

छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित



विशेष
अंतरराष्ट्रीय परिवार
दिवस, 15 मई

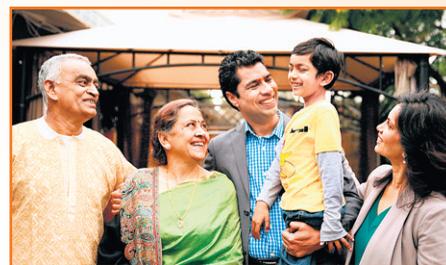
परिवार से दूर रहकर सुखी जीवन की चाहत रखना एक बहुत बड़ी मूल है। परिवार वो छाया है, जो संकट की तपती धूप में हमें शीतलता देता है, हमारा संबल बनता है। इसलिए जरूरी है हम हमेशा पारिवारिक मूल्यों को बनाए रखें। परिवार के लोग प्रेम-स्नेह से बंधे रहें।

हरिभूमि

मंगलवार
13 मई 2025

सहेली

और इस संस्था की अहमियत बताने के लिए ही इंटरनेशनल फैमिली-डे मनाया जाता है। हर साल यह दिन एक खास थीम के साथ सेलिब्रेट किया जाता है। वर्ष 2025 की थीम 'सतत विकास के लिए परिवार-उन्मुख नीतियां-सामाजिक विकास के लिए दूसरे विश्व शिखर सम्मेलन की ओर' रखी गई है। जिसका उद्देश्य समाज के डेवलपमेंट के लिए परिवार की बेहतरी से जुड़ी पॉलिसीज पर फोकस करना



है। साथ ही यह विषय फैमिली सिस्टम से जुड़ी मौजूदा नीतियों और मुद्दों के एनालिसिस और रिव्यू से भी जुड़ा है। समझना मुश्किल नहीं कि मौजूदा पॉलिसीज को समझकर ही भविष्य में पारिवारिक मूल्यों को बेहतर बनाने की राह

तलाशी जा सकती है।

शेष भाग पृष्ठ 7 पर

परिवार का प्रेम-स्नेह

जीवन का है आधार

आवरण कथा
डॉ. मोनिका शर्मा

परिवार को जीवन की पहली पाठशाला कहा जाता है। पीढ़ी-दर-पीढ़ी चलती आ रही यह मान्यता हर इंसान को मानवीय मूल्यों से जोड़कर रखती है। विचार-व्यवहार के मोर्चे पर जीवन को साधने का पाठ पढ़ाती है। अपनों के साथ संबल का ठिकाना कहे जाने वाले परिवार में ही तो एक छत के नीचे रहकर सुख-दुख साझा किया जाता है। हर उतार-चढ़ाव में जिंदगी से जुड़े रहने की हिम्मत बनी रहती है। परिवार, समाज की सबसे छोटी इकाई है जरूर, लेकिन समाज की बुनियाद को मजबूती देने में इस इकाई के मायने बहुत अहम हैं। समाज को बनाने और बनाए रखने में परिवार की अहमियत हमेशा से रही है, लेकिन अब परिवार के मूल स्वरूप में बिखराव साफ दिखने लगा है। यही वजह है कि हर साल घर-आंगन से जुड़े बहुत से विषयों पर विमर्श के लिए अंतरराष्ट्रीय परिवार दिवस मनाया जाता है। परिवार दिवस को पारिवारिक ताना-बाना सहेजने की कोशिश के रूप में देखा जाता है।

जीवन का आधार स्तंभ है। परिवार में साथ-साथ रहना, सुख-दुख साझा करने की सोच, अपनेपन के भाव हमें आपस में दिल से जोड़े रखते हैं। हर तरह से एक-दूसरे के साथ समन्वय और सहयोग भरा भाव ही पारिवारिक संबंधों का संबल है। परिवार में खुशियों और जिम्मेदारियों का एक अनोखा मेल होता है, जो सभी को आपस में बांधे रहता है। यही बंधन हमें अच्छे-बुरे वक्त में थामने का काम करते हैं। बड़ों को मान और बच्चों को मनुहार परिवार में ही मिल सकती है। हमारे यहां हर तबके के परिवारों में यही स्नेहपूरित सोच रही है। जीवन को साधने-समझने वाले हर मानवीय भाव-चाव को परिवार ही पोसता आया है।

बिखरता ताना-बाना सहेजने के प्रयास



हालिया वर्षों में टूटते-बिखरते परिवारों का बढ़ता आंकड़ा चिंता का विषय बन गया है। दुनिया के हर समाज में परिवार के महत्व को रेखांकित किए जाने के बावजूद पारिवारिक ढांचा बिखर रहा है। कहीं बच्चे अकेले छूट रहे हैं तो कहीं बुजुर्ग स्नेह-साथ को तरस रहे हैं। बहुत से युवा शादी

कर परिवार बसाना ही नहीं चाहते तो कई कपल्स शादी के बाद अपने रिश्ते को बिखरने से नहीं बचा पा रहे हैं। दुनिया भर में पारिवारिक सुदृढ़ता के लिए सराहे जाने वाले हमारे देश में भी अब तलाक के मामले बढ़े हैं। अपनों के साथ ही बर्बरता करने के मामले भी आए दिन सामने आते हैं। बदलती लाइफस्टाइल के चलते परिवार छोटे होते जा रहे हैं। जीवन की आपा-धापी में इतना कुछ नया जुड़ रहा है कि परिवार और अपने ही पीछे छूट रहे हैं। पारिवारिक कलह के चलते लोग अपनों की जान लेने से भी नहीं चूक रहे। भावनाओं भरे जुड़ाव पर स्वार्थी सोच हावी हो रही है। वर्चुअल दुनिया में अंजान चेहरों से जुड़ने के इस दौर में अपनों की उपेक्षा की संस्कृति पनप रही है। यही वजह है कि पारिवारिक मूल्यों को सहेजने के लिए कोशिशें जरूरी हैं। बदलते हालातों से जुड़ी सजगता लाने, परिवार के प्रति लोगों में लगाव को बढ़ाने

मानवीय समझ को पोषण

पारिवारिक खुशहाली का समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण रोल होता है। दुनिया के हर हिस्से में परिवार ही समाज के भावी नागरिक को इंसानियत का पाठ पढ़ाता है। बुजुर्गों को स्नेह-सुरक्षा का साया मिलता है। युवा परिवार में सही मार्गदर्शन पाते हैं। रिश्तों के ताने-बाने का यह बंधन हर उम्र के लोगों को कुछ न कुछ देता ही है। यों भी जिंदगी का हर सबक अपने परिवार में ही सीखा जाता है। अपने आंगन में मिली सीख से ही आगे चलकर नई पीढ़ी का व्यक्तित्व पूर्णता पाता है। परिवार ही बड़ों की संभाल और देखभाल का आधार बनता है। हमारे फैमिली सिस्टम में मौजूद यह आपसी जुड़ाव, जो मजबूत पृष्ठभूमि बनाता है, वह हर परिस्थिति में मन-जीवन को थामती है। पारिवारिक व्यवस्था सही मायने में हमारे

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
13 मई 2025

हरिभूमि
सहेली



तब आपका मन नहीं होगा बीमार

आजकल अनेक महिलाएं कई वजहों से अलग-अलग मनोरोगों की शिकार हो रही हैं। क्यों होता है ऐसा, इसके लक्षणों को कैसे पहचानें और इससे बचाव के लिए किन बातों का ध्यान रखना चाहिए? यहां बता रहे हैं डिटेल में।

मैटल हेल्थ

डॉ. विपुल रस्तोगी

सीनियर साइकिएट्रिस्ट, गुरुग्राम

आज लोगों की जीवनशैली में व्यस्तता इतनी ज्यादा बढ़ रही है कि उनके पास खुद पर ध्यान देने और अपने परिवार के सदस्यों से भी बातचीत करने का समय नहीं होता है। इस तनावपूर्ण जीवनशैली के प्रभाव से महिलाएं भी अछूती नहीं हैं। जहां एक ओर होममेकर्स पर खुद को परफेक्ट साबित करने का दबाव रहता है, वहीं काम-काजी महिलाओं के सामने घर और ऑफिस में खुद को बेहतर साबित करने का चैलेंज होता है। पर्सनल और प्रोफेशनल लाइफ में दोहरी जिम्मेदारियां निभाते हुए, घर और बाहर की जिंदगी के बीच संतुलन स्थापित करने की कोशिश में वे दिन-रात स्ट्रेस में रहती हैं। इस 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। इनके बारे में आपको पता होना चाहिए।



मैटल स्ट्रेस: पुराने समय की तुलना में आज की महिलाओं का जीवन ज्यादा मुश्किलों से भरा है। संयुक्त परिवार तेजी से टूट रहे हैं और शहरों में न्यूक्लियर फैमिली की संख्या बढ़ती जा रही है। खासतौर पर महानगरों की संस्कृति ऐसी है कि वहां के अपार्टमेंट्स में रहने वाले लोग, अपने पड़ोसियों से भी 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। इसकी वजह से उनका तनाव बढ़ने लगता है, जिससे ब्रेन से कार्टिसोल नामक हार्मोन का सिक्रीशन बढ़ने लगता है, जो तनाव बढ़ाने के लिए जिम्मेदार होता है।

प्रमुख लक्षण: उदासी, चिड़चिड़ापन, थकान, अनिद्रा, ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई, कार्य क्षमता का घटना और मामूली बातों पर निराशा हो जाना इसके प्रमुख लक्षण हैं। **बचाव-उपचार:** नए लोगों से दोस्ती बढ़ाएं, प्रियजनों के साथ मन की बातें शेयर करें, म्यूजिक सुनें, बागवानी या स्पोर्ट्स जैसी एक्टिविटीज में अपनी सक्रियता बढ़ाएं। नियमित रूप से योग और प्राणायाम करें। सही

दंग 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। **एंगजायटी:** यह ऐसी मनोदशा है, जिसमें अत्यधिक चिंता, डर या बेचैनी महसूस होती है। वर्तमान दौर में घर और बाहर की दोहरी जिम्मेदारियां, जीवन के हर क्षेत्र में खुद को बेस्ट साबित करने की होड़, बच्चों की परवरिश से जुड़ी चुनौतियां और लोन ईएमआई चुकाने की चिंता के कारण आजकल महिलाओं में एंगजायटी की समस्या तेजी से बढ़ रही है। खान-पान की गलत आदतों के कारण होने वाले हार्मोन संबंधी असंतुलन भी इसके लिए जिम्मेदार हैं।

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 घड़कन तेज होना, पसीना आना, 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। **डिप्रेशन:** अगर किसी व्यक्ति के मन में उदासी और जीने से अरुचि 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 हिलोवरी के बाद हार्मोन संबंधी असंतुलन, नवजात शिशु की वजह से दिनचर्या में अचानक आने वाला बदलाव, नौद की कमी और करियर की चिंता के कारण अधिकतर महिलाओं को अवसाद का सामना करना पड़ता है और ऐसी समस्या को पोस्टपार्टम डिप्रेशन कहा जाता है। मिडिलएज महिलाओं में भी डिप्रेशन के लक्षण नजर आते हैं, क्योंकि उम्र के इस दौर में युवा संतानें उच्च शिक्षा या जॉब की वजह घर से दूर चली जाती हैं, पति अपनी प्रोफेशनल लाइफ में व्यस्त रहते हैं। अकेलेपन की वजह से महिलाओं के मन में गहरी उदासी की भावना घर कर जाती है। **लक्षण:** अकेलापन और लगना, हीन भावना, आत्मविश्वास में कमी। **बचाव-उपचार:** अपनी रुचि से जुड़े कार्यों में स्वयं को व्यस्त रखें, खुशामिजाज लोगों से दोस्ती बढ़ाएं, कॉमेडी शोज देखें, बच्चों के साथ वक्त बिताएं, घूमने-फिरने जाएं, धार्मिक गतिविधियों में शामिल हों, बागवानी करें या घर में कोई पालतू जानवर रखें। ऐसे छोटे-छोटे प्रयास डिप्रेशन दूर करने में मददगार होते हैं। जरूरत महसूस होने पर साइकिएट्रिस्ट से सलाह लें।

प्रस्तुति: विनीता

हेल्थ क्वेस्ट



डॉ. अमिता सक्सेना
सीनियर गायनेकोलॉजिस्ट
दिल्ली

जब पीरियड्स के दौरान आते हैं चक्कर



मेरी उम्र 32 वर्ष है। मुझे पीरियड्स के दिनों में अकसर चक्कर आते हैं और वीकनेस फील होने लगती है। ऐसा तीन महीनों से हो रहा है। कृपया इसका कोई उपाय बताएं।

-नीतू, दुर्ग

पीरियड्स के दौरान थोड़ी बहुत वीकनेस आना तो सामान्य बात है, लेकिन आपको ज्यादा वीकनेस आ रही है तो जरूर आपको एक बार डॉक्टर से कंसल्ट करके एचबी यानी शरीर में खून की जांच करवा लेनी चाहिए। क्योंकि खून की कमी की वजह से भी चक्कर आते हैं या कमजोरी महसूस होती है।

मेरी उम्र 28 वर्ष है। मेरी प्रेग्नेसी का पांचवां महीना चल रहा है। मुझे कुछ दिनों से ठीक तरीके से भूख नहीं लगती है। इसके लिए मुझे क्या करना चाहिए?

-सुमन, भोपाल

जैसा आप बता रही हैं कि आपका प्रेग्नेसी का पांचवां महीना है, इस दौरान तो आपको पहले के मुकाबले अधिक भूख लगनी चाहिए। आप इस बात पर गौर करें कि कुछ भी खाने का मन नहीं करता या कुछ खास चीज ही खाने का मन करता है। क्योंकि कई बार ऐसा होता है कि कुछ खास चीज खाने का ही मन करता है। अगर ऐसा है तो आप वही चीज खाएं, पर डॉक्टर से कंसल्ट जरूर कर लें। अगर कुछ भी खाने का मन नहीं कर रहा है तो जरूर आपको एक बार गायनेकोलॉजिस्ट से संपर्क करना चाहिए। बगैर फिजिकल एग्जामिनेशन कुछ नहीं कहा जा सकता है।

मेरी उम्र 34 वर्ष है। मुझे कुछ दिनों से यूरिनेशन के दौरान दर्द हो रहा है। इसमें कोई चिंता की बात तो नहीं?

-चयनिका, बेमेतरा

कई बार इन्फेक्शन होने की वजह से यूरिन पास करने में दर्द होता है। आप पानी का सेवन अधिक करें और इसके बाद भी रिलीफ नहीं मिलता, तो जरूर आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। वह इन्फेक्शन से बचने की दवा देंगे। लेकिन इस दौरान आप इस चीज का ध्यान जरूर रखें कि पब्लिक या कॉमन टॉयलेट में यूरिन पास ना करें, साफ-सुथरी जगह ही यूरिन पास करें।

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

पैटर्निंग-रिसर्च

नीलम अरोड़ा

आगर आप सोचती हैं कि जन्म के बाद दुनिया का हर शिशु एक ही तरह से रोता है तो ऐसा मानना सही नहीं है। यह तो तय है कि दुनिया में जन्म लेने के बाद हर शिशु रोता है, लेकिन जिस तरह दो व्यक्तियों के फिंगर प्रिंट्स आपस में नहीं मिलते, ठीक उसी तरह से दो शिशुओं का रोना भी बिल्कुल एक जैसा नहीं होता। न सिर्फ शिशुओं का आपस में रोने का पैटर्न भिन्न होता है बल्कि उनकी रोने की अवधि भी भिन्न होती है। कुछ समय पहले ब्रिटेन के मनोवैज्ञानिकों ने नवजात शिशुओं के रोने पर एक रिसर्च स्टडी के रिजल्ट के बेस पर चार्ट तैयार किया था, जिसमें बहुत गहराई से किए गए बारीक ऑब्जर्वेशन के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला गया कि हर शिशु के रोने का पैटर्न और समयावधि भिन्न होती है। **स्टडी के निष्कर्ष:** जर्नल ऑफ पिडियाट्रिक्स के एक अध्ययन में 8,700 शिशुओं को शोध का विषय बनाकर कई-कई माह तक उनको गहन देख-रेख में रखा गया



बहुत कुछ बताता है नवजात शिशु का रोना

जन्म लेने के बाद सभी बच्चे रोते ही हैं। लेकिन हर बच्चे के रोने का पैटर्न दूसरे बच्चे के रोने से अलग होता है। उसके रोने का तरीका बहुत कुछ बताता है। कई स्टडीज में उनके रोने को एक्सप्लेन किया गया है।



था और उनके रोने के पैटर्न को बकायदा दर्ज किया गया था। इसके बाद यह निष्कर्ष निकाला गया कि जर्मनी, डेनमार्क, जापान, कनाडा, इटली, नीदरलैंड और ब्रिटेन आदि सभी देशों के शिशु रोने के मामले में एक-दूसरे से बिल्कुल भिन्न होते हैं। **घटती जाती है रोने की अवधि:** वॉरविक यूनिवर्सिटी में हुए इस अध्ययन से जुड़े लेखक वॉलकर के मुताबिक, 'जैसे हर शिशु दूसरे से अलग होता है, ठीक उसी तरह जन्म के पहले सप्ताह में हर शिशु के रोने की अवधि भी दूसरे से भिन्न होती है। इस शोध के मुताबिक ब्रिटेन, कनाडा और इटली के

शिशुओं के रोने की बड़ी वजह जन्म के बाद उनके पेट में उठने वाला दर्द होता है। शुरू के तीन दिनों में औसतन सभी शिशु 3 घंटे तक रोते हैं। दूसरी तरफ डेनमार्क और जर्मनी के शिशु पहले दो सप्ताहों में औसतन 2 घंटे रोते हैं, जबकि उसके बाद आने वाले सप्ताह में उनके रोने का समय कम हो जाता है। **एक्सप्लेन का तरीका:** यह अपनी तरह का बड़ा दिलचस्प शोध है। एक्सपर्ट्स के अनुसार शिशु जब तक बोलना नहीं सीखते, तब तक रोना ही उनकी अपनी भाषा होती है। इसी के द्वारा वे अपनी जरूरतें पूरी करते हैं। जब वे भूखे हों तो रोते हैं, कोई असहज स्थिति हो तो भी रोते हैं, अगर उन्हें लगता है कि उन्हें प्रॉपर अटेंशन नहीं मिल रही या उनकी केयर नहीं हो रही, तो भी वे रोते हैं।

लेकिन जब यही शिशु बड़े होने लगते हैं तो इनकी रोने की दर लगातार घटती जाती है। **रोने की वजहें:** शिशु के रोने की जन्म के शुरूआती माह में सबसे बड़ी वजह उसकी भूख होती है। मां के आंचल से लिपट कर दूध की मांग करता है और जब उसे दूध मिल जाता है तो वह चुप हो जाता है। वह तब भी रोता है, जब अपने कपड़े गीले कर लेता है। गीलेपन से उसे असहज महसूस होता है। पैरेंट्स का ध्यान अपनी इस समस्या की तरफ आकर्षित करने के लिए भी शिशु रोता है। **देह स्पर्श के लिए रोना:** नवजात शिशु ही नहीं एक-दो साल के बच्चों को उनकी मां का या दूसरे नजदीकी लोगों का स्पर्श बहुत पसंद होता है। क्योंकि इससे उसे सुरक्षा महसूस होती है। इससे उन्हें गरमाइश भी मिलती है और अपनेपन का भी एहसास होता है। जब मां-बाप उनका यह इशारा नहीं समझ पाते तो शिशु रोते हैं। जब कोई अंजान या परिवार के बाहर का व्यक्ति उन्हें गोद में उठाता है तो भी वे रोते हैं, क्योंकि उस नए व्यक्ति के स्पर्श में उनको अपनेपन का अहसास नहीं होता है। कहने का सार है कि हर शिशु दिन में कभी भी और कई बार रो सकता है। ऐसे में जब आपका शिशु रोए तो पैरेंट्स और विशेषकर मांएं, घबराएं नहीं लेकिन रोने की वजह जानने का प्रयास करें और बच्चे की जरूरत को समझें।



3

मंगलवार
13 मई 2025

हरिभूमि
सहेली

हालांकि बदलते दौर में न्यूक्लियर फैमिली का ट्रेड बढ रहा है। लेकिन कई शोधों से यह बात सामने आई है कि ज्वाइंट फैमिली में न केवल बड़ों की खुशी, संतुष्टि और संबल मिलता है, बच्चों का भी बेहतर विकास होता है। संयुक्त परिवार में रहना किस तरह से सभी सदस्यों के लिए लाभकारी होता है, जानिए।

संयुक्त परिवार मिले संतुष्टि-खुशियां अपार



महत्ता

शिखर चंद जैन

आ रत में सदियों से संयुक्त परिवार यानी ज्वाइंट फैमिली में रहने की परंपरा रही है, जहां एक छत के नीचे तीन पीढ़ियां रहती हैं। तीनों पीढ़ियां जीवन के दुख-सुख में एक साथ रहती हैं।



मुश्किलों का सामना साथ करती हैं तो सुख के पलों का उल्लास भी साथ मिलकर मनाती हैं। हालांकि आधुनिक जीवनशैली के प्रभाव और एकल परिवारों (न्यूक्लियर फैमिली) के बढ़ते चलन से संयुक्त परिवार अब कम ही देखने को मिलते हैं। कई शोधों से यह बात सामने आई है कि एकल परिवारों की तुलना में संयुक्त परिवार में रहने वाले बच्चों का विकास बेहतर होता है। इससे संयुक्त परिवारों की महत्ता को समझा जा सकता है।

बच्चों की सफलता पर प्रभाव: शोधों से पता चला कि संयुक्त परिवार में रहने वाले बच्चों में लर्निंग एबिलिटी बढ़ती है और उनकी एकेडमिक सक्सेस भी इंप्रूव होती है। परिवार के माहौल में रहने वाले बच्चे खुशामिजाजी के साथ होमवर्क करते हैं और पढ़ाई-लिखाई की अन्य एक्टिविटीज में भी एक्टिव रहते हैं।

आर्थिक सहयोग का लाभ: जरूरत पड़ने या संकट के समय ज्वाइंट फैमिली के लोगों को आपस में आर्थिक सहयोग मिल सकता है। फाइनेंशियल प्रॉब्लम आने पर बाहर के लोगों के सामने हाथ फैलाने की जरूरत नहीं पड़ती। घर के सदस्य ही एक-दूसरे की मदद कर देते हैं।

इसके साथ ही घर के किसी बड़े फंक्शन या गेट-टु-गेदर में खर्च का भार भी आपस में बंट जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य बेहतर: आज के दौर में अधिकांश लोग डिप्रेशन, एंग्जायटी और स्ट्रेस जैसी मानसिक समस्याओं से घिरे रहते हैं। लोगों में संवेदनशीलता, भावुकता और अपनेपन की कमी नजर आती है। इन सबके पीछे कहीं न कहीं परिवार नामक संस्था का बिखरना और फैमिली बॉन्डिंग का खत्म होना भी एक बड़ा कारण है। इससे स्पष्ट है कि अगर परिवार के लोगों में बॉन्डिंग बरकरार रहे तो घर के बड़े या बच्चे मानसिक रूप से कमजोर नहीं होते। वे परिजनों के साथ समय बिताने से अकेलेपन, डिप्रेशन या तनाव का शिकार नहीं होते हैं।

अपनी बातों को परिवार में साझा कर वे शांति महसूस करते हैं। इसलिए अकसर ज्वाइंट फैमिली में रहने वाले बच्चे चिड़चिड़ापन या गुस्सैल व्यवहार के कम ही होते हैं।

बातचीत के कौशल में सुधार: जब पूरा परिवार एक साथ लंच या डिनर करता है, तब सबके बीच हुई बातचीत को बच्चे देखते और सुनते हैं। इससे बच्चों में कम्युनिकेशन स्किल और बॉडी लैंग्वेज को समझने और



व्यक्त करने का विकास होता है। वे अपनी बात को बेहतर ढंग से रखना सीखते हैं।

बढ़ता है आत्मबल: परिवार में जब सभी सदस्य मिल-जुल कर एक-दूसरे के सुख-दुख में शरीक होते हैं और किसी मुसीबत से इकट्ठे मिलकर निपटते हैं तो परिवार के बच्चों में एकता की भावना बढ़ती है। साथ ही इससे उनका आत्मबल भी बढ़ता है। परिवार के साथ मुसीबतों से लड़ना ज्यादा आसान हो जाता है। दरअसल, ज्वाइंट फैमिली में रहने वाले सदस्यों की ताकत उनका परिवार होता है। जीवन में आने वाली किसी भी तरह की समस्या से निपटने के लिए पूरा परिवार एकजुट खड़ा रहता है।

सोशल स्किल होती है विकसित: फैमिली बॉन्डिंग से बच्चों में जरूरी सोशल स्किल्स डेवलप होते हैं। जैसे, पैरेंट्स और परिवार के अन्य सदस्यों के बिहेव देख बच्चों में व्यावहारिक गुण विकसित होते हैं। परिवार का अच्छा माहौल बच्चों को भी एक-दूसरे से मधुर व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है। बच्चों को अच्छी परवरिश मिलती है। घर के बड़े-बुजुर्गों के साथ रहने से उनमें बचपन से ही संस्कार आ जाते हैं। रिश्तों के महत्व को संयुक्त परिवार में पल रहे बच्चे ज्यादा बेहतर समझते हैं।

बच्चे और आप
घनश्याम बादल

स मय के साथ सब कुछ बदलता ही है, इस बदलाव का प्रभाव परिवार और बच्चों पर पड़ना स्वाभाविक है। एक दौर था जब संयुक्त परिवारों में बच्चे कैसे पल जाते थे, पता ही नहीं चलता था। जहां उन्हें प्यार, दुलार के साथ अच्छे संस्कार भी मिलते थे। लेकिन आज तो संयुक्त परिवार बहुत कम ही दिखाई पड़ते हैं। ऐसे में माता-पिता के लिए बच्चे की अच्छी परवरिश करना आसान नहीं रही। ऐसे में जरूरी है कि आप उनकी परवरिश और गाइडेंस के लिए कुछ व्यावहारिक बातों का ध्यान रखें।

सकारात्मक रहें: माता-पिता के लिए बहुत जरूरी है कि बच्चों से खुलकर और प्यार से बात करें। उनके सवाल पर झुंझलाएं नहीं बल्कि उनके सवालों का धैर्यपूर्वक जवाब दें।

दें भावनात्मक सुरक्षा: बच्चे को यह महसूस कराएं कि आप हमेशा उसके साथ हैं। उसकी भावनाओं को स्वीकारें और उन्हें दबाने की कोशिश न करें। बच्चों को जब हम इमोशनल सिक्योरिटी देंगे, तब निश्चित रूप से उसकी परफॉर्मेंस भी अच्छी होगी। अनुशासन है जरूरी: किसी गलती

बच्चों की बेहतर परवरिश के लिए
प्यार के साथ सकारात्मकता है जरूरी



पर बच्चे को सजा देने की बजाय समझदारी से अनुशासित रहना सिखाएं। नियमों को सिखाते वक्त कारण भी समझाएं। प्यार और सकारात्मक का मतलब यह नहीं कि बच्चे को कुछ भी करने दें। उन्हें जब सही गलत का फर्क पता चलेगा तो वह खुद ही अनुशासित रहने लगेंगे।

देते रहें प्रोत्साहन: माता-पिता को चाहिए कि बच्चों के प्रयासों की सराहना करें, चाहे परिणाम कैसे भी हो। आत्मविश्वास बढ़ाने वाले शब्दों का इस्तेमाल करें। पढ़ाई, खेल या किसी गतिविधि में असफल होने पर भी उन्हें समझाएं कि आज नहीं तो कल थोड़ी सी मेहनत करने से सफलता निश्चित है। साथ खेलें: बच्चों को खेलना

अच्छा तो लगता ही है बच्चों के लिए यह बहुत जरूरी भी है। लेकिन जब परिवार में एक ही बच्चा हो तो वह अकेले खेल नहीं सकता इसलिए बच्चों के साथ खेल और रचनात्मक गतिविधियों में आप भी भाग लें। खेल, कला, संगीत आदि के जरिए बच्चों के मानसिक विकास को बढ़ावा दें।

स्वयं उदाहरण बनें: बतौर पैरेंट्स हमें यह कभी नहीं सोचना चाहिए कि बच्चा अभी बहुत छोटा है और उसकी समझ में कुछ नहीं आता है। बच्चे माता-पिता के व्यवहार को सबसे ज्यादा कॉपी करते हैं। इसलिए अपने व्यवहार और आचरण के माध्यम से बच्चों के लिए एग्जांपल सेट करें।



KALDA

Years of Excellence... Since 1990

BURN AND PLASTIC SURGERY CENTER

EXCLUSIVE COSMETIC SURGERY CENTER OF CENTRAL INDIA



PRP



NOW STARTING

FROM RS. 9,999

FOR 3 SITTING

Liposuction

NOW STARTING FROM

RS. 20,000 + EMI



BEFORE



AFTER



Hair Transplant

NOW STARTING FROM

RS. 5555 + EMI

Facial Hair Removal

Starting From Rs. 3,333 /- per Sitting



HIFU

Starting From Rs. 8000/- per Sitting



0% INTEREST | NO COST EMI

Call : 9827143060, 8871003060

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



गर्मी के मौसम में आप ऐसी ड्रेस वियर करना चाहेंगी, जो फैशनबल होने के साथ कंफर्टबल भी हों। इस लिहाज से स्कर्ट्स परफेक्ट लोअर ड्रेस ऑप्शन है। मार्केट में कई तरह के स्कर्ट्स अवेलेबल हैं। आप अपनी पसंद के अनुसार इनमें से कोई भी स्कर्ट कैरी कर सकती हैं।

वियर करें फैशनबल स्कर्ट्स

ड्रेसअप

प्रतिभा अग्निहोत्री

आ

जकल डेली यूज से लेकर मेरिज पार्टी जैसे बड़े फंक्शन में भी टिनएजर गर्ल्स और यंग वूमन स्कर्ट वियर करने लगी हैं। दरअसल, फैशन पैटर्न में आए बदलावों से आजकल बाजार में कई तरह के फैब्रिक, स्टाइल, लेंथ और डिजाइन की स्कर्ट मिलने लगी हैं। **बॉक्स प्लीटेड स्कर्ट:** सामान्य घेर वाली यह स्कर्ट बेहद आरामदायक और हर साइज की महिलाओं पर अच्छी लगती है। मोटे फैब्रिक से बनी ऐसी स्कर्ट अच्छी लगती है। साथ ही इसकी बॉक्स प्लीट्स को प्रेस के द्वारा मॉटेन करना आवश्यक होता है।

मरमेड स्कर्ट: मरमेड यानी जलपरी, इसे फिशकट स्कर्ट भी कहा जाता है। ऊपर से संकरी और नीचे से घेरदार यह स्कर्ट देखने में एकदम जलपरी जैसी लगती है। यह कमर से लेकर घुटने के नीचे तक एकदम फिट होती है। इसलिए ये दुबली-पतली महिलाओं पर खूब फबती है। इसे पहनते समय बहुत ध्यान से चलना होता है क्योंकि यह नीचे से बहुत अधिक घेरदार होती है। इसे बनाने के लिए लिनेन या जॉर्जेट जैसे साँपट फैब्रिक का इस्तेमाल किया जाता है।



भी टिनएजर गर्ल्स और यंग वूमन स्कर्ट वियर करने लगी हैं। दरअसल, फैशन पैटर्न में आए बदलावों से आजकल बाजार में कई तरह के फैब्रिक, स्टाइल, लेंथ और डिजाइन की स्कर्ट मिलने लगी हैं। **बॉक्स प्लीटेड स्कर्ट:** सामान्य घेर वाली यह स्कर्ट बेहद आरामदायक और हर साइज की महिलाओं पर अच्छी लगती है। मोटे फैब्रिक से बनी ऐसी स्कर्ट अच्छी लगती है। साथ ही इसकी बॉक्स प्लीट्स को प्रेस के द्वारा मॉटेन करना आवश्यक होता है।

60 के दशक में पॉपुलर स्टाइल था। इसे डेनिम फैब्रिक से बहुत डिजाइनर तरीके में बनाया जाता है। यह सामने से 3-4 इंच तक खुली, बाँड़ी फिट और घुटनों से ऊपर तक ही होती है। यह पतली-दुबली यंग वूमन और टिनएजर गर्ल्स पर अच्छी लगती है। **नाइफ स्टाइल प्लीटेड स्कर्ट:** बॉक्स प्लीट्स को जहाँ दोनों तरफ से फोल्ड करके बनाया जाता है, वहीं नाइफ स्टाइल प्लीट्स को एक ही दिशा में फोल्ड करके लगभग 1-1 इंच की प्लीट्स डालकर मोटे फैब्रिक से बनाया जाता है। इसे हर फिगर वाली महिलाएँ कैरी कर सकती हैं।

पॉसिल स्कर्ट: ऐसी स्कर्ट टिनएजर से लेकर यंग और मिड एज तक और हर बाँड़ी शोप वाली महिलाओं पर फबती है, लेकिन इसके साथ मैचिंग टॉप और फुटवियर की पेयोरिंग करना बहुत जरूरी है। मसलन डार्क कलर की पॉसिल स्कर्ट के साथ टक इन प्लेन शर्ट, प्लेन ब्लैक स्कर्ट के साथ प्लेन ब्लैक ब्लाउज अच्छा लगेगा। इसके साथ ब्लॉक हील सैंडल या बूट्स पहनना सुबेल रहता है। **लॉन्ग स्कर्ट:** यह स्कर्ट भी लगभग हर उम्र और बाँड़ी शोप वाली महिलाओं पर सुटबल लगती है। यह फ्लो लेंथ वाले प्लेन और फ्रिंटेड फैब्रिक से कमर से पंजों तक की लंबाई में ओरेव और चुन्त दोनों प्रकार से बनाई जाती हैं। आप इसकी स्टाइलिंग किसी भी प्रकार से कर सकती हैं। **(फैशन डिजाइनर स्वाति से की गई बातचीत पर आधारित)**



प्राँपर मेकअप से मिलेगा अट्रैक्टिव लुक

अच्छी तरह से किया गया मेकअप आपकी खूबसूरती को और निखार देता है। लेकिन इसके लिए आपको पता होना चाहिए कि मेकअप स्टेप्स को किस तरह फॉलो करना चाहिए। यहां आपको कुछ ईजी मेकअप टिप्स के बारे में बताया जा रहा है, जिन्हें फॉलो कर आप आसानी से अट्रैक्टिव लुक पा सकती हैं।



मेकअप

आ कर्षक-खूबसूरत दिखने के लिए आप हर पॉसिबल स्टेप फॉलो करती हैं। अगर किसी पार्टी में जाना हो तो स्टाइलिश ड्रेस चुनती हैं, ताकि सबसे अलग दिखें। लेकिन अच्छी ड्रेस भी आपकी ब्यूटी को तभी उभाराता है, जब मैचिंग मेकअप अप्लाई किया जाए। हालाँकि मेकअप तो सभी महिलाएँ करती हैं लेकिन सही तरीके से किया गया मेकअप ही आपके लुक को निखार सकता है। इसके लिए जरूरी है कि आपको मेकअप करने का सही तरीका पता हो। अगर आप मेकअप करने से पहले यह तय ही नहीं कर पाती हैं कि आपको किस तरह का मेकअप करना है और कैसा मेकअप आप पर अच्छा लगेगा, तो हम आपको सिंपल लेकिन इंप्रेसिव मेकअप स्टेप्स के बारे में यहां बता रहे हैं।



लिपस्टिक: लिपस्टिक का चुनाव करते वक़्त इस बात का ध्यान रखें कि डे पार्टी में लाइट और न्यूड शेड्स की लिपस्टिक कैरी करें और नाइट पार्टी में डार्क रेड, ब्राउन या फिर डार्क पिंक कलर की लिपस्टिक अप्लाई करें। होंठों के आकर्षण के लिए लाइट और नेचुरल कलर्स का उपयोग करना चाहिए। ज्यादा डार्क या ब्राइट कलर लगाने से परहेज करना चाहिए। लिपस्टिक की रंगत चुनते समय अपनी स्किन शेड को जरूर ध्यान में रखें। अगर आपकी स्किन टोन में पीलापन है तो ऑरेंज कलर की लिपस्टिक से परहेज करें। डस्की स्किन के लिए यलो कलर की लिपस्टिक से परहेज करें। गर्मियों में सामान्य त्वचा के लिए हल्के रंग बेहतर लगते हैं, लेकिन सांवली रंगत के लिए चमकीले रंग बेहतर होंगे। वैसे इस मौसम में आप डार्क यलो शेड्स का प्रयोग भी कर सकती हैं। रात में होंठों से लिपस्टिक हटाना न भूलें। लिपस्टिक के बचे रंग होंठों को सूखा कर सकते हैं।

को जरूर ध्यान में रखें। अगर आपकी स्किन टोन में पीलापन है तो ऑरेंज कलर की लिपस्टिक से परहेज करें। डस्की स्किन के लिए यलो कलर की लिपस्टिक से परहेज करें। गर्मियों में सामान्य त्वचा के लिए हल्के रंग बेहतर लगते हैं, लेकिन सांवली रंगत के लिए चमकीले रंग बेहतर होंगे। वैसे इस मौसम में आप डार्क यलो शेड्स का प्रयोग भी कर सकती हैं। रात में होंठों से लिपस्टिक हटाना न भूलें। लिपस्टिक के बचे रंग होंठों को सूखा कर सकते हैं।

नेल डेकोरेशन

नैलीटोपेर के बाद अगर आप नेलपेंट लगाना भूल गई हैं या आपको अचानक ही किसी पार्टी में जाने के लिए तैयार होना पड़ रहा है और आपके पास नेल पेंट को सुखाने का समय नहीं है तो बाजार में मिलने वाले नेल आर्ट स्टिकर आपके लिए हेल्पफुल साबित हो सकते हैं।



आई मेकअप: निखरी खूबसूरती पाने के लिए आँखों का परफेक्ट मेकअप भी बहुत मायने रखता है। अच्छा मेकअप आपको को बेहतर बनाने में मददगार साबित हो सकता है। इसके लिए आपको सबसे पहले आँखों के आस-पास की स्किन और पलकों के ऊपरी हिस्से पर बेस तैयार करना

इन्हें भी करें अप्लाई

- ▶ हफ्ते में एक या दो बार चेहरे को स्क्रब करें, इसके बाद टोनर का इस्तेमाल भी करें।
- ▶ दिन के वक़्त मॉयश्चराइजर में फेशियल ऑयल की कुछ बूंदें मिलाकर लगाएं।
- ▶ फाउंडेशन या सनस्क्रीन लगाने से पहले दो तीन बूंदें फेशियल ऑयल की लगाएं।
- ▶ रात में सोने से पहले हल्के हाथों से चेहरे पर ऑयल से मसाज करें।

स्किन केयर

जीलोफर

फे



स ऑयल हमारी त्वचा को गहरी और स्थाई नमी प्रदान करने के अलावा इसमें कई तरह के विटामिनों की कमी को भी पूरी करता है। ये एंटीऑक्सिडेंट्स और फैटी एसिड्स से भी भरपूर होते हैं, इसलिए ये हमारी स्किन को हेल्दी, रिकल्सफ्री और शरीर को इनफ्लेमेशन से बचाने में मददगार होते हैं। यही नहीं फेस ऑयल हमारी त्वचा को धूप और प्रदूषित हवा के नुकसान से भी बचाते हैं। फेस ऑयल के नियमित सेवन से न सिर्फ हमारी स्किन ग्लो करती है बल्कि त्वचा संबंधी दूसरी समस्याएँ भी दूर हो जाती हैं। लेकिन इसके लिए यह जानना जरूरी है कि किस किसकी त्वचा पर कैसे फेस ऑयल का इस्तेमाल करें।

मिड एज के साथ ही स्किन में मौजूद नेचुरल ऑयल कम होने लगता है, जिस कारण स्किन ड्राई और डल दिखने लगती है। इसके लिए प्राँपर केयर करना जरूरी है। इसे आप आसानी से घर में ही फेस ऑयल से कर सकती हैं।

फेस ऑयल से ऐसे पाएँ तरोताजा और बेदाग त्वचा

मॉयश्चराइजर में कुछ बूंदें मिलाकर लगाएं या ऑयल प्री नाइट क्रीम में मिलाकर लगा सकते हैं। जोजोबा ऑयल का इस्तेमाल हमेशा क्लॉजिंग, टॉनिंग और सीरम लगाने के बाद करें। इसे लगाने के पहले



है इसलिए यह हमारी स्किन के नेचुरल ऑयल यानी प्री नाइट क्रीम को बैलेंस रखता है, इसलिए यह नॉर्मल स्किन के लिए बहुत ही प्रभावी तेल है। इससे त्वचा में 48 घंटों तक नमी मौजूद रहती है।

अच्छी तरह से अपनी स्किन पर इसके प्रभाव को जांच लेना चाहिए, क्योंकि इसमें मॉयश्चराइजिंग क्षमता होती है। इसलिए अगर आपकी स्किन बहुत रूखी, बेजान और परतदार है तो जोजोबा ऑयल की क्रीम और लोशन आपको लिए उपयुक्त होंगे। दरअसल, जोजोबा ऑयल हमारी स्किन के नेचुरल ऑयल जैसा होता

बालों को मिलेगा मनचाहा लुक

क ई बार आप अपने हेयरस्टाइल को सेट नहीं कर पाती हैं। ऐसे में कुछ हेयर प्रोडक्ट्स का सहारा ले सकती हैं। इनके यूज से आपको मनचाहा लुक मिलेगा। जानिए, कुछ ऐसे ही यूजफुल हेयर प्रोडक्ट्स के बारे में। **हेयर जैल:** यह घने बालों के लिए बहुत अच्छा प्रोडक्ट होता है। यह बालों को अपनी जगह पर सेट रखता है। जैल गीले और सूखे दोनों तरह के बालों के लिए सही होता है। अगर आपकी पूरा दिन एक ही लुक में रहना हो, तो इसका इस्तेमाल करना परफेक्ट होता है। फंक्शन, पार्टी के लिए कोई स्पेशल हेयरस्टाइल बनाना चाह रही हों और हेयरस्टाइल सेट नहीं हो रहा है, तो हेयर जैल का इस्तेमाल कर सकती हैं।



हेयर क्रीम: इन दिनों कई तरह के हेयर क्रीम मार्केट में मौजूद हैं, जिन्हें बालों पर लगाने से चमक आती है। हेयर क्रीम को गीले बालों पर ही लगाना चाहिए। **पोमेड:** यह स्टाइलिंग और कंडीशनिंग प्रोडक्ट है। पोमेड हर टाइप के बालों के लिए सही होता है। पोमेड को दोनों हथेलियों में थोड़ा-सा रखकर बालों में रगड़ना चाहिए, इसके बाद धीरे-धीरे अंगुलियों की मदद से इसे मलना चाहिए। **हेयर स्प्रे:** जब आपको बालों से जैल हटाना हो, तो इसके लिए हेयर स्प्रे का यूज करें। इसे हथेली में लेकर बालों में थोड़ी देर के लिए मलना होता है।



नैलीटोपेर के बाद अगर आप नेलपेंट लगाना भूल गई हैं या आपको अचानक ही किसी पार्टी में जाने के लिए तैयार होना पड़ रहा है और आपके पास नेल पेंट को सुखाने का समय नहीं है तो बाजार में मिलने वाले नेल आर्ट स्टिकर आपके लिए हेल्पफुल साबित हो सकते हैं।

नेचुरल मैथड्स से करती हूँ स्किन केयर: विदिशा श्रीवास्तव

कई वर्षों से एंड टीवी पर टेलिकास्ट हो रहे कॉमिक शो 'भाबीजी घर पर हैं' में अनिता मिश्रा का रोल विदिशा श्रीवास्तव निभा रही हैं। समर सीजन में वह कैसे अपनी स्किन केयर करती हैं और खुद को हाइड्रेट रखती हैं, पढ़ने पर विदिशा बताती हैं, 'गर्मी का मौसम अपने साथ कई चुनौतियाँ लेकर आता है, खासकर तब जब दिनभर शूटिंग करनी हो और तेज धूप में रहना पड़े। ऐसे में खुद को हाइड्रेट रखना और स्किन का खास ख्याल रखना मेरे लिए बहुत जरूरी हो जाता है। मैं अपने दिन की शुरुआत गुनगुने पानी और नींबू से करती हूँ। यह शरीर को डिहैड्रेशन से बचाता है। मैं दिनभर में कम से कम तीन-चार लीटर पानी पीती हूँ। इसके साथ ही नागियल पानी, बेल का शरबत, ताजे फलों का रस और छाछ मेरी डाइट का हिस्सा होते हैं। इससे शरीर अंदर से हाइड्रेट रहता है। जहाँ तक स्किन केयर की बात है, गर्मियों में मेरी स्किन बहुत सेंसिटिव हो जाती है, इसलिए मैं इसकी बहुत लाइट और नेचुरल तरीकों से केयर करती हूँ। मैं दिन में दो बार माइल्ड फेस वॉश से चेहरा साफ करती हूँ ताकि धूल, पसीना और ऑयल स्किन को ब्लॉक न करें। उसके बाद मैं अल्कोहल-फ्री टोनर लगाती हूँ, जो मेरी स्किन को फ्रेश बनाए रखता है, पोर्स को टाइट करता है। मैं गर्मियों में वॉटर बेस्ड मॉयश्चराइजर ही लगाती हूँ ताकि स्किन पर चिपचिपाहट न हो। गर्मियों में मैं एसपीएफ 50 वाला ब्रॉड स्पेक्ट्रम सनस्क्रीन इस्तेमाल करती हूँ, जो सूरज की हानिकारक किरणों से मेरी त्वचा को बचाता है। हफ्ते में दो बार मैं डी-टैन फेस पैक और ककड़ी-टमाटर से बना नेचुरल फेस मास्क लगाती हूँ, जिससे स्किन को ठंडक मिलती है और नेचुरल ग्लो बना रहता है। मैं गर्मियों में हमेशा लाइट मेकअप पसंद करती हूँ। हेवी मेकअप स्किन को डेमैज कर सकता है, इसलिए मैं मिनिमल लुक रखती हूँ एक बाबी क्रीम, लिप टिंट और वाटरप्रूफ मेकअप ही काफी होता है। स्किन की देखभाल के साथ-साथ मैं अपने मन और मूड को भी पॉजिटिव बनाए रखती हूँ।

प्रस्तुति: सहेली फीचर्स

6

मंगलवार
13 मई 2025

रेसिपी

ओम प्रकाश गुप्ता

फैमिली-डे सेलिब्रेट करने के लिए आप जरूर कुछ स्पेशल डिशेज बनाना चाहेंगी। इसीलिए हम आपको बता रहे हैं अलग-अलग तरह के कुछ ऐसे स्वादिष्ट व्यंजनों की रेसिपी, जो सभी फैमिली मेंबर्स को पसंद आएंगे। इन्हें बनाना भी आसान है।

मेथी वाले बेबी पोटेटो



विधि

मेथी साफ करके बारीक काट लें। बेबी पोटेटोज को छिलके सहित फोर्क से गोद लें। कड़ाही में तेल गर्म करके जीरे-हींग का छौंक लगाएं। इसके चटकने पर अदरक, हरी मिर्च, बेबी पोटेटोज और मेथी डालकर भूनें। अमचूर और गरम मसाला छोड़कर बाकी सारे मसाले मिलाकर मंदा आंच पर-सैंक कर पकाएं। बीच-बीच में चलाती रहें। पोटेटो गलने पर इसमें अमचूर और गरम मसाला मिलाकर सर्व करें। ❀

मिक्स्ट दाल दही वड़े

सामग्री

उड़द की धुली दाल-1/2 कप, मूंग की धुली दाल-1/2 कप, चने की दाल-1 बड़ा चम्मच, हींग-चुटकी भर, ताजा दही-400 ग्राम, जीरा-1 बड़ा चम्मच, ताजा दही-400 ग्राम, ताजा क्रीम-1/2 कप, इमली की चटनी-मनचाही मात्रा में, रिफाईंड तेल-तलने के लिए, नमक-स्वादानुसार, लाल मिर्च पावडर, जीरा पावडर, कटा हरा धनिया, कटे बादाम-थोड़ी-थोड़ी मात्रा में



विधि

सभी दालों को 6-7 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। फूल जाने पर पानी से निकाल लें। हींग मिलाकर पीस लें। अब इसे खूब फेंटें। कड़ाही में तेल गरम करें। वड़ा बनाने के लिए दाल की लोई गीली हथेली पर रखकर गोलाई में फैलाएं। जीरा लगाकर गरम तेल में मंदा आंच पर गुलाबी होने तक तलें। कड़ाही में से निकालकर नमक मिले पानी में डालें। दही में क्रीम और नमक मिलाकर फेंट लें। वड़ों को पानी से निकालकर निचोड़ लें। दही में डालकर परोसें। ऊपर से लाल मिर्च पावडर, जीरा पावडर, धनिया, कटे बादाम और इमली की चटनी डालें। ❀

फैमिली मेंबर्स को आएंगे पसंद
स्वादिष्ट व्यंजन

छोले लबाबदार

सामग्री

छोले चना-1 कप, प्याज पेस्ट-2 बड़े चम्मच, टमाटर पेस्ट-2 बड़े चम्मच, बारीक कटी हरी मिर्च-2, अदरक पेस्ट-1 छोटा चम्मच, हरा धनिया थोड़ा-सा, बेकिंग पावडर-1/4 छोटा चम्मच, चाय की पत्ती-1 छोटा चम्मच, काली मिर्च-8, लौंग-5, जीरा-1 छोटा चम्मच, धनिया पावडर-1 छोटा चम्मच, छोला मसाला-1 छोटा चम्मच, गरम मसाला-1/2 छोटा चम्मच, अमचूर पावडर-1/2 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पावडर-1/2 छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार, तेल-1 बड़ा चम्मच

विधि

छोले चने में बेकिंग पावडर मिलाकर 5-6 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। फिर इन्हें नरम होने तक प्रेशर कुकर में उबाल लें। अब कड़ाही में तेल गर्म करके जीरा, काली मिर्च और लौंग डालें। जीरा तड़कने पर अदरक-प्याज पेस्ट मिलाकर प्याज गुलाबी होने तक भूनें। टमाटर पेस्ट मिलाएं। चाय की पत्ती को आधा कप पानी में उबाल कर छान लें। इसे सारे मसालों के साथ कड़ाही में डालकर मसाले के तेल छोड़ने तक पकाएं। उबले छोले मिलाएं। थोड़ा और भूनेंकर हरा धनिया डाल कर सर्व करें। ❀

सामग्री

मेथी-100 ग्राम, बेबी पोटेटो-250 ग्राम, बारीक कटा अदरक-1 छोटा चम्मच, बारीक कटी हरी मिर्च-1, जीरा-1/2 छोटा चम्मच, हींग-1 चुटकी, हल्दी पावडर-1/4 छोटा चम्मच, धनिया पावडर-1/4 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पावडर-1/4 छोटा चम्मच, अमचूर पावडर-1/4 छोटा चम्मच, गरम मसाला-1/4 छोटा चम्मच, नमक-स्वादानुसार, तेल-1 बड़ा चम्मच

अंकुरित सलाद



विधि

सभी सामग्री को अच्छी तरह मिला लें। पौष्टिक अंकुरित सलाद तैयार है। ❀

सामग्री

अंकुरित मूंग या मोठ-1/2 कप, टमाटर स्लाइस-5 या 6, उबले कटे आलू-10 या 12 टुकड़े, लंबा कटा प्याज-1/4 कप, बारीक कटी हरी मिर्च-1 छोटा चम्मच, बारीक कटा अदरक-1 छोटा चम्मच, नमक-स्वादानुसार, दालचीनी पावडर-1 छोटा चम्मच, नीबू का रस-1/2 छोटा चम्मच



गुलाब जामुन इन वनिला कस्टर्ड

सामग्री

(गुलाब जामुन के लिए) खोया-200 ग्राम, छेना-40 ग्राम, मीठा सोडा-1/2 छोटा चम्मच, आटा-2 बड़े चम्मच, इलायची पावडर-1/2 छोटा चम्मच, चीनी-400 ग्राम, तेल या घी-तलने के लिए (कस्टर्ड के लिए) दूध-1 लीटर, वनीला कस्टर्ड पावडर-2 बड़े चम्मच, चीनी-1 बड़ा चम्मच, पिस्ता, बादाम आदि सूखे मेवे-मनचाही मात्रा में

विधि

गुलाब जामुन बनाने के लिए खोया, आटे और छेने को अच्छी तरह मिलाएं। अब इसमें मीठा सोडा, इलायची पावडर और आवश्यकतानुसार पानी मिलाकर मुलायम कर लें। तैयार मिश्रण की बॉल्स बनाएं। बराबर मात्रा में चीनी और पानी मिलाकर चाशनी बनाएं। तेल को कड़ाही में गरम करके मंदा आंच पर सुनहरी होने तक बॉल्स तल लें। सभी बॉल्स चाशनी में डाल दें। कस्टर्ड बनाने के लिए कस्टर्ड पावडर को आधा कप दूध में घोल लें। शेष दूध को उबाल लें। उबलते दूध में कस्टर्ड का घोल मिलाएं। साथ-साथ चलाती रहें, जिससे गांठ न पड़े। गाढ़ा होने पर आंच से उतार लें। ठंडा होने पर सूखे मेवे और गुलाब जामुन डालकर सर्व करें। ❀

मसाला परांठा

सामग्री

गेहूं का आटा-200 ग्राम, बेसन-100 ग्राम, नमक-स्वादानुसार, हल्दी-1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पावडर-1/2 छोटा चम्मच, दरदरी सौंफ-1 छोटा चम्मच, लाल मिर्च पावडर-1/2 छोटा चम्मच, पिस्ता अनारदाना-1 छोटा चम्मच, गरम मसाला-1/2 छोटा चम्मच, दूध-1 कप, मोयन के लिए घी या रिफाईंड तेल-50 ग्राम, सैंकने के लिए रिफाईंड तेल-आवश्यकतानुसार



विधि

आटा, बेसन, नमक और सभी मसाले मिला लें। मोयन मिलाकर मसलें। दूध से गूंथें। गूंथते समय आवश्यकतानुसार थोड़ा पानी मिलाकर 10-15 मिनट के लिए गीले कपड़े से ढंककर रख दें। आटे की लोई बनाकर चकले पर फैलाएं। तेल लगाकर किनारों को मोड़ते हुए फिर से पेड़ी बनाएं। इस क्रिया को 2-3 बार दोहराएं। ऐसा करने से परांठे में कई परत बन जाएंगी। तवा गर्म करें। मंदा आंच पर परांठे को तेल लगाकर सुनहरा और कुरकुरा होने तक सैंकें। ❀

7

मंगलवार
13 मई 2025कहानी
भावना पंवार

यह सोच लेना कि परिवार के बुजुर्ग हमारी आजादी में खलल होते हैं, यह हमारी भूल है। मुस्कान ने अपने पति के परिवार को छोड़कर अकेले रहना चाहा, लेकिन बहुत जल्दी उसे एहसास हो गया कि पूरे परिवार का साथ कितना जरूरी है।



परिवार

रो ज-रोज की इस लड़ाई से मैं अब तंग आ गया हूँ, तुम अकेले रहना चाहती हो, ठीक है, आज से हम अलग घर में रहेंगे।' पंकज खीझे स्वर में बोला। वह अपनी पत्नी मुस्कान से तंग आ गया था। मुस्कान और पंकज की शादी चार साल पहले हुई थी। परिवार में माता-पिता के साथ पंकज का बड़ा भाई और एक छोटी बहन है। बहन की कुछ महीनों बाद शादी है। पंकज के बड़े भाई के एक लड़का, एक लड़की है। दोनों बच्चे दिनभर चाचा-चाची कह कर घर में रौनक बनाए रखते हैं, परंतु मुस्कान को लगता है कि संयुक्त परिवार में उसको खूब सारा काम करना पड़ता है, उसको खुद के लिए समय नहीं मिल पाता। कभी कोई गलती होने पर सास-ससुर का डांटना उसे पसंद नहीं था। वह एक अलग कमरे में रह कर अपना दिन अपने ढंग से बिताना चाहती थी। दिनभर किसी न किसी बात पर मुंह फुला कर बैठ जाया करती थी। पंकज का इन बातों को लेकर आए दिन झगडा हो जाया करता था। कई बार वह पत्नी को समझाने की कोशिश करता था, लेकिन वह समझने की बजाए उसी से लड़ जाती थी।

मुस्कान को पति के परिवार के अनुशासन से भी दिक्कत थी। पंकज के पिता जी अपने कुछ नियमों के पक्के थे। उन्हें देर रात घर आना, देर तक सोना, अपना काम समय पर न करने पर गुस्सा आता था। वह पंकज और उसके बड़े भाई को भी डांट दिया करते थे, कभी-कभी उनकी मां को भी। जमाने के हिसाब से उन्होंने अपने आपको काफी बदला तो था, लेकिन समय पर उठना और देर रात बाहर से घूम कर आना उन्हें बिल्कुल पसंद नहीं था। मुस्कान को इस बात से भी नाराजगी रहती थी। वहीं पंकज के भाई की पत्नी धीरे-धीरे परिवार के नियमों में बंध चुकी थी। लेकिन मुस्कान हमेशा कलह करके परिवार की शांति भंग करती थी।

अखिर तंग आकर पंकज और मुस्कान घर से अलग हो गए। एक बड़ी सोसायटी में उन्होंने किराए पर फ्लैट ले लिया। पंकज ऑफिस से कुछ दिनों का अवकाश लेकर घर को व्यवस्थित करने में लगा रहा। छुट्टियों के बाद जब वह ऑफिस जाने लगा तो मुस्कान रुंआसी होकर बोली, 'अभी मत जाओ, मुझे यहां डर लगेगा। कभी ऐसे अकेले नहीं रही हूँ।'

पंकज बोला, 'मैंने गार्ड भैया से बात कर ली है, कोई भी दिक्कत नहीं आएगी।' मुस्कान फिर

मुस्कान को परिवार के अनुशासन से भी दिक्कत थी। पंकज के पिता जी अपने कुछ नियमों के पक्के थे। उन्हें देर रात घर आना, देर तक सोना, अपना काम समय पर न करने पर गुस्सा आता था। मुस्कान कलह करके परिवार की शांति भंग करती थी।

भी डर रही थी। पूरा दिन बीतने के बाद अगले दिन मुस्कान फिर बोली, 'मुझे यहां डर लगता है। बिटिया को संभालते-संभालते मैं थक जाती हूँ, अपने लिए समय नहीं मिलता।' जवाब में पंकज बोला, 'जब तुम वहां थीं, तुम्हें पता भी नहीं चला कि कब हमारी बेटी सात महीने की हो गई। आज तुम एक दिन में ही थक गई? तुम्हें वहां साथ में रहने के बाद भी कुछ वक्त अपने लिए मिलता नहीं था, आज अकेले रहने के बाद भी नहीं मिलता है? तुम वहां रहने पर चिड़-चिड़ करती

थीं, अब यहां रहने पर भी तुम्हें परेशानी है। मुस्कान, भले संयुक्त परिवार में माता-पिता के नियम, अनुशासन बुरे लगें, लेकिन वो हमारे लिए बहुत जरूरी हैं। वहां तुम रात में घूमने के लिए कहती थीं, यहां शाम सात बजे के बाद बाहर जाने से तुम खुद डरती हो। परिवार में सबके बीच प्रेमभाव होते हैं, एक-दूसरे की फिक्र और एक-दूसरे का साथ होता है। आपसी नोक-झोंक होने से अलग होकर नहीं रहा जाता, दिक्कतों को प्रेम से दूर किया जाता है। वहां चाचा-चाची कहते हुए बच्चे पूरे दिन आस-पास घूमते थे। मां एक से एक पकवान बनाती थीं, हम साथ बैठकर खाते थे, कितना मजा आता था। परिवार में लोगों का आना-जाना एक अलग खुशी देता था। अब ये सब यहां नहीं है। रही बात मेरी बहन की, वो तो भाभी-भाभी कहते थकती नहीं थी। शायद ही कोई चीज तुमसे मांगती होगी, लेकिन उसके साथ बाजार जाना, स्पेशल डिशेज खाना, तुम्हें भी अच्छा लगता था। खैर, अब ये हमारे नसीब में नहीं है।'

मुस्कान की आंखों में पछतावा था। वह रोते हुए पंकज के गले लग गई, बोली, 'वो खुशी ही क्या, जो परिवार संग न हो। मुझे मेरे घर जाना है, जहां प्यार के मीठे बोल और हंसी के ठहाके हैं। जहां रिश्तों में अपनेपन के मीठे एहसास हैं।'

अंततः पंकज और मुस्कान अपनी बिटिया के साथ वापस अपने घर आ गए। अपने परिवार के बीच उन्हें जो सुकून भरे एहसास मिले, वे किसी बड़ी नियामत से कम नहीं थे।

दुःख से जूझने की शक्ति भी मिलती है। कई समस्याएं दिलो-दिमाग को विचलित किए बिना ही हल हो जाती हैं। संबल और सुख का यह परिवेश परिवारजनों के साथ रहकर ही संभव है। तीज-त्योहारों की रौनक भी अपनों के साथ से ही होती है। मन में उत्साह-उमंग जगाने वाली खुशियां, परिवार के साथ बिना अधूरी-सी लगती हैं। घर-परिवार से मिलने वाला सुख-समर्पण का यह भाव ही हमें समाज और देश से जोड़ता है। समझना मुश्किल नहीं कि स्ट्रेस, डिप्रेशन और अकेलेपन से जूझते लोगों के आंकड़ों में इजाफे का एक कारण पारिवारिक टूटन भी है। अपनी जड़ों से जुड़ाव रखना हो या मन-जीवन की जद्दोजहद का सामना करना, परिवार का साथ बहुत मायने रखता है। अपनों के बीच अनमोल साथ स्नेह को कायम रखने वाली कुटुंब व्यवस्था की भूमिका सुरक्षा, सेहत और संभाल हर पहलू पर अहम है।

अट्रैक्टिव-कंफर्टेबल मॉडर्न किचन डिजाइन

आप नया घर बनवा रही हैं या पुराने घर का रिजोवेशन करवा रही हैं तो आप जरूर किचन को भी आकर्षक डिजाइन में देखना चाहेंगी। इसलिए हम आपको यहां बता रहे हैं, कुछ मॉडर्न किचन डिजाइंस के बारे में।



इंटीरियर रेगुलैरी फ्रांसिस

ह र घर में रसोई यानी किचन का खास महत्व होता है। यहीं पर आप पूरे परिवार के लिए खाना-नाश्ता बनाती हैं। होम मेकर्स के दिन का काफी समय यहीं बीतता है। इसलिए इसका इंटीरियर न केवल आकर्षक बल्कि सुविधाजनक भी होना चाहिए। हालांकि पुराने दौर में घरों में जिस तरह के किचन हुआ करते थे, आज उसके स्वरूप में काफी बदलाव हुए हैं। जैसे-जैसे तकनीक में सुधार हुआ, किचन में सुविधाएं भी बेहतर होती गई हैं। आजकल मॉड्यूलर किचन महिलाओं की पहली पसंद बन रही है। नए इंटीरियर ट्रेंड में किस तरह के किचन पसंद किए जा रहे हैं, आप जरूर जानना चाहेंगी।

ओपन किचन: आजकल विदेशों की तरह अपने यहां भी घरों में ओपन किचन लोगों की पहली पसंद बनता जा रहा है। यह डायनिंग रूम और हॉल के साथ ही बनाए जाते हैं। ओपन किचन में कोई दरवाजा नहीं होता, यह बिल्कुल खुला हुआ होता



है। चारों तरफ से रोशनी और हवा आती रहती है। आप इस किचन में काम करते हुए अन्य लोगों से बातचीत भी कर सकती हैं। आप किसी इंटीरियर डिजाइनर की सलाह से ओपन किचन बनवा सकती हैं।

वाल किचन: छोटी जगह के लिए वाल किचन एक अच्छा ऑप्शन है। आजकल लोग एक दीवार वाला किचन ज्यादा बनवाना पसंद कर रहे हैं। आप रसोई के सामानों को एक दीवार के साथ व्यवस्थित रख सकती हैं। जिससे सब कुछ आसानी से एक ही जगह मिल जाता है। किचन में सामानों को स्टाइडिंग दरवाजे के पीछे या कैबिनेट के भीतर रखा जा सकता है। आप एक सामान के ऊपर दूसरा सामान भी रख सकती हैं, जिससे छोटी जगह

का भी उपयोग ईजीली हो जाता है। **एल शोप किचन:** आजकल एल शोप के किचन भी काफी बनवाए जा रहे हैं। यह छोटी और बड़ी दोनों जगहों पर आसानी से बन जाता है। इसमें आप कम जगह में ज्यादा सामान को आसानी से स्टोर कर सकती हैं। कुकिंग एरिया और स्टोर को अलग दो भाग में बनाने के लिए आजकल एल शोप के किचन ज्यादा बनाए जा रहे हैं। एक तरफ खुली जगह जहां आप खाना बना सकती हैं। दूसरे भाग में आप सामान रख सकती हैं। अगर आपके पास छोटा किचन स्पेस है तो एल शोप का



किचन बनवा सकती हैं। **पैरेलल किचन:** ऐसा किचन कम जगह में आसानी से बन जाता है। अगर आपके घर में स्मॉल गैलरी जैसा शोप है तो आप यहां पैरेलल किचन बनवा सकती हैं और किचन को क्लासिक लुक भी दे सकती हैं। पैरेलल किचन में एक समय में एक से अधिक व्यक्ति काम नहीं कर पाते हैं।

यू शोप किचन: आपके घर में ज्यादा और बड़ी जगह है तो आप यू शोप का किचन बनवा सकती हैं। इसमें आपको स्पेशियस स्टोरेज की सुविधा मिलेगी। यू शोप के किचन में आप आसानी से सिंक, कुकटॉप, ओवन और रेफ्रिजरेटर को रख



सकती हैं। यू शोप के किचन में दो-तीन लोग आराम से एक साथ काम कर सकते हैं। आपका परिवार बड़ा है तो यू शोप किचन को बनवाने में ही समझदारी है।

(इंटीरियर डिजाइनर वरिजा बजाज से बातचीत पर आधारित)

● पेज एक का शेष ...

परिवार का प्रेम-स्नेह जीवन का है आधार

अपनों का प्रेम-साथ-स्नेह अनमोल असल में व्यवस्थागत प्रयासों के साथ हमें भी परिवार से जुड़ाव के अर्थ को समझना होगा। सब कुछ बनाने-जुटाने के फेर में गांवों से लेकर मेट्रो सिटीज तक लोग यह भूल रहे हैं कि परिवारजनों के बीच साझे सुख-दुःख की भावना ही रीत रही है। आज भावनात्मक दूरियां बढ़ रही हैं। ऐसे में हमें याद रखना होगा कि परिवार के सभी सदस्यों को भावनाओं की डोर से बंधे रहना चाहिए। अपनों का साथ हर किसी के मन को छोटी से छोटी खुशी में भी अनमोल सुख देता है। रिश्तों का यह ताना-बाना स्नेह बांटना भी सिखाता है और खुशियों को



जीना भी। फाइनेंशियल परेशानी हो या बीमारी, अपने ही तो हर कष्ट में साथ खड़े नजर आते हैं। इतना ही नहीं अपनों का साथ पाकर हर तरह के



सुख-दुख हर किसी के जीवन में आते हैं। लेकिन दुख की घड़ी में अगर कोई अपना साथ न हो, कोई ऐसा न हो जिससे दुख साझा किया जा सके तो जीवन बहुत तकलीफदेह लगने लगता है। इसलिए घर-परिवार में हो, आस-पड़ोस में या कोई भी जानने वाला, अगर दुख में दिखे तो उसका सहारा बनें, उसका दुख जरूर बाँटें।

दुख बांटने का सुख एक मानवीय अनुभव

पाई हैं। पहाड़-सा दुख मन पर डटा खड़ा है। दीवारों से घिरी वो अकेली हैं, नितांत अकेली। वे दीवारों से ही बतियाती हैं। दीवारों मौन हैं और दुख का पहाड़ उतना ही बड़ा। यह आज के समाज का विदूष-कुरूप चेहरा है। कम होता है भावनात्मक बोझ: दुख एक मानसिक और भावनात्मक बोझ है। इसे बांटने की प्रक्रिया न केवल इस बोझ को हल्का करती है, बल्कि उसमें छुपे तनाव, अकेलेपन और हताशा को भी कम करती है। यह वही प्रक्रिया है, जिसमें व्यक्ति अपने भीतर के भावों को शब्दों के माध्यम से बाहर निकालता है। एक सच्चे मित्र या हमदर्द के

साथ ऐसा करने से व्यक्ति को यह विश्वास होता है कि कोई उसे समझ रहा है, उसकी पीड़ा में शामिल है। यह विश्वास ही उसे मानसिक और भावनात्मक सुकून देता है। **दुख साझा करने से मिलती है आंतरिक संतुष्टि:** जब हम किसी के साथ अपना दुख साझा करते हैं, तो हमें एक आंतरिक संतुष्टि मिलती है। यह संतोष इस बात का प्रतीक है कि हमने अपने भावनात्मक बोझ को हल्का

किया है। दूसरी ओर, वह व्यक्ति जो हमारी बातें सुनता है, हमारे दर्द को समझता है, उसे भी एक अनोखी खुशी मिलती है। यह खुशी इस बात की होती है कि उसने किसी का सहारा बनकर अपने जीवन को अर्थपूर्ण बनाया। दूसरों के साथ दुख बांटना मानवीय संबंधों को गहराई और मजबूती प्रदान करता है।

गहरे मानवीय अनुभव का हिस्सा: अपने आस-पास अक्सर लोगों के बीच ऐसा भावनात्मक संबंध देखने को मिलता है, जहां एक का दुख दूसरे के लिए सहानुभूति और सहारे का कारण बनता है। वास्तव में दूसरों का दर्द समझना और उसे साझा करना मनुष्य को मनुष्य बनाता है। दुख बांटना केवल एक भावनात्मक प्रक्रिया नहीं, बल्कि एक गहरे मानवीय अनुभव का हिस्सा है। यह अनुभव हमें यह सिखाता है कि जीवन में संबंधों का महत्व कितना अधिक है। सुख और दुख दोनों को साझा करने का आनंद और संतोष ही जीवन को पूर्णता प्रदान करता है। अतः हमें यह प्रयास करना चाहिए कि हम ऐसे मित्र और हमदर्द बनें, जो दूसरों के दुख को बांट सकें और अपने दुख को उनके साथ साझा

कर सकें। यह वर्तमान समय की मांग भी है, सबसे बड़ी आवश्यकता भी है।

मानवीय जीवन की अनमोल अनुभूति: दुख बांटने का सुख मानवीय जीवन की अनमोल अनुभूतियों में से एक है। यह सुख केवल आत्मकेंद्रित संतोष नहीं है, बल्कि संबंधों की मिठास और

समाज की एकता का प्रतीक है। हमें अपने आस-पास ऐसे संबंधों का निर्माण करना चाहिए, जहां दुख बांटने और समझने का यह चक्र सतत चलता रहे। तभी जीवन न केवल जीने योग्य होगा, बल्कि वास्तव में सार्थक और सुंदर बन सकेगा।



दुख सुनाने और सुनने वाले बंधते हैं अदृश्य बंधन में

हर व्यक्ति को जीवन में ऐसे किसी साथी की आवश्यकता होती है, जो उसके दुख को सुन सके, उसे समझ सके। मित्रता और हमदर्दी इस प्रक्रिया में केंद्रीय भूमिका निभाती हैं। एक सच्चा मित्र न केवल हमारे सुख के पलों का सहभागी होता है, बल्कि हमारे दुख के समय एक आश्रय भी बनता है। जब किसी का दुख सुना जाता है, तो वह समझने वाले के साथ एक अदृश्य बंधन महसूस करता है। हमदर्दी एक ऐसी भावना है, जो मनुष्य को दूसरों के दुख से जोड़ती है, उनमें रागात्मक और भावनात्मक संबंध स्थापित करती है। जब कोई व्यक्ति दूसरों के दुख को समझने और उसे हल्का करने की कोशिश करता है, तो वह केवल एक अच्छा श्रोता ही नहीं, बल्कि एक सहायक और सच्चा साथी भी बन जाता है।

संवेदना यशोधरा भटनागर

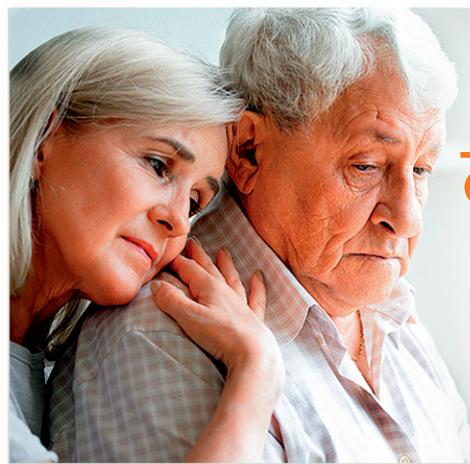
र हीम का एक दोहा है- रहिमन निज मन की बिथा, मन ही राखो गोय/ सुनि अठिलैहैं लोग सब, बांटे न लैहैं कोय। इस दोहे का मतलब है कि अपने मन के दुख को मन में ही रखना चाहिए। दूसरों का दुख सुनकर लोग इठला भले ही लें, लेकिन उसे कम करने वाला कोई नहीं होता। साथ ही, लोग दूसरे का कष्ट सुनकर उसका उपहास भी उड़ाते हैं। वहीं दूसरी ओर यह भी कहा जाता है कि दुख बांटने से कम होता है। सच ही है, दुखों को हल्का करने के लिए, सिर रख कर रोने के लिए एक कंधा मिल जाए तो दुख कम तो नहीं होता पर एक ऐसा एहसास जुड़ जाता है, जो व्यक्ति के लिए संबल बन जाता है और वह दुख का सामना करने की शक्ति पा जाता है।

जीवन को गतिमान बनाते हैं सुख-दुख: मनुष्य का जीवन सुख और दुख के द्वंद्व में सदा गतिमान रहता है। सुख हमें आनंद देता है, परंतु दुख हमारी सहनशीलता, हमारे रिश्तों और हमारे भीतर छुपे मानवीय गुणों की परीक्षा लेता है। दुख एक ऐसा अनुभव है, जिसे यदि अकेले सहा जाए तो वह भारी लगता है, लेकिन यदि इसे किसी के साथ बांटा जाए, तो यह हल्का लगता है, एक अनोखे सुख का भी रूप ले लेता है। यह सुख गहरे मानवीय संबंधों और सहानुभूति के मूल्य को दर्शाता है। इसलिए हमें अपने आस-पास के लोगों का दुख बांटना चाहिए, दुखी व्यक्ति को अकेले नहीं छोड़ देना चाहिए। अस्सी वर्षीया शांति देवी की आंखें उस दिन बार-बार बरस रही थीं। पति का जन्मदिन जो था। भावों का तीव्र प्रवाह हृदय को उद्वेलित कर रहा था। सात बरस हो गए पति के देहांत हुए, लेकिन आज भी वह आस-पास ही महसूस होते हैं। शांति देवी पल भर भी उन्हें भुला नहीं

दायित्व मोनिका राज

भा रत की पारंपरिक जीवनशैली में बुजुर्गों को ज्ञान, अनुभव और संस्कारों का संरक्षक माना गया है। वे परिवार के मार्गदर्शक होते हैं, जिनकी छत्रछाया में नई पीढ़ी अपना भविष्य संवारती है। लेकिन आज आधुनिकता के प्रभाववश संयुक्त परिवार न के बराबर रह गए हैं, जबकि एकल परिवारों की संख्या बढ़ती जा रही है। इसके कारण परिवार के बुजुर्गों की स्थिति दयनीय-उपेक्षित होती जा रही है। आज के अधिकांश युवा आधुनिक जीवनशैली में इतने व्यस्त हैं कि उन्हें दादा-दादी की देखभाल तो छोड़िए, अपने माता-पिता तक की चिंता नहीं रहती। बुजुर्गों की उपेक्षा केवल पारिवारिक समस्या नहीं, यह एक गंभीर सामाजिक चिंता का विषय भी है। वृद्धाश्रमों की संख्या में वृद्धि और घरों में उनकी उपेक्षा हमें यह सोचने पर मजबूर करती है कि क्या हम अपने दायित्वों से विमुख हो रहे हैं? सवाल यह भी है कि आजकल अनेक बुजुर्ग उपेक्षा के शिकार क्यों हो रहे हैं?

परिवार का बदलता स्वरूप: एक समय था, जब बुजुर्ग परिवार का बहुत अहम हिस्सा हुआ करते थे। उनके अनुभवों से पूरा परिवार लाभान्वित होता था। लेकिन आज आधुनिकता, शहरीकरण और व्यावसायिक



प्रतिस्पर्धा ने पारिवारिक संरचना को प्रभावित किया है। एकल परिवारों के बढ़ने से अपने आस-पास बहुत से ऐसे बुजुर्ग मिल जाएंगे, जो अकेले जीवन व्यतीत करने को विवश हैं, उपेक्षा और एकाकीपन का शिकार हैं। ऐसे में मानसिक तनाव, अवसाद और स्वास्थ्य समस्याएं बुजुर्गों के जीवन को और कठिन बना देती हैं।

आर्थिक निर्भरता: बुजुर्गों की सबसे बड़ी समस्या उनकी आर्थिक स्थिति से जुड़ी होती है। जब वे कार्य करने में असमर्थ हो जाते हैं, तो कई बार उन्हें परिवार के अन्य सदस्यों पर निर्भर रहना पड़ता है। अक्सर यह निर्भरता उनके लिए उपेक्षा का कारण बनती है।

बुजुर्गों की उपेक्षा हम निभाएं अपनी जिम्मेदारी

अनेक वजहों से कई बुजुर्ग एकाकी जीवन जीने को विवश हैं तो कुछ परिवार में ही उपेक्षित रह रहे हैं। यह हम सभी के लिए चिंता का विषय है। ऐसे में जरूरी है कि हम अपना दायित्व समझें, जिससे जीवन की संघटा बेला में बुजुर्गों को वो प्रेम-आदर मिले, जिसके वे हकदार हैं।

नैतिक मूल्यों में गिरावट: आधुनिक जीवनशैली ने युवा पीढ़ी के सोचने और जीने के तरीके को बदल दिया है। इनके लिए नैतिक मूल्य या पैरेंट्स के प्रति दायित्व कोई मायने नहीं रखते हैं। यह विडंबना ही है कि जिन्होंने अपने बच्चों के लिए पूरा जीवन लगा दिया, उन्हीं बच्चों के पास माता-पिता के लिए समय नहीं रह जाता है।

परिवारिक विघटन: संयुक्त परिवारों की टूटन और एकल परिवारों की वृद्धि के चलन न भी बुजुर्गों को अकेला कर दिया है। जब माता-पिता से दूर रहने की मजबूरी होती है, तो संबंधों में दूरी आ ही जाती है।

उपेक्षा के परिणाम: बुजुर्गों की उपेक्षा का



प्रभाव केवल व्यक्तिगत नहीं बल्कि सामाजिक भी होता है। यदि समाज अपने बुजुर्गों का सम्मान नहीं करता, तो वह नैतिक रूप से कमजोर हो जाता है। मानसिक तनाव, अकेलापन, अवसाद और स्वास्थ्य समस्याएं

बुजुर्गों के जीवन को और कठिन बना देती हैं।

समझें अपनी जिम्मेदारी

बुजुर्गों को उपेक्षित या एकाकी न रहना पड़े इसके लिए कुछ उपाय किए जा सकते हैं।

- ▶ परिवार में यदि सभी सदस्य अपने बुजुर्गों को सम्मान और समय दें, तो उपेक्षा की समस्या कम हो सकती है।
- ▶ समाज के युवा वर्ग को बुजुर्गों के प्रति संवेदनशील बनाने के लिए जागरूकता अभियान आवश्यक हैं।
- ▶ केवल आर्थिक सहायता ही नहीं हमें अपने बुजुर्गों के साथ समय बिताने, उनकी भावनाओं को समझने और उनके अनुभवों का सम्मान करने की भी जरूरत है।

▶ सरकार और गैर-सरकारी संगठनों को बुजुर्गों के लिए स्वास्थ्य, आर्थिक सहायता और मनोरंजन के कार्यक्रम चलाने चाहिए।

▶ भारतीय संविधान में माता-पिता और वरिष्ठ नागरिकों के भरण-पोषण और कल्याण अधिनियम 2007 के तहत संतान को अपने बुजुर्ग माता-पिता की देखभाल करने का कानूनी दायित्व सौंपा गया है। इसे प्रभावी रूप से लागू करने की जरूरत है।