

छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित



हरिभूमि

मंगलवार  
14 जनवरी 2025मकर संक्रांति  
विशेष

# सहली

प्रकृति के स्वरूप के साथ सूर्य की गति बदलने का उल्लास पर्व है- मकर संक्रांति। इस पर्व से जुड़ी हमारी प्यारी-मनोहारी सांस्कृतिक परंपराएं न केवल हमें स्वस्थ-ऊर्जावान रहने के लिए प्रेरित करती हैं। अपने घर, परिवार, रिश्तों, आस-पड़ोस और समाज से जुड़ाव को प्रगाढ़ बनाने का भी संदेश देती हैं। आइए आज इस पर्व को हम भी अपनों के संग भरपूर उमंग-उल्लास के साथ मनाएं।

## दान की परंपरा

मकर संक्रांति पर नदियों में स्नान के बाद दान करने की परंपरा रही है। आज की बदली परिस्थितियों में छोटे-बड़े शहरों में भले ही नदियां नहीं हैं, लेकिन दान की परंपरा हर जगह बरकरार है। मकर संक्रांति के दिन महिलाएं तिल, मूंगफली, गजक और बेसन से बने सूखे व्यंजन अपनी काम वाली बाई, गेटकीपर, गाई जैसे लोगों को दान कर संक्रांति की परंपराओं को जीवित रखे हुए हैं। मकर संक्रांति पर बेटी के



ससुराल में त्योंहारी पहुंचाने से लेकर चौक पर बैठी बुढ़िया और उनके दीन हीन बच्चों को गुड़, तिलकुट, रेवड़ी, मिठाई और कपड़े पहुंचाती हैं। सिर्फ संक्रांति पर ही नहीं, पूरे वर्ष घर-परिवार, पास-पड़ोस सबको वो देने का विशेष ख्याल रखती हैं। रिश्तों को समय, बच्चों को प्रेम, बड़ों को सम्मान, छोटों को मान महिलाएं ही तो देती हैं।

शेष भाग पृष्ठ 8 पर

## सबसे जुड़कर हंसी-खुशी मनाएं मकर संक्रांति



कवर स्टोरी

सरस्वती रमेश

**मा** रतीय संस्कृति और परंपराओं में माघ, सूर्य की महिमा, स्तुति और उसकी ऊष्मा का गुणगान करने का माह है। माघ यानी मकर संक्रांति पर्व का मास। मकर संक्रांति सूर्य की आराधना का सबसे बड़ा पर्व माना जाता है। इस दिन सूर्य, धनु राशि से मकर राशि में प्रवेश करता है और अगले छह मास तक पृथ्वी के उत्तरार्ध की ओर झुक जाता है। इस कारण धरती पर सूर्य की गर्मी अधिक पहुंचती है, प्रकृति में तेजी से नवसृजन होता है। इस नवसृजन का प्रभाव प्रकृति के हर जीव पर पड़ता है, चाहे वह सूक्ष्म हो या वृहद। प्रकृति में हुए इस बदलाव का उत्सव मकर संक्रांति के रूप में मनाया जाता है।

### सेहत-स्वाद और आत्मीयता

मकर संक्रांति का पर्व तिलकुट, गजक, रेवड़ी, मूंगफली, खिचड़ी और लड्डुओं के स्वाद में सराबोर होकर आता है। संयुक्त परिवारों में अब भी मीठी सेव, तिल और



चावल के लड्डू बनाने के लिए बड़े-बड़े पतिले चूल्हे पर चढ़ते हैं। घर की सारी महिलाएं विभिन्न प्रकार के लड्डू बनाने के लिए एकत्र होती हैं। हंसी-ठिठोली करते हुए सेहत और स्वाद से भरी चीजें कनस्तर भर-भर कर बना ली जाती हैं, समय का पता ही नहीं चलता। शहर में रहने वाली काम-काजी महिलाएं अगर घर पर संक्रांति के पकवान बनाने का समय नहीं निकाल पाती हैं तो बाजार से सारी चीजें खरीद लाती हैं या ऑर्डर देकर बनवाती हैं।

### जुड़ाव का पर्व

मकर संक्रांति सिर्फ स्नान, ध्यान और प्रकृति से जुड़ने का पर्व नहीं है, यह रिश्तों से भी जुड़ने का



समय होता है। देखा जाए तो यह पर्व हमें स्वाद से जोड़ने के साथ-साथ रिश्तों से भी जोड़ता है। गांव के उस आंगन और रसोईघर की स्मृतियां ताजी हो जाती हैं, जब संक्रांति के बहाने कई परिवारों का भोजन एक ही चूल्हे पर पकता था। संक्रांति पर अकसर पौष्टिक खिचड़ी, साग आदि चीजें बनाई जाती थीं। सबसे पहले बच्चे साथ मिलकर खाते थे। फिर घर के बड़ों को भोजन परोसा जाता था। अंत में घर की सारी महिलाएं बोरसी की आंच के इर्द-गिर्द बैठकर भोजन करती थीं। कड़ाके की ठंड में भी आत्मीयता की आंच सबको ऊष्मा से भर देती थी। शहर में रहने वाले परिवार उन बिछड़े दिनों को याद कर कई बार संक्रांति मनाने गांव की ओर चल पड़ते हैं तो कई परिवार अपने शहर के घरों में ही संक्रांति के उल्लास का माहौल बनाने की कोशिश करते हैं। पारिवारिक प्रेम और सहयोग की पवित्र भावना संक्रांति पर्व पर दिखती है।

फास्ट फूड के जमाने में भी देसी स्नैक्स के क्रेज को बरकरार रखने के पीछे हमारे घर की बड़ी-बूढ़ी महिलाओं का विशेष योगदान होता है। तभी तो संक्रांति आते ही बाजार गजक, रेवड़ी और मूंगफली के आइटम से भर जाते हैं।

विशेष लोगों की  
विशेष चाय



Leaf & Dust

केमल  
SINCE 1976  
चाय

अप्रतिनिधित्व क्षेत्रों में डीलरशिप एवं ASM या SR हेतु संपर्क करें

Mobile: 9285163700, Email: gdc.indore@gmail.com

2

मंगलवार  
14 जनवरी 2025

मेडिकल एडवाइस

डॉ. जे.के. गुप्ता  
फिजिशियन, दिल्ली

इन दिनों बहुत ठंड पड़ रही है। ठंड की वजह से जरा सी असावधानी बरतने से बच्चे कई तरह की बीमारियों की चपेट में आ जाते हैं। इस मौसम में बच्चों को कौन-से इन्फेक्शन का खतरा रहता है और इनसे बचने के लिए क्या करें, जानिए।

**ब**च्चों के मुकाबले बच्चे, ठंड के मौसम में जल्दी बीमार हो जाते हैं। ऐसे में पैरेंट्स के लिए बच्चों की सेहत का ध्यान रखना जरूरी और काफी चैलेंजिंग हो जाता है, क्योंकि बच्चे खुद अपनी सेहत का ध्यान नहीं रख सकते। **बढ़ता कई बीमारियों का रिस्क:** बच्चों की इम्यूनिटी वीक होने की वजह से ठंड के मौसम में उनमें फ्लू के मामले काफी देखने को मिलते हैं। इसकी वजह से तेज बुखार, सिर दर्द, कमजोरी, बदन दर्द, गले में खराश, नाक बंद होना और कफ की समस्या हो सकती है। बाहर खेलने-कूदने के दौरान, बच्चों में स्किन इन्फेक्शन का खतरा भी रहता है। वायु में मौजूद प्रदूषण के कणों के कारण बच्चों को स्किन एलर्जी हो सकती है। ठंड की वजह से निमोनिया जैसे कई वायरस बच्चों में सांस से जुड़ी दिक्कतें भी पैदा करते हैं। बच्चों को सर्दी-खांसी होने के साथ, सांस लेने में मुश्किल आ सकती है। वायरल हेपेटाइटिस ए और ई भी बच्चों को बदलते मौसम में हो सकता है। इस वायरस के कारण, बच्चों को भूख में कमी, उल्टी और पीलिया हो सकता है। इसलिए पैरेंट्स का एलर्ट रहना जरूरी है। **जल्दी होते हैं इन्फेक्टेड:** बड़ों के विपरीत,

## सीजनल इन्फेक्शन से बच्चों को ऐसे बचाएं



बच्चे संक्रामक सतह, चीजों और वायरस के संपर्क में ज्यादा रहते हैं। यदि बच्चों में बंद या बहती नाक, भीगी आंखें, गले में खराश, बुखार, त्वचा पर चकत्ते और डायरिया जैसे लक्षण एक सप्ताह से ज्यादा समय तक बने रहें, तो उन्हें तत्काल डॉक्टर के पास ले जाना चाहिए, क्योंकि ये लक्षण वायरल इन्फेक्शन के हो सकते हैं।

**बचाव के लिए रखें ध्यान:** बच्चों को मौसमी बीमारियों और इन्फेक्शन से बचाने के लिए उनकी लाइफस्टाइल में कई बदलाव किए जा सकते हैं। इन बदलावों से वे बीमारियों की चपेट में आसानी से नहीं आएं और उनकी इम्यूनिटी भी बढ़ेगी। **ठंड से बचाएं:** इस मौसम में ठंड लगने की वजह से ही बच्चे ज्यादा बीमार होते हैं। इन सबसे बचाव के लिए सर्दियों में बच्चों को गरम कपड़े जरूर पहनाएं। नाक बंद होने पर नेजल ड्रॉप्स डालें। अगर बच्चे को बुखार, सर्दी, जुकाम है, तो उसे स्कूल, डे केयर या अन्य सार्वजनिक स्थानों पर ना भेजें। **वाइप्स, टिशू पेपर दें:** अधिकांश पैरेंट्स

### हैंड वॉश की आदत डालें

बच्चे बाहर खेलते समय कई चीजों को छूते हैं और वहीं अन्य संक्रमित बच्चों को छूने की वजह से भी उन्हें वायरल इन्फेक्शन हो



सकता है। इसलिए अपने बच्चों को बार-बार हैंड वॉश करने की आदत सिखानी चाहिए। खासतौर पर खाने से पहले और वाशरूम जाने के बाद डिस्इन्फेक्टेंट साबुन या लिक्विड से हाथ धोने की आदत जरूर डालें। हाथों के जरिए ही सबसे ज्यादा वायरस फैलते हैं, इसलिए हाथों की साफ-सफाई बेहद जरूरी है। बच्चों को मौसमी बीमारियां सबसे ज्यादा गंदे हाथ के कारण ही होती हैं।

सर्दी-जुकाम में अपने बच्चे की बहती नाक और आंख को बार-बार पोंछने के लिए कोई सूती रमाल दे देते हैं, जो वायरस को बढ़ाने का काम करता है। ऐसे में मेडिकेटेड स्किन केयर वाइप्स और टिशू पेपर का यूज करना

सही रहता है। क्योंकि इन्हें एक बार उपयोग करने के बाद फेंका जा सकता है।

**साफ-सफाई बनाए रखें:** बच्चों में हानिकारक बैक्टीरिया और वायरल इन्फेक्शन के लिए मच्छर, मक्खी और कॉकरोच सबसे सक्रिय वाहक होते हैं और बच्चे इनका आसानी से शिकार बन जाते हैं। इसलिए घरों में मच्छरों को पनपने से रोकने के लिए घर के अंदर किसी भी बंद नाली या चैनल और घर के आस-पास जमा पानी की जांच करें। अपने पास-पड़ोस को कूड़े, फेंके गए कंटेनरों और गंदगी के ढेर से मुक्त रखें। बच्चों के आस-पास की जगह और उनके खिलौनों, हाई चेर और वर्कटॉप आदि को साफ-सुथरा रखें। सुबह और शाम के समय अपने बच्चों को घर से बाहर कम ही निकलने दें।

**इम्यूनिटी मजबूत करें:** बच्चों को किसी भी तरह के सीजनल इन्फेक्शन से बचाव के सबसे प्रभावी तरीकों में से एक है, बच्चों के इम्यूनिटी सिस्टम को मजबूत करना और इसके लिए सबसे सही तरीका है उनकी डाइट में बदलाव। बच्चों को प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स से भरपूर पौष्टिक और संतुलित डाइट दें। बच्चों की डाइट में साबुत अनाज, हरी सब्जियां, विटामिन-सी वाले फलों, ड्राई फ्रूट को अवश्य शामिल करें।

**भरपूर नींद की आदत डालें:** बच्चों का अच्छी नींद लेना बेहद आवश्यक है। अच्छी नींद लेने से शरीर वायरस से लड़ने में सक्षम बनता है और इम्यूनिटी भी मजबूत होती है।

**बच्चों को हाइड्रेटेड रखें:** बच्चों को सीजनल इन्फेक्शन से बचाने के लिए उन्हें पर्याप्त मात्रा में पानी पीने की आदत डालें क्योंकि अगर शरीर हाइड्रेटेड रहता है तो कई तरह के इन्फेक्शन से बचा जा सकता है।

**वैक्सिनेशन कराएं:** कई बीमारियों से बचने के लिए बच्चों को समय पर जरूरी वैक्सिनेशन जरूर लगवाएं। चिकन पॉक्स, हेपेटाइटिस-ए और सालाना दिए जाने वाले फ्लू शॉट बच्चों के लिए बहुत जरूरी होते हैं।

प्रस्तुति : ललिता गोयल

### हेल्थ क्वेस्ट



डॉ. आलोक कुमार

एचओडी-पीडियाट्रिक्स  
एलबीएस अस्पताल, दिल्ली

## जब बच्चे को हो जुकाम-बुखार



मेरे बेटे की उम्र 6 वर्ष है। सर्दी के मौसम में उसे अकसर जुकाम-बुखार होता रहता है। दो-तीन दिन में अपने आप ठीक भी हो जाता है। कृपया बताएं ऐसा क्यों होता है? इसका कोई प्रभावी उपचार भी बताएं।

-रोशनी, देतेवाड़ा

छोटे बच्चे बहुत ही सेंसिटिव होते हैं, थोड़ी सी सर्दी में उन्हें ठंड लग जाती है। इसलिए उसे सर्दी लगने से बचाएं। उसका एक्सपोजर कम से कम हो। घर में मोजे पहनाए रखें। जमीन पर नंगे पैर न चले। अगर घर से बाहर जा रहा है तो ऊनी टोपी लगा दें, इस तरह कुछ सावधानी बरतनी पड़ेगी। साथ में उसके खान-पान पर ध्यान दें। उसे ठंडी चीजें खाने को न दें। इस तरह आपके बच्चे को कुछ राहत मिलेगी। मेरी बेटी की उम्र 8 वर्ष है। उसे अकसर पेट में दर्द होता रहता है। इसलिए वह खाना भी सही से नहीं खाती है, जबकि बाहर का खाना बहुत शौक से खाती है। उसकी ये समस्या कैसे दूर हो सकती है?

-गिनी, हिसार

जैसा आप बता रही हैं कि बच्चे के पेट में दर्द होता है, इसलिए खाना नहीं खा पाती है। लेकिन बाहर खाना खा लेती है, इसका मतलब यह है कि उसे घर का खाना पसंद नहीं है। इसलिए पेट दर्द की शिकायत करती है। लेकिन बाहर खाना नुकसानदायक हो सकता है। इसलिए बाजार से मिलने वाली चीज आप घर में ही बनाकर उसे खिलाएं। अगर आपने पिछले 6 महीने में कीड़े की दवा उसे न दी हो तो दे सकती हैं। मेरे बेटे की उम्र 11 वर्ष है। उसके पैरों में दर्द रहता है। इस वजह से वह बाहर खेलने भी नहीं जाता है। ऐसे में मुझे क्या करना चाहिए, कृपया इस बारे में सजेस्ट करें?

-सुमन, मोपाल

कई बार शरीर में खून की कमी होने पर भी इस तरह की समस्या देखी जाती है। आप बेटे के खून की जांच कराएं। साथ ही बेटे की बाँड़ी मास इंडेक्स भी चेक करवा लें। अगर खून की कमी नहीं है और बाँड़ी मास इंडेक्स भी सही है, तो जरूर आपको एक बार बाल रोग विशेषज्ञ से संपर्क कर जांच करा लेनी चाहिए। इससे उसका सही ढंग से उपचार किया जा सकेगा।

प्रस्तुति : रिचा पांडे

यदि आप हेल्थ से जुड़ी किसी प्रॉब्लम से परेशान हैं तो तुरंत अपनी प्रॉब्लम हमें मेल करें। हमारी ई-मेल आईडी है-  
haribhoomifeature-  
dep@gmail.com

### सजेशन

डॉ. मोनिका शर्मा

**म**कर संक्रांति केवल एक पारंपरिक त्योहार भर नहीं है। यह सेहत बनाने और संवारने का पाठ भी पढ़ाता है। हालिया बरसों में रोग प्रतिरोधक क्षमता अच्छी होने के मायने हमने अच्छे से समझ लिए हैं। परंपरागत खान-पान और अच्छी जीवनशैली का महत्व भी अब और गहराई से समझ आया है। ऐसे में मकर संक्रांति जैसे पर्व से जुड़ी हमारी मान्यताएं, स्वास्थ्य सहेजने में मदद करने वाली हैं। **संतुलित दिनचर्या की अहमियत:** यह त्योहार न केवल हमारे रहन-सहन, खान-पान और दिनचर्या में बदलाव लेकर आता है बल्कि सेहत के लिए भी कई संदेश लिए हैं। गुनगुनी धूप वाली इस रूत में हमारी दिनचर्या ही बदल जाती है। यह पर्व प्रकृति के जरिए स्वास्थ्य को सहेजने की सीख देता है। मकर संक्रांति पर सूर्य के उत्तर दिशा में जाने से दिन बड़े होने लगते

वैसे तो मकर संक्रांति धार्मिक और सांस्कृतिक पर्व है। लेकिन इससे जुड़ी परंपराएं और गतिविधियां ऐसी हैं, जिनमें हमें अपनी सेहत संवारने के सूत्र भी मिलते हैं। इनके बारे में आपको भी जानना चाहिए।

## मकर संक्रांति देता है सेहत संवारने के सूत्र

हैं और इसी के साथ वसंत ऋतु का भी आगमन होता है। मकर-संक्रांति से प्रकृति भी करवट बदलती है। ऊर्जा और उजास का यह पर्व, मौसम के बदलाव संग सामंजस्य बनाते हुए अनुशासित जीवन जीने की सीख देता है। वैज्ञानिक अध्ययन और चिकित्सकों की सलाह भी तन-मन को सहेजने के लिए संतुलित दिनचर्या को सबसे जरूरी बताते हैं।

**धूप की जरूरत पर ध्यान:** इस पर्व पर पतंग उड़ाने की परंपरा है। यह केवल मनोरंजन भर नहीं है। पतंग उड़ाने की यह रीत सेहत से भी जुड़ी है। खुले आसमान तले छत पर या मैदान में पतंग उड़ाना और सूर्य की किरणों का सीधे हमारे शरीर के संपर्क में आना भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। अब तो वैज्ञानिक भी इस बात की पुष्टि कर चुके हैं कि धूप में बैठने से शरीर को विटामिन-डी मिलता है। कई तरह के कौटाणु खत्म होते हैं और मन भी अवसाद से दूर रहता है। नींद अच्छी आती है। ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है, जिससे शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। यह प्राकृतिक उजास समग्र जीवन को संवारती है। मनोभावों में संतुलन लाती है। अवसाद और थकान को दूर कर ऊर्जावान जीवनचर्या से जोड़ती है।

है। खुले आसमान तले छत पर या मैदान में पतंग उड़ाना और सूर्य की किरणों का सीधे हमारे शरीर के संपर्क में आना भी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है। अब तो वैज्ञानिक भी इस बात की पुष्टि कर चुके हैं कि धूप में बैठने से शरीर को विटामिन-डी मिलता है। कई तरह के कौटाणु खत्म होते हैं और मन भी अवसाद से दूर रहता है। नींद अच्छी आती है। ब्लड सर्कुलेशन अच्छा होता है, जिससे शरीर में ऑक्सीजन की मात्रा बढ़ती है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। यह प्राकृतिक उजास समग्र जीवन को संवारती है। मनोभावों में संतुलन लाती है। अवसाद और थकान को दूर कर ऊर्जावान जीवनचर्या से जोड़ती है।



**मानसिक स्वास्थ्य का ख्याल:** सर्दियों का मौसम एक ठहराव लाता है। इसमें मन-अनमना सा रहता है। संक्रांति पर्व से मौसम का बदलाव और खिली धूप की रंगत मन को सुकून देती है। उत्तरायण में सूर्य के होने से व्यक्ति में नई ऊर्जा का संचार होता है। इस समय खिली धूप से मन को सकारात्मकता की उजास मिलती है। सूरज की किरणें पड़ने पर अच्छा महसूस कराने वाले हार्मोन, सेरोटोनिन और एंडोर्फिन का स्राव बढ़ता है। जिससे हमारे मन को खुशनुमा अहसास की सोगात मिलती है।

**खान-पान से बढ़े इम्यूनिटी:** देश भर में लोग मकर संक्रांति के त्योहार पर तिल, मूंगफली, गुड़, चावल और उड़द की दाल जैसी चीजों का सेवन करते हैं। इन सभी चीजों में सबसे ज्यादा महत्व तिल को दिया जाता है। जो शरीर को निरोग रखता है। इस पर्व पर जिन चीजों को खाने में शामिल किया जाता है, वे पौष्टिक होने के साथ ही साथ शरीर को ऊर्जा देने वाले और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले हैं। समझना मुश्किल नहीं कि सांस्कृतिक विरासत ही नहीं सेहतमंद रहने के मोर्चे पर भी यह त्योहार बहुत महत्वपूर्ण है।

करते हैं। इन सभी चीजों में सबसे ज्यादा महत्व तिल को दिया जाता है। जो शरीर को निरोग रखता है। इस पर्व पर जिन चीजों को खाने में शामिल किया जाता है, वे पौष्टिक होने के साथ ही साथ शरीर को ऊर्जा देने वाले और रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले हैं। समझना मुश्किल नहीं कि सांस्कृतिक विरासत ही नहीं सेहतमंद रहने के मोर्चे पर भी यह त्योहार बहुत महत्वपूर्ण है।

3

मंगलवार  
14 जनवरी 2025

यह सही है कि आज अधिकतर लोग भाग-दौड़ भरी जीवनशैली जीते हैं। लेकिन हर काम, हर बात में जल्दबाजी या हड़बड़ी दिखाना सही नहीं है। ऐसा 'हरी सिकनेस' की वजह से हो सकता है। 'हरी सिकनेस' की मानसिकता से बचने के लिए आपको कुछ बातों का ध्यान रखना होगा।

## इतनी जल्दी किस बात की है...

**लाइफस्टाइल**  
शिखर चंद जैन

**दी** पा हर वक्त मानो पायलट मोड में रहती है। इसलिए उसके घर वाले उसे हड़बड़ीया कहते हैं। उसके पति उसे फटफटिया यानी फटाफट काम करने वाली कहते हैं। दरअसल, दीपा कोई भी काम हाथ में आते ही उसे जल्दी से जल्दी खत्म करने की कोशिश करती है, मानो कोई अवॉर्ड हासिल करना हो। वह हर किसी को कहती है, 'मेरे पास कोई काम कभी पेंडिंग नहीं रहता।' इसी तरह का एक और उदाहरण-मनीषा को कहीं से न्यौता मिल जाए या किसी के साथ अपॉइंटमेंट हो तो वह नियत समय से एक-डेढ़ घंटा पहले से ही तैयार हो कर इधर-उधर टहलना शुरू कर देती है।



किसी तरह से वक्त होने का इंतजार करती है। कई बार तो समय से काफी पहले ही घर से निकल पड़ती है। हर वक्त हड़बड़ी में रहने के ऐसे लक्षण बताते हैं कि आप 'हरी सिकनेस' के शिकार हैं।  
**क्या है हरी सिकनेस:** यह ऐसी मानसिक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति हर काम को बहुत जल्दबाजी में करता है। ऐसा व्यक्ति किसी भी काम को करते वक्त उद्विग्नता, चिंता या हड़बड़ी महसूस करता है। जब तक वो किसी भी तरह काम को कर नहीं लेता, तब तक बेचैन रहता है। पास में काफी समय हो तो भी व्यक्ति उस काम को जल्दी में करने की चिंता में रहता है।

**हरी सिकनेस के लक्षण:** हरी सिकनेस का शिकार व्यक्ति अक्सर जल्दी-जल्दी बोलता है, इतनी जल्दी कि शब्द भी ठीक से उच्चारित नहीं कर पाता और बहुत सारे शब्द उसके मुंह में ही रह जाते हैं। ऐसे लोग जल्दी-जल्दी खाते हैं मानो खाना खत्म हो जाएगा या फिर खाने का वक्त ही नहीं है। इन्हें किसी चीज में जरा-सी भी देर हो जाए तो इरिटेट हो जाते हैं। ऐसे लोग अक्सर एक साथ कई काम करने की कोशिश करते हैं और किसी काम को भी सही ढंग से पूरा नहीं कर पाते। हरी सिकनेस के शिकार लोग दूसरों को अपनी बात खत्म करने नहीं देते और बीच में खुद ही बोलने लगते हैं। अगर ये रेस्टोरेंट में खाने जाएं या इन्हें किसी लाइन में इंतजार करना पड़ जाए तो झल्लाने लगते हैं।

ये हमेशा एक तरह की हड़बड़ाहट-घबराहट में रहते हैं।  
**नुकसान:** हरी सिकनेस और हड़बड़ी के कई तरह के नुकसान होते हैं। इसका सबसे बड़ा असर दिमाग और सेहत पर तब पड़ता है, जब जल्दी-जल्दी काम करने पर शरीर और दिमाग थक जाता है। इससे माइग्रेन की समस्या भी हो जाती है। कई लोगों में इम्यून सिस्टम कमजोर होने लगता है, पेट हमेशा खराब रहने लगता है। इन्हें भूख नहीं लगती और सांस फूल जाती है। अक्सर ऐसे लोग बहुत जल्दी घबरा जाते हैं। समय पर इस आदत को सुधारा न जाए तो यह आदत आगे चलकर हाई ब्लड प्रेशर और हार्ट डिजीज



का कारण बन सकती है।  
**जरा धीरज रखिए:** वियतनाम के बौद्ध संत थिक न्यात हान्द ने कहा है, 'जिंदगी में ज्यादा भागम-भाग करने की जरूरत नहीं है। आप जहां हैं, वहीं ठीक हैं। आपको अपनी जगह पर ज्यादा ध्यान का अभ्यास करना चाहिए।' ज्यादातर लोग इस बात पर विश्वास नहीं करते कि सिर्फ चलना ही पर्याप्त है, ऐसे जैसे आपको कहीं जाने की

जल्दी है ही नहीं। वे कहते हैं कि कभी-कभी जमीन पर ऐसे चलिए जैसे उसे चूम रहे हों। जरा रुकने का भी अभ्यास करिए। चाय आहिस्ता-आहिस्ता पीजिए। ऐसे पिएं जैसे यही वह धुरी है, जिस पर पृथ्वी घूमती है। भविष्य की ओर भागे बिना वास्तविक क्षणों को जिएं। यह जो क्षण है, वही जिंदगी है।

जापानी दर्शन गमन में भी धैर्य, निरंतरता और दृढ़ता का पाठ पढ़ाया जाता है। इसमें कहा गया है कि प्रतिकूल परिस्थितियों में भी हमें चिड़चिड़ापन, झुंझलाहट या गुस्सा करने से बचना चाहिए और शांत मन से स्थिति का सामना करना चाहिए। इसी प्रकार जापानी सिद्धांत ओबेतेरी में कहा गया है कि जैसे फूलों को खिलने के लिए समय चाहिए, वे नियत समय पर ही खिलेंगे, इसी प्रकार मनुष्य को भी अपनी तरक्की और कार्य संपन्न होने के लिए समय का इंतजार करना चाहिए। हमारे मूल्य, हमारी मानसिकता, अनुभव, पसंद और दृष्टिकोण के साथ-साथ हमारी सफलताएं भी उतनी ही महत्वपूर्ण हैं, जितनी असफलताएं। दो लोग एक जैसे नहीं हो सकते। दूसरों से तुलना करके हड़बड़ी करना, समझदारी नहीं है। इसलिए हड़बड़ाहट छोड़िए, हर काम शांत मन से कीजिए।



# KALDA

Years of Excellence Since 1990  
**BURN AND PLASTIC SURGERY CENTER**

**EXCLUSIVE COSMETIC SURGERY CENTER OF CENTRAL INDIA**



## VARICOSE VEIN



**जर्मनी की लेजर तकनीक**



**लेजर उपचार**

• वेरिकोस वेईन • बवासीर भगंदर

• दाश बालतोड़

**लेजर तकनीक के फायदे**

• बिना रक्तस्राव  
• बिना दर्द • बिना चीरफाड़

## MALE CHEST REDUCTION SURGERY (GYNECOMASTIA)



0% INTEREST | NO COST EMI

**CALL : 9827143060, 8871003060**

Pachpedi Naka, Near Colors Mall, Dhamtari Road, Raipur (C.G.)

Ajay 9827144371

**एलर्टनेस**

प्रेमलता यदु

**आ** ज डिजिटलाइजेशन का दौर है। डिजिटलाइजेशन के अनेक फायदे हमें हमारे रोजमर्रा के जीवन में देखने को मिलते हैं। जैसे अब हमें अपने साथ कैश लेकर चलने की जरूरत नहीं होती। हर किसी के पास यूपीआई पेमेंट की सुविधा होती है, जिससे सेकेंडों में पेमेंट बड़ी ही आसानी से हो जाती है। इतनी सुविधाओं के बावजूद कई बार इससे नुकसान भी हमें उठाना पड़ सकता है, जब हम उनका उपयोग सावधानीपूर्वक नहीं करते हैं या उपयोग करते हुए लापरवाही बरतते हैं। ऑनलाइन क्राइम्स में से एक डिजिटल अरेस्ट भी है। इसके बारे में आपको जरूर जानना चाहिए।

**क्या है डिजिटल अरेस्ट:** डिजिटल अरेस्ट एक डिजिटल स्कैम है, जिसके जरिए अपराधी, लोगों को डराकर लाखों-करोड़ों रुपए लूट लेते हैं। इसमें फोन करने वाला व्यक्ति कभी पुलिस, कभी सीबीआई, कभी आरबीआई, कभी नारकोटिक्स ब्यूरो के अधिकारी तो कभी इनकम टैक्स या एटीएस अधिकारी बनकर वाट्सएप या स्काइप कॉल करता है। वो कुछ इस तरह से बात करता है कि असली अधिकारी लगता है। वे लोग व्यक्ति को मेंटली डराते-धमकाते हैं। वे कॉल पर कनेक्ट व्यक्ति को इस बात का यकीन दिलाते हैं कि उनके साथ या उनके परिजनों के साथ बहुत बुरा हो सकता है क्योंकि वे ड्रम्स, मनी लॉन्ड्रिंग, अवैध पार्सल, सेक्स रैकेट या फिर किसी ऐसे मामले में फंस गए हैं, जिस वजह से उन पर कानूनी कार्यवाही होना निश्चित है। ऐसे में ज्यादातर लोग डर जाते हैं, उनके जाल में फंसते चले जाते हैं और फिर जैसे-जैसे वे कहते हैं, वो करने लगते हैं। यही है डिजिटल अरेस्ट।

## डिजिटल अरेस्ट से रहें सावधान

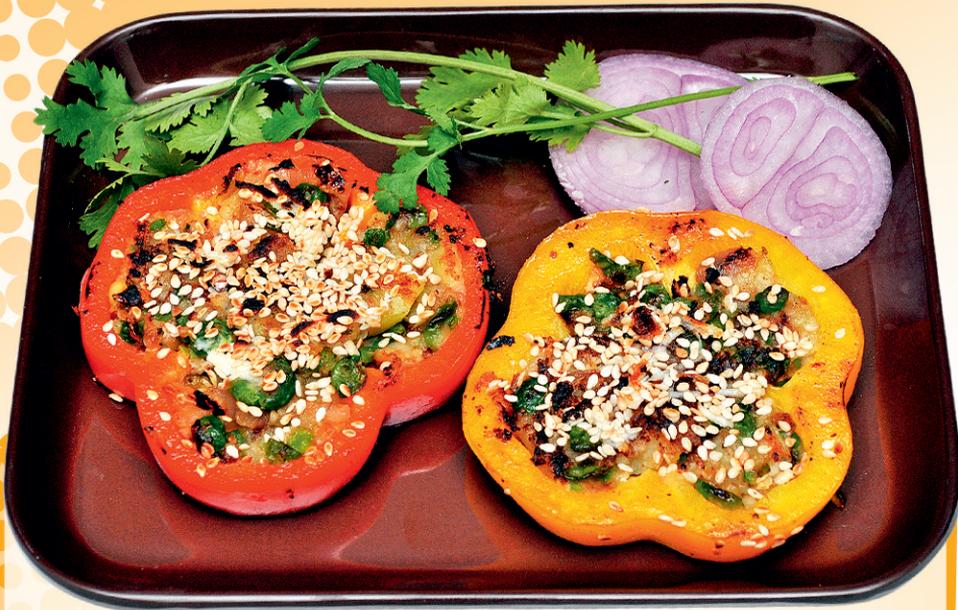


**बचने के तरीके:** कुछ बातों का ध्यान रखकर आप बहुत हद तक स्वयं को डिजिटल अरेस्ट से बचा सकती हैं।  
**डरें नहीं:** साइबर ठग अक्सर आपके डर और घबराहट का ही फायदा उठाते हैं। वे इस बात की धमकी देते हैं कि आप पर या आपके परिजनों पर कानूनी कार्यवाही की जाएगी, गिरफ्तारी की जाएगी ऐसी बातों से न डरें, न ही घबराएं और न ही किसी प्रकार की कोई ओटीपी, अपना बैंक डिटेल या यूपीआई डिटेल शेयर करें।  
**निजी जानकारी देने से बचें:** किसी भी अनजान नंबर से आए कॉल या विडियो कॉल पर बातचीत के दौरान पूछे गए सवालों के उत्तर देने की जल्दबाजी न करें। केवल सुनें और शांत रहें। किसी भी तरह की निजी जानकारी देने से बचें। शक होने पर फोन काट दें और लंबी बातचीत करने से बचें।

**शिकायत दर्ज करवाएं:** किसी भी प्रकार के फ्रॉड कॉल या विडियो कॉल के शिकार होने पर चुप न बैठें। सरकारी पोर्टल चक्षु पर या हेल्पलाइन नंबर 1930 पर शिकायत अवश्य दर्ज कराएं।



6

मंगलवार  
14 जनवरी 2025

## तिलमिल कैप्सिकम स्लाइसेज

## सामग्री

लाल और पीली कैप्सिकम-2, बारीक कटा प्याज-1/2 कप, सफेद तिल-1/2 कप, उबाल कर मैश किए आलू-1 कप, उबाल कर मैश की गई मटर-1/4 कप, बारीक कटा अदरक-1 छोटा चम्मच, कटी हरी मिर्च-1 छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, जीरा पावडर-1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पावडर-1/2 छोटा चम्मच, अनारदाना पावडर-1/2 छोटा चम्मच, रिफाईंड तेल-1 बड़ा चम्मच

## विधि

पहले फ्राईंग पैन में 1 बड़ा चम्मच तेल डालकर प्याज को भूनें। गुलाबी होने पर अदरक, हरी मिर्च, आलू, मटर, नमक और सभी मसाले डालें, अच्छी तरह भून लें। आंच से उतारकर ठंडा होने दें। कैप्सिकम को कम आंच पर हल्का-हल्का भून लें, ऊपरी झिल्ली उतारकर 2-2 सेमी. चौड़े स्लाइसेज काट लें। तैयार मिश्रण को स्लाइसेज में पर्याप्त मात्रा में भर लें। ऊपर से तिल डालकर दबा दें। चिकनाई लगे तवे पर रखकर मंदी आंच पर दोनों ओर से सेंक लें और गरम-गरम सर्व करें।

## रेसिपी

ओम प्रकाश गुप्ता

आज मकर संक्रांति है। इस पर्व पर विशेष तौर पर तिल के व्यंजन बनाए जाते हैं। इसीलिए हम आपको बता रहे हैं, तिल से बने कुछ स्वादिष्ट व्यंजनों की रेसिपी। इससे आपके त्यौहार का मजा तो दोगुना होगा ही, आपको गर्माहट मिलेगी और ठंड से भी बचाव होगा।

स्वादिष्ट-लाजवाब  
तिल से बने व्यंजन

## तिल पुलाव

## विधि



चावल धोकर 2 घंटे के लिए उसकी मात्रा के दोगुने पानी में भिगो दें। अब पानी सहित प्रेशर कुकर में डालें। नमक और 1 छोटा चम्मच घी मिलाकर प्रेशर बनने तक पकाएं। कड़ाही में घी गरम करके अदरक और तिल डालें। लाल मिर्च रिंस भी डाल दें। तिल ब्राउन होने तक भूनें। अब उबले चावलों में नीबू का रस मिलाकर कड़ाही में डालें। गरम मसाला बुरक कर गरमा-गरम सर्व करें।

## सामग्री

चावल-1 कप, तिल-1 बड़ा चम्मच, कटा अदरक-1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च रिंस-1 छोटा चम्मच, नमक-स्वादानुसार, गरम मसाला-1/2 छोटा चम्मच, नीबू का रस-1 बड़ा चम्मच, घी-1 बड़ा चम्मच

## सामग्री

## अखरोट तिल कबाब

कुटे हुए अखरोट-आधा कप, भुने हुए सफेद तिल-2 बड़े चम्मच, उबला मैश किया आलू-1 कप, बारीक कटी हरी मिर्च-2, बारीक कटा प्याज-2 बड़े चम्मच, अदरक पेस्ट-आधा छोटा चम्मच, बारीक कटा हरा धनिया-2 बड़े चम्मच, चाट मसाला-1 बड़ा चम्मच, गरम मसाला-आधा छोटा चम्मच, कुटी लाल मिर्च-आधा छोटा चम्मच, हींग-चुटकी भर, नमक-स्वादानुसार, तेल-तलने के लिए

## विधि

सबसे पहले कुटे हुए अखरोट को पैन में डालकर धीमी आंच पर 2 मिनट ड्राई रोस्ट कर लें। फिर तिल और तेल छोड़कर बाकी सारी सामग्री एक बाउल में डालकर अच्छी तरह मिला लें। इस मिश्रण का एक-एक बड़ा चम्मच हथेली पर लेकर मनचाहे आकार के कबाब बना लें। एक प्लेट में तिल फैलाकर कबाब को इन पर दबाकर रख लें। कड़ाही में तेल गरम करें और सारे कबाब ब्राउन होने तक तलें। हरी चटनी के साथ गरम-गरम अखरोट तिल कबाब सर्व करें।



## तिल मटर थेपला

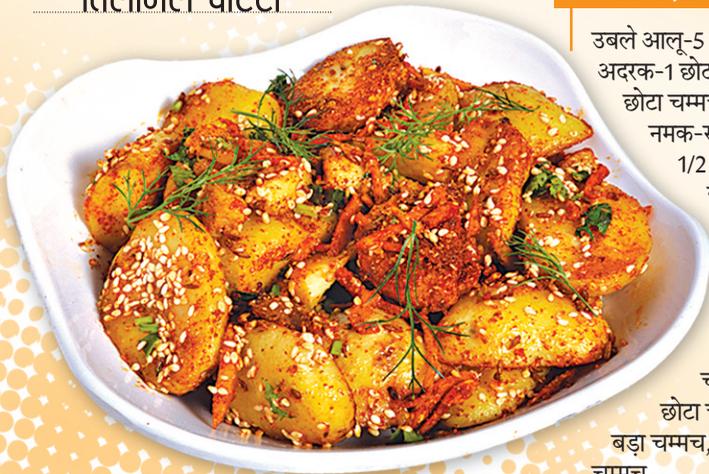
## सामग्री

उबली हुई मटर-1 कप, धुले तिल-1/2 कप, मल्टीपरपज आटा-2 कप, बारीक कटा प्लाज-1 बड़ा चम्मच, बारीक कटा अदरक-1 छोटा चम्मच, कटी हरी मिर्च-1 छोटा चम्मच, बारीक कटा धनिया-1 बड़ा चम्मच, नमक-स्वादानुसार, अमचूर पावडर-1/2 छोटा चम्मच, अजवायन-1/2 छोटा चम्मच, जीरा-1/2 छोटा चम्मच, रिफाईंड तेल-सेंकने के लिए

## विधि

उबली मटर को मैश कर लें। आटे में, तेल और तिल को छोड़कर सभी सामग्री मिला लें। आवश्यकतानुसार पानी डालते हुए आटा गूथ लें। तैयार आटे को लोइयां बना लें। प्रत्येक लोई को तिल में लपेटकर गरम तवे पर डालें। उलट-पलटकर दोनों ओर तेल लगाते हुए सेंक लें, फिर गरमा-गरम परोसें।

## तिलमिल पोटेटो



## सामग्री

उबले आलू-5 या 6, बारीक कटा अदरक-1 छोटा चम्मच, कटी हरी मिर्च-1 छोटा चम्मच, तिल-1 बड़ा चम्मच, नमक-स्वादानुसार, पिंसी हल्दी-1/2 छोटा चम्मच, जीरा-1 छोटा चम्मच, हींग-चुटकी भर, धनिया पावडर-1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पावडर-1/2 छोटा चम्मच, अमचूर पावडर-1/4 छोटा चम्मच, गरम मसाला-1/2 छोटा चम्मच, सौंफ के पत्ते-1 बड़ा चम्मच, रिफाईंड तेल-1 बड़ा चम्मच

## विधि

आलू छीलकर मनचाहे आकार के टुकड़े काट लें। कड़ाही में तेल गरम करके जीरा, अदरक, हरी मिर्च, हींग और तिल डालें। अदरक गुलाबी हो जाने पर आलू, नमक और हल्दी डालकर मंदी आंच पर भूनें। अच्छी तरह भुन जाने पर धनिया, लाल मिर्च, अमचूर मिलाकर 2 मिनट और भूनें। आंच से उतारकर गरम मसाला और सौंफ के पत्ते मिलाएं और सर्व करें।



7

मंगलवार  
14 जनवरी 2025

वैसे तो घर के इंटीरियर को अट्रैक्टिव बनाने के कई तरीके हैं। लेकिन अगर आप उसे आर्टिस्टिक टच देना चाहती हैं तो पेंटिंग्स से अपना घर सजा सकती हैं, खूबसूरती निखार सकती हैं। लेकिन इसके लिए आपको यह पता होना चाहिए कि किस तरह के रूम में किस तरह से पेंटिंग्स सजायी जाए?

## पेंटिंग्स से निखर उठेगी घर की खूबसूरती



दीवार पर जंगल की पेंटिंग लगी हुई है तो इस पेंटिंग के इर्द-गिर्द अगर पृष्ठभूमि में जंगली जानवरों की मौजूदगी दिखती है तो पेंटिंग्स अलग सी नहीं लगती बल्कि एक कंप्लीट पैकेज लगती है। दीवार पर टेक्सचर पेंटिंग करके भी यह प्रभाव हासिल कर सकते हैं। लेकिन अगर आपके पास कोई पुरानी पेंटिंग है, तो उसके लिए कोई खास जगह बनानी चाहिए। यह स्पेस आमतौर पर पेंटिंग्स के अनुपात का ले-आउट होता है।

**दीवार पर कहाँ-क्या लगाएं:** अगर कमरे का साइज 12 से 14 फुट चौड़ा और 16 से 20 फुट लंबा है, तो उसमें साढ़े पांच-छह फुट लंबा सोफा रखा जा सकता है। फर्नीचर के ऊपर तीन फुट चौड़ी और दो फुट ऊंची पेंटिंग लगा सकती हैं। इससे अधिक लंबाई वाली पेंटिंग को किसी दूसरी दीवार पर लगाना होगा। छोटे कमरे में बड़े साइज की पेंटिंग अच्छी नहीं लगेगी। दीवार पर पेंटिंग लगाते समय एक ओर बात ध्यान में रखना चाहिए कि उस कमरे में लाइट की पोজیشن सही रहनी चाहिए। किसी पेंटिंग को उभारने में लाइट बहुत बड़ी भूमिका अदा करती है। कभी भी पेंटिंग पर सीधी लाइट नहीं पड़नी चाहिए। आजकल पिक्चर लाइट भी आने लगी है, जिनका वोल्टेज बहुत कम होता है। इन्हें पेंटिंग के ऊपर लगाया जाता है। इनसे भी पेंटिंग पर अच्छा प्रभाव दिखता है।

सुथरा कर लें। देख लें, कहीं किसी तरह की नमी तो नहीं है, क्योंकि अगर दीवार में नमी हुई तो अच्छी से अच्छी पेंटिंग खराब हो जाएगी। जिस दीवार पर पेंटिंग लगानी हो, यह भी सुनिश्चित करें कि उसमें प्रीमियम क्वालिटी का पेंट लगा हो, नहीं तो पेंटिंग्स से भी दीवार में हल्की सीलन आ जाती है।

घर की दीवारों पर लगाई जाने वाली पेंटिंग्स का साइज, घर में इस्तेमाल किए जाने वाले सोफा सेट और फर्नीचर पर निर्भर करता है। साथ ही यह बात भी मायने रखती है कि आपके घर का ले-आउट कैसा है, उसी हिसाब से पेंटिंग लगाएं। एक बात का और



ध्यान रखना चाहिए कि पेंटिंग लगाने से पहले दीवार में प्राइमर लगाना जरूरी है। इससे दीवार में पेंट अच्छी तरह से पकड़ बनाकर



चिपका रहता है। जब भी दीवारों पर पेंट करवाना हो तो पहले प्राइमर करके कम से कम चार घंटे दीवार को सूखने के लिए छोड़ देना चाहिए। बाद में जब इसके ऊपर पेंट करते हैं तो पेंट गिरता नहीं है। प्राइमर के साथ अच्छी तरह से चिपका रहता है और घर को खूबसूरत लुक देता है।

**दीवारों पर क्रिएट करें इफेक्ट:** अगर आप स्प्रै, गन, ब्रश या रोलर का सही तरीके से इस्तेमाल करें तो दीवार पर टेक्सचर पेंटिंग का प्रभाव उभरकर आता है। टेक्सचर पेंटिंग दरअसल, किसी पेंटिंग के लिए बैकग्राउंड या पृष्ठभूमि की भूमिका निभाता है। मान लीजिए,

### डेकोरेशन मधु सिंह

**घ**र की खूबसूरती को निखारने के लिए पेंटिंग्स का सदियों से इस्तेमाल किया जाता रहा है। पेंटिंग्स, वास्तव में किसी भी स्थान या रूम के पूरे लुक को बदलकर रख देती हैं, चाहे फिर उसका आकार-प्रकार कुछ भी हो। कुल मिलाकर अगर कहें कि पेंटिंग्स सजाने से घर की खूबसूरती खूब निखर आती है तो गलत नहीं होगा।

**पहले दीवारों को करें तैयार:** पेंटिंग्स से घर को सजाने के लिए सबसे पहले अपनी पसंदीदा पेंटिंग का चुनाव करें। इस चुनाव में इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि जिस भी दीवार पर पेंटिंग लगानी हो, उस दीवार के रंग, कमरे के साइज और फर्नीचर को ध्यान में रखें। कुल मिलाकर कहने की बात यह है कि दीवार पर कोई पेंटिंग लगाने के पहले इसकी अच्छे से तैयारी कर लें। दीवार को साफ-

### इन बातों का भी ध्यान रखें

- ▶ प्रभाव भी बदल जाता है। लाइट इस तरह जलाएं कि पेंटिंग पर पर्याप्त रोशनी पड़े।
- ▶ नदी, पहाड़, सनसेट जैसी व्यूटल पेंटिंग कहीं पर भी लगाई जा सकती हैं।
- ▶ अगर आपने कमरे की दीवारों पर व्हाइट, क्रीम जैसे व्यूटल कलर करवाए हैं तो इनके साथ ग्रीन, ब्लू, रेड कलर की कोई भी पेंटिंग लगाई जा सकती है।
- ▶ व्यूटल कलर्स की दीवारों पर लाइट कलर पेंटिंग उमर नहीं पाएगी। पेंटिंग कितनी उमरे, यह पेंटिंग के फ्रेम के स्टाइल पर भी निर्भर करता है।
- ▶ हमेशा फ्रेम का स्टाइल पेंटिंग से मैच करना चाहिए। मॉडर्न स्टाइल का फ्रेम एथनिक पेंटिंग पर नहीं जमेगा।

▶ कमरे की सारी लाइट एक साथ न जलाएं। इससे कमरे में लगी पेंटिंग का



### कहानी प्रेमलता यदु

**आ**रती के चेहरे पर सुबह की सुनहरी धूप-सी खुशी बिखरी हुई थी। ऊंचे नील गगन पर उसे पतंग उड़ाना देख मां (भावना) का मन प्रफुल्लित हो उठा। आज मकर संक्रांति के दिन उसकी बेटी के मुखमंडल पर जो आभा थी, उसे देख भावना को अपने पिता और वह संक्रांति का पर्व स्मरण हो आया, जब वह करीब चौदह-पंद्रह वर्ष की थी।

एक संयुक्त परिवार की लड़की होने की वजह से भावना को कई बार अपनी इच्छाओं को मारना पड़ता था, क्योंकि उसे बाकी लड़कियों की तरह गुड्डे-गुड्डियों से खेलना या घर-घर खेलना पसंद नहीं था। उसे तो लड़कों के संग गुल्ली-डंडा, क्रिकेट-फुटबॉल और पतंग उड़ाना बेहद भाता था, लेकिन मां अकसर उसे यह कह कर रोक दिया करती थी, 'तुम एक लड़की हो। इस तरह लड़कों के साथ लड़कों का खेल खेलोगी तो परिवार की बाकी लड़कियों पर इसका बुरा असर पड़ेगा।'

समाज के डर, लोग क्या कहेंगे का भय, दादी, बड़ी अम्मा और चाची की घूरती निगाहें और उनके तानों की बौछार से बचने के लिए भावना के बालमन पर प्रतिबंध लगाने में मां, अपना पूरा बल लगा देती, लेकिन इन सब के बावजूद भावना सभी से नजरें चुराकर कभी क्रिकेट, तो कभी फुटबॉल, बैडमिंटन तो कभी पतंग उड़ाने निकल जाती थी। भावना को ऊंचे आसमान में पतंग उड़ाना बहुत भाता था, भले ही उसके बाद दादी की डांट और मां की मार ही क्यों न खानी पड़ती।

हर लड़की यही चाहती है कि उसे ज्यादा रोका-टोका न जाए 'यह ना करो, वो ना करो।' वह खुले आसमान में ऐसी उड़ानें भरना चाहती है, जो उसके व्यक्तित्व को निखारे-संवारे और वह नई ऊंचाइयां छूए। लड़कियों की आजादी पर केंद्रित कहानी।

## चली-चली रे पतंग.. मेरी चली रे...

जैसे-जैसे भावना की उम्र बढ़ रही थी। उस पर उसकी मां और परिवार वालों का दबाव और प्रतिबंध भी दिन-प्रतिदिन बढ़ने लगा था। तभी वर्ष के प्रथम माह में मनाए जाने वाला मकर संक्रांति का पर्व आने वाला था। मां ने उसे साफ शब्दों में पहले ही हिदायत दे दी थी, 'तुम पतंग को हाथ भी नहीं लगाओगी।' यह सुन भावना का मन दुखी हो गया और दुखी भी ऐसे हुआ कि उसने तय कर लिया कि इस साल वह संक्रांति का पर्व मनाएगी ही नहीं और न ही तिल, गुड़ के लड्डू खाएगी।

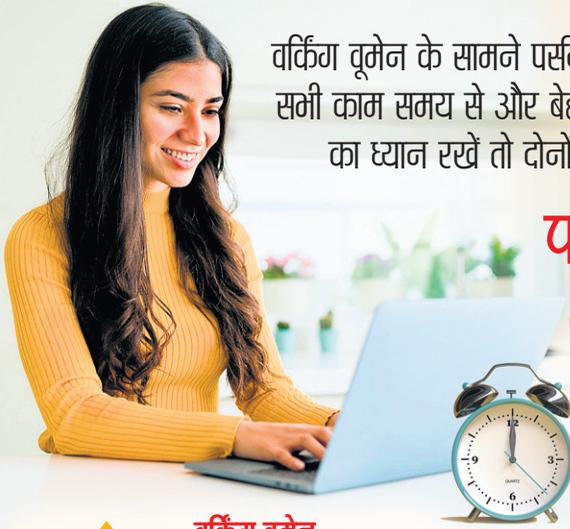
संक्रांति के दिन भावना सुबह से ही मुंह फुलाकर बैठ गई। उसने ना तो तिल के लड्डूओं को हाथ लगाया और ना ही घर पर बने किसी पकवान को चखा। भावना की चचेरी बहन मेघा, जो उसकी हमउम्र थी, उसने भावना को समझाने की कोशिश की, 'ठीक है भावना, यदि तुम्हें पतंग उड़ाने की मनाही है तो मत उड़ाना। वैसे भी हममें से कोई भी लड़की पतंग नहीं उड़ाएगी। ज्यादा ही है तो जो



पतंग उड़ा रहा होगा, उसके मांजे की चकरी पकड़ कर तुम पीछे खड़ी हो जाना।'

लेकिन भावना किसी की पीछे चकरी पकड़ने वाली कहां थी, वह तो सामने हाथों में मांजा लेकर पतंग उड़ाना चाहती थी। उसने मेघा की बात मानी नहीं। ऐसे ही रूठने-मनाने में सारा दिन निकल गया। शाम को जब भावना मुंह फुलाए कमरे में बैठी थी, तभी पापा हाथों में एक बड़ी-सी पतंग और मांजे से भरी हुई चकरी लेकर आए और रूठी हुई भावना के हाथों में देकर, उसे तिल के लड्डू खिलाते हुए बोले, 'हमारी प्यारी-सी बिटिया के लिए पतंग! अब चलो चलकर पतंग उड़ाओ!'

अपने पापा के मुख से यह सुन भावना आश्चर्य से उन्हें देखने लगी। पापा उसके सिर पर हाथ रखते हुए बोले, 'लोग क्या कहते हैं, क्या सोचते हैं, तुम्हें यह सब सोचने की कोई जरूरत नहीं, तुम बस वही करो, जो तुम्हें अच्छा लगता है। अब न तो तुम्हारी मम्मी तुम्हें कुछ करने से रोकेंगी और न ही परिवार का कोई सदस्य।' उस दिन के बाद भावना की पतंग आसमान को छूने लगी। अभी भावना यह सब याद कर ही रही थी कि अपने पति की आवाज से वह वर्तमान में लौटी। उसने पीछे मुड़ कर अपने पति की ओर देखा तो वह बोले, 'अरे भावना, वहां खड़ी-खड़ी तुम किन स्थानों में खोई हुई हो, यहां आओ। पतंगबाजी की प्रतियोगिता शुरू होने जा रही है। जल्दी आकर अपना मांजा और पतंग संभालो।' पति का इतना कहना था कि भावना ने उसी पल अपनी पतंग ऊंचे आसमान की ओर उड़ाना शुरू कर दिया। वह गुनगुनाती जा रही थी, 'चली-चली रे पतंग.. मेरी चली रे...'।



वर्किंग वूमेन के सामने पर्सनल ही नहीं, प्रोफेशनल जिम्मेदारियां भी होती हैं। दोहरी जिम्मेदारी के बीच सभी काम समय से और बेहतर ढंग से हो जाएं, आसान नहीं है। अगर वर्किंग वूमेन टाइम मैनेजमेंट का ध्यान रखें तो दोनों ही जिम्मेदारियां निभाने में उनके सामने कोई दिक्कत नहीं आएगी।

## पर्सनल-प्रोफेशनल लाइफ में बैलेंस के लिए जरूरी है टाइम मैनेजमेंट

### वर्किंग वूमेन न्यूट्रेड अभिषेक

**इ**स आधुनिक जीवनशैली में घर और करियर के बीच संतुलन बनाए रखना एक चैलेंज है। क्योंकि वर्किंग वूमेन को प्रोफेशनल और पर्सनल दोनों ही लाइफ के बीच एक बैलेंस बनाना होता है। एक तरफ करियर की, तो दूसरी तरफ परिवार की जिम्मेदारियां होती हैं। सवाल यह है कि दोनों के बीच जिम्मेदारियां कैसे बैलेंस बनाकर निभाई जाएं, जानें-  
**समय प्रबंधन है महत्वपूर्ण:** समय एक सीमित संसाधन है। हर किसी के पास दिन में चौबीस घंटे होते हैं, लेकिन सफल इंसान वही है, जो समय प्रबंधन द्वारा समय का सदुपयोग कर ले। समय प्रबंधन सिर्फ एक तकनीक नहीं, बल्कि एक जीवनशैली है, जो जीवन को बेहतर और उत्पादक बनाती है। समय के सही उपयोग से न केवल आप अपने काम को कुशलता से करते हुए प्रगति कर सकती हैं, बल्कि अपनी फैमिली और पर्सनल लाइफ को बेहतर ढंग से संभाल भी सकती हैं।

**समय प्रबंधन से तनाव में कमी:** जब आप अपने काम और जीवन के बीच संतुलन बना लेती हैं, तो तनाव स्वाभाविक रूप से कम हो जाता है। सही ढंग से योजना बनाकर आप प्राथमिकता के आधार पर कम समय में अधिक कार्य कर सकती हैं। इससे फैमिली और ऑफिस वर्क के बीच एक तालमेल बैठेगा, आपके अपने कुलीग्स

और फैमिली मेंबर के साथ संबंध मधुर और मजबूत रहेंगे।

**समय प्रबंधन के तरीके:** इसमें कोई दो राय नहीं कि समय प्रबंधन यानी टाइम

मैनेजमेंट से हम अपनी जिंदगी बहुत व्यवस्थित ढंग से जीते हुए सफलता की राह बना सकते हैं। लेकिन समय प्रबंधन किया कैसे जाए, इसके क्या तरीके हैं, यह जानना जरूरी है।

**प्राथमिकताएं तय करके बनाएं योजना:** एक अच्छे समय प्रबंधन के लिए सही प्राथमिकताएं तय करना जरूरी है। सबसे पहले

महत्वपूर्ण और जरूरी कार्यों को पूरा करें। कई ऐसे कार्य होते हैं, जिन्हें तुरंत पूरा करना जरूरी होता है। इसके बाद अन्य जरूरी कार्य भी पूरे करें। ये कार्य दीर्घकालिक लक्ष्यों से जुड़े होते हैं। इन कार्यों पर ध्यान दें। उक्त कार्यों को करने के लिए योजना बनाना भी जरूरी है। इसके लिए सबसे पहले 'टू डू' लिस्ट बनाएं। इसके बाद महत्वपूर्ण कार्यों को दिन के शुरुआती घंटों में शेड्यूल करें, साथ ही हर सप्ताह की शुरुआत में सप्ताह का लक्ष्य तय करें, उसी के अनुसार अपने कार्यों को विभाजित कर उन्हें पूरा करें।

**स्पष्ट सीमाएं निर्धारित करें:** यह बहुत जरूरी है कि हम फैमिली और करियर के बीच सीमाएं स्पष्ट करें। अपने

### मल्टीटास्किंग से बचें

कुछ लोगों की आदत होती है एक साथ ही कई काम करते हैं। मल्टीटास्किंग से इन्हें लगता है कि वे अधिक काम कर रहे हैं,



लेकिन इससे ध्यान भटक सकता है और काम की गुणवत्ता कम हो सकती है। मल्टीटास्किंग के बजाय एक बार में एक कार्य पर ध्यान दें, उसे समय से पूरा करें, फिर दूसरे कार्य करें। इसके साथ टाइम ब्लॉकिंग तकनीक का उपयोग करें। मतलब हर काम के लिए एक टाइम स्लॉट निर्धारित करें और उसी के आधार पर अपना काम करें।

काम के घंटों के दौरान, दिमाग को पूरी तरह से अपने काम पर केंद्रित करें। ध्यान रखें कि घर के समय में, ऑफिस से संबंधित कामों को दूर रखें। इससे परिवार को भी आपके समय का पूरा लाभ और आनंद दोनों मिल सकेगा।

**परिवार को साझेदार बनाएं:** समय प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, घर के कार्यों में परिवार के सदस्यों की साझेदारी हो। इसके लिए अपने पति और बच्चों को



घरेलू कार्यों में शामिल करें, ताकि आप परिवार के साथ ऑफिस के कामों को भी बेहतर ढंग से कर सकें। हफ्ते में एक बार परिवार के साथ साप्ताहिक बैठक करें, इससे आप परिवार की जरूरतों और कार्यों को समझ सकेंगी। इन्हें सही ढंग से पूरा कर सकेंगी।

**प्रभावी संवाद करें:** संपूर्णता के साथ ऑफिस वर्क और घर के कामों दोनों का प्रबंधन करने के लिए प्रभावी संवाद महत्वपूर्ण है। ऑफिस में अपनी प्राथमिकताओं को स्पष्ट

करें ताकि आपके सहकर्मी और वरिष्ठ अधिकारी आपके समय का सम्मान करें। घर में परिवार के सदस्यों से अपनी आवश्यकताओं के बारे में खुलकर बात करें, प्रोफेशनल और पर्सनल लाइफ की आवश्यकताओं को सभी के सामने स्पष्ट करने से किसी भी तरह के तनाव, उलझन से बचा जा सकता है।

**तकनीकी साधनों का करें उपयोग:** आज के दौर में समय प्रबंधन के लिए कई तकनीकी साधन उपलब्ध हैं, जो आपकी मदद कर सकते हैं। जैसे कि प्रोजेक्ट मैनेजमेंट टूल्स का उपयोग करें ताकि कार्यों को ट्रैक किया जा सके। कैलेंडर एप्स में अपने कार्यों को शेड्यूल करें ताकि आप समय पर अपने काम पूरा कर सकें। पॉमोडोरो तकनीक का उपयोग करें, इस तकनीक में 25 मिनट का काम और 5 मिनट का ब्रेक होता है। इस तकनीक से एकाग्रता बढ़ती है, थकान नहीं रहती है।

**समयानुसार कार्य को विभाजित करें:** किसी भी कार्य को सही ढंग से करने के लिए जरूरी है कि आप उसमें लगाने वाले समय को मापें और उसका विभाजन करें। बड़े कार्यों को छोटे-छोटे हिस्सों में बांटें ताकि उन्हें आसानी से पूरा किया जा सके। डेडलाइन तय करें ताकि आप अपने लक्ष्यों को समय पर प्राप्त कर सकें। हर दिन की शुरुआत में 10 मिनट निकालें और यह तय करें कि आपको पूरे दिन में कौन-कौन से काम जरूर पूरे करने हैं।

**उत्पादकता बढ़ाने के उपाय अपनाएं:** उत्पादकता बढ़ाने के लिए कुछ छोटे-छोटे उपाय भी बहुत कारगर होते हैं। जैसे कि ई-मेल चेकिंग और सोशल मीडिया का समय सीमित करें ताकि यह आपके काम को बाधित न करे। साथ ही जब भी काम कर रही हों तो काम के बीच में छोटे-छोटे ब्रेक लें, इससे आपका मस्तिष्क ताजगी महसूस करेगा। इसके अतिरिक्त आपका अपने ऑफिस को साफ और व्यवस्थित रखना भी जरूरी है, इससे आपको अपना काम करने में सुकून महसूस होगा।

**असफलताओं से सबक लें:** कभी-कभी योजनाएं विफल हो जाती हैं। यह जरूरी है कि आप असफलताओं से सीखें और अपनी रणनीतियों में सुधार लाएं। अगर

आपकी कोई योजना सही साबित नहीं हो रही है तो उसका विवेचन करें कि कहां गलती हुई है फिर अपनी गलतियों को सुधार कर एक नई योजना बनाएं। उसके बाद उस पर काम करें। इस बीच आप फ्लेक्सिबल रहें और अपनी कार्यशैली को बदलने के लिए तैयार रहें। साथ ही समय-समय पर अपनी योजनाओं की समीक्षा करें और देखें कि क्या काम सही से हो रहा है और क्या नहीं?

उपरोक्त उपायों को अपनाकर आप अपने जीवन को बेहतर ढंग से प्रबंधित कर सकती हैं, अपनी प्रोफेशनल और पर्सनल दोनों भूमिकाओं में सफलता प्राप्त कर सकती हैं। समय प्रबंधन न केवल आपको कुशल बनाता है बल्कि आपके जीवन को संतुलित और खुशहाल भी बनाता है। 🌸



### अपनी शारीरिक-मानसिक स्थिति का ध्यान रखें

अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखना भी बहुत ही महत्वपूर्ण है। अपनी शारीरिक और मानसिक स्थिति को नजरअंदाज नहीं किया जाना चाहिए। स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखने के लिए नियमित रूप से व्यायाम करें, चाहे वह सुबह की सैर हो या जिम की कसरत हो। साथ ही रोजाना ध्यान करें ताकि मानसिक शांति बनी रहे और आप अधिक एकाग्र रह सकें। घर में स्वस्थ खान-पान अपनाएं और पर्याप्त पानी पिएं ताकि शरीर में ऊर्जा बनी रहे। ये बातें अमूल्य हैं लाकर आप अपने मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर कर सकती हैं।

### • पेज एक का शेष ...

### सामूहिकता की संस्कृति

जैसा हम सब जानते हैं, मकर संक्रांति सामूहिकता का पर्व है। यह सामूहिकता ही हमारी संस्कृति के मूल में है। हम समाज का हिस्सा हैं और सामूहिकता ही हमें जीवन जीने का उल्लास देती है। हम सभी मिल-जुल कर रहें। मिल-बांट कर खाएं। हमारे आस-पास कोई भूखा न रहे। कोई तकलीफ में न रहे और यदि किसी को भी हमारी जरूरत हो तो हम उसकी मदद को तत्पर रहें। एक तरह से देखा जाए तो सामूहिकता की संस्कृति को जीवित रखने में महिलाओं का बड़ा योगदान है। घर-परिवार को एक डोर में बांधने का सारा

## सबसे जुड़कर हंसी-खुशी मनाएं मकर संक्रांति

दारोमदार महिलाओं पर ही होता है। कोई मनमुटाव हो तो महिलाएं ही आपसी सहमति या मेल कराने के लिए पुल का काम करती हैं, एकजुट बने रहने के महत्व को समझती हैं। मकर संक्रांति का पर्व हर वर्ष यही संदेश लेकर आता है।

### सूर्य से प्रेरणा लें

मकर संक्रांति का सूर्य हमें अपने जीवन में आशा, उमंग और ऊर्जा भरने की प्रेरणा देता है। धुंध और कोहरे में कई हफ्ते तक निस्तेज रहने के बावजूद सूर्य



अपनी आभा नहीं भूलता और चौदह जनवरी को मकर राशि में प्रवेश करता है। वैसे ही हमें

भी कठिनाइयों के धुंध में पड़कर अपना विवेक, बुद्धि और हौसला नहीं छोड़ना चाहिए। मुश्किलों को अपने हौसले की नदी में विसर्जित करने का हुनर आज की स्त्री ने सीख भी लिया है। तभी तो वो दिन दूनी, रात चौगुनी गति से नई ऊंचाइयों छू रही हैं। सूर्य के समान ही अपनी आभा बिखेर रही हैं।

### तन के साथ मन की शुद्धि

मकर संक्रांति पर स्नान करने की परंपरा है। जिस तरह मकर संक्रांति पर तन की शुद्धि के लिए स्नान किया जाता है, उसी तरह

मन को भी शुद्ध रखना आवश्यक है। मन का शुद्धिकरण होता है, नकारात्मकता और अन्य द्वेषपूर्ण विचारों को मन से परित्याग करके। परिवार-समाज में रहते हुए कभी-कभी मन में ईर्ष्या, द्वेष, कड़वाहट की भावनाएं आ जाती हैं। सास-बहू के विचारों में टकराव, ननद-भाभी के बीच टकरार या पति-पत्नी के बीच नोक-झोंक होना आम बात है। ये अवरोधक बनकर हमारे आगे खड़े हो जाते हैं। हमारे रिश्तों की बेल आगे बढ़ने से रोकती हैं। खुश रहने और सबसे मेल-मिलाप करने से रोकती हैं। इस तरह हमारे जीवन और रिश्तों में मायूसी, उदासी और अकेलेपन की बर्फ जम जाती है। लेकिन मकर संक्रांति मन का सारा मैल साफ कर मन में प्रसन्नता का उजसा जगाने का अवसर है। 🌸