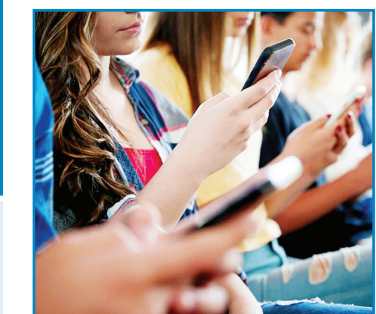


आज के इस डिजिटल युग में सभी की मोबाइल फोन पर निर्भरता बढ़ती जा रही है। दिन भर के महत्वपूर्ण कामों को निपटाने के बाद बचे समय में अपना मोबाइल फोन स्कॉल करना सभी को भाता है। जरा सोचिए जब तक मोबाइल फोन इतने लोकप्रिय नहीं हुए थे, तब जहां एक ओर बच्चे खेलने-कूदने दादी-नानी की कहानी और लोरियां सुनने में आनंद लेते थे, वहीं दूसरी ओर किशोर एवं वयस्क व्यक्ति अपने दोस्तों के साथ गपशप करने टीवी देखने तथा साथ खाना खाने और घूमने में सुकून का अनुभव करते थे। उन्हें रिश्तों का महत्व पता था। वहां अपनेपन की भावना रिश्तों की मिठास को बनाए रखती थी। लोगों को प्रकृति के सानिध्य में समय बिताने से सकारात्मक ऊर्जा का अनुभव होता था, पर आज के डिजिटल युग में इंसान मोबाइल में ही सुकून के पल ढूंढने लगा है। आज सभी लोग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म, न्यूज ऐप्स और शॉर्ट वीडियो देखना पसंद करते हैं। रील देखने के लिए इंस्टाग्राम-फेसबुक ऐप्स का प्रयोग चलन में है। आजकल जॉम्बी स्कॉलिंग शब्द चलन में है, जिसमें व्यक्ति सोशल मीडिया पर बिना किसी उद्देश्य के मिडलेसली लगातार स्कॉल करता रहता है, जिसके कारण आज के समय में कॉग्निटिव फटीग एवं इमोशनल डिस्कनेक्शन देखा जा रहा है।



डॉ. तान्या दीक्षित
वरिष्ठ मनोवैज्ञानिक एवं सहायक प्रोफेसर,
एसजेएमएच पीजी
कॉलेज, लखनऊ



टीनएजर्स का प्रतिदिन स्कॉलिंग करना

आंकड़ों के अनुसार 90 से 95 प्रतिशत टीनएजर्स प्रतिदिन लगातार स्कॉलिंग कर रहे हैं। वहीं जेन-जी और मिलेनियल्स में यह प्रतिशत लगभग 51 प्रतिशत तक है। इसका मतलब साफ है कि यह आदत एक महामारी का रूप धारण करती जा रही है, जिसका बुरा असर मानसिक स्वास्थ्य पर स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। जॉम्बी स्कॉलिंग सिंड्रोम शब्द का उपयोग सोशल मीडिया पर बिना किसी उद्देश्य के स्कॉलिंग करने की आदत का वर्णन के लिए सबसे पहले 2016 में मैक्फी साइबर सिक्योरिटी कंपनी द्वारा किया गया, लेकिन आज के समय में इस शब्द का प्रयोग बहुत सामान्य बात हो गई है।



लोक दर्पण

रविवार, 21 दिसंबर 2025 www.amritvichar.com

डिजिटल डोपामाइन और जॉम्बी स्कॉलिंग



रिश्तों की गुणवत्ता पर असर

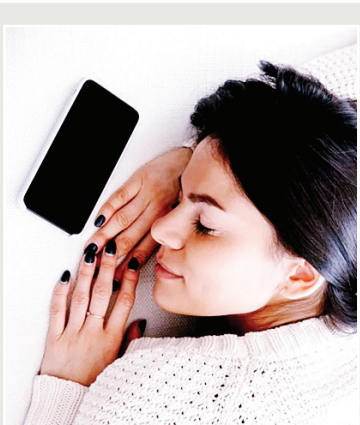
एक आम आदमी की दिनचर्या का हिस्सा हुआ करता था, पर अब उनकी जगह मोबाइल ने ले ली है। सरल शब्दों में कहा जाए, तो आज के वक्त में किसी के पास किसी के लिए समय नहीं है। जीवन की इस भाग-दौड़ में हम क्या खोते जा रहे हैं, हमें इसका अंदाजा भी नहीं है। इस प्रकार के व्यवहार के कारण अकेलेपन और सामाजिक अलगाव की भावना बढ़ जाती है। कई बार जॉम्बी स्कॉलिंग के चलते फोन के उपयोग को लेकर घर वालों से झूठ बोलने की आदत भी विकसित होने लगती है। **जॉम्बी स्कॉलिंग एवं डूम स्कॉलिंग में अंतर :** जॉम्बी स्कॉलिंग में व्यक्ति अचेतन रूप से बिना किसी उद्देश्य के कंटेंट को देख रहा होता है, वहीं डूम स्कॉलिंग में वह चेतन रूप से तनाव उत्पन्न करने वाली ढूंढता है।



क्या है महत्वपूर्ण पक्ष

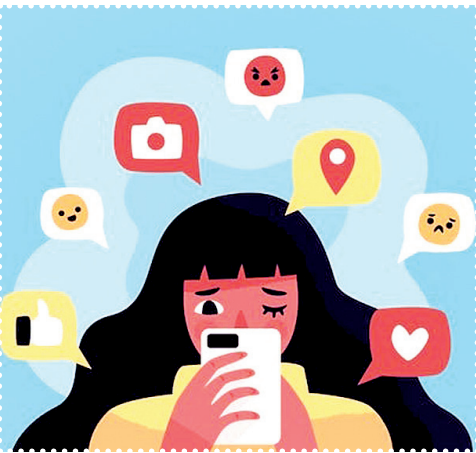
- माइंडलेसनेस :** यहां व्यक्ति निष्क्रिय रूप से कंटेंट को ग्रहण कर रहा होता है, जिसके पीछे कोई स्पष्ट लक्ष्य नहीं होता। यह व्यक्ति की एकाग्रता मानसिक स्वास्थ्य और नींद को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।
- बाध्यता :** कई बार यह जानते हुए कि यह कार्य अनप्राइवित्व है और व्यक्ति इसे रोक नहीं पाता। न चाहते हुए भी कंटेंट स्कॉल करना उसकी आदत बन जाती है। यदि यह आदत लंबे समय तक चले, तो यह विकार का रूप ले लेती है।
- ट्रांस की अवस्था :** इस अवस्था में कई बार स्कॉल करते हुए व्यक्ति को ऐसा अनुभव होता है कि वह ऑटो पायलट मोड में चला गया है। उसे दुनिया से अलगाव महसूस होने लगता है। बहुत बार व्यक्ति अपने तनाव, चिंता और भय से दूरी बनाने के लिए इस तरह की गतिविधियों में शामिल हो जाता है। ऐसा करने से व्यक्ति को एक आभासी दुनिया का अनुभव होता है, जहां पर कुछ समय के लिए अपनी वास्तविक जीवन की समस्याओं को तो भूल जाता है, पर उसे अपनी समस्याओं का स्थाई समाधान नहीं मिलता।
- प्रभाव एवं लक्षण :** सज्ञानात्मक : इस प्रकार से स्कॉलिंग कर रहे लोगों में ब्रेन फॉगिंग ध्यान केंद्रित करने में कमी सूचना संसाधन में अक्षमता देखी जाती है। इसके कारण कॉग्निटिव फॉगिंग या ब्रेन रॉटिंग की समस्या युवाओं में बढ़ती जा रही है, जिसके चलते व्यक्ति मानसिक रूप से काफी नीरस हो जाता है।
- संवेगात्मक :** इसके कारण चिंता भाव अस्थिरता एवं संवेगात्मक उदासीनता उत्पन्न होते हुए देखी जाती है।
- आत्मनियंत्रण की कमी :** जॉम्बी स्कॉलिंग करते हुए रिवॉर्ड लूप के कारण इस व्यवहार पर नियंत्रण पाना कठिन हो जाता है, इसीलिए कई बार लोग यह कहते पाए जाते हैं कि 'मैंने सोचा था कि मैं 5 मिनट के लिए स्कॉल करूंगा, पर कब घंटे बीत गए पता नहीं चला'।

- व्यवहारात्मक :** जॉम्बी स्कॉलिंग का प्रभाव व्यक्ति की दिनचर्या पर पड़ते हुए भी देखा जा सकता है। इसी कारण व्यक्ति मोबाइल फोन से अपनी दूरी बनाने में असमर्थ रहता है। इससे एक रिवॉर्ड लूप तैयार हो जाता है, जिससे अप्रत्याशित पुरस्कार पाने की इच्छा के कारण व्यक्ति बार-बार स्कॉल करता है।
- फिजिकल स्ट्रेस :** जॉम्बी स्कॉलिंग के कारण लोगों में निम्न ऊर्जा स्तर फिजिकल स्ट्रेस जैसी समस्याएं देखने को मिल रही है, जिसके कारण उन्हें पोस्चर और आंखों की थकान जैसी समस्याओं का सामना करना पड़ रहा है।
- अटेंशन बॉयस :** अटेंशनल ब्लैक का कॉन्सेप्ट रेमंड ने 1992 में दिया था। इसका अर्थ है व्यक्ति जब एक ही उद्दीपक पर ध्यान केंद्रित कर रहा होता है, यदि उसके तुरंत बाद दूसरा उद्दीपक प्रस्तुत किया जाता है, तो दूसरे उद्दीपक को पहचान में उसका पता लगाने की संभावना कम हो जाती है। इसी प्रकार से व्यक्ति स्कॉल करता है, तो नए-नए तरह के कंटेंट के लगातार फीड में आने के कारण उसका अटेंशन स्लैम कम होने लगता है।



नींद की समस्या

आमतौर पर जॉम्बी स्कॉलिंग इंस्टाग्राम, फेसबुक और न्यू साइट्स पर देखी जाती है। यह व्यवहार आधुनिक समय में टीनएजर्स एवं वयस्कों में बढ़ता जा रहा है। इतना ही नहीं यह नींद की गुणवत्ता पर भी नकारात्मक असर डालती है। बेड टाइम पर स्कॉल करने के कारण मानव शरीर में मेलैटोनिन नामक हार्मोन के प्रोडक्शन पर असर पड़ता है, जिसके कारण थकान और चिड़चिड़ापन के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।



क्यों होता है ऐसा

- डोपामाइन हिट्स :** सोशल मीडिया पर लगातार नए-नए प्रकार के कंटेंट को देखने की तीव्र इच्छा व्यक्ति के मस्तिष्क के रिवॉर्ड पाथवेज को उत्तेजित करना आरंभ कर देती है, जिसके कारण व्यक्ति लगातार मोबाइल फोन को स्कॉल करता रहता है। इसके कारण व्यक्ति को एक प्रकार की संतुष्टि का अनुभव होता है, जो डोपामाइन जिसे 'फील गुड हार्मोन' भी कहते हैं रिलीज होने लगता है।
- फिथर ऑफ मिसिंग आउट :** लगातार फोन पर नए-नए तरह के कंटेंट को देखते हुए व्यक्ति को ऐसा महसूस होता है कि कहीं वह किसी नई प्रकार की सूचना सामग्रियां कंटेंट से वंचित न रह जाए, जिसके कारण वह चाहते हुए भी अपने इस व्यवहार पर नियंत्रण नहीं कर पाता।
- प्लेटफॉर्म ड्रिवन :** कई बार सोशल मीडिया के एल्गोरिथम इस प्रकार के व्यवहार को बढ़ावा देने का काम करते हैं, जिसके कारण आदत और भी ज्यादा पक्की होती जाती है। वर्ष 2023 में 1,200 कॉलेज छात्रों पर एक सर्वे किया गया, जिसमें प्रतिदिन 30 मिनट से ज्यादा स्कॉल करने वाले लोगों में विषाद चिंता तथा नींद की समस्या डेढ़ से दो गुना बढ़ गई। नेचर न्यूरो साइंस 2022 में न्यूरो इमेजिंग डाटा के माध्यम से यह ज्ञात किया कि वह लोग, जिनमें स्कॉलिंग की आवृत्ति अधिक होती है, उनके दिमाग के कुछ भागों में डी 2 रिसेप्टर की कमी पाई जाती है, जो मुख्य रूप से एंडोक्विटिव बिहेवियर से संबंधित होता है और जो कंपल्सिव बिहेवियर को बढ़ाने के लिए ईंधन का कार्य करता है।

स्वस्थ विकल्पों का चुनाव

जॉम्बी स्कॉलिंग सिंड्रोम की समस्या उन लोगों में देखी जाती है, जो अकेलेपन और उदासी के शिकार हैं। ऐसे में मोबाइल फोन स्कॉल करना है, उन्हें सबसे आसान विकल्प दिखाता है, पर इसके अतिरिक्त कुछ स्वस्थ विकल्प चुने जाएं, तो इस समस्या से बचा जा सकता है। अकेलापन या उदासी का अनुभव होने पर सामाजिक समूह का सदस्य बनना, सामाजिक हित के कार्य करना, स्वयं को ऑफलाइन मनोरंजक कार्यों में व्यस्त रखना लाभप्रद हो सकता है। जिस इंसान के दिमाग में कंप्यूटर और मोबाइल जैसे उपकरणों का आविष्कार किया। आज वही उपकरण इस कीमती दिमाग को दीमक की तरह खोखला करते जा रहे हैं। दुख की बात यह है कि इंसान ही इसका जिम्मेदार है। यदि समय रहते इस समस्या पर नियंत्रण पा लिया गया, तो वर्तमान में बड़े सकारात्मक बदलाव तो सामने आएंगे ही साथ ही आने वाली पीढ़ी के आगे अच्छे उदाहरण प्रस्तुत किए जा सकते हैं।



क्या है समाधान

- माइंडफूलनेस प्रैक्टिस : इस प्रकार की मिडलेस स्कॉलिंग इंसान के दिमाग को डल बना देती है, जिसके कारण व्यक्ति संवेगात्मक रूप से उदासीन सा हो जाता है। इस समस्या से बचने के लिए प्रतिदिन माइंडफूलनेस प्रैक्टिस लाभदायक हो सकती है।
- नियमित अंतराल पर ब्रेक : इस आदत से छुटकारा पाने के लिए अपने फोन में रिमाइंडर सेट किया जा सकता है और नियमित अंतराल पर स्ट्रक्चर्ड ब्रेक लेने की आदत डाली जा सकती है।
- एप ब्लॉकर सेटिंग का उपयोग : यदि आपको यह महसूस हो कि आप कुछ विशेष ऐप यह साइट्स पर अधिक समय बता रहे हैं, तो अपने फोन की ऐप ब्लॉकर सेटिंग में जाकर उन ऐप्स को ब्लॉक कर दे इसे कुछ हद तक इस आदत पर लगाम लगाएं।
- मैडिटेशन : जॉम्बीज स्कॉलिंग आत्मनियंत्रण की कमी के कारण ज्यादा तेजी से बढ़ता है, इसलिए जरूरी है कि आत्मनियंत्रण की भावना को मजबूत किया जाए। मैडिटेशन या ध्यान से अपने व्यवहार और भावनाओं पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है।
- सेल्फ ऑडिट : अगर आप भी जॉम्बी स्कॉलिंग करते हैं, तो आप एक चेकलिस्ट बना सकते हैं या प्रतिदिन आपने कितनी देर स्कॉलिंग की उसे कहीं नोट कर सकते हैं। यह एंक्विटी इस आदत को नियंत्रित करने में मददगार होती है।
- डिजिटल फास्टिंग : जिस तरह हम शरीर के टॉक्सिंस को रिलीज करने के लिए व्रत रखते हैं। इसी तरह मिडलेसली स्कॉलिंग करने के कारण तमाम तरह का अनुपयोगी कंटेंट हमारे दिमाग में जाता है। इस आदत को नियंत्रित करने के लिए डिजिटल फास्टिंग जरूरी है, जिसे अपने दिमाग को रीबूट किया जा सके और इसे रीसेट करके दोबारा काम करने के लिए तैयार किया जा सके।



- टाइम ब्लॉकिंग : यदि आप इस बात की समय सीमा निर्धारित कर लेते हैं कि आपको दिन में कितनी देर फोन चलाना है, तो इस आदत पर नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है, परंतु इसके लिए दृढ़ निश्चय और आत्मसंयम जरूरी है तभी यह तरीका प्रभावी सिद्ध हो सकता है।
- साइको-एजुकेशन : आज के वक्त में अधिकांश लोग इस प्रकार की समस्या से पीड़ित हैं। ऐसे में अवेयरनेस ब्लॉग्स, आर्टिकल्स, ऑनलाइन एवं ऑफलाइन प्लेटफॉर्म पर डिस्कशन के माध्यम से लोगों को उसके घातक परिणामों के बारे में जानकारी दी जा सकती है, जिससे वे समझदार बन सकें और इस समस्या से निपटने के लिए चेतन रूप से जागृत हो सकें।
- रचनात्मक कार्यों में रुचि : आपने देखा होगा कि यदि बहुत दिनों तक किसी वस्तु को प्रयोग में न लाया जाए, तो उसमें जंग लग जाता है। बिल्कुल उसी प्रकार यदि दिमाग को सक्रिय न रखा जाए और उसे निष्क्रिय रूप से महत्वहीन गतिविधियों में लगाया जाए, तो दिमाग के कार्य करने की क्षमता कमजोर हो जाती है। जॉम्बी स्कॉलिंग ब्रेन रॉटिंग को बढ़ावा दे ही रही है, जिसके कारण रचनात्मक कार्य करने की प्रवृत्ति पर नकारात्मक असर पड़ रहा है। यदि आप चाहते हैं कि आप अपने कार्यों को अधिक प्रभावशाली तरीके से संपादित कर सकें, तो रचनात्मक गतिविधियों में इसे न केवल आपका मनोरंजन होगा, बल्कि आप अद्भुत मानसिक शांति एवं स्थिरता का अनुभव करेंगे।

आज की तेज रफतार जिंदगी में महिलाओं की भूमिका बहुआयामी हो गई है। पढ़ाई, नौकरी, परिवार, सामाजिक जिम्मेदारियां और स्वयं की आकांक्षाओं के बीच संतुलन बनाना आसान नहीं है। इसी बदलती जीवनशैली के साथ महिलाओं में कुछ स्वास्थ्य समस्याएं भी तेजी से बढ़ रही हैं, जिनमें से एक अत्यंत सामान्य, लेकिन गंभीर समस्या है- पीसीओडी। पीसीओडी कोई नई बीमारी नहीं है, लेकिन पिछले दो दशकों में इसके मामलों में असामान्य वृद्धि देखी गई है। आज शहरी ही नहीं, बल्कि ग्रामीण क्षेत्रों में भी किशोरियों और युवतियों में यह समस्या पाई जा रही है। दुर्भाग्यवश, जानकारी की कमी, सामाजिक संकोच और “पीरियड्स की समस्या तो सामान्य है” जैसी सोच के कारण यह रोग लंबे समय तक अनदेखा रह जाता है, जिससे आगे चलकर गंभीर परिणाम सामने आते हैं।

पीसीओडी एक हार्मोनल विकार है, जिसमें महिलाओं के अंडाशय (Ovaries) सामान्य रूप से कार्य नहीं कर पाते। इस स्थिति में अंडाशयों में कई छोटी-छोटी सिस्ट या गांठें बन जाती हैं। ये सिस्ट वास्तव में वे अंडाणु होते हैं, जो हार्मोनल असंतुलन के कारण पूरी तरह विकसित नहीं हो पाते और ओवरी में ही रुक जाते हैं। सामान्य अवस्था में हर माह एक अंडाणु परिपक्व होकर ओव्यूलेशन के माध्यम से बाहर निकलता है, लेकिन पीसीओडी में यह प्रक्रिया बाधित हो जाती है। परिणामस्वरूप मासिक धर्म अनियमित हो जाता है, हार्मोन गड़बड़ाने लगते हैं और शरीर में कई तरह के शारीरिक एवं मानसिक परिवर्तन दिखाई देने लगते हैं। पीसीओडी को समझने के लिए हार्मोन की भूमिका को समझना आवश्यक है। महिला शरीर में एस्ट्रोजन, प्रोजेस्टेरोन, एफएसएच (FSH) और एलएच (LH) जैसे हार्मोन मिलकर मासिक चक्र को नियंत्रित करते हैं।



डॉ. निधि मोहनपुरिया
प्रसूति तंत्र व स्त्री रोग, अलिसर्ट प्रोफेसर और कंसल्टेंट, रोहिलखंड आयुर्वेदिक मेडिकल कॉलेज एवं हॉस्पिटल, बरेली

एलएच का स्तर बढ़ना

पीसीओडी में एलएच का स्तर बढ़ जाता है। एफएसएच का स्तर अपेक्षाकृत कम हो जाता है। एंड्रोजन (पुरुष हार्मोन) की मात्रा बढ़ जाती है। इस असंतुलन के कारण अंडाणु परिपक्व नहीं हो पाते। ये अणु एक अंडाणु ओवरी में जमा होकर सिस्ट का रूप ले लेते हैं। साथ ही बढ़ा हुआ एंड्रोजन चेहरे पर बाल, मुंहासे और सिर के बालों के झड़ने का कारण बनता है। इंसुलिन प्रतिरोध इस प्रक्रिया को और जटिल बना देता है। शरीर जब इंसुलिन का सही उपयोग नहीं कर पाता, तो रक्त में शर्करा बढ़ती है, जिससे ओवरी और अधिक एंड्रोजन बनाने लगती है।



क्यों हो रही है समस्या

- यह प्रश्न अत्यंत महत्वपूर्ण है। पहले की तुलना में आज पीसीओडी के मामले कई गुना बढ़ चुके हैं। इसके पीछे कई कारण हैं:
- सबसे बड़ा कारण है बदलती जीवनशैली। शारीरिक श्रम की कमी, घंटों बैठकर काम करना, मोबाइल और स्क्रीन का अत्यधिक उपयोग, फास्ट फूड और प्रोसेस्ड भोजन, मोटे पेय पदार्थ, देर रात तक जागना और मानसिक तनाव-ये सभी पीसीओडी को बढ़ावा देते हैं।
- इसके अलावा हार्मोनल डिसरेंजमेंट्स-जैसे प्लास्टिक की बोतलें, केमिकल युक्त कॉस्मेटिक्स, कीटनाशक युक्त खाद्य पदार्थ भी हार्मोन संतुलन को बिगाड़ते हैं।
- किशोरावस्था में ही अनियमित दिनचर्या, व्यायाम की कमी और जंक फूड की आदतें भविष्य में पीसीओडी का आधार बन जाती हैं।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण: जड़ से उपचार

- आयुर्वेद में पीसीओडी को आर्तव दोष, कफ-वात विकार और ग्रंथि के अंतर्गत समझा जाता है। आयुर्वेदिक चिकित्सा केवल लक्षण नहीं, बल्कि रोग के मूल कारण पर कार्य करती है।
- पंचकर्म उपचार- वमन, विरेचन और बस्ती-शरीर से आम (टोक्सिन्स) निकालकर दोष संतुलन में सहायता करते हैं।
- कांचनार, अशोक, शतावरी, लोध्र और त्रिफला जैसी औषधियां हार्मोन संतुलन, ओव्यूलेशन और गर्भाशय स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं।
- पीसीओडी और मानसिक स्वास्थ्य
 - पीसीओडी केवल शारीरिक रोग नहीं है। यह मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है। लगातार वजन बढ़ना, त्वचा समस्याएं और गर्भधारण में कठिनाई आत्मविश्वास को कम कर सकती हैं।
 - योग, प्राणायाम, ध्यान और सकांरात्मक जीवनशैली मानसिक संतुलन बनाए रखने में सहायक होती है।
 - पीसीओडी के कारण गर्भधारण में कठिनाई हो सकती



- लेकिन यह असंभव नहीं है। सही उपचार, धैर्य और नियमित चिकित्सकीय मार्गदर्शन से अधिकांश महिलाएं स्वस्थ गर्भधारण कर सकती हैं।
- पीसीओडी आज की महिलाओं के लिए एक गंभीर, लेकिन पूर्णतः नियंत्रित की जा सकने वाली समस्या है। आवश्यकता है सही जानकारी, समय पर पहचान और समग्र उपचार की।
- यदि मासिक धर्म अनियमित हो, तो चुप न रहें। डॉक्टर से परामर्श लें, जीवनशैली सुधारें और स्वयं के स्वास्थ्य को प्राथमिकता दें।
- स्वस्थ महिला ही स्वस्थ परिवार और समाज की नींव है।

समझें शारीरिक संकेत को

- पीसीओडी के लक्षण धीरे-धीरे विकसित होते हैं और अक्सर महिलाएं इन्हें सामान्य मानकर नजरअंदाज कर देती हैं।
- सबसे पहला और सामान्य लक्षण है मासिक धर्म का अनियमित होना। पीरियड्स का देर से आना, महीनों तक न आना या अत्यधिक रक्तस्राव-ये सभी चेतावनी संकेत हैं।
- चेहरे, छाती और पीठ पर अनचाहे बालों का बढ़ना हार्मोन असंतुलन का स्पष्ट संकेत है। मुंहासे, खासकर ठुड़ी और जबड़े के आसपास, पीसीओडी में आम हैं। तेजी से वजन बढ़ना, विशेषकर पेट के आसपास, इस रोग की एक प्रमुख पहचान है। इसके साथ गर्दन और बगल के पास त्वचा का काला पड़ना इंसुलिन प्रतिरोध को दर्शाता है।
- सिर के बालों का झड़ना, पतला होना, थकान, चिड़चिड़ापन, अवसाद, आत्मविश्वास की कमी-ये सभी मानसिक और भावनात्मक लक्षण भी पीसीओडी से जुड़े हैं।
- पीसीओडी की पहचान जितनी जल्दी हो, उपचार उतना ही प्रभावी होता है। केवल लक्षणों के आधार पर निष्कर्ष निकालना पर्याप्त नहीं है।
 - पेल्विक अल्ट्रासाउंड द्वारा अंडाशयों में सिस्ट की स्थिति देखी जाती है। रक्त जांच में हार्मोन स्तर, थायरॉयड प्रोफाइल, इंसुलिन और शुगर लेवल की जांच की जाती है।
 - डॉक्टर शारीरिक परीक्षण के दौरान वजन, BMI, त्वचा और बालों की स्थिति का भी मूल्यांकन करते हैं।
- पीसीओडी का उपचार बहुआयामी होता है। केवल दवाओं पर निर्भर रहना पर्याप्त नहीं है।
- जीवनशैली में बदलाव उपचार की आधारशिला है। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम, वजन नियंत्रण और तनाव प्रबंधन से हार्मोन संतुलन में उल्लेखनीय सुधार देखा गया है।

प्रमुख कारण

- पीसीओडी किसी एक कारण से नहीं होती, बल्कि यह कई कारकों का परिणाम होती है।
- हार्मोनल असंतुलन इसका मुख्य कारण है। विशेष रूप से एंड्रोजन हार्मोन की अधिकता अंडाशय के कार्य को बाधित करती है।
- इंसुलिन प्रतिरोध एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यही कारण है कि पीसीओडी वाली महिलाओं में आगे चलकर टाइप-2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।
- आनुवांशिकता भी एक बड़ा कारण है। यदि मां या बहन को पीसीओडी है, तो अगली पीढ़ी में इसका जोखिम बढ़ जाता है।
- जीवनशैली संबंधी कारण-जैसे मोटापा, असंतुलित आहार, शारीरिक निष्क्रियता, मानसिक तनाव और नींद की कमी-पीसीओडी को जन्म देने और बढ़ाने में अहम भूमिका निभाते हैं।



पीसीओडी का उपचार: केवल दवा नहीं, जीवनशैली भी

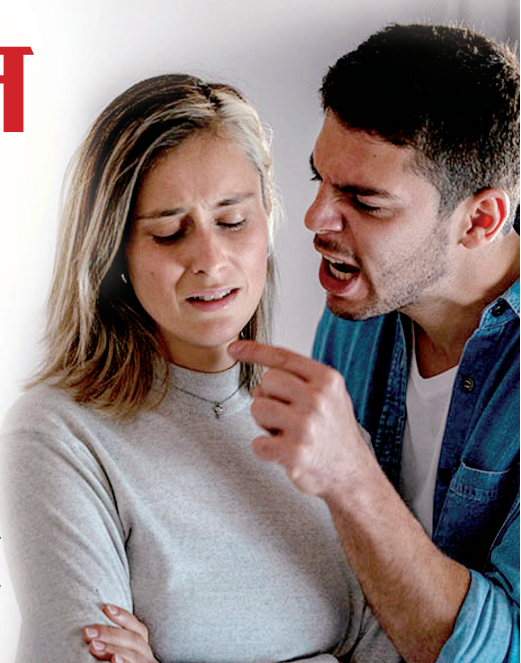
पैथोलॉजिकल जलन

बेवफाई का भ्रम



डॉ. रश्मि मोघे हिरे
मनोचिकित्सक

पैथोलॉजिकल जलन ये एक सीरियस मेंटल हेल्थ कंडीशन है, जिसमें व्यक्ति को एक या एक से ज्यादा झूठे और स्ट्रॉन्ग बिलीफ्स (डेल्यूजन्स) पक्के विश्वास होते हैं। ये बिलीफ्स इतने पक्के होते हैं कि कोई भी सबूत, लॉजिक, एविडेंस या रियलिटी इन्हें हिला नहीं पाती। पर्सन की नॉर्मल लाइफ इन डेल्यूजन्स के इर्द-गिर्द घूमती है, लेकिन इसके अलावा उनका बिहेवियर और थिंकिंग आमतौर पर नॉर्मल होती है।



पैथोलॉजिकल जेलसी

- पैथोलॉजिकल जेलसी या जेलस टाइप डेल्यूजन्सल डिसऑर्डर, इसे डेलुजन्स ऑफ इन्फिडेलिटी या ओथेलो सिंड्रोम भी कहते हैं।
- ये डेल्यूजन्सल डिसऑर्डर का एक स्पेशल टाइप है। इसमें पर्सन को यह विश्वास हो जाता है कि उनका पार्टनर उन्हें चीट कर रहा है। इस विश्वास को सपोर्ट करने के लिए कोई सॉलिड एविडेंस नहीं होता, लेकिन पर्सन इमेजिनरी साइंस, इवेंट्स या छोटें-मोटे संयोगों को अपने डेल्यूजन्स का पूरा मान लेता है।

सिम्पटम्स और बिहेवियर

- लगातार मॉनिटरिंग: पर्सन अपने पार्टनर के हर कदम पर नजर रखता है। वे उनके फोन, ईमेल, सोशल मीडिया और एक्टिविटीज को चेक करते हैं।
- इमेजिनरी एविडेंस पर बिलीफ: एक नॉर्मल बातचीत, एक देर से आया मैसेज जेलसे से मिल रही थी। प्रिया अगर किसी कलीग के साथ काम के सिलसिले में बात करती, तो मोहित उसे शक भी नजरो से देखता। एक शाम, प्रिया के फोन पर एक मैसेज आया, जिसमें लिखा था, “कल की मीटिंग के लिए रेडी रहना।” यह मैसेज प्रिया के बॉस का था। मोहित ने प्रिया के फोन पर यह मैसेज देखा और उसका चेहरा पीला पड़ गया। “यह कौन है?” मोहित ने शांत, लेकिन तीखी आवाज में पूछा। “यह मेरे बॉस है, कल एक इम्पोर्टेंट प्रेजेंटेशन है,” प्रिया ने समझाया लेकिन मोहित के दिमाग में एक अलग ही स्टोरी चल रही थी। “तुम मुझसे झूठ बोल रही हो। यह तुम्हारा बॉयफ्रेंड है, है न?” उस रात, मोहित ने प्रिया को सोने नहीं दिया। वह घंटों तक उस एक मैसेज के बारे में पूछताछ करता रहा और अपनी जेलसी की वजह से प्रिया पर कई आरोप लगाता रहा। प्रिया थक चुकी थी। उसने कई बार समझाने की कोशिश की कि ये सब उसके दिमाग का वहम है, लेकिन मोहित को उस पर यकीन नहीं
- आइसोलेशन: वे अपने पार्टनर को फ्रेंड्स और फैमिली से दूर रखने की कोशिश करते हैं ताकि वे किसी और से न मिल सकें।
- बार-बार सवाल करना: पर्सन अपने पार्टनर से बार-बार बेवफाई के बारे में पूछता है और वे कितनी भी सफाई दें, उस पर यकीन नहीं करते।
- यह डिसऑर्डर न सिर्फ विक्टिम के लिए, बल्कि उसके पार्टनर और पूरी फैमिली के लिए भी बहुत पेनफुल होता है। यह रिलेशनशिप पूरी तरह से टूट सकती है और इसका रिजल्ट कभी-कभी वायलेंट भी हो सकता है।

क्या है ट्रीटमेंट

- पैथोलॉजिकल जेलसी का ट्रीटमेंट पॉसिबल है। इसमें मेनली साइकोथेरेपी और मेडिसिन शामिल होती हैं।
- साइकोथेरेपी: इसमें कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (CBT) का यूज किया जाता है, जो पर्सन को अपने झूठे बिलीफ्स को पहचानना और उनसे लड़ना सिखाती है।
- मेडिसिन: साथ में कुछ एंटी-साइकोटिक ड्रग्स भी दी जाती हैं, जो पर्सन के डेल्यूजन्स को कम करने में हेल्प करती हैं।

यह समझना जरूरी है कि यह सिर्फ “जेलसी” नहीं है, बल्कि एक सीरियस मेंटल इलनेस है, जिसके लिए प्रोफेशनल हेल्प की जरूरत होती है। अगर आप या आपका कोई जानने वाला इस तरह के बिहेवियर से जूझ रहा है, तो तुरंत एक मेंटल हेल्थ प्रोफेशनल से कॉन्टैक्ट करना जरूरी है।

एक छोटी स्टोरी: मोहित और प्रिया

मोहित और प्रिया की शादी को अधिक समय नहीं हुआ था, लेकिन मोहित का बिहेवियर अजीब हो गया था। शुरुआत में, यह छोटी-छोटी बातों से शुरू हुआ। प्रिया जब भी देर से घर आती, तो मोहित उससे घंटों पूछताछ करता कि वह कहाँ थी और किससे मिल रही थी। प्रिया अगर किसी कलीग के साथ काम के सिलसिले में बात करती, तो मोहित उसे शक भी नजरो से देखता। एक शाम, प्रिया के फोन पर एक मैसेज आया, जिसमें लिखा था, “कल की मीटिंग के लिए रेडी रहना।” यह मैसेज प्रिया के बॉस का था। मोहित ने प्रिया के फोन पर यह मैसेज देखा और उसका चेहरा पीला पड़ गया। “यह कौन है?” मोहित ने शांत, लेकिन तीखी आवाज में पूछा। “यह मेरे बॉस है, कल एक इम्पोर्टेंट प्रेजेंटेशन है,” प्रिया ने समझाया लेकिन मोहित के दिमाग में एक अलग ही स्टोरी चल रही थी। “तुम मुझसे झूठ बोल रही हो। यह तुम्हारा बॉयफ्रेंड है, है न?” उस रात, मोहित ने प्रिया को सोने नहीं दिया। वह घंटों तक उस एक मैसेज के बारे में पूछताछ करता रहा और अपनी जेलसी की वजह से प्रिया पर कई आरोप लगाता रहा। प्रिया थक चुकी थी। उसने कई बार समझाने की कोशिश की कि ये सब उसके दिमाग का वहम है, लेकिन मोहित को उस पर यकीन नहीं



हुआ। धीरे-धीरे, मोहित की जेलसी पागलपन में बदल गई। वह प्रिया के पीछे-पीछे ऑफिस तक जाने लगा। उसने प्रिया के फोन में जासूसी करने वाला ऐप डाल दिया और उसके फ्रेंड्स से भी मिलने पर रोक लगा दी। एक दिन, प्रिया अपने बचपन के दोस्त राहुल से मिली और उसे देखकर मोहित अपना आपा खो बैठा। वह राहुल से झगड़ने लगा और उन दोनों के बीच हाथापाई भी हुई। अब प्रिया समझ चुकी थी कि मोहित को कोई मेंटल प्रॉब्लम है। उसने मोहित की फैमिली से बात की और उन्हें एक साइकोट्रिस्ट से मिलने की सलाह दी। स्टार्टिंग में मना करने के बाद, मोहित फाइनली ट्रीटमेंट के लिए रेडी हुआ। साइकोट्रिस्ट ने डायग्नोस किया कि मोहित को पैथोलॉजिकल जेलसी का डेल्यूजन्सल डिसऑर्डर है। मोहित का ट्रीटमेंट शुरू हुआ, जिसमें मेडिसिन और थेरेपी दोनों शामिल थीं। यह एक लंबी और मुश्किल प्रोसेस थी, लेकिन प्रिया के पेशेंस और मोहित की कोशिशों से, धीरे-धीरे मोहित के डेल्यूजन्स कम होने लगे। उसे समझ आने लगा था कि उसकी जेलसी ने उनके रिश्ते को कितना नुकसान पहुंचाया था।

साप्ताहिक राशिफल		—पं. मनोज कुमार द्विवेदी ज्योतिषाचार्य, कानपुर
	मेघ	यह सप्ताह चुनौतियां भरा रहेगा है। सप्ताह की शुरुआत से ही आपके ऊपर निजी और कार्यक्षेत्र से जुड़ी समस्याएं बनी रहेंगी, जिन्हें एक-एक कर शान्ति और विवेक के साथ सुलझाने की आवश्यकता रहेगी। इस सप्ताह लोगों की छोटी-मोटी बातों पर उलझने से बचना होगा।
	वृष	इस सप्ताह का पूर्वाह्न हर सोचे काम को समय पूरा करने वाला रहेगा। सप्ताह की शुरुआत में ही आपको अपने करियर-कारोबार से जुड़ी कोई शुभ सूचना प्राप्त हो सकती है। यदि आप रोजी-रोजगार में इन दिनों भटक रहे हैं, तो आपकी यह कामना पूरी हो सकती है।
	मिथुन	यह सप्ताह काफी आपाधापी भरा रह सकता है। आपको कामकाज के सिलसिले में भागदौड़ करनी पड़ सकती है। नौकरीपेशा लोगों के सिर पर कामकाज का अतिरिक्त बोझ आ सकता है। भूमि-भवन से जुड़े विवाद को सुलझाने के लिए कोर्ट-कचहरी के चक्कर लगाने पड़ सकते हैं।
	कर्क	यह सप्ताह शुभता और सौभाग्य लेकर आया है, लेकिन आप इसका अधिक लाभ तभी उठा पाएंगे, जब आप काम को टाटने की बजाय समय पर करेंगे और लोगों के साथ बेहतर तालमेल बनाए रखने का प्रयास करेंगे। आपको नए व्यवसायिक उद्यम की शुरुआत करने और नौकरी की तलाश तेज कर दें।
	सिंह	इस सप्ताह कोई भी काम आधे-अधूरे मन से नहीं करना चाहिए और न ही उसे किसी दूसरे के भरोसे छोड़ना चाहिए अन्यथा आपकी बेवजह की परेशानी उठानी पड़ सकती है। नौकरीपेशा लोगों को इस सप्ताह कार्यक्षेत्र में अपने प्रतिद्वंद्वी से कड़ा मुकाबला करना पड़ सकता है।
	कन्या	इस सप्ताह सोचे हुए काम को समय पर पूरा करने के लिए अतिरिक्त परिश्रम और प्रयास करना पड़ सकता है। सुखद पहलू यह है कि आपकी कोशिशें रंग लाएंगी और आपके लंबे समय से अटक काम पूरे होंगे। आप अपने आत्मविश्वास व साहस के बल पर बड़े से बड़े मसले को सुलझाने में कामयाब रहेंगे।

वर्ग पहेली (काकुरो)

काकुरो पहेली वर्ग पहेली के समान हैं, लेकिन अक्षरों के बजाय बोर्ड अंकों (1 से 9 तक) से भरा है। निर्दिष्ट संख्याओं के योग के लिए बोर्ड के वर्गों को इन अंकों से भरना होगा। आपको दो गई राशि प्राप्त कर ने के लिए एक ही अंक का एक से अधिक बार उपयोग करने की अनुमति नहीं है। प्रत्येक काकुरो पहेली का एक अनूठा समाधान है।

काकुरो 38

		3	26		4	16	13		
10					17				
				9					
26									
		3							
				10	9				
		18							
					30			22	26
							8		
			14	16	6				13
		36							
		22					17		

काकुरो 37 का हल

					4	13	38		
					13		1	9	3
				11	8				
				33	15		1	2	3
				23	13		9	8	6
							9		6
12		3	7	2					
							15		7
17		9	8			18		1	8
					8				9
4		1	3		13	7	20	3	8
		32		4	8	6	5	9	
		8		2	5	1			

अमृत विचार

शब्द संसार

मे'आई कम इन सर?', सलीम ने बड़ी ही शालीनता के साथ इंटरव्यू हॉल के दरवाजे पर नॉक करते हुए पूछा। “प्लीज कम”, अंदर से आवाज आई। पांच वरिष्ठ अधिकारियों की पैनल थी। “गुड मॉर्निंग टू यू ऑल सर” सलीम ने अभिवादन किया। “वेरी गुड मॉर्निंग, प्लीज, हैव योर सीट”, चेयरमैन साहब बोले। “थैंक यू सर।” सलीम के कक्ष में घुसने से लेकर कुर्सी पर बैठने तक रघुनाथ उसकी बॉडी लैंग्वेज अपनी धूरती हुई नजरों से अपने चित-परिचित अंदाज में स्कैन कर चुके थे। आयोग के चेयरमैन रघुनाथ प्रताप सिंह आईपीएस की पैनल में पड़ा था सलीम का इंटरव्यू। उनका नाम सुनते ही कैंडिडेट्स आधी हिम्मत हार जाते थे। जाने क्या मानदंड थी उनके चयन के! नंबर ही नहीं देते थे किसी को। “ओवर तो यू, ऑनरेबल मेंबर्स”, कहकर आगे का इंटरव्यू पैनल के मैबर्स को सौंप दिया। एक-एक कर बाकी चारों मेंबर्स ने सलीम से जी भर सवाल पूछे। अंतिम मेंबर के तृणीर से भी जब प्रश्नों के सभी बाण खत्म हो गए, तब उन्होंने आगे का इंटरव्यू रघुनाथ को सौंपते हुए कहा, “ओवर टू यू सर।”

रघुनाथ टकटकी लगाए सलीम पर नजर गड़ाए थे। उसके उत्तरों से जैसे मंत्रमुग्ध हो गए थे। सलीम कुछ जाना पहचाना सा लग रहा था उन्हें, पर उस पहचान का सिरा वे नहीं खोज पा रहे थे। “हां, तो सलीम ये बताइए की आप आईपीएस ही क्यों बनना चाहते हैं?” रघुनाथ ने पहला प्रश्न किया। “सर, अब्बू की बड़ी ख्वाहिश है। उनके बचपन के एक मित्र आईपीएस हैं। अब्बू चाहते हैं कि मैं एक अच्छा पुलिस ऑफिसर बनूं, एकदम उनके दोस्त चाचू जैसा।” “क्या नाम है आपके पिताजी के दोस्त चाचू का? किस पद पर हैं अभी? कहां पोस्टेड हैं?” “अब्बू उनका नाम नहीं लेते सर। कहते हैं, बड़ा पाक नाम है उसका, मुझ जैसे आदमी की जुवां पर आने से नापाक हो जाएगा। हां, उनके साथ कॉलेज में बिताए दिनों के किस्से सुनाते हैं।” “हम्म ठीक है, तो फिर आप अपने अब्बू के बारे में ही कुछ बताइए।” “अब्बू का नाम जैद खान है सर। उनकी स्कूलिंग डीएवी दिल्ली से हुई और फिर दिल्ली के ही पब्लिक साइंस कॉलेज से उन्होंने बीएससी की। उसके बाद” कहते-कहते सलीम रुक गया।

जैद खान पब्लिक साइंस कॉलेज, रघुनाथ को लगा मानो कोई उन्हें हाथ पकड़कर अतीत में 25 साल पीछे लावा गया हो। क्यों सलीम जाना पहचाना लग रहा था, इसका उत्तर उन्हें अब मिल गया था। जैद और रघुनाथ एक ही कॉलेज से पढ़े थे। हॉस्टल के एक ही कमरे में तीन साल रहे थे। जैद थोड़ा कटुर्वादी था। रघुनाथ भी अपने धर्म के कम पक्के नहीं थे। जैद हर शुक्रवार शाम मस्जिद जाता और रघुनाथ हर शनिवार मंदिर। मंदिर

कहानी

वचन

से आकर प्रसाद जैद को देते। एक शनिवार उन्होंने जैद को रघुनाथ की नजरों से बचकर प्रसाद कुड़ेदान में फेंकते हुए देख लिया। कुछ बोले नहीं, वे फिर भी हर शनिवार जैद को प्रसाद देते रहे। रघुनाथ ने कमरे में एक टेबल पर रामदरबार तथा अन्य देवी-देवताओं की तस्वीर रखी हुई थी। जैद को यह पसंद नहीं था, रघुनाथ से कह नहीं पाता, लेकिन नित्य कुछ न कुछ ऐसा करता था कि रघुनाथ ने तंग आकर वो तस्वीरें हटा दें। गाह-बगाह उसी टेबल पर टिफिन आदि रख देता था। “जूठा है, वहां भगवान की टेबल पर मत रखा करो।” रघुनाथ के टोकने पर जैद माफी मांग लेता, लेकिन फिर उसी ढर्रे पर आ जाता। एक दिन रघुनाथ ने देखा की सारी तस्वीरें नीचे जमीन पर रखीं हैं और जैद उसी टेबल पर बाथरूम स्लीपर पहने चढ़ा हुआ पंखा पोंछ रहा था। रघुनाथ खून का घूंट पीकर रह गए। फिर भी, जैद को कुछ कहा नहीं। तस्वीरें जाकर पासवाली नहर में विसर्जित कर दी।

जैद का स्थानीय कट्टरपंथी युवा संगठनों से जुड़ाव हो गया। उनकी बैठकों में जाता। पम्फलेट वगैरह बांटता। रघुनाथ उसे बार-बार चेताते, “जैद, ये लोग ठीक नहीं हैं। ये हमारे तुम्हारे जैसे युवाओं को बरगलाकर अपना उल्लू

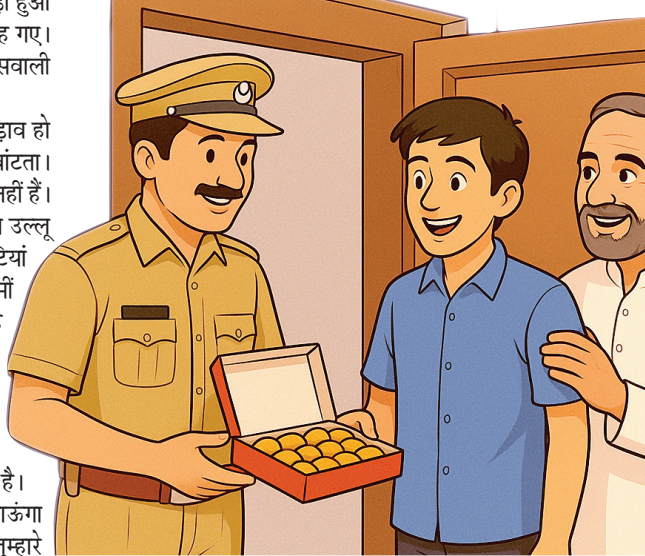
सीधा करते हैं। समाज में आग लगाकर उसपर अपनी राजनैतिक रोटियां सेंकते हैं।” “हमारी कौम के ही लड़कों को बरगलाया जाता है, हमी दहशतगर्द बनते हैं। तुम्हारी कौम में तो बस राम जन्म लेते हैं सारे है न?,” जैद की इस प्रतिक्रिया के बाद रघुनाथ कभी उसे टोकने की हिम्मत नहीं जुटा सके।

एक बार ईद के दिन रघुनाथ खुद जिनकर जैद के घर गए थे। “अरे जैद, अपने दोस्त को ईद की सेवइयां नहीं खिलाएगा? जा दुकान से प्लास्टिक वाली कटोरी और चम्मच ले आ” मां तो फिर मां होती है। रघुनाथ मां के मन की दुविधा समझ गए थे। “अम्मा, अगर खीर खाऊंगा तो घर के बर्तनों में ही खाऊंगा।” “बेटा, बड़ी अच्छी परवरिश की है तुम्हारे

अब्बू-अम्मी ने एक ही फिक्र रहती थी, जैद हॉस्टल में कोई गलत साथ न पकड़ ले। तुम्हें देखकर भरोसा हुआ अब सुकून से आंखें बंद कर सकूंगी।” “ऐसा मत कहो अम्मा”, कहते हुए रघुनाथ का गला भर आया था।

जैद को रघुनाथ का एक ही मुलाकात में अपनी मां का दिल जीत लेना अच्छा नहीं लगा। “जी भर मेरी शिकायतें कर लो अपने नए बेटे से, मैं बाहर चले जाता हूं।” कहकर घर से बाहर निकल गया। “बिना बाप के बड़ा हुआ है ना, मुझे ही अपनी दुनिया मानता है। बुरा मान गया जैद थोड़ा सरफिरा है, लेकिन दिल का बुरा नहीं है बेटा।” खांसी के ज्वार से शबनम ने खुद को संभालते हुए कहा, “मुझे टीबी है बेटा ज्यादा दिन नहीं चलेगी। तूने मुझे अम्मा कहा है, तो जैद को भी हमेशा अपना भाई ही समझना, कभी साथ मत छोड़ना इसका। वादा कर मुझसे।” “वचन देता हूं मां, मैं जैद का साथ कभी नहीं छोड़ूंगा, लेकिन आपको भी एक वचन देना होगा। मुझे बेटे और भाई का फर्ज निभाने से कभी नहीं रोकेगी। आपको इतनी मेहनत करने की जरूरत नहीं है। आप अपना ख्याल रखिए। आपके इलाज और जैद की फीस के पैसे मैं आपको भेज दिया करूंगा और आप जैद को भिजवा देना, लेकिन कभी उससे बातना नहीं।।” “अल्लाह तुझे हमेशा सलामत रखे बेटा, कामयाबी तेरे कदम चूमे तेरी हर मुराद पूरी हो।” आशीर्वाद देते हुए मां की आंखें भर आई थीं। रघुनाथ के मन में भी ‘अब कृतकृत्य भयउं मे माता’ वाले भाव उमड़ आए थे, अकुलाकर बोले, “सभी आशीर्वाद मुझे दे देंगी अम्मा? जैद के लिए भी कुछ बचा रखिए।” “तेरा साथ किसी दुआ से कम है क्या बेटा?”, शबनम की इस बात पर रघुनाथ भावविभोर हो गए थे।

रघुनाथ ने बारहवीं कक्षा के बच्चों को साईंस और गणित के ट्यूशन पढ़ाना शुरू कर दिया। ट्यूशन से मिली फीस और घर से मिले जेब खर्च से बचाकर या किसी मित्र से उधार लेकर जैद की मां को उसके इलाज



और जैद के कॉलेज और हॉस्टल की फीस मनीऑर्डर कर देते थे। इधर, जैद को हमेशा लगता कि सब खर्च उसके चाचू उठा रहे हैं। प्रेजुएशन के अंतिम साल ही रघुनाथ ने आईपीएस निकाल लिया। पहले कुछ साल जैद को हॉस्टल और घर के पते पर बहुत चिड़ियां भेजी, लेकिन सामने से कभी जैद का उत्तर नहीं आया। फिर भी, रघुनाथ आज तक शबनम के पते पर मनीऑर्डर भेजते रहे हैं।

रघुनाथ की आंखों के सामने एक ही क्षण में पूरा अतीत सामने आ गया। “आपके अब्बू अब क्या करते हैं?”, रघुनाथ के प्रश्न में उत्कंठा अपने चरम पर थी। “सर, वो.. वो अभी जेल में हैं। अफीम माफिया के साथ जुड़े होने और आर्म्स की तस्करी में सहायता करने का इल्जाम है उन पर।” अभी तक आंख में आंख डालकर सभी उत्तर दे रहे सलीम की नजर अब झुक गई थी। “व्हाट?” “अब्बू बेईमान नहीं हैं सर। कपड़े की दुकान थी उनकी। दुकान के सामने ही एक बड़े नेता के बेटे ने एक लड़की के मुंह पर तेजाब फेंक दिया था, जिसके वो चश्मदीद गवाह थे। गवाही न देने के लिए बहुत दबाव आया, लेकिन अब्बू नहीं माने। उसी वजह से अब्बू को झूठे केस में।” “हम्म आई सी मान लीजिए सलीम आपका चयन अगर नहीं होता, तो आप क्या करेंगे?” सलीम की बात काटकर रघुनाथ ने अगला प्रश्न पूछ लिया। “मैं एक दिन आईपीएस जरूर बनूंगा सर। अब्बू कहते हैं, जेहि के जेहि पर सत्य सनेहु, सो तेहि मिलइ न कछु संदेहु।” रघुनाथ को अपने कानों पर विश्वास नहीं हो रहा था। पैरों तले से मानो जमीन खिसक गई हो। “ठीक है, आपका इंटरव्यू यहीं खत्म होता है। आप अब जा सकते हैं।” दो महीने बीत गए। आज रिजल्ट का दिन था। सलीम ने रिजल्ट देखने के लिए मोबाइल उठाया ही था कि दरवाजे के बाहर से आवाज आई। “सलीम, बेटा सलीम.. दरवाजा खोलो।” दरवाजे खोलते ही सलीम सामने खड़े शख्स को देखकर खुशी से उछल पड़ा।

“अब्बू आप! आप रिहा हो गए?” “हां बेटा करिश्मा हो गया कुदरत का। वकील साहब बात रहे थे कि पुलिस ने अपनी झूठी जांच रिपोर्ट हटाकर नई रिपोर्ट कोर्ट में पेश कर दी, जिसमें सब सच लिखा था। मैं बाइज्जत बरी हो गया बेटा मैं बाइज्जत बरी हो गया।।” “आज का दिन बहुत अच्छा है अब्बू। आज ही मेरा रिजल्ट भी आना है। ये इंटरनेट है कि चल ही नहीं रहा। जानते हैं अब्बू। आयोग के चेयरमैन रघुनाथ सर की पैनल में पड़ा था मेरा इंटरव्यू।” रघुनाथ सर का नाम सुनते ही जैद के चेहरे के रंग बदल गए। “अच्छा, क्या-क्या पूछा उन्होंने तुमसे?” “अरे अब्बू यही तो मुझसे कुछ पूछा ही नहीं। एकाध सवाल आपके दोस्त चाचू के बारे में किए और एकाध आपके बारे में।” “तूने बताया तो नहीं की मैं.. जेल..?” “आपने तो सिखाया है अब्बू की झूठ बोलना गुनाह है।” जैद ने गर्दन झुकाकर, माथे पर हाथ रखकर बैठ गया। “किस सोच में पड़ गए अब्बू?” सलीम के इस प्रश्न का जैद उत्तर देता, उससे पहले ही तभी डोरबेल बजी। “तुम रुको बेटा, मैं देखता हूं।” कहकर जैद ने उठकर दरवाजा खोला। “मुबारक हो जैद, तुम्हारा बेटा आईपीएस बन गया है।” सामने मिठाई का डिब्बा लिए रघुनाथ खड़े थे।

कविता/गीत

दौड़ है ये जिंदगी

दौड़ है ये जिंदगी
हम भागते, हर दिन यही न चाहते,
चलना अगर, रुकती नहीं है जिंदगी।
हम चल रहे, हर-दिन भले, जाना कहां, जाना नहीं,
देर हो या जल्द ही, पहुंचे सभी हैं अंत में,
हमें भी उसी डगर, हर क्षण बढ़ाती जिंदगी।

बदले दौर जिंदगी, हम बदलना चाहें खुद अगर
वक्त के इस जाल में, फंसेते चले हैं हम सभी,
बचपन भर के हंस दिए, जवानी भर के बांट ली,
बुढ़ापा भर के काटने, हमें चलाती जिंदगी।
जिसे प्रेम हो, वो भी गया जिसे प्रेम न हो, वो भी गया
भर पेट भोजन आस में, मीलों भागती जिंदगी।
हम भागते एक दौड़ में, जिसे बोलते हैं जिंदगी।

रुक जाने की भी चाह है, कमजोर मन की साख में,
धीमी अगर हो जाऊं तो,

औरत का विकास

औरत का विकास कोई सरकारी योजना नहीं है, कोई आंकड़ा नहीं, कोई सालाना रिपोर्ट नहीं। यह एक धीमी, चुपचाप चलने वाली क्रांति है, जो रसोई से निकलकर सड़कों तक आती है और फिर सवाल बनकर व्यवस्था के दरवाजे खटखटाती है।

हमने औरत को विकास की भाषा में अक्सर लाभार्थी कहा है, जैसे वह खुद कुछ नहीं, बस किसी योजना की दया पर टिकी हुई एक इकाई हो, लेकिन सच्चाई यह है कि औरत सिर्फ विकास का विषय नहीं, वह खुद विकास की शर्त है।

जब एक औरत पढ़ती है, तो सिर्फ वह नहीं पढ़ती-

झल्लाहट

क्या पता अब कौन सा आए नया संकट, आमुखो पर है सभी के एक झल्लाहट।

हो गए अनुबंध सारे आज क्रय-विक्रय, मैं समझ पाया नहीं इस वृति का आशय।

कौन जाने ऊंट बैठे आज किस करवट।

मैं नहीं केवल यहां सब लोग आतंकिव, द्वेष वाले प्रश्न ही नित हो रहे चर्चित। साफ खतरे की सुनाई दे रही आहट।

लघुकथा

“हां बोलो, क्यों तुमने मुझे यहां बुलाया?” नाराजगी प्रकट करते हुए श्रद्धा ने परेश से पूछा। “मिलने को जी चाहता था, इसलिए।” परेश बोला। “अपने जी को काबू में रखो। अब हमारे बीच कुछ रह नहीं गया है।। तुम्हें बताया तो था कि मैं अब किसी और की होने जा रही हूं। तुम आगे से मुझे फोन भी न करना।।” तीखेपन से श्रद्धा ने कहा। “देखो यहां सड़क पर खड़े रहकर कोई बात नहीं हो सकती। अंदर कैफे में कुछ देर बैठते हैं। या फिर सामने पार्क के एकांत में। एक लंबे असें तक हमने एक-दूजे को चाहा है। आज एकदम से इतनी लंबी दूरी बना लेना ठीक नहीं। हमने प्यार किया था, फिर अचानक तुम्हारा यह फैसला?” परेश की आंखों में पानी छलक आया था।

“मेरे पिता ने अब मेरा रिश्ता तय कर दिया है। अगले दस दिन में, फेरों में बंधकर मैं पोलैंड चली जाऊंगी। दिलों की वह चाहत अब खत्म हुई। भूल जाओ कि कभी हमने एक-दूसरे को चाहा था। वह हमारी भूल थी या जवानी का जोश था, लेकिन घर बसाने के लिए तो सीरियस होना पड़ता है। अब मैं कोई भी रिस्क लेना नहीं चाहती। अच्छा होगा कि तुम भी मुझे भूलकर किसी के साथ बंधन में बंध जाओ?” माथे पर लकीरें खिंच गई थीं। परेश का मन दुखा। पूछा उसने- “और वह, जो तुम्हारे पेट में पल रहा है, मेरा अंश... उसका क्या?”

“अभी तो दो ही महीने हुए हैं। पोलैंड में कोई

भी बहाना कर मैं उसे गिरा दूंगी। और वो मेरी प्रोब्लम है।।” “तुमने तो मेरे साथ पूरा जीवन बिताने की कसमें खाई थी।” परेश की अधीरता बढ़ने लगी। “खाई थी, लेकिन फिर विचार हुआ कि तुम मुझे वह ऐशो-आराम, वह साधन नहीं दे सकते, जो पोलैंड में बसा मेरा मंगेतर मुझे देगा। उसके पास धन-दौलत है। अच्छी तनख्वाह वह पाता है। तुम कभी इतना नहीं कर पाओगे। मुझे अपना सुख तो देखना ही है।।” श्रद्धा बोली।

“अच्छा रुको। थोड़ी देर शांति से बैठकर विचार कर लेते हैं। सामने के पार्क की बेंच पर बैठ जाते हैं।।” परेश उसे समझाने लगा। “मुझे समझाने की जरूरत नहीं।। न मैं सहज तुम्हारी बातों में आने वाली। मैंने जो कहा, उसे समझने की कोशिश करो। अब मैं किसी और की हो चुकी हूं। मुझे कोई बदनामी नहीं चाहिए और न ही तुम्हारा कोई मशविरा।।” “मानता हूं। मैं तुम्हें वह ऐशो-आराम नहीं दे सकता, जो वह अमीर आदमी दे सकता है, लेकिन हम दोनों के बीच प्रीत का दरिया जो बहा, उसका क्या?”

क्रोध उमड़ा और बोली वह- “तुम्हें उस दरिया में डूबे रहना है, तो डूबो, डूबकर चाहे मरो भी! मुझे तो सुविधा से जीवन जीना है। अपना सुख देखना है। बगैर धन वह सुख तुम मुझे कभी नहीं दे सकते। इसलिए अच्छा होगा कि तुम अपने रास्ते चलते बनो और मैं अपने रास्ते।।” क्रोध भरी आंखों से उसे घूरते हुए वह वहां से चली गई।



डॉ. पूरेश वशिष्ठ
साहित्यकार, नई दिल्ली



व्यंग्य

बात तो अब बराबर हुई महोदय

अपने देश में जो भी कुर्सी पर बैठता है। वह एक बात जरूर कहता है कि हमारे लिए सभी एक समान हैं। देश के संसाधनों और सभी चीजों पर सबका एक समान अधिकार है। यह लगभग हर नेता का तकिया कलाम हो चुका है, जो भी कुर्सी पर विराजमान रहता है। कुछ बातें कहने के लिए होती हैं। मतलब हवा-हवाई फायर होते हैं। गोली भी चलती है और कोई घायल भी नहीं होता है। इसी तरह कुछ बातों का कोई मतलब नहीं होता है और मतलब की बातें बिना हाथ-पैर चलाए नहीं होती है।

कोई इस देश में पांच किलो राशन पर पलता है, तो किसी को पचहत्तर हजार सैलरी मिलती है। वह सोने के झूले पर झूलता है। इसके बावजूद भी वह खुश नहीं रहता है, तो सबकी अपनी-अपनी किस्मत है। अब जिसकी किस्मत में पांच किलो अनाज लिखा है। वह भी इसी देश का वासी है और जिसकी सैलरी पचहत्तर हजार है, वह भी इसी देश का वासी है। कुछ दिनों से ऐसा लगता है कि सरकार चाहती है कि सब एक बराबर हो जाए।

सबका साथ सबका विकास वाला नारा तो सभी पार्टियों की फेवरेट लाइन है। इसके बिना तो किसी भी नेता, पार्टी के बातों की शुरुआत ही नहीं होती है, लेकिन लग रहा है कि अब इस बात को गंभीरता से लिया जा रहा है, लेकिन देखा जाए तो हमेशा से समाज दो वर्गों में बंटा रहा। एक की कमाई मुट्ठी भर होती है और एक की कमाई स्विस् बैंक का लॉकर भी छोटा पड़ जाए।

हर चीज में दोनों अलग, इनका खान-पान अलग, रहना-सहना अलग, यातायात अलग, हवा पानी अलग, हर चीज अलग, एक सरजू बावन मोटा चावल खाता है, तो एक बासमती खाता है। एक ट्रेन के डिब्बे में भ्रूसे के जैसे ठुसा कर यात्रा करता है, तो एक हवाई जहाज में आसमान में पंछी के जैसे उड़कर यात्रा करता है। एक सार्वजनिक टैंपो, बस इत्यादि में धक्के खाता रहता है, तो एक अपनी पर्सनल लगजरी गाड़ी में बैठकर आराम से यात्रा करता है लेकिन हুকूमत ने अब ठान लिया है कि दोनों को एक बराबर करना है। दोनों को एक स्तर पर लाना है ताकि देश में अमीरी और गरीबी की यह लंबी लकीर मिट सके। गरीबों को अमीर लोगों को देखकर बहुत ही दुख होता था कि उनके पास इतनी सुख-सुविधा क्यों नहीं है? इसीलिए सरकार द्वारा सबका दुख-दर्द मिटाने का निर्णय लिया गया है।

पहले सिर्फ गरीब लोग ही लाइन में लगते थे, लेकिन सरकार ने समानता के तहत अब अमीरों को भी लाइन में लगाने का फैसला कर लिया है। पहले देश के बेरोजगार परेशान रहते थे, तो अब सरकार ने

अनुभूति सफेद चादरें

मैं एक बार फूला चाची के घर दादी के साथ रहने गई थी। शाम का समय था, पर भीतर कोई अनकहा अनुभव चुपचाप आकार ले रहा था। रात को जब हम छत पर आए, तो ठंडी सफेद चादरें खाट पर बिछ चुकी थीं। हवा में एक ऐसी नमी थी, जो तन से ज्यादा मन को छूती है और शायद यही स्पर्श किसी भी यात्रा को यादगार बनाता है।



ममता सोनी
नई दिल्ली

और बंद खिड़कियों में मिलता है, पर असली सुकून तो उन पलों में होता है, जहां मन हल्का हो जाए।

छत की वह ठंडक हमें यह याद दिलाती है कि इंसान जितना बाहर की गर्मी से थकता है, उतना ही भीतर की उथल-पुथल से भी। कभी-कभी एक साधारण-सी ठंडी चादर भी हमारे अस्तित्व को शांत करने लगती है। उस रात की हवा में एक अनोखी सच्चाई थी कि जीवन की सबसे बड़ी विलासिताएं दरअसल बहुत मामूली चीजें होती हैं। सच्चा आराम सामान में नहीं, अनुभव में होता है। सबसे गहरे अनुभव वही होते हैं, जिनमें कोई कृत्रिमता नहीं होती, बस प्रकृति, रिश्ते और शांति। फूला चाची के घर की वह रात केवल एक ठंडी रात नहीं थी, वह जीवन के सरलतम सत्य की याद दिलाने वाला क्षण था कि जब हम शोर से दूर होते हैं, तब ही अपनी आत्मा की आवाज साफ सुनाई देती है। कभी-कभी, दादी के पास बिछी ठंडी सफेद चादर ही हमें पूर्ण ब्रह्मांड समझा देती है। क्योंकि जीवन का दर्शन अक्सर वहीं जन्म लेता है, जहां हम सबसे सामान्य चीजों में असाधारण अर्थ खोज लेते हैं।

समीक्षा जिंदगी के सच का आईना

कथन, “आदमी का गुरु आदमी के अंदर बैठा है”, बहुत गहन और दार्शनिक है। यह भारतीय आध्यात्मिक परंपराओं, जैसे अद्वैत वेदांत, योग या ओशो जैसी शिक्षाओं से प्रेरित लगता है, जहां यह संकेत करता है कि सच्चा ज्ञान या मार्गदर्शक बाहरी नहीं, बल्कि हमारे भीतर ही विद्यमान है, लेकिन यह तथ्य कहां तक सत्य है? इसको अच्छी तरह समझाया गया है पुस्तक ‘जिंदगी का सच’ में। इस पुस्तक को सात अध्यायों में बांटा गया है जैसे-पुस्तक की गरिमा, एक प्रयोग, लेखक परिचय, जिंदगी का सच, प्रथम अध्याय, द्वितीय अध्याय, तृतीय अध्याय, चतुर्थ अध्याय, पांचवां अध्याय और सातवां अध्याय। पुस्तक गरिमा में लेखक ने स्पष्ट किया है कि आदमी का गुरु आदमी के अंदर अंतरात्मा के रूप में बैठा है, जो आदमी अपने गुरु को पहचानता है, उसकी संगति में बैठता है, उसका आदर करता है, गुरु में श्रद्धा और विश्वास करते हुए उसकी आज्ञा का पालन करता है, वह आदमी अपने अपनी जिंदगी में चटकीले रंग की साड़ी पहनने वाली माया से कभी धोखा नहीं खा सकता। ‘जिंदगी का सच’ आदमी को उसकी जिंदगी की वास्तविकता से रूबरू करवाता है। इस पुस्तक में लेखक इसके जवाब प्रस्तुत कर रहा है। इस पुस्तक में एक प्रयोग को अंजाम दिया गया है। पाठक की ऊर्जा कितने प्रतिशत सकारात्मक तथा नकारात्मक है, इसकी जांच के लिए पूरी पुस्तक में जगह-जगह एक सी गलतियों रखी गई हैं। जिस पाठक की नजर में कोई भी गलती नहीं आएगी, वह पूर्णतः सकारात्मक होगा। पाठक को अपनी जांच पूरी ईमानदारी पूर्वक करना है। अगर नकारात्मक ऊर्जा है, तो उसे दूर करने के लिए अपने दृष्टिकोण को और अधिक सकारात्मक बनाना होगा, क्योंकि सकारात्मक दृष्टिकोण सकारात्मक सोच की जननी है। सकारात्मक सोच जिंदगी में उन्नति की सीढ़ियां हैं। नकारात्मक सोच अपने लिए प्रकृति से नकारात्मक ऊर्जा आकर्षित करती है।



पुस्तक -जिंदगी का सच
लेखक -पारस नाथ सिंह
प्रकाशक -वन एलाइन पब्लिकेशन, नई दिल्ली।
मूल्य -250/-
समीक्षक-डॉ. इरफान हुसैन, शाहजहाँपुर



घर की सफाई करते हुए जब मैंने दादा की पुरानी अलमारी खोली, तो उसमें एक छोटा-सा लिफाफा मिला। उस लिफाफे में कोई पैसा नहीं था, तीन पन्ने थे-फटे हुए, पीले पड़े पर शब्द बिल्कुल साफ थे। एक पेज पर उस पर उनकी लिखावट में लिखा हुआ था-

‘खर्च से पहले एक बार मन से पूछना, जरूरी है या नहीं।’

दूसरे पन्ने पर लिखा था- ‘जरूरत, सुविधा और इच्छा तीनों को एक लाइन में मत खड़ा होने देना’ और तीसरे पन्ने में भी इसी तरह की प्रेरक पंक्ति थी। मुझे नहीं पता कि दादा जी इन पंक्तियों को लिखकर लिफाफे में क्यों रखा, लेकिन इन पन्नों को पढ़कर समझ आया कि असली पूंजी केवल बैंक खातों में नहीं, बल्कि अनुभव, अनुशासन और दृष्टि में होती है।

दादा की अलमारी से निकला जीवन का खाता

नई पीढ़ी के लिए पैसे और जीवन की समझ



मेधा राठी
भोपाल

प्राथमिकताएं और दिखावे से ऊपर सोच
नई पीढ़ी अक्सर तत्काल सुख और सुविधा के चक्र में अपनी प्राथमिकताएं भूल जाती है। छोटी-छोटी आदतें, जैसे खर्च करने से पहले रुकना, जीवन को संतुलित बनाए रख सकती हैं।

- जुते थोड़े घिस जाएं तो मरम्मत करना।
- टूटे सामान को फेंकने के बजाय जोड़ना।
- नई चीज खरीदने की इच्छा को तब तक टालना, जब तक वह संवभुच जरूरी न हो।
- इस दृष्टिकोण से पैसा केवल उपयोग की नहीं, जिम्मेदारी की चीज बन जाता है।

त्योहार-प्रेम और अपनापन सबसे बड़ी पूंजी
आज त्योहार महंगे उपहार और चमकदार पैकेजिंग की होड़ बन गए हैं। छोटी-छोटी बातें अधिक महत्वपूर्ण हैं।

- घर में बनी मिठाई, जिसमें अपनापन घुला हो।
- रिश्तेदारों की मुलाकात, गले लगाना और हालचाल पूछना।
- उपहार कम मूल्य के हों, लेकिन प्रेम और समय का निवेश ज्यादा।

त्योहारों का उद्देश्य
दूरी घटाना, दिलों को जोड़ना और मिलकर उत्सव मनाना।

- खर्च नहीं, भावनाएं असली रोशनी हैं।

खर्च और संस्कार-जब अनुशासन सिखाता है
कुछ घरों में हर महीने ‘रोके-खर्च दिन’ होते थे। इन दिनों में अनावश्यक खर्च नहीं किया जाता। यह आदत सिर्फ पैसे बचाने के लिए नहीं, बल्कि अनुशासन और आत्मनियंत्रण के लिए होती है।

- बच्चों को यह सिखाता है कि पैसा उड़ाने की चीज नहीं, सही जगह लगाए जाने वाली ऊर्जा है।
- नई पीढ़ी इसे अपनाकर वित्तीय और मानसिक संयम सीख सकती है।

आधुनिक जीवन की चुनौतियां
यूपीआई, कार्ड, डिजिटल छूट, ऑनलाइन डिलीवरी

- सब कुछ इतना आसान है कि खर्च का एहसास ही मिट गया है।
- एक विलक में खरीदारी
- तुरंत भुगतान
- हर पांच मिनट में ऐप नोटिफिकेशन
- मानसिक थकान को शांत करने के लिए impulsive shopping

महीने के अंत में वही सवाल-

- ‘इतना पैसा कहाँ चला गया?’ इसलिपे नई पीढ़ी को समय निकालकर सोचने और खर्च को परखने की आवश्यकता है।



नई पीढ़ी के लिए पुरानी आदतों का महत्व
नई पीढ़ी के लिए ये आदतें केवल पुराने समय की याद नहीं हैं। वे मनोवैज्ञानिक, आर्थिक, पारिवारिक और सामाजिक जीवन में संतुलन और स्थिरता ला सकती हैं। मितव्ययिता की आदत केवल आर्थिक लाभ नहीं करती, बल्कि जीवन के हर क्षेत्र में सुकून और स्थायित्व भी बनाती है।

मनोवैज्ञानिक लाभ- मानसिक शांति और संतोष

- इच्छाओं और लालसाओं पर नियंत्रण आता है।
- कम में भी संतोष महसूस करना सीखते हैं।
- मानसिक दबाव और तनाव कम होता है।
- दीर्घकालिक सोच से मानसिक स्थिरता बढ़ती है। इन आदतों से जीवन की हल्कापन और संतुलन मिलता है।

आर्थिक लाभ-वित्तीय स्थिरता और बचत

- अनावश्यक खर्च कम करना और बचत बढ़ाना।
- योजनाबद्ध खर्च से आर्थिक स्थिरता प्राप्त करना।
- आपातकाल में कर्ज पर निर्भरता कम करना।
- सीमित साधनों में चलकर वित्तीय स्वतंत्रता हासिल करना। यह केवल पैसे की बचत नहीं, बल्कि जीवन की सुरक्षा और भविष्य की तैयारी है।



सामाजिक लाभ- दिखावे से मुक्त सरल समाज

- अनावश्यक प्रतिस्पर्धा घटती है।
- सामाजिक समानता और सहयोग बढ़ता है।
- त्योहार और आयोजन कर्ज का कारण नहीं बनते।
- संसाधनों का अपव्यय कम होता है।

साधारण जीवन, उच्च सोच नई पीढ़ी के समाज को स्थिर और संतुलित बनाता है।

अतिरिक्त लाभ- समय और ऊर्जा का सही निवेश

- खरीदारी और दिखावे के बजाय समय और ऊर्जा को सीखने, अनुभव लेने और रिश्तों पर निवेश करना।
- तकनीकी और डिजिटल दुनिया में भी सीमाएं निर्धारित करना।
- छोटी आदतें जीवन को व्यवस्थित और उद्देश्यपूर्ण बनाती हैं।



आधुनिक जीवन में नई आदतें कैसे अपनाएं
मितव्ययिता की आदत डालना अधिक कठिन नहीं है। कुछ सुझावों को अपनाकर बढ़ते खर्चों पर अंकुश लगाया जा सकता है। जैसे-

- हर महीने दो दिन “नो स्पेंड डे” रखें।
- ऑनलाइन खरीदारी से पहले 24 घंटे का नियम-पहले सोचें, फिर खरीदें।
- खर्च का विवरण लिखें-यह सबसे बड़ा आईना है।
- एक-दो वस्तुएं जोड़ने और मरम्मत करने की आदत विकसित करें।
- त्योहारों में उपहार की जगह मुलाकात और स्नेह को प्राथमिकता दें।
- डिजिटल जीवन में समय और मानसिक शांति के लिए सीमाएं तय करें।
- ये छोटे उपाय मन को हल्का तथा जीवन को व्यवस्थित बनाते हैं।
- आज की तेज रफ्तार जिंदगी में इन गुणों की सबसे ज्यादा आवश्यकता है। हम साधनों में आगे हैं, लेकिन सलीके में पीछे हो गए हैं। नई पीढ़ी को याद रखना चाहिए- पैसा बहुत हो, तो खुशहाली आती है, पर समझ न हो तो सब व्यर्थ हो जाता है।

सर्दियों में डियो बेहतर या परफ्यूम



सर्दियों में डियो बेहतर है या परफ्यूम! यह सवाल अक्सर महिलाओं को दुविधा में डाल देता है। दोनों का उपयोग शरीर को महकाने के लिए किया जाता है, लेकिन उनके काम करने का तरीका, उद्देश्य और प्रभाव बिल्कुल अलग होते हैं। सर्दियों के ठंडे मौसम में, इन दोनों उत्पादों के बीच का अंतर और भी स्पष्ट हो जाता है। सर्दियों के लिए परफ्यूम (Perfume), डियो (Deodorant) से बेहतर है, क्योंकि इसकी खुशबू तेल (oil) की ज्यादा मात्रा के कारण गहरी, गर्म और लंबे समय तक टिकती है। यह ठंडे मौसम के लिए परफेक्ट है, जबकि डियो रोजमर्रा की ताजगी और पसीने की बदबू से बचाने के लिए अच्छा है, लेकिन इसकी खुशबू कम टिकती है। आप डियो से शुरुआत करके ऊपर से परफ्यूम लगाकर बेहतरिीन असर पा सकती हैं।



नूर हिना खान
लेखिका

परफ्यूम का परफेक्शन
परफ्यूम (Eau de Parfum) में तेल की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे खुशबू त्वचा पर ज्यादा देर टिकती है और ठंडे मौसम में बेहतर महसूस होती है। सर्दियों के लिए वुडी (woody), स्पाइसी (spicy) और एम्ब्री (ambery) नोट्स वाले परफ्यूम अच्छे होते हैं, जो ठंडी हवा में भी अपनी छाप छोड़ते हैं। परफ्यूम खास मौकों और शाम के लिए बढ़िया है, यह एक अच्छा प्रभाव छोड़ता है। सर्दियों में परफ्यूम अपनी पूरी क्षमता से काम करता है। ठंडा मौसम खुशबू के अणुओं को त्वचा के पास लंबे समय तक बनाए रखता है, जिससे खुशबू धीरे-धीरे और लगातार निकलती है। परफ्यूम में अक्सर इस्तेमाल होने वाले गहरे और गर्म नोट, जैसे वनिला, दालचीनी, कस्तूरी (musk), एंबर और लकड़ी के नोट (woody notes), सर्दियों के माहौल के साथ पूरी तरह मेल खाते हैं।

डियो की डिमांड
डियोडोरेंट का प्राथमिक उद्देश्य पसीने की गंध (body odour) को नियंत्रित करना है। हमारा शरीर पसीना पैदा करता है, जो खुद गंधहीन होता है, लेकिन जब यह त्वचा की सतह पर मौजूद बैक्टीरिया के संपर्क में आता है, तो बैक्टीरिया इसे तोड़ते हैं, जिससे एक अग्रिय गंध पैदा होती है। डियोडोरेंट इस प्रक्रिया को दो मुख्य तरीकों से रोकता है, डियो में मौजूद एंटी-बैक्टीरियल एजेंट्स बैक्टीरिया की संख्या को कम करते हैं, जिससे गंध पैदा नहीं होती। दूसरा, इसमें हल्की सुगंध होती है, जो किसी भी संभावित गंध को मारक करने में मदद करती है।

हाईजीन के लिए डियो की जरूरत
सर्दियों में पसीना कम आता है, इसलिए शरीर की गंध की समस्या गर्मियों जितनी गंभीर नहीं होती। व्यक्तिगत स्वच्छता (personal hygiene) के तौर पर डियो का उपयोग कर सकती हैं। यह दिन भर की ताजगी सुनिश्चित करता है, लेकिन गंध नियंत्रण से परे, सर्दियों में डियो की खुशबू बहुत हल्की होती है और ठंडी हवा में जल्दी उड़ जाती है, जिससे यह खुशबू के मामले में सीमित प्रभाव देता है।

परफ्यूम दे लंबा एहसास
परफ्यूम का प्राथमिक उद्देश्य एक सुखद और लंबे समय तक बनी रहने वाली खुशबू प्रदान करना है। डियो के विपरीत, यह गंध पैदा करने वाले बैक्टीरिया को लक्षित नहीं करता है। परफ्यूम की प्रभावशीलता मुख्य रूप से उसमें मौजूद खुशबू वाले तेलों (fragrance oils) की सांद्रता (concentration) पर निर्भर करती है। परफ्यूम की खुशबू न केवल लंबे समय तक चलती है (अक्सर 6 से 12 घंटे या उससे भी अधिक), बल्कि गर्महट और आराम का अहसास भी कराती है।

डियो कब करें इस्तेमाल
यदि आपकी प्राथमिकता केवल शरीर की गंध को नियंत्रित करना और रोजमर्रा की ताजगी बनाए रखना है, तो डियो पर्याप्त है। अगर आप चाहती हैं कि आपके व्यक्तित्व की एक खास सुगंध हो, जो लंबे समय तक बनी रहे और मौसम के मिजाज से मेल खाए, तो परफ्यूम निस्संदेह बेहतर विकल्प है।

रोजाना ताजगी: डियो का मुख्य काम पसीने और बदबू को रोकना है, जो रोजाना के इस्तेमाल, वर्कआउट या कैजुअल आउटिंग के लिए अच्छा है।

पसीना नियंत्रण: इसमें एंटी-पर्सपिरेट तत्व होते हैं, जो पसीने को कम करते हैं।

जरूरत के हिसाब से करें फैसला
सर्दियों में अपनी खुशबू को गहरा और लंबे समय तक बनाए रखने के लिए परफ्यूम चुनें और रोजाना ताजगी के लिए डियो का इस्तेमाल करें। इस तरह, आप गंध नियंत्रण और लंबे समय तक टिकने वाली, समृद्ध खुशबू, दोनों का लाभ उठा सकती हैं। सर्दियों में परफ्यूम अपनी स्थायित्व और गहरे नोट्स के कारण निश्चित रूप से चमकता है, लेकिन डियो व्यक्तिगत स्वच्छता का एक अनिवार्य हिस्सा बना रहता है। दोनों को मिलाकर आप सबसे अच्छा अनुभव पा सकती हैं। दोनों का एक साथ उपयोग

- नहाने के बाद, अंडरआर्म्स पर डियो लगाएं ताकि गंध नियंत्रित रहे।
- शरीर के पल्स पॉइंट्स (कलाई, गर्दन, छाती) या कपड़ों पर अपना पसंदीदा परफ्यूम लगाएं।



खाना खजाना

सामग्री

- अमरुद - 500 ग्राम (4-5 मीडियम आकार के)
- टमाटर - 2-3
- हरी मिर्च - 1-2
- अदरक - 1 इंच लंबा टुकड़ा
- हींग - 1 चिम
- हल्दी पाउडर - चौथाई छोटी चम्मच
- धनिया पाउडर - 1 छोटी चम्मच
- काली मिर्च - 8
- लौंग - 4
- दालचीनी - एक टुकड़ा
- बड़ी इलायची - 2
- लाल मिर्च - 1-2 चिम
- किशमिश और काजू - 10-10
- नमक - स्वादानुसार (2/3 छोटी चम्मच)
- चीनी - 2 छोटी चम्मच
- हरा धनिया - एक टेबल स्पून (बारीक कतरा हुआ)

बनाने की विधि
सब्जी बनाने के लिए अमरुद एकदम पके न हों, अमरुद थोड़े सख्त हो, तो ज्यादा अच्छा है। अमरुद को अच्छी तरह धोकर, पानी सूखा लीजिए। अमरुद को काटकर मीडियम आकार के टुकड़े कीजिए और बीज निकाल दीजिए। टमाटर धोए, बड़े टुकड़ों में काट लीजिए। हरी मिर्च धोए, डटल तोड़िए। अदरक छीलिए, धोकर बड़े टुकड़ों में काट लीजिए। सारी चीजों को मिक्सर से बारीक पीस लीजिए। दही मिलाकर एक बार और मिक्सर में चला दीजिए। काली मिर्च, लौंग, दालचीनी और इलायची छील कर मोटा कूट लीजिए। किशमिश के डटल तोड़कर धो लीजिए, काजू को 2 टुकड़ों में काट लीजिए। कढ़ाई में तेल डालकर गरम कीजिए, गरम तेल में जीरा डालिए, जीरा भुन जाने पर हींग, कूटे मसाले, हल्दी पाउडर और धनिया पाउडर डालकर, बिल्कुल हल्का सा भूनीए, टमाटर दही का पेस्ट डालिए और मसाले को 2-3 मिनट या मसाले के दानेदार होने तक भूनीए, भुने मसाले में कटे अमरुद, लाल मिर्च पाउडर, चीनी, नमक, किशमिश और काजू डालिए और 1 मिनट चमचे से चलाते हुए भूनीए। सब्जी को ढककर धीमी आग पर 2-3 मिनट तक पका लीजिए, अब अमरुद नरम हो गए हैं। सब्जी में आवश्यकतानुसार या आधा कप पानी मिलाइए, उबाल आने के बाद और 2-3 मिनट तक धीमी आग पर अमरुद की सब्जी को पकने दीजिए। अमरुद की सब्जी को प्याले में निकालिए, ऊपर से हरा धनिया डालकर सजाइए। गरमा-गरम अमरुद की सब्जी वगैरह, पारंठे के साथ परोसिए और खाइए।



मनीष कुमार सोलंकी
फूड ब्लॉगर