



# चिंता को बमस्ते चलें खुशी के रास्ते

अपनी समस्याओं को गुनते रहना महिलाओं की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है, जो धीरे-धीरे चिंता का रूप धर लेती है। आप भी इसकी शिकार हैं, तो अभी से ही अपनी इस आदत को बदल डालिए...

**सु**बह-सुबह बच्चों को तैयार कर स्कूल भेजना, पति के लिए नाश्ता और टिफिन तैयार करना, बाकी लोगों के लिए नाश्ता बनाना... दौड़ते-भागते पूरा दिन यों ही बीत जाता है। अगर आप कामकाजी हैं, तो इन सब कामों को निपटाने के बाद खुद भी दौड़ते-भागते ऑफिस पहुंचना यानी घर और बाहर दोनों के बीच सामंजस्य बिटाने की जुगत में आप सुपर वुमन तो बन जाती हैं, मगर इस भागदौड़ का असर आपकी मानसिक सेहत पर पड़ने लगता है। अधिक काम के बोझ से आप अनावश्यक चिंता की शिकार हो जाती हैं और आपको इस बात का भान भी नहीं होता। बात-बात पर चिड़चिड़ापन, बेचैन रहना, किसी तरह के भय का अहसास बना रहना, नींद न आना, छोटी-छोटी बातों को लेकर तनाव में आ जाना, यह सब आपकी चिंता का ही परिणाम होते हैं। घर में रहें या ऑफिस में, नौकरी, घर, बच्चे, रिश्तेदार और शॉपिंग जैसी सभी चीजें एक साथ महिलाओं के दिमाग में चलती रहती हैं। इनमें जरा भी डिस्बैलेंस होता है, तो वे खुद को चिंता से घिरा पाती हैं। अपनी समस्याओं को गुनते रहना महिलाओं की स्वाभाविक प्रवृत्ति होती है, जो चिंता का रूप धर लेती है। और यही आगे चलकर तनाव, अवसाद, फोबिया, माइग्रेन जैसी मानसिक समस्याओं का कारण बनती है। जीवनशैली की व्यस्तता और खानपान में लापरवाही से यह समस्या और बढ़ती ही जाती है। वाकई आपको सबकी चिंता है, तो सबसे पहले खुद की चिंता कीजिए। जब आप स्वस्थ रहेंगी, तभी औरों का ख्याल रख पाएंगी।



## अन्ना की तमन्ना!

भ्रष्टाचार के विरोध में सामाजिक कार्यकर्ता अन्ना हजारे का आमरण अनशन इस दिशा में उल्लेखनीय घटना है। ये लड़ाई भ्रष्टाचार के खिलाफ जन लोकपाल बिल को लाने के लिए शुरू हुई। इस बिल के फलस्वरूप शासन में पारदर्शिता तो आएगी ही, अफसरों की मनमानी और भ्रष्टाचार पर भी अंकुश लग सकेगा। अन्ना हजारे के इस कदम को लाखों का सहारा मिला है। आम लोगों से लेकर बॉलीवुड के लोग भी उनके समर्थन में उठ खड़े हुए। आज हर तरफ लूट मची हुई है। पग-पग पर भ्रष्टाचार का बोलबाला है। ऐसे में अगर इस जन आंदोलन को हम समर्थन देते हैं, तो निश्चित ही लाभ भी हमें ही मिलेगा। हर किसी के लिए उनके साथ कदम से कदम मिला कर इस लड़ाई को जारी रखने का अवसर नहीं होगा, लेकिन आप अपने स्तर पर तो इस लड़ाई में शामिल हो सकती हैं। मान लीजिए आप लाइन से बचने के लिए ब्लैक से ही सिलेंडर ले रही हैं या ऑफिस का कोई काम करवाने के लिए किरानी को पैसे दे रही हैं, तो जाने-अनजाने में आप भ्रष्टाचार को बढ़ावा दे रही हैं। इस प्रयास को यहीं छोड़िए और अपने बच्चों को भी इसके लिए प्रेरित कीजिए। आपकी यह मुहिम घर से शुरू होकर समाज में और समाज से देश में फैलेगी।

इस बार की कवर वुमन हैं, रुड़की की वैशाली शर्मा। उन्हें हमारी शुभकामनाएं!



**रूपायन**  
अमर उजाला  
सी-21-22  
सेक्टर-59  
नोएडा, उप्र

rupayanwoman@amarujala.com

रूपायन कवर वुमन: वैशाली शर्मा, रुड़की