

हम में से कई लोगों के बाल रैम्पू करने के बाद उलझने लगते हैं, कंधी करते वगत इन बालों में गाँटे बनने लगती है। अगर ये लगातार उलझे हुए रहने लगे तो इससे ये कमजोर होकर टूटने लगते हैं। गर्मियों में तो यह समस्या और भी ज्यादा रहने लगती है। बालों को उलझने से बचाने के लिए कंडीशनर और हेयर स्प्रा जैसे हेयर केयर प्रॉडक्ट से बालों को सुलझाया जाता सकता है, लेकिन नतीजे से पहले आपको इस बात की तह तक जाना बहुत जरूरी है। आखिर बाल उलझने की मूल वजह क्या है। इस वजह को जानकर आप अपने बालों को उलझने से बचा सकते हैं।



## गर्मियों में क्यों बालों में पड़ जाती हैं गाँटे

डिहाइड्रेशन की वजह से

गर्मियों में डिहाइड्रेशन सिर्फ शरीर में ही नहीं होती है, बल्कि ये बालों में भी होती है। अगर शरीर में पानी की कमी हो जाए तो बाल भी उलझने लगते हैं। रूखे बाल आपस में बुरी तरह उलझ जाते हैं और उन्हें सुलझाना मुश्किल होता है। जब बाल अच्छी तरह हाइड्रेटेड नहीं रहते, तो बाल कमजोर और संवेदनशील हो जाते हैं, जिससे वे बीच से ही टूटने लगते हैं। इसलिए नियमित रूप से बालों को कंडीशनर करें और बीच-बीच में मॉइस्चराइजिंग हेयर मास्क का भी इस्तेमाल करें। डेर सारा पानी और लिफ्टिड पिंप, ताँक शरीर के साथ आपके बाल हाइड्रेटेड रहें।

अल्कोहल युक्त शैम्पू का न करें इस्तेमाल

अल्कोहल युक्त हेयर केयर प्रॉडक्ट्स का इस्तेमाल न करें। इससे बालों की नमी जाने लगती है। शैम्पू, कंडीशनर से लेकर हेयर स्टाइलिंग प्रॉडक्ट्स तक में अल्कोहल युक्त का लेबल देखकर ही प्रॉडक्ट्स खरीदें। क्योंकि

अल्कोहल युक्त प्रॉडक्ट्स के नियमित इस्तेमाल से बाल रूखे और बेजान होने लगते हैं और इस वजह से बाल उलझने लगते हैं और गाँटे बन जाते हैं। बालों को खुला छोड़कर सोने पर बाल खुले रखकर सोने से वे उलझ जाते हैं। इसलिए ढीली-ढाली चोटी बनाकर सोएँ और यदि आप सहज न हों, तो शुरुआत करने के लिए ढीली पोनी बना सकती हैं। बालों की सही तरह से करें कंधी कई बार सुबह जल्दबाजी में हम बालों को कंधी करना भूल जाते हैं। बालों में हाथ फिराकर बाल तो थोड़े-बहुत संत हो जाएंगे, लेकिन कंधी न करने पर बालों की सेहत जरूर बिगड़ जाएगी। लंबे समय तक कंधी न करने पर बालों में गाँटे भी पड़ जाती है। दिन में कम से कम दो बार कंधी जरूर करें। इससे बाल जल्दी उलझेंगे नहीं। चौड़े दाँतोंवाली कंधी का इस्तेमाल करें, ताँक बाल कम से कम टूटें। रात को कंधी करें बिना सोने से भी बाल उलझ सकते हैं। इसलिए रात को सोने से पहले उन्हें सुलझाना न भूलें।

बालों को सही तरीके से सुखाएँ

कुछ लोग बाल धोने के बाद उन्हें तेजी से सुखाने हैं या झाड़ने हैं। यह बहुत गलत तरीका है। इससे बाल कमजोर होकर टूटने लगते हैं। शैम्पू करने के बाद बालों को तौलिया से बहुत आराम से पोंछे इसके लिए किसी पतले कपड़े का इस्तेमाल करें। बालों को तौलिया से ज्यादा कस कर न बाँधें। धूप में बैठकर या कूलर के सामने बाल सुखाना भी बालों को नुकसान पहुँचाता है। इससे न केवल बाल उलझते हैं, बल्कि कमजोर होकर टूटने भी लगते हैं।



## नीम हकीम से बच कर रहे

एक स्वस्थ व्यक्ति के जीवन का आधार होता है-संतुष्ट सेक्स जीवन। लेकिन, पश्चिमी देशों के विपरीत हमारा समाज हमें प्यार को खुले तौर पर करने की इजाजत नहीं देता। सेक्स वह कला है जिसका वर्णन हमारे पूर्वजों द्वारा कई शतकों पहले कामसूत्र में भी किया जा चुका है। इससे जुड़े कई मिथ्य और भ्रांतियों ने इसे एक रूकावट बना दिया है। हालाँकि शहरों में यह चित्र तेजी से बदल रहा है। लेकिन, देश के अधिकतर भागों में ज्ञान की कमी और जानकारी के अभाव में लाखों लोग एक असंतुष्ट सेक्स जीवन जीने के लिए मजबूर हैं।

नई दिल्ली स्थित अशोक क्लिनिक रिसर्च सेंटर के विशेषज्ञ डॉ. अशोक गुप्ता के अनुसार आज भी, नपुंसकता एक ऐसा विकार है जिसे पुरुषों में सबसे अधिक खयाल और हीन माना जाता है। इसके लिए दो तत्व बहुत जिम्मेदार होते हैं। पहला, ज्ञान की कमी, अंधविश्वास, अपराधबोध आदि से लोग सेक्स जीवन में नाकामयाब होते हैं। दूसरा, झूठे झाने और ऐसे ठग व झोलाछाप डाक्टर, जो ऐसे मरीजों को धोखा देकर उनके जीवन को खरों में डाल सकते हैं। ऐसे झाने और झूठे दावा करने वाले सेक्सोलॉजिस्ट मरीज को नासमझी का फायदा उठाते हुए उन्हें इस बात के लिए मजबूर कर देते हैं कि वे अपनी इस समस्या जैसे इरेक्टिल डिफिकल्टिटी को छिपा कर रखें और किसी से भी इसका जिक्र न करें।

अधिकतर एंड्रोलॉजिस्ट के मुताबिक नपुंसकता या इरेक्टिल डिफिकल्टिटी एक आम विकार है। कहा जाता है कि लगभग दस प्रतिशत पुरुष इससे पीड़ित हैं। 40 की उम्र के लगभग 52 प्रतिशत लोग इसका शिकार होते हैं। आज भी शर्म और नासमझी के कारण केवल कुछ ही मरीज इलाज के लिए आगे आते हैं और अधिकतर लोग डाक्टर के बजाय किसी ठग या डॉंगी के पास जाना ज्यादा उचित समझते हैं। दरअसल, किसी भी पुरुष का अहम उसे इस बात को जगजाहिर करने

की इजाजत नहीं देता जिससे उसके पौरुष पर कोई सवाल उठे। डा. गुप्ता, जिन्होंने हजारों मरीजों को इस समस्या से छुटकारा दिलाया है का कहना है कि यह बहुत ही दुर्भाग्यवश है क्योंकि अगर मरीज समय रहते प्रशिक्षित और अनुभवी डाक्टर के पास चले जाएँ तो अधिकतर केसों में नपुंसकता का उपचार किया जा सकता है। अगर सेक्स से संबंधित मिथ्य और नासमझी की बात की जाए तो अशोक क्लिनिक के संस्थापक डा. अशोक गुप्ता के अनुसार पिछले कुछ वर्षों में किए गए एंड्रोलॉजिकल शोधों से यह पता चलता है कि मात्र व्यायाम और एरोबिक्स की मदद से भी कई मरीज अपना खोया हुआ पौरुष प्राप्त कर सकते हैं और शादीशुदा जीवन का आनंद उठाने के बीच में छोटी-मोटी रुकावटों को भी दूर कर सकते हैं।

जबकि ठग, डॉंगियों और झोलाछाप डाक्टरों को तो सबसे आखिरी विकल्प मानकर चलना चाहिए। एक नासमझ और शर्मीला व्यक्ति, जो कि ऐसे डॉंगियों और झोलाछाप डाक्टरों के पास अपनी समस्या को लेकर जाता है, उसे यही विश्वास दिलाया जाता है कि नपुंसकता की वजह साइकोलॉजिकल समस्या ही है जबकि 80 से 90 प्रतिशत केसों में क्रॉनिक नपुंसकता दिमाग की नहीं बल्कि शारीरिक समस्या की वजह से होती है। डा.अशोक गुप्ता के मुताबिक ऐसा इसलिए भी होता है क्योंकि थोक के भाव में उपलब्ध ठगी और डॉंगियों से अपनी समस्या का खुलासा करना ऐसे मरीजों को अधिक उपयुक्त और विकल्प दिखता है।

1998 में एसोसिएशन आफ मेडिकल कंसल्टेंट्स के द्वारा किए गए एक शोध से पता चलता है कि भारत में लगभग 1.5 मिलियन ठग और झोलाछाप डाक्टर हैं और मुंबई में लगभग 10,000 झोलाछाप डाक्टरों का बसेरा है। पिछले एक दशक से, यह आंकड़े 2.5 मिलियन को पार कर चुके हैं और शोध यह कहना गलत नहीं होगा कि इनमें 80

प्रतिशत ठग सेक्स समस्याओं से संबंधित हैं। इन रपटों में सबसे रोमांचक बात जो सामने आई है वह यह है कि उस समय महाराष्ट्र में 95,000 झोलाछाप डाक्टर थे और केवल 90,000 पंजीकृत डाक्टर। आई एम ए द्वारा किए गए शोध में यह भी पता चला कि हमारे देश में डाक्टरों से अधिक आंकड़े झोलाछाप डाक्टरों के हैं। अगर, गलती से एक झोलाछाप डाक्टर किसी भी कारण चाहे निदान या गलत उपचार के चलते एक वर्ष में एक मरीज को भी मरता है तो एक साल में लगभग 95,000 मर्दर होते हैं।

डा.अशोक गुप्ता का कहना है कि हालाँकि इरेक्टिल डिफिकल्टिटी 13 वर्ष से लेकर 90 की उम्र में कभी भी हो सकता है और इसके कई कारण भी हो सकते हैं जैसे- मधुमेह, हाईप्रेशर, हार्ट डिजीज, रैनल फ्लॉयोर, न्यूरोलॉजिकल डिफिकल्टिटी, चोट, देवाएँ आदि। लेकिन, इसके आधारभूत कारण कुछ ही होते हैं। युवाओं और कॉलेज जाने वाले छात्रों में इस समस्या के होने का अधिकतर कारण होता है-चोट लगना, जो कि पेंसिल तक जाने वाली धमनियों को अवरुद्ध कर देता है। किसी दुर्घटना आदि के बाद चोट गंभीर या तेज हो सकती है, जो कि पेल्विस

की हड्डियों में फ्रैक्चर भी कर सकती है। कई केसों में बचपन में लगी चोट जवानी में आकर इस बीमारी का न्योता दे देती है। जो लोग नपुंसकता को दिमाग की बीमारी समझते हैं उन लोगों के लिए काउंसलिंग और सेक्स थेरेपी कारगर हो सकती है।

साइकोलॉजिकल तत्व और सेक्सुअल अज्ञानता के चलते छोटी-मोटी समस्याओं का छुटकारा कोई भी प्रशिक्षित काउंसलर कर सकता है। पॉलिसे बनाने वाले भी इन डॉंगी सेक्सोलॉजिस्ट की लोकप्रियता से निश्चित होते हैं क्योंकि सरकारी हॉस्पिटलों में बढ़िया से बढ़िया सुविधा देने के बाद भी लोग इन झोलाछाप डाक्टरों के झाने में आ जाते हैं। डा.अशोक गुप्ता के अनुसार, ऐसे मरीज सरकारी हॉस्पिटलों में जाने की बजाय ठग अप्रशिक्षित या झोलाछाप डाक्टरों के पास जाने में ज्यादा सहूलियत महसूस करते हैं। डा.अशोक गुप्ता के मुताबिक लोगों को और सरकार को इस बीमारी के प्रति अधिक जागरूक होना पड़ेगा। जिस तरह से एड्स, एचआईवी, कांडम आदि के प्रति लोगों में इतनी जानकारी पैदा की जा रही है ठीक उसी तरह इस समस्या को भी खुले तौर पर लाना पड़ेगा और लोगों में जानकारी और जागरूकता पैदा करनी पड़ेगी।



मिट्टी में ही जन्में है और मिट्टी में ही वापस समाया है। तो फिर जीवन बिताने के लिए मिट्टी के घर से परहेज क्यों? सुख से जीना है तो एक अदद मिट्टी के घर का सपना देखें, संगमरमर के ताजमहल का नहीं और फिर यह बात भी अपने दिलो-दिमाग से निकाल दें कि मिट्टी या मिट्टी का घर कहते ही आपको गरीब या गरीबी का मारा समझ लिया जाएगा बल्कि मिट्टी का सघ समझिए और सुखी रहिए....

सदियों से मिट्टी के घर बनाने की जो परंपरा रही है वह कोई यूँ ही नहीं चली आ रही। बल्कि आज भी यह परंपरा बखूबी जिंदा है तो सिर्फ इसलिए कि यह सस्ती सुलभ, टिकाऊ और अच्छी तरह आजमाई हुई सफल परंपरा है। रही बात इसके टिकाऊपन की सीमा की तो वह तो किसी भी पदार्थ से बने घर की अपनी एक आयु होती है और इसके बाद उसका क्षय होना निश्चित है और फिर क्षय होकर इसे अंततःमिट्टी ही तो बनना है। दुनिया में सबसे ज्यादा घर मिट्टी से बने हैं। लेकिन सबसे अधिक उपेक्षित मिट्टी ही मानी जाती है। खासकर मकान बनाने हो तो कभी कोई व्यक्ति मिट्टी के घर बनाने की बात नहीं सोचता। हरेक के जेहन में पुरत



स्वत्वाधिकारी, प्रकाशक एवं मुद्रक एवं मालिक धर्मपाल सिंह द्वारा 34,0, उपाध्याय नगर ग्राम मुकेश्वर हापुड से प्रकाशित एवं हापुड न्यूज एंड प्रिंटिंग कंपनी, अशोक नगर शामपुर रोड हापुड, उत्तर प्रदेश से मुद्रित UPHIN/2023/51292, संपादक धर्मपाल सिंह, सभी न्याय क्षेत्र का हापुड न्यायालय होगा। संपर्क :- .9411953491, E-mail: tejyugnews@gmail.com, (इसमें छपे लेख, लेखकों के निजी विचार हैं। सम्पादक का इन लेखकों के विचारों से सहमत होना अनिवार्य नहीं है।)

## आधुनिकता की भेंट चढ़ गए मिट्टी के घर

उभरता है पक्के घर के रूप में सीमेंट, कंक्रीट से बना टाइल्स, मोजैक और संगमरमर लगा घर। जबकि इन सामग्रियों से बने घर हमेशा ही महंगे साबित हुए हैं। कई हाथों की जरूरत भी पड़ती है और फिर सीमेंट बनाने में पक्की ईंट बनाने में पर्यावरण कितना प्रदूषित होता है। इस तथ्य को भी नजर अंदाज नहीं किया जाना चाहिए।

सच्चाई तो यही है कि आज भी विश्व भर के आधे से ज्यादा आबादी मिट्टी के घरों में ही रहती है। भले ही मिट्टी के घर बनाने की निर्माण प्रक्रियाएँ विभिन्न हों। अंदाजान भी देखें तो पाएँगे कि 25 मिलियन परिवारों के पास रहने को घर नहीं है जबकि विश्व के विकासशील देशों में अधिकांश आबादी के पास मिट्टी के घर बनाने की सोचना ही सम्झदायी नहीं कहलाएगी? जरूरत है सिर्फ सच्चाई जानने की और इस पर नये सिरे से सोचने की। भारत के ही संदर्भ में देखें तो लोग किसी चुम्बकीय आकर्षण से खिंचे चले जाते हैं। शहर की ओर। किसी अदृश्य बांसुरी की मंत्रमुग्ध कर देने वाली धुन ही मानों गाँवों और कस्बों के लोगों को शहर की ओर जाने को सम्मोहित कर देती है। जबकि यहाँ आकर उनको झुग्गी-झोपड़ियों वाले सर्वथा असुविधाओं भरे अस्वास्थ्यकर वातावरण में रहना भी पड़ता है और वहीं काम भी करना पड़ता है। फिलहाल भारत में 290 मिलियन लोग शहरों और महानगरों में रहते हैं। 1991 में महानगरों की

संख्या 23 थीं जो 2001 तक बढ़कर 40 हो गई है और 2025 तक तो यह भीड़ शहरी आबादी की खाचाख भर डालेगी। इनके अलावा कोई 580,760 गाँवों में तकरीबन 629 मिलियन लोग रहते हैं। यानी औसतन हिसाब लगायें तो प्रति गाँव 1,083 की आबादी। अब हरेक को एक अदद छत तो चाहिए ही। कम लागते वाले घर की ही तलाश ज्यादातर लोगों को रहती है। मोटे तौर पर देखा जाए तो 2021 तक शहरों में तकरीबन 77 मिलियन घरों और ग्रामीण इलाकों में 63 मिलियन घरों के निर्माण की आवश्यकता होगी। अब योजना आयोग के इन आंकड़ों के हिसाब से देखें तो क्या इतनी ज्यादा संख्या में सीमेंट पक्की ईंटों और इस्पात का उपयोग करके घर बनाना संभव है। इसलिए बेहतर यही है कि हम अपने मन-मस्तिष्क में यह सत्य बिठा लें कि मिट्टी का मोल और महत्व समझना ही बेहतर है। चाहे सुनने में यह बात पुराने फैशन जैसी ही क्यों न लगती हो। बात आसानी से हजम नहीं होती हो तब फिर इस तरह सोचें कि घर या इमारतें बनाने में यह जो लोहा, इस्पात, शीला, एल्यूमिनियम, सीमेंट, संगमरमर, पक्की ईंटों वगैरह का इस्तेमाल किया जाता है। उन सबकी उपलब्धता के दौरान पर्यावरण में कितनी अधिक मात्रा में प्रदूषण फैलता है और इनके लिए कितनी ज्यादा ऊर्जा खर्च करनी पड़ती है।

इसके अलावा जीवन के लिए सबसे पहली जरूरत समझे जाने वाले हवा और पानी में कितना जहर घुलता है। इनके विपरीत जिन भवन निर्माण सामग्रियों में अपेक्षाकृत कम ऊर्जा की खपत होती है वे पर्यावरण में भी कम ही प्रदूषण फैलाते हैं। मिट्टी एक ऐसी ही प्राकृतिक निर्माण सामग्री है। अब अगर मिट्टी की विशेषता जानना चाहे तो इसकी उपलब्धता से ही शुरुआत की जा सकती है। 1250 वर्ग मीटर की जमीन पर 25 वर्गमीटर क्षेत्रफल वाला मकान तैयार करना है तो 60 क्यूबिक मीटर मिट्टी की जरूरत पड़ेगी। इसके लिए बेसमेंट एरिया छोड़कर 01266 मीटर (यानी साढ़े दस इंच) गहराई तक खोदकर निकाली गई मिट्टी पर्याप्त होगी। (दीवारें खड़ी करने के लिए)। सवाल यह उठ सकता है कि अगर इतने ही गुण है मिट्टी में तो फिर



इससे मकान बनाना बंद क्यों हो गया? इस सवाल के जवाब में केरल की मशहूर हस्ती लॉरी बेकर का कहना है कि दरअसल जब से हमने अपना घर खुद बनाने के बजाए दूसरे लोगों पर इसकी जिम्मेदारी डाल दी तब से यह प्रथा गड़बड़ गई। लॉरी बेकर कुशल मृतिका शिल्पी माने गए हैं। उनका यह भी कहना है कि भारत में हमारी मानसिकता ही ऐसी सनक का शिकार हो गई है कि मिट्टी यानी गरीब और गरीबी। सबसे पहले इस गलत धारणा को दूर करना चाहिए।

उनका मानना है कि एक मध्यम श्रेणी का ईंटों वाला साधारण सा घर बनाने के लिए मात्र दो या तीन बड़े पेड़ों को काटकर इसके जलावन से आवश्यक संख्या में ईंटें पकाई जा सकती हैं। आस्ट्रेलिया जाकर देखें कि मिट्टी से ही कैसे-कैसे कलात्मक और फैशनेबल घर बनाये गए हैं। उन्हें देखकर एक बारगी यह पता करना भी मुश्किल होता है कि ये मिट्टी से बने घर होंगे। तो दिलोदिमाग

से यह फितूर निकाल दें कि मिट्टी का घर कच्चा होता है या पुराने फैशन का होता है। मिट्टी सस्ती, सुलभ और टिकाऊ भवन निर्माण सामग्री है और आप इससे नए और आधुनिक शैली के मकान भी बना सकते हैं। जो अब भी मिट्टी का लोहा मानने की कसर बाकी रह गई हो तो एक नजर इन तथ्यों पर डाल लीजिए जो संभवतःआपका रहा-सहा शक भी दूर कर दें। दरअसल ये कुछ ऐसी मिसालें हैं जो मिट्टी को मजबूती साबित करती है। इग्लैंड के डेवॉन कंट्री में आज भी 40 हजार मिट्टी की बनी कुटियाएँ मौजूद हैं और इनमें से कई कुटिया 500 साल पुरानी हैं। चूने से लिपी-पुती इन कुटियाओं पर फूस के छपर पड़े हुए हैं।

जैरिको में आपको धूप में सुखाई गई ईंटों से इमारतें देखने को मिलेंगी। ये भी ईसा पूर्व आठवीं सहस्राब्दी की बनी हुई इमारतें हैं। आग जलाकर ईंटों को सुखाने अथवा पक्की बनाने का चलन तीसरी सहस्राब्दी तक भी नहीं था, क्योंकि ईंधन

जलाकर ईंट सुखाना खर्चीला समझा जाता था। मिट्टी की बनी विश्व की सबसे बड़ी मस्जिद माली में है जो 1907 में बनाई गई थी। चीन की दीवार का भी अधिकांश हिस्सा मिट्टी से बना हुआ है। उत्तर-पश्चिम न्यू मैक्सिको में 16 मील से बना चाको केन्यन-नॅशनाल मॉन्यूमेंट भी 500 एडी पुराना है और कच्ची ईंटों तथा पत्थरों का बना है। टोपू सुलतान का बंगलौर स्थित किला अपना कलात्मक दीवारों, प्रवेश द्वारों और मेहराबों के लिए सुविख्यात है। यह मूलतः केम्पेगोड़ा में 1573 में बनाया गया था और पूरी तरह से मिट्टी से बने इस किले को बाद में टोपू सुलतान ने पत्थरों से सुरक्षित करवाया था। हालाँकि इस किले का बहुत सा हिस्सा ब्रिटिशों के द्वारा बर्बाद कर दिया गया है।