

# आज का मुद्दा

नोएडा गौतमबुद्धनगर से प्रकाशित

नजर आपकी खबर आपकी

वर्ष : 15 अंक 42

नोएडा गौतमबुद्धनगर, रविवार 02 मार्च 2025

RNI-NO. UPHIN/2011/37197

पेज : 8 मूल्य : 2 रुपया



## सरकारी स्कूल में एडमिशन ले सकेंगे रोहिंग्या शरणार्थी बच्चे

नई दिल्ली (एजेंसी)। सुप्रीम कोर्ट ने शुक्रवार को कहा कि रोहिंग्या बच्चे सरकारी स्कूलों में एडमिशन ले सकते हैं। एडमिशन देने से मना किए जाने पर वे हाईकोर्ट जा सकते हैं। कोर्ट ने यह आदेश यूएनएच आरसी कार्ड रखने वाले शरणार्थी रोहिंग्या बच्चों के लिए दिया है। मामले की सुनवाई जस्टिस सुर्यकांत और जस्टिस एन कोटिश्वर



सिंह की बेंच ने रोहिंग्या ह्यूमन राइट्स इनिशिएटिव नाम के एनजीओ की याचिका पर आदेश दिया है। याचिका में कहा गया था कि रोहिंग्या शरणार्थियों के पास आधार कार्ड न होने की वजह से उन्हें ये सुविधाएं नहीं मिल पा रही हैं। वे शरणार्थी हैं, उनके पास आधार कार्ड नहीं हो सकते। उनके पास यूएनएचआरसी कार्ड हैं। सुप्रीम कोर्ट 12



फरवरी को भी इसी तरह की एक याचिका पर ऐसी ही आदेश दे चुका है। तब कोर्ट ने कहा था कि शिक्षा हासिल करने में किसी भी बच्चे के साथ भेदभाव नहीं किया जाएगा। याचिका में केंद्र और दिल्ली सरकार को शहर में रोहिंग्या शरणार्थियों को सरकारी स्कूलों और अस्पताल की सुविधा दिए जाने का निर्देश

देंने की मांग की गई थी। रोहिंग्याओं की मदद करने वाले नेटवर्क पर कार्रवाई के आदेश गृह मंत्री अमित शाह ने अवैध बांग्लादेशियों और रोहिंग्याओं को भारत में घुसने में मदद करने वाले नेटवर्क पर कड़ी कार्रवाई के निर्देश दिए हैं। शाह ने शुक्रवार को दिल्ली के लॉ एंड ऑर्डर पर हुई समीक्षा बैठक में यह आदेश दिया।

अमरीकी राष्ट्रपति ट्रम्प के साथ जॉइंट प्रेस कॉन्फ्रेंस रद्द

मोदी बोले | अंग्रेजों के बनाए एक कानून पर खामोश रहे पाँश इलाके के यह लोग

## बहस के बाद व्हाइट हाउस से निकाले गए जेलेन्स्की

वॉशिंगटन (एजेंसी)। यूक्रेन के राष्ट्रपति वोलोदिमिर जेलेन्स्की को अमेरिकी राष्ट्रपति ट्रम्प के साथ बहस के बाद व्हाइट हाउस से बाहर निकाल दिया गया। दोनों नेताओं के बीच शुक्रवार को करीब 10 मिनट तक तीखी बहस हुई थी। रिपोर्ट के मुताबिक व्हाइट हाउस के एक अधिकारी ने बताया कि बहस के बाद यूक्रेन के डेलीगेट्स ओवल ऑफिस से निकलकर दूसरे कमरे में चले गए थे। अमेरिकी टीम वहीं रुकी रही। इस दौरान ट्रम्प ने

उपराष्ट्रपति वेंस, विदेश मंत्री रुबियो और एनएसए माइक वाल्ट्ज से बातचीत की। चर्चा के दौरान ट्रम्प ने कहा कि जेलेन्स्की बातचीत की हालत में नहीं है। इसके बाद उन्होंने माइक वाल्ट्ज और रुबियो से कहा कि वे जाकर खुद जेलेन्स्की को कह दें कि उनके जाने का वकत हो गया है। वे दोनों अधिकारी वहां पहुंचे तो जेलेन्स्की ने उनसे कहा कि वे चीजों को ठीक कर सकते हैं। जेलेन्स्की ने फिर से बातचीत करने की इच्छा जाहिर की, लेकिन मौका नहीं दिया।



## 108 हवन कुंड, 2100 पंडित, 1500 कन्याओं के साथ कलश यात्रा

### ● बिहार के दरभंगा में सबसे बड़ा महायज्ञ, बागेश्वर धाम के पंडित धीरेंद्र शास्त्री भी होंगे शामिल

दरभंगा (एजेंसी)। बिहार के दरभंगा जिले के लगमा गांव में दुनिया का सबसे बड़ा यज्ञ हो रहा है। 1 से 16 मार्च तक लक्ष्मण महायज्ञ और अति विष्णु यज्ञ का आयोजन हो रहा है। इस यज्ञ में 2100 पंडित शामिल होंगे और बागेश्वर धाम के पंडित धीरेंद्र शास्त्री भी 11 से 13 मार्च तक उपस्थित रहेंगे। यह यज्ञ विश्व कल्याण के लिए किया जा रहा है।

आज 1500 कन्याओं ने कलश यात्रा निकाली। इसी के साथ यज्ञ शुरू हो गया। यहां पर 108 हवन कुंड बनाए गए हैं। दरभंगा के तारडीह प्रखंड के लगमा गांव में स्थित ब्रह्मचर्य आश्रम में भव्य धार्मिक आयोजन हो रहा है। 1 मार्च से 16 मार्च तक चलने वाले इस आयोजन में दो महायज्ञ होंगे, लक्ष्मण महायज्ञ और अति विष्णु महायज्ञ।



## अभिषेक सड़ा हुआ आलू, उन्हें भाजपा में क्यों लेना चाहिए

कोलकाता (एजेंसी)। पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी के भतीजे और टीएमसी सांसद अभिषेक बनर्जी को केंद्रीय मंत्री सुकांत मजुमदार ने सड़ा हुआ आलू बताया है। मजुमदार ने शनिवार को कहा- अभिषेक बनर्जी सड़ा हुआ आलू है, उसे बीजेपी में क्यों लेना चाहिए। मजुमदार ने कहा- अभिषेक और ममता बनर्जी भी तरह का भ्रष्टाचार करें, ममता बनर्जी सब कुछ अच्छी तरह से जानती हैं।



## लुटियन जमात और खान मार्केट गैंग से मैं हैरान हूँ

### ● शादी में 10 से ज्यादा लोग नाचें तो दूल्हे समेत गिरफ्तारी ऐसे कानून हमने हटाए

नई दिल्ली (एजेंसी)। प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने शनिवार को कहा कि अंग्रेजों के बनाए एक कानून पर दिल्ली के पाँश इलाके में रहने वाले लोग क्यों खामोश रहे। अंग्रेजों का बनाया ये कानून हमारी सरकार ने हटाया। पीएम ने ये बातें एनएक्सटी के एक कार्यक्रम में कहीं। मोदी ने कहा कि एक कानून था- इमिग्रेशन परफॉर्मेस एक्ट। ये कानून अंग्रेजों ने 150 साल पहले बनाया था। अंग्रेज चाहते थे कि थिएटर और ड्रामे का इस्तेमाल उनके खिलाफ न हो। इस कानून में प्रावधान था कि सार्वजनिक जगह पर 10 लोग डांस करते मिल जाएं तो उन्हें गिरफ्तार किया जा सकता है। देश



### ● प्रयागराज में एकता का महाकुंभ संपन्न दुनिया दंग रह गई

26 फरवरी को प्रयागराज में एकता का महाकुंभ संपन्न हुआ। दुनिया हैरान है कि अखिर करोड़ों लोग एक अस्थायी शहर में सिर्फ पवित्र खान के लिए कैसे आ सकते हैं। भारत के आयोजन और नवाचार कौशल को पूरी दुनिया देख रही है और इसे विस्तार से जानना चाहती है। पीएम मोदी ने अपनी हालिया फ्रांस यात्रा का जिक्र करते हुए बताया कि भारत अब दुनिया के बड़े समिट्स की अगुआई कर रहा है। मुझे फ्रांस में एआई समिट में शामिल होने का मौका मिला। भारत इस समिट का को-होस्ट था। अब जल्द ही भारत इसे आयोजित करेगा। भारत ने जी 20 की अध्यक्षता करते हुए इंडिया-मिडिल ईस्ट-यूरोप इकोनॉमिक कॉरिडोर का खाका पेश किया।

### भारत दुनिया का 7वां सबसे बड़ा कॉफी एक्सपोर्टर बना

भारत दुनिया का 7वां सबसे बड़ा कॉफी एक्सपोर्टर बन गया है। दशकों तक दुनिया भारत को अपना बैंक ऑफिस करती है, लेकिन आज भारत न्यू फेवरी ऑफ द वर्ल्ड बन रहा है। भारत सिर्फ कॉफी नहीं, वल्ड फोर्स है। पीएम मोदी ने कहा कि एआई आने वाले समय में करोड़ों लोगों की जिंदगी बदल सकता है। एआई के जरिए हेल्थ, एजुकेशन और एग्रीकल्चर में जबरदस्त सुधार लाया जा सकता है।

## एनकाउंटर में 2 नक्सली ठेर

### बड़े नक्सल लीडर्स से मुठभेड़

सुकमा (एजेंसी)। छत्तीसगढ़ के सुकमा जिले में जवानों ने 2 नक्सलियों को मार गिराया है। इनमें एक महिला और एक पुरुष नक्सली है। दोनों के शव बरामद कर लिए गए हैं, लेकिन पहचान नहीं हो पाई है। मारे गए नक्सलियों को मिलाकर 2025 में 83 नक्सली ठेर हुए हैं। मामला किस्टाराम थाना क्षेत्र का है। मिली जानकारी के



### ● सुकमा में 500 जवानों ने चारों तरफ से घेरा, रुक-रुककर चल रही फायरिंग

मुताबिक शनिवार सुबह से पुलिस और नक्सलियों के बड़े लीडर्स से मुठभेड़ चल रही है। दोनों तरफ से रुक-रुककर फायरिंग हो रही है। बताया जा रहा है कि किस्टाराम इलाके में कोबरा, डीआरजी और जिला बल के करीब 500 जवानों ने नक्सलियों को घेर रखा है। इसके पहले जवानों ने बीजापुर में 9 फरवरी को जवानों ने 31 नक्सलियों को मार गिराया था। सभी 31 के शव रिकवर कर लिए गए थे। मुठभेड़ में 2 जवान भी शहीद हुए थे।

## कर्नाटक में सभी उत्पादों पर अब कन्जड़ लिखना जरूरी

### सर्कुलर जारी, सरकारी-प्राइवेट दोनों विभागों में लागू होगा

बेंगलुरु (एजेंसी)। कर्नाटक सरकार ने सरकारी ऑफिस, एजुकेशनल इंस्टीट्यूट और बिजनेस में कन्जड़ भाषा को अनिवार्य करने का आदेश जारी किया है। इस कदम का मकसद प्रशासन, शिक्षा और बिजनेस में कन्जड़ भाषा को बढ़ावा देना है। सरकार ने इस संबंध में 15 फरवरी 2025 को सर्कुलर जारी किया था। सरकार के मुताबिक यह फैसला कन्जड़ लैंग्वेज को प्रमोट करने के लिए है। यह 2022 में लागू किया गया था, जो 12 मार्च 2025 से प्रभावी होगा। इसका उद्देश्य कन्जड़ भाषा का व्यापक विकास और स्थानीय लोगों को बेहतर अवसर देना है। कर्नाटक सरकार के नियम: सभी सरकारी ऑफिस, स्कूलों, कॉलेजों और बिजनेस में कन्जड़ भाषा को प्राथमिकता दी जाएगी। सार्वजनिक साइनबोर्ड, एडवर्टाइजमेंट और वर्क प्लेस पर कन्जड़ भाषा बोली-लिखी जाएगी। सामानों की पैकेजिंग पर नाम और जानकारी कन्जड़ में छापना अनिवार्य होगा। यह नियम सरकारी और प्राइवेट दोनों संस्थानों के लिए होगा। सरकार ने साफ किया है कि अगर कोई इंस्टीट्यूट या व्यक्ति इन निर्देशों का पालन नहीं करता है, तो कानूनी कार्रवाई की जाएगी। अधिकारियों को इस नियम के सख्ती से पालन की निगरानी करने के आदेश दिए गए हैं।



दुखद खबर | हिमखलन में सेना का रेस्क्यू ऑपरेशन जारी

## चमोली एवलांच में चली गई 4 मजदूरों की जान

देहरादून (एजेंसी)। उत्तराखंड के चमोली में हिमखलन में फंसे 4 मजदूरों की मौत हो गई है। कुल 57 में से 48 को निकाल लिया गया था। बाकी के 9 को बचाने के लिए रेस्क्यू ऑपरेशन चलाया जा रहा था, जिसमें से 4 ने दम तोड़ दिया। कल सुबह यहां हुए हलसे के बाद से सेना, एयरफोर्स, एनडीआरएफ, एसडीआरएफ लगातार रेस्क्यू ऑपरेशन चलाया हुआ है। ब्रह्मनाथ के आगे माणा गांव के पास कल सुबह हिमखलन की यह

घटना हुई। आपदा में कुल 57 लोगों के फंसे की बात सामने आई थी। कई लोगों को कल ही बचा लिया गया था और कई को आज निकाला गया है। मीडिया रिपोर्ट्स के अनुसार बाहर निकाले गए लोगों में से 4 ने दम तोड़ दिया। सीएम पुष्कर सिंह धामी ने भी आपदा प्रभावित इलाके का जायजा लिया। हेलीकॉप्टर से सर्वे के साथ ही उन्होंने पीड़ितों से मुलाकात भी की। पीएम ने धामी से बचाव अभियान की जानकारी भी ली।



### सुरक्षा समीक्षा बैठक

### गृहमंत्री अमित शाह का सख्त आदेश

## 8 मार्च तक मणिपुर की बंद सभी सड़कें खोलें

### ● गृहमंत्री ने कहा-

### ● नशे के नेक्सस को जड़ से खत्म करें

नई दिल्ली/इंफाल (एजेंसी)। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने शनिवार को मणिपुर मामले पर चर्चा करने के लिए अहम बैठक बुलाई। यह समीक्षा बैठक गृह मंत्रालय में हुई। मणिपुर की सुरक्षा को लेकर ये समीक्षा बैठक हुई। इस बैठक की अध्यक्षता गृह मंत्री अमित शाह ने की। अमित शाह ने इस बैठक में



आदेश दिया किया राज्य की सभी सड़कों पर 8 मार्च से आवाजाही चालू हो। सभी बंद रास्ते खोले जाएं। वहीं शाह ने आदेश दिया कि नशे में लिपट नेटवर्क को ध्वस्त किया जाए। शाह ने बैठक में सख्त आदेश देते हुए कहा कि अवरोध उफान करने वालों पर कड़ी कार्रवाई की जाए। जबरन वसूली करने वालों को भी बख्शा नहीं जाए। उन्होंने अंतरराष्ट्रीय सीमा पर बाड़ लगाने का

## शिकायतकर्ता महिला इसलिए जरूरी नहीं हट बात सच हो

### केरल एचसी बोला- कई बार झूठे केस आत्मसम्मान पर दाग लगाते हैं

कोच्चि (एजेंसी)। केरल हाईकोर्ट ने कहा कि यौन अपराधों सहित आपराधिक मामलों में यह अनुमान नहीं लगाया जा सकता है कि शिकायतकर्ता महिला है तो उसकी कही गई हर बात सच हो क्योंकि आजकल ऐसे मामलों में निर्दोष लोगों को फंसेने की प्रवृत्ति है। जस्टिस पी वी कुन्हीकुण्णन ने यह टिप्पणी एक पूर्व महिला कर्मचारी का यौन उत्पीड़न करने के आरोपों को अग्रिम जमानत देते हुए की। हाईकोर्ट ने कहा कि इस मामले में, पुलिस ने ठीक से जांच नहीं की। आरोपी ने कहा था कि, महिला ने उसके साथ गाली गलौच की थी। दर्ज मामले की एकरफा जांच नहीं की जा सकती।



## महाकुंभ में उमड़ा जनसैलाब विपक्ष के मुंह पर तमाचा

### केशव बोले-अखिलेश हमारे सलाहकार नहीं, सपा-कांग्रेस दलितों की दुश्मन पार्टी

झांसी (एजेंसी)। यूपी के डिप्टी सीएम केशव मौर्य ने कहा, जिन्होंने महाकुंभ पर सवाल उठाए, उमड़े जनसैलाब ने उनके मुंह पर तमाचा मारा



है। केशव झांसी के सर्किट हाउस में मीडिया से बात कर रहे थे। महाकुंभ भगदड़ में मृतकों के परिवारों को मुआवजा देने के अखिलेश यादव के सुझाव पर डिप्टी सीएम ने कहा, अखिलेश हमारे सलाहकार नहीं हैं। सरकार जानती है कि क्या और कैसे करना है। भाजपा ही एक ऐसी पार्टी है, जो सबको साथ लेकर चलती है। उन्होंने दर्शन किए। लौटते समय झांसी पहुंचे। सर्किट हाउस में भाजपा नेताओं से करीब एक घंटे मीटिंग की। फिर पार्टी कार्यकर्ताओं से भी मिले। मंडल के अधिकारियों के साथ बैठक कर उन्होंने सरकार द्वारा चलाई जा रही योजनाओं की समीक्षा की। आस्था पर सवाल उठाना सबसे बड़ा पाप है। प्रयागराज का महाकुंभ भव्य और अलौकिक रहा।





## बड़ों द्वारा तय किए लक्ष्यों में पिछड़ते बच्चे



पहले संयुक्त परिवारों में जहां बच्चों के बहुमुखी विकास के लिए स्वस्थ माहौल व भावनात्मक सहारा मिलता था। वहीं आज उनकी दुनिया सिमटकर टीवी, गैजेट्स व कोविंग संस्थानों तक हो गई है। एक ओर अकेलापन, अतिव्यस्तता, संवादहीनता, रिश्तों से दूरी, गलाकाट प्रतियोगिताएं, रैंक की चिंता, अच्छा कॉलेज न मिल पाने का भय, जो कि माता-पिता व संस्थानों द्वारा इस कदर दिखाया जाता है कि बच्चा स्वयं को अंक प्राप्त करने वाली मशीन समझने लगता है।

रैंकिंग की अंधी रस में हारने वाला बच्चा या तो अपनों द्वारा बेवदी से दुत्कार दिया जाता है या वह स्वयं को असफल मान लेता है। ऐसे में बच्चों के संघर्ष करने की ललक कम होती जाती है और उन्हें अस्वस्थीक सपनों का आसमान भयावह लगने लगता है। बेहतर 'प्रोडक्ट' बनाने की दौड़ में इन बच्चों पर परीक्षाओं का बोझ इस कदर लादा जाता है कि हर वर्ष की परीक्षाएं इन्हें जिंदगी की आखिरी परीक्षा लगती हैं और अस्थायी सफलता के लिए ये बच्चे झंझावतों से बचने का स्थायी रास्ता खुदकुशी के रूप में अपनाया ज्यादा सरल समझते हैं।

### अभिभावक क्या करें

**सपने देखने की आजादी**  
बड़ों द्वारा तय किए लक्ष्यों को हासिल करने की दौड़ में बच्चे अक्सर पिछड़ जाते हैं और इस तनाव से बच्चे टूट जाते हैं। इसलिए बच्चों के लक्ष्य तय करने के बजाए उन्हें अपने सपने खुद देखने दें, अपने लिए लक्ष्य उन्हें स्वयं तय करने की आजादी दें। आप उन्हें पूरा करने के लिए भरपूर सहयोग करें तथा उन्हें अपनी दुनिया जीने की आजादी दें।

### संवाद, विश्वास व धैर्य रखें

आप अपने व्यवहार में झतनी कठोरता न लाएं कि बच्चा आपसे अपनी समस्याएं, भावनाएं साझा करने में भी झिझके। सदैव उन्हें सुनाने की बजाए उनकी बातों को धैर्यपूर्वक सुनें, फिर हीसला दें व सही रास्ते पर आगे बढ़ने के विकल्प सुझाएं व कि अपना फैसला उन पर थोपें।

### छोटी-छोटी उपलब्धियों का जश्न मनाएं

अभिभावक, बच्चों का बेहतरीन करियर बनाने की चाह में उन्हें किसी 'बड़ी' सफलता हासिल करने की ओर धकेल देते हैं। इस अंधेरी इगार पर वे उनकी हर छोटी-छोटी खुशी को नजरअंदाज कर देते हैं। जबकि आपको चाहिए कि बच्चों के साथ हर छोटी-छोटी खुशी का जश्न मनाएं, प्रसन्नता जाहिर करें, उनके साथ खुशियां बांटें। असफल होने पर जादू की झप्पी दें। यही छोटी-छोटी बातें उनमें जीवन के

प्रति विश्वास जगाकर आने वाली चुनौतियों का सामना करने के लिए समर्थ व सजग व्यवहार बनाती हैं।  
**योग्यता के अनुरूप अपेक्षाएं**  
आप बच्चे से उसकी कौशलियत के अनुरूप अपेक्षाएं रखें। करियर के डेरों विकल्प हैं जिनसे बच्चों को अवगत करवाएं। इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता है कि उसने कितना स्कोर किया है। और न ही ये चंद कागज के टुकड़े किसी की सफलता के मापदंड हैं। हमारे सामने डेरों मिसालें हैं जिनकी औपचारिक डिग्रियां अधूरी रहने के बावजूद उन्होंने सफलता के झंडे गाड़े हैं। आप उन्हें करियर के तमाम विकल्पों से अवगत करावाएं। सिर्फ प्राप्त अंकों के आधार पर विषय का चयन करने की बजाए बच्चे की रुचि, योग्यता, क्षमता आदि के आधार पर विषय चयन करने में मदद करें। करियर काउंसलिंग करावाएं। गलत विषय का चयन भी बच्चों को आत्मघाती कदम उठाने को मजबूर कर देता है।

**सफलता का पैमाना अंक नहीं**  
कागजों में दर्ज कुछ परीक्षा के अंक सफलता का पैमाना नहीं है और न ही इससे करियर के अवसर कम होते हैं। जहां चाह होगी वहीं कोई न कोई राह निकल ही आएगी। बस इस बात को दिमाग में रखना जरूरी है कि कोई भी परीक्षा बच्चों की जिंदगी से बड़ी नहीं है।

### पैरेंट्स डायरी

हर कीमत पर बच्चे की मदद को तैयार रहें। उसकी शारीरिक-भावनात्मक स्थिति पर नजर रखें और प्रोफेशनल की मदद लेने को भी तैयार रहें। ताकि बच्चा अवसाद से न घिरे।  
उसे भावनात्मक लगाव और सहयोग दें। उसकी बातें सुनें, आलोचना न करें और उनसे लगातार संवाद बनाएं रखें।  
उसे अधिकाधिक सूचनाएं दें। लाइब्रेरी की सदस्यता दिलाएं, स्पोर्ट्स क्लब जॉइन कराएं, दोस्तों से मिलने-जुलने को प्रेरित करें, इंटरनेट पर दिलचस्प जानकारीयां लेने को कहें, सामाजिक संस्था से जोड़ें।  
**डॉक्टर डायरी**  
इस तरह के मामलों में स्थिति के बारे में कयास लगाने से बेहतर है हर चीज को गंभीरता से लिया जाए। एक डॉक्टर या काउंसलर के रूप में अभिभावक व बच्चे से हर विषय पर गहनता से चर्चा करना ही इस समस्या का सबसे सर्वोत्तम उपाय है।  
उचित मार्गदर्शन, ध्यान, विश्वास और धैर्य के साथ बैझिडिक बातचीत करते हुए बच्चे के मन की बात जानना बेहद जरूरी है ताकि वह हर बात को बिना किसी डर के आपके समक्ष रखे।  
शारीरिक हालत को देखते हुए तुरंत बच्चे की मनस्थिति समझने का प्रयास शुरू कर दें।

### डॉक्टर डायरी

इस तरह के मामलों में स्थिति के बारे में कयास लगाने से बेहतर है हर चीज को गंभीरता से लिया जाए। एक डॉक्टर या काउंसलर के रूप में अभिभावक व बच्चे से हर विषय पर गहनता से चर्चा करना ही इस समस्या का सबसे सर्वोत्तम उपाय है।  
उचित मार्गदर्शन, ध्यान, विश्वास और धैर्य के साथ बैझिडिक बातचीत करते हुए बच्चे के मन की बात जानना बेहद जरूरी है ताकि वह हर बात को बिना किसी डर के आपके समक्ष रखे।  
शारीरिक हालत को देखते हुए तुरंत बच्चे की मनस्थिति समझने का प्रयास शुरू कर दें।

## फुर्सत यानी कुछ और

लेकिन कुछ लोगों के लिए फुर्सत का मतलब यह सब भी नहीं होता। उनके लिए फुर्सत का मतलब सिर्फ छुट्टियां होता है। छुट्टियां अगर थोड़ी लंबी हों यानी हफ्ते-दो हफ्ते का समय मिल जाए तो बहुत अच्छा, वरना एक-दो दिन की त्योहारी छुट्टी ही मिले तो भी चलेगा। एक-दो दिन अगर कहीं शनिवार-रविवार से जुड़े मिल जाएं तब तो कहने ही क्या! वे इतनी-सी छुट्टी पाकर भी बेहिसाब खुश होते हैं। अबल तो ऐसी छुट्टियों का इंतजार वे महीनों पहले से कर रहे होते हैं और उसी हिसाब से अपने कार्यक्रम सुनिश्चित कर ट्रेन या प्लेन टिकट से लेकर निकट या दूर के किसी शहर या कस्बे में होटल तक की बुकिंग करवा चुके होते हैं। कुछ लोग यह काम ग्रुप में करते हैं तो कुछ अकेले और कुछ परिवार के साथ। हफ्ते-दो हफ्ते की छुट्टियां तो ऐसे लोगों के लिए बड़ी नेमत होती हैं। और हां, छुट्टियों वाकई नेमत होती हैं। ये आपको सिर्फ मानसिक सुकून ही



प्रेग्नेसी किसी भी स्त्री के जीवन में ढेर सारी खुशियां लेकर आती है लेकिन यह अपने साथ कई जटिलताएं भी लाती है। अगर गर्भ में जुड़वां बच्चे हों तो स्थिति और भी मुश्किल होती है। ऐसे में जरूरी होता है कि गर्भावस्था के दौरान खानपान का ध्यान रखा जाए, नियमित जांच कराई जाए और डॉक्टर के सुझाव पूरी तरह माने जाएं, ताकि जच्चा-बच्चा दोनों स्वस्थ और खुश रहें।

## जब हो ट्विन प्रेग्नेसी

गर्भाशय का आकार सामान्य से बड़ा हो और एक से अधिक गर्भ की हार्टबीट्स सुनाई दे रही हों तो डॉक्टर अल्ट्रासाउंड कराने की सलाह देते हैं। इसी से पता लगता है कि यह ट्विन प्रेग्नेसी है या नहीं। जैसे ही ट्विन प्रेग्नेसी का पता चले, अपने और होने वाले बच्चे की बेहद तरीके के लिए कुछ जरूरी कदम उठाएं। ट्विन प्रेग्नेसी की जटिलताएं सिंगल प्रेग्नेसी से अलग होती हैं। इस दौरान कुछ खास परेशानियां हो सकती हैं—  
ट्विन प्रेग्नेसी में गैस्टेशनल डायबिटीज होने का खतरा बढ़ जाता है। इस दौरान कमजोरी अधिक हो सकती है। प्रसव के बाद ब्लीडिंग का खतरा भी ज्यादा रहता है। ट्विन प्रेग्नेसी के अधिकतर मामलों में डिलिवरी के लिए सी-सेक्शन की जरूरत पड़ती है। प्रीमैच्योर बर्थ की आशंका अधिक होती है। इसके अलावा गर्भ पर अधिक भार के कारण शरीर में दर्द हो सकता है।

ट्विन प्रेग्नेसी में एक से अधिक बार चेकअप की जरूरत होती है ताकि मां और बच्चे के स्वास्थ्य पर लगातार नजर रखी जा सके। इसमें सबसे बड़ी समस्या यह आती है कि कई बार एक बच्चा कमजोर होता है और दूसरा स्वस्थ। ट्विन प्रेग्नेसी में हर चौथे सप्ताह में चेकअप अवश्य कराएं। जैसे-जैसे प्रसव का समय नजदीक आता है डॉक्टर कुछ टेस्ट्स और अल्ट्रासाउंड कराने के लिए कह सकते हैं। ट्विन प्रेग्नेसी में वजन अधिक बढ़ जाता है और यह बच्चे के विकास के लिए जरूरी भी होता है।

### इस दौरान रखें स्वास्थ्य का खयाल

- यदि किसी का वजन औसत है तो गर्भावस्था के दौरान प्रतिदिन सामान्य से लगभग 600 अतिरिक्त कैलरीज की जरूरत पड़ती है। प्रीमैच्योर बर्थ की आशंका अधिक होती है। इसके अलावा गर्भ पर अधिक भार के कारण शरीर में दर्द हो सकता है।
- पोषक तत्वों का सेवन करें। फॉलिक एसिड, कैल्शियम, आयरन, प्रोटीन और दूसरे आवश्यक पोषक पदार्थों का सेवन अवश्य किया जाना चाहिए।
- गर्भावस्था में पर्याप्त पानी पीना जरूरी है ताकि शरीर में जल का सही स्तर बना रहे।
- उपवास या व्रत से बचें और भूखे पेट न रहें। ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर के अलावा बीच-बीच में हेल्दी स्नैक्स लें।
- बेड रेस्ट की सलाह खास जटिलताएं होने पर ही दी जाती है। आमतौर पर डॉक्टर सामान्य कार्य करने की सलाह देते हैं इसलिए बिना डॉक्टर की सलाह के बेड रेस्ट न करें। अध्ययनों में यह बात सामने आई है कि बेड रेस्ट से प्रीमैच्योर डिलिवरी का खतरा बढ़ता है।
- अगर वजन तेजी से बढ़ रहा हो या तेज सिरदर्द हो तो डॉक्टर को दिखाएं।
- वजन ज्यादा होने से पैरों में सूजन आती है, इसलिए पैर लटकाकर देर तक न बैठें।
- नमक का सेवन कम करें ताकि ब्लडप्रेशर अधिक न बढ़े।

हट एक के लिए फुर्सत के मायने अलग-अलग होते हैं। जैसे कुछ लोगों के लिए फुर्सत या छुट्टी का मतलब है बस घर में बैठे-बैठे कुछ करते रहना। एक-दो दिन अगर कहीं शनिवार-रविवार से जुड़े मिल जाएं तब तो कहने ही क्या! वे इतनी-सी छुट्टी पाकर भी बेहिसाब खुश होते हैं। अबल तो ऐसी छुट्टियों का इंतजार वे महीनों पहले से कर रहे होते हैं और उसी हिसाब से अपने कार्यक्रम सुनिश्चित कर ट्रेन या प्लेन टिकट से लेकर निकट या दूर के किसी शहर या कस्बे में होटल तक की बुकिंग करवा चुके होते हैं। कुछ लोग यह काम ग्रुप में करते हैं तो कुछ अकेले और कुछ परिवार के साथ।



## छुट्टियों का लें भरपूर आनंद

**कुछ**-कुछ यानी कभी किसी कमरे को नए सिर से सजाना तो कभी कोई किताब पढ़ना, बहुत दिनों से अधूरी पड़ी किसी पेंटिंग को पूरा करने की कोशिश या हारमोनियम-तबला लेकर बैठ जाना, किसी भूली-बिसरी धुन पर सिर धुनना और कोई सिरा पकड़ में आ जाने पर उसी की मस्ती में खो जाना। ऐसा कुछ भी या इससे भी भिन्न कुछ और, बस घर में बैठे-बैठे करते रहना। कुछ लोगों के लिए फुर्सत का मतलब चार दीवारों के दायरे से थोड़ा आगे बढ़कर बाहर निकलकर कुछ करना होता है। यह किसी बाजार या मॉल में जाकर शॉपिंग करना हो सकता है, किसी अजीब दोस्त या रिश्तेदार से मिलना हो सकता है, कोई हॉबी वलास जॉइन करना हो सकता है या फिर कुछ और। कुछ लोग योग या ध्यान के शिविर में चले जाते हैं, यानी फुर्सत पाते ही हर कोई अपनी पसंद का काम ढूँढ निकालता है।

नहीं देती, आपकी रचनात्मक क्षमता को बढ़ाती हैं और अर्थव्यवस्था के विकास में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं। छुट्टियों को हमारे यहां अधिकतर सैर-सपाट से जोड़कर देखा जाता है। इससे मनोदशा में बदलाव तो होता ही है, देश-विदेश की सभ्यता और संस्कृति की जानकारी भी मिलती है। लौटकर लौग खुद को ज्यादा ऊर्जावान महसूस करते हैं और नए उत्साह के साथ अपने रूटीन काम में जुट जाते हैं। जरूरी किस्म की छुट्टी या व्यावसायिक यात्राओं की बात अलग है, लेकिन आमतौर पर यह देखा जाता है कि लोग लंबी यात्राओं पर पूरे परिवार के साथ ही जाना चाहते हैं। इसकी कई वजहें हैं। माना जाता है कि इससे सफर का मजा बढ़ जाता है। पूरे परिवार के एक साथ कहीं पर्यटन पर जाने से सम्मग्नता में बजट भी संतुलित रहता है।

### रिश्तों में जान

हम भारतीयों के लिए छुट्टियां केवल सेहत बनाने, कुछ सीखने, ज्ञान बढ़ाने और मीज-मस्ती करने ही नहीं, अपने मूल और रिश्तों को सहेजने का भी एक साधन है। मनोवैज्ञानिक विधिज्ञान दर्शन आनंद कहती हैं - 'अब लोगों को इस बात का एहसास होने लगा है कि फैमिली हॉलिडे अपने रिश्तों को रिवाइव करने का अच्छा माध्यम है।' इसलिए साल में कम से कम एक बार लोगों को परिवार छुट्टियां बिताने का समय जरूर निकालना चाहिए। यह जरूरी नहीं है कि इसके लिए आपकी छुट्टियां बहुत लंबी हों या हर बार ढेर सारे पैसे खर्च करके आप विदेश यात्रा पर ही जाएं क्योंकि ऐसी छुट्टियों में डेस्टिनेशन के बजाय परिवार के साथ बिताने जाने वाले खुशनुमा पलों की ज्यादा अहमियत होती है।

सबके साथ घूमने का मजा ही कुछ और आज की जीवनशैली इतनी व्यस्त है कि एक ही छत के नीचे रहने के बावजूद लोगों को अपने परिवार के साथ फुर्सत के दो-चार पल बिताने का भी मौका नहीं मिलता। ऐसे में फैमिली हॉलिडे के बहाने उन्हें अपने परिवार के साथ वॉकालिटी टाइम बिताने का मौका मिलता है। वैसे भी छुट्टियों में पूरे परिवार के साथ घूमने-फिरने का अपना अलग ही मजा है, पर ऐसी यात्रा की तैयारी करते समय सबकी रुचियों का ध्यान रखना बहुत जरूरी होता है।

### चाहते क्या हैं

छुट्टियों पर जाने से पहले यह तय करें कि आप वास्तव में चाहते क्या हैं। यह फैसला किसी अन्य के दबाव या प्रभाव में नहीं होना चाहिए। अपनी पसंदीदा गतिविधि के अनुसार सही जगह का चुनाव करें। इसके लिए पहले से कार्यक्रम तय करें और बजट बनाएं।

### तय हो योजना

आप अपने रिलेक्सेशन के लिए जो कुछ भी करना चाहते हों, उसके लिए एक-एक दिन की पूरी योजना सुनिश्चित कर लें। योजना तय करते समय ध्यान भी रखें कि जरूरत के मुताबिक थोड़ी ढील की गुंजाइश भी हो। बहुत टाइट शेड्यूल भी तनाव का कारण बन जाता है और छुट्टियों का मजा किरकड़ा कर देता है।

### जरूरी है जानकारी

कहते हैं आप जो कुछ भी करें उसकी पूरी जानकारी आपको होना चाहिए। इसी कड़ी में सबसे महत्वपूर्ण है सैर-सपाटा। आप जहां जाएं उस स्थान के बारे में इंटरनेट या पत्रिकाओं की मदद लेते हुए कई जरूरी जानकारियां एकत्रित कर लें ताकि आपको

कोई दिक्कत न हो।

### छोटे बजट में

अगर आप फुर्सत के पलों का लुक घुमकड़ी में तलाशते हैं और बजट आपको दूर देश जाने की इजाजत नहीं देता तो जरूरी नहीं कि आप जबरिया बजट खींचतान कर परेशानी मोल लें। आपके देश में भी देखने-जानने के लिए बहुत कुछ है। इन जगहों पर पर्यटन आप पूरे परिवार के साथ छोटे बजट में कर सकते हैं।

### तैयारी पहले से

लास्ट मिनट पैंकिंग छुट्टियों के आनंद में सबसे बड़ी बाधा होती है। क्या ले जाना है और क्या नहीं, इसकी लिस्ट पहले ही बना लें। यह सही है कि बहुत बोझ दिक्कत का सबब होता है, लेकिन जरूरी चीजों का छूट जाना भी मुश्किल पैदा कर सकता है।

### तनाव को अलविदा

ऐसा कुछ भी जो आपको लिए तनाव का कारण हो और आपको रोजमर्रा रूटीन में बंधे रहने का एहसास दिलाए, उसे किनारे करें। यह मोबाइल या इंटरनेट भी हो सकता है और कुछ दोस्त, परिचित या रिश्तेदार भी। दैनिक जीवन के तनाव साथ लेकर न चलें।

### सहज रहें

छुट्टियों का असली लुत्फ रिलेक्स होने में है और रिलेक्सेशन मिलता है सहजता से। ऐसा कुछ भी जो सहज होने में बाधक बने, उससे दूर ही रहें तो ही ले सकेंगे पूरा मजा। अगर कोई चीज या किसी की गतिविधि आपको पसंद न आए तो उससे दूर हट जाएं।









