





# वैलंडौ स्टू

अक्टूबर गुलाबी माह कहलाता है। गुलाबी रिबन जैसे प्रतीक जागरूक और समाज की चिंता करने वाले लोगों के हाथों में दिखाई दे रहे हैं, लेकिन

यह महीना गुलाबी रिबन से कहीं ज्यादा बढ़कर है। 'एवरी स्टोरी इज यूनिक, एवरी जर्नी मैटर्स' ब्रेस्ट कैंसर जागरूकता इस माह की खूबसूरत थीम है। यकीन हर जिंदगी महत्वपूर्ण है। अमेरिकन कैंसर सोसायटी द्वारा 1985 में सबसे पहले एक हफ्ते का यह जागरूकता अभियान चलाया गया था, जो धीरे-धीरे दूसरे देशों में भी फैला और एक वैश्विक अभियान बन गया। गुलाबी रिबन की अवधारणा 1992 में आई, जिसका उद्देश्य तेजी से फैल रही इस बीमारी के बारे में लोगों को जागरूक करना, इलाज की सुविधा प्रदान करना और इस बीमारी के अनुसंधान के लिए धन उपलब्ध कराना है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन समय-समय पर इस बारे में आंकड़े एकत्र करता है। इसके अतिरिक्त अखिल भारतीय आयुर्वेदिक संस्थान और दूसरे कैंसर संस्थानों में भी इस संबंध में साक्ष्य जुटाए जाते हैं। आईसीएमआर अन्तर्गत-अलग संस्थानों से अध्ययन के लिए प्रस्ताव मांगता है। यह अध्ययन स्पौक और हब मॉडल पर आधारित होता है। स्पौक मॉडल में वे सारे अस्पताल आएंगे, जहां पर साल भर में 3000 से अधिक ब्रेस्ट कैंसर के मरीज पंजीकृत और हब मॉडल पर संस्थान कहलाएंगे, जहां साल भर में कम से कम 1 हजार ब्रेस्ट कैंसर के मरीज पंजीकृत होंगे। भारत में लगभग 40 प्रतिशत युवा महिलाएं स्तन कैंसर की चिपेट में हैं और सबसे बड़ी बात यह है कि जांच और इलाज के बाद भी जीवित रहने का आंकड़ा अन्य विकसित देशों की तुलना में बहुत कम है। ऐसे देशों की तुलना में भारत में लगभग 10 में से सात मरीज ही इलाज के बाद लंबा जीवन जी पाते हैं। विकसित देशों में इलाज के बाद जीवन जीवित रहने के दर 99 प्रतिशत है, तो भारत में यह दर 65 से लेकर 70 प्रतिशत तक है। नियमित व्यायाम करने, भूजन में फाइबर और प्रोटीन को बढ़ावा देना, साफ-सुधरे प्रदूषण रहित वातावरण में रहना और नियमित रूप से जांच करते रहने से कैंसर जीवनशीली असाध्य बीमारी को टाला जा सकता है।

ब्रेस्ट कैंसर एक मांगी बीमारी, जिसमें ब्रेस्ट की कोशिकाएं एक चेन रिप्क्शन के तहत अनियमित रूप से बढ़कर ट्यूमर बना देती हैं। नियमित जांच और स्ट्रीनिंग से इस बीमारी के बारे में पता लगाया जा सकता है और लाखों जिंदगियां बचाई जा सकती हैं। विशेषज्ञों के अनुसार, ब्रेस्ट में पाए जाने वाली किसी भी अनियमित की पहचान कोई भी स्त्री स्वयं कर सकती है। महिलाओं में कैंसर से होने वाली मातृता का एक प्रमुख फैक्टर ब्रेस्ट कैंसर भी है। स्वस्थ जीवनशीली, नियमित व्यायाम और पोष्टिक आहार अपनाकर

इस बीमारी को दूर रखा जा सकता है।

इसके बावजूद भी अगर बीमारी का आक्रमण हो गया हो, तो इसका इलाज भी संभव है। मन मजबूत रखना और

उपचार पर भरोसा।

ब्रेस्ट कैंसर की सबसे बड़ी पहचान है ब्रेस्ट से रक्तस्राव होना या

ब्रेस्ट की किसी परत का चमड़े की तरह दरदरा हो। यह गांठ लगातार बड़ी होती जाती है। इसमें दर्द नहीं होता, तो कई बार महिलाओं के द्वारा इसे सामान्य तौर पर ले लिया जाता है या महसूस होने पर भी परिवार के लोगों से छुपाया जाता है, जो आगे चलकर बहुत घातक सिद्ध होता है। यहां पर यह बात महत्वपूर्ण है कि 80 प्रतिशत गांठ कैंसर नहीं होती। इसलिए डरने की कोई जरूरत नहीं। डॉक्टर से संपर्क करना जरूरी है। आज जांच बहुत आसन हो गई है। पहले जांच के लिए सजिंकल बायस्पी की जाती थी, पर आधुनिक टेक्नॉलॉजी के बल पर आज टूट कर गन के द्वारा बायप्सी की जाती है, जिसमें घाव 24 घंटे में ही भर जाता है।

## पिंक अक्टूबर से ग्रीन आशाएं

अगर प्रारंभिक अवस्था में उपचार कर लिया जाए तो रोगी को बचाना संभव है। दुनिया में कुल 2 करोड़ लोग कैंसर से ग्रस्त हैं और इसमें हर साल 90 लाख नए लोग जुड़ जाते हैं।

भारत में हर लाख से अधिक लोग कैंसर से पीड़ित होते हैं। कैंसर से जान गवाने वाले आंकड़े में 35 प्रतिशत धूम्रपान होना या तंत्राकृत के सेवन करने वाले होते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन की एक रिपोर्ट के अनुसार विकासशील देशों में 2021 तक कैंसर के कारण होने वाली मातृता की संख्या 25 लाख से बढ़कर 65 लाख तक बढ़े हुए। महिलाओं की आगर बात करें तो गर्भाशय के कैंसर के बाद ब्रेस्ट कैंसर सबसे बड़ी समस्या बनता जा रहा है। हर साल 10 लाख से अधिक महिला को ब्रेस्ट कैंसर की पुष्टि होती है। यूं तो केरल भारत का सवाईक शिक्षित गांज है लेकिन ब्रेस्ट कैंसर के मामले में यहां सबसे ज्यादा है। इसके अतिरिक्त दिल्ली, कर्नाटक, हरियाणा और मिजोरम में भी ब्रेस्ट कैंसर के मामले बहुत अधिक पाए जाते हैं।

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर



अमृता पांडे  
तेलिका, हैदराबाद

दुनिया में हर साल लगभग 20 लाख महिलाओं में ब्रेस्ट कैंसर के अलग-अलग दिन कैंसर के अलग-अलग रूपों पर बात होती है। उदाहरण के तौर पर 13 अक्टूबर को यूएस में मेटास्टेटिक ब्रेस्ट कैंसर अवयवनेस डे के रूप में अनुसंधानकर्ताओं का अनुमान है कि 2030 तक यह आंकड़ा ढाई लाख से ऊपर पहुंच जा सकता है जो बहुत चिंताजनक है।

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक सामान्य सा रोग हो गया है। शरीर के किसी भी स्थान पर बार-बार घाव होना और उसका न भरना धीरे-धीरे कैंसर का रूप ले लेता है यानि एक असाध्य माना जाने वाला रोग। रोग का पता समय से चलने पर

कैंसर को एक भयावह वह बीमारी के रूप में जाना जाता है। अध्ययन बताते हैं कि कैंसर अब एक साम



# अमृत विचार

# आधी दुनिया

हमारे जीवन में हर क्षण लोक अपनी सुंदरतम अभिव्यक्ति के साथ विद्यमान है। लोक एवं लोक जीवन को कई आयामों और कई अभिव्यक्तियों के संदर्भ में समझा जाता रहा है, जिसमें हमारी संस्कृति और परंपरा पुष्टि-पल्लवित होती है। आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी लोक को परिभाषित करते हुए उसे नगरों एवं गांवों में विस्तारित जनता के मन में बसी हुई एक अभिव्यक्ति के रूप में देखते हैं। वे मानते हैं कि लोक का अर्थ ग्राम में एवं नगर समाज में बसा हुआ वह मन है, जो अकृत्रिम है, जो जीवन के प्रवाह के साथ-साथ आगे बढ़ता है। लोक हमारे मन के अंतः स्थल में बसी एक कोमल भावना है, जो साहित्य, संस्कृति, परंपरा, कथा, गीत, आख्यान इत्यादि के रूप में अभिव्यक्त होता रहा है। क्रवेद में अनेक स्थानों पर लोक के लिए 'जन' शब्द का प्रयोग किया गया है, जिसका अर्थ 'साधारण जानता' के रूप में है। 'लोक' शब्द से ही हिंदी का 'लोग' शब्द बना है, जिसके कई अर्थ हैं जैसे- प्राणी, संसार, जन या लोग, प्रदेश आदि। उपनिषद में दो लोक को माना गया है- इहलोक और परलोक। अर्थात् कुल मिलाकर यह कहा जा सकता है कि लोक का अभिग्राय सर्वसाधारण जनता से है, जिसकी व्यावितगत पहचान न होकर सामूहिक पहचान है। परंतु कई बार एक तरफ, जहां इस लोक के सामूहिकता का यह बोहे हममें सकारात्मक ऊर्जा का संचार करता है, वहीं यह भावना किसी समुदाय, जाति अथवा लैंगिक समूह के शोषण एवं दमन का माध्यम भी बनती है।

विशेषकर स्त्रियों के संदर्भ में।

सामाजिक जीवन में स्त्रियों के खड़े-मीठे अनुभवों, सामाजिक संरचना के ताने-बाने में स्वयं को ढालने के जड़ेहड़द तथा आवश्यकतानुसार उसके प्रतिकार एवं परिवार की अभिव्यक्ति

हमें सबसे अधिक लोकथाओं एवं लोक गीतों में सुनने को मिलती है। छठ पूजा मुख्य रूप से भारत के बिहार, झारखंड, उत्तर प्रदेश और नेपाल के कुछ हिस्सों में मनाई जाती है। इस त्योहार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है और सभी अनुष्ठानों व त्यैयारियों में गहराई से शामिल होती है। छठ पर्व के गीत अक्षर भोजपुरी, मैथिली और अन्य लोक थापाओं में होते हैं, जो महिलाओं की भावनाओं और भवित्वों को व्यक्त करते हैं। इन गीतों में छठी मैया से मन्त्रों मांगने, उनके प्रति आभार व्यक्त करने और पूजा के अनुष्ठानों का वर्णन होता है। 'परवातिन' (मुख्य व्रत रखने वाली) आमतौर पर महिलाएं होती हैं और वे छठ के कठोर अनुष्ठानों, जैसे उपवास और जल में खड़े रहने का पालन करती हैं। छठ पूजा में महिलाएं और आराम को छाप रखने के लिए व्रत करती हैं। यह उनके बलिदान, धैर्य और सेवा भाव का प्रतीक है। छठ पूजा में महिलाओं का यह समर्पण परिवार की एकता, सुख-समृद्धि और संख्यारों को बढ़ावा रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। छठ पूजा में महिलाओं का योगदान सिफक धार्मिक नहीं, बल्कि सांस्कृतिक और सामाजिक दृष्टि से भी महत्वपूर्ण है। इस पर्व में उनकी भागीदारी न केवल आस्था को प्रदर्शित करती है, बल्कि उनके त्याग, समर्पण और दुष्टा को भी दर्शाती है। महिलाओं के इस योगदान के कारण ही छठ पूजा की विशेषता प्राप्त है और यह पर्व समाज में विशेष स्थान रखता है। भारतीय लोक धर्म के जटिल ताने-बाने में, स्त्रियों की केंद्रीय और बहुआयामी भूमिका है, जो पवित्र अनुष्ठानों से लेकर मौखिक परंपराओं की विभिन्न अभिव्यक्तियों के माध्यम से प्रकट होता है। लोकप्रिय भारतीय धर्मों में स्त्रियों की भूमिका न केवल आधारितिक परंपराओं के लिए मौलिक है, बल्कि सांस्कृतिक मान्यताओं और समुदाय की पहचान के स्वरूप होता है।

## बच्चों के लिए क्राफ्ट मैकिंग

### प्लास्टिक की बोतल से पेन होलर

इसके लिए प्लास्टिक की खाली बोतल, कैंची, रंग, ग्लू, डेकोरेटिव एप काइट होती है।

बनाने की विधि: बोतल को अपनी इच्छानुसार ऊर्ध्वांश पर काट ले। इसके बाहरी हिस्से को रंग से पेंट करें या रंगीन टेप से कवर करें। फिर इसे मिल्टर, स्टिकर या अन्य सजावटी वीजों से सजाएं। अब आपका पेन होलर तैयार है।



### पुरानी टी-शर्ट से टोटे बैग

इसके लिए पुरानी टी-शर्ट, कैंची, सुई-धागा या ग्लू चाहिए होती है।

बनाने की विधि: सबसे पहले टी-शर्ट के बाजे और नेकलाइन को काट लें। फिर नीचे के हिस्से को सुई-धागे से सिल ली या ग्लू से विपका दें। आप वाहे तो पैट या एड्युकेशनी से इसे डेकोरेट कर सकते हैं। अब आपका स्टाइलिश टोटे बैग तैयार है।



### सीडी से वॉल वॉलॉक

इसके लिए सीडी, वॉलॉक मूर्मेंट किट, पेंट, सजावटी सामान चाहिए होता है।

बनाने की विधि: सीडी को पेंट या ग्लिटर से सजाएं। फिर वॉलॉक मूर्मेंट किट को बीच में फिट करें। नंबर लिखें या स्टिकर लगाएं। अब इसे दीवार पर टाग दें और आपका यूनिक वॉल वॉलॉक बनकर तैयार है।



### कांच की बोतल से लैंप

इसे बनाने के लिए खाली कांच की बोतल, एलईडी लाइट्स, डेकोरेटिव पेंट चाहिए होता है। बनाने की विधि: सबसे पहले कांच की बोतल को अच्छे से सफ कर लें। अब इसमें एलईडी लाइट्स डालें। बाहर की तरफ पेंटिंग या ग्लास पेंट से सुरक्षित डिजाइन बनाएं। इसे टेबल पर सजाएं और लाइट जलाएं।



### प्लास्टिक की बोतल से लैंप

इसके लिए प्लास्टिक की खाली बोतल, एलईडी लाइट्स, डेकोरेटिव पेंट चाहिए होता है।

बनाने की विधि: सबसे पहले टोल लैंप की बोतल को अच्छे से सफ कर लें। अब इसमें एलईडी लाइट्स डालें। बाहर की तरफ पेंटिंग या ग्लास पेंट से सुरक्षित डिजाइन बनाएं। इसे टेबल पर सजाएं और लाइट जलाएं।

## महिला स्वावलंबन का माध्यम

गतिविधियों के आधारित और भावनात्मक केंद्र के रूप में भी है। अनुष्ठान के ढांचे के भीरा उनका कार्य न केवल सभी व्यक्तियों के आधारित अनुभव को बेहतर बनाता है, बल्कि सामुदायिक जीवन के ताने-बाने में स्त्रियों के कार्य और उपस्थिति को भी शामिल करता है, जो सामुदायिक धार्मिक पहचान के केंद्रीय तत्व के रूप में उनकी स्थिति को सुनुवता है।

छठ पर्व मूलतः सूर्य की आराधना का पर्व है,

जिसे हिन्दू धर्म में विशेष स्थान प्राप्त

है। हिन्दू धर्म के देवताओं में सूर्य

ऐसे देवता हैं, जिन्हें मूर्त रूप

में देखा जा सकता

है। सूर्य की स्थितियों

का मूर्त श्रोत उनकी

पल्ली ऊंचा और प्रत्यूष है। छठ

में सूर्य के साथ-साथ दोनों शक्तियों की संयुक्त

आराधना होती है।

भारतीय लोक धर्म में स्त्रियों आमतौर पर मुख्य सांस्कृतिक प्रतीकों और प्रतिनिधित्व आकृतियों को शामिल करती हैं, जो प्रजनन क्षमता, मातृत्व और परिवार की पवित्रता का प्रतिनिधित्व करती है।

अनुष्ठानों में उनकी भागीदारी पोषण और आधारित

मध्यस्थ जैसी उनकी मौलिक भूमिकाओं पर जोर देती है, जहां वे इन आयोजनों के आयोजन और क्रियान्वयन में आवश्यक भूमिका निभाती हैं। भारतीय संस्कृति में महिलाएं प्रसाद और अनुष्ठान की वस्तुओं की तैयारी में भाग लेती हैं, न केवल अनुष्ठान करने वाले दैनिक अनुष्ठान करने के लिए जिम्मेदार होती हैं। यह निजी क्षेत्र स्त्रियों को धार्मिक परंपरा के मुख्य संवाहक

के रूप में प्रतिष्ठित करता है, यह सुनिश्चित करता है कि विशिष्ट अनुष्ठानों का पालन किया जाए और सांस्कृतिक विरासत पीढ़ीयों तक प्रसारित हो। संस्कृति मनुष्य को एक उदात्त जीवन की ओर ले जाती है और उसके जीवन को सुनिश्चित करती है। इसी मूल भाव से एक स्त्री ने संस्कृति की नींव रखी होगी। धूमी के दो

पहियों की तह तीव्र-सूर्य को लोक में प्रतिष्ठित करने के लिए परंपरा

और संस्कृति की जरूरत महसूस की गई और इसका सबसे बड़ा दायित्व संभाला स्त्री ने। प्रारंभ से ही स्त्री-पुरुष के कार्य बंट गए थे।

पुरुषों ने अधिक मैनेन तके काम

शारीरिक रचना में कोशलता होने के कारण स्त्री ने घर-गृहस्थी के छोटे-छोटे बहानों का मान सभाले

जबकि पुरुष कृप्ति उपादान, राजसामा, सेना संसार, युद्ध, भवन निर्माण जैसे श्रम साध्य कार्यों को करने में क्षमता माना गया। महिलाएं छठ पूजा विधि-विधान से करती हैं। धार्मिक मान्यता के अनुसार, जो व्यक्ति अनुष्ठान की भागीदारी पोषण और आधारित

मध्यस्थ जैसी उनकी मौलिक भूमिकाओं पर जोर देती है। धार्मिक प्रथाओं में शामिल करती है, जिन्हें अन्य धर्मों से भिन्न किया जाता है। तथा उनके जीवन की स