हर साल, दुनिया भर के भारतीय समुदाय दिवाली मनाते हैं, जो कि रोशनी का त्योहार है। दिवाली एक पांच-दिवसीय त्योहार है, जिसे हिंदुओं, सिखों और जैन धर्म के लोगों द्वारा मनाया जाता है और जो अंधकार पर प्रकाश की, बुराई पर अच्छाई की, अज्ञान पर ज्ञान की और निराशा पर आशा की विजय का प्रतीक है। यह त्योहार सकारात्मकता और जीवन का उत्सव मनाने पर विचार करने और नए सिरे से ध्यान केंद्रित करने का समय है।

## 2021 में दिवाली कब है?

दिवाली या "दीपावली", जिसे नेपाल में "तिहार" के नाम से भी जाना जाता है, हिंदुओं का एक त्योहार है जिसका शाब्दिक अर्थ है, "रोशनियों की पंक्ति"। यह त्योहार आम तौर पर अक्टूबर और नवंबर के बीच आता है, जिसकी तारीख हर साल बदलती रहती है। इस साल, दिवाली गुरुवार, 4 नवंबर को है।

## दिवाली कौन मनाता है?

दिवाली को भारत में विभिन्न धर्मों के लोगों द्वारा मनाया जाता है, जिसमें हिंदु, जैन, सिख, मुस्लिम और बौद्ध धर्म के लोग शामिल हैं। दुनिया के दूसरे हिस्सों में दक्षिणी एशियाई विरासत के बहुत से लोग भी दिवाली मनाते हैं। जबकि दिवाली एक धार्मिक त्योहार है, लेकिन क्रिसमिस की ही तरह, यह व्यापक रूप से मनाया जाने वाला एक धर्मनिरपेक्ष राष्ट्रीय अवकाश भी बन गया है।

## दिवाली को कैसे मनाया जाता है?

दिवाली का उत्सव पांच दिनों तक मनाया जाता है जिसमें प्रत्येक दिन विभिन्न रीति-रिवाजों और परंपराओं को प्रकाशित करता है। इस त्योहार के पहले दिन में घरों की सफाई करना और इस समारोह के लिए तैयार होना शामिल है। दूसरे दिन पर, लोग अपने घरों को रोशनी और रंगीन रेत, रंगीन चॉक, चावल और फूलों की पंखुड़ियों से बने रंग-बिरंगे "रंगोली" के डिजाइनों से सजाना शुरू कर देते हैं। इस उत्सव का सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा 4 नवंबर को होने वाली पूजा होती है जहाँ नए साल में अच्छा स्वास्थ्य और सौभाग्य लाने के लिए दिवाली की रात को *लक्ष्मी पूजा* की जाती है। अन्य परंपराओं में परिवार और मित्रों के साथ मिलना-जुलना, परंपरागत भारतीय कपड़े पहनना, एक-दूसरे को उपहार देना और परंपरागत भारतीय मिठाईयाँ खाना शामिल है।

## दिवाली मनाने के लिए सुरक्षित समारोह

आभासी तौर पर इकट्ठे होना या अपने परिवार के लोगों के साथ इकट्ठा होना सबसे सुरक्षित विकल्प है। अगर आप उन लोगों के साथ इकट्ठे होने का फैसला करते हैं जो आपके साथ नहीं रहते, तो घर के अंदर मिलने-जुलने की बजाय बाहर खुले स्थानों पर मिलना अधिक सुरक्षित होता है। इन लोगों के लिए बाहर खुले स्थानों पर मिलना सबसे अधिक सुरक्षित विकल्प है:

- कई पीढ़ियों वाले व्यक्ति जिनमें बच्चे और बुजुर्ग भी शामिल हैं।
- वे लोग जिनका टीकाकरण नहीं हुआ है। वे लोग जिनका टीकाकरण नहीं हुआ है, उन्हें भीड़ भाड़ वाली जगहों और उन स्थानों पर जाने से बचना चाहिए जो ठीक से हवादार नहीं हैं।
- वे लोग जिनकी प्रतिरक्षा प्रणाली कमजोर है और इसके परिणामस्वरूप वे गंभीर बीमारी होने के जोखिम पर हैं।

रोग नियंत्रण और रोकथाम केंद्र (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) छोटे और बड़े समारोहों के बारे में मार्गदर्शन प्रदान करता है।

अगर आप परिवार और मित्रों के साथ किसी बड़े समारोह में इकट्ठा होने जा रहे हैं, तो अपने आपको और अपने प्रियजनों को सुरक्षित रखने के कुछ उपाय नीचे दिए गये हैं।

- अगर आपको COVID-19 के कोई लक्षण महसूस हो रहे हैं, पिछले 10 दिनों में COVID-19 के लिए आपका टेस्ट पॉजीटिव पाया गया है, या आप पिछले 14 दिनों में COVID-19 वाले किसी व्यक्ति के सम्पर्क में आए हैं तो घर पर ही रहें और दूसरों से दूर रहें।

- CDC के दिशा-निर्देश के आधार पर, हर एक व्यक्ति, वे भी जिनका COVID-19 के लिए पूरी तरह से टीकाकरण हो चुका है, को सार्वजनिक अंदरूनी स्थानों पर मास्क पहनना चाहिए, जबकि आप ऐसे क्षेत्र में हों जहाँ बहुत ज़्यादा या काफी अधिक संचरण हो रहा है, जैसे कि फेयरफैक्स। अगर आपने अभी तक टीकाकरण नहीं करवाया है, तो एक टीके का पता लगाएँ। अगर आप बूस्टर शॉट प्राप्त करने के पात्र हैं, तो आपको इसे लगवाना चाहिए।
- ऐसे समारोहों में जाना सुरक्षित है जहाँ आपको सामाजिक दूरी बनाए रखने का पालन करना होता है।
- हमेशा की तरह, अपने हाथ धोएँ और साबुन और पानी न मिलने पर हैंड सैनिटाइज़र का इस्तेमाल करें।

इन सावधानियों का पालन करके, हम परंपराओं का आनद उठा सकते हैं और अपने परिवार और मित्रों के स्वास्थ्य को सुरक्षित रख सकते हैं।

जबकि रोशनी और आतिशबाजी दुनिया के विभिन्न कोनों को रोशन करती है, हम आपको और आपके परिवार को एक खुशहाल, समृद्ध और सुरक्षित दिवाली की कामना करते हैं!