

# राजजात टाइम्स

साप्ताहिक अखबार

## मास्टर प्लान की 23 सड़कें बनेगी

फर्स्ट फेज में 8 सड़कों का शुरु होगा काम, महापौर बोले- इस हफ्ते करें सेंटर लाइन का काम



इंदौर(नप्र)। इंदौर में मास्टर प्लान की 23 सड़कें बनाई जाना है। इसका काम तेजी से किया जाना है। सोमवार को महापौर पुष्प मित्र भार्गव ने अधिकारियों के साथ बैठक की। उन्होंने सड़कों के विषय पर अधिकारियों से बात की। जानकारीयां लेने के साथ ही उन्होंने अधिकारियों को सड़कों की सेंटर लाइन चिह्नित करने को कहा। फर्स्ट फेज में 8 सड़कों के निर्माण काम की समीक्षा की गई।

सिटी बस ऑफिस में हुई बैठक में जनकार्य प्रभारी राजेंद्र राठौर, अपर आयुक्त अभय राजनगांवकर, अधीक्षण यंत्री डीआर लोधी, नरेश जायसवाल, पराग अग्रवाल और अन्य

विभागीय अधिकारी यहां थे।

महापौर पुष्प मित्र भार्गव ने कहा-इंदौर शहर में मास्टर प्लान के तहत कुल 23 सड़कें बनाई जाना प्रस्तावित है। वर्तमान में आरई 2 बिचौली हप्सी से भूरी टेकरी होते हुए नायता मुंडला तक सड़क बनाने का काम किया जा रहा है। 22 सड़कों में से पहले चरण में 8 सड़कों का काम इस हफ्ते से शुरू किया जाएगा।

### पहले फेज में ये 8 सड़कें बनेंगी

▶ सुभाष मार्ग (गोल मंदिर से रामबाग पुल तक) लंबाई

1300 मीटर, चौड़ाई 30 मीटर

- ▶ लिंक रोड (एमआर 10 से एमआर 12 तक) लंबाई 1800 मीटर, चौड़ाई 30 मीटर।
- ▶ एमआर 5 (बड़ा बांगड़दा से पीएमएवाय मल्टी तक) लंबाई 1700 मीटर, चौड़ाई 24 मीटर।
- ▶ भमोरी चौराहे से एमआर 10 व राजशाही गार्डन से होटल वॉच तक लंबाई 1100 मीटर, चौड़ाई 30 मीटर।
- ▶ वीर सावरकर प्रतिमा से अटल गेट तक लंबाई 1310 मीटर, चौड़ाई 18 मीटर।
- ▶ एडवांस एकेडमी से रिंग रोड तक लंबाई 3650 मीटर, चौड़ाई 30 मीटर।
- ▶ जमजम चौराहा से स्टार चौराहा तक लंबाई 1920 मीटर, चौड़ाई 30 मीटर।
- ▶ रिंग रोड (खजराना मंदिर गेट से जमजम चौराहा तक) लंबाई 1120, चौड़ाई 18 मीटर।

### इस हफ्ते करें सेंटर लाइन का काम

महापौर ने अधिकारियों से कहा है कि इन सड़कों के काम शुरू होने के पहले इस हफ्ते ही इन सड़कों की सेंटर लाइन चिह्नित करें। जरूरत पड़ने पर संबंधित व्यक्तियों को नोटिस भी जारी करें। उन्होंने सभी विभाग प्रमुखों और भवन अधिकारियों को कहा है कि काम की गुणवत्ता और समय सीमा का पालन करें और जल्द ही सड़कें बनाने का काम शुरू करवाए।

## एक नजर

### महेश्वर में होगी कैबिनेट की अगली बैठक- मुख्यमंत्री

भोपाल, (निप्र)। मुख्यमंत्री डॉ. मोहन यादव ने कहा है कि साल 2025 मालवा की महारानी पुष्पश्रीका अहिल्या देवी का 300 वां जयंती वर्ष है। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि हमारी सरकार ने देवी अहिल्या माता की 300वीं जयंती मनाने का निर्णय लिया है। इस उपलक्ष्य में हम पूरे वर्ष अलग-अलग कार्यक्रम कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि मंत्रि-परिषद की अगली बैठक मालवा की महारानी लोकमाता अहिल्या देवी को समर्पित की जाएगी। उन्होंने बताया कि मंत्रि-परिषद की बैठक 24 जनवरी को लोकमाता की राजधानी रही धार्मिक नगरी महेश्वर में होगी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने सोमवार को जारी आने वाले संदेश में यह जानकारी दी। मुख्यमंत्री डॉ. यादव ने कहा कि लोकमाता अहिल्या देवी का जीवन धार्मिकता, त्याग और कठंग का प्रतीक था। वे न केवल एक कुशल शासिका थीं, बल्कि एक आदर्श नारी और माता भी थीं। लोकमाता अहिल्या देवी के शासनकाल, उनकी कर्तव्यपरायणता, धर्म पराधीनता, सुशासन, दानशीलता, धार्मिकता आदि गुणों से हमें सद्गर्वा और सुशासन के जटिल लोक-कल्याण की असीम ऊर्जा और प्रेरणा मिलती है। उनके व्यक्तित्व की आभा से पूरा समाज आज भी उन्हें अद्वैत श्रद्धा से देखता है।

ये क्या बोल गए जीतू पटवारी ?

## कांग्रेस में गुटबाजी का बड़ा कैसर !



भोपाल, (निप्र)। मप्र कांग्रेस अध्यक्ष जीतू पटवारी के कैसर वाले बयान पर सियासत गरमा गई है। 27 जनवरी को महु में जय भीम, जय बापू, जय संविधान रैली होने वाली है। इसी की तैयारियों को लेकर धार जिले के धरमपुरी में एमपी कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष जीतू पटवारी ने कांग्रेस कार्यकर्ताओं की बैठक ली। इस बैठक में जीतू पटवारी ने कहा है कि कांग्रेस में गुटबाजी का कैसर है। इस श्रुतिज्म के कैसर को खत्म करना होगा। नहीं तो हम खत्म हो जाएंगे।

जीतू पटवारी के कांग्रेस में गुटबाजी के बयान पर मंत्री विश्वास सारंग ने निशाना साधा है। उन्होंने कहा है कि पटवारी के दिल की बात जुबान पर आ गई। कांग्रेसी अपने

कोई समस्या नजर नहीं आती है। कोई छोटा-मोटा इश्यू होता होगा तो वह शार्ट आउट होगा। विवेक तन्खा ने कहा कि इस वक्त देश में सबसे बड़ी चुनौती कैसे हो संविधान की रक्षा है। महु में होने वाले कांग्रेस के संविधान सम्मेलन को लेकर कांग्रेस सांसद विवेक तन्खा ने देश के हालात बदलने का दावा किया। दिल्ली चुनाव को लेकर कहा कि चुनाव मनोरंजक होता जा रहा है। पहली बार त्रिकोणीय संघर्ष हो रहा है। बीजेपी आक्रामक होकर आम आदमी पार्टी के पीछे पड़ी है। दिल्ली के चुनाव में कांग्रेस ने नए अस्तित्व को स्थापित किया है। खुद को सनातनी बताते हुए कई संतों की ओर से उन्हें आमंत्रण मिलने की बात कही है। कहा-परिवार सहित महाकुंभ में जाएंगे।



## 10 करोड़ की लागत से बना पार्वती पुल

### सौगात शहरवासियों को फरवरी माह में मिलेगी

आष्टा, (निप्र)। शहर के पुराना भोपाल इंदौर मार्ग पर पार्वती नदी पर नया पुल बनकर तैयार हो गया है जल्द ही पुल का लोकार्पण होगा जिसकी तैयारियों की जा रही है। बता दे की पुराना बस स्टैंड के पास भोपाल इंदौर मार्ग पर पीडब्ल्यूडी ने ब्रिज कॉन्प्लेक्शन निर्माण एजेंसी से करवाया है, निर्माण पिछले 1 साल से चल रहा था जो कि अब जाकर पूरा हुआ है प्रशासन ने पिछले महीने ही नगर पालिका की दुकाने पुल निर्माण में बाधा बन रही थी उन्हें हटाया था उसके बाद पुल निर्माण पूरा हुआ और अब जल्द ही शहरवासियों को नए पुल की सौगात मिलेगी नया पुल

बन जाने के बाद अलीपुरवासियों को भी आवागमन सुलभ होगा। पुराना पुल हो गया था जर्जर- पार्वती नदी पर बना पुराना पुल काफी जर्जर और उसकी उम्र भी पूरी हो चुकी थी कई बार शहर वासियों ने प्रशासन और जन प्रतिनिधियों को नया पुल बनाने की मांग की थी क्षेत्रीय विधायक ने शहर वासियों की मांग को पूरा किया और नए पुल बनवाया। पुल की लागत 10 करोड़ के करीब बताई गई है। फरवरी माह में होगा पुल का लोकार्पण- इस संबंध में क्षेत्रीय विधायक गोपाल सिंह इंजीनियर ने बताया कि पुराना भोपाल इंदौर मार्ग पर पार्वती पुल पर बना नया पुल फरवरी माह में लोकार्पण होगा।



मेघदूत चौपाटी को लेकर हो रहे व्यापारी परेशान एवं अपनी रोजी रोटी के लिए हो रहे परेशान



खुशबू श्रीवास्तव

राजगीत टाइम्स

इंदौर। आर्थिक राजधानी कही जाने वाले शहर इंदौर में नगर निगम के द्वारा पिछले दिनों मेघदूत चौपाटी जहां पर लोग अपनी रोजी-रोटी कमा कर गुजर बसर कर रहे थे वही नगर निगम के द्वारा अतिक्रमण बताकर हटाया गया।

उनसे उनकी रोजी-रोटी छीन ली गई दो महा पूर्व से अपनी रोजी-रोटी के लिए दर-दर भटक रहे हे अपनी रोजी रोटी के लिए खिलाफ सभी लोग एकत्रित होकर महापौर से गुहार

लगाने गए तो महापौर जी ने उनको आश्वासन दिया है कि हम बहुत जल्दी आप लोगों को एक नई जगह पर या कहीं ना कहीं पर शिफ्ट कराएंगे।

वहीं नगर निगम अपर आयुक्त लता अग्रवाल जी से जब मीडिया के माध्यम से चर्चा की गई तो उन्होंने अपनी सफाई देते हुए कहा कि हम सभी लोग कमिश्नर साहब के कहे अनुसार कार्य कर रहे हे एवं वही मेघदूत गार्डन पर चौपाटी लगाने वाले व्यापारी दर दर की ठोकर खा रहे हे एवं अब देखने वाली बात यह हे कि कब निगम इन व्यापारियों के लिया क्या फैसला करती हे ...!

इन्दौर प्रगतिशील सहकारी साख संस्था मर्यादित,

## इन्दौर में संचालन मंडल के चुनाव

दीपक वाडेकर

राजगीत टाइम्स

इंदौर। दिनांक 19/01/2025 को आर. एस जायसवाल निर्वाचन अधिकारी द्वारा संपन्न कराये गए जिसमे प्रगति पेनल व एकता पेनल आमने सामने लडी जिसमे एकता पेनल के सभी 11 उम्मीदवार भारी मतों से विजयी हुए।

विजय उम्मीदवारों के नाम समानय अनारक्षित वर्ग के मत

श्री राहुल आत्माराम पाटिल 713  
श्रीमति नीलम सतीश पंवार 709  
श्री भागवत पंवार 682  
पत्रकार दीपक वाडेकर  
श्री अशोक कुशवाह 681  
श्री हीरालाल कुशवाह 698  
श्री ओम प्रकाश पाल 665  
श्री देवमणि त्रिपाठी 654  
श्रीमती दुर्गाबाई भगोरिया 600  
महिला समानय वर्ग के मत  
श्रीमती रामकली कुशवाह 790  
श्रीमती चंदाबाई पटेल 671  
अनुसूचित जाती वर्ग  
जगदीश माणकचन्द वर्मा 774  
प्रगतिशील सहकारी साख संस्था के चुनाव में सदस्यों का एकता पेनल



पर विश्वास रहा दिनांक 19 जनवरी रविवार को प्रगतिशील सहकारी साख संस्था के चुनाव में वरिष्ठ समाजसेवी मराठा गौरव सतीश पवार भाऊ साहब के मार्गदर्शन में एकता पेनल के सभी सदस्य विजय घोषित हुए विजय हुए सभी उम्मीदवारों का स्वागत क्षत्रिय मराठा नव निर्माण सेना के प्रदेश

अध्यक्ष चंद्रकांत कुंजीर चंदू भैया मिलींद दिघे सुनील खंडागले जितेंद्र कानगुड़े अन्ना पवार श्रीकांत पवार दीपक वाडेकर कैलाश पवार अंजलि पवार, सपना वाडेकर, शुभम पवार, जीतू पवार,ने किया एकता पेनल की उम्मीदवार समाजसेवीका का आभार व्यक्त किया एवं साथियों को बधाई दी।



Your Exclusive Summer Haven in Our  
**Farm Houses!**

OFFERED AT

499/- Sqft

BOOK NOW

8889066688  
8889066681



## शिवपुरी में 40 किलोग्राम गांजा और कार जब्त खंडहर में छिपकर 8 लाख रुपए की खेप खपाने की फिराक में था तस्कर



### ऋषि गोस्वामी

**शिवपुरी।** मध्य प्रदेश के शिवपुरी जिले में कोलारस पुलिस ने अवैध मादक पदार्थों की तस्करी का भंडाफोड़ किया है। एनएच-46 स्थित गांधी पेट्रोल पंप के पास एक खंडहर में खड़ी कार से 40 किलोग्राम गांजा बरामद किया गया है। पुलिस ने मौके से एक आरोपी को गिरफ्तार कर लिया है। जब्ती की कीमत 14 लाख रुपए आंकी गई कोलारस थाना प्रभारी अजय जाट के अनुसार, मुखबिर से मिली सूचना के आधार पर

कारवाई की गई। पुलिस टीम ने जब कार की तलाशी ली तो उसमें दो प्लास्टिक के कट्टों में रखा 40 किलोग्राम गांजा मिला। जब्त किए गए गांजे की कीमत लगभग 8 लाख रुपए है। साथ ही बिना नंबर की कार, जिसकी कीमत करीब 6 लाख रुपए है, को भी जब्त किया गया है। कुल जब्ती की कीमत 14 लाख रुपए आंकी गई है।

### एनडीपीएस एक्ट के तहत मामला दर्ज

पुलिस ने मौके से 42 वर्षीय देवेन्द्र पाल सिंह को गिरफ्तार किया है, जो कोलारस के जगतपुर क्षेत्र में लालकोठी के पास रहता है। आरोपी के खिलाफ एनडीपीएस एक्ट की धारा 8/20 के तहत मामला दर्ज किया गया है। पूछताछ के बाद आरोपी को न्यायालय में पेश कर जेल भेज दिया गया है। पुलिस अब इस मामले में अन्य संलिप्त लोगों की तलाश कर रही है।

### बेहरावदा में हुई हत्या का आरोपी गिरफ्तार

## पुजारी पर कुल्हाड़ी से हमला करने वाले ने ही किया था युवक का मर्डर

शिवपुरी जिले के बेहरावदा गांव में 17 जनवरी को हत्या का पुलिस ने खुलासा कर दिया है। दरअसल, दोनों वारदातों को एक ही व्यक्ति ने अंजाम दिया था। आरोपी कन्हैया यादव ने सुबह मंदिर के पुजारी वीरेंद्र शर्मा (40) पर कुल्हाड़ी से हमला किया और उसी दिन दोपहर में वीरेंद्र यादव (30) की हत्या कर दी। घटना की जानकारी के अनुसार, सुबह के समय पुजारी वीरेंद्र शर्मा को कन्हैया यादव के परिजनों ने चाय पीने के लिए बुलाया था। जब पुजारी उनके घर पहुंचे, तो कन्हैया वहां नहीं था। कुछ देर बाद कन्हैया के आने पर उसने पुजारी से घर आने का कारण पूछा। पुजारी ने बताया कि वह बुलावे पर आए हैं। इस बात पर कन्हैया ने अचानक कुल्हाड़ी से हमला कर पुजारी को गंभीर रूप से घायल कर दिया और मौके से फरार हो गया।



भैंसें तो घर लौटें पर वीरेंद्र नहीं उसी दिन दोपहर करीब 4 बजे गांव के बाहर जंगल में वीरेंद्र यादव का शव मिला। वीरेंद्र रोज की तरह अपनी भैंस चराने गया था। शाम को भैंसें तो घर लौट आई, लेकिन वीरेंद्र नहीं लौटा। परिजनों ने तलाश की तो जंगल में उसका शव मिला। जांच में पता चला कि तो जंगल में उसका शव मिला। जांच में पता चला कि उसकी हत्या सिर पर पत्थर मारकर की गई थी।

पुलिस ने चार थानों के प्रभारियों की टीम बनाकर मामले की जांच की और आरोपी कन्हैया यादव को गिरफ्तार कर लिया। पूछताछ में सामने आया कि दोनों वारदातों को उसी ने अंजाम दिया था। पुलिस को दोनों मामले आपस में जुड़े लग रहे थे- हत्याकांड का खुलासा करते हुए एडिशनल एसपी संजीव मुले ने बताया कि पुलिस को पुजारी पर हुए हमले और जंगल में हुई हत्या के तार जुड़े लग रहे थे। शक एक ही व्यक्ति पर था। इसके चलते पुलिस ने कन्हैया यादव की गिरफ्तारी के प्रयास शुरू किए।

रोकने का प्रयास किया इसलिए कर दी हत्या- पुलिस टीम ने कन्हैया यादव को बसई के पास मंदिर से गिरफ्तार किया। कन्हैया यादव ने जुर्म स्वीकारते हुए बताया कि जब वह पुजारी पर हमला करने के बाद जंगल की ओर भाग रहा था, तभी वीरेंद्र यादव ने उसे रोकने का प्रयास किया। इस दौरान वीरेंद्र यादव ने मुंह से उसकी नाक काट दी। इसके चलते गुस्से में उसने पहले वीरेंद्र यादव के सिर में लाठी मारी फिर पत्थर पटक कर हत्या कर दी

# ट्रम्प दूसरी बार अमेरिका के राष्ट्रपति

बोले- तीसरा विश्व युद्ध रोकूंगा, मैंने गाजा में सीजफायर कराया

वॉशिंगटन(एजेंसी)। डोनाल्ड ट्रम्प दूसरी बार अमेरिका के राष्ट्रपति बन गए हैं। अमेरिकी संसद कैपिटल हिल में करीब 700 अमेरिकियों के सामने डोनाल्ड ट्रम्प ने अमेरिका के 47वें राष्ट्रपति की शपथ ली। सुप्रीम कोर्ट के चीफ जस्टिस जॉन रॉबर्ट्स, डोनाल्ड ट्रम्प और उनके उप-राष्ट्रपति जेडी वेंस को शपथ दिलाई। शपथ के बाद ट्रम्प अपने करीबियों के साथ पार्टी में शामिल होंगे, न्यूयॉर्क टाइम्स के मुताबिक ये पार्टी मेंटा चीफ मार्क जुकरबर्ग होस्ट करेंगे। जुकरबर्ग चुनाव के बाद से ट्रम्प से संबंध बेहतर करने में लगे हैं, बाइडेन के कार्यकाल में उन्होंने ट्रम्प को फेसबुक से बैन कर दिया था।

इससे पहले ट्रम्प ने शपथ ग्रहण से पहले रविवार रात को वॉशिंगटन में विक्ट्री स्पीच (विजयी भाषण) दी। इस दौरान उन्होंने कहा कि वे दुनिया में तीसरा विश्व युद्ध होने से रोकेंगे। उन्होंने दावा किया कि दुनिया तीसरे विश्व युद्ध के बेहद नजदीक है। ट्रम्प ने इजराइल-हमास के बीच हुए सीजफायर का भी श्रेय लिया। उन्होंने कहा कि यह



ट्रम्प इफेक्ट है। उनके चुनाव जीतने के महज 3 महीने के भीतर गाजा में सीजफायर हो गया है। ट्रम्प ने यूक्रेन में जारी जंग और मिडिल ईस्ट के देशों में फैली अराजकता को रोकने की बात भी कही। ट्रम्प ने कहा कि सोमवार को उनकी शपथ के बाद अमेरिकी पतन के चार साल का अंत हो जाएगा। उन्होंने अगले कार्यकाल में ऐतिहासिक रफ्तार से काम करने की बात कही। उन्होंने कहा कि उनके काम की शुरूआत मेक्सिको बॉर्डर सील करने से होगी। कल से मैं ऐतिहासिक गति और शक्ति के साथ काम करूंगा और हमारे देश के सामने मौजूद हर एक संकट को हल करूंगा। ट्रम्प का ये भाषण कैपिटल वन एरिना में हुआ। 20,000 लोगों की क्षमता वाला ये एरिना खचाखच भरा था। इसके अलावा बड़ी संख्या में लोग कड़कड़ाती ठंड के बावजूद बाहर खड़े हुए थे।

### ट्रम्प के भाषण की बड़ी बातें

- अवैध प्रवासियों पर- ट्रम्प ने अमेरिका से अवैध प्रवासियों को निकालने की बात कही। ट्रम्प ने कहा बहुत जल्द हम अमेरिका इतिहास का सबसे बड़ा निर्वसन अभियान शुरू करेंगे।
- अपने शपथ ग्रहण पर- शपथ ग्रहण पर बात करते हुए ट्रम्प ने कहा कि हम कल दोपहर अपना देश वापस लेंगे। उन्होंने कहा, अमेरिका के पतन के चार लंबे साल खत्म हो रहे हैं और हम अमेरिकी शक्ति, समृद्धि, गरिमा और गर्व का एक नया दिन शुरू करने जा रहे हैं।
- वैचारिक बदलाव पर- ट्रम्प ने कहा, हम अपनी स्कूलों में देशभक्ति की भावना को बहाल करेंगे, कट्टर वामपंथी और 'वोक' विचारधाराओं को हमारी सेना और सरकार से बाहर करेंगे। हम अमेरिका को फिर से महान बनाएंगे।
- कैपिटल हिल हिंसा के दोषियों पर- डोनाल्ड ट्रम्प अपने पहले कार्यकाल में 6 जनवरी 2021 को कैपिटल हिल में हुई हिंसा के दोषियों को माफी दे सकते हैं। रैली के दौरान ट्रम्प ने बताया वो इन दोषियों पर लिए गए फैसले से बेहद खुश हैं।
- कैनेडी की हत्या पर- डोनाल्ड ट्रम्प ने कहा कि वो पूर्व राष्ट्रपति जॉन एफ कैनेडी खेत दूसरे नेताओं की हत्याओं से जुड़े 60 साल पुराने सरकारी दस्तावेजों को सार्वजनिक करने की बात भी कही।





राजोत टाइम्स  
आदित्य शर्मा

आज के भागदौड़ भरी जिंदगी में स्ट्रेस एक आम समस्या बन गई है। तनाव को एक अनचाहा मेहमान कहा जा सकता है, जो कभी भी किसी के भी घर में दस्तक दे सकता है। तनाव किसी भी उम्र के व्यक्ति को हो सकता है, चाहे वह बच्चा हो,

युवा हो या बुजुर्ग। तनाव का असर हमारे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर पड़ता है। यह हमें चिड़चिड़ा, निराशा से भरा हुआ और थका हुआ महसूस कराएगा जिससे नींद की समस्या उत्पन्न होती है। इसके साथ ही, स्ट्रेस के कारण हृदय रोग, हाई ब्लड प्रेशर, डायबिटीज जैसी बीमारियां हमें घेर लेती हैं। तनाव या फिर इन स्वास्थ्य समस्याओं की स्थिति में आप हमारे स्वास्थ्य सेवा विशेषज्ञों से सहायता प्राप्त कर सकते हैं।

## तनाव क्या है?

स्ट्रेस या तनाव हमारे शरीर की एक स्वाभाविक प्रतिक्रिया है, जिसका अनुभव हमें तब होता है, जब हम किसी दबाव में काम करते हैं और उस काम को करने में असमर्थ महसूस करते हैं। हालांकि थोड़ा तनाव होना हमारे लिए अच्छा ही होता है, जिससे बिना किसी समस्या के कार्य पूरा भी हो जाए। अत्यधिक या लंबे समय तक तनाव हानिकारक प्रभाव डाल सकता है। जब तनाव अत्यधिक या अनियंत्रित हो जाए, तो यह हमारे मूड, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नकारात्मक रूप से प्रभावित करता है और हमारे रिश्तों को भी खराब कर सकता है। तनाव (Stress) होने पर हमारा शरीर कोर्टिसोल नाम का हार्मोन रिलीज करता है। इसके कारण दिल की धड़कन बढ़ जाती है और इसका प्रभाव शरीर और चेतना पर देखने को मिलता है। तनाव की स्थिति में शरीर बड़ी मात्रा में रासायनिक कोर्टिसोल, एपिनेफ्रीन और नॉरपेनेफ्रीन नामक हार्मोन का निर्माण करता है, जो कई स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत देता है।

## स्ट्रेस के लक्षण

मानसिक तनाव के लक्षणों की सूची बहुत बड़ी है। कुछ सामान्य लक्षण हैं, जो एक व्यक्ति को तनाव के दौरान महसूस हो सकते हैं जैसे -

सिरदर्द, उदास रहना, एकाग्रता की कमी, छोटी-छोटी बातों पर चिढ़ जाना, मायूस होना, मौत या खुदकुशी का, ख्याल आना, कम बोलना, निराशा, अनिद्रा, थकान, मांसपेशियों में दर्द, भूख में बदलाव, निर्णय लेने में कठिनाई यह कुछ मानसिक तनाव के लक्षण हैं, जिसके बारे में आपको जरूर पता होना चाहिए। इन लक्षण के महसूस होते ही उचित इलाज आवश्यक है। समय पर इलाज तनाव को कम करने में सहायक होंगे।

## तनाव के प्रमुख कारण क्या हैं?

स्ट्रेस कई कारणों से हो सकता है और किस कारण से आपको तनाव (stress) हो रहा है, इसका पता आपके स्वास्थ्य के जांच के बाद ही चल पाता है। मानसिक तनाव के प्रमुख कारण इस प्रकार हैं - काम का दबाव, परिवार की समस्याएं, आर्थिक समस्याएं स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं, रिश्तों में समस्याएं नौकरी की चिंता दुःखद अनुभव, जैसे किसी प्रियजन की मृत्यु या कोई दुर्घटना यह उदासी और निराशा के मुख्य कारण हैं, जो कहीं न कहीं एक व्यक्ति के जीवन में तनाव की स्थिति उत्पन्न कर सकती है।

तनाव स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है?

सामान्य तौर पर मनुष्य का मस्तिष्क तनाव को सहन कर सकता है। लेकिन स्वास्थ्य पर तनाव का

# आज का युवा तनाव से ग्रसित



प्रभाव बहुत ज्यादा हो सकता है। यदि आप क्रोनिक स्ट्रेस का सामना कर रहे हैं, तो आप अवसाद, नींद में समस्या और हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग और कमजोर प्रतिरक्षा प्रणाली जैसी शारीरिक स्वास्थ्य समस्याएं उत्पन्न कर सकता है। क्रोनिक स्ट्रेस हमारे हृदय, प्रतिरक्षा, और पाचन संबंधी प्रणालियों को प्रभावित कर सकता है। समय रहते इस समस्या का निदान और इलाज बहुत ज्यादा अनिवार्य है।

## मानसिक तनाव कैसे दूर करें?

तनाव से निपटने के कई तरीके हैं और हर तरीके को समझना आपके लिए अनिवार्य है। निम्न तरीके से तनाव से दूरी बनाने में मदद मिल सकती है - स्वस्थ जीवनशैली अपनाएं: स्वस्थ जीवनशैली तनाव को दूर करने का सबसे प्रभावशाली तरीका है। नियमित रूप से व्यायाम करना, स्वस्थ आहार, पर्याप्त नींद, धूम्रपान और शराब से दूरी स्वस्थ जीवन शैली के कारक हैं। तनावपूर्ण गतिविधियों से बचें: कुछ गतिविधियां हैं, जिससे बचने की सलाह दी जाती है। कुछ कार्य हैं जिससे तनाव में वृद्धि हो सकती है जैसे - अत्यधिक काम करना, सोशल मीडिया पर अधिक समय बिताना, नकारात्मक लोगों के आस-पास रहना, इत्यादि। रिलैक्सेशन तकनीकों का अभ्यास करना: ऐसे कार्यों को रोजाना करें जिससे आपके मन और मस्तिष्क को आराम मिले जैसे - ध्यान, योग, प्राणायाम, इत्यादि। विशेषज्ञ की मदद लें: यदि आप तनाव से निपटने में असमर्थ हैं, तो इस स्थिति में विशेषज्ञ आपकी मदद कर सकते हैं। यदि आप हमारे चिकित्सक या मनोचिकित्सक से परामर्श लेते हैं, तो आपको इस स्थिति के इलाज को खोजने में बहुत मदद मिलेगी।

मानसिक तनाव दूर करने के घरेलू उपाय

इस बिंदु पर ध्यान देना बहुत ज्यादा जरूरी है, इसलिए इसके बारे में हम आपको विस्तार से बता रहे हैं। नीचे मानसिक तनाव दूर करने के घरेलू उपायों के बारे में बताया गया है -

योग और मेडिटेशन: रोजाना योग व मेडिटेशन करने से मानसिक शांति मिलती है।

अरोमा थेरेपी: इस थेरेपी की शुरुआत भारत में ही हुई थी, लेकिन वर्तमान में चीन में इसे बहुत ज्यादा किया जाता है। लैवेंडर या चंदन जैसे सुगंधित तेल का उपयोग करने से तनाव कम करने में मदद मिल सकती है।

गहरी सांस लेना: यह अनुलोम विलोम जैसा एक व्यायाम है, जिससे आपको बहुत लाभ मिलेगा। संगीत सुनने: सुकून देने वाला संगीत सुनने से मन शांत रहता है।

अच्छी नींद लें: पर्याप्त नींद लेने से तनाव बहुत कम होता है।

व्यायाम: नियमित शारीरिक गतिविधि तनाव को

नियंत्रित करने में मदद कर सकता है।

तनाव दूर करने के लिए क्या खाएं? तनाव दूर करने के लिए कुछ खाद्य पदार्थों से लाभ हो सकता है जैसे -

फल और सब्जियां होल ग्रेन प्रोटीन, विटामिन बी कैल्शियम, कैल्शियम का सेवन तनाव के हार्मोन (कोर्टिसोल) के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है।

## तनाव प्रबंधन क्या है?

तनाव प्रबंधन का अर्थ है ऐसे कार्यों को करना, जिससे तनाव को कम करने में मदद मिले। नियमित व्यायाम, स्वस्थ आहार और पर्याप्त नींद आपके लिए बहुत ज्यादा लाभकारी साबित हो सकती है।

## तनाव के लिए कौन सा हार्मोन जिम्मेदार है?

तनाव के लिए कोर्टिसोल हार्मोन जिम्मेदार होता है। कोर्टिसोल एक तनाव हार्मोन है जो ब्लड शुगर और मेटाबॉलिज्म को कंट्रोल करता है। सूजन कम करने में और याददाश्त को बढ़ाने में यह हार्मोन बहुत ज्यादा आवश्यक साबित होता है।

## तनाव कितने

## समय तक रहता है?

इस प्रश्न का उत्तर आपकी जीवनशैली पर निर्भर करता है। यदि आप एक स्वस्थ जीवनशैली व्यतीत नहीं करते हैं तो तनाव आपको लंबे समय तक प्रभावित करेगा। और यदि आप स्वस्थ जीवन शैली का पालन करते हैं, तो तनाव लंबे समय तक बना नहीं रहता है।

## युवाओं में तनाव का कारण

समाज में शैक्षणिक रोजगार और सामाजिक स्तर पर सुधार लाने के लिए संगठनात्मक रूप से प्रयासों की भी जरूरत है। देश का युवा देश की अनमोल पूंजी है। उसे यूं ही बर्बाद हो जाने और दर-दर की ठोकरें खाने के लिए नहीं छोड़ा जा सकता, बल्कि उसे साथ लेकर चलने, उसकी भावनाओं के प्रति संवेदनशील होने की महती आवश्यकता है। उसे जीवन का मोल समझाने की जरूरत है, और यह महसूस करवाने की जरूरत है कि उसके पास यदि स्वस्थ जीवन रहा तो वह भी अमूल्य रत्न है, जिसके सहारे वह कोई भी गतिविधि करके अपने जीवन को सार्थक कर सकता है। यदि युवा सही मार्ग पर चल पड़ा तो भारत को श्रेष्ठतम राष्ट्र बनने से कोई नहीं रोक सकता। युवा शक्ति तन-मन-धन से राष्ट्र के प्रति समर्पित होनी चाहिए, तभी देश वैश्विक पटल पर नए कीर्तिमान स्थापित कर पाएगा। युवाओं के लिए कारगर नीति का निर्माण करना चाहिए...

किसी भी देश के लिए उनके युवावस्था वर्ग के लोग बहुमूल्य मानव संसाधन का निर्माण करते हैं। भारत में वर्तमान में जनसंख्या के मामले में चीन को पछाड़कर प्रथम स्थान पर पहुंच गया है। भारत वर्तमान में सबसे युवा देश है। जनसंख्या का लगभग 65 फीसदी हिस्से के लोग 35 वर्ष की आयु से नीचे हैं। हालांकि युवावस्था तथा किशोर अवस्था को आम तौर पर जीवन का स्वस्थ समय माना जाता है। परंतु वर्तमान के रहन-सहन के तौर तरीकों ने उनके जीवन को तनावपूर्ण बना दिया है। एक नवीनतम अध्ययन के अनुसार कम वजन, सेल फोन की लत का खतरा, मानसिक कमजोरी इत्यादि युवाओं में शीर्ष स्वास्थ्य समस्याएं हैं। इस अलौकिक युवा जीवन के दौरान उन्हें अनेक चुनौतियों का सामना करना पड़ता है जिसमें मानसिक तनाव एक मुख्य कारक है। वर्तमान में शैक्षिक

दबाव भी युवाओं में बहुत देखने को मिलता है। पढ़ाई के प्रचंड प्रतिस्पर्धा में आत्मविश्वास की कमी तथा शिक्षा में विद्यार्थियों के बीच सामाजिक तुलनात्मकता भी बहुत बढ़ गई है। इसके अलावा सोशल मीडिया पर तुलनात्मक जीवन भी युवाओं के मानसिक तनाव का प्रमुख कारक है।

सोशल मीडिया का अत्यधिक प्रयोग युवाओं में अनिद्रा, अनियमितता और स्वार्थपरता बढ़ा रहा है। युवाओं में आत्मनिर्भरता की कमी के कारण आत्मविश्वास में बेहद गिरावट आई है। इसके अलावा सही पोषण की कमी और नशे का सेवन भी मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है। आज का युवा पाश्चात्य संस्कृति के प्रभाव के कारण अपने खानपान को पूर्ण रूप से परिवर्तित कर चुका है जिसके कारण उसे अनेकों अनावश्यक बीमारियों से जूझना पड़ रहा है। युवा तेजी से बदलती जीवन शैली के कारण सही और पौष्टिक आहार की कमी से जूझ रहा है। जंक फूड का अधिक सेवन उनमें थकान, कमजोरी और मानसिक तनाव को बढ़ा रहा है। युवा अक्सर मानसिक तनाव का सामना करने के लिए शराब और नशीले पदार्थों का सहारा लेते हैं। इसके कारण स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं का सामना करते हैं, जोकि मानसिक तनाव को और भी बढ़ा देता है। इसके अलावा आज का युवा बहुत जल्दी से कैरियर की ऊंचाइयों पर पहुंचना चाहता है। अनियंत्रित प्रतिस्पर्धा की यह दौड़ युवाओं के समक्ष अनेक समस्याएं पैदा कर रही है। अभिभावकों का प्रभाव तथा श्रेष्ठतम परिणाम पाने की लालसा आज के युवाओं में उतावलेपन की प्रवृत्ति को बढ़ा रही है। अक्सर समाचार पत्रों में हर दूसरे-तीसरे दिन किसी न किसी छात्र की सुसाइड करने की खबर सुर्खियों में रहती है। आज का युवा पढ़ाई के दबाव के कारण प्रारंभ में अपना बचपन खो देता है। जब वह युवा अवस्था में होता है तो कैरियर का यह दबाव उसके जीवन को तबाह कर रहा है। नौजवान युवाओं को मानसिक तनाव से निपटने के लिए अपने जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने की बेहद आवश्यकता है। योग व नियमित व्यायाम से मानसिक तनाव को दूर करने में मदद मिलती है। यह ऊर्जा को व्यक्ति में बनाए रखने में मदद करता है और उनके जीवन को भी सुधारता है। पर्याप्त नींद, व्यायाम और पौष्टिक आहार का संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है। समाज में शैक्षणिक रोजगार और सामाजिक स्तर पर सुधार लाने के लिए संगठनात्मक रूप से प्रयासों की भी जरूरत है। देश का युवा देश की अनमोल पूंजी है। उसे यूं ही बर्बाद हो जाने और दर-दर की ठोकरें खाने के लिए नहीं छोड़ा जा सकता, बल्कि उसे साथ लेकर चलने, उसकी भावनाओं के प्रति संवेदनशील होने की महती आवश्यकता है। उसे जीवन का मोल समझाने की जरूरत है, और यह महसूस करवाने की जरूरत है कि उसके पास यदि स्वस्थ जीवन रहा तो वह भी अमूल्य रत्न है, जिसके सहारे वह कोई भी गतिविधि करके अपने जीवन को सार्थक कर सकता है। यदि युवा सही मार्ग पर चल पड़ा तो भारत को श्रेष्ठतम राष्ट्र बनने से कोई नहीं रोक सकता। युवा शक्ति तन-मन-धन से राष्ट्र के प्रति समर्पित होनी चाहिए, तभी देश वैश्विक पटल पर नए कीर्तिमान स्थापित कर पाएगा। देश तथा राज्यों की विविध सरकारों को युवाओं के लिए कारगर नीति का निर्माण करना चाहिए। युवाओं के लिए राष्ट्रीय नीति इस तरह की होनी चाहिए ताकि वे नशेबाजी से विमुख होकर सृजनात्मक कार्यों की ओर अग्रसर हों। सभी युवाओं के लिए खेल गतिविधियों में हिस्सा लेना अनिवार्य किया जाना चाहिए। इससे वे नशे से विमुख होकर अपने शारीरिक व मानसिक विकास की ओर अग्रसर होंगे। राष्ट्रीय व सामाजिक सरोकार के कार्यों में युवाओं की भागीदारी सुनिश्चित करने के लिए यह प्रावधान किया जाना चाहिए कि जिसकी जितनी भागीदारी होगी, उसके सरकारी नौकरी प्राप्त करने के अवसर उसी के अनुरूप बढ़ा दिए जाने चाहिए। इससे युवाओं की हर तरह की चिंता खत्म होगी।





आनन्दमूर्ति  
गुरुमा

# नए साल में खिलें फूल की तरह!

दिन बदले। साल बदल गए। खुद को कितना बदला आपने? खुद को कितना 'नया' बनाया आपने? समय-समय पर सकारात्मक बदलाव जरूरी हैं, तभी जिंदगी में कुछ नया होता है।

हर क्षण एक नया क्षण है,  
हर मिनट नया मिनट है, हर  
घंटा नया घंटा है, हर दिन  
नया दिन है, हर सप्ताह  
नया सप्ताह है, ऐसे ही हर  
वर्ष नया वर्ष है।

सं

सार में परिवर्तन का एक प्रवाह चल रहा है। उस प्रवाह में वस्तुएं बनती हैं, रहती हैं और मिट जाती हैं। यह आण्विक तल पर संघटन-विघटन की प्रक्रिया प्रतिक्षण हो रही है। हमारे शरीर में भी चयापचय की प्रक्रिया निरंतर चल रही है, जिसमें नए सेल्स बन रहे हैं और पुराने मर रहे हैं। उसी से शरीर का बनना, चलना और मिटना होता है। यही प्रक्रिया बाहर सारी वस्तुओं में भी हमको प्रतीत होती है। जब किसी वस्तु का विघटन होता है, तब एक नई सृष्टि का और एक नई वस्तु का सृजन भी होता है। इस सृजन के क्रम में उस वस्तु का कुछ काल तक टिकना और फिर उस वस्तु का विघटित हो जाना घटित होता है। इसी को हम संसार कहते हैं।

जहां संसरण होता है, वही संसार है। इस संसरण की प्रक्रिया, परिवर्तन की प्रक्रिया हमको न केवल भौतिक वस्तुओं में दिखाई देती है, बल्कि कालखंड में भी प्रतीत होती है। इसलिए इस कालचक्र से बंधे हुए सूर्य, चंद्रमा, ग्रह, नक्षत्र, पृथ्वी आदि और जीव, जंतु, मनुष्य आदि सब उस कालक्रम के हिस्से हैं,



International Sketch Artist  
**Shikha Sharma**  
Visited and stay at  
**Nandi Farm and Resort**

**Pictures**  
Coming Soon

For enquiries and bookings  
+91 99228 33227

FARM HOUSE WALA  
Small budget Big up

**WE ARE HIRING**

Our Company Need Fresh Minds!

OPEN POSITION  
**SALES ASSOCIATES**

New Associates joining is starting from 1st October. Please update your code. Old Team and Leaders are requested to update their codes too.

Call Us : 72477-88888

FARM HOUSE WALA  
Small budget Big up

**Nandi Farm 03**

**Stable Investment**  
Steady Returns,  
watch your wealth grow with a  
safe investment option

**Generational Asset**  
A Gated community that your  
family can enjoy for generations.

**Tax Benefits**  
Save more with agricultural tax  
advantages

**High Returns**  
Potential for over 8% per annum,  
maximizing your gain.

**SWIPE**

Schedule a free site visit on +91 72477-88888

# डिप्रेशन

2025 में मानसिक स्वास्थ्य की अदृश्य महामारी

आज के समय में, डिप्रेशन सिर्फ एक व्यक्तिगत समस्या नहीं है, बल्कि यह समाज और दुनिया के लिए एक अदृश्य महामारी बन चुका है। 2025 में जब दुनिया डिजिटल क्रांति, तकनीकी विकास और आर्थिक प्रतिस्पर्धा के नए आयाम छू रही है, मानसिक स्वास्थ्य की यह चुनौती और भी गंभीर रूप से हमारे सामने खड़ी है। डिप्रेशन न केवल एक व्यक्ति के जीवन को अंधकारमय बना सकता है, बल्कि इसका प्रभाव परिवार, समाज, और यहां तक कि अर्थव्यवस्था पर भी पड़ता है।

## डिप्रेशन क्या है?

डिप्रेशन एक मानसिक स्थिति है, जिसमें व्यक्ति निरंतर उदासी, हताशा, और आत्मविश्वास की कमी महसूस करता है। यह सामान्य दुःख से कहीं अधिक गहरा होता है। यह व्यक्ति की सोच, भावना और दैनिक गतिविधियों पर गहरा प्रभाव डालता है। यदि समय पर इसका उपचार न किया जाए, तो यह आत्महत्या जैसे खतरनाक परिणामों तक ले जा सकता है।

## 2025 में डिप्रेशन के बढ़ते कारण

- डिजिटल युग का बोझ:**  
सोशल मीडिया के बढ़ते प्रभाव ने "तुलना" की संस्कृति को जन्म दिया है। हर कोई दूसरों की सफलता देखकर खुद को कमतर महसूस करता है। फेक लाइफस्टाइल और लाइक-फॉलोअर्स की दौड़ ने मानसिक तनाव बढ़ा दिया है।
- आर्थिक दबाव:**  
बढ़ती महंगाई, करियर की अस्थिरता, और वित्तीय असुरक्षा डिप्रेशन के सबसे बड़े कारकों में से एक हैं। युवा पीढ़ी खासतौर पर इस दबाव का सामना कर रही है।
- सामाजिक अलगाव:**  
महामारी के बाद से लोगों का समाज के साथ जुड़ाव कम हुआ है। वर्क फ्रॉम होम और तकनीकी संवाद ने रिश्तों में दूरी पैदा की है।
- व्यक्तिगत समस्याएं:**  
पारिवारिक कलह, रिश्तों में टूटन, और अकेलापन डिप्रेशन के व्यक्तिगत कारण बनते हैं।
- मानसिक स्वास्थ्य की अनदेखी:**  
अभी भी कई समाजों में मानसिक स्वास्थ्य को प्राथमिकता नहीं दी जाती। इसे कमजोरी समझा जाता है, जिससे लोग खुलकर अपनी समस्या व्यक्त नहीं करते।

## डिप्रेशन के लक्षण

डिप्रेशन के सामान्य लक्षण हैं:  
निरंतर उदासी और नकारात्मक सोच।  
सामान्य चीजों में रुचि खत्म हो जाना।  
थकान और ऊर्जा की कमी।  
नींद की समस्या (नींद न आना या अधिक सोना)।  
भूख में कमी या अत्यधिक खाना।  
आत्महत्या के विचार।  
डिप्रेशन का समाधान: 2025 में नया दृष्टिकोण

- मनोचिकित्सा (Therapy):**  
डिप्रेशन का सबसे प्रभावी इलाज काउंसलिंग और मनोचिकित्सा है। Cognitive Behavioral Therapy (CBT) और Talk Therapy जैसे उपचार जीवन में सकारात्मक बदलाव लाते हैं।



- मेडिटेशन और योग:**  
डिप्रेशन को कम करने के लिए योग और ध्यान बेहद फायदेमंद हैं। यह मानसिक शांति और आत्मिक संतुलन लाते हैं।
  - दवाइयां:** डॉक्टर की सलाह से एंटीडिप्रेसेंट्स का उपयोग किया जा सकता है।
  - हेल्पलाइन और सामुदायिक समर्थन:** 2025 में, सरकारों और गैर-सरकारी संगठन मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता बढ़ाने के लिए हेल्पलाइन और सपोर्ट ग्रुप चला रहे हैं।
  - सोशल मीडिया का सीमित उपयोग:** डिजिटल डिटॉक्स करना और वास्तविक जीवन के रिश्तों को प्राथमिकता देना डिप्रेशन को कम करने में मदद करता है।
  - जागरूकता अभियान:** स्कूल, कॉलेज और कार्यस्थल पर मानसिक स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाने वाले अभियान चलाने की आवश्यकता है।  
डिप्रेशन में मदद के लिए हेल्पलाइन नंबर  
यदि आप या आपका कोई जानने वाला डिप्रेशन, तनाव या आत्महत्या के विचारों से जूझ रहा है, तो इन हेल्पलाइन नंबरों पर तुरंत संपर्क करें। ये सेवाएं गुप्त और निःशुल्क हैं:
- स्नेही (Snehi):**  
हेल्पलाइन: +91 9582208181  
समय: सुबह 10:00 बजे से रात 10:00 बजे तक
  - विजिटर्स हेल्पलाइन (Vandrevala Foundation):**  
हेल्पलाइन: 1860 266 2345 / 9999 666 555  
24x7 उपलब्ध
  - सामाजिक सेवा संस्थान (AASRA):**  
हेल्पलाइन: +91 9820466726 / +91 9152987821  
24x7 उपलब्ध
  - FORTIS Mental Health Helpline:** हेल्पलाइन: +91 8376804102 समय: 24x7 उपलब्ध
  - iCall (TISS):** हेल्पलाइन: +91 9152987821  
समय: सुबह 8:00 बजे से रात 10:00 बजे तक

## निष्कर्ष: समाधान की ओर बढ़ते कदम

डिप्रेशन से उबरना संभव है, बशर्ते इसे समझने और समाधान की ओर बढ़ने की पहल की जाए। यह याद रखना जरूरी है कि डिप्रेशन कोई कमजोरी नहीं, बल्कि एक बीमारी है, जिसका इलाज संभव है। "मदद मांगना कमजोरी नहीं, हिम्मत की निशानी है। आप अकेले नहीं हैं।"





## संसार का नियम है बदलना

जो कल बीत चुका, वैसा आज नहीं है। जैसा आज है, वैसा कल नहीं रहेगा। संसार का नियम है बदलना। वह अच्छे के लिए बदले या खराब के लिए बदले या बहुत अच्छे के लिए बदले, बदलेगा ही। इसलिए हमेशा स्वीकृति का भाव रखिए। अच्छा या बुरा जो भी आए, उसे स्वीकार करिए, झगड़ा मत करिए। जब हम अपने मन में कोई जिद बना लेते हैं तो आपकी सोची हुई जिद ही आपको दुख देती है। आप समझदार बनो। हर बार चीजें आपकी मर्जी के अनुसार नहीं होंगी। कभी-कभी उल्टी भी हो जाएगी, तब क्या करेंगे? तब यह कह देना चाहिए कि ऐसे ही होना था।

छोटे संकल्प देखने में अणु जैसे छोटे लगेंगे, लेकिन इन्हीं छोटे-छोटे संकल्पों को पूरा करने से मन की शक्ति अणुबम जैसी विशाल हो जाती है।

से आरंभ करें। छोटा संकल्प देखने में अणु जैसा छोटा लगेगा, लेकिन इन्हीं छोटे-छोटे संकल्पों को पूरा करने से मन की शक्ति अणुबम जैसी विशाल हो जाती है। इसलिए यह विचार अवश्य करिए कि हम अपने जीवन की नैया को किस दिशा में ले जाना चाहते हैं। सच बात तो यह है कि समय भागा जा रहा है। उपनिषद में ऐसा कहा गया है कि वास्तव में समय नहीं बीतता, हम बीत जाते हैं। 2024 नहीं बीता, हम बीत गए हैं।

अगर आज कोई क्रोध, झूठा और कपटी है, परंतु वह चाहता है कि मेरा कल अच्छा हो तो यह होने वाला नहीं है। जो अपने आज की चिंता करेगा, उसे कल की चिंता नहीं करनी

पड़ेगी। जिसका वर्तमान आनंद में है तो आने वाले भविष्य की चिंता क्यों करेगा? जो आज अपने वर्तमान से दुखी होते हैं, वे सोचते हैं कि पांच साल बाद इतने पैसे हो जाएंगे तो सुख होगा। दस साल बाद विदेश जाएंगे, तब हम बहुत सुखी हो जाएंगे, हमारा मकान बड़ा हो जाएगा तो बड़े सुखी हो जाएंगे। यह याद रखना कि तुम बहुत अच्छी तरह महल बना लो, सुखी तब भी नहीं होगे, क्योंकि सुखी तुम अपनी सोच से होते हो, अपनी समझ से होते हो। भूतकाल बीत चुका है, परंतु वर्तमान आपके हाथ में है। इसलिए आने वाले कल में क्या होगा, यह आपके आज पर निर्भर करता है। अगर आप अपने आज को साधनापूर्ण, शांतिपूर्ण और सुंदर बना लेंगे तो निश्चित रूप से आपका कल भी वैसा ही होगा। आने वाले कल की चिंता आज नहीं करनी चाहिए, लेकिन आज की चिंता अवश्य करनी चाहिए। परंतु समस्या यह है कि लोग आने वाले कल की चिंता तो बहुत करते हैं, पर आज की जरा भी नहीं करते।

ज्ञानपूर्वक जीवन को जीओ तो पूरा जीवन प्रसाद हो जाता है। हर क्षण एक नया क्षण है, हर सेकंड नया सेकंड है, हर मिनट नया मिनट

है, हर घंटा नया घंटा है, हर दिन नया दिन है, हर सप्ताह नया सप्ताह है, ऐसे ही हर वर्ष नया वर्ष है। प्रकृति हमें कुछ भी पुराना नहीं देती है। कैलेंडर में भी 2024 से 2025 हो गया, पर अगर तुम्हारा जीवन नहीं बदला तो क्या फायदा! होना तो यह चाहिए कि हर नए पल तुम नया इतिहास लिख रहे हो। हर पल को इस प्रकार आनंद और खुशी से जीना चाहिए कि हर पल एक इतिहास हो जाए। इसलिए इतिहास को केवल पढ़ो मत, इतिहास रचो।

इस नए वर्ष में कुछ नए गुण, नई सोच, नई विधा, नया चिंतन और कुछ अच्छे कर्म आप अपने जीवन में ले आएँ। किसी नादान, बेवकूफ की तरह न जीएँ। जीएँ तो एक जाग्रत व्यक्ति की तरह होशपूर्वक जीएँ। जाग्रत व्यक्ति की तरह जीने के लिए आपको जाग्रत व्यक्ति के साथ होना पड़ेगा। जाग्रत व्यक्ति के साथ होने का मतलब है कि वह जो ज्ञान दे रहे हैं, उस ज्ञान के साथ रहना।

(लेखिका विख्यात आध्यात्मिक गुरु हैं।)



**ठ** ड के मौसम में एड़ियों के फटने को लेकर महिलाएं सबसे ज्यादा परेशान रहती हैं। कुछ महिलाओं की एड़ियों की स्थिति तो इतनी खराब हो जाती है कि उनमें से खून तक आने लगता है, जिससे चलना-फिरना भी काफी मुश्किल हो जाता है। अगर आपको भी सर्दियों के मौसम में इससे गुजरना पड़ता है तो इस परेशानी की जड़ को समझना होगा।

■ **क्या है वजह :** एड़ियां फटने के बहुत-से कारण होते हैं। इनमें नंगे पांव जमीन पर चलना, लंबे समय तक खड़े रहना, लंबे समय तक गरम पानी से नहाना और कठोर साबुन का इस्तेमाल करना आदि प्रमुख हैं। इसके अलावा शुष्क जलवायु और कम आर्द्रता होने के कारण भी एड़ियां फटती हैं। डायबिटीज, थायरॉइड और विटामिन की कमी के कारण भी एड़ियां फटने लगती हैं।

■ **बढ़ जाती है परेशानी :** सर्दियों में एड़ियां फटने के साथ ही महिलाओं को सेहत से जुड़ी कुछ अन्य समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है। कई महिलाओं को एड़ियां फटने पर उनमें खुजली, दर्द, लालिमा, सूजन और खून आने जैसे मुश्किलों का भी सामना करना पड़ता है, जिससे उनके दैनिक कार्य प्रभावित होते हैं।

■ **पैरों की सफाई :** एड़ियां फटने की समस्या से बचने के लिए आप अपने पैरों को रोज साफ करें। सफाई के दौरान पैरों को साफ कर उन्हें अच्छी तरह पोछें। उसके बाद उस पर मॉइश्चराइजर लगाएं। किसी भी तरह के इंफेक्शन से बचने के लिए पैरों को हमेशा सूखा रखें। इसके अलावा पैरों को धूल या गंदगी से बचाने के लिए कपड़े के जूते पहनें। इससे आपके पैर सुरक्षित रहेंगे।

■ **कुछ घरेलू उपाय :** सर्दियों में अक्सर एड़ियां फटने लगती हैं, लेकिन आप घर में कुछ उपायों को अपनाकर इससे छुटकारा पा सकती हैं। अपने पैरों को रोज 20 मिनट तक साबुन के पानी में डुबोकर रखें और सख्त मोटी त्वचा को प्यूमिक स्टोन से रगड़ें। इससे पैरों पर जमी गंदगी और डेड स्किन आसानी से निकल जाएगी। इसके बाद अपने पैरों को अच्छी तरह सुखा लें और अच्छी गुणवत्ता का मॉइश्चराइजर लगाकर मालिश करें। इसके अलावा आप वैसलीन या पेट्रोलियम जेली का भी इस्तेमाल भी कर सकती हैं। पैरों में हमेशा



## क्या फट गई हैं एड़ियां?

सर्दियों में कई महिलाओं की एड़ियां फटने लगती हैं। कभी-कभी तो यह समस्या इतनी विकराल हो जाती है कि एड़ियों से खून तक आने लगता है। ऐसे में आप क्या करती हैं?

मोजे पहनकर रखें। इसके साथ ही पर्याप्त मात्रा में पानी पीती रहें। इससे आपकी त्वचा में नमी बनी रहेगी।

■ **खान-पान का खास ख्याल :** एड़ियों को फटने से बचाने के लिए आप खान-पान का विशेष ध्यान रखें। हमेशा ओमेगा 3 फैटी वाली चीजों का सेवन करें। खाने में मछली भी शामिल कर सकती हैं। इसके अलावा पैरों की सफाई का ध्यान रखें। बाहर जाते समय कपड़ों के जूते पहनें। कभी भी स्लीपर का इस्तेमाल न करें। सर्दियों में एक्जिमा के कारण भी खुजली हो जाती है।

-प्रज्ञा पाण्डेय

### वैसलीन, पैराफीन या नारियल तेल

सर्दियों में अक्सर महिलाएं और पुरुष एड़ियां फटने से परेशान रहते हैं। एड़ी फटने की समस्या प्रायः आनुवंशिक होती है। यह समस्या कुछ मरीजों में साल भर भी देखी जाती है तो कुछ में केवल सर्दियों के समय। इसके अलावा



**डॉ. सीमा रानी**  
प्रोफेसर  
त्वचा विज्ञान विभाग  
लेडी हार्डिंग मेडिकल  
कॉलेज, दिल्ली

एक्जिमा के कारण भी पैरों की त्वचा फट जाती है। हाथ और पैर की त्वचा मोटी होती है, इसलिए एक बार फटने के बाद ठीक होने में परेशानी होती है। साथ ही अगर किसी महिला के परिवार में अन्य रिश्तदारों की एड़ियां फटती हैं, तब उन्हें भी इस मुश्किल का सामना करना पड़ता है। एक्जिमा में पैर

फटने के साथ खुजली का भी सामना करना पड़ता है। अगर एड़ियों से खून निकले तो डॉक्टर से परामर्श करें। इससे बचने के लिए रात में सोते समय वैसलीन, पैराफीन या नारियल का तेल जरूर लगाएं।