

स्वास्थ्य संचार

कोविड गीत



डॉ अरविन्द कुमार सिंह





कोविड गीत

M/अरविन्द कुमार सिंह



प्रकाशक



राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग, भारत सरकार
इंडियन साइंस कम्यूनिकेशन सोसायटी



कोविड गीत

कोरोना काल की विज्ञान कविताएं

मार्गदर्शन

श्री राजेन्द्र सिंह

वैज्ञानिक 'ई' राष्ट्रीय विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी संचार परिषद्
विज्ञान एवं प्रौद्योगिकी विभाग भारत सरकार नई दिल्ली

रचयिता

डॉ अरविन्द कुमार सिंह

निर्माण

डॉ विष्णु प्रताप सिंह

डिजाईन

श्री रवि अग्रवाल

प्रकाशक

इंडियन साइंस कम्युनिकेशन सोसाइटी

चन्द्रिका भवन, 577-डी निकट डंडहिया मस्जिद , लखनऊ -226022, भारत

iscos.org; info@iscos.org; +91-8090907153

© 2021 सर्वाधिकार सुरक्षित

ISBN

प्रथम संस्करण : 2021

COVID GEET - Science Songs of Corona Times



भूमिका

वर्तमान में कोविड बीमारी आम जनजीवन के विविध पक्षों पर अपना प्रभाव डाला है। कई दौर में आने के कारण इसने पूरे समाज को हिला करके रख दिया है। पहली लड़ाई के दौरान अभी लोग कोरोना के विविध पहलुओं से परिचित ही हो रहे थे और किसी को इस बात की भी उम्मीद नहीं थी कि दूसरी लहर भी आ सकती है। इसका परिणाम यह हुआ कि पहले लड़ाई में जो सफलता मिली, उसे हमने अपने पूर्ण सफलता मान ली और बहुत ही बेफिक्र होकर के रहने लगे। किंतु एक बार जब दूसरी लहर आरंभ हुई है तो उसने बहुत जोरदार तरीके से हमला शुरू किया है। यह सभी के लिए बेहद चौकाने वाला रहा, क्योंकि इसके लिए शायद हम सभी लोग पूरी तरह से अपने तैयारी भी नहीं किए थे। यही कारण है कि शायद ही कोई ऐसा परिवार रहा होगा जहाँ पर कि उसका कोई न कोई सदस्य संक्रमित या बीमार नहीं हुआ होगा।

कोविड बीमारी की दूसरी लहर ने हमारे समाज को बहुत ही गहरा जख्म दिया है और इससे उबरने में समाज को काफी समय लगेगा। पूरे देश में इसका असर देखा गया है। पहली लहर में बीमारी की तबाही से पूरी तरह बच जाने के कारण ही शायद इसकी भयावहता का ऑकलन नहीं किया जा सका था। अब तीसरी लहर की चर्चा भी लगातार होती रही है और उसका भी खौफ सभी लोगों को सता रहा है। यदि हम पहली लहर से कुछ सीख लिए होते, तो शायद दूसरी लहर का जो भयानक दृश्य सामने आया, वह नहीं आ पाता और हम उससे दूर होते।

लेकिन अब हमें दूसरी लहर से जो सबक मिला है, उस को ध्यान में रख करके तीसरी लहर का भरपूर सामना करने के लिए हर तरीके से तैयार रहने की आवश्यकता है। अब यह जरूरी है कि दूसरी लहर के बाद भी हम कोविड प्रोटोकाल का हर तरीके से पालन करना जारी रखें और तीसरी लहर को अपनी समझ बूझ के बल पर रोकें। अभी यह कहना बड़ा कठिन है कि तीसरी लहर वास्तव में कब और किस रूप में आएगी, किंतु जब विशेषज्ञ इसके बारे में चर्चा कर रहे हैं तो यह जरूरी है कि हम उसके लिए तैयार रहें। इस बीमारी को रोकने के लिए जितने भी तरीके के उपाय हैं, उन सभी को अब प्रभावी तरीके से अपनाने की आवश्यकता है। इसमें बचाव के साथ-साथ टीकाकरण के जो उपाय किए जा रहे हैं, उसको अधिक से अधिक सफल बनाएं।

यदि तीसरी लहर आने का जो समय निर्धारित किया जा रहा है, उसके पहले अधिकतम लोगों को टीका लग जाए तो इस लहर का सामना करने में काफी सहूलियत होगी और हम आसानी से इस दौर से गुजर सकते हैं, क्योंकि कोविड टीका लग जाने से लोगों के शरीर में प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो जाएगी जो कि एक स्वाभाविक प्रतिरोधक क्षमता से कहीं अधिक शक्तिशाली होगी।

जैसा कि हम जानते हैं कि कोविड बीमारी का बहुत ही विचित्र वायरस है। जब कभी भी किसी स्तर पर यह खुद को संक्रमण फैलाने में कमजोर महसूस करता है, तो फिर अपना वर्तमान रूप छोड़कर अपने में कुछ ऐसा बदलाव कर लेता है, जिससे कि सामने वाले व्यक्ति पर वह प्रभावी तरीके से अपना हमला कर सके। किंतु एक उम्मीद का कारण यही है कि तीसरी लहर आने से पहले काफी लोग टीका लगवा चुके होंगे और उनमें इसके प्रति प्रतिरोधक क्षमता विकसित हो गई होगी। पहले लहर के दौरान सभी लोग काफी सतर्क हो गए थे। देश में लॉकडाउन लग गया था और उसे उसको रोकने में सफलता मिली। इन सभी बातों के सन्दर्भ में सतत् जन जागरण करना अति आवश्यक है और इससे उनके बीच सूचनाओं एवं जानकारियों का प्रसार होता रहता है।

कोरोना पर नियंत्रण पाने के लिए लोगों के बीच जागरूकता और उनकी भागीदारी काफी महत्वपूर्ण है। कोरोना के खिलाफ अपनाए जाने वाले उपायों को मजबूत करने और उसे बेहतर तरीके से लागू करने के अतिरिक्त हमारे पास और कोई विकल्प भी नहीं है। लोगों के बीच कई प्रकार की भ्रान्तियां और अज्ञानता भी फैली हुई है। इस कारण से समाज में लोगों के बीच जागरूकता के लिए लगातार विविध स्तरों पर प्रयास भी किये जा रहे हैं।

कोविड के बारे में लोगों में जागरूकता उत्पन्न करने के लिए विविध कार्य किये जा रहे हैं। साहित्य की दुनियाँ में इस विषय पर काफी बातें लगातार लिखी जा रही हैं। इसके माध्यम से जनजागरण किया जा रहा है। इस क्रम में डाक्टर अरविन्द कुमार द्वारा लिखी पुस्तक **कोविड गीत** बहुत ही उपयोगी एवं रोचक पुस्तक है। इस पुस्तक में न सिर्फ कोविड से बचाव के बारे में कविता लिखी गयी है, वरन् इसमें खान पान, वृक्षारोपण, पर्यावरण जागरूकता, सही मनोविज्ञान बनाये रखने सहित विविध विषयों पर बहुत ही सुन्दर ढंग से बातें कही गयी हैं। इसमें जटिल बातों को भी बहुत ही सरल ढंग से प्रस्तुत किया गया है। इन सब कविताओं को आम जन तक आडियो एवं वीडियो रूप में कार्यक्रम बना करके भी पहुँचाने की आवश्यकता है। हमें उम्मीद है कि इसे पढ़ कर लोगों को न केवल मनोरंजक ढंग से जानकारी मिलेगी वरन् वे इससे प्रेरणा लेंगे और उनमें समझदारी भी विकसित होगी और वे कोविड से बचाव के लिए यथासंभव हर कदम उठायेंगे।

प्रॉ. गोपाल सिंह

विभागाध्यक्ष

जनसंचार एवं पत्रकारीता विभाग

बाबा साहेब भीमराव अम्बेडकर विश्वविद्यालय

लखनऊ



मेरी बात

सामान्य जीवन में अपनी बातों को कहने के बहुत से तरीके हैं। प्रायः बोल करके सीधे साधे ढंग से बातों को तो कहा ही जाता है। इसके अतिरिक्त किसी माध्यम पर उसकी विशेषताओं को ध्यान में रख करके भी बातों को कहा जाता है। इसे विविध फार्मेट में व्यक्त किया जा सकता है। इन्हीं में से एक फार्मेट पद्य या कविता का भी है, जिसे हम अपने सामान्य जीवन में भी विविध साहित्यिक एवं सांस्कृतिक अवसरों पर व्यक्त करते हैं। कविता तो हमारी जीवन से रखा बसा हुआ है।

पद्य लेखन की परंपरा हमारे समाज में आदि काल से चली आ रही है। पहले जब प्रिंटिंग तकनीक हमारे समाज में नहीं थी, उस समय किसी प्रकार के ज्ञान को पद्य साहित्य के रूप में भी सृजित करके रखा जाता था, क्योंकि इसे पद्य रूप में एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति तक पहुँचाना आसान था और उसे याद रखना भी गद्य की तुलना में आसान है। इसलिए पहले की अधिकतर साहित्य एवं जानकारी वाली प्राचीन काल की रचनाएं पद्य के रूप में ही कहीं अधिक दिखती हैं। इसमें भावनात्मक पक्ष के वर्णन के साथ ही विविध प्रकार के ज्ञान की बातों को भी बहुत ही कुशलता के साथ रखा गया है। इसे याद रखना आसान रहा है।

कविता के माध्यम से विभिन्न प्रकार की कुशलताएं भी सीखी जा सकती हैं। किसी भी प्रकार की बात को कविता के माध्यम से कह देना अपने आपने एक कला भी है। संचार की दुनिया में जब कोई बात कविता के माध्यम से कही जाती है तो वह एक अलग तरीके से अपना प्रभाव छोड़ती है और इसकी अपनी अलग सुंदरता होती है। यह नियमित ढंग से किये जाने वाले साहित्यिक सृजन का एक बहुत ही महत्वपूर्ण विधा है। यह भाव पूर्ण रूप से वर्बल कम्युनिकेशन का एक प्रभावी तरीका है।

बहुत सी ऐसी बातें होती हैं जिन्हें कि पद्य के माध्यम से कहीं ज्यादा प्रभावी तरीके से कही जा सकती है। कविता नये नये प्रकार के न सिर्फ आइडिया विकसित करने में मदद करती है, वरन् इसके माध्यम से किसी सामाजिक पहलू को देखने का एक नया नजरिया भी विकसित होता है। यह व्यक्ति के व्यक्तित्व में बदलाव ले आती है। इसके माध्यम से किसी घटना का प्रभावी दृश्यात्मक वर्णन किया जाना संभव हो पाता है।

बहुत से लोग भी गद्य की तुलना में पद्य के माध्यम से किसी बात को कहने में कहीं अधिक सहूलियत महसूस करते हैं और उसके प्रति उनका एक लगाव होता है। वे लंबे चौड़े आँकड़े भरे तथ्यों को लेख के माध्यम से देने की बजाय उन्हें सरल आसान ढंग से पद्यों में देना कहीं अधिक पसंद करते हैं। इसका अपना एक अलग ही प्रभाव एवं उपयोगिता होती है। यह व्यक्ति के मन के भावनात्मक पक्ष को उभारता है। हमारे सामान्य जीवन में बहुत प्रकार की ऐसी भी घटनाएं होती हैं जिन्हें कि गद्य के शुष्क शब्दों के माध्यम से देने से उसका प्रभाव उतना नहीं होता है, जितना कि उसे पद्य के माध्यम से देने पर होता है। पद्य भले ही छोटे रूप में हो, लेकिन वह अपनी बातों को कहीं ज्यादा संवेदनायुक्त तरीके से लोगों के समक्ष प्रस्तुत करते हैं।

वे सभी लोग जिनको किसी प्रकार की तथ्यात्मक सामग्री को गद्य के रूप में पढ़ने में कठिनाई होती है अथवा जो इससे ऊबते हैं और इसे वह नहीं पढ़ना चाहते हैं, ऐसे लोगों के लिए कविता कहीं बेहतर माध्यम है। इसके माध्यम से लोगों को किसी भी प्रकार की जानकारी सरल तरीके से दी जा सकती है। इसे लोग आसानी के साथ याद भी रख सकते हैं। कविता पढ़ना कहीं अधिक आसान होता है और यह कई बार मस्तिष्क एवं हृदय के उन दरवाजों को खोलती है जो कि अन्य माध्यमों हेतु हमेशा के लिए बंद रहते हैं। कविता एक प्रकार से लोगों के लिए मनोरंजन का भी साधन है। संगीत की अपनी एक बहुत ही विशाल दुनिया है।

कई बार कविता के माध्यम से एक दूसरे को समझने में मदद मिलती है। वर्तमान में मानव अक्सर गलत संचार का शिकार होता है और एक बहुत ही बड़ी समस्या एक दूसरे को जानने समझने की भी है और इस कारण से काफी अधिक निराशा और कुंठा भी होती है। ऐसी स्थिति में कविता पढ़ने और लिखने से इस प्रकार की स्थिति से मुक्ति पाने में सहायता मिलती है।

कविता के माध्यम से कोई अपने लेखन और व्यक्तित्व की वास्तविक प्रकृति को दर्शाता है। इसका आशय यही है कि हम जो कुछ भी दिखाना, समझाना और व्यक्ति महसूस करना चाहते हैं, उसे इसके माध्यम से व्यक्त कर सकते हैं। कविता के पाठक इसके द्वारा कवि के बारे में काफी बातें जान समझ सकते हैं। कविता स्वयं को जानने समझने का भी एक बहुत ही महत्वपूर्ण साधन है। यह व्यक्ति के लिए स्वयं को शान्त रखने का भी साधन है। कविता की रचना से स्वयं व्यक्ति की पहचान भी होती है और अपनी पहचान भी बनाता है। कविता विचारों को सूत्रबद्ध करती है। यह किसी व्यक्ति में आन्तरिक रूप से हो रहे उथल पुथल को भी व्यक्त करती है। सच तो यह है कि व्यक्ति को आत्मिक शान्ति पाने का यह एक रास्ता है। यह लोगों को किसी विषय पर सोचने के लिए विवश करती है। कविता लोगों को मोटिवेट करती है और लोगों में विविध प्रकार के भावों को इसी के माध्यम से जगाया जा सकता है।



पिछले साल से ले करके अभी तक कोविड बीमारी पूरी दुनिया में एक महासंकट के रूप में उभर करके सामने आयी है। इसलिए वर्तमान में कोविड महामारी के बारे में लोगों को अधिक से अधिक जानकारी देने की आवश्यकता है। सरकार एवं अन्य सम्बन्धित सामाजिक इकाईयों द्वारा इसके बारे में जागरूक करने के लिए विविध प्रकार के साधनों का इस्तेमाल किया जा रहा है। इसी तथ्य को ध्यान में रख करके प्रस्तुत पुस्तक को रचना का विचार उत्पन्न हुआ। इस पुस्तक में लोगों को कोविड के बारे में कविता के माध्यम से जानकारी देने का प्रयास किया गया है। कविता लोगों को अपेक्षाकृत रुचिकर ढंग से उन बातों को बता सकती है, जिसे कि अन्य तरीके से व्यक्त करने पर लोग बोझिलता महसूस करते हैं। प्रस्तुत पुस्तक में कोविड बीमारी के लक्षण से ले करके उससे बचाव और खान पान में अपनाये जाने वाली सावधानी और अन्य विषयों पर सरल कविता के माध्यम से बातों को कहने का प्रयास किया गया है। इस पुस्तक को तैयार करने में हमें अपने कई मित्रों से मार्गदर्शन एवं सहयोग मिला। मैं उनके प्रति आभार व्यक्त करता हूँ। इससे इस पुस्तक को सही आकार देने के मदद मिली है। हमें पूरी उम्मीद है कि यह जन सामान्य को रोचक लगने के साथ साथ उपयोगी साबित होगी और कोविड बीमारी के बारे में लोगों में जागरूकता उत्पन्न करने में मददगार साबित होगी।

डॉ अरविन्द कुमार सिंह



विषय सूची

क्रमांक	शीर्षक	पृष्ठ संख्या
01	होम क्वारेन्टाइन	04
02	करोना से भेंट	08
03	मिली गलती की सजा	12
04	कोविड टीका	14
05	करें करोना से संघर्ष	16
06	करोना में सावधानी (भोजपुरी)	18
07	कोविड गाइड लाइन का करें पालन	20
08	लगवायें कोविड टीका	22
09	कोविड के बाद उपचार	24
10	आपदा प्रबंधन	28
11	न बरतें कोविड में लापरवाही	30
12	कोविड में बनें मददगार	34
13	अपना शरीर रखें निरोग	38
14	कोविड तनाव से पाएं मुक्ति	40
15	करें प्राथमिक उपचार	42
16	कोविड में उचित भोजन अपनायें	44
17	कोविड के बाद अपनाएं सावधानी	48
18	कोविड में रखें सावधानी	50
19	कोविड में नई उम्मीद बनायें	52
20	लगवाएं कोविड टीका	54
21	रखें आशावादी दृष्टिकोण	56
22	करें कुशल प्रबंधन	58
23	करोना योद्धा	60

24	●	नर्स को दें सम्मान	●	62
25	●	डॉक्टर का करें सम्मान	●	64
26	●	कोविड से लें सीख	●	66
27	●	बढ़ाएं रोग प्रतिरोध क्षमता	●	70
28	●	प्रकृति की करें रक्षा	●	72
29	●	कोविड में पुलिस	●	74
30	●	आपातकाल से धैर्य से निपटें	●	76
31	●	कोविड संकट का करें सामना	●	78
32	●	कोविड में रखें सफाई	●	82
33	●	करें सही दवा, सही इलाज	●	84
34	●	भोजन में विटामिन	●	86
35	●	गुमराहपूर्ण सूचना से बचें	●	88
36	●	अनुशासित बनें समाज	●	90
37	●	हिम्मत नहीं हारेंगे	●	92
38	●	कोविड में अपनाएं सावधानी	●	94
39	●	करें प्रकृति का संरक्षण	●	96
40	●	करें प्रकृति के साथ सामंजस्य	●	98
41	●	कोविड लक्षण	●	102
42	●	पायें कोविड में तनाव से मुक्ति	●	104
43	●	लॉकडाउन में दिनचर्या	●	106
44	●	साबुन सैनिटाइजर अपनाएं	●	108
45	●	कोविड के बाद जीवन बनायें	●	110
46	●	सही ढंग से मास्क को पहनें	●	112
47	●	आशावादी दृष्टिकोण बनायें	●	114
48	●	संकट का मिलकर करें सामना	●	116
49	●	सभी मिलकर साथ चलें	●	120
50	●	कोविड संकट का करे सामना	●	122
51	●	कोविड में मानवता धर्म निभायें	●	124

स्वास्थ्य संचार



होम क्वारेन्टाइन





जब हुआ कोविड का हल्का लक्षण,
कुछ उपाय हमने तो तुरंत अपनाया।
पूरे दिन क्या-क्या करना है,
इसका एक वृहद कार्यक्रम बनाया।

मिली डॉक्टर से सलाह जो कुछ,
इन सब का पालन सख्ती से किया।
इसका सकारात्मक परिणाम मिला,
कोविड को न बढ़ने दिया।

समय से सोना, समय पर उठना,
मैंने रखा इसका बहुत ही ध्यान,
क्या क्या करना है अब मुझको,
इसका प्राप्त किया सब ज्ञान।

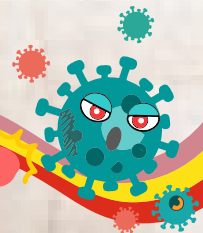


एक बैलेंस डाइट बना कर,
ठंडी तले, मसाले को हटाया,
जो शरीर को स्वस्थ बनाते,
केवल उनको ही अपनाया।



शीघ्र शरीर रिकवरी में जो बनें सहायक,
उनको भोजन में अपनाया,
पानी, चाय, सूप, तुलसी और हल्दी,
इनको भोजन का अंग बनाया।

कभी नहीं देखता ऐसी खबरें,
जिनसे मन नकारात्मक हो जाए
सुनते गीत, संगीत, वे ही बातें,
जिनसे मन सकारात्मक बन जाए।





पीठ के बल जो सोते हम थे,
कभी पेट के बल भी थे सोते,
कभी-कभी जब उचित था दिखता
लंबी सांस अभ्यास थे करते ।



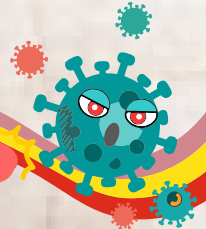
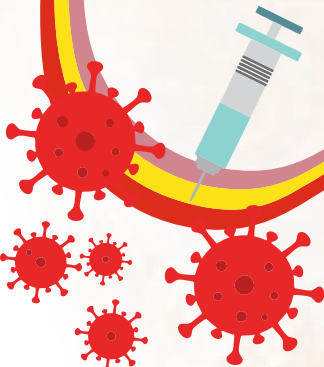
काढ़े का भी नियमित रूप से,
पानी संग पीना बना रहा ।
तुलसी, हल्दी, लॉन्ग, अदरक को डालें,
इससे काफी फायदा हुआ।



लंबी गहरी सांस का अभ्यास ,
कई ढंग से करते थे।
सांस रोक गिनती था गिनता,
और कभी शंख बजाते थे।

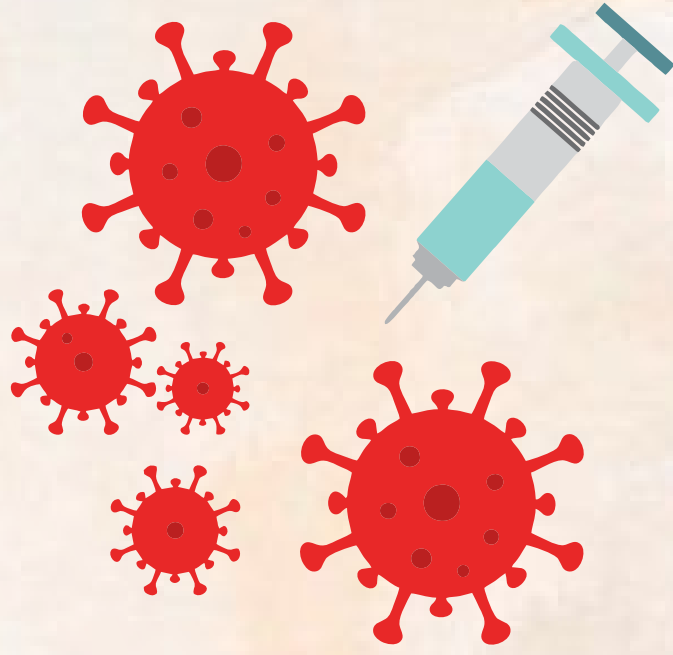


इन सब का यह हुआ फायदा,
जल्दी से हम स्वस्थ हो गए।
जो भी रोग थे हमला करते,
डर करके वे सभी भाग गए।





स्वास्थ्य संचार



करोना से भेंट



मिला कोरोना राह में मुझसे,
करना चाहा बात।
मैं बोला तुम दूर ही रहना,
न आओ मेरे पास।

वह झल्लाया, 'मास्क हैं पहने,
फिर क्यों ऐसे डरते हैं'?
मैंने कहा- 'सैनिटाइजर भी है,
पर सावधानी हम करते हैं' ।

उत्सुक हो फिर पूछा-
'क्या और उपाय तुम करते हो'?
मैंने कहा- 'सूची है लंबी ,
क्या तुम सब सुन सकते हो, ?

वह बोला ,हाँ! हॉ! बतलाओ,
मुझे सब कुछ जानना है।
वही जानकर मुझे भी अब,
आगे का रास्ता अपनाना है,।

मैंने फिर उसे बताया-
'हम खाने में रखते अति ध्यान।
लेते हैं हम उचित विटामिन,
रखते हैं इन सबका ज्ञान।,

'अब तो आ गया है टीका,
उसे सबको अब लगवाना है।
अपने देश से तुम सबको
अब जल्दी से भगाना है।'



‘समय-समय पर शोध से,
जो कुछ बातें सामने आती हैं।
उसी तरह जीवन शैली अपनाते,
वही हमें बचाती हैं।’

‘हमें ज्ञात है यह भी बात,
तुम रूप बदलते रहते हो।
अलग अलग तरकीब निकाल,
हम पर हमला करते हो।’

‘इसीलिए अब सावधानी,
हम सब कुछ हैं अपनाएं।
टीका अब लग रहे हैं सबको,
जिससे कोविड पास न आए।’

यह सब बातें सुनकर कोरोना,
हो गया बहुत उदासा।
कहा- ‘लगता है नहीं जा पाएंगे,
अब और किसी के पास।’

‘बात से तेरी मेरा दम है निकलता,
टूट जाएगी अब सांसा।
अब तो हमें भागना ही पड़ेगा,
नहीं है दिखती कोई आश।’





स्वास्थ्य संचार



मिली गलती की सजा





बिना मास्क पहने रामलाल,
एक दिन चले गए बाजारा।
उन्हें देख चौकें, सब बोले -
“व्यक्ति नहीं है समझदारा।”



इतनी बातें सभी जानते,
कोविड बचाव में मास्क लगाते।
फिर भी लोग घर से हैं निकलते,
है खतरा, पर मास्क न पहनते।



उसे देख सब हाथ दिखाते,
“ऐसे ही व्यक्ति हैं मूर्ख कहलाते”।
तभी उधर से पुलिस भी आई,
बिना मास्क देख, उन्हें झाड़ लगाई।



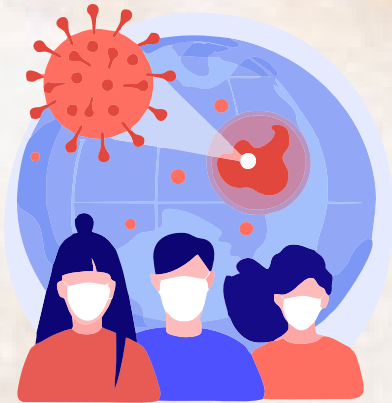
डंडा जोर से जमीन पर पटका,
रामलाल का प्राण फिर अटका।
हाथ जोड़ रामलाल बोले उनसे-
मास्क पहनूंगा अब आगे से।



पुलिस बोली-“तुम खतरे को पाला,
दूसरे को भी खतरे में डाला”।
यह अपराध पड़ेगा भारी,
जुर्माना की नोटिस की जारी।

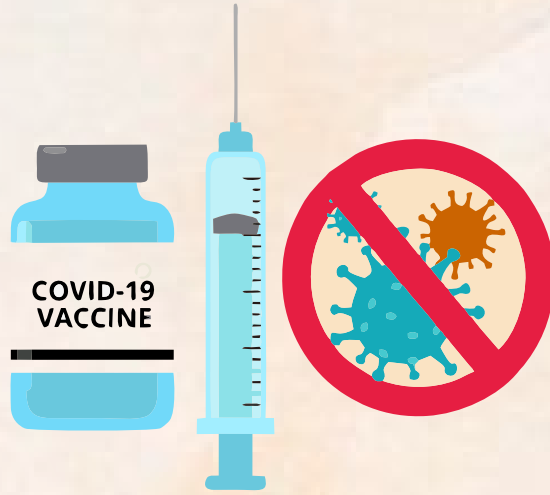


भरे जुर्माना जो पुलिस लगाए,
एक शब्द भी आगे नहीं कह पाए।
लौट के बुद्धू घर को आए,
पूरे रास्ते खूब पछताए।

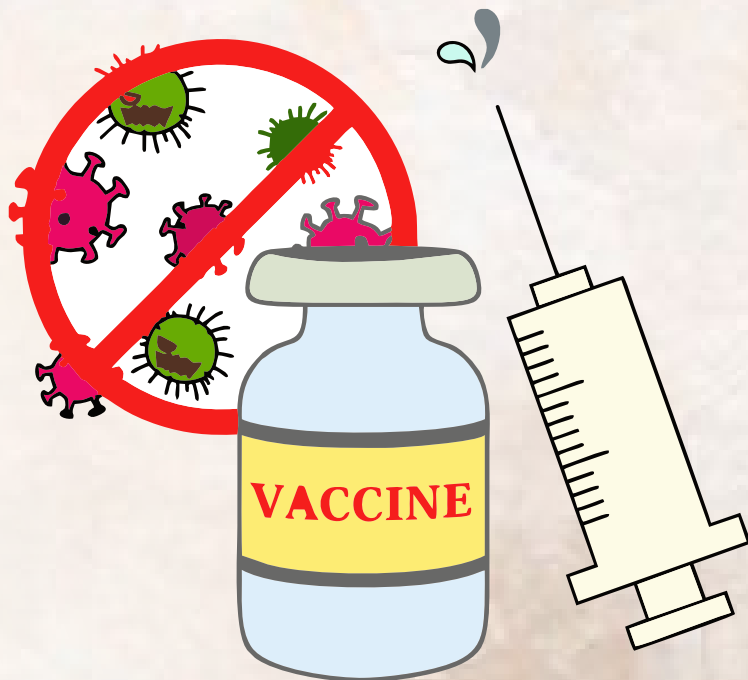


घर पर जब वह वापस आए,
बार-बार संकल्प दोहराएं-
“जब भी कभी घर से जाएं,
कोविड मास्क जरूर लगाएं”





कोविड टीका





शुरु हुआ जब कोविड टीका,
भोलू बहुत घबड़ाए।
कहां लगाएं? कैसे लगाएं ?
कई उलझन दिमाग में आए।



कई दिनों तक किए विचार,
डॉक्टर को फिर सब बात बताए।
यह सुनकर डॉक्टर बोले- भोलू !
अब टीका से न घबड़ाएं ।



यही सुरक्षा दे कोविड से,
यही हमें रोग से बचाए।
तुरंत लगवाना कोविड का टीका,
अभी जाकर पंजीकरण कराएं।



बात सुनी जब भोलू ने यह,
तब मन में यह विश्वास आए।
तुरंत मिलाएं कोविड पोर्टल,
नाम अपना पंजीकरण कराए।



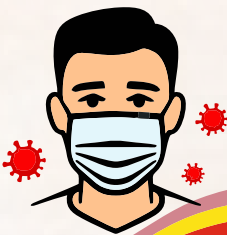
मिला उन्हें टीका की तिथि,
उस दिन फिर टीका लगवाए ।
नहीं हुई कोई भी दिक्कत,
फिर वह पूरी संतुष्टि पाए ।

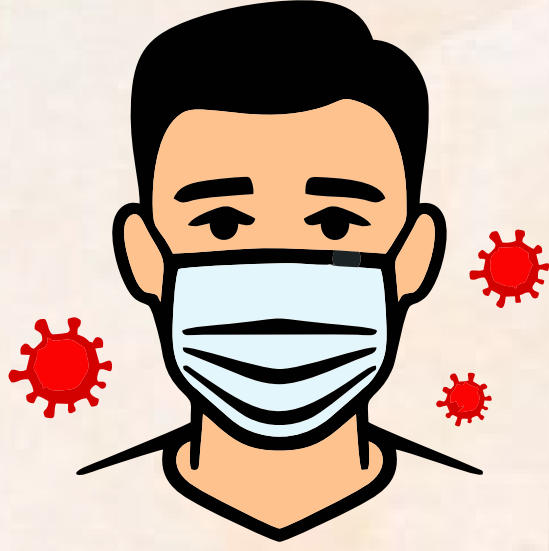


बोले- “मन में घबड़ाहट थी,
कुछ लोग थे उन्हें भरमाए ।
दूर किए सब भ्रम डॉक्टर ने,
अब न कोई हमें डराए।”



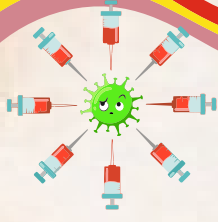
बात सदा वैज्ञानिक बातें जाने,
जिससे समस्या कोई न आए।
अगर कहीं कोई उलझन हो,
उनसे ही सही सलाह पाएं।





करोना से करें संघर्ष





बड़ी विकट स्थिति बन गई,
सबको अति सजग रहना है।
इस संघर्ष का रूप भिन्न है,
सबको ध्यान अब रखना है।



करें प्रार्थना सब लोग मिलकर,
इसके पूर्ण मिट जाने की।
न आए यह कभी दोबारा,
करें प्रयास खत्म हो जाने की।



हमें अपना कोविड नियम,
उनका पालन है करना।
नहीं आएगा कोई वायरस,
हर पल हमें सजग है रहना।



सभी लोग असहाय हैं दिखते,
अब शौर्य हमें दिखलाना है।
नहीं खोना है साहस कभी,
हिम्मत व धैर्य अपना है।

यदि हम साहस, धैर्य से
सभी बचाव उपाय करते हैं।
ऐसे कर्मठ जग मानव से,
सभी वायरस भी डरते हैं।





करोना में सावधानी (भोजपुरी)





बहुत तेज से चलल बा आंधी,
गइले बिछुर बहुत से प्राणी।
बाय जरूरत देहले क धीयान।
नही त कूविद ले लेत बाय जान।

एहर ओहर न घूमा बेकार।
मना करे बार बार सरकार।
तनीको ना आलस देखावा।
लक्षण जो कोरोना क पावा।

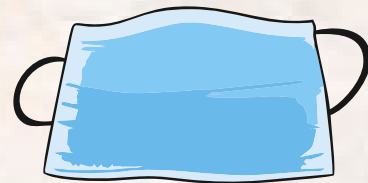
ओकर जाके जांच करावावा।
एही बात सबके बतलावा।
एहर ओहर के भरम में न आवा।
सही सुना अउर सही बतावा।

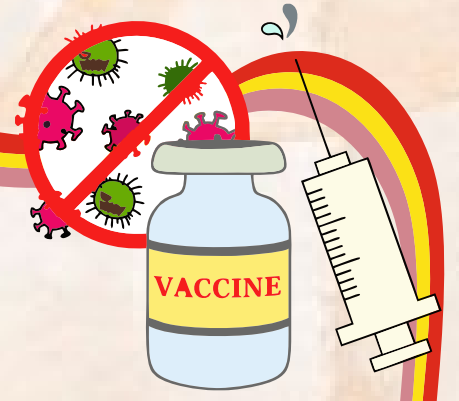
बहुत लोग जे धियान न देहले।
उ त बहुत परीशान भईले।
सही बात क रखा गीयान।
न होइबा कुविद से परीशान।





कोविड गाइड लाइन का करें पालन





यह बात तुम अब जान लो,
विधि का विधान मान लो।
यह समय अभी खराब है,
डॉक्टर जो कहें, उसे ध्यान दो।

रहना है घर पर ही अभी,
करोना का फैला रोग है।
भाव रख मन में प्रेम का,
मानो बात जो हुआ शोध है।

वायरस से दूर ही रहना है,
मास्क भी सदा पहनना है।
दो गज की दूरी हो अभी,
सैनिटाइजर उपयोग करना है।



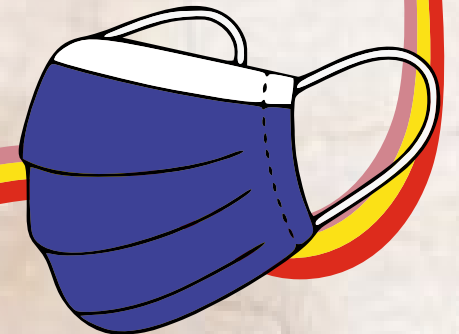
हाथ है उसे साफ कर रख,
साबुन लगाकर धो दिया।
संपर्क न करे हाथ किसी से,
बस नमस्कार बोल चल दिया।

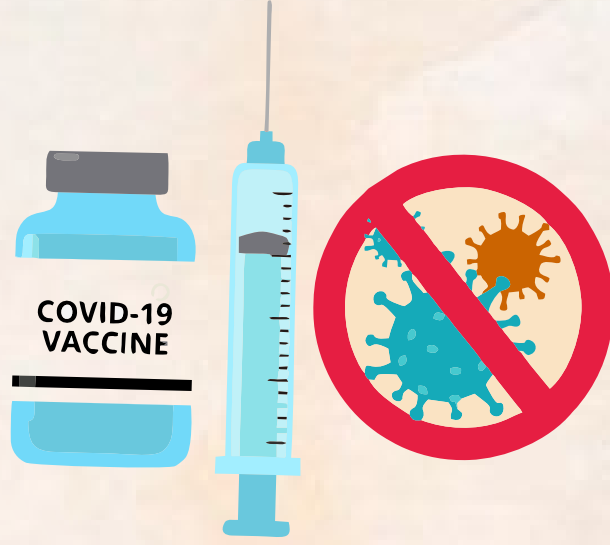


हाथ छूए अनजान को,
सैनिटाइजर का उपयोग कर।
भाव से मन खुश रहे सदा,
न रखे कोई अनजान डर।

घर में बना भोजन करें,
अब बाजार रुख न कीजिए।
सादगी अब जीवन में हो,
मौसम का रूप देख लीजिए।

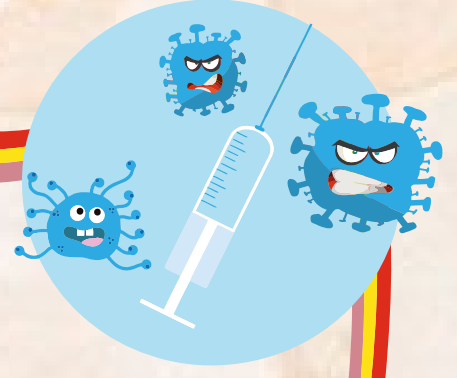
आप संग परिवार को अब,
सावधान हर पल कीजिए।
बस में तेरे कुछ हो कभी,
किसी की मदद कर दीजिए।





लगवायें कोविड टीका





जो रोग है कोविड का,
हमको हिंदुस्तान से हटाना है।
शुरू हुआ टीकाकरण,
जिसे सब को लगवाना है।

नहीं कोई यह भ्रम पाले,
कोविड टीका के बारे में,
यही सही उपाय है दिखाता,
कोविड रोग हटाने में।

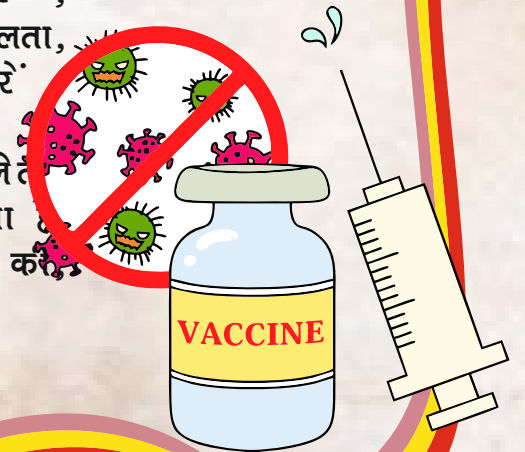
भारत में और कई कंपनियां,
कोविड टीका बना रही हैं।
नहीं कहीं हैं वह अब पीछे,
अपना जौहर दिखा रही हैं।

अगर व्यक्ति कोविड पॉजिटिव है,
फिर उसको ध्यान देना है,
कितने दिनों के बाद अब,
उसको कोविड टीका लेना है।

हल्का बुखार आये टीका बाद,
वह शरीर से फिर चला जाता है
जो संकेत इस बात का है कि,
आयी शरीर में प्रतिरोधक क्षमता है।

अगर कहीं कोई दिक्कत तो,
डॉक्टर से संपर्क करें,
जो भी सलाह वहाँ से मिलता,
उसका बस पालन करें।

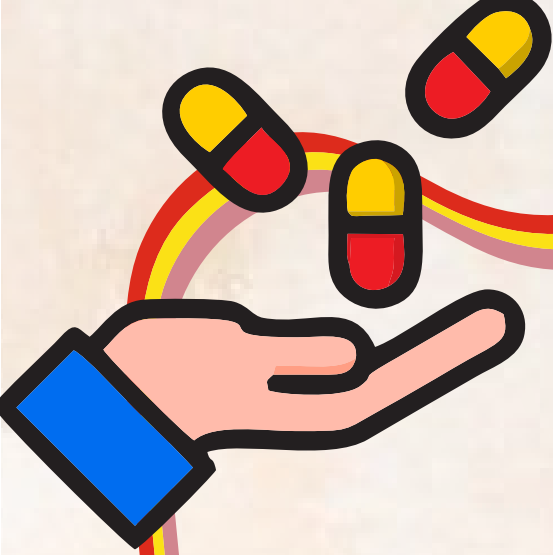
अगर व्यक्ति टीका है लेता,
कोविड प्रतिरोधक हो जाता,
यदि जाँच होगी कोविड का,
परिणाम निगेटिव आता है।





कोविड के बाद उपचार





स्वस्थ जब कोविड से हो जाएं
कई सावधानी फिर भी निभाएं,
बहुत तरह की परेशानी भी
कई बार फिर बाद में आए।

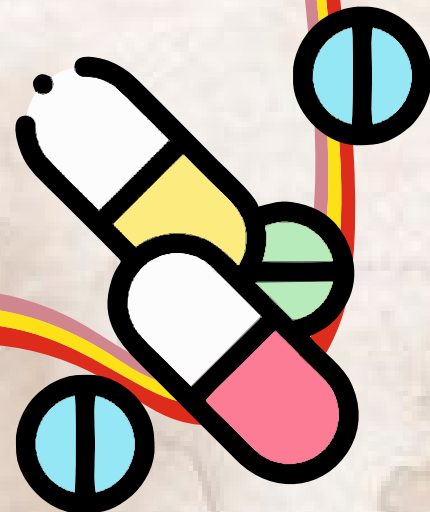
लगे थकान शरीर को काफी,
कई अंग को नुकसान हो जाए,
इसलिए सावधान है रहना,
जिससे यह सब दूर हो जाए

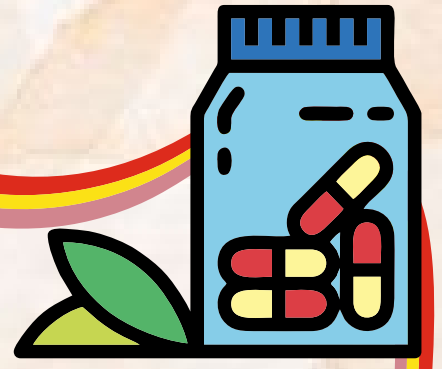
इसलिए जब परेशानी दिखे,
विशेषज्ञ से बात की जाए ,
त्वरित रूप से करें अनुसरण,
जो कुछ भी वह उपचार बताए।

सही स्वास्थ्य हेतु सही हो भोजन
इसे सदा के लिए अपनाना है
सही समय से ठीक हो जाएं,
अब स्वस्थ दिनचर्या को लाना है ।

खाएं सदा संतुलित सब भोजन,
जिसमें सब कुछ मिला रहे,
तत्व सभी ले भोजन में ,
समुचित पानी सदा पिया करें ।

प्रतिरोध मदद जो खानपान है,
बस उसका सेवन किया करें,
कर विश्वास प्रभु में फिर तो,
पूजा अर्चन किया करें ।





काढ़ा, हल्दी, दूध और अदरक,
ये सभी बहुत उपयोगी हैं।
जिससे बढ़े प्रतिरोधक क्षमता,
उसका सेवन जरूरी है।

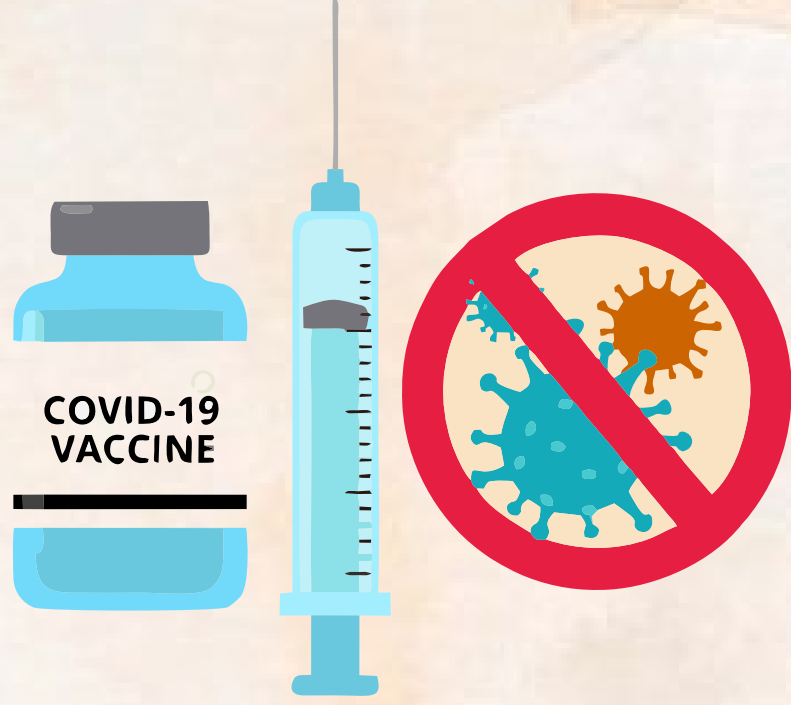
उचित मात्रा में सब कुछ खाना,
कोरोना में बहुत जरूरी है।
स्वस्थ बने फिर जीवन सबका,
फिर नहीं कोई मजबूरी है।

अति आवश्यक जल हो शरीर में,
उसको सदा रखना है ध्यान,
उचित सलाह मेडिकल का लेना,
और फिर रखना है इसका ज्ञान।



स्वास्थ्य संचार





आपदा प्रबंधन





जो है संकट में घिरे इस काल में,
उनकी मदद कीजिए ।
कोविड की आपदा भारी है,
सद्भाव से काम लीजिए।

ऐसे समय में जब यहाँ,
हर कोई परेशान है ।
एक शब्द भी सहानुभूति का
उसके लिए औषधि के समान है ।

देख संकट हर किसी का,
मन में न परेशान हो,
कैसे करें सहायता उसकी,
बस इसी बात का ध्यान हो।

जब आपदा आई है तो,
उसका प्रबंधन चाहिए ।
इस बात पर विचार कर,
उसका उपाय लाइए।

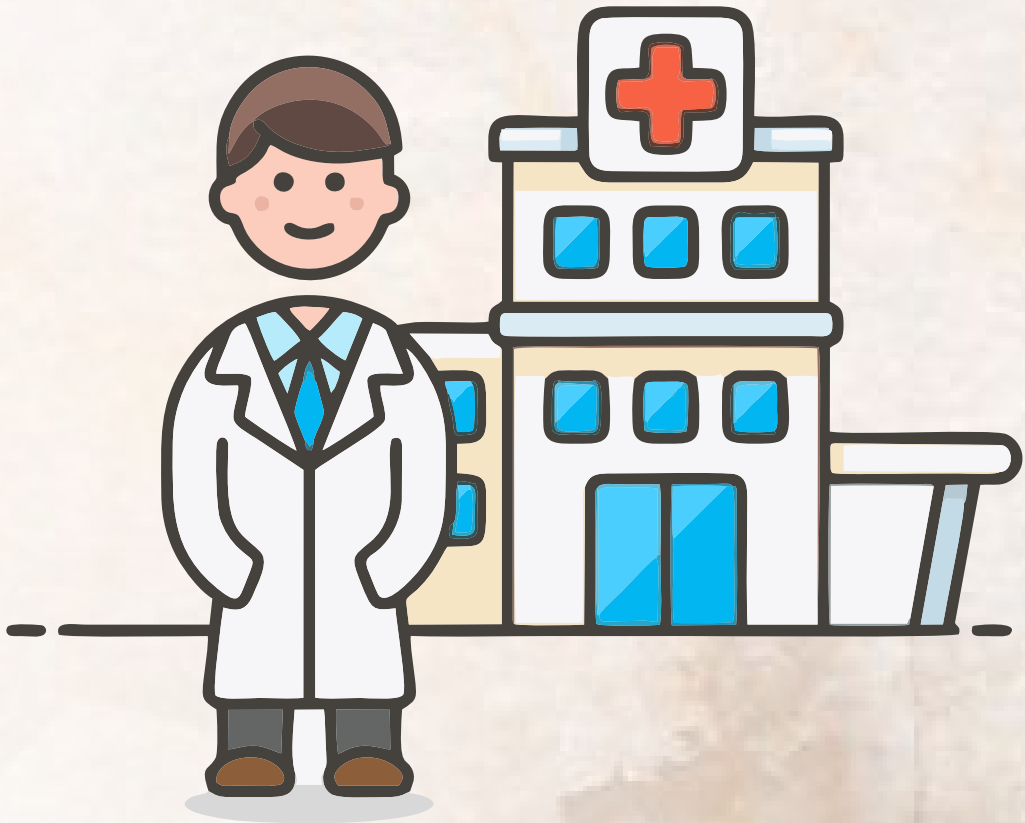
हर आपदा के सामने ,
इंसान का साहस है बड़ा।
जिसमें यह सब गुण रहे,
बस वही होता है डटकर खड़ा।

हर समस्या का यहाँ पर,
समाधान अवश्य होता है।
जो रखें धैर्य, साहस का गुण ,
वह उपाय निश्चित ढूँढ लेता है।





न करें कोविड में लापरवाही





बहुत लोगों की जान
कोविड ने है ले लिया।
इसमें वे भी शामिल हैं
जो सावधानी भुला दिया।

जानकार होते हुए,
मास्क लगाना सब छोड़ दिए।
दो गज की दूरी जो थी जरूरी,
उसको भी वे भूला दिए ।

साथ में रखना सेनीटाइजर,
घर पर ही छोड़ दिए।
साबुन से हाथ धोना
इसको भी वे भूल गये ।

इस तरह काम कर ,
कोविड रोग है बढ़ा दिया
बहुत लोगों की जान,
कोविड ने है ले लिया।

वह विश्वास कर लिया यह बात
कोविड तो चला गया।
यह आया था बस एक बार,
ऐसा भी मान लिया।

अब होगा न कोई कष्ट,
कोविड के वायरस से,
ऐसे ही सोच विचार मन में,
लोगों ने बनाया आपस में ।

उठी जब फिर दूसरी लहर तो,
खूब पश्चाताप किया।
बहुत लोगों की जान
कोविड ने है ले लिया।

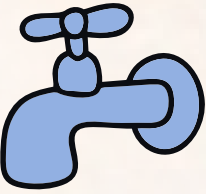




अब तो है रहना सावधान,
आगे सदा हम सबको
न दोहराए हम कभी
इस तरह की भूल को

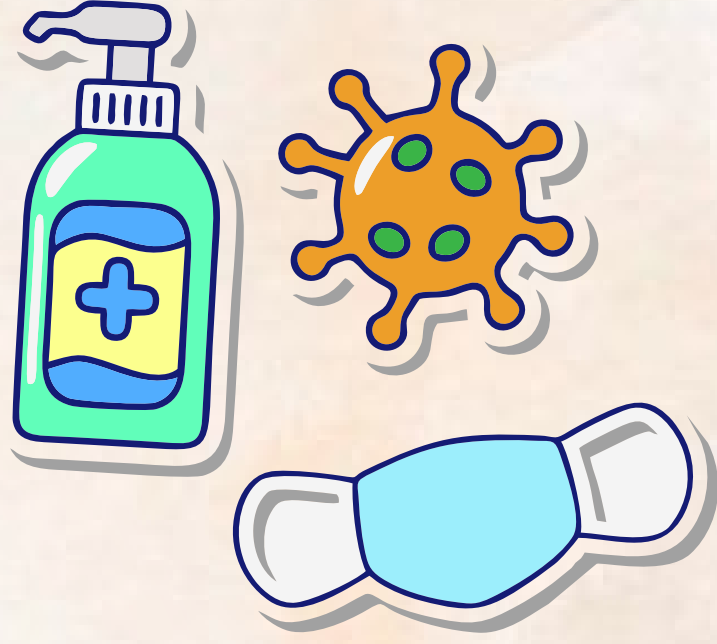
ऐसे ही बच सकेंगे,
हम कोविड मार से सर्वदा
जब करेंगे हम सब उपाय,
कोविड मानकर आपदा।

बहुत से कर यही उपाय,
कोविड को तो हैं हरा दिया।
बहुत लोगों की जान,
कोविड ने है ले लिया।



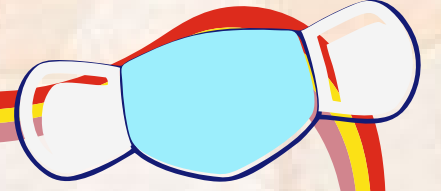
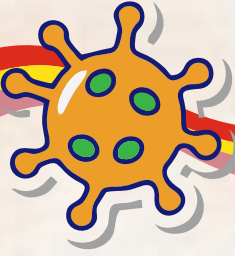
स्वास्थ्य संचार





कोविड में बनें मददगार



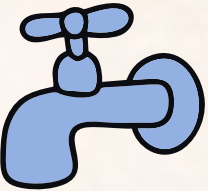


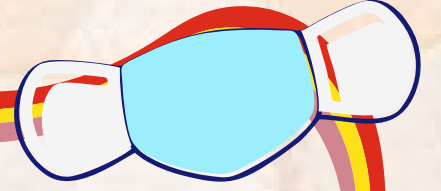
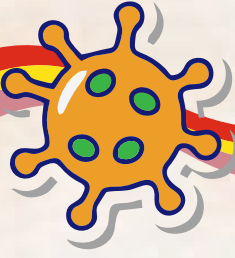
कोविड ने अवसर है दिया,
मानव का साथ निभाने का।
जो जहाँ कहीं भी हो, रक्षा करे,
सब के प्राण बचाने का।

इस मानवता की रक्षा हो,
मन में यह भाव जगाता है।
जो कोविड में मदद करें,
भगवान रूप वह रखता है।

जगत में जो है कार्य किया,
एवज में उसके कुछ न लिया।
सब उसके कार्य महान कहें,
उसने सबका उद्धार किया।

हम नमन करें उन सबको,
जो सेवा का कार्य करता है।
जो कोविड में मदद करें,
भगवान रूप वह रखता है।



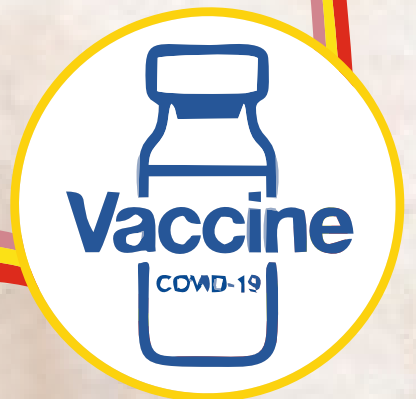
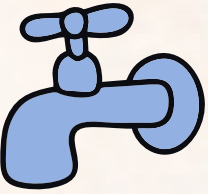


जिसमें सेवा का भाव जगे,
जो सब मूल्यों की रक्षा करे।
जो नहीं डरे करने में काम,
लोगों के जान की सुरक्षा करे।

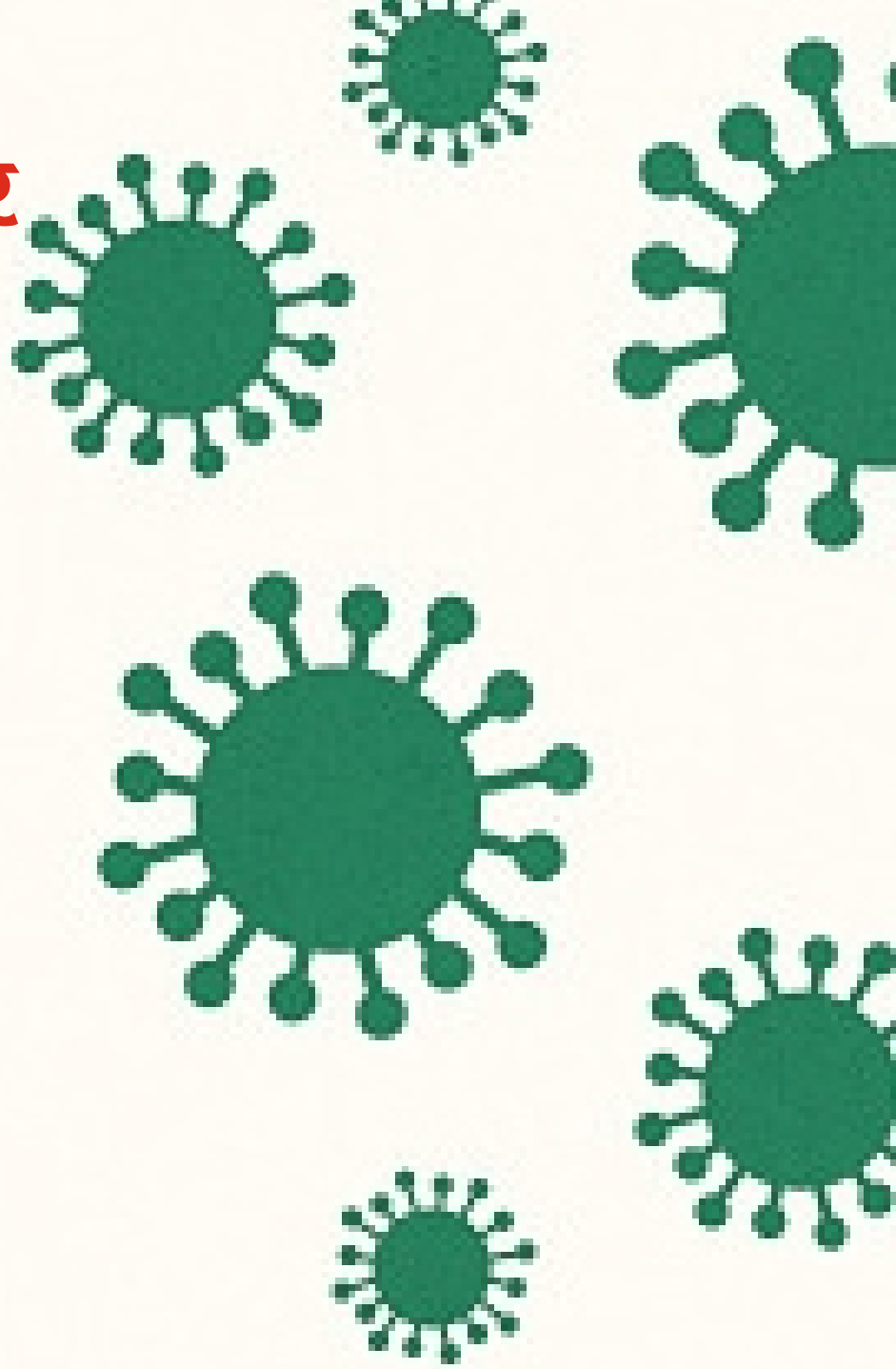
ऐसे मानव के कार्यों की,
प्रभु खुद ही सब खबर रखता है।
जो कोविड में मदद करें,
भगवान रूप वह रखता है

जो प्रेम भाव वह दिखलाता है,
जग में सम्मान वह पाता है।
महिमा उसकी सब गाते हैं,
वह जहाँ कहीं भी जाता है।

इस तरह मानव मूल्यों की,
हर पल रखवाली करता है।
जो कोविड में मदद करें,
भगवान रूप वह रखता है।

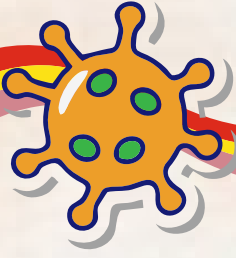


स्वास्थ्य संचार



अपना शरीर रखें निरोग





अपना शरीर अपना साथी,
बस वही साथ में रहता है।
जीवन में जो सुख दुख होता,
उसको हर पल वह सहता है।

वह सदा तुम्हारे साथ रहे,
उसके ही सहारे जीते हैं।
जन्म से लेकर मृत्यु वही,
उसे ही खुद को कहते हैं।

जितना हम इसका ध्यान करें,
उतना ही साथ निभाता है
सही हाल में यदि यह होता,
तो मानव हंसता, गाता है।

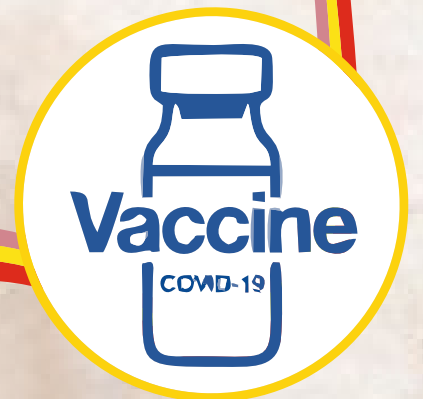
जो कुछ भी हम खाते पीते हैं,
वैसा ही यह बन जाता है।
कैसे हम स्थिति से निपटे,
यही काम फिर आता है।

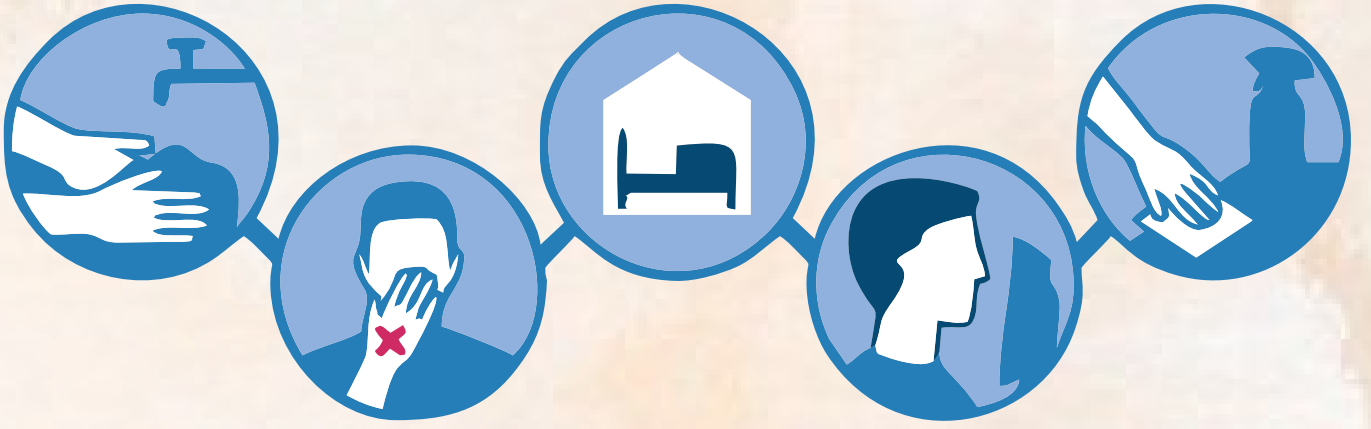
इसके साथ जो व्यवहार करें,
इसके संग जो काम करें।
उसके अनुसार यह रूप धरे,
उसके अनुरूप ही सुखी करे।

यह हमारी वह संपत्ति है,
जो कोई छीन नहीं सकता।
यही पता अपना स्थाई है,
जो कभी बदल नहीं सकता।

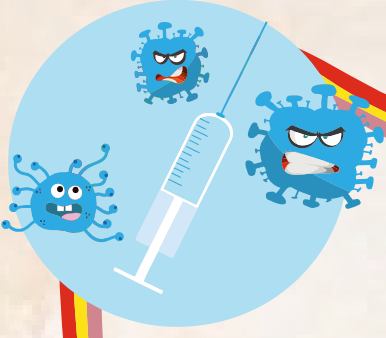
इसके प्रति जिम्मेदार रहें,
इसके स्वास्थ्य का ध्यान धरें।
हर पल इसका सम्मान करें,
जिससे यह सही काम करे।

सब कुछ तो आता जाता है,
बस यही साथ रह जाता है।
इसके प्रति सारा धर्म करें,
और कोई नहीं काम आता है।





कोविड तनाव से पाएं मुक्ति



यदि तनाव कोविड का आए,
हैं उपाय जो उसे दूर भगाएं।
अपनी सुविधा का हम रखें ध्यान,
कई तरीके अब अपनाएं।

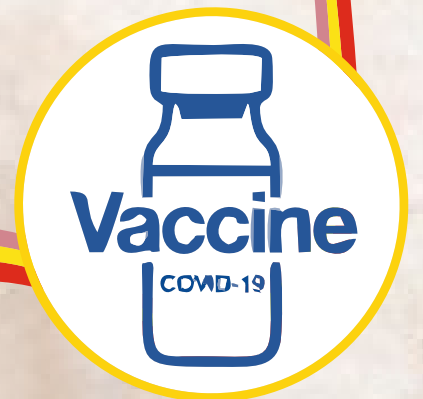
न देखें सतत् खराब समाचार,
उससे आते हैं गलत विचार।
इसका एक समय बनाएं,
उसका पालन सुनिश्चित कराएं।

यदा-कदा फोन मिलाएं,
मित्रों संग कुछ समय बिताएं।
घर पर करें पर्याप्त आराम,
भगवान का ध्यान लगाएं।

स्वस्थ खानपान अपनाएं,
वर्जित भोजन पास न आए।
करें समय पर हल्की वर्जिस,
रोग की न कोई बात छिपाएं।

जहाँ मिले सकारात्मक ऊर्जा
उसके प्रति ध्यान लगाएं,
मन में ध्यान बनाए रखें,
शौक है मन में तो कुछ गाये।

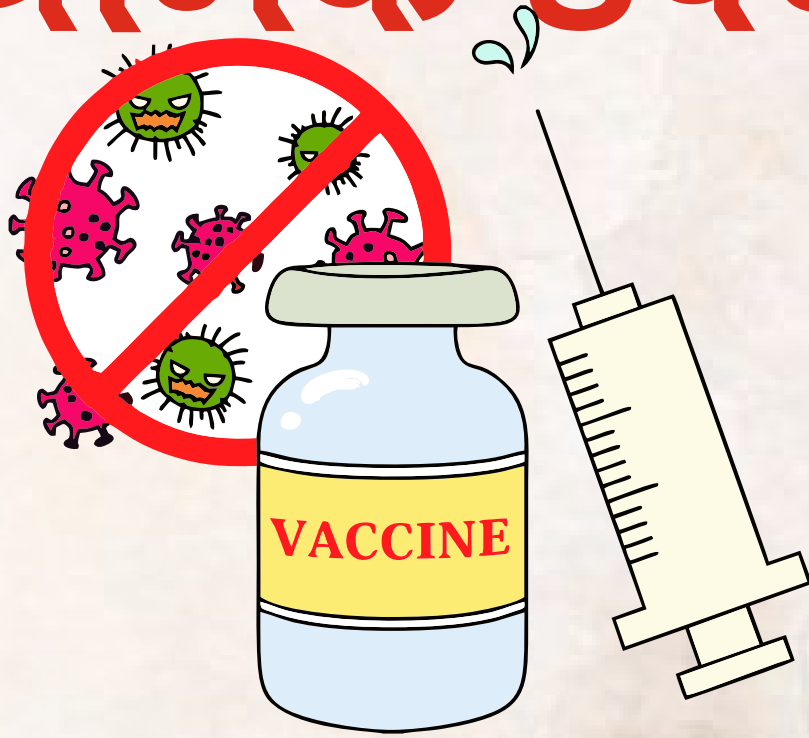
किया पालन इन बातों का,
दूर तनाव स्वयं हो जाए।
मन को बस मजबूत बनाएं,
सुंदर भाव मन में जगाएं।

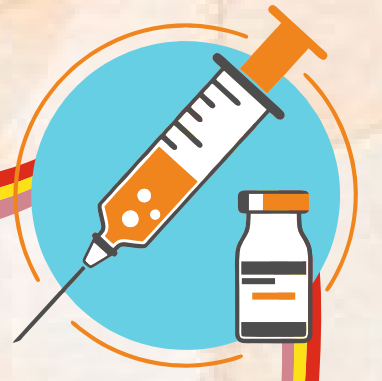




करें

प्राथमिक उपचार





कल पड़ोस में मेरे अंकल,
रात में पड़ गए बीमारा
आने लगी थी उनको खांसी,
और आ गया उन्हें बुखारा।

हुए तनाव में घर पर सभी,
न समझ आए कोई उपचारा
कैसे दूर समस्या होगी,
इस पर करने लगे विचारा।

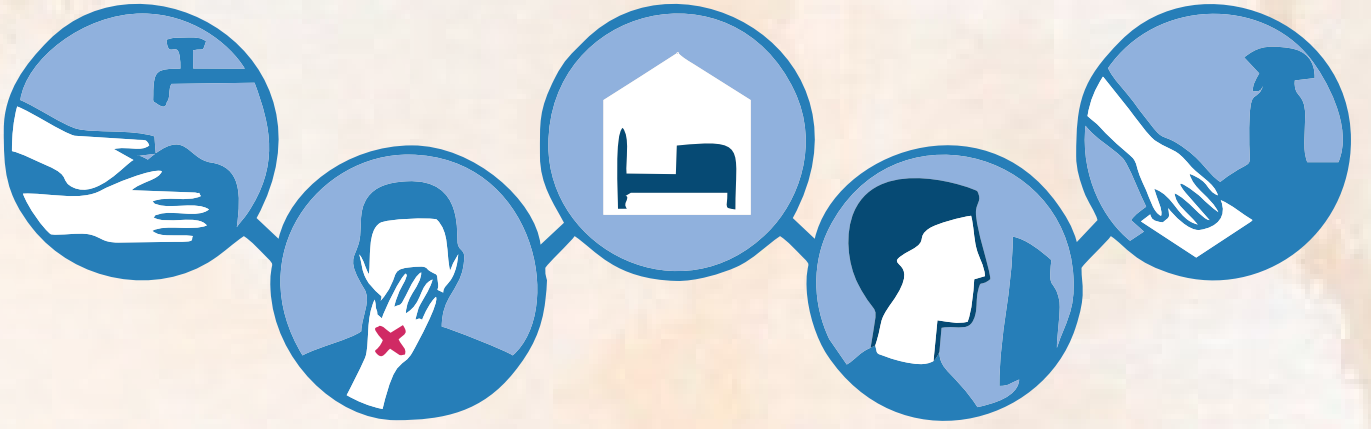
तभी फोन मेरे घर आया,
फिर बोले वे होकर मजबूरा
इसमें सारा हाल बताया,
पूछे, यह संकट हो कैसे दूर ?

मैंने तुरंत यह किया विचार,
क्या हो सकता अभी उपाया
मैंने सहायता केंद्र फोन मिलाया,
उसने फिर बताया उपाया।

इसको मैंने अंकल को बताया,
वह उसे तुरंत अपनाया।
तो फिर राहत वह जो पाए,
उन्होंने तुरंत आभार जताया।

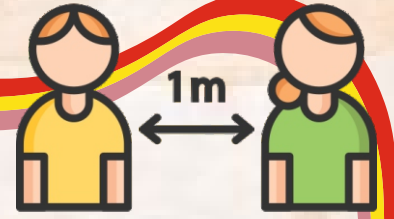
जब भी कहीं पर संकट आए,
सब प्रयास कर उसे दूर हटाएं।
यही धर्म मानव का होता,
मानव यह अवसर न गंवाएं।





कोविड में उचित भोजन अपनायें





है अगर कोविड बीमारी,
फिर भोजन का है रखना ध्यान।
क्या है खाना और नहीं है खाना,
इन सबका हो सही ज्ञान।

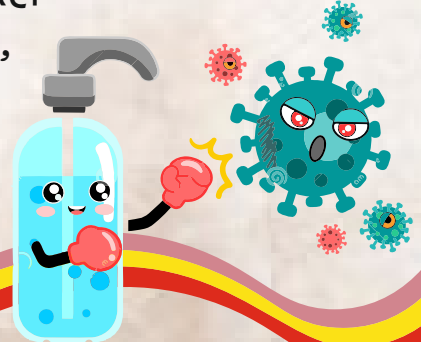
रोज पानी उचित मात्रा में लेना,
और सही तरीके से है पीना।
नहीं मंगाए बाहर का खाना,
घर का बना भोजन है लेना।

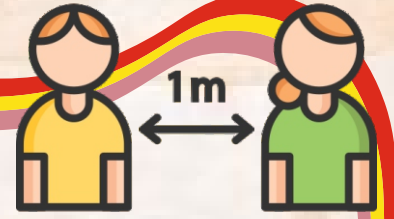
कभी कोई नशा न पालें,
अधिक नमक न भोजन में डालें।
संरक्षित भोजन न खाएं,
न भोजन रखें अति तलें।

सब्जी सब तो हरी ही खाएं,
रोज फलों को भी अपनाएं।
हल्का पका भोजन ही खाएं,
थोड़ा उसमें अंतराल बनाएं।

मिर्च मसाला अभी बचाएं,
सादे भोजन को अपनाएं।
जंक फूड न हाथ लगाएं,
घर का पका भोजन बस खाएं।

कच्चे फल, सलाद बचाएं,
खिचड़ी, दलिया सुपाच्य खाएं।
एंटीऑक्सीडेंट भोजन पाएं,
सही मात्रा में ही फल खाएं।

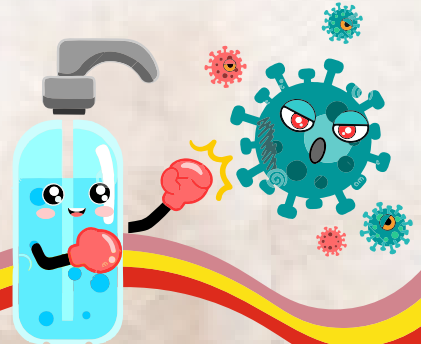




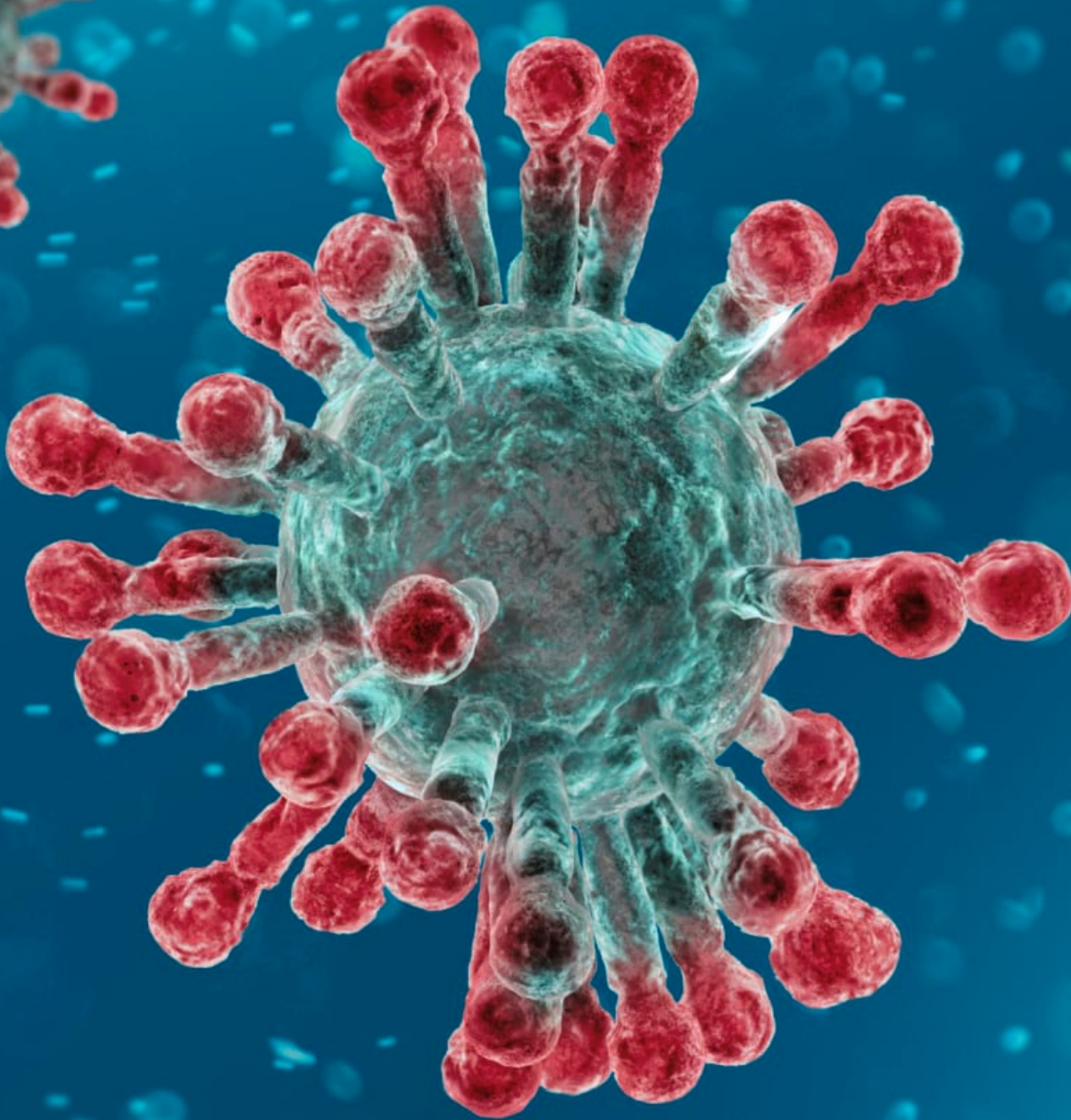
बहुत अनाज साबुत हैं खाना,
इसमें चना, दाल आदि आते।
गेहूं, चावल, मक्का, अनाज,
ऊर्जा को भरपूर दिलाते।

जो भोजन ऊर्जा दिलाए,
उसका खान सुनिश्चित कराएं।
बाह्य संरक्षित भोजन न लाएं,
घर का ही अब खाना खाएं।

किया जो पालन इन बातों का,
वह रोगी जल्दी स्वस्थ हो जाए।
नियमित अब वह जीवन जीये,
घर में खुशहाली फिर छाए।



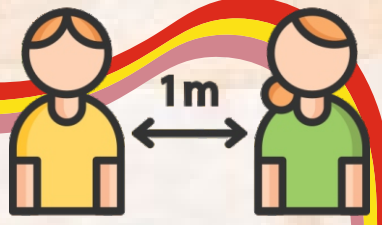

स्वास्थ्य संचार





कोविड के बाद अपनाएं सावधानी





अगर कोई कोविड से स्वस्थ हो जाए,
तो भी अति सावधानी निभाएं।

जब कोई शारीरिक दिक्कत आए,
तो डॉक्टर को जरूर दिखाएं।

शुरू शुरू में धैर्य बनाएं ,
थोड़ा मोड़ा काम निपटाएं।

अगर कभी बाहर भी जाएं,
सैनिटाइजर रखें, मास्क लगाएं

नहीं करें ऐसा कुछ काम,
जिससे शरीर में हो थकान।

जब भी कोई कार्य करें,
बीच-बीच में आराम करें ।

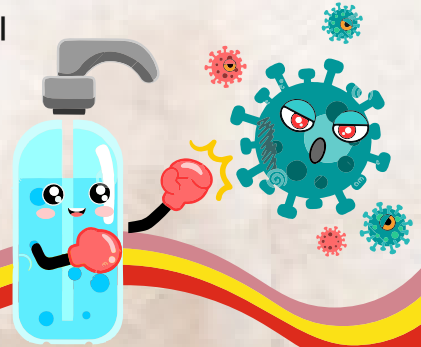
ताकत हेतु क्रमिक कदम उठाएं,
काम की गति धीरे-धीरे बढ़ाएं।

कभी कोई भी काम करें।
सही ढंग से सांस भरें।

बहुत जरूरी ही काम निपटाएं
अन्य सभी को पीछे ले जाएं।

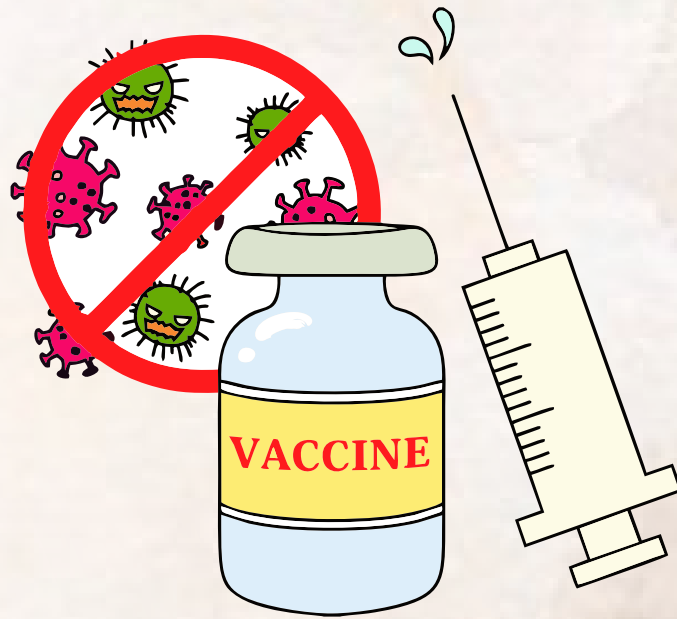
पौष्टिक भोजन को ही अपनाएं
फल, सब्जी उसमें प्रचुर मिलाएं।

जो इन बातों का ध्यान में लाएगा,
शरीर स्वस्थ उसका हो जाएगा।





कोविड में रखें सावधानी





कभी कोई भी भ्रम न पाले,
कोविड की बीमारी में,
इधर-उधर की बात सुने न,
कोविड की बीमारी में।

कुछ लोग किसी भी बात को,
सोशल मीडिया में कहीं भी भेज देते हैं।
नहीं है देते ध्यान उस पर,
फिर यही समस्या करते हैं।

ध्यान न दे उन संदेशों पर,
जिसमें कुछ मांग की जाती है।
इसी बहाने आम जन से बस,
धोखेबाजी की जाती है।

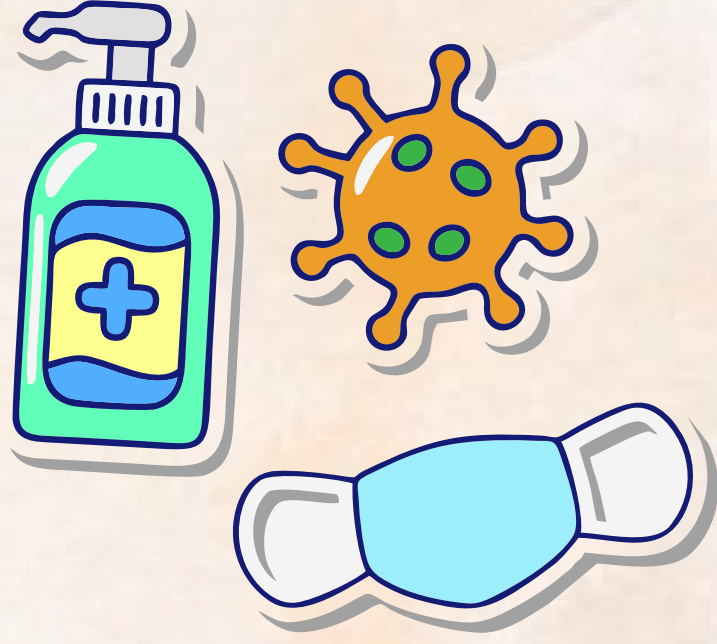
कोविड में सलाह मशवरा के भी,
संदेश खूब आते हैं।
अक्सर इसमें भ्रामक बातें ही
अधिक बतलाए जाते हैं।

जब भी कभी कोविड इलाज के,
संदेश कुछ भी आते हैं।
उसके अनुसार खुद से ही कुछ भी,
इलाज नहीं करते हैं।

सदा दिखायें डॉक्टर को
और उसी से मार्गदर्शन पाएं।
सही दवाई वही बतलाता,
सही इलाज वही दे पाए।

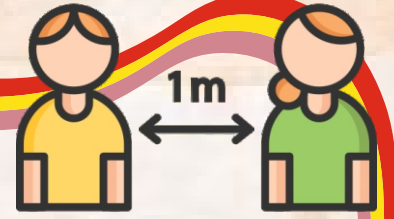
अगर इन बातों की,
सही जानकारी नहीं मिल पाती है।
धोखा खा जाने की आशंका,
फिर काफी बढ़ जाती है।





कोविड में नई उम्मीद बनाएं





जो तिमिर दिख रहा यहाँ ,
एक दिन वह मिट जाएगा।
होगी सुबह नई सुहानी,
सुंदर जीवन आएगा ।

आज जो दिखते कष्ट ये सारे,
वे सब हट जाएंगे।
तम की जो चादर सब फैली ,
एक दिन वे फट जाएंगे।

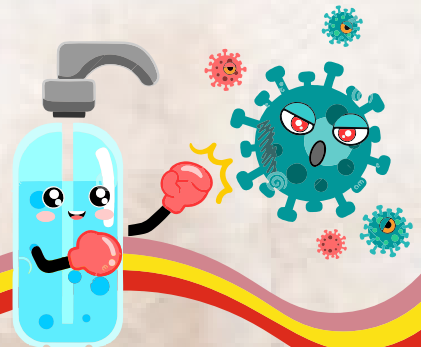
ऐसा होगा जीवन जिसमें,
हर एक व्यक्ति मुस्कुराएगा।
जो तिमिर दिख रहा यहाँ ,
एक दिन मिट जाएगा।

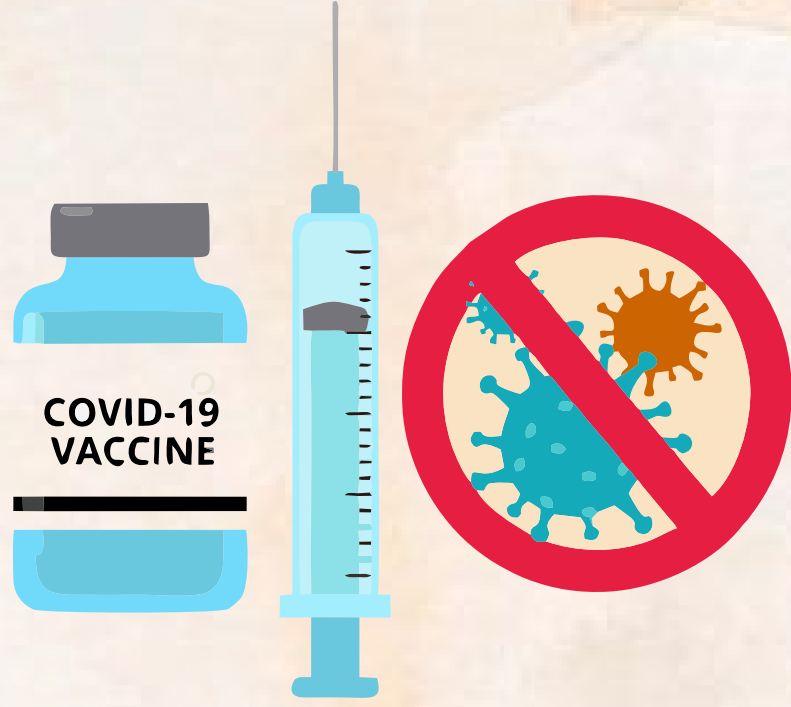
जो उदास चेहरे दिखते हैं,
लगते हैं जो मुरझाए ।
नई रोशनी मन में देखें,
जिससे सब कष्ट मिट जाए।

इस तरह से आशा का भाव धरें,
सभी कष्ट अब जाएगा।
यह तिमिर जो दिख रहा यहाँ,
एक दिन वह मिट जाएगा।

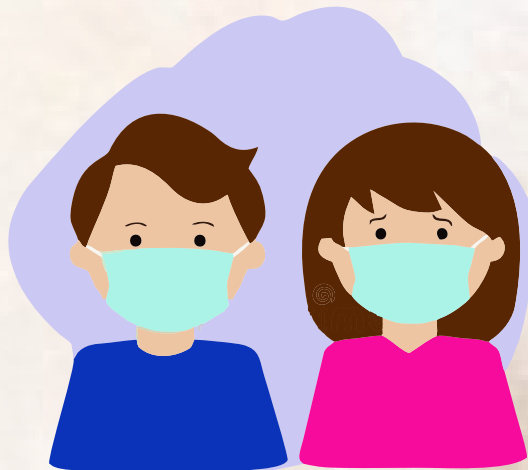
मन को सुदृढ़ हम करें सदा,
मन में आशा संचार करें।
हम रहे जहाँ उत्साह बने,
सबके मन में विश्वास भरें ।

समय समान नहीं रहता है,
दुख है तो सुख भी आएगा।
जो तिमिर जो दिख रहा यहाँ,
एक दिन वह मिट जाएगा।





लगवाएं कोविड टीका





कोविड वैक्सीन लगवाएं,
इस रोग का प्रतिरोध पाएं ।

जो भी है कोविड टीका लगवाया,
कोविड संघर्ष में आगे आया।

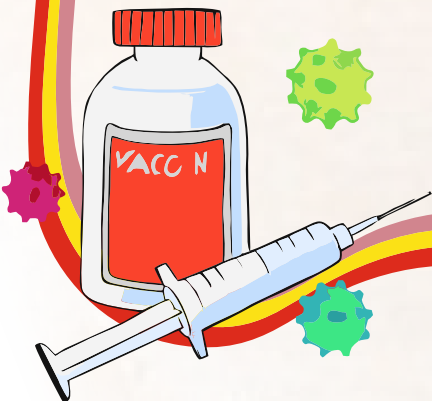
जो भी जागरूक हो जाए,
वह पहले कोविड टीका लगवाए।

अगर कोविड टीका लगवाएं,
मन काफी निश्चिंत हो जाए।

कोविड टीका है लगवाना,
कोरोना को है दूर भगाना।

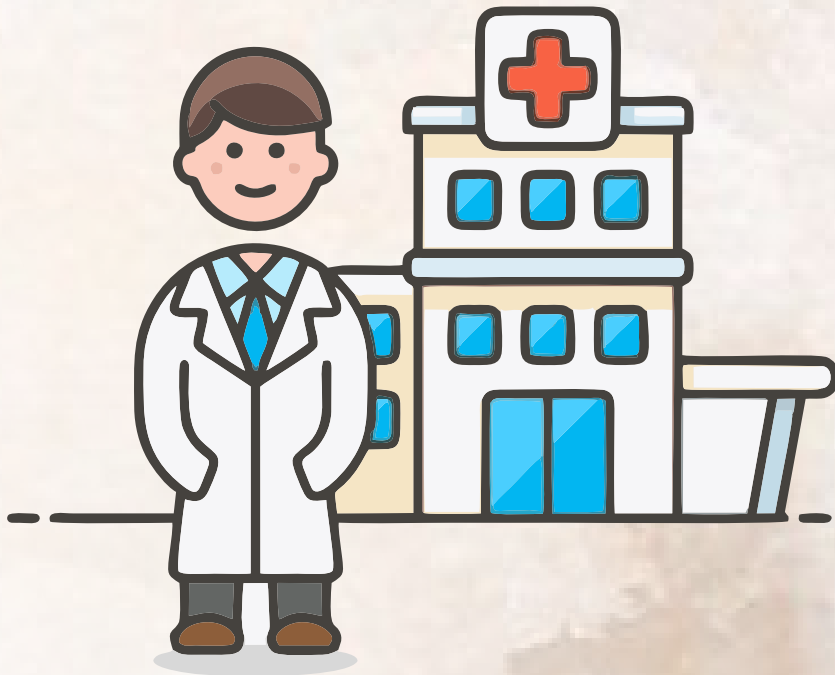
जिसने कोविड टीका लगवाया,
इस रोग से खुद को है बचाया।

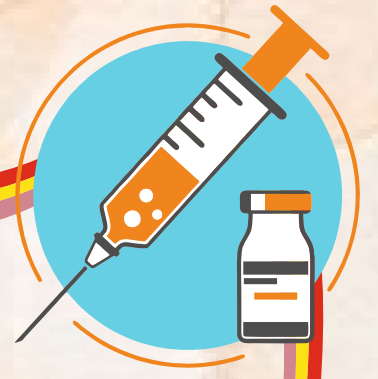
कोविड से बचने का यही उपाय बताएं
एक एक व्यक्ति कोविड टीका लगवाएं।





रखें आशावादी दृष्टिकोण





जीवन में आशा किरण समान है,
जिससे रोशनी होती है,
बनी रहे उम्मीद अब मन में,
यह जीवन की ज्योति है।

जब अंधकार छा जाता है,
जीवन में उदासी आती है।
उस पल उम्मीद को है रखना,
बस वही रास्ता दिखाती है।

जहाँ कहीं हम लोग रहे,
आशा को मन में बनाएं हम।
वही रोशनी हमको देता,
सब अंधकार जाएगा तम।

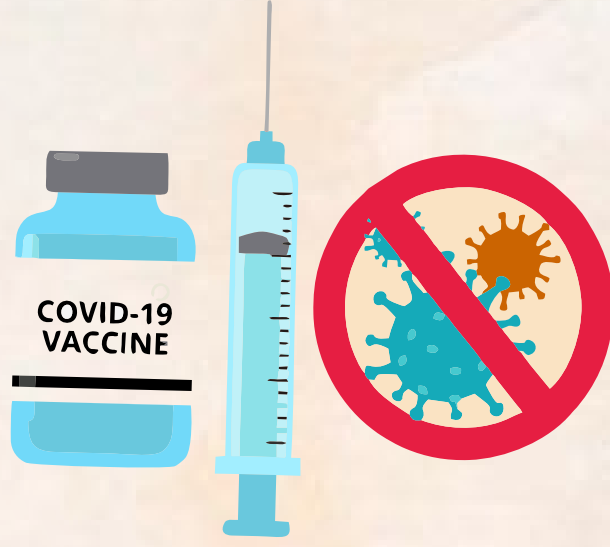
जहाँ कहीं भी हिम्मत हारे,
आशा को तुरंत ले आए मन।
वही बस हमें उबारेगा,
घिरा हुआ है जो यह तम।

आशा उम्मीद है वह भाव रत्न,
जो जीवन प्रेरित करता है।
अति अंधकार ही क्यों न रहें,
वह ऊर्जा, रोशनी देता है।

कुछ भी यदि जग में पाना है,
मन में उम्मीद बनाए हम।
यही हमें है सब बल देता,
आशा की ज्योति जगाये हम।

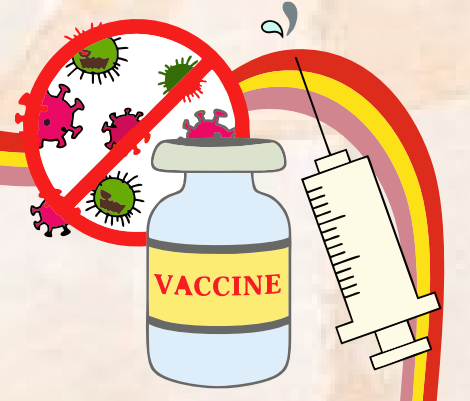
कोई आशा पूरी करनी है,
फिर कर्म तो जग में करना है।
जितनी ही उम्मीद पालते,
उतना ही ऊर्जा को लाना है।





करें कुशल प्रबंधन





जब सही प्रबंधन कार्य में हो,
सब मंजिल मिल जाते हैं
लगे रहे हम कार्य में अपने,
रास्ते खुद बन जाते हैं।

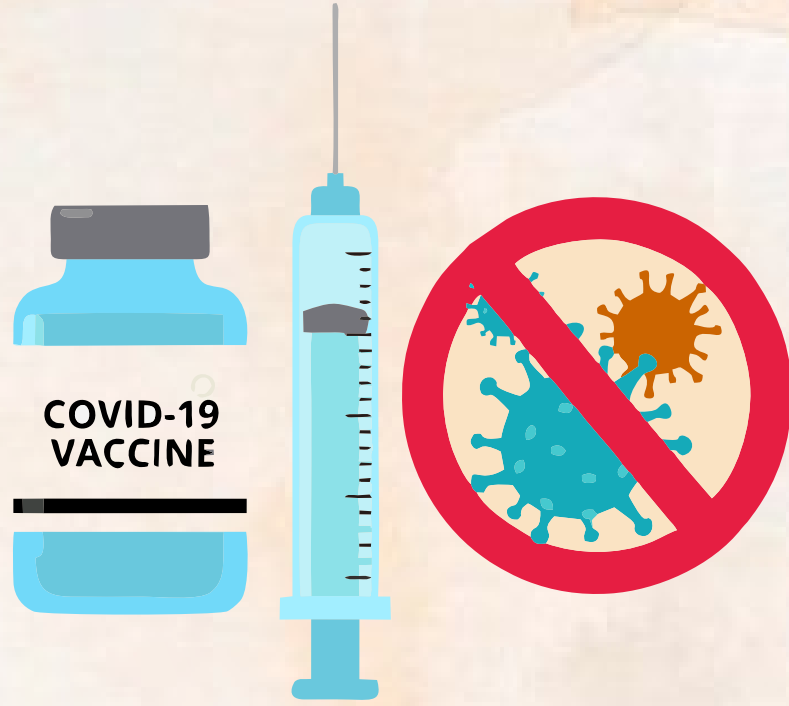
किसी कार्य का सफल होना,
इसी बात पर निर्भर करता है,
सभी सफलता के पीछे,
यही सर्वश्रेष्ठ तत्व बनता है।

कुशल कार्य प्रबंधन से हम,
आशा से अधिक पाते हैं।
सभी कार्य को श्रेष्ठ बनाना,
इसी से संभव हो पाते हैं।

है संभव बड़े कार्य सब,
सही प्रबंधन से हुए हैं पूरे,
साधना सभी बेकार ही होते,
जहाँ प्रबंधन किए अधूरे।

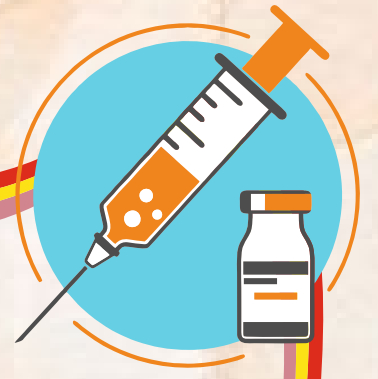
सही कार्य कोविड में करना,
बहुत जरूरी है होता।
अपना जीवन सही चले,
कुशल प्रबंधन से है संभव होता।





करोना योद्धा





कितना भी कोई लाख न माने,
डॉक्टर को महान योद्धा ही जाने,
उसके कार्य की स्तुति में,
अब तो हर कोई गाए गाने।

जहाँ डॉक्टर सभी मरीजों का
कर रहा दिन-रात वह इलाज।
करें रोग को दूर करने का प्रयास,
उसके सिर पर अब हम रखें ताज।

कठिन से कठिन परिस्थिति में,
वह सब कार्य तो करता है।
डटे ही रहता है कार्य पर अपने,
नहीं कहीं कोई डरता है।

यहाँ नर्स और वार्ड बॉय का
कार्य बहुत ही न्यारा है,
लगे हुए सब की सेवा में,
तभी बने आंख का तारा हैं।

वही मरीज के सब इलाज के
कार्य को पूरा करते हैं।
इसलिए सभी भगवान बने हैं,
उनके ही कृपा पर सब रहते हैं।

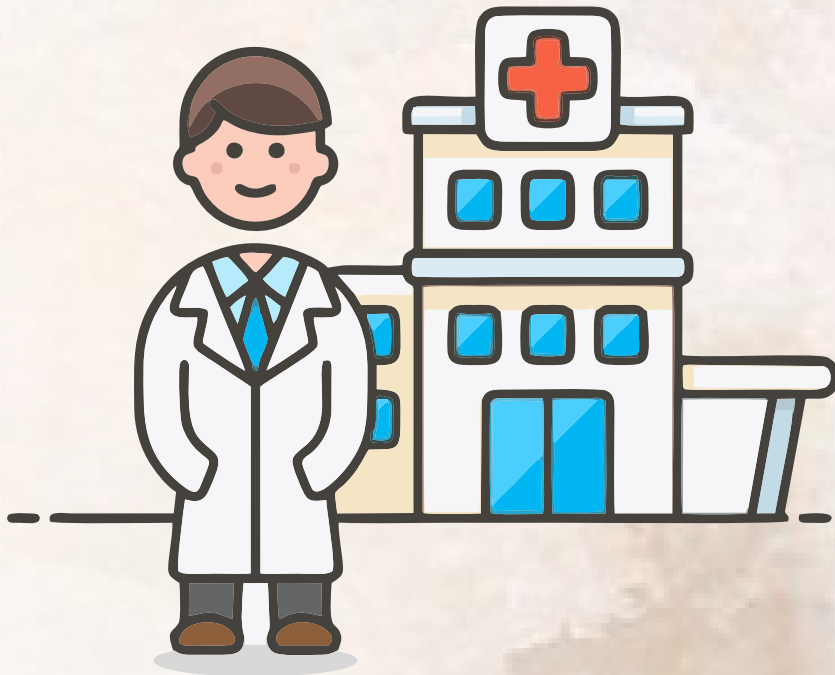
पुलिस लगे सब कार्य प्रबंध में,
वे कर्तव्य का निर्वाह करें।
घर छोड़ कार्य करते दिन रात,
सबकी जरूरत पूरा करें।

यह अवसर है काम को उनके
हम जाने और पहचाने,
करें नमन इन वीरों को,
उनके सम्मान में गाये गाने।





नर्स को दें सम्मान





कोविड में जब कोई न पास हो,
तनाव के कारण न कोई साथ हो,
तब नर्स के कार्य दायित्व बोध से
मरीज को जीवन का एहसास हो।

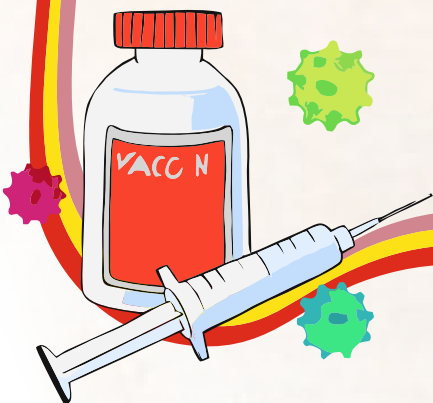
उनके ही सेवा भाव से
कोविड के खिलाफ जंग जारी है।
उनका ही दृढ़ संकल्प है जो
मरीज के सामने न कोई लाचारी है।

उसका यही संकल्प बना है,
कोविड बीमारी को हराएंगे।
दूर होगा घोर अंधकार,
प्रकाश जीवन में लाएंगे।

सभी मरीज निर्भर हैं उस पर,
सेवा मरीज की वही करे।
जहाँ कहीं भी उपजे समस्या,
आपात समय में हल वही करें।

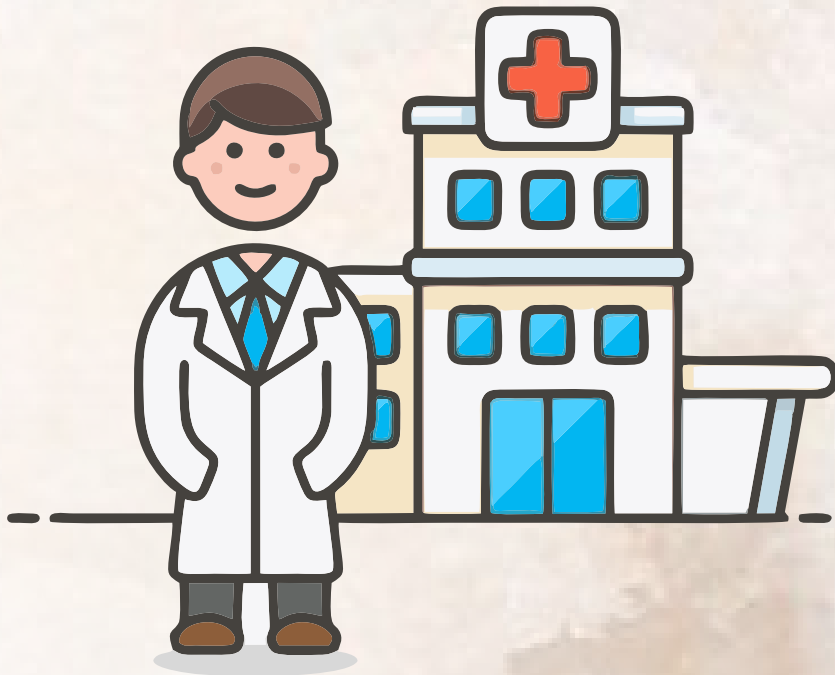
कोविड की महामारी में,
नर्स भूमिका बढ़ जाती है।
इसलिए तो इस समाज में
सम्मान सदा वह पाती है।

यही हमारी है जिम्मेदारी,
उसके मनोबल को हम बढ़ाएं।
जहाँ कहीं भी देखें नर्स,
उसके प्रति सम्मान दिखाएं।





डॉक्टर का करें सम्मान





डॉक्टर जीवन की हैं आशा,
बस वही दूर करते हैं निराशा।

उनके प्रति यह भाव हमारा
बना रहे हर पल सारा।

उनमें वह संवेदना है होती,
मानवता की ज्योति है जलती।

उनसे ही आशा की किरणे,
जीवन का मिलना है उनसे।

वह मन में सकारात्मक भाव भरे,
उसी से ही जीवन आगे बढ़े।

कोविड काल में यही जान,
डॉक्टर बने हुए भगवान।

अपने कार्य को करते देकर ध्यान,
मिलता उनको मान और सम्मान।

उनका ही रहता है प्रयास,
चारों तरफ फैले प्रकाश।

डॉक्टर ही बचाएं सबकी सांस,
न हो पाता कोई है उदास।

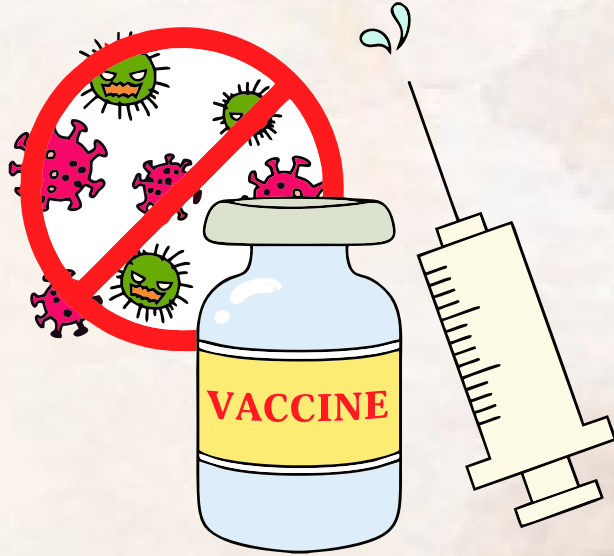
यह समाज की है जिम्मेदारी,
उनके काम में हो मदद हमारी।

उनका हम उत्साह बढ़ाएं ,
उनके प्रति हम शीश झुकाएं।





कोविड से लें सीख





इस कोविड से हमने जाना है,
जीवन का नहीं ठिकाना है।
इसने है बहुत संदेश दिए ,
जिसको अब सबने माना है ।

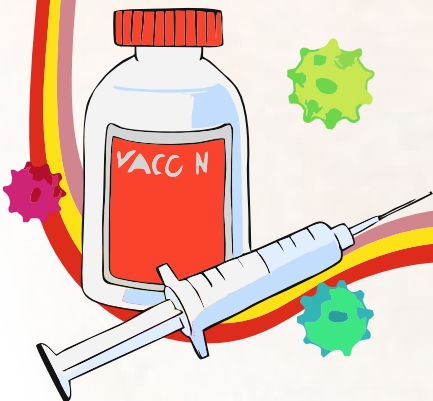
नहीं कभी भी अहंकार को,
इस मन में कहीं भी लाना है
जो गरज रहे पल भर पहले,
इस मिट्टी में मिल जाना है

क्या अपनी है, क्या उनकी है,
बातें ये किसे दिखानी है?
क्या इधर उधर की बात कहें,
इसे क्यों किसे सुनानी है ?

हम आए हैं कुछ दिन खातिर,
आखिर वापस ही जाना है।
इसने है बहुत संदेश दिए,
जिसको अब सबने माना है।

हर प्राणी की हम मदद करें ,
जो कहीं मार्ग पर पड़े हुए।
प्रकृति में हम बस एक प्राणी हैं,
क्यों किसी के ऊपर खड़े हुए?

जो धारा प्रकृति बहाती है,
उसके विपरीत क्यों जाते हैं?
इसी बात का परिणाम है ,
हम बहुत कुछ भुगत जाते हैं।



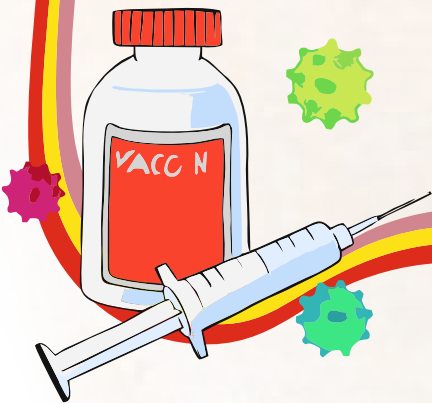


आज यह सदा है ध्यान रखना,
आगे सब कुछ बचाना है।
इसने है बहुत संदेश दिए,
जिसको अब सबने माना है।

कोशिश हो अब यही हमारी,
प्रकृति की रक्षा बनाए नारा,
जब भी हो प्रकृति पर हमला,
उसकी सुरक्षा हो धर्म हमारा।

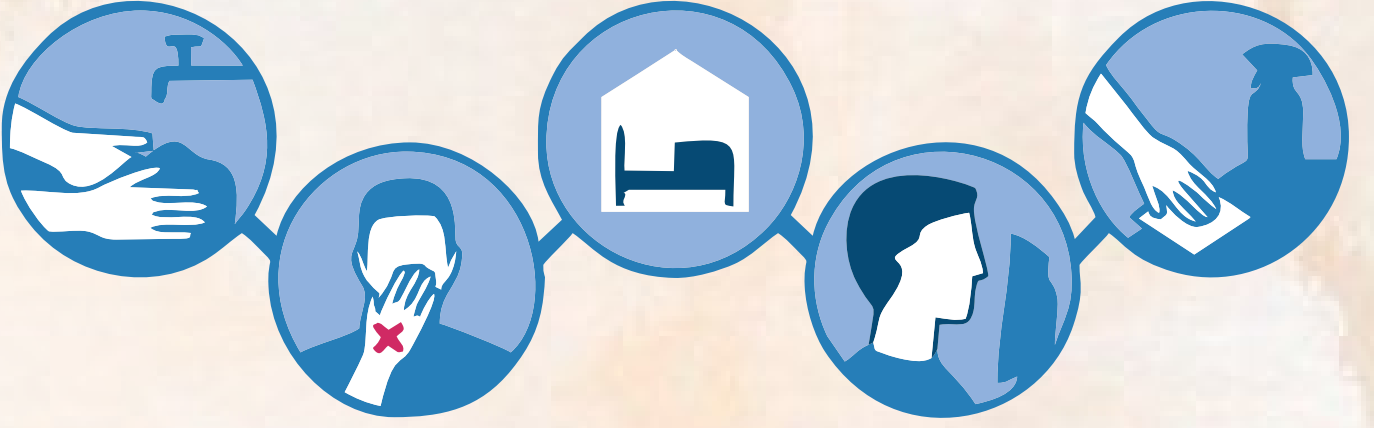
नहीं किसी प्राणी को दुख देंगे ,
यह बनता कर्तव्य हमारा ,
सदा करें हम कार्य अब ऐसा,
इस जग में फैले उजियारा।

मनुष्य जानता है सब बातें,
फिर भी बनता अनजाना है
इसने है बहुत संदेश दिए
जिसको अब सबने माना है



स्वास्थ्य संचार





बढ़ाएं रोग प्रतिरोध क्षमता





जीवन में खुशी से रहना है,
स्वास्थ्य की रक्षा करना है।
शरीर की प्रतिरोधक क्षमता,
सदा मजबूत रखना है।

कोविड से यह संदेश हम पाए ,
रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाएं।
सदा योग अभ्यास करें हम,
इसमें न आलस दिखाएं।

यदि कम है प्रतिरोधक क्षमता,
तभी रोग है आक्रमण करता।
रोगों से है वह निजात पाता,
जो प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता।

प्रतिरोधक शक्ति शरीर बनाएं,
रोगाणुओं को मार भगाएं।
जब प्रतिरोध क्षमता हो अच्छी,
वायरस हमले की हिम्मत न कर पाएं।

प्रतिरोधक क्षमता जब घट जाए,
रोग सभी फिर शरीर में आए।
सभी रोग यदि भगाना है,
तो अपनी प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाएं।



प्रकृति की करें रक्षा





रहना है संग प्रकृति के,
अब इसका ध्यान हो,
करना है इसकी रक्षा,
इस बात का ज्ञान हो।

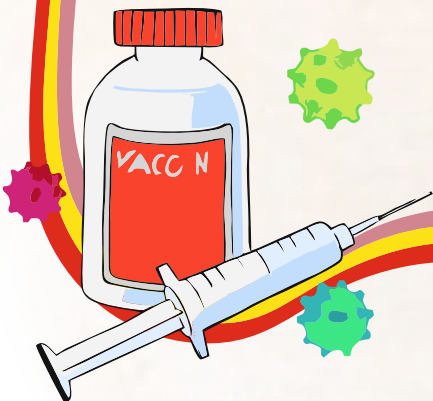
उसके क्रिया कलाप में
हस्तक्षेप न हम करें,
संरक्षण हो हर तरफ ,
ऐसा जीवन यापन करें।

जल को न हम बर्बाद करें,
बस अपने ही स्वार्थ में,
प्रकृति वह कार्य करती रही,
सेवा और परमार्थ में ।

हैं वायु जीवन की डोर,
इसको हम सब को बचाना है।
न हो अशुद्ध यह कहीं,
यह बात याद दिलाना है।

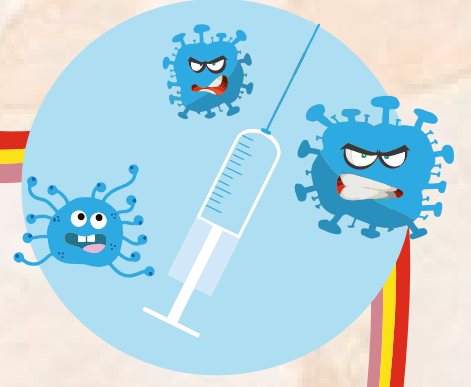
नहीं कहीं पर मिट्टी बहे,
न कहीं बर्बाद हो,
यह रहे सदा सुरक्षित,
ऐसा हमारा प्रयास हो।

सुंदर बनाना है प्रकृति को
यही हमारा धर्म हो ,
करें प्रकृति का संरक्षण,
यही हमारा कर्म हो।



कोविड में पुलिस





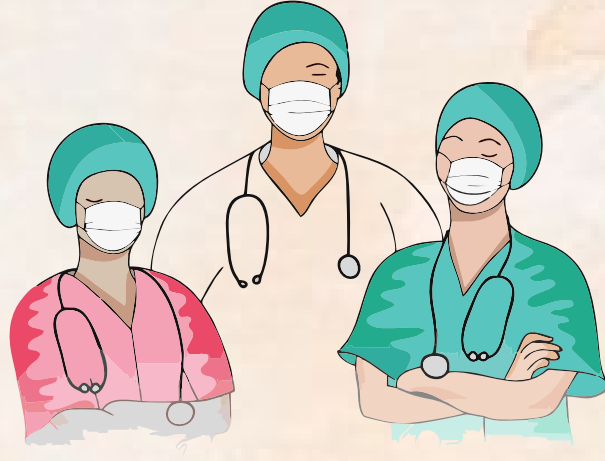
खड़ा रहे जो घर से बाहर,
मन में रखकर हर पल साहस,
कोविड में जो कर्तव्य निभाए,
सबको देता है वह ढाढ़स।

किसी समय भी कहीं पर जाए,
नहीं कभी किसी काम को टाले,
अनुशासन वह सदा बनाए,
यही भाव वह मन में पाले।

अपने को खतरे में डाले
सबकी रखवाली है वह करता।
हो कोई भी हो विकट परिस्थिति,
नहीं कभी भी कहीं पर डरता।

जहाँ कहीं भी जब रहे जरूरत,
तुरंत वहाँ वह जाता है।
हो चाहे स्थिति कितनी भी विकट,
उसे वही बस संभालता है।





आपातकाल से धैर्य से निपटें





जब भी कभी आपातकाल हो,
धैर्य साहस से सब काम हो।
वक्त कोविड का है अभी,
इस बात का मन में ध्यान हो।

न कहीं है अवसर को खोना,
और न ही कहीं पर है रोना,
जो है साधन अब जहाँ पर,
कुशल प्रबंधन का है होना ॥

इस तरह से कार्य है करना,
जिससे सब को आराम हो,
जब कभी आपातकाल हो,
धैर्य, साहस से सब काम हो।

आज कोविड की बीमारी
इस तरह से सब जगह छापी है,
न कहीं पर राह है दिखता,
डर भी मन में भर आई है।

रोशनी को बस हम सदा तलाशें,
न कहीं भी शाम हो।
जब कभी आपातकाल हो,
धैर्य से सब काम हो।

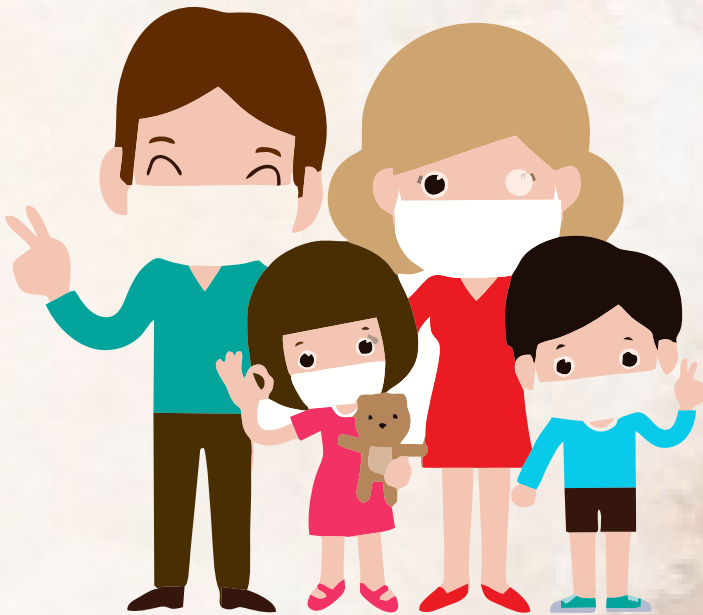
वक्त संग चल करके ही,
हम जीत जाएंगे यह जंग,
छट जाएंगे सभी अंधेरा,
न होंगे फिर हम तंग।

आओ हम इस संकट में
मदद करें, सबको आराम हो।
जब कभी आपातकाल हो,
धैर्य साहस से सब काम हो।





कोविड संकट का करें सामना





कोविड संकट का मिल करके,
सबको सामना करना है
नहीं कोई अब इसका विकल्प,
इससे नहीं अब डरना है

जहाँ कहीं हो भूखा कोई,
उसको अब भोजन देना है।
नहीं ठिठकना भाव सेवा के,
सबको संग ले चलना है।

यही कार्य है दिन और हर पल,
लगातार अब करना है
नहीं कोई इसका विकल्प,
इससे नहीं अब डरना है।

यदि कोई है पीड़ित इस रोग से,
उसके संकट को हरना है।
जहाँ कहीं भी कोई पुकारे,
उसकी फरियाद को सुनना है।

इसी तरह से हर समाज की,
पीड़ा को दूर करना है।
नहीं कोई अब इसका विकल्प,
इससे नहीं डरना है।

जो भी असहाय पड़ा कहीं पर,
उसको अब सबल बनाना है।
नहीं रहे वह कहीं भी पीछे,
उसको ऊपर ले आना है।





कोई डर न रहे अब मन में,
सब को मजबूत करना है।
नहीं कोई अब इसका विकल्प,
इससे नहीं अब डरना है।

इसी भाव से देश, राष्ट्र के,
संकट को दूर करना है।
अगर नहीं हुआ कार्य इस तरह,
सबको कष्ट फिर सहना है।

देश प्रेम के भाव को मन में
सदा बनाए रखना है।
नहीं कोई अब इसका विकल्प,
इससे नहीं अब डरना है।

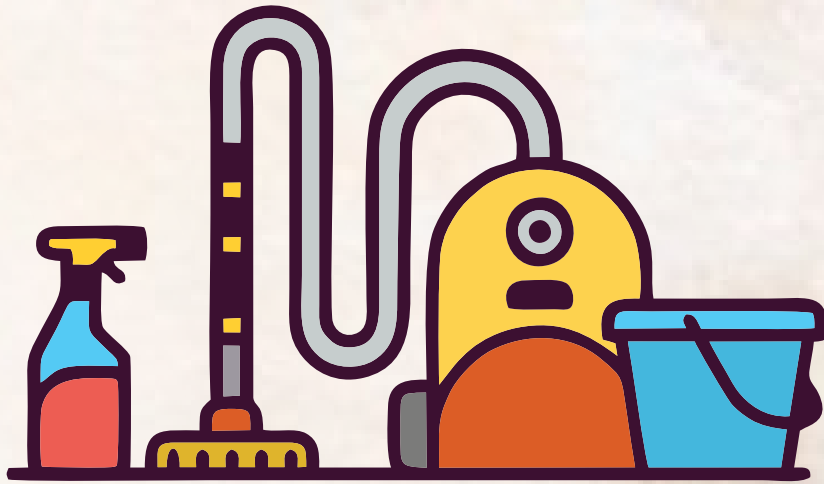


स्वास्थ्य संचार

4



कोविड में रखें सफाई





जो भी जहाँ जैसे भी हो,
सफाई का रखना ध्यान है।
यदि नहीं पालन हुआ,
फिर सभी बीमारी का आह्वान है।

जो जल पीते हैं हम यहाँ,
वह शुद्ध होना चाहिए।
न हुआ ऐसा यदि फिर,
तब तो बीमारी ही बुलाईये।

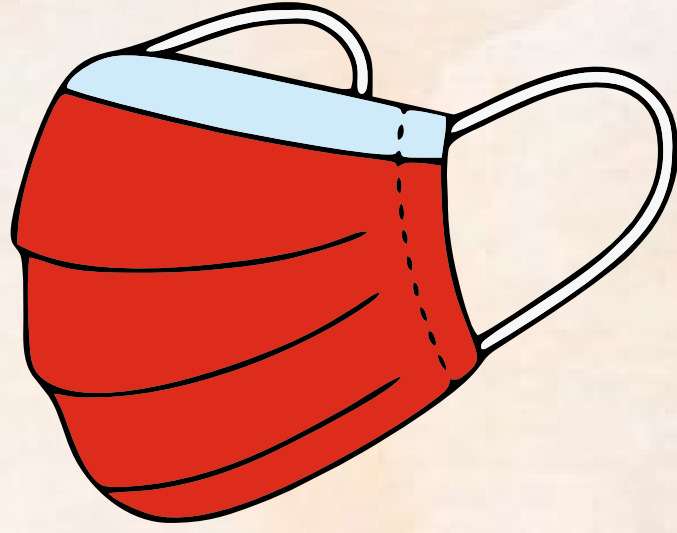
जल नहीं जब शुद्ध है,
वह बीमारी को ले आता है।
देता न्योता रोगाणुओं को,
जब पानी कोई यह पीता है।

आदत सदा से यही रहे,
पानी को शुद्ध ही लेना है।
सबको जीवन स्वस्थ मिले,
सबको स्वस्थ ही जीना है।

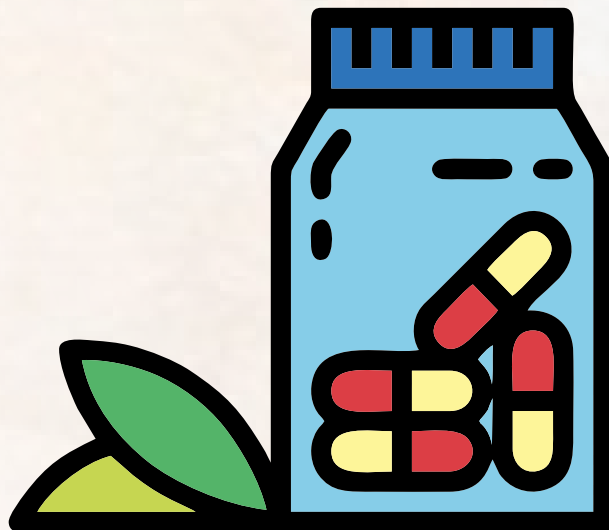
नहीं वहाँ पर अब है जाना,
जहाँ गंदगी दिखती है।
वही सभी रोगाणु हैं पलतें,
वही बीमारी मिलती है।


यह तो है दायित्व हमारा,
स्वच्छ सभी परिवेश बने,
करें सफाई सभी जगह की,
भारत सुंदर देश बने।





करें सही दवा,
सही इलाज





कोविड से बचने की खातिर
लेना सही दवा मजबूरी है।
संख्या और मात्रा में तो उसे,
ढंग से लेना जरूरी है ।

कौन दवा को कब है खाना,
इन बातों का रखना है ध्यान।
इसके बारे में डॉक्टर ही देते हैं,
हर प्रकार से सही ज्ञान।

विविध रूप में विविध ढंग में,
दवा बाजार में आती है।
डॉक्टर जो सुझाए रोग हेतु,
बस वही दवा खायी जाती हैं।

कभी नहीं अनुमान लगाकर,
कोई दवा ले आई जाती हैं ।
इससे आराम की जगह,
शरीर को हानि हो जाती हैं।

कभी कोई कोविड दवा,
जब भी खरीदने जाते हैं,
दवा की एक्सपायरी क्या है,
इसे अवश्य ध्यान देते हैं ।

नहीं कोई जो दवा है मिलती,
डॉक्टर ही विकल्प बतलाते हैं।
वही दूसरा नाम जो बताए,
उसे तभी खरीद कर लाते हैं।



भोजन में विटामिन





सादा भोजन ऐसे खाएं,
सभी विटामिन इसमें मिल जाए,
गाजर, पालक, संतरा, चुकंदर,
इसमें सब सहयोग दिलाए।

पानी का करें उपयोग भरपूर,
आठ दस गिलास पीएं जरूर,
सभी नशा बस हानि है करता,
इन सबसे सदा रहें बस दूर।

खट्टे फल प्रतिरोधक क्षमता,
शरीर में है पैदा करता।
सभी वायरस फिर दूर रहें,
वह प्रतिरोधक से है डरता।

हरी सब्जी जितने भी आते,
उसमें विटामिन 'बी' हैं पाते,
इसीलिए इसको घर लाकर,
नियमित रूप से इसे हैं खाते।

बहुत से फल ऐसे हैं होते,
जिनसे विटामिन 'ए' हम पाते।
इसमें गाजर है सबसे ऊपर,
इससे नेत्र स्वस्थ हो जाते।

विटामिन 'बी' जीवन शक्ति बढ़ाता,
नहीं तो शरीर रोग घर बन जाता,
कई विटामिन का यह समूह है,
तभी महत्वपूर्ण है कहलाता।





गुमराहपूर्ण सूचना से बचें





कोविड में अक्सर ये होते ,
गुमराहपूर्ण सूचना हैं मिलते,
ये समाज के लिए खलनायक,
आपदा का हैं लाभ उठाते।

अक्सर ये एसएमएस हैं भेजते,
ई-मेल और फोन हैं करते,
इसमें ग्राहक हित की बात बताते,
कई ढंग से हैं भरमाते ।

ये कोविड समस्या समाधान बताते,
ध्यान अपनी तरफ हैं लाते ,
इसमें इनकी कपट चाल है होती ,
तभी लोग धोखा हैं खाते।

ऐसी वे रणनीति अपनाते,
व्यक्ति को सब बातों में उलझाते,
कोविड की चर्चा के बहाने,
महत्वपूर्ण जानकारी मांगते ।

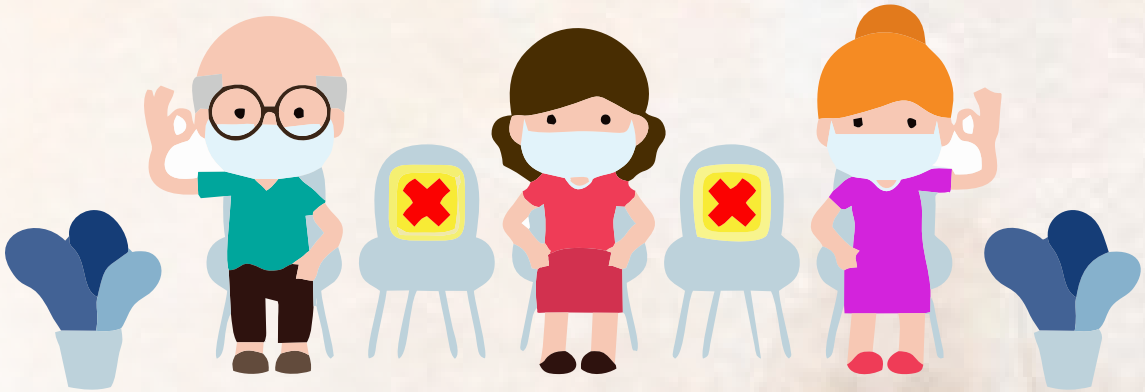
अगर नहीं सावधानी अपनाई ,
बातों में लोग फंस हैं जाते ।
जैसे ही अपनी सूचना बताते,
बैंक से पैसे निकल हैं जाते।

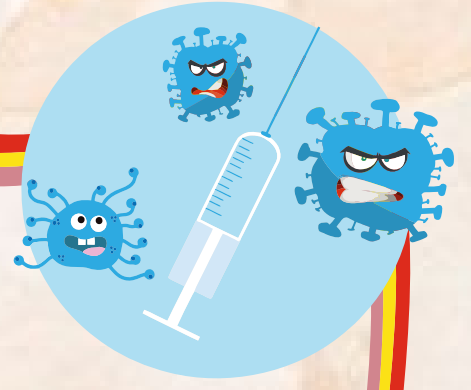
इसलिए कोई जब संदेश आए,
इस पर कोई ध्यान न ले जाएं।
अगर जरूरी हो तो तब,
इस बात को पुलिस को बताएं।





अनुशासित बनें समाज





सभी लक्ष्य जल्दी मिल जाता,
जो समाज अनुशासित होता।

कोविड में रखना है ध्यान ,
सबको अपनी सीमा का हो ज्ञान।

जिसका जो है कर्तव्य निभाना ,
उसी रूप है अनुशासन बनाना।

अनुशासन से सभी कार्य बन जाए,
इसे सफलता हेतु अपनाएं।

अनुशासन का जो भी स्वरूप आए ,
उसके पालन का धर्म निभाएं।

सभी कार्य सफल तभी हैं होते
जब अनुशासन उसमें है मिलते,

कोविड संकट में राह है बनती,
अनुशासन कार्य से रक्षा होती।





हिम्मत नहीं हारेंगे



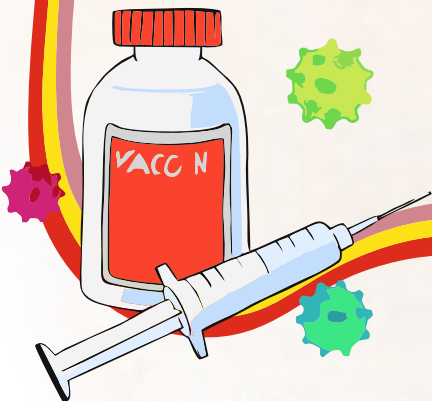


कोविड के संकट काल में,
हिम्मत नहीं हम हारेंगे,
करेंगे संघर्ष सभी तरह से,
कष्ट दूर हो जाएंगे।

महामारी का है सही उपाय,
कोविड का टीका लगवाएं।
इससे ही तो मिलता सही बचाव,
इसे सभी लोग अपनाएं।

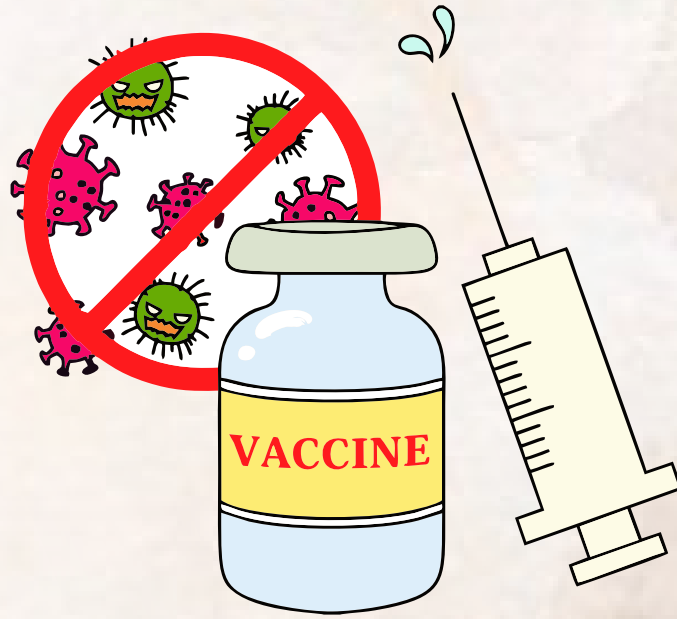
जब भी जिसकी बारी आए,
कोविड टीका जरूर लगवाएं,
कोविड बीमारी की आशंका कम हो,
कोविड सुरक्षा कवच बनाएं।

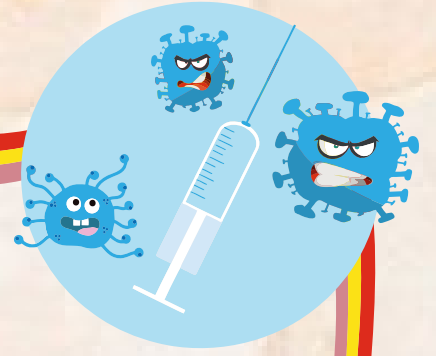
नहीं हारेगा अब यह भारत,
भारत वासी साहस दिखलाएंगे।
सतत लड़ेंगे कोविड खिलाफ,
अंत में जीत ही जाएंगे।





कोविड में अपनाएं सावधानी





यदि खुद को कोविड से है बचाना,
सभी तरह की सावधानी है अपनाना ।

हर पल अब तो मास्क लगाएं ,
जब भी कहीं बाहर जाएं।
समय-समय पर हाथ को धोएं,
तभी उसे फिर उपयोग में लाएं।

साबुन, सैनीटाइजर बहुत जरूरी,
इसको रखना है मजबूरी।
इसके बगैर अब काम चले न,
और बनाकर रखे सबसे दूरी।

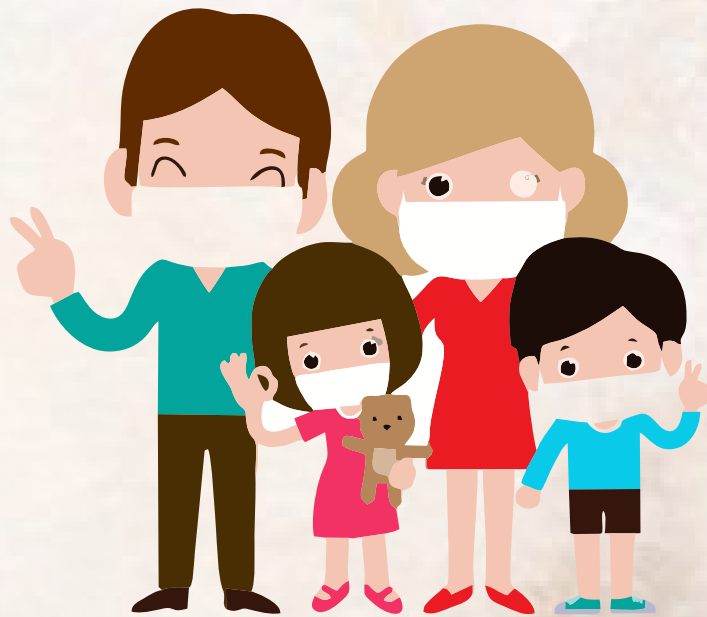
जहाँ कहीं जब बाहर जाएं,
लोगों के करीब न आएं,
दूर से ही करें नमस्ते ,
न लोगों से हाथ मिलाएं।

जब तक घर में हैं रहते ,
समय समय पर साबुन से हाथ हैं धोते,
अगर कभी घर बाहर जाएं ,
संग सैनीटाइजर जरूर ले जाएं।





करें प्रकृति का संरक्षण





कोविड के दौर में प्रकृति महत्व को,
हमें सबके मन में जाना है।
करें हम रक्षा अब प्रकृति की,
इस बात को सभी को बताना है।

सतत् धरा पर वृक्ष लगाएं ,
जब भी कोई उत्सव आए।
हर अवसर इस ढंग से मनाएं
विविध प्रकार के पेड़ लगाएं।

जल संरक्षण हम सबको है करना,
जल कहीं भी अब न बहने पाए,
नहीं करें पानी का अपव्यय,
हम सब अपना कर्तव्य निभाएं।

वायु प्रकृति में न हो दूषित,
इसका सब उपाय बनाएं ,
शुद्ध वायु से ही स्वस्थ है जीवन,
यह बात सदा हम मन में लाएं।

जहाँ कहीं पर मिट्टी बहाव है,
उस कटाव को हम सब रोकें,
मिट्टी से ही सब कुछ उपजे ,
इसके संरक्षण के लिए सब सोचें।





करें प्रकृति के साथ सामंजस्य





रहे प्रकृति के संग मिलकर,
ऐसी दिनचर्या बनाएं,
कष्ट न पहुंचे किसी प्राणी को,
ऐसा कार्य करके दिखाएं।

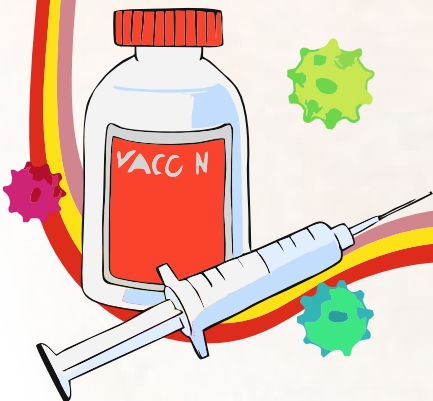
नहीं किसी पौधे को अब हम,
कोई भी नुकसान पहुँचाएं ,
उन पर निर्भर जीवन सबका,
यह संदेश सब तक ले जाएं।

जहाँ कहीं जब भी संभव हो,
अब सब मिलकर वृक्ष लगाएं,
कष्ट न पहुंचे किसी प्राणी को,
ऐसा कार्य करके दिखाएं।

यही पौधे आगे फिर चल कर,
शुद्ध हवा हमें देते हैं।
जहाँ कहीं भी खड़े हैं दिखते,
शीतल छांव मिलते हैं।

इनसे ही फल-फूल हैं मिलते,
और क्या-क्या लाभ गिनाएं!
कष्ट न पहुंचे किसी प्राणी को
ऐसा कार्य करके दिखाएं।

जहाँ कहीं जंगल, जल होता,
मंगल भी वहाँ होता है ,
रहते सभी चैन से प्राणी,
वहाँ सब कुछ मिलता है।

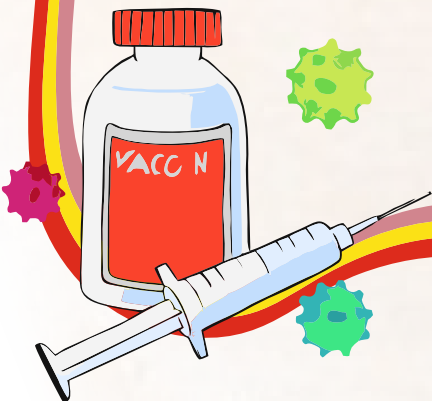




इसलिए सब मिल करके
जंगल को सदा बचाएं ,
कष्ट न पहुँचे किसी प्राणी को,
ऐसा कार्य करके दिखाएं।

मानव ने स्वार्थ वशीभूत
जो प्रकृति का दोहन किया है,
अंजाम उसका भुगत रहा,
हर पग संकट को ही मोल लिया है ।

ले करके सबक हम उससे,
सही मार्ग पर चलें चलाएं,
कष्ट न पहुँचे किसी प्राणी को,
ऐसा कार्य करके दिखाएं।

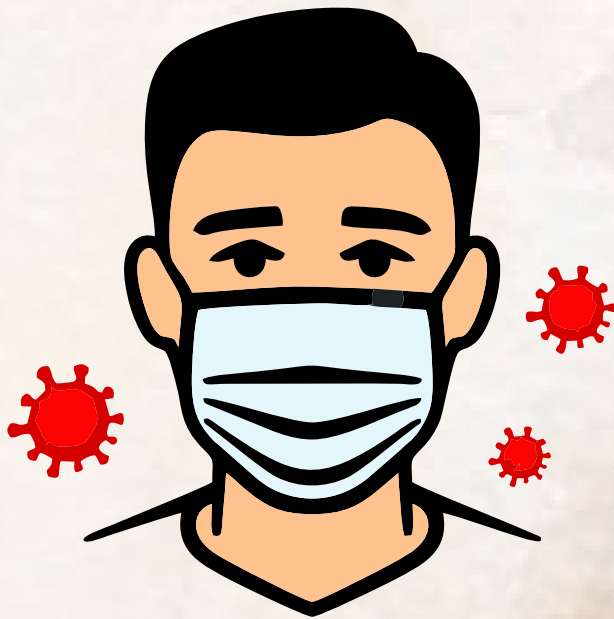


स्वास्थ्य संचार





कोविड लक्षण





कई लक्षण कोविड में आते,
जो इस रोग होने का संदेश हैं दे जाते ।

ऊर्जा कम हो, शरीर यदि थक जाए,
सांस लेने में जब कठिनाई आए।

छाती में जकड़न हो जाए,
और अधिक बलगम बन जाए।

कमी भूख में, स्वाद भी बदले,
चिंता और डर भी लगे।

एकाग्रता में कमी हो जाए,
मन में अधिक तनाव बन जाए।

सिरदर्द की समस्या जब आए,
तो कोविड की आशंका बन जाए।





पायें कोविड में तनाव से मुक्ति





जब से सुना है रामलाल ,
तनाव कोविड बढ़ाता है ,
ठान लिया है वह सब करना,
जो भी इसे घटाता है।

रोज सवेरे उठ करके वह,
योग, ध्यान लगाते हैं,
मन ही मन में भजन हैं करते,
फिर टहलने जाते हैं।

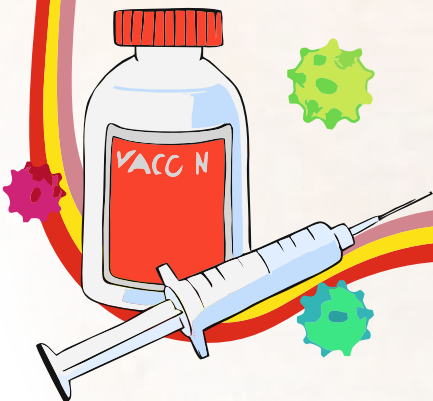
दोस्त मित्र से बातें करते,
उनका मन बहलाते हैं ।
कभी-कभी तो गान की धुन पर,
नृत्य कर दिखाते हैं।

पढ़ते रहते हैं वह कविता, कहानी,
जो उनके मन को भाते हैं,
और सुनते हैं गीत वही,
जो मनोरंजन उनका कराते हैं।

जो गाने उनके मन को भाते,
उसको वह जोर से गाते हैं।
याद करें उन सब बातों को,
जिस पर वह मुस्कुराते हैं ।

भोजन में भी वही सब खाते,
जो शरीर स्वस्थ बनाते हैं ,
नहीं हैं देते ध्यान उन बातों पर,
जो तनाव बढ़ाते हैं।

कुछ दिनों में रामलाल की
प्रतिरोधक क्षमता बढ़ जाती है ।
खुश होकर अब हैं कहते,
यही जीवन शैली अपनाई जाती हैं।





लॉकडाउन में दिनचर्या





रामलाल जब छोड़े बिस्तर,
फिर नित्य क्रिया पर जाते,
भाप गरारा पहले हैं करते,
योगासन फिर करते।

विविध रूप आसन दोहराते,
कई बार 'ओम' शब्द गुंजाते,
हल्का-फुल्का व्यायाम करें ,
फिर शरीर में फुर्ती हैं पाते ।

करें आराम कुछ देर तक
फिर प्रभु का ध्यान लगाते ,
भाव वह मन में रखते खुशी का ,
अति आनंद वह पाते।

लॉक डाउन है लगा शहर में,
कहीं नही बाहर हैं जाते,
इसी तरह से समय बीते,
तो फिर समय से नाशता खाते।

घर, आंगन, छत पर वह टहलते,
जितना टहल वह पाते ,
हाल चाल लेते मित्रों का,
उनसे कुछ बतियाते ।

शेष अवधि में कार्य हैं करते ,
जितना वह कर पाते,
स्वस्थ मन से हर पल रहते,
हर पल वह मुस्कुराते।





साबुन सैनिटाइजर अपनार्ये





जब मुझे ज्ञात हुआ यह बात,
कोविड प्रसार में हाथ का हाथ।

तब मैंने की इसकी तैयारी,
बाजार से की साबुन, सैनिटाइजर की खरीदारी।

साबुन का उपयोग घर में करता,
समय-समय पर हाथ हूँ धोता।

पर धोने में ध्यान इस पर हूँ देता,
बीस सेकंड से कम समय न लेता।

धोने में हाथों को इस ढंग से मलता,
हाथ के सभी भाग की सफाई करता।

जब भी कभी मैं बाहर जाता,
पॉकेट में सैनिटाइजर भी रखता।

अगर कभी कुछ स्पर्श हो जाता,
तुरंत पॉकेट से इसे निकालता।

खोलकर शीशी सैनिटाइजर हाथ पर लेता,
दोनों हाथ से रगड़ हूँ देता।

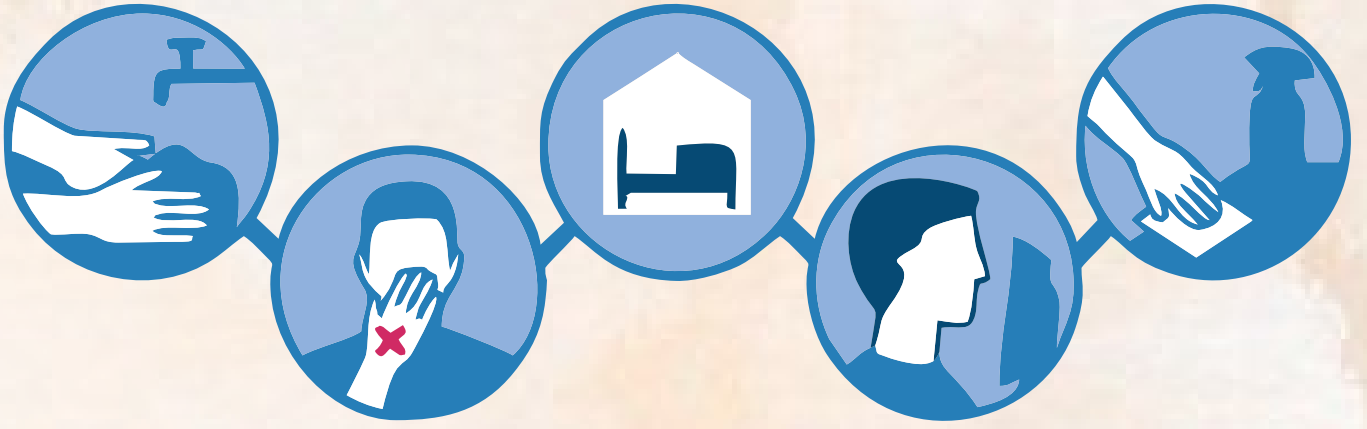
कभी कोई खरीदारी करता,
उसके पैकेट को सैनिटाइज करता।

सदा ध्यान इस बात पर हूँ देता,
बिन सैनिटाइज किए कुछ भी नहीं छूता।

अब तो साबुन, सैनिटाइजर रखना,
आदत सी बन गई है अपना।

जहाँ जरूरत होती जिसकी,
उसके अनुसार उपयोग करें उसकी।





कोविड के बाद जीवन बनायें





स्वस्थ होकर कोविड बीमारी से
घनश्याम हैं घर पर आए ,
जैसा डॉक्टर ने था बताया ,
उसी अनुसार दिन वे बिताए।

अब कोविड से जो सीख लिए,
उसे आदत में भी अपनाए,
कई काम भी ऐसे किए ,
जिससे बीमारी फिर न आए

सुबह शाम अब योग हैं करते
फिर और हल्का सा व्यायाम ।
चुस्त-दुरुस्त शरीर के लिए,
अब करते छोटे-मोटे काम।

भोजन तो संतुलित हो गया,
बाजार का खाना छूट गया ,
छूटा अब अनियमित जीवन,
सब नियमित राह पर हो गया।

पौधे,तुलसी, गिलोय लगाएं,
कई बीमारी में काम आए।
नहीं देर तक अब वे सोएं,
सुबह उठे और ध्यान लगाएं ।

कहीं नहीं कुछ फालतू कहते,
सोच समझ कर ही बोलते,
धीरे धीरे सब ठीक हो गया,
उनका अच्छा व्यक्तित्व बन गया।





सही ढंग से मास्क को पहनने





बाजार से भग्गु मास्क खरीदे,
लाकर उसको घर पर रखे।
लोगों को जब पहने देखा,
वह भी तब झोले से निकाले।

पहले तो उसे जब भी पहने,
गले में रहते थे लटकाए,
कभी उसे वह मुँह पर रखते,
कभी नाक पर उसे ले जाएं।

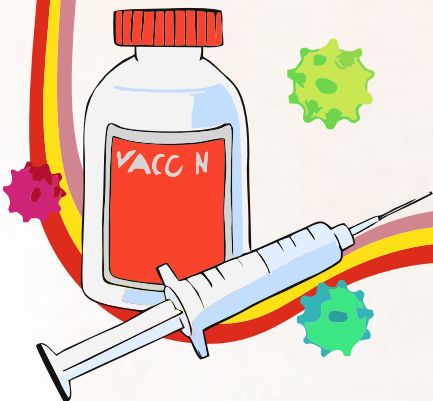
और कभी फिर माथे पर,
उसको पट्टी रूप बनाएं।
भौंति भौंति वह उसे पहनते,
ठीक से पहन कर बाहर न जाएं।

कई बार वह पॉकेट में ही रहता,
जब कभी वह बाहर जाएं,
एक दिन मोटरसाइकिल पर थे बैठे,
गले में थे उसको लटकाए।

पड़ी नजर फिर पुलिस की उन पर,
इशारे से उन्हें बुलाए।
बहुत जोर से डांटा उनको
और पूरा जुर्माना लगाए।

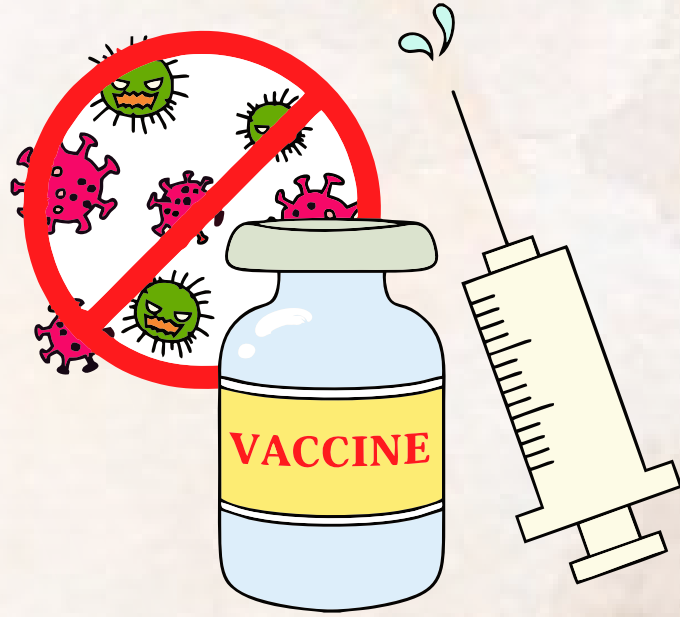
समझ गए फिर वह अपनी गलती,
खुद को ही खतरे में पाए,
तब से फिर वह जहाँ भी रहते,
मास्क सही ढंग से लगाएं।

आप सभी सीखे कुछ इससे,
और ठीक से मास्क लगाएं।
जब भी कभी यदि कहीं पर जाएं,
औरों को भी यही बात बताएं।





आशावादी दृष्टिकोण बनायें





जीतेंगे हम सब कोविड से ,
मन में यह विश्वास ले आएं
वापस आएंगे फिर वह दिन,
जब एक दूसरे से हाथ मिलाएं ।

धैर्य बनाकर है हमको रहना,
धैर्य से ही इससे है लड़ना
जिसका जो कर्तव्य बना है,
उसको तो है करते रहना ।

भाव मन का हो आशावादी,
यही भाव सब में जगाएं।
जीतेंगे हम सब कोविड से,
मन में यह विश्वास ले आएं

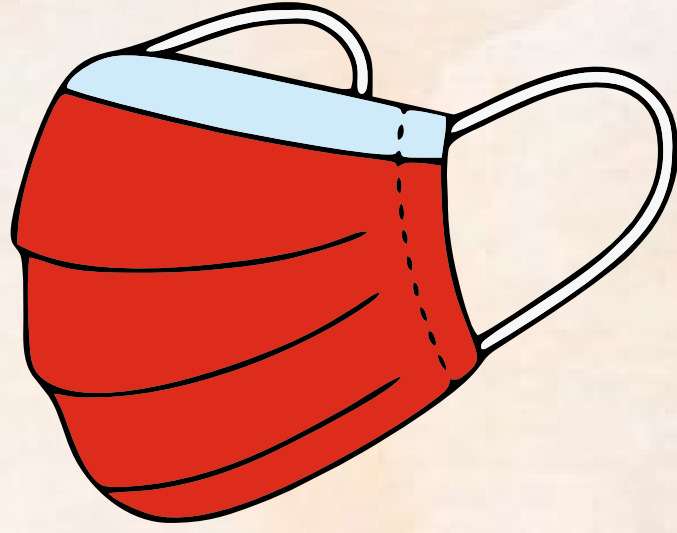
कहीं कोई यदि कष्ट में पड़ा है,
उसको तो दूर हटाना है,
कोविड का संकट और कारण,
सबको हमें मिटाना है ।

यही विचार मजबूत बनाना,
इससे ही संकट अब जाए ,
जीतेंगे हम सब कोविड से,
मन में यह विश्वास ले आएं।

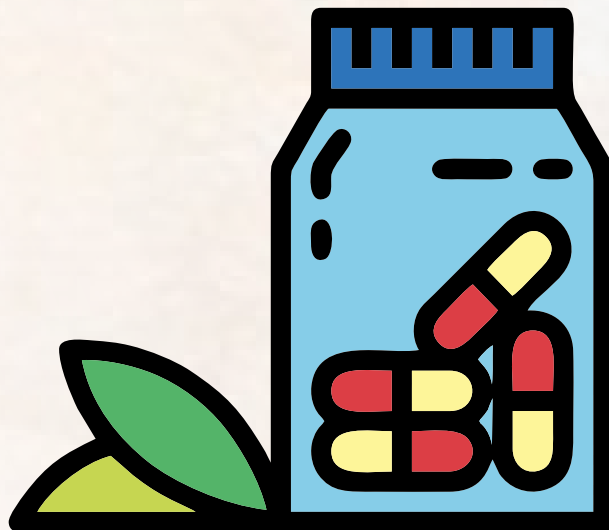
सदा खुशी का भाव है रखना,
वही मजबूत बनाता है।
सकारात्मक सोच रखने से,
समस्या का समाधान हो जाता है ।

रहे सदा हम कर्मशील,
मन में आशा का भाव बनाएं।
जीतेंगे हम सब कोविड से,
मन में यह विश्वास ले आएं।





संकट का मिलकर
करें सामना





इस देश का जो हाल है,
उसको है संभालना ,
कोविड के कारण जो हैं भटके,
जीवन राह पर है लाना ।

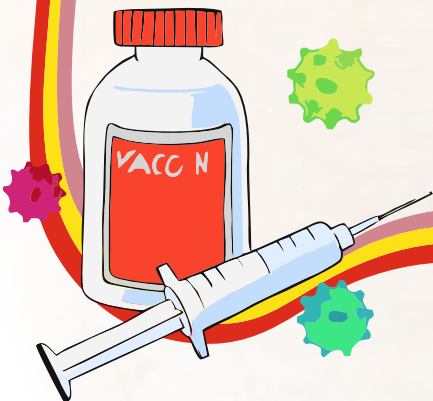
हम सभी मिलकर
उसका सामना करें ,
जो भी कहीं भी राह में पड़े,
उन सबको थाम लें।

कोई नहीं दुखी हो,
न इस बीमारी से डरे।
हो जाएं सभी स्वस्थ शीघ्र,
ऐसी कामना करें ।

कार्यों और भावों से,
अभी सबको है ऊबारना।
इस देश का जो हाल है
उसको है संभालना।

इसमें रहे सहयोग सबका ,
सबके मन का साथ हो,
हो जाएं सभी स्वस्थ,
अब कोई न अनाथ हो।

जो भी कहीं पर भी रहे,
उससे प्यार से बात हो,
इस तरह से बने कड़ी ,
सब लोगों का एक साथ हो।



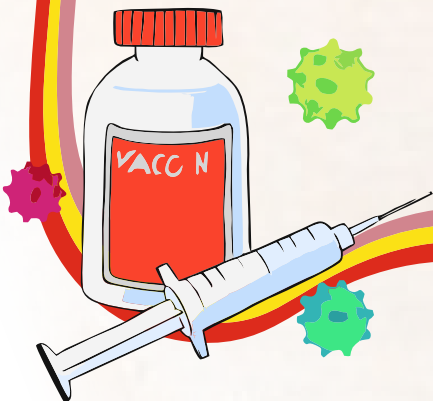


है यही एक उपाय बस,
जिसको हमें है करना,
इस देश का जो हाल है,
उसको है संभालना ।

फंसा हुआ जो है ,
कर रहा कहीं पर संघर्ष है,
उसको सहारा देना तो,
अब अपना ही धर्म है ।

पूरा हमारा जीवन ही,
सेवा का कर्म है ।
प्रभु की यही चाहत है,
यही जीवन का मर्म है।

मिट जाएगा सब संकट,
बस काम है करना ,
इस देश का जो हाल है,
उसको है संभालना।



स्वास्थ्य संचार





सभी मिलकर साथ चलें





सभी मिलकर साथ चलें ,
एक दूजे का हाथ पकड़ें
न कोई आफत में हो उदास,
इस तरह से हम सब काम करें।

जो कोई पीछे हो रहा,
उसको अब हम आगे ले आएं,
अगर वह अक्षम होकर पड़ा,
उसे हम अब कुशल बनाएं।

इस तरह रह करके ही अब,
समाज पल-पल आगे चले,
न कोई आफत में हो उदास,
इस तरह से हम सब काम करें।

अगर है कोई दिखता अकेले,
उसे अपने साथ मिला लें,
फंस गया कोई मार्ग पर,
उसे वहाँ से तुरंत निकाले।

इस तरह करके सहयोग,
सबको हम मजबूत करें,
न हो कोई आफत में हो उदास,
इस तरह से हम सब काम करें।

जहाँ कहीं भी कोई हो पीड़ित,
उसका सही इलाज करें,
कहाँ जरूरत क्या है उसको,
उचित हम मदद करें।

इस आपदा में प्रेम भाव को,
सब के प्रति व्यक्त करें
न कोई आफत में हो उदास,
इस तरह से हम सब काम करें।





कोविड संकट का करें सामना





माह दिसंबर वर्ष उन्नीस जो आया,
अपने संग यह कोविड ले आया,

ऐसा इसने खेल दिखाया,
मानवता पर ही संकट आया।

नहीं बैठ सकते हैं पास,
ऐसा है इसका अभिशाप,

सांस हवा इसको फैलाए,
अतः सभी लोग मास्क लगाएं।

लॉकडाउन में बाहर न जाएं,
ऑनलाइन सब कार्य निपटाएं,

अगर जरूरी हुआ कहीं पर जाना,
कोविड गाइडलाइन अपनाना।

खानपान में अधिक सावधानी,
अच्छे स्वास्थ्य हेतु है अपनानी,

पौष्टिक भोजन को अब दे वरीयता
जो प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता।

अभी विटामिन 'सी' को खाएं,
खट्टे फलों में पायी जाए।

नमक पानी का करें गरारा,
और नहीं कोई है चारा।

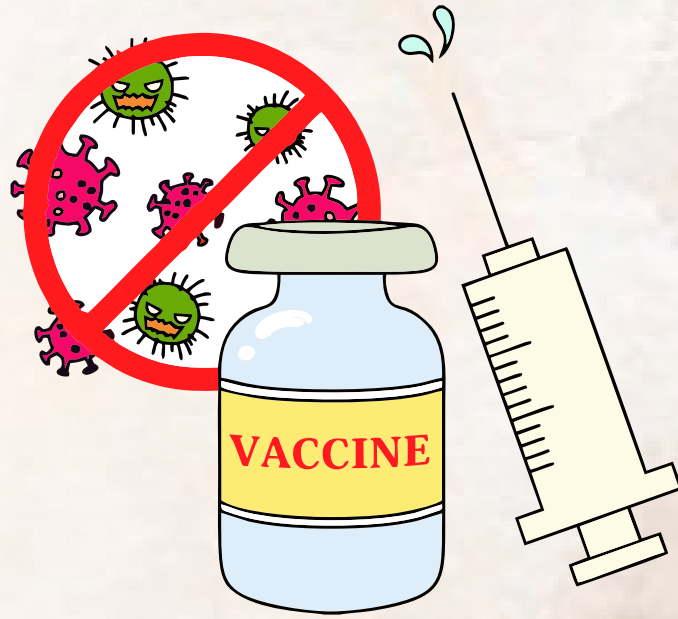
है उपयोगी काढ़े का सेवन,
रहे स्वस्थ अपना तन और मन,

सुबह, शाम करें योग अब सभी जन,
मन में करें प्रभु भक्ति भजन।





कोविड में मानवता धर्म निभायें





जहाँ कहीं कोविड कष्ट है,
मानवता दिखलानी है।
कहीं दुखी जो जन है दिखता,
उसकी पीड़ा हरनी है।

मानवता जीवित है धरा पर,
यह भाव मन में जगाना है।
नहीं धरा पर वह है अकेला,
उसके संग जमाना है।

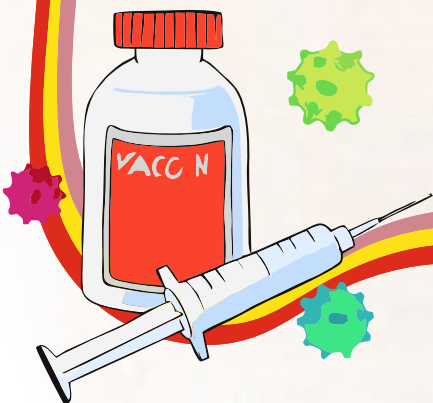
भाव सहयोग का मन में धरना,
जीवन में बहुत जरूरी है।
क्या जाने कल कौन कहाँ हो,
किसकी क्या मजबूरी है।

हिम्मत बनी रहे बस उसकी,
यह रणनीति अपनानी है।
पूरी शक्ति से कार्य करें वह,
उसमें बस ऊर्जा लानी है।

जो संभव है मदद करें हम,
यही हमारा धर्म है।
जग में रहकर सेवा करें,
यह तो मानव का कर्म है।

कोविड अवसर साथ परीक्षा,
हर मानव की लेता है।
कोई कितना धर्म निभाता,
इसकी परख वह करता है।

भाव हो मन में सत्पथ पर चलना,
कोशिश यही हमारी हो
करे पालन धर्म-कर्म का,
सब संग खुशी हमारी हो।





डॉ अरविंद कुमार सिंह, वर्तमान में- असिस्टेंट प्रोफेसर (जनसंचार एवं पत्रकारिता विभाग, बाबासाहेब भीमराव अंबेडकर विश्वविद्यालय, लखनऊ);
पूर्व में -असिस्टेंट प्रोफेसर एवं प्रभारी - पत्रकारिता एवं जनसंचार संस्थान , छत्रपति शाहूजी महाराज विश्वविद्यालय, कानपुर ,(2004 से 2018 तक);

शिक्षा- भौतिकी विषय में बीएससी ऑनर्स ,एमजेएमसी , पत्रकारिता और जनसंचार विषय में पीएचडी; संपूर्ण उच्च शिक्षा बनारस हिंदू विश्वविद्यालय से।विश्वविद्यालय अनुदान आयोग की यूजीसी नेट एवं जेआरएफ परीक्षा उत्तीर्ण करने के साथ-साथ यूजीसी जेआरएफ एवं एसआरएफ फैलोशिप प्राप्त किया। आरंभ में दैनिक जागरण (वाराणसी) में कई वर्षों तक कार्य करने के पश्चात कुछ अन्य हिंदी एवं अंग्रेजी समाचार पत्रों में अल्पावधि के लिए कार्य किया।आकाशवाणी के विभिन्न केंद्रों से विविध कार्यक्रमों में भागीदारी।900 से भी अधिक शैक्षिक टीवी कार्यक्रमों के लिए स्क्रिप्ट लेखन, जिनका कि लखनऊ एवं दूरदर्शन एवं ज्ञानदर्शन चैनल से समय-समय पर प्रसारण किया गया।पूर्व में बनारस हिंदू विश्वविद्यालय से यूजीसी फेलो तथा इलाहाबाद विश्वविद्यालय में विजिटिंग एवं लखनऊ विश्वविद्यालय में अतिथि प्रवक्ता के रूप में शिक्षण कार्य किया। विविध प्रकार के शैक्षणिक कार्यक्रमों में भागीदारी एवं व्याख्यान। शोध पत्रों में शोध लेख के अतिरिक्त विभिन्न समाचार पत्रों में लेखन कार्य। लिखी गई पुस्तकें-वेब पत्रकारिता, वेब माध्यम- लेखन एवं पत्रकारिता, इंटरनेट एवं न्यू मीडिया टेक्नोलॉजी, सोशल मीडिया, सोशल- मीडिया- तकनीक एवं प्रभाव, रेडियो प्रोग्राम एवं प्रोडक्शन तकनीक, रेडियो मीडिया- कार्यक्रम प्रसारण टेक्नोलॉजी, रेडियो कार्यक्रम- लेखन एवं प्रसारण, रेडियो पत्रकारिता, फिल्म एवं टीवी स्क्रिप्ट लेखन।

अभी हाल में कोविड जागरूकता हेतु कोविड कविता, कोविड कहानी, कोविड नाटक, कोविड नारे एवं कोविड पहली नाम से ई- बुक का लेखन कार्य

पुरस्कार- उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान, लखनऊ द्वारा बाबू विष्णु राव पराड़कर पुरस्कार से सम्मानित