

छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित



हमारा शारीरिक ही नहीं मानसिक रूप से स्वस्थ रहना भी बहुत जरूरी है। जब हम महिलाओं के मानसिक स्वास्थ्य की बात करते हैं तो आज की जीवनशैली में अधिकांश महिलाएं कई तरह की मनोवैज्ञानिक समस्याओं से घिरकर मानसिक रूप से अस्वस्थ रहती हैं। समय रहते इन्हें समझना बहुत जरूरी है, क्योंकि इसके घातक परिणाम हो सकते हैं। आजकल महिलाएं किन मानसिक समस्याओं से घिरती हैं, इनके शुरुआती लक्षण क्या हैं, बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखें? विशेषज्ञ की जरूरी सलाह।

## मन को न रखें बीमार रहें हमेशा खुश



**कवर स्टोरी**

**डॉ. विपुल रास्तोगी**

सीनियर कंसल्टेंट-साइकोट्रिस्ट

**ह**म अपने शारीरिक स्वास्थ्य के लिए तो चिंतित रहते हैं, लेकिन मानसिक स्वास्थ्य पर अकसर ध्यान नहीं देते, जो बहुत जरूरी है। दरअसल, समय के साथ समाज बदल रहा है। आज के इस बदलते दौर में लोगों की व्यस्तता बहुत ज्यादा बढ़ चुकी है। लोगों के पास अपने परिवार के सदस्यों तक के लिए समय नहीं रहता। ऐसी जीवनशैली के प्रभाव से महिलाएं भी अछूती नहीं हैं। जहां एक ओर होममेकर्स पर खुद को ऑलराउंडर साबित करने का सामाजिक दबाव रहता है, वहीं काम-काजी महिलाओं के सामने घर और ऑफिस की दोहरी जिम्मेदारी और खुद को बेहतर साबित करने की चुनौती होती है। दोहरी जिम्मेदारियां निभाते हुए वे शारीरिक और मानसिक थकान से जूझ रही होती हैं। घर और बाहर की जिंदगी के बीच संतुलन स्थापित करने की कोशिश में वे दिन-रात जुटी रहती हैं। इसी दबाव की वजह से हमेशा उनका मन अशांत और उदास रहता है, वे स्ट्रेस, एंगजायटी और डिप्रेशन जैसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं की शिकार हो जाती हैं। यहां हम जानते हैं, कुछ ऐसी मनोवैज्ञानिक समस्याओं के बारे में,



संस्कृति ऐसी है कि वहां के अपार्टमेंट्स में रहने वाले लोग अपने पड़ोसियों से ज्यादा मिलना-जुलना पसंद नहीं करते। ऐसी स्थिति में होममेकर्स के आस-पास कोई ऐसा व्यक्ति नहीं होता, जिसके साथ वे अपने मन की बातें शेयर कर सकें, ऐसे में उनका तनाव बढ़ने लगता है। मानसिक तनाव की स्थिति में ब्रेन से कार्टिसोल नामक हार्मोन का सिक्रीशन बढ़ने लगता है, जो तनाव बढ़ाता है। **प्रमुख लक्षण:** उदासी, चिड़चिड़ापन, थकान, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, कार्य क्षमता का घटना और मामूली बातों पर निराशा हो जाना, मेंटली स्ट्रेस होने के प्रमुख लक्षण हैं। ऐसी स्थिति में कई बार अनिद्रा, सिर या हाथ-पैरों में दर्द, भोजन में अरुचि होना और पाचन में गड़बड़ी जैसे शारीरिक लक्षण भी नजर आते हैं।

**बचाव-उपचार:** नए लोगों से दोस्ती बढ़ाएं, प्रियजनों के साथ दिल की बातें शेयर करें, म्यूजिक सुनने, बागवानी या स्पोर्ट्स जैसी एक्टिविटीज में अपनी सक्रियता बढ़ाएं। नियमित रूप से योगासन और प्राणायाम करें। अपनी कार्यक्षमता की सीमाएं पहचानें और जो कार्य बहुत ज्यादा मुश्किल हों, उसके लिए न कहना सीखें। सही ढंग से टाइम मैनेजमेंट करते हुए अपनी दिनचर्या को व्यवस्थित रखें। अगर इन प्रयासों के बावजूद तनाव कम न हो तो मनोवैज्ञानिक सलाहकार से संपर्क करें। वे कॉग्निटिव बिहेवियर थेरेपी की मदद से इस समस्या का समाधान करेंगे।

**एंगजायटी:** यह ऐसी मनोदशा है, जिसमें व्यक्ति को अत्यधिक चिंता, डर या बेचैनी महसूस होती है। वर्तमान दौर में घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारियां, जीवन के हर क्षेत्र में खुद को सर्वश्रेष्ठ साबित करने की होड़, बच्चों की परवरिश से जुड़ी चुनौतियां और लोन की ईएमआई चुकाने की चिंता जैसी परेशानियों के कारण आजकल

**हरिभूमि**

**मंगलवार**

1 अप्रैल 2025

# सहेली

महिलाओं में एंगजायटी की समस्या तेजी से बढ़ रही है। खान-पान की गलत आदतों के कारण होने वाले हार्मोन संबंधी असंतुलन को भी इसके लिए जिम्मेदार माना जाता है। **प्रमुख लक्षण:** मन में बार-बार नकारात्मक विचार आना, हमेशा सशंकित रहना, वर्तमान को छोड़कर भविष्य के बारे में लगातार सोचते रहना, खुद को लाचार महसूस करना, दिल की धड़कन का तेज होना, पसीना आना, अनावश्यक थकान और सांस लेने में तकलीफ होना।



**बचाव-उपचार:** सोने-जागने का समय सुनिश्चित करें, जब मन परेशान हो तो गहरी सांस लें, योग और ध्यान करें, करीबी लोगों के साथ इस समस्या के बारे में खुलकर बातचीत करें, हमेशा अच्छा सोचें और मोटिवेशनल किताबें पढ़ें। इन प्रयासों के बावजूद अगर आपकी मनोदशा में कोई बदलाव न आए तो एक्सपर्ट से सलाह लें। काउंसलिंग और दवाओं की मदद से यह समस्या दूर हो जाती है।

शेष भाग पृष्ठ 2 पर

अप्रतिनिधित्व क्षेत्रों में डीलरशिप एवं ASM या SR हेतु संपर्क करें

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

## फॉलो करें हेल्दी लाइफ के रूल्स नहीं होंगी बीमार-आप रहेंगी फिट

आप वर्किंग वूमेन हों या हाउसवाइफ, हेल्दी और फिट तभी रहेंगी, बीमारियों से बची रहेंगी, जब आप अपनी हेल्थ का पूरा ध्यान रखेंगी। इसके लिए आपको हेल्थ संबंधी कुछ रूल्स को रेग्युलर फॉलो करना होगा। क्या हैं ये रूल्स, आपको जरूर जानना चाहिए।



### मेडिकल एडवाइस

डॉ. एल. सी. राठी

जनरल फिजिशियन, कोलकाता

**आ**ज के दौर में हर किसी के जीवन में व्यस्तता बढ़ रही है। इसके साथ ही जीवनशैली भी बहुत अस्त-व्यस्त हो गई है। इसकी वजह से बहुत से लोग हार्ट डिजीज, ब्रेन स्ट्रोक, डिप्रेशन, डायबिटीज, हाई या लो बीपी जैसी बीमारियों की जकड़ में आते जा रहे हैं। इसके अलावा मोटापा, जोड़ों में दर्द और असमय झुर्रियां पड़ने जैसी अनेक समस्याओं का भी सामना बहुत से लोग कर रहे हैं। इनसे बचने के लिए अगर आप कुछ हेल्दी रूल्स को फॉलो करें तो तन-मन को स्वस्थ रखने में मदद मिल सकती है।

**हेल्थ चेकअप:** स्वस्थ रहने के लिए, आपको यह जानना जरूरी है कि आपके शरीर में कोई समस्या पनप तो नहीं रही है। इसके लिए रेग्युलर स्क्रीनिंग और हेल्थ चेकअप करवाना जरूरी है। खासतौर पर डायबिटीज, कोलेस्ट्रॉल के स्तर, थायरॉयड और बीपी आदि की निगरानी के लिए नियमित रक्त परीक्षण न केवल अच्छे स्वास्थ्य को सुनिश्चित करता है बल्कि जटिलताओं को रोकने में भी मदद कर सकता है। इसके लिए आपको समय-समय पर डॉक्टर से कंसल्ट भी करते रहना चाहिए।

**स्मार्ट डाइट प्लान:** सही वजन, वेस्ट साइज, हेल्दी हार्ट, ब्रेन, लिवर, किडनी के लिए बैलेंस्ड और न्यूट्रिशस डाइट आवश्यक है। फल, सब्जियां, दूध, अंडे, लीन मीट, पनीर, दूध, दही को अपनी डाइट में शामिल करें। चीनी और फैट से भरे प्रोसेस्ड फूड्स से बचें। इनके बजाय कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन अधिक करें। चीनी, नमक और वसायुक्त खाद्य पदार्थों से बचें।



**समय पर खाएं:** सिर्फ पौष्टिक भोजन करना ही महत्वपूर्ण नहीं होता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स के अनुसार, यह भी ध्यान रखना चाहिए कि आप कब खाते हैं? व्यस्त जीवनशैली के कारण हममें से ज्यादातर लोग समय पर खाना नहीं खाते या खाना छोड़ देते हैं। हमारे स्वास्थ्य पर इसका बहुत बुरा असर हो सकता है। अपने दिन की शुरुआत हेल्दी ब्रेकफास्ट से करें। लंच और डिनर भी स्किप न करें। खाने को जल्दबाजी में न खाएं। आप जितना संयम से और स्वाद लेकर खाएंगी, उतना ही भोजन शरीर को लगेगा। रुचिपूर्वक और धीरे-धीरे चबाकर किया गया भोजन आपको सही पोषण और संतुष्टि देता है।

**पर्याप्त लिक्विड डाइट लें:** शरीर को हाइड्रेटेड रखने और इसे डिटॉक्सिफाई करने के लिए खूब पानी पिएं। इससे आपका स्वास्थ्य अच्छा रहेगा और स्किन भी ग्लो करेगी। अपने साथ एक बोतल रखें और पूरे दिन पानी के छोटे-छोटे घूंट लेती रहें। पानी के अलावा अन्य लिक्विड लेना भी फायदेमंद होता है। मीठे पेय पदार्थों की तुलना में छाछ, ग्रीन टी, नारियल पानी पीना बहुत फायदेमंद है।

**फिजिकली एक्टिव रहें:** आज के दौर में सिटिंग जॉब करने वाली महिलाएं कई घंटे तक इनएक्टिव रहती हैं। ऐसा करना आपकी फिटनेस के लिए सही नहीं है। शारीरिक रूप से सक्रिय रहना, अच्छे स्वास्थ्य को प्राप्त करने में बहुत हेल्पफुल होता है। आपकी डेली रूटीन में कुछ फिजिकल एक्टिविटीज और एक्सरसाइज शामिल होनी चाहिए। शारीरिक कसरत आपको कई फिटनेस और हेल्थ प्रॉब्लम्स से भी बचाती है। इनमें सबसे आसान तरीका है, वॉकिंग या जॉकिंग करना। इसके अलावा आप स्विमिंग, डांस या योग क्लास भी ज्वाइन कर सकती हैं। आस-पास की मार्केट में खरीदारी के लिए पैदल जाना, सीढ़ियां चढ़ना, घरेलू काम करना जैसे छोटे-छोटे बदलाव आपको फिट रहने में मदद कर सकते हैं। आपके लिए कौन सा वर्कआउट फायदेमंद रहेगा, इसके लिए फिटनेस एक्सपर्ट से सलाह ले सकती हैं।



**रहें नेचर के करीब:** नेचर के करीब, घर से बाहर खुली हवा में सांस लेना भी आपको हेल्दी रखता है। चाहे सुबह सैर के लिए गार्डन में जाएं या खेलकूद के लिए पार्क में जाएं, आपको कुछ वक्त नेचर के करीब बिताना चाहिए। विटामिन डी की प्राकृतिक खुराक पाने के लिए धूप में कुछ समय गुजारना भी जरूरी है, खासकर सर्दियों और ठंडे इलाकों में।

**पूरी-गहरी नींद लें:** रोज रात में अच्छी नींद लेना आपके स्वास्थ्य के लिए सबसे महत्वपूर्ण रूल्स में से एक है। जब आप गहरी नींद सोती हैं तो आपका शरीर ठीक हो जाता है और अगले दिन के लिए तैयार हो जाता है। पर्याप्त नींद न केवल पूरे शारीरिक तंत्र और हार्मोनल संतुलन के सुचारु संचालन को सुनिश्चित करने में मदद करती है बल्कि वजन को नियंत्रित करने में भी मदद करती है।

प्रस्तुति: शिखर चंद जैन

### पेज एक का शेष...

## मन को न रखें बीमार रहें हमेशा खुश

**डिप्रेशन:** अगर किसी व्यक्ति के मन में उदासी और खालीपन की भावना लंबे समय तक बनी रहे तो ऐसी मनोदशा को डिप्रेशन कहा जाता है। आजकल महिलाओं में यह समस्या तेजी से बढ़ रही है। खासतौर पर डिलीवरी के बाद हार्मोन संबंधी असंतुलन, नवजात शिशु की देखभाल की वजह से दिनचर्या में अचानक आने वाला बदलाव, नींद की कमी और करियर की चिंता के कारण अधिकतर महिलाओं को अवसाद का सामना करना पड़ता है। इस तरह की समस्या को पोस्टपार्टम डिप्रेशन कहा जाता है। इसी तरह आजकल मिडिल एज महिलाओं में भी डिप्रेशन के लक्षण नजर आते हैं, क्योंकि उम्र के इस दौर में अधिकतर परिवारों की युवा संतानें उच्च शिक्षा या जॉब की वजह से घर से दूर चली जाती हैं। पति अपनी प्रोफेशनल लाइफ में बिजी रहते हैं, ऐसी स्थिति में अकेलेपन की वजह से महिलाओं के मन में गहरी उदासी की भावना घर कर जाती है। ऐसी मनोदशा को एंटीनेस सिंड्रोम कहा जाता है।

**लक्षण:** हमेशा अकेलापन और खालीपन महसूस करना, ज्यादा सोना या अनिद्रा, ओवर ईटिंग या भूख न लगना, अपनी रुचि से जुड़े कार्यों में भी दिलचस्पी कम होना, निर्णय लेने में कठिनाई महसूस होना, मन में हीन भावना पैदा होना, आत्मविश्वास में कमी महसूस होना।

**बचाव-उपचार:** अपनी रुचि से जुड़े कार्यों में स्वयं को व्यस्त रखें, खुशामिजाज लोगों से दोस्ती बढ़ाएं, कॉमेडी शोज देखें, मॉनिंग वॉक और एक्सरसाइज करें, बच्चों के साथ वक्त बिताएं, पर्यटन स्थलों पर घूमने-फिरने जाएं, धार्मिक गतिविधियों में शामिल हों, बागवानी करें या घर में कोई पालतू जानवर रखें, फोन पर दोस्तों और रिश्तेदारों के साथ गपशप करें। ऐसे छोटे-छोटे प्रयास डिप्रेशन दूर करने में मददगार होते हैं। जरूरत महसूस होने पर साइकेट्रिस्ट से सलाह लें। उपचार की मदद से इस समस्या को नियंत्रित किया जा सकता है।

प्रस्तुति: विनीता

## न्यूट्रिशस डाइट से आप रहेंगी मेंटली हेल्दी

### संज्ञान

ललिता गोयल

**मा**नसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए जीवनशैली में जरूरी बदलावों के साथ ही आपको अपनी डाइट पर भी ध्यान देना चाहिए। अगर आपका मूड स्विंग होता है, आप अकसर तनावग्रस्त रहती हैं या बेवजह डिप्रेशन फील करती हैं तो इसका मतलब यह नहीं कि आप किसी तरह के मानसिक रोग का शिकार हैं। हो सकता है, आपके शरीर में कुछ पोषक तत्वों की कमी की वजह से आपको इन समस्याओं का सामना करना पड़ रहा हो। यह समझना बहुत जरूरी है कि बेहतर मेंटल हेल्थ के लिए हेल्दी खान-पान भी जरूरी होता है। कुछ फूड्स हमारी मेंटल हेल्थ को बेहतर करने में मददगार होते हैं।

**साबुत अनाज:** साबुत अनाज जैसे कि कॉर्न, बारल और क्विनोआ, ओट्स, बींस, सोया अपनी डाइट में शामिल करने से ओवरऑल मेंटल हेल्थ बेहतर होती है। ये अनाज डिप्रेशन, एंगजायटी से बचाव में भी मदद करते हैं।

**हरी पत्तेदार सब्जियां:** भोजन में पालक और अन्य हरी पत्तेदार सब्जियों का सेवन करने से मेंटल हेल्थ



को लाभ मिलता है। इन पत्तेदार सब्जियों में ओमेगा 3 फैटी एसिड, मैग्नीशियम और आयरन जैसे महत्वपूर्ण न्यूट्रिएंट्स भी पाए जाते हैं, जो मेंटल हेल्थ के लिए काफी जरूरी होते हैं।

**बेरीज:** एक रिसर्च के अनुसार बेरीज खाने से मूड बेहतर करने में मदद मिलती है। इसके साथ ही ये डिप्रेशन के लक्षणों को भी कम करता है।

**सूखे मेवे:** सूखे मेवे जैसे कि काजू, बादाम, अखरोट, किशमिश और सीड्स जैसे चिया सीड्स में ओमेगा 3 फैटी एसिड एवं अन्य पोषक तत्व पाए जाते हैं। ये मूड और मेंटल हेल्थ को बेहतर करने में मदद करते हैं।

**टमाटर:** टमाटर में मौजूद फाइटोन्यूट्रिएंट लाइकोपीन, अल्जाइमर और डिमेंशिया जैसी दिमाग से जुड़ी बीमारियों से बचाव करने में मदद करता है। इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

**केला:** केले में विटामिन-बी 6 पाया जाता है, जो दिमाग के न्यूरोट्रांसमीटर सेरोटोनिन और डोपामाइन का संचार बढ़ाता है। इससे मूड अच्छा होने में मदद मिलती है।

(डायटिशियन शीला सहरावत से बातचीत पर आधारित)

### हेल्थ क्वेस्ट



डॉ. आर.पी. सिंह  
जनरल फिजिशियन,  
एनसीआर

## थोड़ा सा चलने पर जब फूलने लगे सांस



मेरी उम्र 32 वर्ष है। थोड़ा सा चलने या सीढ़ियां चढ़ने-उतरने पर ही मेरी सांस फूलने लगती है। ऐसा क्यों होता है? कृपया इसका उपचार बताएं।

-कोमल, हिसार

सीढ़ियां चढ़ने-उतरने में सांस फूलना सामान्य संकेत नहीं है। इस पर आप लापरवाही न बरते, तुरंत डॉक्टर से संपर्क करें। क्योंकि कई बार यह हार्ट संबंधी बीमारी के कारण भी होता है, इसलिए जांच कर ही इसका उपचार होगा। मेरी बेटी की उम्र 19 वर्ष है। वह सुबह नाश्ता करने के बाद पूरे दिन कुछ और नहीं खाती है। रात में थोड़ा-बहुत खाती है। प्लीज बताएं मुझे क्या करना चाहिए?

-निधि, दुर्ग

कई बच्चे नाश्ता हेवी कर लेते हैं और फिर दिन में उन्हें मूख नहीं लगती है। अगर ऐसा है तो उसे आप नाश्ता हल्का दें, अधिक ऑयली नाश्ता ना दें। कई बच्चे एक साथ अधिक न खाकर थोड़ा-थोड़ा खाते हैं। आप उसे कुछ देर के अंतराल में थोड़ा-थोड़ा खाना दे सकती हैं। मेरी उम्र 57 वर्ष है। कुछ दिनों से मुझे अपने चेहरे पर सूजन दिख रही है। इसकी क्या वजह हो सकती है? मुझे कौन से टेस्ट करवाने चाहिए, प्लीज सजेस्ट करें।

-पूनम, कोरबा

चेहरे पर सूजन के कई कारण हो सकते हैं। सूजन कई बार शुगर बढ़ने की वजह से हो जाती है। बेहतर होगा कि आप एक बार जनरल फिजिशियन से संपर्क करें। वह जांच कराएंगे, जिससे कारण पता चलेगा और सही ट्रीटमेंट हो पाएगा।

मेरी उम्र 37 वर्ष है। कुछ दिनों से मुझे रात में नींद नहीं आती है। कई बार यूरेनेशन के लिए भी जाती हूँ। कृपया बताएं ये किसी बीमारी के लक्षण तो नहीं?

-ऋतु, बस्तर

नींद न आना इस बात का लक्षण हो सकता है कि कोई न कोई तनाव या बात माइंड में घूमती है, जिस वजह से आपकी नींद डिस्टर्ब है। आप उसका पता लगाएं और उसका समाधान करें। आप सोने से 2 घंटे पहले पानी पिएं। उसके बाद पानी कम से कम पिएं।

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

3

मंगलवार  
1 अप्रैल 2025

स्पेशल : ऑटिज्म अवेयरनेस मंथ (अप्रैल)

आजकल बच्चे अपना ज्यादातर समय स्मार्ट गैजेट्स के साथ बीता रहे हैं, इसका बच्चों के समग्र विकास पर बुरा प्रभाव पड़ता है। वे ऑटिज्म का शिकार हो रहे हैं। समय रहते हमें अपने बच्चों को ऑटिज्म की ओर बढ़ने से रोकना होगा। यह कैसे संभव है, जरूरी सलाह।

## स्क्रीन वर्ल्ड में खोए बच्चे ऑटिज्म का जोखिम

बच्चे और आप  
डॉ. मीनिका शर्मा



गैजेट एक्सपोजर घटाएं पैरेंट्स: गैजेट्स के साथ बहुत अधिक समय बिताने वाले बच्चों को हरदम स्क्रीन पर दिखते कंटेंट से एकतरफा संवाद सुनने की आदत हो जाती है, जिसके चलते सहजता से कुछ बोल नहीं पाते। बातचीत के सहज हाव-भाव नहीं सीखते। पहले बहुत छोटे बच्चों का यह समय घर के बड़े-बुजुर्गों या पैरेंट्स के साथ बीतता था। सहज इंसानी बातचीत सुनते हुए बड़े होने वाले बच्चे भी आसानी से बोलना सीख जाते थे।

तरह के मनोभाव को जताना उन्हें आ जाता था। बच्चों के बढ़ते स्क्रीन टाइम ने दूसरों की बातों को सुनना-समझना भुला दिया है। बालमन सहज प्रतिक्रिया भूल गया है। बच्चे दूसरों से मेल-जोल में भी असहज महसूस करते हैं। इन समस्याओं का हल गैजेट्स से दूरी बरतना ही है। संभव हो तो पांच साल की उम्र तक के बच्चों को डिजिटल उपकरणों से पूरी तरह दूर रखें। वर्चुअल ऑटिज्म पांच-सात वर्ष से छोटे बच्चों में ही अधिक होता है। इस आयुवर्ग तक के बच्चों के साथ समय बिताने में पैरेंट्स भी रुचि लें। समय रहते चेते: आज के तकनीकी दौर में परिवर्ष के मोर्चे पर सामने आ रही वर्चुअल ऑटिज्म की समस्या को लेकर समय रहते चेतना जरूरी है। बच्चों को वर्चुअल दुनिया नहीं, बल्कि असली संसार से जोड़ना आवश्यक है। मनोरंजन के परंपरागत माध्यमों का चुनाव, घर के बुजुर्गों का साथ-संवाद और गैर-डिजिटल गतिविधियों को बढ़ावा देना ही इस समस्या से बचा सकता है। अप्रैल का यह पूरा महीना ऑटिज्म की प्रॉब्लम्स को लेकर अवेयरनेस लाने से जुड़ा है। ऐसे में वर्चुअल ऑटिज्म के जोखिम में आ रहे बच्चों को लेकर भी जागरूक होना आवश्यक है।

आजकल बच्चों के पास स्मार्ट गैजेट्स होना आम बात है। बोलने-समझने की उम्र से पहले ही स्क्रीन में झांकते रहने की आदत इन मासूमों के सहज विकास में बड़ी बाधा बन गई है। कभी गेम, कभी कार्टून फिल्म। पलक तक झपकाना भूल जाने वाले छोटे-छोटे बच्चों का स्क्रीन वर्ल्ड में खोए रहना बहुत-सी व्याधियों को न्योता देता है। परिवर्ष के परंपरागत रंग-ढंग की जगह ले रहा तकनीकी जाल, बच्चों को वर्चुअल ऑटिज्म का शिकार बना रहा है। बहुत छोटे बच्चों में स्क्रीन यानी टेलीविजन, स्मार्ट फोन, टैबलेट जैसे गैजेट्स के अत्यधिक इस्तेमाल से वर्चुअल ऑटिज्म की समस्या पैदा होती है। आभासी संसार में खोए रहने वाले बच्चे सामाजिक संपर्क बनाने में असहज महसूस करते हैं। देरी से बोलना सीखते हैं। दूसरी की बात समझने में कठिनाई होने लगती है। कई मामलों में दोहराव पूर्ण व्यवहार जैसे लक्षण उनमें दिखाई देने लगते हैं।



समस्याओं का घेरा: हालिया वर्षों में पैरेंटिंग के मोर्चे पर डिजिटल गैजेट्स के इस्तेमाल की अति से बच्चों को बचाने की जिम्मेदारी भी जुड़ गई है। यह डिजिटल व्यस्तता बालमन को कमोबेश हर मामले में नुकसान पहुंचाने वाली है। बच्चों के मानसिक-मनोवैज्ञानिक विकास को प्रभावित करने वाली वर्चुअल ऑटिज्म प्रॉब्लम, कई दूसरी व्याधियों की भी जड़ है। चिंतनीय है कि जीवन के शुरुआती पड़ाव पर ही स्क्रीन को देखते रहने से वर्चुअल ऑटिज्म के घेरे में आ रहे बच्चों का अटेंशन स्पैन (एकाग्रता अवधि) भी कम हो जाता है। बर्ताव में चिड़चिड़ापन और विचारों में उलझन-अस्पष्टता जगह बना लेती है। कई बार पुकारे जाने पर भी रिएक्ट नहीं करते। ऐसे बच्चे हाइपर एक्टिव हो जाते हैं। बहुत से बच्चे अपने पसंदीदा कार्टून कैरेक्टर या किसी ऑनलाइन

खेल के कैरेक्टर की तरह बोलने-बतियाने लगते हैं। कम उम्र में बढ़ते स्क्रीन टाइम से न्यूरोलॉजिकल बीमारियों के घेरे में आ रहे हैं। आम जीवन से कट जाने वाले ऐसे बच्चे फोकस नहीं रह पाते। किसी भी बात या काम पर ध्यान केंद्रित नहीं कर पाते। आगे चलकर व्यक्तिगत ही नहीं, अकादमिक जीवन को भी प्रभावित करता है।

सलाह  
मेघा राठी

उस दिन नीता ने अपने परिवार के सामने अपनी राय रखी, 'हमें इस म्यूचुअल फंड स्कीम में निवेश करना चाहिए, यह भविष्य के लिए फायदेमंद रहेगी।' नीता की यह बात अनसुनी कर दी गई। कुछ दिनों बाद जब उसके देवर ने यही राय दी तो परिवार वालों ने उसकी बात को सुना और सहमति जताई। नीता सोच में पड़ गई, 'क्या उसकी राय इसलिए अनसुनी कर दी गई, क्योंकि वह महिला है?' ध्यान देने वाली बात: हम अक्सर देखते हैं कि महिलाएं जब कोई बात कहती हैं या किसी मुद्दे पर अपने विचार रखती हैं तो उसे अनसुना कर दिया जाता है, चाहे वह घर हो, कार्यस्थल हो या कोई और जगह। जबकि आज की शिक्षित महिलाओं की राय मायने रखती है, वह सही सलाह देने में सक्षम है। फिर उनकी राय क्यों नहीं मायने रखती, यह बात ध्यान देने वाली है। समाज की परंपरागत सोच: समाज में यह परंपरागत सोच रही है कि पुरुषों के विचार सर्वोपरि हैं। लड़कियों को यह सिखाया जाता है कि उन्हें पुरुषों के फैसलों का विरोध नहीं, सम्मान करना है, जिससे वे अपनी राय रखने में झिझकती हैं। महिलाएं कुछ बातों का ध्यान रखें तो उनकी बातों और विचारों को स्वीकारोक्ति मिलेगी। भावनाओं और तर्क का रखें संतुलन: आम धारणा यही है कि महिलाएं भावुक स्वभाव की होती हैं, इसलिए उनके विचारों और सुझावों को महज एक भावनात्मक प्रतिक्रिया मान लिया जाता है। उनकी असहमति या असंतोष को गंभीरता से नहीं लिया जाता है। इसलिए आप अपने विचार रखते हुए भावनाओं और तर्क का संतुलन बनाकर रखें। आत्मविश्वास के साथ दृढ़ता से रखें बात: कई

## तब आपकी बातों की नहीं होगी अनसुनी



महिलाएं आत्मविश्वास की कमी के कारण अपनी राय दृढ़ता से नहीं रखतीं, जिससे उनकी बात का असर नहीं हो पाता। राय न सुनने की वजह स्पष्ट संवाद की कमी होती है। इसलिए जो भी बोलें, आत्मविश्वास के साथ बोलें। अपनी बात स्पष्टता और दृढ़ता से रखें। समयानुसार लाएं अपने में बदलाव: अधिकतर घरेलू महिलाएं नए बदलावों और तकनीक से खुद को अपडेट नहीं कर पातीं, इस कारण मजबूती से अपनी बातें नहीं रख पातीं, लोग उनकी राय पर ध्यान नहीं देते। बदलते समय में आपको नए बदलावों और नई तकनीक से परिचित होना चाहिए। खुद को अपडेट रखना चाहिए ताकि अपनी बातें ज्यादा प्रभावशाली ढंग से रख सकें। सिर्फ अपनी ही नहीं, दूसरों की भी सुनें: कुछ महिलाओं की आदत होती है कि वे बस अपनी ही कहती हैं, दूसरों की नहीं सुनतीं। ऐसे में लोग उनकी बातों को गंभीरता से नहीं लेते। इसलिए सिर्फ अपनी राय न थोपें, सामने वाले की बात को भी महत्व दें। प्रभावी संवाद के लिए दोनों पक्षों का बोलना-सुनना जरूरी है।



# कालड़ा बर्न एवं प्लास्टिक कॉस्मेटिक सर्जरी सेंटर

### आधुनिकतम विधि

वेजर लाइपोसक्शन  
बैरियाट्रिक सर्जरी, टमी-टक



■ गंजेपन से बचाव की आधुनिकतम विधि PRP Therapy



■ FUT एवं FUE तकनीक द्वारा बिना टांके केश प्रत्यारोपण

### वक्ष (स्तन) मैमोप्लास्टी

■ वक्ष के आकार को बढ़ाना-कम करना  
■ पुरुषों के वक्ष के आकार को कम करना



### कॉस्मेटिक सर्जरी

■ वैजाईनोप्लास्टी, Hymen Repair, Botox, पेनाइल इम्प्लांट  
■ एस.आर.एस ऑपरेशन (सेक्स चेंज), सेक्स अंगों की कॉस्मेटिक सर्जरी,  
■ स्थाई डिंपल्स, डर्मारोलर, गोदना, राईनोप्लास्टी, फेस लिफ्ट ( सर्जिकल/ नॉन सर्जिकल), ट्रेच माक्सर्स, मीजोथैरेपी, झुर्रियां, झांझ, दाग, तिल, अनचाहे बाल आदि (अत्याधुनिक लेजर द्वारा) मुंहासे, दाग नाक, हॉठ, ठोड़ी, वक्ष, पेट आदि (प्लास्टिक सर्जरी द्वारा) तथा अंग कटने-जलने की विशेष चिकित्सा.



24x7 EMERGENCY Services & Pharmacy

FREE AMBULANCE SERVICES

INSURANC & CASHLES SERVICES

0% INTEREST FINANCE FACILITY

■ आर.के.सी.के सामने, चौबे कालोनी एवं पंचपेढ़ी नाका, धमतरी रोड, कलर्स मॉल के पास, रायपुर

कॉल : 9827143060/8871003060

Ajay 9827144371

मेनीक्योर करने से हाथों और नाखूनों की सुंदरता निखरती है। लेकिन जरूरी नहीं कि इसके लिए आप हर बार ब्यूटी पार्लर ही जाएं। यहां बताए जा रहे स्टेप्स को फॉलो कर आप घर पर ही ईजिली मेनीक्योर कर सकती हैं।

## हाथ-नाखून दिखेंगे सुंदर घर पर ही करें मेनीक्योर



### स्किन केयर

#### नीलोफर

मौसम पर नाखून यानी नेल्स को बेजान मानकर उन पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया जाता है। जबकि हमारे हाथ और इनके नाखून शरीर का एक अहम हिस्सा हैं। ये हमारे हेल्थ और ब्यूटी सेंस को भी प्रकट करते हैं। इसलिए उनका ध्यान रखना बेहद जरूरी है। हाथों की रंगत को निखारना और उसकी स्किन को सॉफ्ट करने के लिए मेनीक्योर एक ऐसा ब्यूटी ट्रीटमेंट है, जिसे आप पार्लर में तो करा ही सकती हैं, लेकिन सप्ताह में एक बार या 15 दिन में एक बार आराम से घर पर भी कर सकती हैं।

### ऐसे करें मेनीक्योर

मेनीक्योर करने से पहले हाथों को अच्छी तरह से साफ कर लेना चाहिए। इसके लिए एक बड़े कटोरे में थोड़ा सा गर्म पानी डालकर उसमें शैंपू या साबुनरहित बाथ जैल की कुछ

बूंदें डालें। उनमें अपने हाथों को पांच से दस मिनट के लिए डुबाए रखें। भिगोने के बाद नाखूनों की हल्के और मुलायम ब्रश द्वारा सफाई करें। कॉटन बड्स की मदद से



### इन बातों का रखें ध्यान

हमारे नाखूनों की सुंदरता का संबंध हमारी डाइट से होता है। अपनी डाइट में विटामिन-बी, ई, कैल्शियम, सल्फर, अमीनो एसिड, फास्फोरस की पूर्ति के लिए साबुत अनाज, अंडे, फल और हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं। यह जरूरी नहीं कि आपके नाखूनों पर

हमेशा नेल पेंट रहे, महीने में कम से कम एक सप्ताह ऐसा होना चाहिए, जब आपके नाखून बिना नेल पॉलिश के हों। नाखूनों में चमक लाने के लिए उन पर नारियल के तेल की मालिश करें। घर में दूध की मलाई से अपने हाथों की अच्छी तरह मसाज भी करें। अगर आपको नेल पॉलिश लगाना बिल्कुल भी पसंद नहीं है तो समय-समय पर नाखूनों को नीबू के छिलकों से साफ करें। हाथों की रूखी और बेजान त्वचा में ग्लो लाने के लिए मॉयश्चराइजर का इस्तेमाल करें। मॉयश्चराइजर से नाखूनों और क्यूटिकल्स की मसाज करें। सनस्क्रीन का इस्तेमाल हाथों और पैरों के लिए ही नहीं बल्कि नाखूनों पर भी कर सकती हैं।

### टिप्स

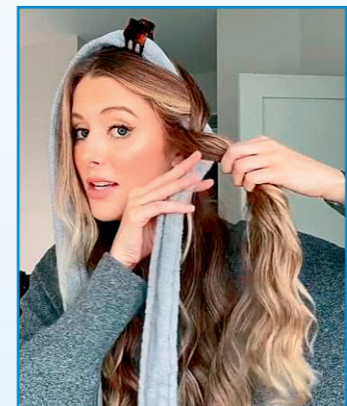
## घर पर बालों की करें क्रिपिंग-कॉर्लिंग

हालांकि बालों की क्रिपिंग और कॉर्लिंग करने के लिए आप ब्यूटी पार्लर जाती हैं या घर पर ही मशीन की हेल्प से कर लेती हैं। लेकिन आप चाहें तो इन दोनों हेयर स्टाइल्स को घर पर ही बिना मशीन का यूज किए भी बना सकती हैं। इससे आपके बाल डैमेज भी नहीं होंगे।

क्रिपिंग: इसे करने के लिए आपको सबसे पहले अपने हेयर को अच्छे से वाश करना होगा। उसके बाद बालों को सूखने दें। अच्छी तरह सूखने के बाद अपने बालों में बॉन्ड वाली चोटी बना लें। इसमें थोड़ा सा समय जरूर लगेगा। इस तरह साबुत बालों का स्क्रैब से बौन्ड बना कर कम से कम दो घंटे के लिए छोड़ दें। इसके बाद आप इन

बौन्ड्स की चोटियों को खोल दें। आप देखेंगी कि आपके बालों की क्रिपिंग हो गई है। बर्थ-डे पार्टी हो या मैरिज फंक्शन या कोई भी ऑकेशन आप अपने बालों में यह लुक कैरी कर सकती हैं। यह देखने में काफी सुंदर लगता है।

कॉर्लिंग: अपने बालों को घर पर ही कॉर्ल करने के लिए आप पहले अपने बालों को अच्छे से कंधी कर लें। फिर सीधी मांग निकालकर बालों को दो भाग में बांट लें। उसके बाद आपको हेयर बैंड की तरह अपने बालों पर एक स्कार्फ लगाना है, फिर बालों को हेयर क्लिप की मदद से अच्छे से सेंट कर लें। दो से तीन घंटे तक इसी कंडीशन में बालों को छोड़ दें। उसके बाद जब आप



इनको खोलेंगी तो पाएंगी कि आपके बाल अच्छे से कॉर्ल हो गए हैं। आप इसे ऐसे ही खुले रख सकती हैं। ये देखने में ऐसे लगते हैं, जैसे आपने हेयर मशीन की मदद से हेयर कॉर्लिंग करवाई हो।

प्रस्तुति: रजनी कश्यप

अगर आप इस सीजन में ऐसी ड्रेस वियर करना चाहती हैं, जो दिखने में स्टाइलिश हो और डिफरेंट लुक दे तो आप ट्रेंडी शर्ट्स को ट्राई कर सकती हैं। ये शर्ट्स इस सीजन के लिए सुटेबल तो हैं ही। इनमें आपका लुक ही बदल जाएगा। जानिए, कुछ बेहतरीन शर्ट ऑप्शंस के बारे में।

## कैरी करें ट्रेंडी शर्ट्स मिलेगा डिफरेंट-अट्रैक्टिव लुक

### फैशन लिथि गोयल

अब मौसम में गर्माहट बढ़ने लगी है। इसे देखते हुए ड्रेसिंग स्टाइल भी बदल रहा है। अगर आप जींस और ट्राउजर पहनना ज्यादा पसंद करती हैं तो इस सीजन में इनके साथ स्टाइलिश शर्ट मैच करेंगी। शर्ट में बहुत सारे पैटर्न और कलर आपको मार्केट में देखने को मिल जाएंगे। इनमें से कुछ के बारे में आपको यहां बता रहे हैं।

नॉट स्टाइल शर्ट: अगर आपको एक्सट्रा फैशनकेल दिखना है तो नॉट स्टाइल की शर्ट कैरी करें। यह शर्ट स्टाइल इन दिनों कॉलेज गोंग्स गर्ल्स खूब पसंद करती हैं। इस शर्ट में स्टाइल दिया जाता है कि आप उसकी नॉट बांध सकती हैं। यह शर्ट देखने में काफी मॉडर्न नजर आती है और इसे आप किसी की बर्थ-डे पार्टी या फिर दोस्तों के साथ कहीं गेट टुगेदर में कैरी कर सकती हैं। इनमें आपको बहुत सारे कलर्स



और प्रिंट्स मिल जाएंगे। जिनमें से आप अपनी पसंद के अनुसार सेलेक्ट कर सकती हैं।

लेस शर्ट: आजकल लेस फैब्रिक वाली शर्ट भी काफी ट्रेंड में है। इस मौसम में यह बहुत सुंदर और स्टाइलिश नजर आता है। लेस शर्ट में आपका लुक बहुत स्टाइलिश नजर आता है। साइटिन फैब्रिक वाली शर्ट काफी फबती है। इसमें आपका लुक काफी स्लिम नजर आता है। इनमें बहुत सुंदर कलर्स

जाते हैं। क्योंकि ये कलर एवरग्रीन रहते हैं, इन्हें साथ मार्केटिंग के समय या दोस्तों के साथ आउटिंग के समय कैरी कर सकती हैं।

प्रिंटेड शर्ट: अगर आप वर्किंग हैं और आपको किसी ऑफिसियल मीटिंग या फिर कॉन्फ्रेंस को अटेंड करना है तो उसके लिए प्रिंटेड शर्ट बहुत अच्छा ऑप्शन है। प्रिंटेड शर्ट बहुत सोबर और एलिगेंट लगती है। प्रिंटेड शर्ट में लाईंस, चेक, फलावर प्रिंट, पोलका डॉट सबसे ज्यादा पसंद की जाती हैं। स्पेशली लाइन और चेक प्रिंटेड शर्ट्स ऑफिसियल ड्रेस के रूप में काफी पसंद की जाती हैं। जबकि पोलका डॉट और फ्लावर प्रिंटेड शर्ट को आप किटी पार्टी या फिर गेट टुगेदर में पहन कर जा सकती हैं।

स्टाइलिश स्लीव्स शर्ट: अगर आप शर्ट में कुछ डिफरेंट कैरी करना चाहती हैं तो स्टाइलिश स्लीव्स वाली शर्ट अच्छा ऑप्शन है। जब आप शर्ट में कुछ स्टाइलिश लुक देती हैं स्लीव्स कैरी करेंगी तो आपकी पर्सनालिटी और आपकी ड्रेस का लुक अलग ही नजर आएगा। ऐसी शर्ट की स्लीव्स में कोल्ड शॉल्डर, पफ स्लीव्स, चुनट वाली और बड़े कफ वाली स्लीव्स काफी ट्रेंड में हैं। जब आप इस तरह की स्टाइलिश शर्ट को कैरी करेंगी तो मॉडर्न ही नहीं अट्रैक्टिव भी नजर आएंगी।

साइटिन फैब्रिक शर्ट: अगर आप किसी पार्टी में शर्ट कैरी करना चाहती हैं तो साइटिन फैब्रिक वाली शर्ट का सेलेक्शन कर सकती हैं। साइटिन फैब्रिक वाली शर्ट काफी फबती है। इसमें आपका लुक काफी स्लिम नजर आता है। इनमें बहुत सुंदर कलर्स

आपको मिल जाएंगे। जैसे- रेड, डार्क ग्रीन, ब्लू, ब्लैक। इन्हें आप अपनी जींस या फिर ट्राउजर के साथ कैरी कर सकती हैं। इनमें आपका लुक बेहद डिफरेंट नजर आएगा। साइटिन की शर्ट में आपको डिफरेंट टाइप के पैटर्न भी देखने को मिल जाएंगे, जो आजकल काफी ट्रेंड में हैं।

(फैशन डिजाइनर ममता आनंद से बातचीत पर आधारित)



आप किस तरह का हैंड बैग कैरी करती है, इससे आपकी पर्सनालिटी के बारे में भी पता चलता है। इसलिए किसी भी हैंड बैग का सेलेक्शन सोच-समझकर करें।

## हैंड बैग से झलकती है आपकी पर्सनालिटी



पुस्तक 'हाउ टू टेल ए वुमन बाय हर हैंडबैग', जो उनकी बेस्ट सेलर किताब रही है, में उन्होंने अलग-अलग तरह की पर्सनालिटी की महिलाओं द्वारा इस्तेमाल किए जाने वाले बैग्स के आधार पर उनकी अलग-अलग श्रेणियां बताई हैं। इनमें से कुछ आपके आजादी पसंद, खुलेपन और सोशली एक्टिव नेचर को दर्शाता है।

स्मॉल पर्स: कई महिलाओं को बहुत छोटे पर्स रखने की आदत होती है। ये ऐसी कि आपको नई-नई चीजें सीखना पसंद है। आप टाइम मैनेजमेंट के मामले में भी बेहद समझदार हैं।

ब्राइट कलर्ड बैग्स: अगर आपको ब्राइट कलर्ड हैंड बैग कैरी करना पसंद है। उसमें आप पुरानी रसीदें, बिल से लेकर और भी बहुत सारी गैरजुबानी चीजें रखती हैं। अगर आप

को इस तरह से मॉडर्न करती हैं कि वह व्यवस्थित तो होता है, लेकिन दिखने में अव्यवस्थित लगता है। तो इसका मतलब है कि आप क्रिएटिव नेचर की हैं। यह आपके आजादी पसंद, खुलेपन और सोशली एक्टिव नेचर को दर्शाता है।



महिलाओं का गुण होता है। आपकी पर्सनालिटी मिनिमिस्टिक टाइप की है।

मोडियम साइज बैग: मध्यम आकार के बैग रखने वाली महिलाओं के बैग अगर ग्लैमरस हों तो यह प्रूफ होता है कि वे आत्मविश्वास से भरी होती हैं। जीवन के नए अनुभव पाने और नए-नए लोगों के साथ मिलने में उन्हें खुशी मिलती है। यानी अगर आप मोडियम साइज के हैंड बैग रिश्ते होते हैं, ये उनके साथ खुश रहती हैं। अगर आप

अगर आप डेड्रफ की प्रॉब्लम से परेशान हैं तो दवाइयों या केमिकल बेस्ड कॉस्मेटिक प्रोडक्ट्स की बजाय कुछ होम रेमिडीज अप्लाई कर सकती हैं। ये रेमिडीज आप बहुत आसानी से घर में कर सकती हैं और इसके बहुत अच्छे परिणाम आते हैं। यहां बता रहे हैं ऐसे ही कुछ उपायों के बारे में।

## क्या आप डेड्रफ से हैं परेशान अप्लाई करें ये होम रेमिडीज

### हेयर केयर शहनाज हुसैन, कॉलोटीलाजिस्ट

सिर के बालों में डेड्रफ यानी रूसी होना कॉमन प्रॉब्लम है। मौसम कोई भी हो, बालों में रूसी की समस्या कुछ लोगों को बहुत परेशान करती है। आयुर्वेद के अनुसार पित्त और कफ के असंतुलित हो जाने के कारण यह समस्या होती है। हमारे शरीर में उपस्थित कफ और वात के असंतुलित हो जाने पर यह रक्त में मिलकर खून को गंद कर देते हैं। यही सिर के रोम छिद्र को बंद कर देते हैं। जिससे सिर की त्वचा रूखी होने लगती है और सिर पर पपड़ी जमने लगती है, जिसे रूसी कहते हैं। डेड्रफ न केवल देखने में खराब लगता है बल्कि खुजली और जलन भी पैदा करती है। स्केल्प में होने वाला डेड्रफ फंगस के कारण होता है, जो सिर की सतह से सीबम और डेड स्किन सेल्स से बढ़ता है। डेड्रफ के फलेक्स, छोटे-बड़े कई आकार के हो सकते हैं और बालों में कंजी करने से भी नहीं निकलते हैं।

डेड्रफ होने के कारण: डेड्रफ कई कारणों से हो सकता है, जिनमें शुष्क त्वचा, तैलीय त्वचा, फंगल इंफेक्शन, विटामिन-बी की कमी, मानसिक तनाव और कुछ मेडिकल कंडीशंस भी शामिल हैं। इनके अलावा केमिकल युक्त हेयर प्रोडक्ट्स का यूज करने, अस्त-व्यस्त जीवनशैली, बालों में गंदगी, बालों की सही देख-रेख न करने और रोज गर्म पानी से सिर धोने पर भी डेड्रफ हो सकती है। इससे निजात पाने के लिए आप कुछ होम रेमिडीज अप्लाई कर सकती हैं।

नारियल तेल है कारगर: नारियल के तेल से स्केल्प की मालिश करने से सिर में रक्त संचार बढ़ता है। नारियल का तेल लगाने से स्केल्प मॉयश्चराइज होती है, जिससे डेड्रफ को कम करने में मदद मिलती है। हल्का गर्म करके नारियल का तेल स्केल्प पर लगाएं और कुछ घंटों के लिए छोड़ दें। फिर माइल्ड शैंपू से धो लें। इससे काफी राहत मिलेगी।

नारियल तेल और नीबू के रस को बराबर मात्रा में मिलाएं। इस मिश्रण को आप अपने स्केल्प पर लगाकर हल्के हाथों से मसाज करें। इसे एक घंटे तक लगा रहने दें और फिर शैंपू कर लें। बेहतर परिणाम के लिए आप इसको हफ्ते में तीन बार इस्तेमाल कर सकती हैं।

यूज करें एलोवेरा जैल: डेड्रफ की समस्या खत्म करने के लिए आप एलोवेरा जैल भी काफी फायदेमंद माना जाता है। एलोवेरा अपने एंटीफंगल और एंटी इन्फ्लेमेटरी गुणों के कारण डेड्रफ के लिए प्रभावी होता है। यह खुजली और सिर की जलन को शांत करने में भी मदद कर सकता है। इसके लिए एलोवेरा जैल को अपने स्केल्प पर लगाएं। इसे 30 मिनट से एक घंटे तक लगा



रहने दें और फिर हल्के शैंपू से अच्छी तरह धो लें। आप इस प्रक्रिया को हफ्ते में 2-3 बार दोहरा सकती हैं। हालांकि सीधे बालों पर एलोवेरा जैल लगाने से पहले आपको एक बार पैच टेस्ट अवश्य कर लेना चाहिए।

एलोवेरा जैल में नीबू के रस की कुछ बूंदें और ग्लिसरीन मिला लें। अब इस मिश्रण से स्केल्प पर मसाज करें। 15 मिनट मसाज करने के बाद इसे 15 मिनट के लिए लगा रहने दें। उसके बाद गुनगुने पानी से बालों को धो लें। बालों को धोने के लिए माइल्ड शैंपू और कंडीशनर का ही इस्तेमाल करें।

अप्लाई करें दही: दही में एंटीफंगल गुण होते हैं, जो डेड्रफ को कम करने में मदद करते हैं। दही को बालों की जड़ों से सिरों तक अंगुलियों से मलते हुए लगाएं और आधे घंटे बाद बालों को ताजे पानी से धो डालें। इससे बालों की अच्छी

सफाई हो जाती है और डेड्रफ दूर होते हैं। दही में नीबू का रस, बेसन मिलाकर सिर पर लगाने से भी डेड्रफ दूर होता है। दही और एलोवेरा जैल का मिश्रण भी बालों के

डेड्रफ का प्रभावी उपाय है। मेथी दाना: डेड्रफ हटाने में मेथी के दानों का उपयोग भी काफी सहायक सिद्ध होता है। इसके लिए मेथी के दानों को रात भर पानी में भिगोकर रखें। अगली सुबह इन दानों को पीसें और बालों पर लगाकर आधे घंटे बाद ताजे साफ पानी से धो डालें। या फिर आप मेथी को तेल में

खोला कर फिर इस तेल को ठंडा करके बालों और स्केल्प पर लगा सकती हैं। मेथी दानों में विटामिन-सी, आयरन, पोटेशियम, निकोटिनिक एसिड और प्रोटीन की अच्छी मात्रा होती है, जो डेड्रफ दूर करने के साथ-साथ बालों की कई समस्याओं को दूर कर देती है। तुलसी के पत्तों: तुलसी में मौजूद एंटीफंगल और एंटीबैक्टीरियल गुण डेड्रफ को दूर करने में मदद करते हैं। तुलसी के पत्तों को पीसकर पेस्ट बना लें और इसे अपने स्केल्प पर लगाएं। इसे 30 मिनट तक लगा रहने दें और फिर धो लें। इससे डेड्रफ की समस्या कम होती है।



अगर बचपन और किशोरावस्था की ओर बढ़ रहे बच्चों के मन में आध्यात्मिकता और दूसरों से ससम्मान पेश आने के संस्कार दिए जाएं तो ये जीवन मूल्य उन्हें भावी जीवन में हर स्तर पर बेहतर इंसान बनने की प्रेरणा देते रहेंगे। नवरात्र के नौ दिन, ऐसे संस्कारों के बीज रोपने का सुअवसर लेकर आते हैं।



परवरिश  
चैतन्य

**प**रंपरागत मूल्य, संस्कारों की बुनियाद बन जीवन को थामते हैं तो आध्यात्मिक सोच मन को ठहराव देती है, संस्कारों को पोषित करती है। बड़े होते बच्चों के व्यवहार को दिशा देने के लिए दी गई समझाइश, उन्हें सदा के लिए जीवन मूल्यों से जोड़ देती है। छोटे-बड़ों को स्नेह-सम्मान देने और मर्यादित व्यवहार अपनाने वाले व्यक्तित्व की पुरखा बुनियाद बनाती है। भटकाव और भ्रम से भरी आज की दुनिया में बड़े होते बच्चों को थामने के लिए उनके विचार और व्यक्तित्व की इस नींव को मजबूत बनाना जरूरी है। नवरात्र का पर्व, नई शक्ति और सकारात्मक सोच का संचार करने वाला पावन उत्सव है। मानवीय सोच और मन को मजबूत बनाने का अवसर है। ऐसे में मां दुर्गा की आराधना के पर्व पर नई पीढ़ी के मन-जीवन को भी आप दिशा दे सकती हैं।

**मर्यादित जीवन का पाठ पढ़ाएं:** मर्यादित जीवन जीने की सोच



इंसान को हर मोर्चे पर सही-गलत, उचित-अनुचित का फर्क समझाती है। यही फर्क हर जिम्मेदारी को ठीक से निभाने, व्यवहार में शालीनता रखने और हर हाल में गलत राह पकड़ने से बचने की समझ देता है। गरिमाय और मर्यादित जीवन जीने वाला व्यक्ति खुद अपने मान और मन के विश्वास के मायने भी समझता है और दूसरे लोगों के साथ भी सम्मान भरा व्यवहार करता है। मर्यादित सोच का बंधन जिंदगी को थामना सिखाता है। आज के दौर में बड़े होते बच्चों में कई चीजों की लत, दिखावे की सोच और उदंड व्यवहार बहुत सामान्य हो चला है। कई किशोर हमउम्र बच्चों की देखा-देखी गलत आदतों के जाल में फंस जाते हैं। अभद्र भाषा बोलने लगते हैं। ऐसे में अगर मन की बुनियाद मजबूत हो, सोच

## नई पीढ़ी के मन में रोपें आस्था-आदर के संस्कार



की दिशा को शुरुआत में ही सार्थक मोड़ दिया जाए, समय रहते मर्यादित व्यवहार का पाठ पढ़ाया जाए, तो वे ऐसी दिखावटी-बनावटी बातों के जाल में नहीं फंसते। आदिशक्ति की आराधना के इस उत्सवीय परिवेश में अपने बच्चों को सधी और शालीन जिंदगी का पाठ पढ़ाएं। विशेषकर महिलाओं के प्रति सम्मान का भाव जरूर जगाएं। मर्यादित जीवनशैली के मायने समझाएं। सीमाएं तय करने वाली आम सी ये बातें नई पीढ़ी को आपराधिक गतिविधियों से लेकर बुरी आदतों तक से बचा लेती हैं। अनुशासित सोच से समृद्ध बनाती हैं। **आध्यात्मिक सोच से जोड़ें:** जिंदगी को थामने के लिए मन को साधना जरूरी है। मन का ठहराव और सोच की सही दिशा ही सुरक्षित, सफल और सार्थक जीवन का मुख्य

बल यानी ऊर्जास्रोत माना जाता है। नवरात्र के नौ दिन मन की ऊर्जा को साधने के दिन ही तो हैं। इस ऊर्जा का आधार दिलो-दिमाग को शांत और सहज रखने के भाव से जुड़ा है। ऐसे में बच्चों को आध्यात्मिकता से भी जोड़ें। बचपन और किशोरावय में आध्यात्मिकता से जुड़ने वाले बच्चे अपने भीतर की शक्ति से परिचित होते हैं। उनके मन में परिवार और परिवेश से मिले स्नेह और सुख-सुविधाओं को लेकर कृतज्ञता के अहसास पनपते हैं। बात-बात में शिकायतों का पिटाया खोल लेने वाली इस उम्र में बच्चे, मिली सुविधाओं को सौगात समझने लगते हैं। आध्यात्मिकता उनको सकारात्मक मनोभावों और आत्म संतुष्टि की ओर ले जाती है। मन की उलझनों को दूर कर उनकी निर्णय क्षमता बढ़ाती है। इतना ही

नहीं आध्यात्मिक सोच प्रकृति से जुड़ाव, परिवार से स्नेह और समुदाय के लिए सेवाभाव भी जगाती है। ऐसे गुण जिंदगी के हर मोर्चे पर कमाल करने की सधी-संतुलित सोच देते हैं। आध्यात्मिकता की सोच से जोड़ने के लिए पैरेंट्स घर में इस विषय पर बातचीत करें। ध्यान, प्रार्थना और संतुलित जीवनशैली अपनाकर बच्चों को प्रेरित करें।

**जीवन मूल्यों का महत्व बताएं:** तकनीक हो या आम जिंदगी के पहलुओं पर आए बदलाव, जीवन मूल्यों को कोई नयापन फीका नहीं कर सकता। उदारता, सहयोग, रचनात्मक सोच, संतुलन, दोस्ती, बहादुरी, चेतना, विनम्रता और जिज्ञासा। फेहरिस्त बहुत लंबी है पर पीढ़ी दर पीढ़ी ऐसे जीवन मूल्य साथ चलते हैं। हां, आज के दौर में जीवन मूल्यों को सहेजने के लिए पैरेंट्स को थोड़ी ज्यादा मेहनत करने की दरकार जरूर है। हमारे पारंपरिक उत्सव बढ़ते बच्चों को इन मानवीय मूल्यों से जोड़ने का प्यारा अवसर होते हैं। शक्ति की उपासना का यह पर्व भी चेतनासंपन्न बनने और सकारात्मक विचार जीवन में उतारने का ही संदेश लिए आते हैं। आत्म जागरूकता और सकारात्मकता का यह मेल जीवन मूल्यों के मायने समझाने वाला है। उम्र भर जड़ों से जुड़े रहने की सीख देता है।

हमारे पर्वों को मनाने के पीछे कई व्यावहारिक कारण भी निहित होते हैं। बच्चों को उत्सवों के इस पहलू से भी परिचित करवाएं। बड़ों की समझाइश ही नहीं, विज्ञान भी यही कहता है कि मन-जीवन से जुड़ी ऐसी मान्यताएं, जिंदगी को बेहतर बनाती हैं। अभिभावकों को चाहिए कि अपने बच्चों को जीवन मूल्यों का महत्व बताएं। साथ ही बच्चों को जीवन मूल्य सिखाने के लिए अभिभावक खुद उदाहरण बनें। साथ ही यह भी ध्यान रखें कि बच्चे इन मूल्यों को अपनाएं तो उनकी सराहना जरूर करें।



महात्म्य  
शिवचरण चौहान

नवरात्र के दिनों में हम सब मां दुर्गा की पूजा-अर्चना करने के साथ ही दुर्गा सप्तशती का पाठ भी करते हैं। इसके नियमित पाठ से मन को शांति तो मिलती ही है, साथ ही आत्मिक शक्ति का भी संचार होता है।

## दुर्गा सप्तशती के पाठ से प्राप्त हो असीम शक्ति-शांति

**श**द्धा, भक्ति और एकाग्रता से जो लोग दुर्गा सप्तशती का पाठ करते हैं, उन्हें अद्भुत मानसिक शांति और शक्ति प्राप्त होती है। यदि दुर्गा सप्तशती का पाठ पूरे वर्ष भर ना किया जा सके तो भी मात्र शारदीय नवरात्र और वासंती नवरात्र में इसका पाठ करने से असीम शक्ति प्राप्त होती है। मन में शांति आती है। चित्त निर्मल होता है और शुभ कार्य सिद्ध होते हैं। जगत कल्याण के लिए किया हुआ कोई भी मनोरथ अधूरा नहीं रहता है।

**मिलता है मनोवांछित फल:** दुर्गा सप्तशती में अनेक गूढ़ रहस्य एवं शक्ति आराधना के साधन छिपे हैं। कर्म, भक्ति और ज्ञान रूपी त्रिवेणी की मंदाकिनी प्रवाहित करने वाला यह महान ग्रंथ, देवी भक्तों के लिए कल्पतरु के समान है। हमारे पुराणों में उल्लेख मिलता है कलियुग में चंडी और सिद्धि विनायक की सेवा, पूजा करने से शीघ्र मनोवांछित फल प्राप्त होता है। दुर्गा शक्ति की देवी हैं। दुर्गा पूजा हेतु उनके सात सौ महामंत्र वाला ग्रंथ सप्तशती धर्म, अर्थ, काम एवं मोक्ष, इन चारों पुरुषार्थों का फल देने वाला है।

**हर रूप में करती हैं कल्याण:** मां शक्ति को जयंती, मंगला, काली, भद्रकाली, कपालिनी, दुर्गा, क्षमा, शिवाधारी, स्वाहा और स्वधा इन पावन नामों से भी पुकारा जाता है। इनमें से प्रथम देवी जो सबसे उत्कृष्ट एवं विजय प्रदान करने वाली हैं, वह हैं मां जयंती। द्वितीय जो अपने भक्तों के जन्म-मरण आदि बंधनों से मुक्ति प्रदान करती हैं वह देवी 'मंगला' हैं। तृतीय,



जो प्रलयकाल में सारी सृष्टि को अपना ग्रास बना लेती हैं, वह मां 'काली' हैं। चतुर्थम जो अपने भक्तों को सुख प्रदान कर उनका मंगल करती हैं, वह भद्रकाली हैं। पंचम, जो हाथ में कपाल तथा मुंडमाला धारण करने वाली मां कपालिनी हैं। षष्ठम, जो अष्टांगयोग, कर्म और उपासना रूप दुःसाध्य साधन से प्राप्त होती हैं, वही दुर्गा देवी हैं। सप्तम जो भक्तों के सारे अपराध क्षमा करती हैं, उनका नाम क्षमा है। अष्टम जो सबका कल्याण करती हैं, वही शिवा हैं। नवम जो सभी प्रपंचों को धारण करती हैं, वही धात्री हैं। दशम 10 यज्ञ में देवताओं को स्वाहा रूप से पोषण करने वाली माता 'स्वाहा' हैं एवं पितरों का पोषण करने वाली स्वधा हैं। मां के इन स्वरूपों का स्मरण करने से समस्त कष्टों का निवारण होता है। मन शांत हो निर्मल होता है। शरीर में तेज और बल आता है। शक्ति का स्फुरण होता है।

**अत्यंत कल्याणकारी:** दुर्गा सप्तशती का नियमित पाठ करना अत्यधिक कल्याणकारी फलदायी है। रोग, शोक का नाश करने वाला है। साथ ही भक्ति और शक्ति प्रदान करता है। भगवान राम ने भी शक्ति की आराधना की थी। शक्ति की निर्मल और निश्चल मन से की गई आराधना कभी व्यर्थ नहीं जाती है।

होकर राक्षसों से डरी नहीं?

'अरे बेटा, हम स्त्रियों में ही तो शक्ति का वास होता है। हमें किस बात का डर। अगर हम जोर-शोर से साहस के साथ किसी गलत बात का विरोध करें तो मजाल है कोई हमारे सामने टिक पाए।' दादी दृढ़ता से बोलीं। सुरेखा के भीतर भी साहस जाग गया। अगले दिन सुरेखा बस स्टॉप से उतर कर जैसे ही गली में मुड़ी, वही गंदी नजरें और भद्दा सा-कमेंट और ठहाका सुनाई दिया, लेकिन सुरेखा डरने की बजाय जोर से चिल्लाई, 'क्या है? शर्म नहीं आती यह सब करते.. लफंगों!'

बस कंडक्टर ने सुरेखा के चिल्लाने की आवाज सुनी तो वह तुरंत बस रोककर नीचे उतर सुरेखा के पास आ गया। आस-पास के लोग भी भागकर उसके पास आ गए। सब ने मिलकर उन मनचले लड़कों को डांटा-फटकारा। लोगों ने उन्हें चेतावनी दी, 'अगर यहां फिर दिखे तो पुलिस के हवाले कर देंगे।' लड़कों ने सुरेखा से माफी मांगी। सुरेखा ने महसूस किया कि शक्ति तो उसके भीतर ही थी। बस जरूरत थी, उसे पहचान कर बाहर निकालने की, पुरजोर विरोध की। सुरेखा समझ चुकी थी, अपनी अंतःशक्ति को।



लघुकथा / अर्वाति श्रीवास्तव

## भीतर की शक्ति

**क**क्षा आठवीं से नवीं में आई सुरेखा के स्कूल शुरू हो गए थे। सुबह उसके पापा बस स्टॉप पर छोड़ देते थे, लेकिन दोपहर में वह अकेले ही स्टॉप से घर आती। गली के चौराहे पर कुछ मनचले टाइप लड़के खड़े मिलते। कभी कोई भद्दा गाना गाता या गंदे ढंग से ठहाके लगाता। वह नजरें नीची कर, डरी-सहमी तेज कदमों से घर की तरफ बढ़ जाती। चैत्र नवरात्र का पहला दिन था। सुरेखा की दादी दुर्गा सप्तशती का पाठ ऊंचे स्वर में कर रही थीं। श्लोक उच्चारण सुन सुरेखा उनके पास जा बैठी। उसने पूछा, 'दादी, क्या पढ़ रही हैं?'

दादी ने बताया, 'बेटा, दुर्गा सप्तशती का पाठ कर रही हूं। इसमें वर्णन है कि किस तरह मां दुर्गा ने राक्षसों का संहार किया।'

भोली सुरेखा को आश्चर्य हुआ, उसने पूछा, 'पर दादी...दुर्गा मां एक स्त्री

7

मंगलवार  
1 अप्रैल 2025कहानी  
आशा शर्मा

शोधार्थी भवानी के गाइड डॉ. राजरतन ने उससे अपने घर का काम कराना चाहा, ना करने पर प्रतिक्रिया में उसका भविष्य बर्बाद करने पर तुल गया। ऐसा वह सिर्फ भवानी के साथ ही नहीं, अन्य शोधार्थियों के साथ भी कर रहा था। भवानी ने अंततः अपने नाम की सार्थकता दिखाई, उसको ऐसा सबक सिखाया कि वह मुंह दिखाने लायक नहीं रहा। एक स्त्री की साहस-कथा।

**भ**वानी! यह भी कोई नाम हुआ भला! क्या आप लोगों को कोई आधुनिक नाम नहीं सूझा मेरे लिए?' भवानी को अकसर यह शिकायत रहती थी।

'क्या बुरा है इस नाम में? इस बहाने मां भगवती का सुमिरन हो जाता है।' कहकर दादी उसे समझाती हुई बात काट देतीं।

'मुझे अपना नाम बदलवाना है।' एक दिन भवानी ने ऐलान कर दिया। 'नाम का प्रभाव हमारे व्यक्तित्व पर भी पड़ता है, ऐसा पुराने लोग कहा करते थे। तभी तो इस तरह के नाम रखे जाते थे, जिनका उच्चारण करके अच्छी अनुभूति हो। क्या तुमने कभी किसी का नाम रावण या कंस, केकयी जैसा सुना है? नहीं ना! राम का नाम देखो, कितने लोगों का होता है। इसलिए अपने नाम का सम्मान ही नहीं बल्कि उसे सार्थक भी करो भवानी।' पापा ने उसे गंभीरता से समझाया। पता नहीं उनकी बातों का कैसा आभावृत्त था कि भवानी विरोध नहीं कर सकी और मन ही मन 'जय भवानी' का उद्घोष कर उसने आखिर शहर जाने वाली बस में सामान रख ही दिया। भवानी जिस कस्बाई परिवेश से संबंध रखती है, उसमें आज भी लड़कियों को बहुत अधिक आजादी नहीं मिलती। वह जानती थी कि उसका केवल एक गलत कदम पीछे खड़ी अनेक लड़कियों का आगे बढ़ने का रास्ता बंद कर सकता है। इसलिए उसने ठान लिया था, चाहे कितनी भी मुश्किलें आएँ, वह अपने कदम पीछे नहीं हटाएगी और भवानी को डॉक्टर भवानी में बदलकर ही दिखाएगी, लेकिन उसे अपनी यात्रा की दुश्चारी पहले दिन ही महसूस हो गई, जब उसने अपने पहनावे को लेकर अन्य छात्र-छात्राओं में उपहास का भाव देखा। उसके चेहरे पर उगे हुए हल्के रोवों को देखकर किसी ने फब्ती की थी, 'इसका नाम तो भवानी सिंह होना चाहिए।'

भवानी एक पल ठिठकी और अगले ही पल अपने तेल लगे बालों वाली लंबी चोटी झटककर आगे बढ़ गई, मानो चोटी के झटके से उसने की गई फब्ती को परे झटक दिया हो। इसके बाद उसका सामना हुआ अपने गाइड डॉ. राजरतन से। राजरतन सर देखने में तो ठीक ही लग रहे थे, लेकिन उनका आचरण भवानी को कुछ अजीब-सा लगा। अजीब इसलिए, क्योंकि भवानी के स्नातक स्तर पर मिले स्वर्ण पदक ने भी उनका ध्यान आकर्षित नहीं किया। भवानी ने इसे अधिक तूल नहीं दिया। लेकिन उसने तय कर लिया था कि वह अपने काम से सर का दिल अवश्य जीत लेगी। भवानी लगभग हर शाम अपने शोधार्थी साथी मयंक को परिसर में एक प्यारा-सा गोल्डन रिट्रीवर कुत्ता घुमाते हुए देखती तो उसे यह सोचकर बहुत अच्छा लगता कि विश्वविद्यालय का परिसर एनिमल फ्रेंडली है। मन करता था कि कुत्ते को प्यार से सहला दे। गांव में तो कुत्तों को दुकारते ही देखा था, लेकिन इसकी बात ही निराली थी। भवानी को जल्दी ही यह अवसर मिल गया, जब मयंक कुछ दिनों की छुट्टी पर गया।

# भवानी



'भवानी! जब तक मयंक नहीं आ जाता, बाँबी की शाम की वॉक तुम्हारी जिम्मेदारी रहेगी। हर शाम छह बजे इसका समय है। तुम दस मिनट पहले घर आ जाना।' राजरतन सर ने कहा तो भवानी को पता चला कि यह कुत्ता इनका है और कुत्ते घुमाने का काम सर के निर्देशन में शोध करने वाले शोधार्थियों का है। ना चाहते हुए भी भवानी को यह जिम्मेदारी लेनी पड़ी। उस दिन जब राजरतन सर ने भवानी के अकादमिक उपलब्धियों की तारीफ की तो उसका दिल पॉपकॉर्न की तरफ फूटने लगा। लेकिन उसकी खुशी अधिक दिन तक कायम नहीं रह सकी, जब सर ने उन्हीं उपलब्धियों का हवाला देते हुए आठवीं में पढ़ने वाले अपने बेटे के साइंस प्रोजेक्ट बनाने का काम उसे सौंपा। इसके बाद तो एक लंबी सूची जुड़ती चली गई। कभी पत्नी की स्कूटी रिपेयर करवाना, कभी बच्चे को एग्जाम की तैयारी करवाना तो कभी कुत्ते को टीके लगवाना। भवानी उकताने लगी थी। शोधकार्य से किसी को कोई दिलचस्पी ही नहीं थी, बस गाइड के पर्सनल काम समय पर होने चाहिए। एक दिन भवानी ने कुत्ते को पाँटी करवाने से मना कर दिया। सर ने कुछ कहा तो नहीं, लेकिन भवानी पर अकादमिक शिकंजा कसना शुरू कर दिया। भवानी को पत्नी के साथ शॉपिंग पर जाने की छूट देने वाले राजरतन सर अब उसके दस मिनट की देरी से विभाग में आने पर अनुपस्थिति लगाने लगे। एक अघोषित-सा शीतयुद्ध दोनों के बीच छिड़ा हुआ था। कभी उत्तर पुस्तिकाएँ जांचने और कभी प्रश्नपत्र बनाने में भवानी इतनी अधिक उलझने लगी कि उसका मूल शोधकार्य हाशिए पर जाने लगा। इस बीच कई अवसर ऐसे भी आए, जब उसके लिखे महत्वपूर्ण शोधपत्र को अकारण निरस्त कर दिया गया। कई बार तो उसे सेमिनारों और कॉन्फ्रेंस में भाग ही नहीं लेने दिया गया, जबकि उससे जूनियर वहाँ अपने पच्चे पढ़ रहे होते और वह तमाशाबीन की तरह केवल सबसे पीछे वाली पंक्ति में बैठी होती। लगभग तीन वर्ष होने को आए, लेकिन कोई सुधार नहीं दिखा। भवानी समाधान के लिए छटपटा रही थी। उसके सामने दो ही रास्ते थे। या तो वह गाइड के आगे हार मान ले या फिर यह रोज-रोज का

उसने भवानी को सोचने के लिए रात भर का समय दिया। भवानी मारी दृढ़ में उलझ गई। एक तरफ राजरतन का भविष्य था, जो उसके कारण बर्बाद हो सकता था, वहीं दूसरी तरफ उस जैसी अनेक लड़कियों का भविष्य राजरतन के कारण बर्बाद हो रहा था।

अपमान सहती रहे और अपना शोध पूरा होने की प्रतीक्षा करती रहे। यह दोनों ही रास्ते उसे स्वीकार नहीं थे। भवानी इस स्थिति से बाहर निकलने के लिए हाथ-पांव मार रही थी, लेकिन इस दलदल से निकलने के लिए अभी तक कोई ठोस सहारा उसके हाथ नहीं लगा था। उधर राजरतन की हरकतें कुछ ज्यादा ही बढ़ती जा रही थीं। भवानी को यही लगता, वह उसके करियर की हत्या करके ही दम लेगा। अब तो राजरतन की उसके खिलाफ साजिशें शुरू हो गई थीं। भवानी ने भी चुप ना बैठने का निर्णय लिया। वह अन्याय कब तक सहती। वह मौके की तलाश में थी। एक दिन राजरतन अपना मोबाइल अपने चेंबर में छोड़कर किसी काम से बाहर निकल गया। भवानी ने देखा, मोबाइल पर स्क्रीन लॉक नहीं लगा था। भवानी ने तुरंत व्हाट्सएप वेब चालू किया और उसका मोबाइल अपने लैपटॉप में साइन इन कर लिया। फिर बिना लॉग ऑफ किए ही मोबाइल को यथास्थान रख दिया और अपना काम करने लगी।

हॉस्टल जाकर भवानी ने राजरतन का व्हाट्सएप अपने लैपटॉप पर खोला और अपने साथी शोधार्थियों के साथ उसके चैट पढ़ने लगी। कहीं दिव्या को किसी घरेलू काम का आदेश था तो कहीं अतुल को अपने डॉंग के टीकाकरण का। कहीं रागिनी से कहा गया था कि बेटे का हॉली-डे होमवर्क करवा दे। भवानी ने इन सभी के स्क्रीन शॉट ले लिए। वह हर रोज स्क्रीन शॉट लेने लगी, लेकिन वह भली-भांति जानती थी कि इतना पर्याप्त नहीं है। अकेला चना भाड़ नहीं फोड़ सकता। एक दिन जब भवानी गलियारे से गुजर रही थी तब उसने अपनी जूनियर सौम्या को मोबाइल पर किसी से बात करते हुए सुना। सौम्या की आवाज हालांकि धीमी थी, किंतु लहजे में आक्रोश की तीव्रता उसके श्लोभ को दर्शा रही थी। बातचीत में राजरतन का नाम सुनते ही भवानी ठिठक गई। आवेश से भरी सौम्या उसे उस फूले हुए गुब्बारे की तरह लग रही थी, जो केवल एक पिन चुभने की प्रतीक्षा में था। भवानी उसके लिए वही पिन बनना चाह रही थी, बनी भी लेकिन राजरतन के आचरण से क्षुब्ध सौम्या उसके विरुद्ध जाकर अपनी डिग्री को दांव पर नहीं लगाना चाहती थी। भवानी निराश नहीं हुई बल्कि धीरे-धीरे उसके स्वाभिमान

को कुरेदती रही। उसके दृढ़ को सुलगाती रही। आखिर एक दिन वह सौम्या को सच के पाले में लाने में सफल हुई। एक और एक अब ग्यारह हो चुके थे। राजरतन अब एक नहीं बल्कि दो मिसाइलों का साझा लक्ष्य बन चुका था। बहुत सावधानी और योजनाबद्ध तरीके से दोनों मिलकर राजरतन के नीचे से जमीन खिसकाने की पुख्ता तैयारी करने लगीं। राजरतन को यह पता चल गया कि ये लड़कियां उसके विरुद्ध जाल बुन रही हैं। यह जानकर राजरतन थोड़ा चिंतित हुआ। हालांकि वह निश्चित था कि इन कस्बाई लड़कियों को क्या औकात है कि वे उसका बाल भी बांका कर सकें, लेकिन फिर भी सावधानी बरतते हुए उसने दिव्या के माध्यम से भवानी को आगाह किया कि मगरमच्छ वाला बैर ना बांधे अन्यथा परिणाम

भुगतना होगा। राजरतन की इस प्रतिक्रिया से भवानी और भी अधिक सतर्क हो गईं। वह किसी भी तरह अपने केस को कमजोर नहीं होने देना चाहती थी। स्क्रीन शॉट, मेल, ऑडियो चैट आदि के साथ-साथ सौम्या की मदद से उसने कुछ ऐसी तस्वीरें भी खींच लीं, जो राजरतन के खिलाफ साक्ष्य बन सकती थीं। उधर भवानी की तरफ से सुलह की कोई पहल नहीं होती देखकर राजरतन की घबराहट बढ़ने लगी। हालांकि वह सहज दिखने का प्रयास करता था, लेकिन उसकी बाँडी लैंग्वेज उसकी बेचैनी दर्शा देती थी। उधर भवानी अपने चेहरे पर तूफान से पहले वाली शांति ओढ़े किसी ब्रेकिंग न्यूज की प्रतीक्षा कर रही थी। एक दिन राजरतन शोधार्थियों को अपने कक्ष में उपदेश दे रहा था कि चपरासी ने आकर एक पत्र उसके हाथ में दिया। प्राप्ति पुस्तिका में हस्ताक्षर करते हुए राजरतन ने भवानी की तरफ देखा। वह अपने काम में मग्न थी। राजरतन ने ज्यों ही पत्र पढ़ा, उसके चेहरे का रंग उड़ गया। दरअसल, यह यूनिवर्सिटी की 'आंतरिक शिकायत समिति' का नोटिस था, जो उसे भवानी और सौम्या की लिखित शिकायत पर मिला था। उस पर महिला उत्पीड़न के जो संगीन आरोप लगाए थे, उनको पढ़कर उसके हाथ-पांव फूल गए। अगले सप्ताह उसे समिति के सामने अपनी सफाई देने बुलाया गया था। राजरतन ने भवानी को अपने चेंबर में आने का इशारा किया। उसने राजरतन को इतनी दयनीय स्थिति में पहली बार देखा था। लगा कि रो पड़ेगा। राजरतन उठकर उसके पास आया और गिड़गिड़ाते हुए उससे शिकायत वापस लेने की विनती की। अपने करियर का हवाला भी दिया और उसकी थीसिस को गोल्ड मेडल दिलाने का जाल भी उसने फेंका। उसने भवानी को सोचने के लिए रात भर का समय दिया। भवानी भारी दृढ़ में उलझ गईं। एक तरफ राजरतन का भविष्य था, जो उसके कारण बर्बाद हो सकता था, वहीं दूसरी तरफ उस जैसी अनेक लड़कियों का भविष्य राजरतन के कारण बर्बाद हो रहा था। हालांकि राजरतन हाथ जोड़कर माफी मांग रहा था, लेकिन गिरगिट पर भरोसा नहीं किया जा सकता। भवानी ने अपने निर्णय पर अटल रहना चुना। उधर राजरतन की रात भी भवानी के निर्णय की प्रतीक्षा में आंखों में कटी। वह उठ-उठकर कभी मेल तो कभी मैसेज चेक करता रहा, लेकिन सुबह तो फिर भी काली ही रही। भवानी के निर्णय ने उसे बौखला दिया। विभाग में यह प्रकरण अब चर्चा का मुख्य विषय था। राजरतन जिधर जाता, उससे पहले उसकी चर्चा वहाँ पहुंच जाती। उसे हर आंख स्वयं पर ही गड़ी हुई महसूस होती। उसने आरोपों को झुठलाने में एड़ी-चोटी का जोर लगा दिया, लेकिन जांच समिति को भवानी और सौम्या की बुनी हुई चादर में किसी तरह की कोई सलवट नहीं मिली। जांच में गवाहों और पुख्ता सबूतों के आधार पर राजरतन, शोधार्थियों के साथ नियम विरुद्ध आचरण का दोषी पाया गया। उसके खिलाफ अनुशासनात्मक कार्यवाही करते हुए विश्वविद्यालय प्रशासन ने उससे सार्वजनिक रूप से माफी मंगवाई और भविष्य में उसके निर्देशन में शोधकार्य करने हेतु किसी भी महिला शोधार्थी को पंजीकृत नहीं करने के निर्देश जारी किए गए।

'जय भवानी!' सौम्या ने माफी वाले लिखित आदेश की प्रति हवा में लहराते हुए नारा लगाया। भवानी मुस्करा दी। उसने अपना नाम सार्थक जो कर दिया था।



एज्वॉयमेंट

चेतना झा

मेरे दिलवर, यह खत पाकर तुम शायद चौंक जाओ! चौंकने की बात भी है! मोबाइल कॉल, व्हाट्सएप, मैसेंजर के जमाने में खत! फ्रोजन शोल्डर, बूढ़ी तोंद और सफेदी झांकते बाल के दौर में प्रेम पत्र! सच पूछो तो बस पंद्रह साल की देर हुई। यह खत तो तुम तक तभी पहुंचना था, जब कॉलेज में मेरी बेंच के पीछे तुम बैठा करते थे। याद है ना, दो चोटों वाली वह लड़की! नहीं याद आई? चलो और बताती हूँ, वही जो तुम्हें कभी-कभी चोर निगाहों से देख लिया करती थी। अब भी नहीं पहचाने? ओह, वही जिसके नाक अकसर सुड़कती रहती थी। अब तो मैं तुम्हारे पड़ोस में आ गई हूँ। खत मिलते ही छत पर चले आना, मैं तुम्हें सामने की बालकनी में दिखाऊंगी। तुम्हारी प्रतीक्षा में...

-तुम्हारी प्रिया

सुबह अखबार उठाने के लिए मेन गेट तक आए सौरभ ने जब गुलाबी लिफाफे में यह खत देखा तो चौंककर वह आस-पास देखने लगा। मन ही मन सोचने लगा, 'किसी ने देखा तो नहीं। किसने भेजा यह खत? कॉलेज के दिनों की ऐसी किसी लड़की का तो मुझे याद ही नहीं। चलो एकांत में आज कॉलेज के साथी दुर्गेश से इसकी चर्चा करता हूँ। शायद उसे याद हो।' पत्नी सोनम खिड़की से चिंतामग्न पति को देख कर मंद-मंद मुस्करा रही थी। भीतर आने पर चाय का प्याला पकड़ा कर शर्ट की पॉकेट से झांकते गुलाबी लिफाफे के बारे में पूछा तो पति महोदय घबरा उठे, 'कुछ नहीं.. कुछ नहीं... पेपर में आज विज्ञापन का पन्ना था, सो वही है।' अनमने ढंग से चाय पीते पति और उन्हें देख मुस्कराती रही पत्नी। आज की सुबह तो वाकई खास थी। तभी पति कुर्सी पर से उठे तो पत्नी ने पूछा, 'कहाँ चल दिए, छत पर? उस दो चोटों वाली और नाक सुड़काने वाली प्रियतमा से मिलने!' रिश्तों का रिफ्रेश बटन: गंभीरता का

## थोड़ा फूल बनकर-थोड़ा बनाकर हंसिए खुलकर

इस आपा-धापी भरी जिंदगी में जब भी हंसने-हंसाने का मौका मिले, चूकना नहीं चाहिए। और मौका फर्स्ट अप्रैल यानी फूल-डे का हो तो बिल्कुल भी नहीं छोड़ना चाहिए। किसी को फूल बनाकर या खुद फूल बनकर सबके साथ दिल खोलकर हंसिए। ये बहुत ही यादगार पल बन जाएंगे।



पति अकबकाए खड़े और पत्नी हंसते-हंसते दोहरी होती जा रही। फिर बोली, 'अप्रैल फूल बनाया तो उनको...!' अब तो पति भी हंसते-हंसते बेहाल। थोड़ा बनिए-थोड़ा बनाइए: बेशक अपनों के साथ हंसी-मजाक के लिए किसी विशेष दिन की दरकार नहीं होती। साथ ही अपनों को मूर्ख बनाने के संग, उनसे मूर्ख बनने का भी अपना एक अलग मजा है। ऐसे में अगर बात मूर्ख दिवस यानी फर्स्ट अप्रैल की आती है तो वैसा ही लाइसेंस-सा मिल जाता है, जैसा अभी-अभी बीते त्योहार होली में रंग लगाने पर मिला था 'बुरा ना मानो होली है...!'

तो तैयार हो जाइए, थोड़ा फूल बनाइए, थोड़ा बनिए और जिंदगी में फूलों सी मुस्कान बिखेरिए।

रिश्तों का रिफ्रेश बटन: गंभीरता का

लबादा उतार कर अपनों के साथ की गई मीठी शरारतें यकीनन आपके रिश्तों पर रिफ्रेश बटन दवाने सरीखी होंगी। अप्रैल फूल बनने-बनाने के लिए एक दिन तो सीमाओं को तोड़िए, कभी कलीग से तो कभी दोस्तों से कुछ ऐसी चुहल कर अंत में बोलिए, 'अप्रैल फूल!' इसके बाद तो वे लंबे समय तक आपका नाम सामने आते ही मुस्करा देंगे, 'अरे वो...!' सिर्फ

दोस्तों के साथ ही नहीं, कभी अपने माता-पिता के साथ भी कुछ ऐसा कीजिए कि वे आपके बचपन को एक बार फिर याद करें और वक्त की पड़ी धूल झाड़ आपका नाम फिर वैसे ही बचपन के दौर-सा लाड़ से लें, 'री छुटकी तू अब भी वैसी ही है, शरारतें छूटी नहीं?'

मुस्कराहट का कार्यस्थल: थोड़ी शरारत तो कलीग से भी बनती है। एक बार ऑफिस ग्रुप में सबको भेज दीजिए, जल्दी आने और मीटिंग की सूचना और खुद आप आइए इत्मीनान से और फिर कहिए वही, 'अप्रैल फूल बनाया...!' किसी कलीग की पीठ पर 'किक मी' का मैसेज लगाकर देखिए। पूरा ऑफिस मुस्कराता काम करेगा, इस दिन। कोल्ड ड्रिंक के गिलास में सोया सॉस मिला पानी भरना, क्रीमी बिस्किट की क्रीम हटा कर उसमें टूथपेस्ट सजाना, कंप्यूटर के पास नकली गिरगिट या सांप रख देना...! आइडिया तो बहुत हैं, आपको ही ढूँढ़ना होगा।

### ये भी हैं तरीके

- ▶ सहेलियों को कॉल करके कहें, 'फलाने रेस्त्रां में आज मेरी तरफ से पार्टी है, आ जाना।' फिर ऐन टाइम पर फोन करके कह दें 'अप्रैल फूल बनाया...!'
- ▶ किसी रिश्तेदार/परिचित को उपहार का पैकेट भेजिए। इसमें डिब्बे के अंदर डिब्बा, फिर डिब्बा, फिर डिब्बा होगा, पर अंततः कुछ नहीं निकलेगा।
- ▶ अपनी शादी तय होने, नौकरी मिलने, नौकरी छोड़ने आदि का स्टेटस लगा लें।
- ▶ पतिदेव को चाय बनाने के लिए कहें। लेकिन उससे पहले चुपके से चीनी के डिब्बे को खाली कर उसमें नमक भर दें। फिर चाय की चुस्कियों के साथ हंसी के गोलगप्पे का आनंद लीजिए।



चीयरफुल लाइफ

डॉ. शिल्पा जैन सुराणा

हंसते रहना बहुत जरूरी है। हंसना आपको खुशी ही नहीं देता, जीवंत बनाता है, आपको स्वस्थ भी रखता है। इसलिए किसी न किसी बहाने हंसते रहिए.. खिलखिलाते रहिए...

## आइए खिलखिलाएं...

तुम या आपको याद है, आखिरी बार आप कब दिल खोलकर हंसी थीं? ठीक से याद नहीं आया। अब जरा यह भी सोचिए, आखिरी बार आपने गुस्सा कब किया था? तुरंत याद आया-मेड के जरा देर से आने पर या फिर इस बात पर कि पतिदेव ने अचानक मेहमान बुला लिए। गुस्सा करना कितना आसान है ना! बिना किसी कोशिश के, बिना किसी तैयारी के। लेकिन हंसने के लिए? उसके लिए तो कई बहाने हो जाते हैं- 'मूड होना चाहिए', 'माहौल सही होना चाहिए।' या फिर यही कह देना कि 'लोग क्या कहेंगे?' ऐसे कई तरह के बहाने हैं। इस संदर्भ में कॉमेडियन भारती सिंह सही कहती हैं, 'ऐसा क्यों सोचना कि लोग क्या कहेंगे? लोगों के लिए नहीं, अपने लिए हंसी और जियो।'

हंसी को फैलाएं: कहते हैं, हंसी भी एक संक्रामक बीमारी की तरह होती है। जब आप मुस्कराती हैं, तो सामने वाले के चेहरे पर भी अनायास ही मुस्कान आ जाती है। जब आप उहाका लगाती हैं, तो आस-पास का माहौल भी खुशनुमा हो जाता है। तो फिर क्यों न हम इस हंसी को फैलाएं? दोबारा जिएं अल्हड़पन: याद करें स्कूल-कॉलेज के वो दिन, अप्रैल फूल बनाने का मजा! दोस्तों को चकमा देना फिर जोर से गाना गाना- 'अप्रैल फूल बनाया, तो उनको गुस्सा आया!' अब यह भी सोचिए, बड़े होने के बाद क्या बदला? हम बड़े हुए जिम्मेदार हुए और हंसना भूल गए। तो आज फर्स्ट अप्रैल पर क्यों न फिर से वही शरारतें और मस्ती करें!

हंसना हेल्दी एक्सरसाइज है: हंसना सिर्फ एक अहसास नहीं, बल्कि एक हेल्दी एक्सरसाइज भी है। लाफ्टर योग इंटरनेशनल के संस्थापक डॉ. मदन कटारिया कहते हैं, 'हंसी सबसे बेहतरीन एक्सरसाइज है। अगर आप रोज खुलकर हंसते हैं, तो आपका इम्यून सिस्टम भी मजबूत हो जाता है।' रिसर्च भी कहती है कि हंसी हाई बीपी, डायबिटीज, माइग्रेन, डिप्रेशन और यहां तक कि कैंसर जैसी बीमारियों से लड़ने में मदद कर सकती है। जो लोग मुश्किल हालातों में भी हंसना जानते हैं, वे हर चुनौती का सामना औरों से बेहतर कर पाते हैं।



सलीका

अलका जैन 'आराधना'

हंसी मन को खुशी देकर हमारे भीतर एक ताजगी भरती है। यह न केवल मानसिक तनाव को कम करती है, हमारे संबंधों में मिठास भी घोलती है। लेकिन हंसी-मजाक तभी सुखद है, जब वह मर्यादित हो। आजकल यह देखा जाता है कि हंसी-मजाक के नाम पर शालीनता और सभ्यता ताक पर रख दी जाती है। हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि हमारा मजाक, हमारे व्यक्तित्व को दर्शाता है, इतना ही नहीं इसका असर हमारे रिश्तों पर भी पड़ता है।

सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ने बदला हंसी-मजाक का स्वरूप: हंसी का काम है, रिश्तों को जोड़ना। लेकिन आज के समय में इसके मायने बदल चुके हैं। सोशल मीडिया, ओटीटी प्लेटफॉर्म और वर्चुअल दुनिया में ऐसी बातें ट्रेंड कर रही हैं, जो अश्लीलता और डबल मीनिंग डॉयलॉग्स पर आधारित होती

अवसर जब अप्रैल फूल-डे का हो तो हंसी-मजाक के स्वरूप पर बात होनी ही चाहिए। हंसी-मजाक किसी को असहज करने वाला नहीं, चेहरे पर मुस्कान बिखेरने वाला होना चाहिए।

## हंसी-मजाक करें लेकिन...



हैं। इनका गलत असर न केवल हमारे ऊपर, हमारे बच्चों पर भी पड़ता है। आज सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म ऐसे कंटेंट का धड़ल्ले से उपयोग कर रहे हैं, जो मर्यादा की सीमा के

बाहर हैं। हंसी का उद्देश्य होता है आनंद, न कि किसी को नीचा दिखाना या असहज करना। लेकिन आज सोशल मीडिया पर यह देखा जा रहा है कि कई बार मजाक के नाम पर लोगों

की भावनाओं को चोट पहुंचाई जाती है।

किटी पार्टियों में हंसी-मजाक का गिरता स्तर: किटी पार्टियों महिलाओं के लिए आपसी मेल-जोल और मनोरंजन का एक शानदार माध्यम है, लेकिन अब इन पार्टियों में अश्लील मजाक का चलन हो गया है। महिलाएं इस प्रकार की बातों को मनोरंजन का हिस्सा मानती हैं, लेकिन यह भूल जाती हैं कि इससे उनकी छवि पर गलत प्रभाव पड़ता है। जो महिलाएं इस प्रकार की बातों से दूर रहती हैं, उन्हें पुराने ख्यालात का समझा जाता है। हमें यह सोचना चाहिए कि क्या हम इस तरह की भाषा और व्यवहार से एक सभ्य-शिष्ट समाज बना रहे हैं?

भाषा में जरूरी है सौम्यता-शिष्टता: हंसी-मजाक में इस्तेमाल किए गए शब्द हमारे व्यक्तित्व को उजागर करते हैं। अगर हमारी भाषा सौम्य न होकर अश्लील या डबल मीनिंग वाली होगी तो यह न केवल हमें हल्का बनाएगी, हमारी विश्वसनीयता को भी कमजोर करेगी, हमारी छवि बिगाड़ेगी। शालीन भाषा न केवल हमारी छवि को

अच्छी बनाती है, बल्कि लोगों के बीच सम्मान भी दिलाती है।

समझें मजाक और अशिष्टता के बीच की सीमा रेखा: अकसर यह समझने में हम चूकते हैं कि मजाक और अशिष्टता के बीच की रेखा कहां से शुरू होती है। मजाक का मकसद है, अपनों के बीच खुशियां बिखेरना, लेकिन मजाक अगर किसी की भावनाओं को आहत करे या उसे असहज महसूस कराए तो यह मजाक नहीं, उसका अपमान है। आजकल डबल मीनिंग बातों को आधुनिकता का प्रतीक समझा जाता है, लेकिन यह सोच गलत है। आधुनिक होना और असभ्य होना, दो अलग-अलग बातें हैं। ऐसा हो हंसी-मजाक: हमें यह कभी नहीं भूलना चाहिए कि हंसी वही अच्छी है, जो किसी के चेहरे पर मुस्कान लाए। आइए, हंसी के इस प्रकृतिप्रदत्त उपहार का, जो सिर्फ मनुष्य को प्राप्त है, सही तरीके से इस्तेमाल करें। अप्रैल फूल डे जैसे अवसर पर, जो भी हंसी-मजाक करें, वह किसी का मन आहत-दुखी न करे।