

25-03-2020

मां के लिए बनाई चाय, आप भी आजमाएं



लॉकडाउन ने मेरी दिनचर्या बिल्कुल बदल दी है। पहले मैं सुबह हल्का-फुल्का व्यायाम करता था। अब अनुलोम-विलोम, प्राणायाम और योग भी करता हूँ। सबको इसकी सलाह भी देता हूँ। बाहर का खाना पहले ही कम खाता था, अब बंद है। फुर्सत मिली है तो इटली, चीन, यूएसए के ऑनलाइन न्यूज पेपर पढ़ रहा हूँ। कोरोना से जुड़ी नई जानकारियाँ भी सोशल मीडिया में साझा कर रहा हूँ। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए क्या खाएँ, क्या नहीं, यह भी बता रहा हूँ। लॉकडाउन के कारण बेंगलुरु से लौटे इंजीनियर बेटे रचित, बेटा काव्या, पत्नी अनीता और मां निर्मला के साथ ब्रेकफास्ट से लेकर डिनर कर पा रहा हूँ। बेटे को चार साल में पहली बार किताबें दिलवाई हैं। मैं किचन में कभी नहीं गया, लेकिन मां के लिए सुबह की चाय बना रहा हूँ। घर से ही दफ्तर चला रहा हूँ। फुर्सत मिली है तो धार्मिक व साहित्यिक पुस्तकें पढ़ने लगा हूँ।

नरेंद्र मोहन, निदेशक राष्ट्रीय शकंरा सरयान