

छत्तीसगढ़, दिल्ली, हरियाणा और मध्यप्रदेश से एक साथ प्रकाशित

haribhoomi.com

हरिभूमि

मंगलवार  
30 जनवरी 2024

## सहेली

महिलाएं जॉब वर्ल्ड में आ जरूर रही हैं, लेकिन वे अकसर अबला होने की मानसिकता से घिरी रहती हैं, यह मानसिकता उनकी तरक्की के मार्ग में बाधक है। आपको अगर सर्वसेसफुल प्रोफेशनल बनना है, तो अबला होने की मानसिकता से उबरना होगा। पूरे कॉन्फिडेंस के साथ बहुत ही समझदारी से अपनी सभी जिम्मेदारियां निभानी होंगी, तभी आप सर्वसेसफुल कहलाएंगी।

## प्रोफेशनल फील्ड में ऐसे जमाएं अपनी धाक



कवर स्टोरी / शिखर चंद जैन

समं कोई दो राय नहीं कि पुरुषों की तुलना में वकिंग वूमन के सामने ज्यादा चैलेंजेस होते हैं। उनकी तरक्की की राह में बार-बार रोड़े अटकाए जाते हैं। परिवार के सदस्य भी उनसे असंतुष्ट रहते हैं। घर में कभी पति, कभी सास और ऑफिस में कभी बॉस या कभी कुलींस उन पर तंज कसते रहते हैं। कई लोग तो महिलाओं की कामयाबी के पीछे हमेशा कोई गलत एंगल तलाशते हैं। कई बार महिलाएं इन बातों से घबरा जाती हैं। अपने करियर को बीच में ही रोक कर घर बैठ जाती हैं, वहीं कुछ महिलाएं इन अड़चनों का साहस के साथ सामना करती हैं, वकिंग वूमन के रूप में अपने आपको साबित करती हैं। अगर आप भी वकिंग वूमन हैं तो अपनी तरक्की की राह में रोड़ा बनी मुसीबतों

सही ढंग से करें मैनेज

वकिंग वूमन की सबसे बड़ी प्रॉब्लम होती है टाइम की कमी। क्योंकि उन्हें दोहरी जिम्मेदारी संभालनी पड़ती है। इसलिए वकिंग वूमन के रोल में आप इस तरह मैनेज करें-

- ▶ कुछ समय अपने लिए जरूर बचाएं। परिवार के लोगों में काम बांटकर अपने काम का बोझ कम करें। पति और बच्चों के साथ-साथ दूसरे लोगों से छोटे-मोटे काम करवाने की आदत बनाएं।
- ▶ घरेलू नौकर, मेड आदि कुछ रुपयों के बदले कई छोटे-मोटे काम कर देते हैं, इससे काफी समय बच जाता है।
- ▶ टेलीफोन, बिजली, इंश्योरेंस जैसे रेग्युलर बिल ऑनलाइन पेमेंट करें। इससे आपका काफी समय बचता है।
- ▶ ऑफिस आने-जाने में काफी समय लगता हो तो बस, कैब या ट्रेन में मोबाइल या टैब से मेल चेक करें, उनका जवाब दें, जरूरी कॉल करें, जरूरी कामों की लिस्ट बनाएं और दिनभर के कामों की प्लानिंग करें। इस तरह आप समय का सदुपयोग कर लेंगी।
- ▶ शॉपिंग के लिए बाजार में घंटों गटक कर समय बर्बाद करने की बजाय ऑनलाइन शॉपिंग की आदत डालें। आपको घर बैठे-बैठे कई अच्छे ऑप्शन मिलेंगे।

को दूर करके सफलता के शिखर पर पहुंच सकती हैं। इसके लिए आपको कुछ बातों को अमल में लाना होगा। इन्हें अपनी काबिलियत बनाना होगा।

**बोर्ड, फ्रेंक एंड फेयर स्मीकर बनने** : किसी भी वकिंग वूमन में अगर ज्यादा लचीलापन दिखेगा या वह संकोचवश चुप रहेगी, तो लोग इसका गलत अर्थ निकालेंगे, उसकी चुप्पी का फायदा भी उठाएंगे। चाहे मामला सैलरी के निगोसिएशन का हो या मीटिंग रूम में किसी टीम मेंबर या टीम लीडर के रूप में हो, आप जब दृढ़ता-स्पष्टता से बोलेंगी, तभी लोग आपको गंभीरता से लेंगे। आप अगर टीम लीडर हैं, आपकी टीम का कोई मेंबर ढंग से काम नहीं कर रहा है, तो उसे स्पष्ट बता दें कि उसके काम का यह तरीका सही नहीं है, यदि वह रिजल्ट नहीं देगा तो आप सहन नहीं करेंगी।



अपना एटिट्यूड रखें प्रोफेशनल : आपको सफल होना है तो बार-बार महिला होने का रोना, उसका फायदा उठाने की आदत छोड़नी होगी। कई महिलाएं अकसर ऑफिस देर से पहुंचती हैं, घर के काम की मजबूरी का बहाना बनाती हैं। यह गलत रवैया है। यदि ऑफिस में रेपुटेशन बनानी है, सफल होना है तो प्रोफेशनल एटिट्यूड रखें। हर रोज ऑफिस, मीटिंग या किसी भी अन्य काम के लिए सही समय से पहुंचें और पूरी शिद्दत से काम करें। डेडलाइंस को उतनी ही सीरियसली लें, जितना सीरियसली आप ट्रेन छूटने के टाइम को लेती हैं। यह भी जान लें, लोगों के सहयोग के बिना आगे बढ़ना मुश्किल है। सहयोगियों को आपके द्वारा सराहे जाने और फ्रेंडली पेश आने के तीन फायदे हैं- पहला लोग आपको लेग पुलिंग नहीं करेंगे, दूसरा-आप द्वारा दिए गए काम को लोग पूरी जिम्मेदारी और मेहनत के साथ करेंगे, क्योंकि उन्हें पता है कि सफलता का क्रेडिट आप सबको देने वाली है, तीसरा बॉस की नजर में आपकी अहमियत बढ़ जाएगी, वे आपको एक कामयाब प्रोफेशनल वूमन मानेंगे।

**अगर लेना हो प्रेमेसी या सिकनेस ब्रेक** : कई बार प्रेमेसी, किसी गंभीर बीमारी या पारिवारिक दायित्व की वजह से महिलाओं को लंबी छुट्टी या जॉब से ब्रेक लेना पड़ता है। लेकिन ध्यान रहे, यह ब्रेक आपके करियर की राह को ना तोड़े। ब्रेक के दौरान अपने आपको अपडेट करती रहें। ऑफिस कुलींस से फोन, ई-मेल या सोशल नेटवर्किंग के माध्यम से जुड़ी रहें ताकि आप वकिंग वर्ल्ड से पूरी तरह अलग ना हो जाएं। ब्रेक के बाद खुद को मानसिक-शारीरिक रूप से तैयार करें और फिर से काम करने के लिए मैदान में आ जाएं। अगर पिछली नौकरी छूट भी गई है, तो आपको दोबारा मिल सकती है। अच्छे व्यवहार, मेहनती और डिवोटेड वर्कर की अपनी इमेज के बूते आपके लिए दोबारा नौकरी हासिल करना ज्यादा मुश्किल नहीं होगा।



अपने टैलेंट की करें पब्लिसिटी

जब तक आप अपनी प्रतिभा, कौशल और उपलब्धियों के बारे में लोगों को बताएंगी नहीं, उन्हें कैसे पता चलेगा कि आपमें भी कुछ दम है। ऑफिस में जब भी कुछ उल्लेखनीय करती हैं तो अपने बॉस और कुलींस को जरूर बताएं। अपने कोई डिप्लोमा-डिग्री ली है, कहीं सम्मानित की गई है, किसी बड़े क्लाइंट से ऑर्डर हासिल किया है, कोई प्रोजेक्ट सफलतापूर्वक पूरा किया है, तो बातों ही बातों में इसका जिक्र सबके सामने करें ताकि लोग आपकी इंपॉर्टेंस समझें, आपको गंभीरता से लें। गुपचाप काम करते रहने वाली महिलाओं की कोई कदम नहीं होती, लोग उन्हें 'अंडरएस्टीमेट' करते हैं, इतना ही नहीं 'टेक इट फॉर ग्रांट' भी लेते हैं।

रहें ताकि आप वकिंग वर्ल्ड से पूरी तरह अलग ना हो जाएं। ब्रेक के बाद खुद को मानसिक-शारीरिक रूप से तैयार करें और फिर से काम करने के लिए मैदान में आ जाएं। अगर पिछली नौकरी छूट भी गई है, तो आपको दोबारा मिल सकती है। अच्छे व्यवहार, मेहनती और डिवोटेड वर्कर की अपनी इमेज के बूते आपके लिए दोबारा नौकरी हासिल करना ज्यादा मुश्किल नहीं होगा।

## घर के बड़े-बड़े काम बना देती है महिलाओं की छोटी-छोटी बचत



मनी मैनेजमेंट / नम्रता नदीम

भारतीय गृहिणियों को उनके पति कितने भी कम पैसे दें, लेकिन वो कुछ ना कुछ जरूर बचा लेती हैं। चुपके से उनके द्वारा कुछ ना कुछ बचा ली गई यह रकम कई बार ऐसे बड़े-बड़े काम बना देती है, जिसकी कल्पना भी नहीं की जा सकती। इसलिए पुरुषों को बचत का महत्व और गुर महिलाओं से सीखना चाहिए।

**तरीका बहुत अनौपचारिक** : भारतीय महिलाएं, दस-दस, बीस-बीस रुपए जोड़कर भी हजारों रुपए इकट्ठा कर लेती हैं फिर उनसे घर की कोई-किसी चीज खरीद ली जाती है, जिसे एकमुश्त खरीदने में अच्छी-खासी रकम की जरूरत होती है। दरअसल, कोई भी महिला खासतौर पर गृहिणी अपना कोई भी बजट अपने पास मौजूद रकम को देखकर ही बनाती है। महिलाओं के बचत करने का तरीका भी बहुत अनौपचारिक और बिल्कुल भी दबाव या बोझ से मुक्त होता है। मसलन, वे दस-बीस रुपए भी रसोई के किसी डिब्बे में चुपचाप डाल देती हैं। एक दिन जब किसी चीज की बहुत जरूरत होती है, तो उस समय वह बचाई राशि बहुत काम आती है।

**पूरे करती हैं बड़े-बड़े सपने** : वित्तीय योजनाकारों का मानना है कि अगर महिलाओं को थोड़ी सी फाइनेंस प्लानिंग अच्छे से समझा दी जाए तो वे अपनी छोटी-छोटी बचतों से बड़े-बड़े सपने पूरे कर लेती हैं। हालांकि महिलाओं की बचत का यूँ तो कोई अलग से ऑकड़ा नहीं है, लेकिन माना जाता है कि भारत में जो नियमित घरेलू बचत होती है, उसमें करीब 60 फीसदी से ज्यादा बचत महिलाओं के जरिए या उनके प्रयास से होती है। इस बजट में भी 20 से 25 फीसदी बचत गुप्त बचत के रूप में होती है, जिसका पहले से घर के मुखिया को या घर के आर्थिक बजट को संभालने वाले को पता नहीं होता। ऐन वकत पर महिलाओं की यह बचत एक बड़ी राहत के रूप में सामने आती है। यही नहीं जब महिलाएं व्यवस्थित ढंग से छोटी वित्तीय योजनाओं में निवेश करती हैं, तो वहां भी कमाल कर देती हैं।

सुधारें अपनी शॉपिंग हैबिट्स : पूरी बचत नियंत्रण

घरेलू वित्तीय प्रबंध में महिलाओं की बचत समय-समय पर बहुत ज्यादा मददगार साबित होती है। महिलाएं इस बचत को व्यवस्थित ढंग से करें, तो उनकी बचत और ज्यादा उपयोगी होगी, घर का वित्तीय आधार मजबूत होगा, परिवार में सुख-समृद्धि आएगी। आपके लिए एक जरूरी सलाह।

प्रक्रिया में एक नियंत्रण जो आसानी से हमारी बचत प्रक्रिया को मजबूत करता है, वह है हमारी शॉपिंग हैबिट्स, जिसमें अकसर महिलाएं कमजोर साबित होती हैं। असल में उपभोक्ता बाजार ऐसे हथकंडे अपनाता है कि आप बिना जरूरत की भी शॉपिंग करती हैं। इसलिए जिस चीज की जरूरत ना हो, उसे कभी ना खरीदें। क्योंकि यह खरीदना आपकी समझदारी नहीं बल्कि बाजार की आपको फंसाने की सोची-समझी चाल होती है। इससे बचने का एक



ऐसे करें बचत

- ▶ सबसे पहले अपने खर्चों की एक डायरी बना लें, जिसमें नियमित रूप से सारे खर्च दर्ज करें।
- ▶ उन छोटे-छोटे खर्चों पर विशेष नजर रखें, जो पहले से तय नहीं होते, लेकिन करीब-करीब हर महीने होते हैं।
- ▶ एक-दो महीने नहीं लेकिन अगर आप कम से कम चार-पांच महीनों तक अपने खर्चों पर नजर रखती हैं तो आसानी से जान लेती हैं कि खर्चों में कौन से गैरजरूरी खर्च हैं, जिन्हें काटा जा सकता है।
- ▶ बचत और खर्च के बीच संतुलन बनाए रखें, वरना आपका बजट बिगड़ते देर नहीं लगेगी।

सीधा तरीका यह है कि जब शॉपिंग करने जाएं तो घर से ही एक लिस्ट बना लें और दृढ़ता के साथ उस लिस्ट के मुताबिक ही शॉपिंग करें। सेल्समैन के बहकावे पर कुछ ना खरीदें। फिर चाहे वह चीज कितनी ही सस्ती क्यों ना हो। अगर इन कुछ उपायों को अपनाएंगी तो आप भी ना केवल एक बेहतरीन होम मैनेजर बन सकेंगी बल्कि उम्मीद से भी कहीं ज्यादा बचत भी कर सकेंगी, जो आपके आड़े वकत में सबसे बड़ी मददगार साबित होगी।

देश का सर्वप्रथम अत्याधुनिक (अल्ट्रामॉडर्न)

बर्न यूनिट



कालडा बर्न एवं प्लास्टिक कॉस्मेटिक सर्जरी सेंटर

कलर्स माल के पास, पचपेढी नाका, रायपुर एवं आर.के.सी. के सामने, जी.ई. रोड, चौबे कालोनी, रायपुर मो. 9827143060, 8871003060

- + 10 इंटींसिव आइसोलेशन केयर ग्लास केबिन + हेपा फिल्टर/लेमिनर फ्लो 100 प्रतिशत जीवाणु रहित ग्लास केबिन + मल्टीपैरा मॉनीटर्स, वेंटिलेटर + सेंट्रल ऑक्सीजन सप्लाई
- + सेंट्रल सक्शन + जले हुए मरीजों हेतु विशेष बिस्तर + प्रति बिस्तर के लिए समर्पित स्टॉफ
- + शॉवर ट्राली (जर्मनी से आयातित) + संपूर्ण ओटी व आईसीयू लेमिनर एयर फ्लो
- + जलने के बाद की विकृतियों का संपूर्ण इलाज + डायलिसिस की सुविधा
- + स्कीन बैंक की सुविधा उपलब्ध.

24x7 EMERGENCY | FREE AMBULANCE | INSURANCE &amp; CASHLESS SERVICES | 0% INTEREST FINANCE FACILITY



SKIN BANK

May 9827144374

एडवाइस / अंजु जैन

## जब अनजान लोगों के बीच आप फील करें ऑकवर्ड

अकसर कुछ लोग ऐसे फंक्शंस या पार्टी में जाने से बचते हैं, जहां लोग उनके परिचित नहीं होते। ऐसी जगह पर उन्हें अनजान लोगों के बीच ऑकवर्ड फील होता है। ऐसे में कुछ बातों का ध्यान रखें तो यह असहजता आप नहीं महसूस करेंगी।

**कॉन्फिडेंट रहें** : ऐसी जगह जहां कोई पूर्व परिचित ना हो, शुरू-शुरू में आप थोड़ा सा अनकंफर्टेबल फील कर सकती हैं। लेकिन कॉन्फिडेंस बनाए रखें। जरा भी घबराएं नहीं।

**माहौल को जानें-समझें** : सबसे पहले अपने आस-पास खड़े लोगों की जानें-समझें, उनमें परस्पर चल रही बातचीत के विषय पर ध्यान दें। अगर तीन-चार लोग झुंड बनाकर खड़े हैं, कोई बात कर रहे हैं तो आप भी

उनकी गपशप में शामिल हो जाएं। एक बार बात शुरू होगी तो लोग आपसे जुड़ते चले जाएंगे, आपका समय आराम से बीत जाएगा।

**ड्रेस का सेलेक्शन सही करें** : किसी भी पार्टी या सार्वजनिक समारोह में जाएं तो संवर कर जाएं। इस के सेलेक्शन से लेकर हेयरस्टाइल, चेहरे के ग्लो, फुटवियर, बेल्ट सब कुछ आकर्षक और ट्रेंड के अनुसार हो, इस बात का विशेष ध्यान रखें। आपका लुक लोगों को अपनी तरफ आकर्षित करने वाला होना चाहिए, फर्स्ट इंप्रेशन आपके गेटअप से ही बनता है।

**हेल्प ऑफर करें** : आप सिर्फ होस्ट को जानती हों या अपनी फैमिली को रिप्रेजेंट कर रही हैं तो उनके पास जाएं। नमस्कार करें, बधाई दें और पृष्ठ कि आप उनकी क्या मदद कर सकती हैं? इससे अटेंडेंस तो नोट होगी ही, हो सकता है वे आपको कोई काम देकर बिजी भी कर दें। अगर काम ना भी बताया तो आपकी पर्सनैलिटी का अच्छा इंप्रेशन उन पर पड़ेगा।

**पार्टी को एंजॉय करें** : किसी कोने में अलग-थलग खड़े रहने या गुमसुम किसी कुर्सी पर बैठ जाने की बजाय गैदरिंग के माहौल को एंजॉय करें। खान-पान, म्यूजिक, गॉसिप आदि में इवॉल्व हों।

किसी अकेले को ढूंढ लें

अगर आप किसी ऑकेशन में अकेली हैं तो चारों तरफ नजर दौड़ाएं। कहीं ना कहीं कोई आपकी आप जैसा ही अकेला नजर आ जाए। आगे बढ़कर उसके पास जाएं और किसी भी टॉपिक पर बातचीत शुरू कर दें। पहला वाक्य यह भी हो सकता है, 'आप भी अकेली आई हैं क्या?' मैं तो सिर्फ होस्ट को जानती हूँ! इससे आपकी उससे बातचीत शुरू हो जाएगी।

मुफ्त  
पाइयेकोलगेट पेस्ट  
250g पैकेट के साथताज़गी का  
एहसास...केमल  
SINCE 1976

कोलगेट पेस्ट ₹ 10/- (MRP) वाला

अप्रतिनिधित्व क्षेत्रों में डीलरशिप एवं ASM या SR हेतु संपर्क करें  
Mobile: 92851 63700, Email: gdc.indore@gmail.com



बढ़ती उम्र का असर चेहरे पर दिखना स्वाभाविक है, इसे आप पूरी तरह रोक नहीं सकती हैं। लेकिन अगर आप मेकअप करते समय कुछ बातों का ध्यान रखें तो एजिंग मार्क्स को काफी हद तक छुपा सकती हैं। एजिंग साइन हाइड करने वाले स्मार्ट मेकअप के बारे में डिटेल में बता रहे हैं, आपको।

## नहीं दिखेंगे एजिंग मार्क्स जब करेंगी स्मार्ट मेकअप

संज्ञान / नीलोफर

**अ**धिकतर महिलाएं लंबे समय तक यंग दिखना चाहती हैं। यही वजह है कि मिड एज में पहुंचने पर जैसे ही एजिंग मार्क्स दिखने लगते हैं तो वे परेशान होने लगती हैं। ऐसे में परेशान होने या टेशन लेने से कोई फायदा नहीं है। बेहतर है कि आप ऐसे उपाय आजमाएं, जिससे एजिंग प्रोसेस को धीमा किया जा सके या फिर

एजिंग मार्क्स को छुपाया जा सके। स्मार्ट मेकअप टिप्स को फॉलो करके भी आप एजिंग मार्क्स को हाइड कर सकती हैं। स्मार्ट मेकअप के टिप्स हम आपको यहां बता रहे हैं। सबसे पहली और इंपॉर्टेंट बात यह है कि चेहरे को यंग-अट्रैक्टिव लुक देने के लिए जरूरी है कि मेकअप डार्क के बजाय लाइट और नेचुरल ही करें।

### जरूर लगाएं सनस्क्रीन

मौसम चाहे बरसात का हो या तेज धूप का, जब भी मेकअप के बाद घर से बाहर निकलना हो तो चेहरे पर सनस्क्रीन लगाना ना भूलें। अगर आपकी स्किन सेंसिटिव है तो टिटेड मॉयश्चराइजर लगाएं। यह चेहरे पर फाउंडेशन के तौर पर काम करेगा। अगर आपकी स्किन ऑयली है तो चेहरे को गुनगुने पानी से धोकर सुखा लें और इसके बाद सनस्क्रीन अप्लाई करें।

### स्किन टोन से मैचिंग हो कंसीलर

कंसीलर का इस्तेमाल चेहरे के मुंहासों, दाग धब्बों और आंखों के नीचे डार्क सर्कल को छिपाने के लिए किया जाता है। लेकिन यह सही ढंग से काम नहीं करता है, जब आपकी स्किन टोन से मैचिंग होता है। इसलिए हमेशा अपने स्किन टोन से मैचिंग कंसीलर ही

सेलेक्ट करें। इसे फेस पर लगाने का भी एक प्रॉपर तरीका होता है। इसे हमेशा बीच वाली अंगुली यानी मिडिल फिंगर के पोर में लेकर चेहरे पर लगाएं। इसके अलावा इसे रिंग फिंगर से भी लगाया जा सकता है। एक बार अंगुली से लगाकर फिर स्पंज से स्किन पर फैलाएं। कंसीलर को पूरे चेहरे के बजाय उसी स्पॉट पर लगाएं, जहां इसकी ज्यादा जरूरत हो।

### मैचिंग फाउंडेशन करें अप्लाई

एजिंग मार्क्स छुपाने के साथ ही परफेक्ट मेकअप लुक पाने के लिए कंसीलर के बाद



चेहरे पर टिटेड मॉयश्चराइजर या फाउंडेशन लगाएं। फाउंडेशन लगाने के लिए फोम स्पंज यूज करें। ध्यान रहे, फाउंडेशन भी आपकी स्किन टोन से मैचिंग होना चाहिए। चेहरे पर ग्लो लाने के लिए फाउंडेशन लगाने से पहले मॉयश्चराइजर भी लगाएं। अगर आपकी स्किन टोन डार्क है तो उसे लाइट



कलर के फाउंडेशन से ना छिपाएं। यलोइश स्किन पर लाइट ऑरेंज टिंट वाला फाउंडेशन सही रहता है।

### ऐसे करें लिप मेकअप

लिप मेकअप से पूरे फेस का लुक बदल जाता है। अपने लिप को किस तरह का ट्रीटमेंट देना है, यह आप पर निर्भर करता है।

कोई सिर्फ लिप लाइनर लगाता है तो कोई इनपर कलरफुल लिप ग्लॉस लगाता है और कोई लिप बाम। मेकअप एक्सपर्ट्स की मान तो लिपस्टिक से बेहतर है, कलरफुल लिप ग्लॉस। सिल्की और नॉनस्टिक लिप ग्लॉस से हॉट सांप्ट बने रहते हैं। लिप ग्लॉस में मौजूद विटामिन-ई होंटों पर पपड़ी नहीं बनने देता, जिससे लिप्स लिप ग्लॉस के शेड्स लिप पर बहुत खिलते हैं। पिंक या इससे मिलते-जुलते लिप ग्लॉस के शेड्स लिप पर बहुत खिलते हैं।

यहां बताए गए मेकअप स्टेप्स को अगर आप फॉलो करती हैं तो बढ़ती उम्र में भी एजिंग मार्क्स नहीं नजर आएंगे और आप यंग-अट्रैक्टिव दिखेंगी।

### ऐसे करें आइज मेकअप

स्किन के बाद आइज मेकअप के लिए आईलाइनर लगाएं। आईलाइनर लगाने के कई तरीके हैं। मेकअप एक्सपर्ट्स आंखों की सुंदरता को तीन भागों में बांटते हैं- बेसिक आई, स्मोकी आई और कट आई। बेसिक आई के लिए ऊपर और नीचे की पलकों पर आईलाइनर लगाना चाहिए। आंखें छोटी हों या बड़ी, आईलाइनर या पेंसिल से उसे बड़ा या छोटा लुक दिया जा सकता है। आईशेडो भी लगा सकती हैं। इसे लगाने से आंखें बड़ी और खूबसूरत दिखती हैं। आईशेडो लगाने के बाद उसके नीचे मस्कारा लगाएं।



### स्पेशल: 4 फरवरी, वर्ल्ड कैंसर-डे

अवेयरनेस / रजनी अरोड़ा

**आ**जकल भारतीय महिलाओं में कैंसर के मामले जिस तेजी से बढ़ रहे हैं, वो चिंताजनक है। पहले यह बीमारी अधिकतर बड़ी उम्र की महिलाओं में देखने को मिलती थी, लेकिन आजकल 50 साल से कम आयु की महिलाएं भी इसकी शिकार हो रही हैं। आंकड़ों के मुताबिक हमारे देश में हर साल 5 लाख से ज्यादा महिलाएं कैंसर की चपेट में आती हैं, जिनमें से तकरीबन 3 लाख अपनी जान गंवा देती हैं।

**क्या है वजह?** अत्यवस्थित और आरामतलब जीवनशैली, अनेहल्दी फूड हैबिट्स, मोटापा, आनुवांशिकता, असुरक्षित यौन संबंध, गर्भनिरोधक गोलियों का अत्यधिक प्रयोग, पर्सनल हाइजीन का ध्यान ना रखना, हार्मोन संबंधी असंतुलन, एल्कोहल-स्मॉकिंग का बढ़ता चलन, देर से शादी और प्रेगनेंसी, शिशु को स्तनपान ना करवाना और सुंदर दिखने के लिए हार्मोन थेरेपी का उपयोग आदि इसके प्रमुख कारण हैं। इनके अलावा सही समय पर स्क्रीनिंग और अली स्टेज में डायग्नोज ना हो पाना भी महिलाओं में बढ़ते कैंसर का एक बड़ा कारण है।

**प्रमुख प्रकार और लक्षण :** महिलाओं में ब्रेस्ट, सर्वाइकल, ओवेरियन, एंडोमेट्रियल यूट्रस कैंसर अधिक देखने को मिलते हैं। इनके लक्षण इस प्रकार हैं-

**सर्वाइकल कैंसर :** पीरियड्स ज्यादा होना, पीरियड्स के बीच में ब्लॉडिंग, सेक्स के बाद ब्लॉडिंग, सफेद बदबूदार पानी ज्यादा आना, पेट के निचले हिस्से और वेजाइना में दर्द आदि।

**ब्रेस्ट कैंसर :** ब्रेस्ट या आर्म्पिट्स में कोई दर्दरहित गांठ, स्किन में खिंचाव या किसी तरह का बदलाव होना, ब्रेस्ट की स्किन सख्त होना, लालिमा, सूजन होना, निप्पल से सफेद रंग के द्रव का स्राव आदि।

**ओवेरियन कैंसर :** अपच होना, भूख ना लगाना, उल्टी महसूस होना, गैस बनना, पेट में पानी भर जाना, पेट फूलना, पेट के निचले हिस्से में सूजन, एंडन और दर्द के अलावा सेक्स के दौरान दर्द।

**एंडोमेट्रियल यूट्रस कैंसर :** मेनोपॉज होने के बावजूद हार्मोन संबंधी असंतुलन के कारण बड़ी उम्र में अचानक असामान्य रूप से ब्लॉडिंग होना, जो शुरू में कम और धीरे-धीरे काफी तेज हो जाती है।

**बचाव के उपाय :** युवतियों को शादी के बाद साल में एक बार डॉक्टर के

### सही लाइफस्टाइल-ग्रॉपर चेकअप कैंसर से संभव है बचाव



पास विजिट जरूर करना चाहिए और रूटीन मेडिकल चेकअप करवाना चाहिए। अगर अली स्टेज पर डायग्नोज हो जाए, तो 90 प्रतिशत मरीज पूरी तरह ठीक हो जाते हैं। चूँकि, ह्यूमन पैपिलोमा वायरस को कैंसर की स्टेज तक आने में 10-15 साल लगते हैं। इस दरम्यान पैपस्मीयर टेस्ट करवाने पर कैंसर अली स्टेज पर डायग्नोज हो जाता है, तो समुचित उपचार से बचा जा सकता है। लिहाजा 21 साल की उम्र के बाद पैपस्मीयर टेस्ट करवाएं। इसके बाद हर 3 साल के अंतराल में और

### इन बातों का भी रखें ध्यान

- देर से शादी करने से बचें। फिगर खराब होने के डर से अपने बच्चे को फंड कराने से परहेज ना करें।
- हेल्थी लाइफस्टाइल फॉलो करें। न्यूट्रिशियल डाइट को अपनाएं। पैकड और प्रोसेस्ड फूड के बजाय घर का बना ताजा, संतुलित और पोषिक खाना खाएं। फाहवर युक्त भोजन करें। रिफाइंड, फास्ट फूड या जंक फूड अवॉयड करें। मोसमी और ताजी फल-सब्जियां अपने आहार में शामिल करें। नॉनवेज का सेवन सीमित मात्रा में करें।
- ट्रांस फैट वाली चीजों के बजाय सेचुरेटेड फैट लें। दिन में कम से कम 3 लीटर पानी जरूर पिएं।
- स्मॉकिंग और एल्कोहल लेना अवॉयड करें।
- सुस्त जीवनशैली से दूर रहें। बांडी वेट मेंटेन करें। दिन में अपनी क्षमता, पसंद और समय के हिसाब से 30-40 मिनट एक्सरसाइज जरूर करें।

40 साल की उम्र के बाद 5 साल के अंतराल में यह टेस्ट करवाएं। सर्वाइकल कैंसर से बचाव के लिए 9-16 साल के बीच लड़कियों को 0-2-4 महीने के अंतराल पर एचपीवी वैकसीन जरूर लगवाएं। नहाते समय प्राइवेट पार्ट्स को नियमित रूप से चेक करें कि कुछ असामान्य लक्षण ना हों यानी डिस्चार्ज ना हो रहा हो। इनकी सफाई, सेफ्टी और हाइजीन का विशेष ध्यान रखें। परिवार में ब्रेस्ट कैंसर की हिस्ट्री है, तो स्क्रीनिंग नियमित रूप से कराएं। 20-22 साल की उम्र की लड़कियां हर महीने पीरियड्स के 4-5 दिन बाद ब्रेस्ट परीक्षण करें। 38-40 साल की उम्र में एक बार ब्रेस्ट की अल्ट्रासाउंड, 40-45 साल की उम्र के बाद 2 साल में एक बार मेमोग्राम और 55 साल के बाद हर दो साल में ब्रेस्ट-स्क्रीनिंग जरूर कराएं।

एंडोमेट्रियल यूट्रस कैंसर का पता लगाने के लिए मेनोपॉज के बाद 5 साल के अंतराल पर पैप स्मीयर टेस्ट जरूर कराएं, जिससे यूट्रस की

स्थिति का पता चल सके। अगर बिना किसी वजह के लगातार अपच या पेट दर्द की समस्या एक महीने तक बनी रहे तो ऑन्कोलॉजिस्ट से जरूर कंसल्ट करें। परिवार में ओवेरी कैंसर की हिस्ट्री है, तो 18 साल की उम्र से ही साल में एक बार स्क्रीनिंग जरूर कराएं।

(सीनियर सर्जिकल ऑन्कोलॉजिस्ट डॉ. उमंग मिश्रा से बातचीत पर आधारित)



### लघुकथा / नीत सुदीपि 'नित्या'

### खर्च

**ब**हू के मायके से उसकी दोनों बहनें, भाई-भाभी, भतीजे और भतीजियां आई थीं। बेटे ने अपने ससुराल के लोगों को खूब घुमाया, शापिंग कराई, मॉल में ले जाकर सभी के लिए महंगे-महंगे कपड़े, जूते इत्यादि दिलवाए।

मां चुपचाप बेटा का अपने ससुराल वालों के प्रति प्रेम देख रही थी। एक सुबह उसकी बेटे ने फोन किया,

'मां, मुझे कुछ दिन के लिए मायके बुला लो ना। ढाई साल हो गए मुझे ससुराल में रहते हुए। मेरी सास ताने मारती हैं कि तूरे मायके वाले मुझे पछुते तक नहीं हैं। भैया को भेज दो।' मां ने बेटे को बुलवा लेने का आश्वासन दिया। शाम को बेटा अपने ससुराल के लोगों को पिकचर दिखा कर जब घर आया तो मां ने कहा, 'बेटा, कंचन ने फोन किया था। कल जाकर उसे विदा करा कर घर ले आ। कितने दिन हो गए उसे देखे हुए।' 'मां, वह आएगी तो बहुत खर्च होगा।' कहकर बेटा बड़े-बड़े थैलों में अपने ससुराल वालों के लिए गिफ्ट को लिए साले-सालियों के साथ अपने कमरे में चला गया।

केयर / मधु सिंह

## पुरानी ज्वेलरी में आएगी नई चमक

सोना, चांदी हो या हीरा मोती, इनकी ज्वेलरी की चमक समय के साथ कम होने लगती है। लेकिन कुछ आसान उपायों से आप इन्हें फिर से नई ज्वेलरी जैसा चमका सकती हैं। जानिए कुछ यूजफुल टिप्स के बारे में।



**य**ह सही है कि पुराना होने पर किसी भी मेटल से बने जेवर की चमक फीकी पड़ने लगती है। दरअसल, लगातार या बार-बार पहने जाने के कारण गहनों में धूल, मिट्टी, पसीना, गर्मी, सर्दी और बारिश के मौसम का प्रभाव पड़ता है। अगर इन पर ध्यान ना दिया जाए तो ये अपनी चमक खो देते हैं। अगर थोड़ी सी सजावट से घर पर ही अपने गहनों की साफ-सफाई की जाए तो ये ना सिर्फ फिर से चमकने लगते हैं बल्कि अपनी भरपूर आभा बिखेरते हुए नए जैसे लगने लगते हैं।

### चमक उठेगी सिल्वर ज्वेलरी

चांदी सफेद रंग की होती है, इसलिए इसकी ज्वेलरी पर पसीने और धूल-मिट्टी का असर बहुत जल्दी दिखने लगता है। चांदी का गहना सोने के गहने के मुकाबले बहुत जल्दी ही अपनी रंगत खो देता है। ऐसे रंगत खोए गहनों को फिर से सफेद और चमकदार बनाने के लिए आप ये घरेलू उपाय आजमा सकती हैं।

दो चम्मच बेकिंग सोडा और आधा कप सिरके में कम से कम दो घंटे के लिए सिल्वर ज्वेलरी को भिगो दें। दो घंटे बाद इसे उठे पानी से धो लें, गहना फिर से चमकने लगेगा।

चांदी के जेवर को खट्टी दही से भी चमकाया जा सकता है। खट्टी दही में कुछ देर के लिए चांदी के गहनों को भिगो दें। आप देखेंगी कि जल्द ही इन गहनों में चमक सारा मैल कट कर निकल जाएगा। मैल के बाहर आते ही ये गहने फिर से चमकने लगेंगे।

चांदी के गहनों को आलू उबाले हुए पानी में भिगोकर कुछ देर रखने के बाद इन्हें हल्के ब्रश से साफ कर लें। इस तरीके से भी ये फिर से चमक उठेंगे।

चांदी के गहनों को सामान्य डिटर्जेंट से भी चमकाया जा सकता है। इसके लिए गुनगुने पानी में डिटर्जेंट मिलाएं और फिर चांदी के गहनों को इसमें डुबो दें। करीब एक घंटे के बाद सांप्ट दूधब्रश से राइ लें। अब इसे उठे पानी से धो दें। सारा मैल निकल जाएगा और ये चमकने लगेंगे।

दूधपेस्ट से भी सिल्वर ज्वेलरी में चमक आती है। इसके लिए ज्वेलरी पर अच्छी तरह से दूधपेस्ट लगाएं और फिर उसे गर्म पानी में डुबो दें। आधे घंटे के बाद इसे बाहर निकाल कर सांप्ट दूधब्रश से अच्छी तरह से राइ कर साफ करें, फिर साफ मुलायम और सूखे कपड़े से पोंछें। चांदी के गहनों में चमक आ जाएगी।

रीठे के पानी में भिगोकर साफ करने से भी चांदी के जेवरों में चमक आ जाती है।

### नई जैसी दिखेगी गोल्डेन ज्वेलरी

सोने के जेवर को निखारने के लिए भी आप कुछ सरल घरेलू उपाय आजमा सकती हैं।

एक बड़े कटोरे में आधा कप सिरका डालें, उसमें दो चम्मच बेकिंग सोडा मिलाएं और इस मिश्रण में अपने सोने के गहने को दो से तीन घंटे के लिए डुबो दें। तीन घंटे के बाद इसे निकालकर उठे पानी से धो लें, फिर सूखे मुलायम कपड़े से हल्के हाथों से इन्हें अच्छी तरह से पोंछ दें। गोल्ड ज्वेलरी की खोई हुई चमक लौट आएगी। सोने के गहनों की चमक वापस लाने में उबले हुए रीठे का पानी भी कारगर होता है।

गर्म पानी में अच्छी क्वालिटी का डिटर्जेंट पावडर और 1 चम्मच अमोनिया मिलाकर इस घोल में अपने सोने के गहनों को कुछ देर के लिए पड़ा रहने दें, फिर इन्हें निकाल कर साफ-उठे पानी से धो लें। इनकी खोई हुई चमक लौट आएगी।

सोने के गहनों की चमक फिर से वापस लाने के लिए थोड़े से पानी में 1 चम्मच हल्दी डालकर इसे उबाल लें। फिर इस पानी में रात भर के लिए सोने के गहनों को डालकर रखें। फिर अगले दिन सांप्ट ब्रश से हल्के हाथों से राइ लें। गहने चमकने लगेंगे।

### डायमंड-पर्ल ज्वेलरी के लिए

सोने, चांदी के अलावा अगर आपके पास हीरे (डायमंड) या मोती (पर्ल) के जेवर हैं तो इन्हें भी आप घर में चमका सकती हैं। इसके लिए गर्म पानी में थोड़ा शैंपू घोलें और उसे एक मुलायम ब्रश से गहने पर अप्लाई करें, लेकिन इसे घोल में डुबोएं नहीं। ना ही सादे पानी में धोएं। केवल पानी में धोने से

इसमें दाग पड़ जाते हैं और घोल में डुबोने पर यह अपनी चमक खो सकते हैं। इस बात का ध्यान रखें कि जब मोती के गहने चमकाने हों तो उन्हें बेहद सांप्ट कपड़े पर रखकर ही ऐसा करें।

**सेहत बनायें**  
10 दिनों में ही फर्क शुरू  
मुफ्त सलाह लें 92 111 66 333  
www.sehatprash.com

## रहें चुस्त और एक्टिव हमेशा

मुस्कराकर बिता दीजिये मेरी सखी के साथ



**बैद्यनाथ मेरी सखी बहुमूल्य जड़ी - बूटियों से युक्त, महिलाओं के लिए एक संतुलित व पोषक तत्वों से भरा टॉनिक है जो उन्हें पूरे माह एक्टिव, फिट और स्वस्थ रखने में सहायक है।**  
**पूरे माह सक्रिय रखने में सहायक।**  
बैद्यकीय सलाह: 8448444935 [www.baidyanath.co](http://www.baidyanath.co) I.D. No.: MP/250/08/04/A/19/10