र के बच्चों को समय पर शहद खिलाने से त्वचा से जुड़ी समस्याएं जैसे एक्जिमा या सोरायसिस नहीं होता है। इसके अलावा भी शहद चटाने से स्वास्थ्य को कई फायदे होते हैं।

एनर्जी देने में

शहद का सेवन करने से बच्चा तंदुरुस्त रहता है और शरीर को पर्याप्त ऊर्जा मिलती है।

सूजन दूर करने में

शहद में एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है

जो बच्चों के शरीर में सूजन की समस्या को कम करता है और आंतरिक अंगों को भी मजबूत रखता है।

एसिडिटी दूर करने में

छोटे बच्चों के पेट में अक्सर कब्ज या गैस्ट्रोएसोफेगल रिफ्लक्स डिजीज की समस्या होती है। बच्चे को शहद खिलाने से पेट संबंधी समस्याएं और एसिडिटी दूर हो जाती है।

ओरल हेल्थ के लिए

दूध पीने के कारण कई बार बच्चों के मुंह से दुर्गंध आती है। ऐसी स्थिति में बच्चे को शहद चटाने से मुंह की दुर्गंध दूर हो जाती है। शहद में एंटी बैक्टीरियल गुण पाया जाता है जो ओरल हेल्थ के लिए फायदेमंद होता है।

लिवर स्वस्थ रखने में

शहद में एंटीऑक्सीडेंट गुण पाया जाता है जो इम्युनिटी को बढ़ाने के साथ ही लिवर को भी सुरक्षा प्रदान करता है। बच्चे की इम्युनिटी मजबूत होने पर बीमारियों से बचाव होता है।

बच्चों को शहद कैसे दें?

बच्चों को चम्मच या निपल से कम मात्रा में शहद देना चाहिए। इससे यह जानने में आसानी होती है कि शहद से बच्चे को कोई एलर्जी हो रही है या नहीं। इसके अलावा बच्चों को निम्न तरीकों से शहद दिया जा सकता है:

ओटमील में शहद मिलाकर

जैम की जगह ब्रेड पर शहद लगाकर

दही में शहद मिलाकर

स्मूदी में शहद मिलाकर

बच्चों को शहद देते समय इन बातों का रखें ध्यान

बच्चों को हमेशा शुद्ध शहद देना चाहिए।

एलर्जी होने पर बच्चे को शहद देना बंद कर देना चाहिए। शहद में चीटियां लग गयी हों तो बच्चे को न दें।

इस तरह औषधीय गुणों से भरपूर होने के कारण एक वर्ष के बाद बच्चों को शहद खिलाना बेहद फायदेमंद होता है। हालांकि डॉक्टर की सलाह लेकर ही बच्चे को शहद देना चाहिए।

शब्द सामर्थ्य -080

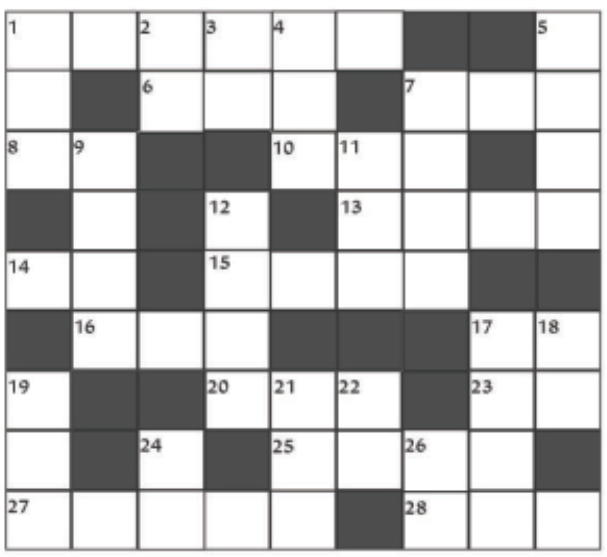
(भागवत साहू)

बाएं से दाएं

1. भारत के वर्तमान वित्तमंत्री 6. हित, उपकार 7. असमान, पूर्वोत्तर का एक राज्य 8. किसी वस्तु व्यक्ति आदि के पहचान सूचक संबोधन का शब्द, संज्ञा 10. शवस्थल पर बनाया गया मकान, योग का अंतिम अंग, तपस्या 13. इंकार करना, ना कहना 14. पिता, क्लर्क, सम्मानीय व्यक्ति 15. आय पर लगने वाला टैक्स, इंकमटैक्स 16. प्रतिद्वंद्वी, प्रेमिका का दूसरा प्रेमी 17. परंपरा, रीति, रिवाज 20. रुप से युक्त, चिह्न, लक्षण, नाटक, एक साहित्यिक अलंकार 23. लोग, प्रजा 25. नामी, नामवर, प्रसिद्ध 27. संसार का स्वामी, बादशाह, सम्राट, ईश्वर 28. फैलाना, खिंचाव पैदा करना।

ऊपर से नीचे

1. मारना, प्रहार करना, आघात करना 2. मिथ्याअभिमान, आडंबर 3. विपत्ति, आफत 4. मालदार, धनवान, अमीर 5. ज्ञान प्राप्त करना, अनुमान लगाना, कल्पना करना 7. हक 9. विवश, लाचार 11. मानकंद, नापने का पैमाना 12. अपमानित और तिरस्कृत 17. संतान उत्पन्न करने की क्रिया, जन्म देने की क्रिया 18. लंबे कपड़े का गट्ठा, पशुओं को रखने की जगह 19. जलयान, वायुयान, जलपोत 21. आश्रय, सहारा 22. थोड़ा, जरा, तनिक 24. जुर्म, गुनाह 26. बाघ की तरह का धारीदार हिंसक एवं विशाल पशु।



शब्द सामर्थ्य क्रमांक 79 का हल

भू	कं	प	■	फा	य	दा	■	स
प	■	ल	ला	ट	■	य	ती	म
ति	ल	क	■	क	न	क	■	झ
■	क्ष्म	■	■	■	रे	■	■	■
ग	ण	क	■	सं	श	य	■	सौ
ह	■	या	च	क	■	म	न्न	त
रा	क्ष	स	■	र	क्ष	क	■	न
■	त्रि	■	■	■	मि	■	■	■
शा	य	री	■	का	त	र	■	गो