



डर के आगे स्टाइल है

चेहरे पर बंधा एक नीरस-सा मास्क! कर दिया न स्टाइल का बंटोधार! लेकिन, करें भी तो क्या? सुरक्षा का सवाल जो ठहरा! अब खुश हो जाइए कि फैशन की दुनिया इस कवायद में लगी है कि नीरस मास्क में थोड़े रंग भर दिए जाएं। जाहिर है कि अगर भविष्य में चेहरे पर मास्क जरूरी है, तो इसे फैशनबल होना भी जरूरी है, क्योंकि डर के आगे ही स्टाइल है। **किरण मिश्रा का रोचक आलेख**

मो बाइल, वॉलेट, चाबियां, और अब फेस मास्क। हमारी चेकलिस्ट में शामिल एक नई-नवेली एक्सेसरी। जब कोरोना वायरस के प्रसार को रोकने के लिए विशेषज्ञों ने सर्जिकल मास्क की बजाय कपड़े के मास्क पहनने की सलाह दी, तो फैशन इंडस्ट्री के तमाम लम्बरी ब्रांड्स से लेकर कॉन्फर्ट फैशन, कारीगर समुदाय तक, चेहरे के मास्क को एक फैशन एक्सेसरी के रूप में बढ़ने लगे। कहीं गगड़ी से मैच खाता मास्क, तो कहीं मास्क से मैच करती बटुआ और ग्लब्स भी बनाए जाने लगे।

अभिव्यक्ति का फैशनवासी बना मास्क

आखिर सुरक्षा के लिए जरूरी मास्क, दुनिया की सबसे ट्रेंडी चीज कैसे बन गया? इस पर होममेड पेपर से गिफ्ट बनाने वाली ‘सरप्राइज समवन’ स्टार्टअप कंपनी की फाउंडर पिंकी माहेस्वरी कहती हैं, ‘फैशनबल दिखना हम सबको पसंद है। और देखा जाए अच्छे पहनावे का हमारी पर्सनैलिटी पर सकारात्मक असर भी होता है। संभवतः मास्क को फैशन स्टेटमेंट बनाने के पीछे भी यही मानसिकता है।’

फैशन डिजाइनर अपराजिता प्रसाद कहती हैं, ‘मुझे नहीं लगता कि यह लंबे समय तक लोगों की जीवनशैली का हिस्सा रहने वाला है। यह महज कुछ महीने का खेल है। मगर हां, जिस तरह इन दिनों डिजाइनर मास्क की मांग बढ़ी है, उसे देखते हुए कहा जा सकता है कि आज लोग कैसे अपनी सुरक्षा की चीजों में भी स्टाइल खोज रहे हैं।’

वहीं ऑनलाइन फैशन ब्रांड ‘तिजोरी’ की संस्थापक मानसी गुप्ता की अलग राय है, ‘कोरोना इतनी जल्दी नहीं जाने वाला। और दुनिया इतने लंबे समय तक बंद नहीं रह सकती, इसलिए हमें सकारात्मक पक्ष को देखना पड़ा और नीरस काले, भूरे या सफेद मास्क से परे प्रिंटेड मास्क बनाने का फैसला लेना पड़ा। हम



फोटो : पिंकी माहेस्वरी

कलमकारी प्रिंट वाले मास्क बना रहे हैं, जो लोगों के स्टाइल को मजेदार बनाते हैं।’

फैशन के धुरंधर भी आए

इस मैदान में क्रिश्चियन सिरियानो, लुई वितन, प्राडा, गुच्ची, जारा... जैसे फैशन ब्रांड के आ जाने से अब बहुत सारे स्टाइलिश मास्क उपलब्ध हैं। अंप्रैल महीने से ही करीब 40 अंतरराष्ट्रीय ब्रांड ने नॉन-सर्जिकल मास्क बेचने शुरू कर दिए हैं। मशहूर फैशन डिजाइनर

फैशन इंडस्ट्री से जुड़े जानकारों के मुताबिक पिछले 15 दिनों में ट्रेंडी मास्क की डिमांड तेजी से बढ़ी है, और आने वाले कुछ महीनों तक ये तेजी बरकरार रहेगी।

मसाबा गुप्ता से लेकर रितु कुमार तक ने मौजूदा संसाधनों को नॉन-सर्जिकल फैशनबल मास्क के उत्पादन में बदल दिया।

रचनात्मक दिमाग कमी नहीं रहके

कोरोना की महामारी के शुरुआती दिनों में जुगाड़ वाले मास्क को लेकर काफी सारे मजेदार मीम्स भी पोस्ट हुए-कहीं प्लास्टिक की बोतल वाले मास्क, तो कहीं कोई अपना चेहरा केले या पत्ता गोभी के पत्ते से ढकता नजर आया। खैर, अब

12 हजार करोड़ रुपये का है मास्क का मार्केट एक अनुमान के मुताबिक, और इसमें 70 फीसदी से ज्यादा मांग फैशनबल मास्क की रहने वाली है। खास बात यह है कि देश में 70 फीसदी से ज्यादा गारमेंट कंपनियों ने मास्क का उत्पादन शुरू कर दिया है। इंडियन टेक्सपेयोर फेडरेशन का मानना है कि आने वाले कुछ महीनों में देश के एक्सपोर्ट में मास्क एक बड़ा सेगमेंट बन कर उभरेगा। यही वजह है कि फैशन इंडस्ट्री से लेकर गारमेंट इंडस्ट्री तक इस नए मौके को भुनाने में पूरी तरह से जुटे हुए हैं।

जुगाड़ की जरूरत नहीं है, क्योंकि रचनात्मक दिमाग की उपज ने आपके सामने मास्क के ढेरों विकल्प दे दिए हैं। बच्चों को लुभाने के लिए जहां कार्टून कैरेक्टर वाले मास्क हैं, तो फंकी लुक चाहने वाले युवाओं के लिए अगोखे संदेश वाले मास्क हैं। Bewakoof.com और BeAwara.com जैसे कई ऑनलाइन पोर्टल हैं, जहां अगोखे संदेश लिखे मास्क देखे जा सकते हैं- जैसे कि ‘दूर रह’, ‘क्वारांटाइन एंड चिल’। वहीं कस्टमाइज्ड, वेडरूफ, इकोफ्रेंडली मास्क भी बनाए जा रहे हैं।

हम सबका मास्क

बाहर का दृश्य इन दिनों कुछ ऐसा है कि लोग पहचान में ही नहीं आ रहे, क्योंकि सबके चेहरे पर मास्क बंधा है। खैर, इसका भी जुगाड़ निकाल लिया है कुछ फोटोग्राफरों ने। जब लॉकडाउन में फोटो स्टूडियो का काम ठप पड़ा, तो वे ‘जैसा चेहरा, वैसा मास्क’ थीम पर काम करने लगे। केरल के कोट्टयम जिले के स्टूडियो संचालक बिनेश जी पॉल बताते हैं कि इस खास मास्क पर पहनने वाले के फेस का निचला हिस्सा प्रिंटेड होता है। इसके लिए हम उनकी फोटो लेते हैं। फिर फोटो को मास्क के आकार के हिस्से से एडिट करके, इसे कॉन्टैक्ट के तैयार मास्क पर प्रिंट किया जाता है। 15 से 20 मिनट में एक मास्क बनकर तैयार हो जाता है। बाजार में कुछ ऐसे मास्क भी हैं, जिन पर अभिनेताओं या क्रिकेट खिलाड़ियों की मूंड और दाढ़ी बने हुए हैं।

खुशी के मंत्र

बिना साहस, कैसे बढ़ेंगे?

हमें नए लोगों से बात करने, अपने विश्वासों के लिए खड़े होने, व्यवसाय शुरू करने, करियर के फैसले लेने, एक नए स्थान पर जाने, अपने विचारों को प्रकट करने आदि के लिए साहस की बड़ी जरूरत होती है। इसी साहस से आपको अपने सपनों को पाने के लिए ताकत मिलती है...



डॉ. करिश्मा आहुजा लॉ ऑफ अट्रेशन्स, हो 'ओपनोपनो विशेषज्ञ

हमारे जीवन में साहस की क्या जरूरत है? क्या इसके बिना जिंदगी नहीं जी जा सकती? आपके हर सवाल का जवाब लेखक और राजनीतिज्ञ विस्टन चर्चिल के इस विचार से मिल जाएगा, ‘साहस को मानवीय गुणों में सबसे पहले सम्मानित किया जाता है, क्योंकि यह वह गुण है, जो अन्य सभी गुणों को आपके अंदर लाता है।’ इसलिए जीवन में साहस का होना भी जरूरी है। कुछ उपाय, जो साहस को बढ़ाएं-



खुद से पूछें

जब इच्छा मजबूत होती है, तो आपको आगे बढ़ने के लिए भीतर से प्रोत्साहन मिलता है, उस चीज को करने की शक्ति मिलती है, जो वास्तव में आपके लिए मायने रखती है। इसलिए खुद से पूछें कि आप कोई काम क्यों करना चाहते हैं? जितना अधिक इन पर ध्यान केंद्रित करेंगे, उतना ही साहसी महसूस करेंगे।

हर सप्ताह की एक चुनौती



हर सप्ताह एक छोटी-सी बात या कार्य करने के लिए अपने आप को चुनौती दें, जिसमें थोड़ा डर और जोखिम की जरूरत हो। कुछ भी ऐसा, जो आपको थोड़ा परेशान करता है। जब आप ऐसे छोटे-छोटे कामों में हिम्मत से काम लेने लगेंगे, तो आपको बड़े कार्यों में भी सफलता मिलेगी।

गहरी सांस लें

जब कभी किसी चीज को लेकर मन में भय का अनुभव हो, तो इस स्थिति में सबसे पहले सचेत रूप से एक गहरी सांस लें। ऐसा करना आपको अधिक आत्मविश्वासी महसूस कराएगा। जैसे-जैसे सांस धीमी और गहरी होती जाती है, मन से अधिक आस पल में मौजूद रहेंगे। साथ ही अतीत की यादों, विचारों और विश्वासों को अपने दिमाग में चलने से रोक पाएंगे।



विचारों को लिखें

अपनी झिझक को दूर करने का सबसे अच्छा तरीका, अपने नकारात्मक विचारों को कागज पर व्यक्त करना है। अपनी सभी भावनाओं, मन में चल रही रुकावटों व डर जो आप अनुभव कर रहे हैं, उन्हें लिखकर व्यक्त करें। एक बार जब आपकी भावनाएं कागज पर आ जाती हैं, तो वे आमतौर पर जल्द ही दिमाग से निकल जाते हैं। इन भावनाओं को लिखने के बाद, कागज को फाड़ कर फेंक दें। फिर, एक नया पेपर लें, उसमें लिखें कि आप क्या-क्या करना चाहते हैं। यह आपके दिमाग को संकेत देगा कि आप जीने के इस नए तरीके को चुनने के लिए तैयार हैं।

(हो 'ओपनोपनो' क्षमाशीलता पर आधारित एक प्राचीन जीवन दर्शन है।)

कमाल है! कैफे में पेट भरके खाइए। पेमेंट, जो मन करे

सेवा कैफे, अहमदाबाद का एक अनोखा रेस्तरां है, जहां पेट भरके खाइए और बिल वही चुकाएं, जो आपको मन करे। यहां मेनू में दर्ज किसी भी रेसिपी की कीमत नहीं लिखी होती। आखिर में बिल की बजाय आपको नोट लिखा एक खाली लिफाफा दिया जाता है, जिसमें लिखा होगा, ‘खाने का बिल कोई पहले से ही भरकर उन्हें गिफ्ट कर चुका है। आप अपने मन से, जो चाहें दे सकते हैं, ताकि यह सिलसिला आगे भी चलता रहे।’ 11 साल पुराने इस कैफे में कोई अपनी सेवा भी दे सकता है, जैसे खाना बनाना, सर्व करना या फिर सफाई करना।



दिलचस्प

आवाज, जो पहली बात बन गई है

‘कोविड-19 से आज पूरा देश लड़ रहा है...’ इन शब्दों के साथ शुरू होने वाली यह ऑनलाइन ट्यूटल तो आप क्या ही भूल पाते होंगे? क्योंकि किसी को फोन करते ही सबसे पहले यही ट्यूटल सुनने को जो मिल रही है। दरअसल, यह आवाज दिल्ली की जसलीन भल्ला की है, जो अपनी आवाज से जागरूकता भरा ये संदेश लोगों को दे रही हैं।

फोन करने ही सबसे पहले खासती हुई एक महिला की आवाज आती है और इसी के साथ कोरोना वायरस की जानकारी देता एक संदेश आता है- ‘कोविड-19 से आज पूरा देश लड़ रहा है, मगर याद रहे हमें बीमारी से लड़ना है, बीमार से नहीं। उनसे भेदभाव न करें...’ करोड़ों लोगों के जेहन में यह आवाज और कोरोना वायरस का कॉलर ट्यूटल, ऐसे दर्ज है कि शायद ही हम इसे कभी भुला पाएं। और इसी आवाज की बदौलत खुद जसलीन भी इन दिनों सोशल मीडिया पर छाई हुई हैं। जसलीन का फी सालों तक मीडिया से जुड़ी रही हैं, लेकिन पिछले दस सालों से ये वॉयस ओवर आर्टिस्ट के तौर पर अलग-अलग प्रोजेक्ट के लिए काम कर रही हैं। अगर आपने डोकोमो,

हॉलिंग्स और स्लाइस मैगो ड्रिंक के विज्ञापन ध्यान से सुने होंगे, तो समझ जाएंगे कि यह आवाज भी जसलीन की ही है। कोरोना कॉलर ट्यूटल के रूप में अपनी आवाज देने के पीछे मजेदार किस्सा यह है कि खुद जसलीन को भी नहीं पता था कि उनकी आवाज को एक दिन पूरा देश सुनेगा। बता दें कोरोना कॉलर ट्यूटल भारत सरकार की

पहल थी, जिसमें उन्होंने अपनी आवाज दी है। जसलीन कहती हैं, ‘एक दिन अचानक मुझे कोविड-19 से संबंधित संदेश को रिकॉर्ड करने को बोला गया। मैंने रिकॉर्ड तो कर दिया, लेकिन मुझे इसके इन्तेमाल के बारे में कुछ ज्यादा जानकारी नहीं थी।

फिर अचानक एक दिन मेरे दोस्त और रिश्तेदारों के फोन आने लगे, और उन्होंने ही इस बारे में मुझे बताया। पहले मैं भी खुद हैरान हुईं। हालांकि कई बार तो अपनी ही आवाज को सुनकर थोड़ा अजीब लगता है। फिर भी खुशी है कि आवाज की वजह से मैं करोड़ों लोगों से जुड़ पाई हूँ।’ हिंदी के अलावा अन्य भारतीय भाषाओं में भी कोविड-19 वाले संदेश को जसलीन ने ही रिकॉर्ड किया है।



शोध

बोरियत हो, तो करें पौधों से बातें

अगर घर में हरियाली लगाने का भी शौक है, तो आपको यह भी पता होना चाहिए कि पौधों की देखभाल करते हुए अगर उनसे बात की जाए, तो इससे न सिर्फ पौधों का सही विकास होता है, बल्कि यह आपकी बोरियत को दूर करने में भी सक्षम है। कैनसास स्टेट यूनिवर्सिटी में एक शोध किया गया, जहां पर सर्जरी करण हुए 90 मरीजों को ऐसी जगह रखा गया, जहां पेड़-पौधे थे। पौधों के बीच रहते हुए उनके स्वास्थ्य में

ज्यादा इजाफा देखा गया, उनकी तुलना में जिनके पास हरे-भरे पौधे नहीं थे। दरअसल, अपने आसपास पौधों के बीच रहने से शरीर को पैदा करने वाले हार्मोन का स्तर कम होता है, जिससे हम शांत और स्थिर महसूस करते हैं। शोध के परिणाम में पाया गया है कि पौधों की देखभाल करते हैं, तो वे भी हमें इमोशनल सपोर्ट देते हैं। ये तो हुई आपकी सेहत की बात, लेकिन क्या आपको पता है कि पौधों से आपका



बात करना उन्हें भी सेहतमंद बनाता है। रॉयल हॉर्टिकल्चरल सोसाइटी के अध्ययन में, शोधकर्ताओं ने पाया कि पौधों से बात करना वास्तव में उन्हें तेजी से बढ़ने में मदद कर सकता है। उन्होंने यह भी पाया कि एक स्त्री स्वर की तुलना में पौधे एक पुरुष की आवाज पर तेजी से बढ़ते हैं। दिलचस्प है ना! पेड़-पौधों को धार्मिक स्तुति सुनाने से उनमें 25 प्रतिशत ज्यादा वृद्धि देखी गई। कुछ शोधकर्ताओं का मानना है कि जब हम पौधों से बात करते हैं, तो कार्बन डाई ऑक्साइड के उत्पादन में वृद्धि होती है। चूंकि पौधे इसी गैस को ग्रहण करते हैं, शायद इसलिए हमारा बात करना उनको लाभ पहुंचाता है।

सेहत की बात

उफ! बीमार न कर दे ये गर्मी

ज्यादातर लोग गर्मी को गंभीरता से नहीं लेते और यही लापरवाही कई बार उनको बीमार भी कर देती है। ऐसे समय में, जहां पहले से ही हम एक महामारी से जुड़ा रहे हैं, बढ़ती गर्मी को लेकर सजग तो रहना ही पड़ेगा। कैसे? बता रहे हैं विशेषज्ञ



>> विशेषज्ञ



पवन सिन्हा आध्यात्मिक गुरु

यकीन मानिए, मौसम के हिसाब से पहनावा और खानपान में बदलाव करके भी मौसमी बीमारियों से खुद को बचाया जा सकता है। आयुर्वेद में तो हर मौसम के लिए कुछ खास आहार तालिका भी

सुनिश्चित किए गए हैं। पर, आज की युवा पीढ़ी इसे नहीं मानती और इसका असर उनकी सेहत पर दिखने की लगी है।

अब जबकि तापमान 40 के पार पहुंच गया है, तो इन दिनों तंग या चिपके हुए कपड़े नहीं पहनने चाहिए। गर्मी को पोशाकें ढीली होने चाहिए। खादी या सूती से बने परिधान ही गर्मियों के लिए सर्वाधिक श्रेष्ठ हैं। इसके साथ ही रंगों का चुनाव भी आपके मन और सेहत पर बहुत प्रभाव डालता है। गर्मियों के लिए आसमानी, समुद्री तरा रांग, हल्का पीला रांग तथा सफेद रांग श्रेष्ठ होते हैं। इन रंगों के सूती कपड़े ही पहनें।

शरीर में कम न हो पानी

जैसे ही शरीर में पानी की कमी होती है, दिमाग और शरीर दोनों शिथिल होना शुरू हो जाते हैं। सिर और शरीर में दर्द शुरू हो जाता है। कमजोरी महसूस होने लगती है, ऐसा लगने लगता है कि कहीं हम गिर ना जाएं। ऐसा महसूस होने पर अकसर लोग तुरंत

ठंडा पानी अथवा शीतल पेय पी लेते हैं। इसे पीने से गला तो तर हो जाता है, लेकिन सेहत को नुकसान पहुंचाता है। आपकी जब भी ऐसा महसूस हो, तो सबसे पहले बैपट ऑफ, मन को शांत करें, फिर सामान्य ताप का पानी पिएं। इसके बाद फ्रिज की बजाय घड़े के एक

गिलास पानी में नींबू निचोड़ कर पी लें। इससे आपको शीघ्र ही आराम मिलेगा। इन दिनों गुलाबजल, नींबू, आननजल, छाछ, मौसम्बी, खसखस और नारियल पानी का सेवन जरूर करना चाहिए। इससे डिहाइड्रेशन की समस्या नहीं होती। इन दिनों चाय या कॉफी ज्यादा लेने से बचें, साथ ही हल्का भोजन करें। मौसमी फल-सब्जियों का सेवन ज्यादा-से-ज्यादा करें। गर्मी की वजह से यदि पेशाब गहरे पीले रंग का हो, तो कम से कम 2-3 लीटर पानी थोड़ी-थोड़ी देर में पीते रहें। पानी युक्त फल भी खाना आपको सेहतमंद रखेगा।

गर्मी जानलेवा भी हो सकती है। अतः जब भी मौका मिले 10 मिनट पानी में पैर डाल कर बैठें। इससे आप गर्मी से बीमार नहीं पड़ेंगे, लू से भी बचे रहेंगे।