

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 स्क्रॉल करना सभी को भाता है। जरा सोचिए जब तक मोबाइल फोन इन्हें लोकप्रिय नहीं हुए थे, तब जहां एक और बच्चे खेलने-कूदने दादी-नानी की कहानी और लोरियां सुनने में आनंद लेते थे, वहीं दूसरी ओर किशोर एवं बद्यस्क 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



डॉ. तन्या दीक्षित
वरिष्ठ मोबाइल
एवं सहायक प्राक्षेत्र,
एसजेरॉम पीजी
कॉलेज, लखनऊ

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 इसान में ही सुकून के पल ढूँढने लगा है। आज सभी लोग सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म्स, न्यूज एप्स और शॉर्ट वीडियो देखना पसंद करते हैं। रील देखने के लिए इंस्टाग्राम-फेसबुक ऐप्स का प्रयोग चलना में है। आजकल जॉम्बी स्क्रॉलिंग शब्द चलना में है, जिसमें व्यक्ति सोशल मीडिया पर बिना किसी उद्देश्य के मिंडलेसली लगातार स्क्रॉल करता रहता है, जिसके कारण आज के समय में कॉम्प्यूटर फटीग एवं इमोशनल डिस्कनेवशन देखा जा रहा है।



टीनेजर्स का प्रतिदिन स्क्रॉलिंग करना

अंकड़ों के अनुसार 90 से 95 प्रतिशत टीनेजर्स प्रतिदिन लगातार स्क्रॉलिंग 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 करते जा रही है, जिसका बुरा असर मानसिक स्वास्थ्य पर स्पष्ट रूप से देखा जा सकता है। जॉम्बी स्क्रॉलिंग सिंड्रोम शब्द का उपयोग सोशल मीडिया पर बिना किसी उद्देश्य के स्क्रॉलिंग करने की आदत का वर्णन के लिए सबसे पहले 2016 में मैक्सी साइबर सिक्युरिटी कंपनी ड्राग किया गया, लेकिन आज के समय में इस शब्द का प्रयोग बहुत सामान्य बता हो गई है।

अमृत विचार

लोक दृष्टि

रविवार, 21 दिसंबर 2025 | www.amritvichar.com

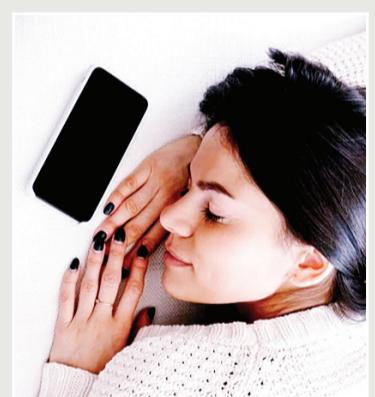
डिजिटल डोपामाइन और जॉम्बी स्क्रॉलिंग



क्या है महत्वपूर्ण पक्ष

- **माइंडलेसनरा :** यहां व्यक्ति निक्षित रूप से कंटेंट को ध्यान कर रखा होता है, जिसके पीछे कोई स्पष्ट लक्ष्य नहीं होता। यह व्यक्ति की एकप्रत्याक्ष मानसिक स्वास्थ्य और नीद को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है।
- **बाध्यता :** कई बार यह जनते हुए कि यह कार्य अन्योड़विट है और व्यक्ति इसे रोक नहीं पाता। न चाहते हुए भी कंटेंट स्क्रॉल 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 व्यक्ति होता है कि वह बार स्क्रॉल करते हुए व्यक्ति को एसा अनुभव होता है कि वह ऑटो पायलट मोड में चला गया है। इसे दुर्दिन से अलग वर्ष महसूस होने लगता है। बहुत बार व्यक्ति अपने ताता, दिवा और प्रभ में दूसरी बानाने के लिए इस तरह की गतिविधियों में शामिल हो जाता है। ऐसा करने से व्यक्ति को एक अभावी दुर्विधा का अनुभव होता है, जहां पर कुछ स्क्रॉल करता है, तो न-ए-न-तरह के कंटेंट के लगातार फोड़ में आने के कारण उसका अंतर्शन स्पैन कम हो जाता है।
- **प्रभाव एवं लक्षण :** सोशल मीडिया पर स्क्रॉलिंग कर रहे लोगों में बेन फॉर्मिंग ध्यान केंद्रित करने में कमी सुनना संसाधन में अक्षमता देखी जाती है। इसके कारण कॉम्प्यूटर फॉर्मिंग या ब्रेन रोटिंग की समस्या युवाओं में बढ़ती जा रही है, जिसके चलते व्यक्ति मानसिक रूप से काफी रीस से जाता है।
- **संवेगात्मक :** इस प्रकार से स्क्रॉलिंग कर रहे लोगों में बेन फॉर्मिंग ध्यान केंद्रित करने में व्यक्ति की अवस्था होती है कि वह बार स्क्रॉल करते हुए संवेगात्मक उदासीनता उत्पन्न होते हुए देखी जाती है।
- **आलनियत्रण की कमी :** जॉम्बी स्क्रॉलिंग 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 स्क्रॉल करूँगा, पर उसे समझ आया कि मैं तो भूल जाता हूँ'।

- **व्यवहारात्मक :** जॉम्बी स्क्रॉलिंग 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। इसके एक रिवॉर्ड लूप तंत्रात्र हो जाता है, जिससे अप्रत्याशित पुरुस्कार पाने की इच्छा के कारण व्यक्ति बार-बार स्क्रॉल करता है।
- **फिजिकल रस्स :** जॉम्बी स्क्रॉलिंग के कारण लोगों में निम्न ऊर्जा स्तर फिजिकल रस्स जैसी मास्टर्यांग देखने की मिल रही है। जिसके कारण उन्हें पांस्वर और आंखों की थकान जैसी समस्याओं का समाना करना पड़ रहा है।
- **अंतर्शन बौद्धिक :** अंतर्शन बौद्धिक का कॉर्सेट रेमड ने 1992 में दिया था। इसका अर्थ है व्यक्ति जो एक ही उड़ीक प्रश्न के लिए इस तरह की गतिविधियों में शामिल हो जाता है। ऐसा करने से व्यक्ति को एक अभावी दुर्विधा का अनुभव होता है, जहां पर कुछ स्क्रॉल करता है, तो न-ए-न-तरह के कंटेंट के लगातार फोड़ में आने के कारण उसका अंतर्शन स्पैन कम हो जाता है।
- **अभावी स्मरण :** अभावी स्मरण का कॉर्सेट रेमड ने 1992 में दिया था। इसका अर्थ है व्यक्ति जो एक ही उड़ीक प्रश्न के लिए इस तरह की गतिविधियों में शामिल हो जाता है। बहुत बार व्यक्ति अपने ताता, दिवा और प्रभ में दूसरी बानाने के लिए अपनी वास्तविक जीवन की समस्याओं को तो भूल जाता है, पर उसे अपनी समस्याओं का ख्याल समाधान नहीं मिलता।
- **प्रभाव एवं लक्षण :** सोशल मीडिया पर स्क्रॉलिंग कर रहे लोगों में बेन फॉर्मिंग ध्यान केंद्रित करने में कमी सुनना संसाधन में अक्षमता देखी जाती है। इसके कारण कॉम्प्यूटर फॉर्मिंग या ब्रेन रोटिंग की समस्या युवाओं में बढ़ती जा रही है, जिसके चलते व्यक्ति मानसिक रूप से काफी रीस से जाता है।
- **संवेगात्मक :** इसके कारण वित्त भाव अधिकार एवं संवेगात्मक उदासीनता उत्पन्न होते हुए देखी जाती है।
- **आलनियत्रण की कमी :** जॉम्बी स्क्रॉलिंग 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 स्क्रॉल करूँगा, पर उसे बढ़ते ही बींगे गए पता नहीं चला'।



नींद की समस्या

आमतौर पर जॉम्बी स्क्रॉलिंग इंस्टाग्राम, फेसबुक और न्यूज़ साइट्स पर नियंत्रण करने की समस्या उत्पन्न होती जाती है। यह व्यवहार अधिक समय में टीनेजर्स एवं वयस्कों में बढ़ता जा रहा है। इसना ही नहीं यह नींद की गुणवत्ता पर भी नकारात्मक असर डालती है। बेंडाइम पर स्क्रॉल करने के कारण मानव शरीर में मेलाटोनिन नामक गुणवत्ता वाला ड्रग के प्रोडक्शन पर असर डालता है, जिसके कारण थकान और विडिंगापन के लक्षण दिखाई देने लगते हैं।

स्वस्थ विकल्पों का चुनाव

जॉम्बी स्क्रॉलिंग सिंड्रोम की समस्या उन लोगों में देखी जाती है, जो अकेलेपन और उदासी के शिकायत हैं। ऐसे में मोबाइल फोन स्क्रॉल करना है, उन्हें सबसे आसान विकल्प दिखता है, पर इसके अतिरिक्त कुछ स्वस्थ विकल्प चुने जाएं, तो इस समस्या से बचा जा सकता है। अकेलापन या उदासी का अनुभव होने पर समस्या उन लोगों का सदस्य बनता है, सामाजिक हित के कारण, 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 जाए। आज वही उपकरण इस के बाद बचता रहता है। दूसरे व्यक्ति यह अपने दोस्तों के साथ गपशप करने वाली दृष्टि के बाद बचता रहता है। यदि आपने अपनी कार्यों को अधिकांश समय से बचा रखा है, तो आप अपने दोस्तों के साथ बैठना और खेलना आनंद लेते हैं। यदि आपने अपनी कार्यों को अधिकांश समय से बचा रखा है, तो आप अपने दोस्तों के साथ बैठना और खेलना आनंद लेते हैं।



- **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 दूढ़ निश्चय और आत्मसंयम जरूरी है तभी यह तरीका प्रभावी सिद्ध हो सकता है।
- **साइको-एजुकेशन :** आज के बचत में अधिकांश लोग इस प्रकार की समस्या से पीड़ित हैं। ऐसे में अवेयरनेस ब्लॉप्स, आर्टिकल्स, ऑनलाइन एवं ऑफलाइन प्लेटफॉर्म्स पर डिस्क्शन के माध्यम से लोगों को उसके घाटक परिणामों के बारे में जानकारी दी जा सकती है, जिससे वे समझातार बन सके और इसे 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 लाया जाए, तो उसमें जंग लग जाता है। बिल्कुल उसी प्रकार यदि दिमाग को सक्रिय रूप से विकासित किया जाए, तो वह अपने दोस्तों के साथ बैठना और खेलना आनंद लेता है। यदि आप चाहते हैं कि आप अपने कार्यों को अधिक अभावशाली तरीके से संपादित कर सकें, तो रस्ता बनाना आनंद लायें।

आज की तेज रप्तार 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 संकेत और “पीरियडस की समस्या तो सामान्य है” ऐसी सोच के कारण यह रोग लंबे समय तक अनदेखा रह जाता है, जिससे आगे चलकर गंभीर परिणाम सामने आते हैं।



पीसीओडी: आधुनिक जीवनशैली की गंभीर स्त्री-स्वास्थ्य समस्या

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 औवरी में ही रुक जाते हैं। सामान्य अवस्था में हर माह एक अंडाणु परिपक्व होकर ओव्युलेशन के माध्यम से बाहर निकलता है, लेकिन पीसीओडी में यह प्रक्रिया बाधित हो जाती है। परिणामस्वरूप मासिक धर्म अनियमित हो जाता है, हार्मोन गड़बड़ने 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 एस्ट्रोजेन, प्रोजेस्ट्रोन, एफएसएच (FSH) और एलएच (LH) जैसे हार्मोन मिलकर मासिक चक्र को नियंत्रित करते हैं।

एलएच का स्तर बढ़ना

पीसीओडी में एलएच का स्तर बढ़ जाता है।

एफएसएच का स्तर अपेक्षाकृत कम हो जाता है।

एंड्रेजन (प्रूप हार्मोन) की मात्रा बढ़ जाती है।

इस असंतुलन के कारण अंडाणु परिपक्व ही हो पाते।

ये अधिक अंडाणु औवरी में जमा होकर सिस्ट का रूप ले लेते हैं। यहाँ ही बाल हुआ एंड्रेजन बढ़े पर बाल, मुहासे और सिर के गालों के झड़ने का कारण बनता है।

इसुलिन प्रतिरोधी का बढ़ावा देता है। शरीर का बढ़ावा देता है। शरीर का बढ़ावा देता है।

इसके अलावा हार्मोनल डिस्पर्ट्स-जैसे प्लास्टिक की गालों, कोम्पेलन युक्त कॉम्प्रेसिव्स, कॉटास्क युक्त खाद्य पदार्थ भी हार्मोन संतुलन को बिगड़ाते हैं।

किशोरावस्था में ही अनियमित दिनराती, व्यायाम की कमी और जंक फूड की आदत भविष्य में पीसीओडी का आधार बन जाती है।

डॉ. निधि मोहनपुरिया

प्रसूति तंत्र व स्त्री रोग, असिस्टेट प्रोफेसर और

अस्पताल में डिक्टिंग एवं

हाईसिल, रेटिंग,



क्यों हो रही है समस्या

यह प्रश्न अत्यंत महत्वपूर्ण है। पहले की तुलना में आज पीसीओडी के मामले कई गुना बढ़ चुके हैं। इसके पांच कारण हैं:

■ सबसे बड़ा कारण है बदलती जीवनशैली। शारीरिक श्रम की कमी, घटी बैठकर काम करना, मोबाइल और स्क्रीन का अत्यधिक उपयोग, फारस फूड और प्रोसेस्ड भोजन, मीठे पेय पदार्थ, देर रात तक जागना और मानसिक तनाव—ये सभी पीसीओडी की बढ़ावा देते हैं।

■ इसके अलावा हार्मोनल डिस्पर्ट्स-जैसे प्लास्टिक की गालों, कोम्पेलन युक्त कॉम्प्रेसिव्स, कॉटास्क युक्त खाद्य पदार्थ भी हार्मोन संतुलन को बिगड़ाते हैं।

■ किशोरावस्था में ही अनियमित दिनराती, व्यायाम की कमी और जंक फूड की आदत भविष्य में पीसीओडी का आधार बन जाती है।

■ जीवनशैली संबंधी कारण-जैसे मोटापा, असंतुलित

पीसीओडी का उपचार बहुआयामी होता है। केवल दवाएँ

में अहम भूमिका निभाते हैं।

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 एंड्रेजन हार्मोन की अधिकता अंडाशय के कार्य को बाधित करती है।

■ इसुलिन प्रतिरोध एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यहाँ कारण है कि पीसीओडी वाली महिलाओं में आगे चलकर टाइप-2 डायबिटीज का खतरा बढ़ जाता है।

■ अनुवासिकता भी एक बड़ा कारण है। यदि मान या बहन को पीसीओडी है, तो अगली पीढ़ी में इसका जोखिम बढ़ जाता है।

■ जीवनशैली संबंधी कारण-जैसे मोटापा, असंतुलित

पीसीओडी का उपचार बहुआयामी होता है। केवल दवाएँ

में अहम भूमिका निभाते हैं।

■ पीसीओडी के लक्षण धीरे-धीरे विकसित होते हैं और अक्सर महिलाएं इन्हे सामान्य मानकर नज़र आंदोंज कर देती हैं।

■ सबसे बड़ा और ग्रंथि के अंतर्गत समझा जाता है। अयुर्वेदिक चिकित्सा के लक्षण नहीं, बल्कि रोग के मूल कारण पर कार्य करती है।

■ पंक्वर्कम उपचार- वमन, विरेचन और बरस्ती-शरीर से आम (टोविसन्स) निकालकर दोष संतुलन में सहायत करते हैं।

■ कंचनार, अशोक, शतवरी, लोधी और त्रिफला जैसी औषधियां हार्मोन संतुलन, ओव्युलेशन और गर्भाशय स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं।

■ पीसीओडी और नानालिक स्वास्थ्य

■ पीसीओडी के लिए एक गंभीर, लेकिन पूर्णतः नियंत्रित की जा सकने वाली समस्या है। आवश्यकता है सही जानकारी, समय पर फहान और समग्र उपचार की।

■ यदि मासिक धर्म अनियमित हो, तो युप न रहे। डॉक्टर से परामर्श लें, जीवनशैली सुधारों और स्वयं के स्वास्थ्य को प्राप्त करना दें।

■ रवस्थ महिला ही रवस्थ परिवार और समाज की नींव है।

समझें शारीरिक संकेत को

पीसीओडी के लक्षण धीरे-धीरे विकसित होते हैं और अक्सर महिलाएं इन्हे सामान्य मानकर नज़र आंदोंज कर देती हैं।

सबसे बड़ा और ग्रंथि के अंतर्गत समझा जाता है। अयुर्वेदिक चिकित्सा के लक्षण नहीं, बल्कि रोग के मूल कारण पर कार्य करती है।

कंचनार, अशोक, शतवरी, लोधी और त्रिफला जैसी औषधियां हार्मोन संतुलन, ओव्युलेशन और गर्भाशय स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं।

पीसीओडी के कारण गर्भाशय में कठिनाई हो सकती

है, लेकिन यह असंभव नहीं है। सही उपचार, धैर्य और नियमित चिकित्सकीय मानकरण से अधिकारा महिलाएं रवस्थ गर्भाशय कर 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 फहान और समग्र उपचार की।

यदि मासिक धर्म अनियमित हो, तो युप न रहे। डॉक्टर से परामर्श लें, जीवनशैली सुधारों और स्वयं के स्वास्थ्य को प्राप्त करना दें।

रवस्थ महिला ही रवस्थ परिवार और समाज की नींव है।

पीसीओडी के लिए एक गंभीर, लेकिन पूर्णतः नियंत्रित की जा सकने वाली समस्या है। आवश्यकता है सही जानकारी, समय पर फहान और समग्र उपचार की।

पीसीओडी का लक्षण धीरे-धीरे विकसित होता है। और अक्सर महिलाएं इन्हे सामान्य मानकर नज़र आंदोंज कर देती हैं।

सबसे बड़ा और ग्रंथि के अंतर्गत समझा जाता है। अयुर्वेदिक चिकित्सा के लक्षण नहीं, बल्कि रोग के मूल कारण पर कार्य करती है।

कंचनार, अशोक, शतवरी, लोधी और त्रिफला जैसी औषधियां हार्मोन संतुलन, ओव्युलेशन और गर्भाशय स्वास्थ्य को बेहतर बनाती हैं।

पीसीओडी के कारण गर्भाशय में कठिनाई हो सकती

है, लेकिन यह असंभव नहीं है। सही उपचार, धैर्य और नियमित चिकित्सकीय मानकरण से अधिकारा महिलाएं रवस्थ गर्भाशय कर कर सकती हैं।

पीसीओडी के कारण गर्भाशय में कठिनाई हो सकती है। और अक्सर महिलाएं इन्हे सामान्य मानकर नज़र आंदोंज कर देती हैं।

पीसीओडी का लक्षण धीरे-धीरे विकसित होता है। और अक्सर महिलाएं इन्हे सामान्य मान

महात्मा गांधी संसार

कहानी

वयन

आई कम इन सर?", सलीम ने बड़ी ही शालीनता के साथ इंटरव्यू हॉल के दरवाजे पर नॉक करते हुए पूछा। "पर्लीज कम", अंदर से आवाज आई। पांच वरिष्ठ अधिकारियों की पैनल थी। "गुड मॉर्निंग टू यू ऑल सर" सलीम ने अभिवादन किया। "वेरी गुड मॉर्निंग, प्लॉज, हैव योर सेट", चेयरमैन साहब बोले। "थैंक यू सर।" सलीम के कक्ष में घुसने से लेकर कुर्सी पर बैठने तक रघुनाथ उसकी बड़ी लैंगवेज अपनी धूरती हुई नौरों से अपने चर्चित-परिचित अंदाज में स्कैन कर चुके थे। आयोग के चेयरमैन रघुनाथ प्रताप सिंह आईपीएस की पैनल में पड़ा साथी अपनी एसीएस की बड़ी लैंगवेज का इंटरव्यू। उनका नाम सुनते ही कैमिडेन एसीएस आधी हम्पत हार जाते थे। जाने वाया मानदंड थी उनके चयन के। नंबर ही नहीं देते थे किसी को। "ओवर तो यू ऑन-रेवल मेंबर्स", कहकर आगे का इंटरव्यू पैनल के मैंबर्स को सौंप दिया। एक-एक कर बाकी चारों मेंबर्स ने सलीम से जी भर सवाल पूछे। औंतम मैंबर के तुणीर 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 टक्टकी लगाए सलीम पर नजर गड़ा थे। उनके उत्तरों से जैसे मंत्रमुद्धु हो गए थे। सलीम कुछ जाना पहचाना सा लग रहा था उन्हें, पर उस पहचान का सिरा बन नहीं खो जा सकता है?" उनके बचपन के केंद्र मिराईपीएस हैं। अबू चाहते हैं कि मैं एक अच्छा नेतृत्व वर्तन् एकदम उनके दास्त चाचू जैसा।" "कपा नाम है आपके पिताजी के दोस्त चाचू का? किस पट पट हैं अपी? कहा पोस्टेंड हैं?" "अबू उनका नाम नहीं लेते सर। कहते हैं, बड़ा पाक नाम है उसका, मझे जैसे आदमी की जुबां पर आने से नापक हो जाएगा। हाँ, उनके साथ कॉलेज में बिताए दिनों के किस्से सुनते हैं।" "हम्पत ठीक है, तो फिर आप अपने अबू के बारे में ही सीधा करते हैं। समज में आग लगाकर उसपर अपनी राजनीतिक रोटियां कुछ बाताए।" उनकी बैठकों में जाता। पम्पलेट वर्गीह बाटा। रघुनाथ उसे बार-बार चेताते, "जैद, ये लोग ठीक नहीं हैं। ये हमारे तुम्हारे जैसे युवाओं को बरगलाकर अपना उल्लं

न कुछ ऐसा करता था कि रघुनाथ ने तंग आकर वो तस्वीरें हटा दी। गाह-बगाह उसी टेबल पर टिकिन आदि रख देता था। "जूहा है, वहाँ भगवान की टेबल पर मत रखा करो।" रघुनाथ के दोकने पर जैद को रघुनाथ की नज़रों से बचकर प्रसाद कुड़ेदान में फैकरने हुए देख लिया। कुछ बाले नहीं हैं। वे फिर भी हर शनिवार जैद को प्रसाद देते रहे। रघुनाथ ने कमरे में एक टेबल पर रामदरवार 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 दी। गाह-

बगाह उसी टेबल पर टिकिन आदि रख देता था।

।

जैद को भिजा देना, लेकिन कभी उसके पैसे में आपको भेज दिया करुणा और

आप जैद को भिजा देना, लेकिन कभी उसके पैसे में आपको भेज दिया करुणा और

आपको इतनी मेहनत की जरूरत नहीं है। आप अपना ख्याल रखिए। आपको इतनी मेहनत की जरूरत नहीं है। आप जैद के लिए बहुत दबाव आया, लेकिन अबू का जूठे क्षेत्र में

।

"हम्पत आई सी मान लेजिए सलीम आपका चयन अग्र नहीं होता, तो आप क्या करें?" सलीम की बात काटकर रघुनाथ ने आगला प्रश्न पूछ लिया।

"मैं एक दिन आईपीएस जरूर बनाऊ सर। अबू कहते हैं, जैद के लिए पर

सत्य सन्हें सो तेहि मिलद न कछु संदेहो।" रघुनाथ को अपने कानों पर

विश्वास नहीं हो रहा था। पैरों तले से मानों जैमीन खिसक गई हो। "ठीक है,

आपका इंटरव्यू यही ख्याल होता है। आप अब जा सकते हैं।" दो माहोंने बीत गए। आज रिजल्ट का दिन था। सलीम ने रिजल्ट देखने के लिए मोबाइल उड़ाया ही था कि दरवाजे के बाहर से आवाज आई। "सलीम, बेटा सलीम.. दरवाजा खोलो।" दरवाजे खोलते ही सलीम सामने खड़े शब्द को देखकर खुशी से उछल पड़ा।

।

"अबू! आप! आप रिहा हो गए?" "हाँ बेटा करिश्मा हो गया कुररत का। बकील साहब बात रहे थे कि पुलिस ने अपनी झटी जांच रिपोर्ट हटाकर नई रिपोर्ट को में पेश कर दी, जिसमें सच सच लिखा था। मैं बाइज़त बरी हो गया बेटा मैं बाइज़त बरी हो गया।" जैद के दिन बहुत अच्छा है अबू। आज ही मेरा रिजल्ट भी आना है। ये इंटरनेट है कि चल ही नहीं रहा। जानते हैं अबू। 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 तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।" जैद के चेहरे के रंग बदल गए।

।

तुम्हें?" "अरे अबू, यही तो मैं तुम्हारे किसी बात पर रघुनाथ की जांच की जाएगी।

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 साफ़ थे। एक पेज पर उस पर उनकी लिखावत में लिखा हुआ था—

‘खर्च से पहले एक बार मन से पूछना, जरुरी 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 पूँजी 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



मेता राठी

भगत

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

- जूते थोड़े घिस जाएं तो मरम्मत करना।
- टूटे सामान को फेंकने के बजाय जोड़ना।
- नई बीज खरीदने की इच्छा को तब तक टालना, जब तक वह सब्सियुच जरूरी न हो।
- डब्स दृष्टिकोण से ऐसा केवल उपयोग की नहीं, जिसमें दोनों की बीज बन जाता है।

त्योहार-प्रेम और अपनापन सबसे बड़ी पूँजी
आज त्योहार महंगे उपहार और वर्मकदार पैकेजिंग की होड़ बन गए हैं।

छोटी-छोटी बातें आर्थिक महत्वपूर्ण हैं।

- घर में बनी मिट्टाई, जिसमें अपनापन धूला हो।
- रिश्तेदारों की मुलाकात, गले लगाना और हालाल पूँजा।
- उपहार कम मूल्य के हों, लेकिन प्रम और समय का निवेश ज्यादा।

त्योहारों का उद्देश्य

■ दूरी घटाना, दिलों को जोड़ना और मिलकर उत्सव मनाना।

- खर्च नहीं, भवनाएं असामी रोशनी हैं।

खर्च और संस्कार-जब अनुशासन सिखाता है

- कुछ खरों में हर महीने ‘रोके-खर्च दिन’ होते थे।
- इन दिनों में अनावश्यक खर्च नहीं किया जाता।
- यह आदत सिर्फ़ ऐसे बाचाने के लिए नहीं, बल्कि अनुशासन और आत्मनियन्त्रण के लिए होती है।
- बच्चों को यह सिखाता है कि पैसा उड़ाने की बीज 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 विलक्षण में खरीदारी
- तुरंत भुगतान
- हर पांच मिनट में ऐप नोटिफिकेशन
- मानसिक थकान को शांत करने के लिए impulsive shopping

महीने के अंत में बही सवाल-

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



आधुनिक जीवन में नई आदतें कैसे अपनाएं

मितव्ययोगता की आदत डालना अधिक कठिन नहीं है। कुछ सुझावों को अपनाकर बढ़ावा खर्चों पर अंकुश लगाया जा सकता है। जैसे—

- हर महीने दो दिन “नो स्पेंड डे” रखें।
- ऑनलाइन खरीदारी से फहले 24 घंटे का नियम-पहले सोचें, फिर खरीदें।
- खर्च का विवरण लिखें-यह सबसे बड़ा आईना है।
- एक-दो वर्षों में 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 शक्ति के लिए सोचाएं 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 स्लोकों 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 परप्यूम



नूर हिना खान

लेखिका



परप्यूम का परफेक्शन

परप्यूम (Eau de Parfum) में तेल की मात्रा ज्यादा होती है, जिससे खुशबूत्व का पर ज्यादा देर रहता है और ठंडे मौसम में बेहतर महसूस होती है। सर्दियों के लिए तुड़ी (woody), स्पाइसी (spicy) और एम्बरी (amber) नॉट्स वाले परप्यूम अच्छे होते हैं, जो ठंडी हवा में भी अपनी छाप छोड़ते हैं। अपराम्भ खास मौसों और शाम के लिए बढ़ाया जाता है, यह अच्छा प्रभाव छोड़ता है। सर्दियों में परप्यूम अपनी पूरी क्षमता से काम करता है। ठंडा मौसम खुशबूत्व के अंतर्गत अपनी बीज बनाता है। इसके लिए खुशबूती-धीरे और लगातार निकलती है। परप्यूम में अक्सर इस्तेमाल होने वाले गहरे और गम्भीर नोट्स के लिए समय तक रखता है, यह अपनी बीज बनाता है। इसके लिए खुशबूती-धीरे और लगातार निकलती है।

डियो की डिमांड

डियोडोरेट का प्राथमिक उद्देश्य पर्सीने की गंध (body odour) को नियंत्रित करना है। हमारा शरीर परसीना पैदा करता है, जो खुद गहरी होता है, लेकिन जब यह तत्व की सतह पर भी खुद गहरी होता है, तो बैटरीरिया इसे तोड़ते हैं, जिससे एक अधिक गंध पैदा होती है। डियोडोरेट इस प्रक्रिया को दो खुशबूती-धीरों से रोकता है, डियो में मौजूद पैटी-बैटरीरिया एंजेस बैटरीरिया की संख्या को कम करता है, जिससे खुशबूती-धीरों द्वारा गहरी होती है, जो किसी भी साधारित गंध को मारक करने में मदद करती है।

जल्दीत के लिए डियो की जगह

सर्दियों में परसीना कम आता है, इसलिए शरीर की गंध की समस्या गम्भीरी जितनी गम्भीर नहीं होती है। यदि गंध की ताजगी बरकरार करती है, तो इस भर के लिए बढ़ाया जाता है।

परप्यूम दे लंगा एहसास

परप्यूम का प्राथमिक उद्देश्य एक सुखद और लंबे समय तक बनी रहने वाली खुशबूतान करना है। परप्यूम की प्रभावशक्ति गम्भीर रूप से उसमें मौजूद खुशबूतों तो लंगा की गम्भीरता के साथ जुड़ती है। परप्यूम की खुशबूत और लंगा के लिए एक सुखद और लंबे समय तक बनी रहनी है।

डियो कब करें इस्टेमाल

यदि आपकी प्राथमिकता केवल शरीर की गंध को नियंत्रित करना और रोजमर्रा की ताजगी बनाए रखना है, तो डियो पर्फूम है।

अप वाहनी है कि आपके व्यक्तिगत की एक खास सुगंध हो, जो लंबे समय तक बनी रहे और गम्भीर से मौजूद खुशबूतों को लंगा के लिए उपयोग करता है।

रोजाना ताजगी-डियो की खुशबूत वर्षा के लिए उपयोग होती है।

परसीना नियंत्रण-इसमें एटी-पैसिप्रेट तर वाहनी है, जो परसीने को कम करते हैं।



अमरुद की सब्जी

अमरुद आमतौर पर फल के रूप में खाया जाता है, लेकिन बहुत कम लोग जानते हैं कि इससे बनने वाली सब्जी स्वाद और सेहत का अनोखा संगम है। अमरुद की सब्जी अपने खट्टे-मीठे स्वाद और हल्के मसालों की वजह से पारंपरिक रसोई में खास है। बहुत कम लोग जानते हैं कि इससे बनने वाली सब्जी देखने में जितनी साधारण लगती है, स्वाद में उतनी ही लाजवाब होती है। इसमें अमरुद की प्रकृतिक खुशबूत मसालों की गम्भीरहट और गुड़ या चीनी की मिठास मिलकर एक अलग ही स्वाद रखते हैं। यह सब्जी न सिर्फ़ रसायन के लिए खाया है, बल्कि पाचन के लिए भी लाभकारी मारी जाती है। अमरुद में मौजूद फाइबर और विटामिन-सी इसे स्वास्थ्यवर्धक बनाते हैं। बदलते खान-पान के दौर में अमरुद की सब्जी पारंपरिक रसायन की बात दिलाती है और थाली में नयापन भी जोड़ती है।



मनीष कुमार सोलाकी

फूड ब्लॉगर

सब्जी बनाने के लिए अमरुद एकदम पके न हों, अमरुद शोडे खस्त हों। अमरुद को काटकर मीठियम आकार के टुकड़े बनाये और बीने बोने वाले गोबर और गोबर की दीजिंग जैसे बीने बोने वाले गोबर के लिए उपयोग करें। बीने बोने वाले गोबर के लिए गोबर की दीजिंग जैसे बीने बोने वाले गोबर के लिए गोबर की दीजिंग जैसे बीने बोने वाले गो