



उलझनें

● लेखक

डा० सईद अखतर

मुख्य चिकित्सा पदाधिकारी



● प्रायोजक

विश्व स्वास्थ्य संगठन

एवं

केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान रांची

हिन्दी दैनिक प्रभात खबर, रांची
में लेखक द्वारा पूर्व-प्रकाशित स्तंभ पर आधारित

my>us

प्रायोजक

विश्व स्वास्थ्य संगठन

एवं

केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान रांची

भारत सरकार

स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय

नई दिल्ली-११००११

© लेखक, २००७

सहयोग

मोफिजूल हक, इफ्तखार अखतर, विपिन, नदीम, ए० के० सिन्हा,
राजीव रंजन, लक्ष्मण शाह, विजय पाण्डेय, धनुष साहू,

प्रस्तावना

आधुनिक युग में मानसिक तनाव और उनसे उत्पन्न होने वाली समस्याएं काफी बढ़ी हैं। मानसिक तनाव विभिन्न प्रकार के मानसिक एवं शारीरिक लक्षणों के रूप में प्रकट होती हैं। अक्सर हम इनसे अनभिज्ञ रहते हैं और नहीं समझ पाते कि हमारी समस्याओं का आधार मनोवैज्ञानिक भी हो सकता है।

“उलझनें” हमारे समाज में व्याप्त मनोविज्ञान जनित समस्याओं को समझने तथा उसके लिए आवश्यक इलाज करवाने के लिए एवं आम जनता को जागरूक करने का एक छोटा सा प्रयास है।

मानसिक स्वास्थ्य दिवस, 10 अक्टूबर 2007 को यह पुस्तिका प्रकाशित की जा रही है।

डा० सईद अख्तर

10 अक्टूबर 2007



संदेश

विश्व स्वास्थ्य संगठन एवं केन्द्रीय मनश्चिकित्सा संस्थान के सम्मिलित प्रयास से 10 अक्टूबर, 2007 को विश्व मानसिक दिवस के अवसर पर “उलझनें” का प्रकाशन एक अच्छा प्रयास है। लेखक ने समस्याओं पर आधारित मानसिक रोगों को बोलचाल की भाषा में जनता तक पहुंचाने की जो कोशिश की है, वह सराहनीय है।

केन्द्रीय मनश्चिकित्सा जन-जागरण के लिए ऐसे प्रकाशन करने के लिए कटिबद्ध है।

डा. एन. हक निजामी
निदेशक

fo'k; oLrq	i*B l q; k
1 eukoKkfud l eL; k, a vksj Hkkfr; k; A	1
2 ?kkr fl Mke A	5
3 'kh?kz i ru A	6
4 , euf'k; k % Lefr yki A	7
5 cykRdkj vksj eukoKkfud rF; A	8
6 'kkwi æ djus dh foo'krk A	9
7 iV nnZ dk dkj.k eukoKkfud Hkh gks l drk gS	10
8 fprk ; k fQØ A	11
9 fgLVfj; k A	12
10 flDm±ksYfu; k ; k [kMr ekuf l drk A	13
11 'kjhj ea jærs dhM± A	14
12 oðkfgd thou fcuk 'kkjhjd l æk ds A	15
13 fMçsku tc c<+ tkrk gS	16
14 fMi j l ukykbt sku A	17
15 vkgV A	18
16 ep s , M± rks ughæ gkbi kskMh; d A	19
17 Qkfc; k A	20
18 uhan ea pyuk A	21
19 yMedh ; k yMedk % eS D; k gw \	22
20 fctyh ; k 'kkbi Fksj ki h A	23
22 , d vkRegR; k , d h Hkh A	24
23 dgha vki dk cPpk MXI rks ugha ys jgk gS	25
24 xf.kr l s Mj A	26

25 cau Qs; kj A	27
26 Lyhe xyl A	28
27 Fkk; jkbM xafk vksj eu% fpdfRI k A	29
28 uaxh rLohja A	30
29 MXI ds [kuh i ats A	31
30 i/kkue=h A	32
31 v'kfo'okl A	33
32 vki fl xjV i huk NkM+ l drs gS A	34
33 xkatk] Hkxæ o pj l ds vknh gS vki \	35
34 'kjc ds vknh gks x; s gS rks-----	36
35 i Ruh ij vfo'okl A	37
36 l kekftd fLFkr; ka ea ?kcjkgV A	38
37 fujhg i q "k A	39
38 iRFkj dh ejr A	40
39 ; g dS k Hk; \	41
40 fprkxLr*A	42
41 'kjc vksj fcxM±h eukn'kk A	43
42 l SMTe A	44
43 D; k cPps Hkh fMçsku dk f'kdj gks l drs gS	45
44 ckj&ckj fl j ds cky dk [khpuk A	46
45 nkj&?kcjkgV ds A	47
46 i fRu; ka dks çrkfM± D; ka djrs gS dN i # "k \	48
47 vkbLus ea [kq dks ns[kus okyh fd'kkjh A	49
48 ekf l d /keZ vksj LoHkko ea i f jorL A	50
49 ejs 'kjhj ea brus nqk A	51
50 i jh{kk dk Hk; A	52

मनोवैज्ञानिक समस्याएं और भ्रांतियाँ

वक्त एकुल द जkfख; का ds mi pkj , oa i qLFkki u dh l eL; k fo' o ds fy, , d fodV l eL; k cu xbz gA Hkkjr ea Hkh bl dh l eL; k de xalkhj ugha gA l Eçfr mi yC/k vkpMka ds vuq kj gekjs ns k earhu l si kpp çfr'kr yxs fdl h u fdl h vā k ea ekufi d : i l sfodykax gš muea l s vupkur% Ms+ dj kM+, d s ekufi d jkxh gš ftlga l fØ; : i l seu% pfdRI k foKku dh l okvka dh vko'; drk gA bl ds vrfjDr vuq eukl kekf'td , oa l ka.Nfrd dkj . kka }kj k mRi uu i fj fLFkfr; ka l s ekufi d jkfख; ka ea çfro"z mUkj kUkj of) gkrh tk jgh gA

; | fi gky ds o"kkx ea eu% pfdRI k foKku ds {ks=ka ea vHkri wZ fodkl gpvk gS vkš ekufi d jksx ds dkj . kka dk i rk yxkus rFkk muds fuokj . k ds fy, eu% pfdRI k foKku dh vuq d i) fr; ka , oami dj . kka dh [kkst gpz rFkk mUkj kUkj ç; kl tkjh gA fdUr [kn dh ckr gSfd ekufi d jksx ds mi pkj l EclU/kh l fo/kkvka dh l çerk l s mi yC/krk ds cktotn Hkh yxs vKkurk] i jkru fopkj ka rFkk l ekt ea 0; klr ekufi d jksx l EclU/kh Hkkfr; ka , oa xyr /kkj . kkvka dh otg l s bu l fo/kkvka dk l eçpr : i l sykHk ugha mBk i k jgs gA l ekt ea 0; klr Hkkfr; k; , oa muds l gh eku; rkvka ds fo" k; ea ; gk; ppkz djuk mi ; Dr gksxka

ykska dh /kkj . kk gS fd ekufi d jksx Hkr&çr] pMšy vkfn ds nçHkkol nsh&norkvka ds çdksi] tkni&vkuk vFkok fi Nys tle ds çjs , oa i ki deks dk çfrQy g&l oFkk xyr gA pfdRI k foKku ds vuq kj ekufi d jksx ds eç; dkj . kka ea eflr"d Toj] eflr"d ea eokn , d= gks tkuk] v'ko) jDri fr] vuko'; d [ku dk cguk] eflr"d dk dš j] ukMh rāqdkf' kdkvka dks fou"V dju okys jksx(fl Qfy l rFkk vl kē; fehtz dh chekjh vkfn gks l drh gA vkt dy çk; % l Mē nçkVukvka ea eflr"d ea vk?kkr i gpus dh ppkz l pūrs jgrs gA ; s vk?kkr ekufi d jkska dks tle ns l drs gA bl ds vykok fo"ksys u" khys æ0; ka&xkat k] Hkkax] 'kjkc] gM+ k] ekj fQu] i fKMhu] , y- , l -Mh- vkfn ds l ou }kj k eflr"d ā l , oa eflr"d ds LokLF; ds fy, vko'; d çkVhu] foVkfēu rFkk vl; rRoka dh deh l s dī ksk . k ds QyLo: i ekufi d jksx gks l drk gA ekufi d jksx gksus ds eukokk fud

, oa i fjos kt fur dkj dka dk Hkh eglo de ugha gA buea eç; rk l kekf'td , oa l ka.Nfrd dkj . k tš s 0; fDr ds l EclU/k ea vuq dkj . kka l s ruo mRi u gks tkuk] fu/kurk] vkfFkz d i s kkuh] obkfgd thou dh l eL; k] fç; tuka l sfoNkg] i fjokj dk dyf"kr okroj . k] ckj&ckj d Bkva l s xfl r gks tkuk] Lug , oa l; k] dh deh] çjst xkj h rFkk vl; l kekf'td l eL; k; j vkfn gA

vf/kdkā k yxska dh /kkj . kk gSfd glreFku rFkk oh; ā kr gksus , oa vR; f/kd ; kš l aakh fØ; kdyki ka l s 0; fDr dk fneks detkj rFkk [kkyh gks tkrk gš ft l l s ekufi d jksx gksus dh T; knk vk'kadk gks tkrh gA bl l EclU/k ea l gh okk fud n"Vdks k ; g Sfd vf/kd oh; ā kr l s dkbz 'kkj hfj d , oa ekufi d {kfr ugha gkrhA

vf/kdrj yxs ; g l e>rs gāfd ekufi d jksx ; k i kxyi u ds foHku çdkj ugha gš tš k fd 'kkj hfj d jksx dbz çdkj ds gksrs gA mudh /kkj . kk gS fd ekufi d jkfख; ka dk , d gh 0; ogkfj d : i gkrk gS tš s l Hkh ekufi d jksxh fpYkrš mVi Vka xkuk xkrš Åy&tyy cdrs rFkk ekjus dKvus dks nkM+rs gA fdrq bl vKkurk ds foijhr l gh ckr ; g Sfd 'kkj hfj d jkska dh gh Hkkfr ekufi d jksx ds Hkh vuq çdkj gA

ykska dk Hk; gSfd ekufi d jksxh geš kk [krjukd gksrs gA ekufi d jkfख; ka dh Hk; kudrk ; k fga kRed çofr ds çks ea yxska dk vkdyu çk; % l gh ugha gkrk gS vkš vf/kdrj jksxh fga d ugha gksA , d k i wāz g Hkh fd ; g Nqk&Nir dh chekjh gš dnkfi l R; ughA

vf/kdrj yxska dk [; ky gSfd ekufi d jksx , d vl kē; chekjh gš ft l dk Bhd gksuk l ilko ughA vl fy; r rks ; g Sfd vf/kdkā k ekufi d jkfख; ka dk bykt , oa mi pkj l ilko gks x; k gS vkš os fcYdy Bhd gkdj l ekt ds vl; l keku; 0; fDr; ka tš k 0; ogkj dj jgs gA vko'; drk gS i fjokj , oa l ekt ds yxska ds vi usudkj kRed , oa l wāz g i wāz eukofr R; kxdj mi ; Dr txg mi pkj djkus dh u fd mi škk dhA nçk dh ckr gSfd vHkh Hkh i <š fy [ks yxs vi us dē j i fkh i gkuh eku; rkvkš vKkurk , oa l kekf'td vā'fo'okl ka l s brus xfl r gS ft l dkj . k ekufi d jkfख; ka dks cgr d"V mBkuk i M+rk gA rFkk d ffr muds Āj l okj Hkr

; k çrkrkRekVka dks mrkj us ds fy, vks>k] ekSyoh] Hkxr , oa i fMrka }kjk ukuk çdkj dh 'kkjhfjd i hMk nh tkrh gS vkj var ea Bhd ugha gkus ij ekufI d jksx vLi rky ea os yk; s tkrsga tcfid mudh gkyr ej .kkl u&l h gks xbz jgrh gA

I ekt ds cgr I sykska dk fo'okl gSfd ekufI d jksx; ka ds fy, dkbz nok mi yc/k ugha gS fdUrq fi Nys dN n'kdka I s eu%pfdrI k foKku ds {ks= ea vHkr i wZ çxfr gpbz gS ftI I sekufI d jkska dk funku , oami pkj vi {kknr vkj vki ku gks x; k gA

cgr I sykska dks fo'okl gSfd fctyh }kjk mi pkj ek; e I sefLr"d ij cgr çjk vl j i Mf k gS vkj ikxyiu dh ek=k c+ tkrh gA rF; ; g gSfd I Hkh ekufI d jkska ea bl dk ç; ksx ugha fd; k tkrk gS cfYd dN fo'kSk i fjLFkr ea fd; k tkrk gA 'kks'k I s ; g fl) gks ppk gSfd bl ds dkj .k eflr"d ij dkbz gkfudkj d çHkko ugha i Mf kA

[kkl dj ngkrka ea vHkh Hkh ; g /kkj .kk 0; klr gSfd jksxh dks fepkz tykdj ml dk /kqvk I qkkuk] tyrh gpbz ydMh dh yqvkBh vFkok rirs gq ykgs I snkxuk] jksxh dks Hku [ksj [kdj ml sva'kjs dkbFj; ka ea çk/kdj j [kuk]>kM&Qpd dj kuk rFkk vl; vekuoh; <x I s jksx; ka dks nfmr , oa çrkfMf dj muds Åij I okj çrkrkRekVka dks gVkdj gh jksxh dks jkseDr fd; k tk I drk gA bl I çak ea dguk gSfd ; s fof/k; k I oFkk vekuoh; vkj ekuokf/kdkj dk [kyk mYy?ku gA

vf/kdk k ykska dh jk; ea jksxh dk 'kknh dj nus I sog jkseDr gks I drk gS fdUrq 'kknh dj nuk jksxh dk mi pkj g&; g /kkj .kk I oFkk xyr gA

ykska dk ; g fo'okl fd , d çkj ekufI d jksx gks tkus I s 0; fDr dHkh dkbz dke ugha dj I drk vkj vkthou mlganil jka ij fuHkz jguk i Mrk gS ; g fo'okl xyr gA ekufI d jksx jkseDr gkdj I ekt ds eq; /kkj k I sfeydj I keku; ykska ds gh rjg dke djus ds yk; d gks I drs gS rFkk Lora= thou fcrk I drs gA ykska dh ; g eku; rk fd jksx; ka dks LFkk; h : i ea ekufI d jksx pfdRI ky; ea HkrhZj [ksjguk gh , dek= mi k; gA ; g vuko' ; d gh ugha vfi rqqkfudkj d Hkh

gA orZku eu%pfdrI k foKku dh nfmrVdks k I sekufI d jksx; ka dk ?kj i j gh j [k dj mi pkj dj kuk dbz ekeyka ea ykHknk; d gA vko' ; drk gS ekufI d jksx ds fo'k; ea i fjokj , oa I ekt dseukoFr ea i fjoZu ykus dh rkfd jksxh dks vi f{kr , oamfpr okrkoi .k fey I dA

var ea vko' ; drk gS ykska ea vi useukoFr ea i fjoZu yku] Hkkr; ka I scpuj vKkurk nij djus rFkk jksx; ka ds çf I ân; rk çrus , oa tkx: d gkus dhA bl fn'kk ea dkd s fLFkr d bZeh; eu%pfdrI k I LFku }kjk I kepkr; d Lrj ij vke ykska dks ekufI d jksx , oa bl ds mi pkj ds fo'k; ea tkudkj h nus rFkk bl I s tMh xyr Hkkr; kj i wZ çgka , oa vKkurk dks nij djus rFkk mlgaf'kf{kr djus dk I rr-ç; kl tkjh gA bl I çak ea I LFku }kjk I pkyr xkeh .k ekufI d LokLF; dk; Døe egloi wZ Hkkrfedk fuHk jgk gA I kFk gh I kFk vk'kk djrs gSfd I LFku }kjk pyk, tk jgs dk; Døka dks I Qy cukus ds fy, I ekt ds I Hkh I nL; vi uk egYoi wZ I fØ; I g; ksx inku dj çk ftI I s I ekt ea , d vk/kfud ekufI d tkx: drk vfhk; ku yk; k tk I dA

घात सिंद्धोम

18 o'khz; I ksj Hk cgr i js kku jgrk g\$ ml sck; %I l rkg ea 2&3 fnu Loi unksk gks tkrk g\$ ml svu hko gkrk g\$fd og fnu&fnu detkj gkrk tk jgk g\$ ml ds 'kjhj dh ul amHkj vk; h g\$ vksj vki [kka ds uhps dkyki u vk jgk g\$ ml s'kkjhfd detkj h gkus yxh g\$ pDdj vkus yxs g\$ i <kb&fy [kkbz ea eu ugha yxrk] ml s fprk l rkrh jgrh g\$fd ml dh detkj h c<rh tk; sxh vksj og ui d d Hkh gks l drk g\$

Lolunsk dkbz jksx ugha g\$; g , d LoHkkfod 'kkjhfd fØ; k g\$ gkj ; g vko' ; d g\$fd fdUgha yxska dks ; g vf/kd gkrk g\$ fdUgha dks de] gekjs ns k ea oh; Z dks cgr gh vueksy ekuk x; k g\$ 60 cin jDr l s , d cin vLFkeTtk curk g\$ vksj 60 cin vLFkeTtk l s , d cin oh; & ; g , d l keU; fo'okl g\$ ftl dk dkbz oKkfud vk/kkj ugha Li "V g\$ tc gear bl çdkj dk fo'okl gk fujk/kkj gh l gh rks oh; Z ds upl ku dks 'kkjhfd detkj h dk dkj .k l e>uk dkbz vthc ckr Hkh ugha okLrfodr rks ; g g\$fd oh; Z dk u jDr l s l ærk g\$ u vLFkeTtk l A Lolunsk ; k vU; dkj .kka l s Hkh oh; Z fudyus l s 'kkjhfd detkj h gkus dk dkbz dkj .k ugh g\$ fQj Hkh yxs detkj D; ka gks tkrsg\$; g ç' u LokHkkfod g\$ oh; Z ds upl ku l s dkbz detkj h vkrh g\$; g vVi V&l k vo' ; yxrk g\$ fdUrq; g l R; g\$fd ?kkr fl Mke dks vkt eukoKkfud vksj eukfpdRI d , d fprktfur jksx ds: i ea tkurs g\$ yxska ea; g fo'okl fnyuk fd Lolunsk l sfdl h çdkj dh detkj h ugha vkrh] bl jksx l s Nq/dkj k ik; k tk l drk g\$ i jarq bl çdkj ds fo'okl dksnyuk eukfpdRI d dsfy, fdruk ef' dy gkrk g\$; g l Hkh tkurs g\$ vxj vki dh l eL; k, j bl çdkj ; Fkor-jgrh g\$ rks dkbz eukoKkfud ; k eukfpdRI d gh vki dh l gk; rk dj l drk g\$

शीघ पतन

Jh vksj Jherh fl Ugk , d l qj ; ðe g\$ ekus , d ml js ds fy, cus g\$ l kr l ky obkfgd thou fcrkus ds ckn Jh fl Ugk 36 o'kz ds g\$ rks Jherh 30 o'kz dh vksj vc tc mudk yfxd thou vLr&0; Lr gks pyk g\$ rks os eu% pfdRI d ds i kl i gprsg\$ i Ruh crkrh g\$ es ges kk l s gh çklye ea jgh g\$ D; kfd l ðI l s ep s dN ugha feyk fujk'kk ds fl okA dkj .k i fr dk 'kh?kz ru vksj 'kh?kz L [kyuA tc Hkh og çæ&çfØ; k ds i gys pj .k ea çæ [ky çkj Hk djrs g\$; k&l ðI dh çfØ; k 'kq vkr djrs g\$ rks L [kyu gks tkrk g\$ Jh fl Ugk i js kku nq kh vksj Bxk&l k egl l djrk g\$ ml s fprk g\$ i Ruh dh vl arqVh dhA og [kq dks v/wj k l e>rk g\$ vksj nksk Hkkouk l s Hkh i hfMf gks tkrk g\$ i Ruh dh vl arqVh ml ds fpmfpmkgV] Øks'k] 'kkjhfd rFkk ekuf l d ruko ds: i ea i jyyf {kr gkrh g\$ vc rks l ðI dsuke l s Hkh og drjkus yxh g\$; g cgr gh vke l h l eL; k g\$ 'kknh ds 'kq vkrh fnu ea bl çdkj dh l eL; k l keU; ; i l s tkuh tkrh g\$ bl ds fy, fofHku çdkj dh tMh&çV; k] dfj'ekbz vk; pnd vksj vaxsth nokb; ka dk ç; ksx fd; k tkrk g\$ 'kh?k&i ru dh l eL; k dsfy, cgr l kjh fof/k; k ftudsfo" k; ea tkudkj h nh tkrh g\$ vksf/k; k; Hkh bl fØ; k dks çHkkfor djrh g\$ bl l eL; k dsfy, L=h&i q "k l kFk feydkj vk; ð i jke'kz dj l gh rduhd l s 90 çfr'kr yxs ykHkkflor gks l drsg\$ rFkk vi us obkfgd thou ij vkuokys l æV l snj jg l drs g\$

एमनेशिया : स्मृति लोप

fcgkj Ldny ckMZ dk ifj .kke vkus ds ckn js'kek dks fdl h us l fpr fd; k fd og Qsy dj x; h gA bl ds ckn gh ml ds 0; ogkj ea ifjorZu gkus yxkA og vi uh eka l s i n us yxh% ^re dksu gkj D; ka vk; h gks og vi us HkkbZ rd dks ugha i gpkurhA vtuch dh rjg 0; ogkj djrh gA js'kek dks vkj dkbZ l eL; k ugha gS u rks ml sfl j ea pks/ vk; h gS vkj u gh ml s dkbZ 'kkjhfd ; k vl; ekuf l d chekj h gA js'kek dh rjg dbZ 0; fDuk l ekt ea ns[ks tkrsgS tks vi uh i js kfu; ka o nq[ka ea l gl k bl cdkj dk 0; ogkj djus yxrs gS bl s eukS k fud dkj .kka l s Lefr&yksi ; k l kbdkst'fud , euf'k; k Hkh dgrsgA bl cdkj vpkud ; knk'r ea bruh vf/kd deh gkuk fd og vi usek cki rFkk HkkbZ vkj dHkh&dHkh [kn dks Hkh ugha i gpkurhA , s k rks fl j ea xkhj pks/ yxus i j Hkh ugha gkrhA bl ds vfrfj Dr muds 0; ogkj ea dkbZ i fjorZu ugha vkrhA l cl sv thc ckr rks; g gkrh gS fd jksxh dks vi uh ; knk'r dh bl deh i j dkbZ i js'kkuh Hkh utj ugha vkrhA , s j kfx; ka dh tM+rd i gpus ds fy, eukS pfdRI d dks vDI j mudh ul ka ea , ekbVy dh l bl nus ds ckn muds var }U} o vkrfjd l eL; kvka dks ckgj fudkyus dh vko' ; drk i M+r h gA eukS pfdRI d bl ds thou ea i hMknk; d ?kVukvka ds fo" k; ea l kFkd nF"Vdks k cukus ds fy, l kbdkFkj s i h nsrk gA ; g jksx vDI j i wkr%Bhd gks tkrk gA

बलात्कार और मनोवैज्ञानिक तथ्य

cykRdkj , d fgd kRed 0; ogkj gS tks ml j ka dks uhpk fn [kkus ds fy, fd; k tkrk gS rFkk l DI &0; ogkj dsek; e l s blga 0; Dr fd; k tkrk gA cykRdkjh rhu cdkj ds gkrsgA i gyk l SMLV] tks vi us f'kdj dks rdyhQ ndj vkun dk vu lko djrk gA ml js os tks vi us l DI vkox dh l rflr ds fy, fL=; ka dk bl rky djrs gA vkj rh l js os i q "k tks Lo; a dks v[ke ; k v; kx; l e>rs gA os bl cdkj dh Hkkouk l sx fl r gkrsgA fd dkbZ Hkh L=h LoPNk l smuds ge fclrj ugha gksxhA fL=; ka ds cykRdkj dh dkbZ mez ugha gkrhA vkB o" kZ l s 80 o"khZ fL=; ka dk cykRdkj gvrk gS yfdu vf/kdrj ; g 16&24 o" kZ ds chp gkrk gA vDI j ; g f'kdj ds ?kj es ml ds vkl i Mksl ea gkrk gS vkj buea vk/ks l s vf/kd i fjpr gkrsgA l kr l snl cfr'kr cykRdkj muds utnhdh l ca kh }kj k fd; s tkrsgA os fL=; k; tks vdsyh gkrh ga rFkk muds oL= vFkok gkoHkko mUkst d gkrsgA muds cykRdkj gkus dh l Hkkouk vf/kd gkrh gA cykRdkj dh f'kdj ekuf l d : i l s VIV tkrh gA Hk;] 'ke] nksk Hkkouk l s i hfM+r gkrh gA ?kVuk ckj&ckj muds Lefr i Vy ea vkrh jgrh gS vkj os tjk&tjk l h vkgV i j Mj tkrh gA vxj bu fL=; ka dks i fjokj dh vkj l s l gkuHkr rFkk enn fey tks ml ds Hk; rFkk vkrad dks l ekr dj nq l kFk gh ; fn l an; MkDVj rFkk l e>uokys i fyl deZ ml dh enn dj rks ge buds nq[ka vkj nksk Hkkouk dks dN de dj l drs gA cykRdkj l s i hfM+r ; pfr; ka ds cfr u i fjokj] u l ekt vkj u gh i fyl dfeZ; ka ea LokHkkfod l gkuHkr utj vkrh gA , s l e; ea eukS pfdRI d rFkk eukS k fud blga fo' ksk : i l s enn dj l drs gA

शॉपिंग करने की विवशता

दण fL=; ka, s h gsrh g\$ tks 'kkwi æ djus ea [kq dks foo'k i krh g\$ fdl h fLFkr ea ?kj e\$ Mkbfoæ djrs gq] vktQI e\$ eu jkM l s xqtjrs gq l gl k mlga dN [kjhnus dk vkox vkrk g&tc vkox vkrk g\$ rks 'kkwi æ djus dks foo'k gks tkrh g\$ vf/kdrj yxs bl bPNk dks jksdus dk ç; kl rks djrs g\$ fdUrq l Qy ugha gks i krs g\$ bl bPNk ds l kfk muea Øks'k mnkl hj] vdsyki u vkfn Hkkouk, a txrh g\$ [kjhnus ds ckn mlga vkuan dh vuHkr gsrh g\$ i jarq; g vuHkr {kf.kd gsrh g\$ bl ds ckn ftlga [kq i j Øks'k vkrk g\$ vk\$ og nks'k Hkkouk l si hfMf gksrs g\$ bl çdkj [kjhnkj dh djus dh foo'krk dNsd fnuka l s l l rkg ea, d ckj rd vkox ds : i ea vkrh g\$ ftu oLrqvka dh [kjhnkj dh tkrh g\$ muea e\$; r% 'kkjhjd l kñ; Zc<kuokyh oLrq agsrh g\$; Fkk&di M\$ turj xgusrFkk eedvi ds l keku [kjhnkj x; h oLrqvka dks vDI j mi; ks ea ugha yk; k tkrkA bl çdkj dh [kjhnkj ds dkj.k m/kkj yuk i Mf k g\$ vk\$ vU; vkfFkd dfBukb; ka dk l keuk djuk i Mf k g\$ i fr&i Ruh ds l a'kka ea dVrk vkrh g\$ vk\$ i kfjokjd thou d"Ve; gks tkrk g\$ bl ds foijhr nil jh ekuf d chekj h ea 0; fDr vi us dks cgr cMk l e>us yxk g\$ vFkr e\$fu; k ea jkxh cgr vf/kd [kpZ djrs g\$ bl s [kjhnkj dh foo'krk ugha dgrA bu nskadschp varj l e>Ukk vko'; d g\$ vki dks tkudj vk'p; Zgskx fd bl çdkj dh Nks&eks/s vkoxka i j fu; æ.k u dj i kus dk bykt l lko g\$ vki fdl h eukf dRI d l s l a dZ djus ea l dkp u djA os fnu nij gks x; s tc eukf dRI d ds i kl doy ^ikxy* gh tks FkA

पेट दर्द का कारण मनोवैज्ञानिक भी हो सकता है?

cPka ea i s/ nnZgkuk l k/kj.k g\$ vk\$ gekjns k ea bl dk i gyk dkj.k g\$ i s/ ea Nfe; k\$ ftlga vkerk\$ i j jkmMoeZ dgk tkrk g\$ es; g crk nlf d 10 çr'kr cPka dks i s/ ea nnZgkus dk dkj.k euk\$Kkfud Hkh gks l drk g\$ vki dh çrfØ; k es tkurk g\$ l gt fo'okl ugha gskA bl çdkj gkus i s/ nnZ dk dkj.k l keftd i fjos k ea ?kVukyh ?kVukvka dk çHko gks l drkA ; g o\$ s cPPka ea i fyyf{kr gkrk g\$ ftu i fjokka ea Hkkouk vka dks 0; Dr djuk e\$ dy gkrk g\$ dN cPka ea tgk; ; g y{k.k i k; k tkrk g\$ os vuko'; d : i l s ffr ; k fMç ku l s i hfMf gksrs g\$, s cPps vDI j nil js 0; fDr i j dN vf/kd gh vkfJr gksrs g\$ vk\$ ml 0; fDr l svyx gkus ds fopkj l s gh os ffr gks tks g\$ vk\$ muds 'kjhj ea dbZ çdkj ds y{k.k mri lu gkus yxrs g\$ ftl ea i s/ nnZ Hkh, d g\$, s k ns'kk x; k g\$ fd Ldny tkus ds l e; tc cPps dks eka l svyx gkuk i Mf k g\$ vDI j ml s i s/ nnZgkus yxrk g\$; g l ej; k Ldny ds [kyus ds fnuka es vke g\$ tc vU; MkDVj l Hkh tkp djus ds ckn ; g crk nafd dkbZ 'kkjhjd chekj h ds dkj.k i s/ nnZ ugha gks jgk g\$ vk\$ vki dks yxs fd bl dk dkj.k euk\$Kkfud gks l drk g\$ rks fQj vki dks l gh l ykg euk\$Kkfud ; k eukf dRI d l s gh fey l drh g\$

चिंता या फिक्र

; g nfu; k , d Mjkouh txg g\$ tc vki , d cPps Fkj rks vki 'kkj 'kj kcs vksj cM&cM\$fo' kkydk; ykxka l sf?kjs jgrs Fks vksj vi uh ekrk dh xkn ea jg dj gh vk' oLr jgrs FkA tgkaog jgrh Fkh] ogh txg l gjf{kr yxrh FkhA tc Hkh vki dgha tkrj vki ges'kk fuf'pr dj yrs Fks fd og vki ds vkl & i kl gkj fQj Hkh vud [krjka ds jgrs gq gea nfu; k ea pyuk&fQjuk gh gA tc ge 0; Ld gkrs g\$ rks u; &u; s l aak curs g\$ dke l \$ fL=; ka l \$ fe=ka l \$ cPpka l \$ vksj bu fLFkr; ka ea ge [kq dks l gjf{kr egl l djrs gA

fpark , d , s h fLFkr g\$ tc vki dh l gj{kk dk dop vki ds i kl l snj gks tkrk gA tc dkbZ 0; fDr vki dh ns[kHky ugha djrk] og i kl u gkj rks Hkh , s h n'kk gks tkrh gA ; g , d Hk; dh fLFkr gA dN vutkuh] yfdu cgr gh [kjkc gkuskyh ?kVuk dhA ftl ds y{k.k 'kkjhfd Hkh gks l drs gA t\$ sfl jnnZ gkus] Nkrh ea B[M] FkdkoV] detkj] Fkj Fkj] pDdj] dHkh&dHkh mlga Hk; yxrk g\$ fd mlga gkVz vVsd gks tk; sxk vksj og fxj dj ej tk; sxka ?kj ea cB&cB\$ân; dh /kMduarst gkus yxrh gA i l huk vkus yxrk g\$ l ka yus ea fnDdr gkus yxrh g\$ ekuks l ka a vanj tk gh ugha i k jgh gA

dHkh&dHkh jkr dks Hk; kud l i uk vkrk gA i js kku vksj ?kcjk dj os mB tkrk gA fpMfpMki u] : [kki u muds LoHkko ea vk tkrk gA

LokLF; dk; dUkkz bl l eL; k ds ckjs ea foLr' tkudkj h ndj fpark de dj l drs gA ; rks fpark ds fy, cgr l h vkskf/k; ka mi yC/k gA blga eukf pfdRI d dh l ykg ds fcuk yuk Bhd ugha gA fpark de djus ds fy, 'kj hj vksj eu dks <hyk djus ds fy, fj yDI s ku Fkj \$ h nh tkrh gA vHkh , Ut kbVh e\$ust ea/ Vsd fud ea fpark de djus ds fy, dWxfufVo 0; ogkj pfdRI k] 0; k; ke] ; sx vkfn dk l keatL; fd; k tkrk gA

हिस्टेरिया

Jherh pVthz dks pkj o'kka l scgks kh ds nksj s i M-rs gA ; g nksj k vDI j vpkud gkrk g\$ vksj ck; %30&60 feuV rd jgrs gA mlga dN feuV i gys gh nksj ds vkus dk vkHkl gks tkrk g\$ bl fy, og i ya ea yv/ tkrh gA nksj ds l e; og pruk [kks nrh g\$ 'kj hj dk gj Hkx ydMh dh rjg dMk gks tkrk gA gkFk i \$ dN fofp= <x l s Qadus yxrh gA vka[ka c n jgrh g\$ vksj nkr yx tkrk gA og vDI j jkrh ; k fpYykrh gA dHkh&dHkh xkfy; ka nrh gA mudks dHkh Hkh di M\$ ea i s'kkc ; k i \$kkuk ugha gqvk] u gh mudh thHk dVh ; k dkbZ vksj pks/ vk; h] bl nksj ds ckjs ea og dgrh g\$ fd mlga dN ; kn ugha gkykfd , s nksj seghusea , d&nksckj gkrs g\$ vksj ?kj ds ykxka l s >xM\$ gkus ckn vDI j ; s nksj s vkrs gA nksj ds chip og fcYdy l kekl; jgrh gA bl rjg ds nksj s vDI j Hkkrh; egkns'k ea l k/kkj .k nksj l a fn[kus dks feyrh gA ns[kus ea bu nksj ka vksj fexhz ds nksj ka ea dkQh l ekurk Hkh jgrh gA fda qfexhz dh rjg bl ea gkFk&i \$ dM\$ gkus ds ckn l ello; u ds l kFk >Vds ugha vkrs vksj ejht dks fd l h cdkj dh pks/ ugha vkrh vksj u gh di M\$ xhys gkrs gA l cl segROI w kZ ckr g\$ fd ykxka dks ekym gkrk g\$ fd ckrkckrh] >xM\$ MkA/ vkfn ds ckn ; g gkrk gA ?kj ea ft l 0; fDr ds dkj .k ; g l eL; k gkrh g\$ og Xykyfu egl l djrh g\$ vksj MkVj dks ykus ds fy, nkM\$ k gA ?kj ds ykx vaxh Bh tykdj muds i \$ &gkFkka ea sy yxkrs gA ; g fgLVfj; k gA vDI j ; g mu 0; fDr; ka ea gkrk g\$ tks vi us var }Ja}ka dk LokLF; l ek/kku ugha dj i krsA os dN dguk pgrs g\$ i j dg ugha i krj 'kk; n dkbZ l quuk Hkh ugha pgrkA bl h dkj .k ^cgks kh* ds nksj s l sog dN dguk pgrs gA l cl segROI w kZ ckr ; g nksj s tkuc > dj ugha yk; s tkrk vksj u gh ^ukVd* g\$ t\$ k ykx dgrs gA ; g vopru dh xkFk; ka dks l gy>kus dk , d vl Qy c; kl ek= gA bu jkfx; ka dks gkykfd eksyoh] Hkxr] njxg ea vLFk; h : i l s dN ykHk gkrk g\$ i j r q tcrd eukf pfdRI d muds var }Ja}ka dks Bhd ugha djrs g\$ l e; & l e; i j ; g cofuk mHkrh jgrh gA

रिक्डजोफ्रेनिया या खंडित मानसिकता

yks ej's fo'k; ea ckra djrs gā vksj eā tks dāN djrk jgrk gā ml ij deā/h
djrs gā vDI j vdsys ea ; s vkokta ml s l ukbz nrh gā 'kk; n ; s vkokta
Vfyohitu] j fM; ks ; k vn' ; l ksrka l svk jgh yxrh gā

ykska dsfopkj ka dks eā l e> l drk gā vksj os yks ej's fopkj dks tku yrs gā
, d l keku; oLrā n' ;] ?kVuk ea mudsfy, dāN fo'ksk eryc@l ans k dk vkHkl
gkrk gā ml dk eu vFkok 'kjhj ml ds vf/kokj ea ugha gā , d ckgjh 'kfDr ml ds
gkFk&i j ij vi uk fu; a.k j [krh gS vksj ogh blga fgykrh&Mykrh gā dkbz mlga
ok; jyā l s dā/ky dj jgk gā yxrk gS fd l Hkh yks muds fo:) gS mlga
upl ku i gpkuk pgrs gā ; k tku l sekjuk pgrs gā

vDI j ; sejht pi pki jgrs gS vi usea [kks & [kks sfcuk dkj .k eLdj kuk ; k
cncncuk muds i fj tuka dks Li "V fn [kzbz i M+k gā dāN dk; Zdjus dh bPNk' kfDr
dk vHko jgrk gā dHkh&dHkh >Vi V okD; cksyuk ; k , s s okD; cksyuk] tks
vçkl fxd gks ; k l e> l s i js Hkh gka vDI j os vi us 'kjhj ea è; ku ugha nrā
QVgky] cMā nk<h] cMā uk [kuu] ; k nqD/ke; h 'kjhj dks ns [k dj vki dk 'kk; n vankt
gkus yxs fd ; g fLdM-tksYfu; k rks ughā fdlarq l Hkh y{k.k gj jksxh ea ugha i k; k
tkrkA ; fn , d Hkh y{k.k vki ea çdV gkj rks eukfpdRI d ds i kl vo' ; tk; A
chekjh c<us l s i gys gh bl ds bykt dj kus l s l eL; k, a de gsrh gā ; s , s k dkbz
vl è; jksx ughā 60&70 çfr'kr yks bl dk bykt djok dj u dōy jksth&jks/h
dek jgs gā çYd cgr gh l Qy l keftd thou Hkh th jgs gā

शरीर में रेंगते कीड़े

70 o'khz [kkru pej ks fo'kskK ds i kl l ykg dsfy, tkrh gā çk; % , d o'kz
l s muds peM& ea dhM&jærs jgrs gā pej ks fo'kskK dks i jh tkap ds ckn Hkh
dgha fdl h dhM& ; k thok.k q dk dkbz çek.k ugha feykA ml us ml s eukfpdRI d
ds i kl Hkst fn; kA pej ks fo'kskK }kjk bl çdkj eukfpdRI d ds i kl jQj
djus ij cgr gh Økf/kr gā fQj Hkh vupkgs eu l s bl dk vuq j.k Hkh fd; kA

Jherh [kkru gekj s l ekt ea dkbz vdsyh L=h ugha gā ftudks ; g Hkæ gS fd
muds 'kjhj ea dhM&jærs gā ; g Hkæ cgr n<+gkrk gS vksj vDI j jærs dhM& ds
dkj.k og cgr gh çpsu gks mBrsgā os l e>rs gā fd ; g pej ks l s l çf/kr gS
tçfd fo'kskK tkurs gā fd mudk fo'okl fd ^kjhj ea dhM&gā dkyi fud gā , s
jksxh eukfpdRI d l s bykt ugha dj kuk pgrā ; fn mlga eukfpdRI d nokb; k
ns Hkh] rks mudh vLfk ugh jgrhA 'os ej's 'kjhj ds dhMka dks Hkay dj eps u'kk
dh xkfy; ka l s l gkuk pgrs gā , s h çfrfØ; k l keku; gā fdlarq nokb; ka ds l ou
l s ; g jksx i kp&Ng eghus ea i wkr-% Bhd gks tk l drk gā l eL; k gS ; g l e>uk
fd bl jksx dk vk/kkj eukokkfud gā

वैवाहिक जीवन बिना शारीरिक संबंध के

19 o'khz jk/kk dh 'kknh ds l kr eghus gks ppls gA vHkh rd ml s i fr ds l kFk dkbz 'kkjhfd l aak ugha gA vk' p; j fdaq, s k gsrk gA, s k dbz eghuka l s ysdj dbz o'kks rd gsrk gA, d ds ea 17 o'kks ds ckn i fr&i Ruh l gk; rk ds fy, eukfpdRI d ds ikl vkrsgA vDI j os sykx qR; {k #i l sbl l eL; k dk fujkdj .k ugha pkgrA os L=h jks fo'kskK ds ikl fdl h ml jh l eL; k ds l kFk tkrh g\$ dHkh&dHkh ^xHkZ fujkskd vkskf/k; ka vFkok ^cka>i u* dh ckr djrs gq bu l eL; kvka ds ckjs ea pfdRI d dks crks gA

'kkjhfd l Ecaak jfgr obkfgd thou ds dbz dkj .k g\$^l DI f'k{kk dk u gkuk l DI dks xank] vui f{kr rFkk cjk l e>us dh f'k{kk vDI j ftUga ekrk&fi rk nrs g\$ L=h&i q "k dk vi fji Do gkuk] fookg ds ckn Hkh vi usemy i fjokj l svyx u gks i kuk] bl ds eq; dkj .k gA ml jk dkj .k g\$ /kfed f'k{kk tks l DI dks, d ^xukg* rFkk ^nksk* crkrh gA bl ds vfrfjDr vDI j fL=; ka dks vi us tuuk ds fo'k; ea dkYi fud nf^Vdks k jgrk g\$ tks fcYdy xyr vksj Hk; kog gA mUga Hk; jgrk gs fd 'kkjhfd l Ecaak l scjs i fj .kke gksrsgA, s sejh tka dkj L=h&i q "k dks l kFk&l kFk bdkbz ds: i eans[kk tkrk gA mUga i gys l DI &f'k{kk nh tkrh gA tuukakka dh cukoV] f0; kdyki] 'kkjhfd l aakka dh cf0; k vkfn ds fo'k; ea foLr' tkudkj h nh tkrh gA i jke'kz, oa l bdkfKjs i h }kj k bu l c l eL; k; ka dk l ek/kku fd; k tkrk gA l hvkbi h ea l DI l aakh l eL; kvka ds funku dh 0; oLFkk gA

डिप्रेशन जब बढ़ जाता है

46 o'khz Jherh i mt k e[k th] pkj cPpka dh ekagA muds ?kj sywMKWVj }kj k eukfpdRI d ds ikl i jke'kz ds fy, Hkst k tkrk gA og fdl h dk; Zeaè; ku dfaer ugha dj i krh vksj c>h&c>h jgrh gA fookg ds l kr o'kks l s vf/kdrj ml s, s i fr dks l guk i Mk tks jkr ng ?kj vkrk g\$ vDI j u'ks ea/kq vksj vdkj .k ml s ekjrk Hkh Fkka jkst [kVi V gsrh FkhA ml ds i fr us ml s ?kj l sfudky dj ml ds ekrk&fi rk ds ikl Hkst fn; ka fdrusfnu ogka jgrh] l ks ykV vk; hA ges kk dh rjg fQj ogh [kVi V 'kq# gks tkrh gA vc og mnkl jgusy xh g\$ Hk[k ugha yxrh] uhan Hkh ugha vkrh] ; fn vkrh Hkh gSrks l cjs VM tkrh g\$ vksj l qg ml dh eukn'kk vksj Hkh [kj kc jgrh gA dN dj us dks th ugha pkgrkA Vhoh] l ekpkj i =] fQYeh es thu oxj g mBkrh g\$ Qad nrh g\$ thou cnjx gks x; ka Hkfo"; ea fdj .k dh dkbz vk'kk Hkh ugha ej tkus dh vkdk[kk gsrh g\$ i j ejs ckn cPpka dk D; k gksk\ ; g l kpdj og : d tkrh g\$ dc rd jkd i k; xh vi us vki dka vi ekutud ^os ; k* , s' kCn dgha l s ml s l qkbz i Mfs g\$ i j dgk l j ml s i rk ugha pyrka

tc fMcs ku ; k fo'kkn dh rhoark c<+tkrh g\$ rc bl cdkj dsy{k.k utj vkrsgA vkerk\$ i j mnkl h] Nks/h crka i j jks tkuk] vi us dks fuLkgk; l e>uk] thou cdkj&l k yxuk bl ds vke y{k.k g\$ fdaq vf/kd rst gksus i j ykxka }kj k vi ekutud b'kkj k djuk] dHkh&dHkh xyr vkokt] ftudk dkbz vflrRo ugha gsrk g\$ Hkh l qkbz i Mfs gA ; g cgr gh vke jksx gA ; fn bl dk bykt u fd; k tk; j rks vkRegR; k dh l alkouk, ajgrh gA bl jksx ds jksx ch ck; % i wkz : i l s Bhd gks tksrsgA

डिपसनालाइजेशन

20 o'kz dk uo; pd gj çr dkwyst dk fo | kFkhZ gA og ij ke' lz yus vkrk gA D; k og vi uh pruk rks ugha [kks jgk gA fi Nys dN I ky I sml s, d çdkj dh vthe vuçkr gsrh gA ml ds 'kj hj ea dN i fjozU vkus yxk gA ml dk fl j cMk gks x; k g\$ gkFk&i \$ NkVs gks x; sgk\$ eflr"d 'kw; gks x; k gks t\$ sml dh pruk ea ckny Nk x; sgkA dHkh&dHkh og vi us dks I alkky Hkh ugha i krkA dHkh&dHkh yxrk g\$ og , d I i uk ns[k jgk gk\$ ml dk okrkoj .k cny x; k g\$ t\$ &dN I R; gh ughA vc bl sbl çdkj dk cnyko 'kj hj dk okrkoj .k ea I l rkg ea nk&rhu ckj vkus yxk gA vkrk g\$ rks ?ka/ka ml s i j s kku djrk gA

; g , d y{k.k g\$ ftl s fMi j l ukykbt s ku dgrs gA ge Lo; a dks vk\$ vi us okrkoj .k dks okLrfod : i ea ns[k ugha i krs vk\$ cnyk&cnyk egl I djrs gA cgr I sykska ea ; g {kf.kd : i ea gkrk gA bl sekuf l d jksx dguk mfpr ugha fdrq tc fdl h vl; ekuf l d jksx ds I kFk u gkdj ; g y{k.k eyr% mRi Uu gsrk g\$ rFkk bruk vf/kd i j s kku djrk g\$ fd 0; fDr fo'ksk dj n\$ud] 0; ol kf; d I kekftd thou çHkkfor gkus yx\$ rks I ef>, vki dks vc eukfpdRI d dh I ykg dh vko' ; drk gA

आहट

tjk I h vkgV gsrh g\$ rks fny pkçdrk g\$ dgha ; g ^og* rks ugha yfdu I qkhj d' ; i dk ^og* dkbz çeh ughA ml srks vkHkkI gsrk g\$ fd fdl h Hkh I e; dkbz 'k=q ; k nqeu ml ij vkØe.k dj I drk g\$ ml dh tku ys I drk g\$ "kM; = gks jgk g\$ gj vk\$ I Hkh yxs gA ml s i j s kku dj uA I c ml h dh ckr djrs gA vkt dy j\$M; k\$ Vtoh ij ml dh ppkz gA vkbz, I vkbz vk\$ I hvkbz, us ml ds 'kj hj ea Vka ehVj yxk fn; k gA og dN vkokt a l qkrk g\$ Li "V I k] yksx bl ds dk; Zdyki ij dea/h dj jgs gA Hk; ds bl tky ea my> x; k g\$ og] , d k ml sfo' okl gA bu ckrka ij ml dh txg [kq dk j [kdj ns[ka ds k 0; ogkj djæsvki A D; k vki pkçdæsvki ughA dkbz 'k=q yxs (tks okLro ea u gks rks D; k vki vkØe.k ; k çfrj {kk ugha djæsvki

; g jksx g\$ ^i kj kukM M fLdM-tk\$fu; k*& bl ea jksxh ds eflr"d ea vuko' ; d : i ea cgr & l h ckr vkrh g\$ Hkæ cudj] ftl ij og i wkr% fo' okl djrk gA dkuka ea vkokt a l qkbz i M-uk Hkh bl ds y{k.k gA i gys ykska dk fo' okl Fkk fd , d ckj ; g jksx gks tk; srks fQj jksxh dks vkt thou ekuf l d vkj k\$; 'kkyk ea Hkj rh djuk i M-rk gA vkt bl ds fy, cgr gh çHkkoh vkskf/k; kami yC/k gA 90 çfr' kr yksx oká foHkkx ea gh ij ke' lz dj LokLF; ykHk i klr djrs gA Hkj rh dh vko' ; drk de gh jkfx; ka dks i M-rh gA

मुझे एडस तो नहीं-हाइपोकोण्ड्रीयक

फोबिया

46 o"khz; uhj t vkgqtk dks fi Nys dbz eghuka l s ck; % fo'okl gks pyk gSfd mlga, Mh gA tkfgj gSog bl 'kadk dksnij djkus dsfy, dbzckj MkDVj ds ikl x; A mudk ijh{k.k fd; k x; kA , pvkboh vksj , fytk VLV Hkh fd; s x; A MkDVjka us mlga jksx ds dkbz y{k.k ugha gkus dk fu.kz fn; kA dN fnu] rks os Bhd jgS fQj og vU; MkDVjka ds; gka ijke'kZ djuk 'kq fd; kA ijke'kka dh l a[; k c<Fh jgh] ij .kke ogh 'ku; A l eL; k ogha ugha: dh] vc vi us rhu ekl ve cPpkarFkk i Ruh dk jDr ijh{k.k rFkk , pvkboh VLV dsfy, Hkh og tkj Mkyrs gA l e; ds l kFk , Mh dh l eL; k de gks x; hA vc mlga Hk; yxus yxk&'kk; n muds i s/ eadS j gA , s yxka dh gekj s l ekt eadeh ugha mlga, s k yxrk gSfd mlga xalkhj jksx gS ft l dk MkDVj funku ugha dj l drS 'kk; n mlga dS j gS cu V; vej gS , Mh gS ; k ys jkd hA MkDVjka ds ijh{k.k c; ksx'kkyk dh tkp rFkk fpdfRI d ds l e>kus&cPkus ds cko t n mudk 'kd i w k z % [kRe ugha gksr kA MkDVjka l sutnh dh l a dZ gkus ds dkj .k mudh Hkk'kk 'kSyh Hkh MkDVjh gks tkrh gS tS s , d ejht us dgk fd vki vxj bl , DI js dks ns[ka rks ck; a vksj "Vahx vkid Mk, Øke" gS vksj xLVkd dki h ea "i s vfd; y fgekj st" gA cgr gh Nks/h vksj l k/kkj .k fj i kVZ ij og yack Hkk'k.k nrs gA bl jksx dh eukoSkkfud ijh{k.k djuh i Mfh gS vi us 'kj hj ds ckj s ea vud l kp dks l e>uk i Mfh gS rFkk mudh xafFk; ka dh l gy>k; k tkrk gS bl ea vkskf/k; ka dk Hkh l ou fd; k tkrk gA jksx ds LoLFk gkus dh l hkkouk, adkQh vPNh gA

24 o"khz ; kl ehufi Nys , d&nks o"kk: l s , d fo'ksk cdkj ds Hk; l s i j s kku gA ml sMj gSfd tc Hkh og vutku yxka ds l Eed[k tk; sxh] 'kk; n og muds l keus fVd ugha i k; sxh] ?kcjk tk; sxhA ml sbu {k. kka ea i j s k kfu; ka vksj cbTtrh dk Mj gS vksj tc dHkh ml svutku yxka vFkok fLFkr; ka dk l keuk djuk i Mfh gS rks fpar ml dspgjs i j fyf{kr gkus yxrh gS og ?kcjk mBrh gS i j s kku l h gks tkrh gA ml ds gkFk&iS tS stokc nus yxrs gS i l huk] /kMdu] eeg l v[kuk tS sy{k.k mHkj us yxrs gA ml sekye gSfd l keftd i fj fLFkr; ka ea gkus okyk Hk; l keku; l s cgr vf/kd gA og , s h fLFkr; ka ea vkuk ugha pgrhA bl fy, ml dh i <k b & fy [kkb] fnup; kj l keftd l aak rFkk vki l h l aak dkQh cHkkfor gks j gS gA og pgrh gSfd fdl h eukoSkkfud l s l yk yS fQj Mj rh gS yxk ml s i kxy u l e> cBA

fdl h oLrj LFkku ; k fLFkr l s l keku; l s vf/kd Mj gkuk vksj bruk gkuk fd ml oLrj LFkku ; k fLFkr l s tkuc dj Hkkxuk i Mj Qkfc; k dgykrk gA ; g Mj vki dk fdl h thfor ck.kh&fNi dyh] eqh] d dMs; k rypds l sgks l drk gS fdl h dks ; g Hk; mapkbz l s gkrk gS fdl h dks [ku l S fdl h dks i kuh l S bl ds ea ; kl ehufi Nys gS l ekt l A l keftd fLFkr; ka ea ml sMj gSfd og ?kcjk tk; sxh vksj muds l keus vPNk vksj l Q; ofLFkr 0; ogkj ugha dj i k; sxhA bl s l ksy Qkfc; k dgrs gA

bl cdkj ds Mj ; k Qkfc; k dsfy, eukoSkkfud , DI i kstj Fkj ki h nrs gS tks , d 0; ogkj fpdfRI k dh c.kkyh gA bl ds vrfjDr cgr cdkj dh u; h vkskf/k; ka gS tks jksx dks bu l eL; kvka l sfutkr fnyk dj muea vkRefo'okl mRiUu djrh gA euk fpdfRI k vkt , d l k/kkj .k fpdfRI k i z kkyh gA 'i kxyi u* tS s i ; kZ l s bl s cksyuk vksj l e>uk yxka dh ekuf l d vi xrk dk |krd gA

नींद में चलना

12 o"kh; I qkk us vi uh eka l sdgk fd og ml sfdl h eukspfdRI d l s i j k e' k z
 djok nA ml sHk; gSog ikxy gkrh tk jgh gS fi Nysnk&rhu eghuka l sdbzckj
 uhan [kyusij og vk'p; pfd r vks Hkspd jg x; h] tc ml us ik; k fd og Mkbx
 : e ds l kQk ij ; k Nks/h cgu ds i yax ij gS gkykfd ml s i j h r j g ; kn gSfd
 og vi us de j sea l ks h FkhA gky gh ea ml dh uhan vi us cM&HkS k ds de j sea Vh/h
 rksog nkskHkko l s i hfM+ gks x; hA ml dh Nks/h cgu us jkr ea ml sjksckv/ dh r j g
 pyrs ns[kk gA og dN i N us ij dkbz tok ugha nrh gS ml l e; A i j h {k. k ds
 ckn ml dk 'kkj hfjd] ekuf l d rFkk vl; tkp ukhly ik; k x; kA l qkk ikxy ugha
 gks jgh gS ml suhan ea pyus dh chekj h 'Lyhi okfdax* gA bl s l keukafyTe dgrs
 gA l keu dk vFkz gS jkr vks , afyTe dk vFkz gS pyuka ; g , d tfVy 0; ogkj
 dh Ja[kyk gS tks jkf= ds i gys i gj dh uhan ds l e; gkrk gA 0; fDr mBrk gS
 dN tfVy dk; l Hkh djrk gS tS & pyuk] di Ms cnyuk] kra djuk] ph[kuk
 vFkok dHkh&dHkh xkMh pykuk vks l qg bluga dN Hkh ; kn ugha jgrkA pkj & vkB
 o"kh dh vk; q ea ; g 'kq gkrk gA 12 o"kh rd dh vk; q ea bl dh rhor k l cl s
 vf/kd gkrh gA dHkh&dHkh , d gh i fjokj ds dbz yxska ea ; g gkrk gS ; k ; g , d
 i fjokj d jks ds : i ea mhkrk gA dHkh&dHkh ; g [krjukd gks l drk gS ; fn
 dkbz pks/ vk tk; s ; k nqkz/uk gks tk; A ; g uhan dh chekj h gA uhan dks nks : i
 ea foHkDr fd; k tkrk gA vkjb, e rFkk , uvkj b, e Qst & ; g vol j , uvkj b, e ds
 rhu & pkj Qst ea vkrk gA vkskf/k; ka tks bl Qst dks gkus ugha nrh bl chekj h
 ij dkQh vPNk chko Mkyrh gA cPpk l eL; kvka l sefDr i k l drk gA

लड़की या लड़का : मैं क्या हूँ ?

dey dh mez l kr o"kh gA ml seukspfdRI d ds i kl yk; k tkrk gA og dbz
 ckj bl l a/k ea i fjokj ds yxska l s dg pdk gA ck; % fi Nys rhu o"kh l s og
 yMedh cuuk pkgrk gA ml dh i l an rFkk nSud 0; ogkj ea Hkh ; g i fjyf{kr gkus
 yxk Fkka yMfd; ka dh r j g xfm+ ka l s [ksyuk vkfn 0; ogkj eqkj gkus yxs FkA
 ml dh eka dh og nit jh l arku FkhA igyk yMedk Fkka

eka dh ccy bPNk Fkh fd nit jh l arku yMedh gkj yfdu yMedk gkus ij ml us
 [kn dks tYn gh l e>k Hkh fy; k Fkka tc ; g ckyd Mkbx djrk] rksog jkt d ekjh
 dh rLohj cukrk] ek&cki ds jksy lyf; x ea eka cuuk i l an djrkA vkt dy og
 vi us gkFk & dykb; ka ea l =; kspr xgua vks pfm+ ka 0; ogkj djrk gA kra djrk
 gS rks ml ea yMfd; ka tS s fo'ksk 'kCnka ij tkj nrk gA

dey us fo'ksk K ds l e{k ; g Lohdkj fd; k fd ml sbPNk Fkh fd og yMedh ds
 : i ea tle yrkA ^ea yMedk gij fdr q xfm+ ka ds l kFk [ksyuk ep s i l an gA ep s
 yMedh cuuk i l an gS vks 'kk; n dHkh&dHkh vi us vki l s dgrk Hkh gpea , d
 yMedh gA bl s tMj vkbM/h fMI kMj vFkok fyax igpku l a/kh jksx dgrs gA
 bu ea yMfd; ka [kn dks yMedk l e>rh gA vFkok yMedh [kn dks yMfd; kA budk
 nSud vks l keU; 0; ogkj Hkh Li "Vr% cnyk gvk fn [kk; h i M+r k gA tS & tS smez
 c<rh gS os vi us l DI vaxka ea i f jor u djuk Hkh pkgrs gA bl i f jor u ds fy,
 gkjeku dk c; ksx fd; k tkrk gS l t j h dj k; h tkrh gA

; fn fdl h dks yxsfd og xyr l DI ea tle ys fy; k gS vks fdl h lykflVd
 l t u ds i kl tkuk pkgrk gS l eL; kvka dh tfVyrk dks Lo; a l e> yuk pkfg,
 rFkk ml seukspfdRI d l s i j h r j g ckr djuh pkfg, A

बिजली या शॉक थेरापी

cgr ykx , d sg tks ; g fo'okl djrs gdf fctyh dj ; k 'kkbl Fkj ki h cgr gh [krjukd bykt fof/k gsvks vDI j eukfpdRI d l scxkLuk djrs gdf muds jkxh dks 'kkbl u fn ; k tk ; A dN eukj kxh vi uh l eL ; kvka l sbrus i js kku jgrs gdf og fxMfxMkrs gq 'kkbl nsus dh ckFkLuk djrs gA vkf [kj 'kkbl Fkj ki h dh gdhr D ; k gA

dN , d s eukj kxh gkrs g tks fMcs ku %vol kn 1/2 l s i hfM+ gkrs g vks bl fLFkr ea vkRegR ; k djus dk c ; kl djrs g ; k os [kkuk&i huk NksM+nrs gA dN jkfx ; ka ea l kjh vkskf/k ; k fuf'Ø ; çrh gksh gsvks jkx Fkeus dk uke gh ugha yrkA , d s jkfx ; ka ea 'kkbl tkndh rjg dke djrk gA 'kkbl pfd eflr" d ea fn ; k tkrk gA bl fy , ykxka dk Hk ; jgrk gsf mudk ^cau Mest* gks tk ; skA oSkfud vuU U/kkuka l sfl } gks pdk gsf bl çdkj dh fpdfRI k l seflr" d ea dkbz i fjoR ugha gkrk u fdl h çdkj dh dkbz {kfr ; k gkfu gksh gA dNsd fnuka ds fy , Lej . k 'kfr vo' ; de gks tkrh g tks l lrgkr rd i w k % ykV vkrh gA bl dk dkbz nqçHko ugha i MrkA vkskf/k ; ka ea fQj Hkh dbz çdkj dh foijhr çrfØ ; k , j gks l drh gA ; gh dkj . k gsf d tc fdl h L=h ds xHk ea cPpk gk rks 'kkbl Fkj ki h T ; knk l j f {kr euh tkrh g ; sMk vVi V&l k yxr g&xHkbl LFk ea 'kkbl ! th gk ; g l p gA 'kkbl Fkj ki h ds çfr vf'kf {kr rFkk xkj ykx xyr Hkkouk j [k] rks ; g l e>us okyh ckr g fdlr f'kf {kr} çkè ; ki d] fpdfRI d] vf/kdkjh Hkh bl çdkj dh i w Hkkouk l s xfl r gk rks ; g , d 'kkpuh ; fLFkr gA fuf'pr : i l sbl hVh ; k 'kkbl fV'VeV , d cgr gh l j f {kr fpdfRI k 'ksh gsvks ; fn eukfpdRI d bl dh l yk n rks mlGa j kda ugha gk] vki buds xq k&nçk ds fo'k ; ea mul s foopuk vo' ; djA

एक आत्महत्या ऐसी भी

, d fir k vi uh rhu cPka dks Nr l s <dsy dj [kq Hkh Nykax yxkdj vkRegR ; k dj yrk gA , d ekpkj cPka dks [kkusea tgj nrh g fQj og Hkh [kq tgj [kdkj ej tkrh g ; k vi us cPka ds l kFk dq aea Nykax yk yrh gA , d s l ekpkj vDI j çdkf'kr gkrs gh jgrs gA ge cl i <+dj nks feuV vQl k rks djrs g fQj Hky tkrsgA vkf [kj ykx , d k D ; ka djrs gA ; g , d h voLFk gsvc euq ; Lo ; adks fuj'k] ful gk ; rFk çdkj l e>us yxr gA thou dks > cu tkrk gA bl ds dkj . k Hkh Li "V gks l drs gA Hk [k l s l k'kZ djrs i fjokj dh tc l gu 'kfr l ekir gks tkrh gsvks ekrk Hk [k l s fcy [krs cPka ds Ønu dk nq'k cnkz r ugha dj i krh] rks , d k djus ds fy , foo'k gks tkrh gA ; fn fdl h 0 ; fDr dh d j ; k dkbz Bhd u gksoy chekj h gA , d s 0 ; fDr thou l s i w k : i l s fuj'k gks pds gkrs gA vkRegR ; k dh çcy bPNk mRi u gksh gA mlGa [; ky vkrk gsf d ej s ejus ds ckn cPka dk D ; k gkska bl fopkj l s os vks Hkh fopfy gks mBrs gA bl l svPNk rks gsf d os Hkh ml ds l kFk ej tk ; A bl ekuf l d fLFkr dh i j . kfr gksh gsvi us cPka ds l kFk [kq dh thou yhyk dks l ekir djus t s fu . k ; yus ea bl ds i gys 0 ; fDr fdl çdkj dh eu%LFkr l s xqt jrk gskk] bl dk vupeku yxkuk cgr gh ef' dy gA

कहीं आपका बच्चा ड्रग्स तो नहीं ले रहा है?

fd' kkg ka rFk uo; pdka ea; g i gpkuk cgr dfBu gSfd osMxI dk l ou dj jgs gA vDI j osMxI ds l kFk jxs gkFk i dMk tkrsg vFkok vf/kd ek=k ea l ou djus l smuds LokLF; ea vkdfLed i fjorU gks tkrk gS; k Nks/eks/vij/k/djrs gq i dMk tkrsgA

; fn vki ds cPps ds u; snkLr utj vkus yxa rFk i jkus nkLrk l smudh njh c<us yxj vi us nkLrk ds i j snLrs ds l kFk og Ldny l sxk; c jgus yxj rks vki ds dku [kMk-gks tkus pkfg, A buds i kl vDI j fl xjv] ekfpl] Hkj s jax dk i kmMj] fl fjat] l lb] Nks/h 'kh' kh; kj xehZ l scnjax pEep fey l drsgA vtufc; ka l sckr djuk ; k vkl kekf'td rRo l smudk feyuk buds fo'ksk y{k.k gA ; fn vki dks yxs fd og vf/kd i j ka dh ekax dj jgk gS; k dgha l s i j sm/kkj ys jgk gS; k ?kj ds l keku xk; c gkus yxs gA rks vki l rdZ gks tk; j MxI yusokys fd' kkg ka ea dN fo'ksk i fjorU vkj vkrs g&mnkgj.kr% >B cksyuk] , s h Hkk'kk dk c; ksx tks Mx&, fMDV4 djrs gkA Hk[k dh deh rFk vi us' kjhj rFk di Mka i j e; ku u nsukA vki dks; fn dkbZ l ng gkj rks vki tkl w cuusdh dks' k'k u djA tYnh eafcu l kp&fopkj ds fy; sx; sfu.kz; dk i fj.kke Hk; kog gks l drk gA vki ml ds fe=kj f'k{kdk vkfn l sckr dj l ng dh i f'V djA fQj , d l sckr djA ml dh l el; k dks l e>arFk ml dk bykt dj kus dh dks' k'k djA vf/kdrj cPps vi us vfHkHkkod ds fe=or-0; ogkj l s cHkkfor gksdj bl ds bykt ds fy, r\$ kj gks tkrsgA

गणित से डर

uks o'khz; bjQku ds f'k{k d us fj i kvZ nh fd og xf.kr] Li fya rFk foKku ds fo'k; eafcydny detkj g\$ gkykf d bfrgkl] l kekf'td 'kkL=] dyk vkfn fo'k; ka eacjk Hkh ughA dbZ eukokKkfudka us ml ds vkbZ D; wdk i j h{k.k Hkh fd; kA ml dk vkbZ D; w l keku; g\$ ml s dkbZ 'kkjhfd l el; k Hkh ugha i <us dh bPNk Hkh gSrFk fo|ky; eadkbZ vkj l el; k Hkh ughA

bjQku dh rjg dbZ vkj cPps g\$ tksfdl h fo'ksk i {k eadetkj gkrsgA dkbZ i <usej dkbZ fy [kusej dkbZ Jfrys [k eaj dkbZ xf.kr ea bl cdkj dh l el; kvka dks fo'ksk fodkl dh l el; k dgrsgA ml sfdl h fo'ksk {ks= ea l keku; l s cgr de {kerk fodfl r gks i krh gA ; fn vki dk cPpk i <u&fy [kus ea fi NMtus yxA ; k fdl h fo'ksk {ks= ea ml dh {kerk fodfl r ugha gdp± gk\$ rks vki fdl h eukf pfdRI d ; k cky eukokKkfud l s l a dz dj bl l el; k ds funku ea mudk l g; ksx ys l drsgA

बेन फेल्योर

tc os 40 o"KZ ds Fkj rks ml gk us dgk Fkk fd "; fn mudh ekufI d voLFkk bl
 cdkj gks tk; j rks ml s ?kj I s ckj fudky dj xkyh ekj nuk" A vkt os 70 o"KZ
 ds gA bl ga; g Hkh ; kn ugha fd os 40 ds FkA vxj dkbZ vPNk fnu gA rks os vi uh
 cVh dks i gpk u yrs gA yfdu vc os ugha j gA tks dHkh FkA os Hkny tkrsgA fd os
 dgk gA D; k I e; gA jkr & fnu ea QdZ tkrk jgrk gA ?kj I s fudy dj os HKVd
 tkrsgA ?kj dh i gpk u j kLrs dh i gpk u Hkh [kks tkrh gA mudk Hkr vf/kd ; FkFkZ
 gA Hkfo"; fcYdy vutku] ; g fMeafI ; k dh chekj gA I gh 'kCnka ea /khj & /khj s
 efLr" d dh dk; j. kkyh I ekIr gkus yxrh gA gkVZ Qs; kj] yhoj Qs; kj dh rjg
 cau Qs; kj gA

bl I s jkxh dh ; knk' r] cf) rFkk 0; fDrRo /khj & /khj s [kMfR gkus yxrh gA dNkd o"ks
 ea bl dk cHko n fud thou ij i MfRk gA 0; ogkj ea i fjoRz] fcuk dkj . k b/kj & m/kj
 HkVduk] fnu] I e;] LFku dks I e> usea i j s kkuh gkus yxrh gA 'kj hj ea jkx mRi u
 gkus yxrs gA vkj mudh vdky eR; q gks tkrh gA

; fn ge bl jkx ds ckjs ea tkud rks gea bl jkx ds cfr vf/kd I fg". kq gkus
 ea I gk; rk feyaxhA bl I s gea jkxh ds cfr ekuoh; I Eeku rFkk vkj dh Hkkouk
 c<axhA vkt dy bl jkx ea dbZ vu] fku gks jgs gA u; h&u; h vkskf/k; ka vk jgh gA
 , d s 0; fDr; ka ds fy, /ku bdêk dj ufl x gkê dh 0; oLFkk Hkh ge dj I drs gA

स्लीम गर्ल

19 o"khZ I qkk xstq V gA I qj gA , dgjh cnu dh , d LekVZ; qrh gA 16 o"KZ
 dh vk; qI sml svi usotu ds cfr dkQh è; ku gA Mkbvax dj uk ekuks ml dk 'kkid
 gA 52 fdykske I sml us vi uk otu 41 fdykske rd ?kVk fy; k gA ml seks/k
 gkus dk Mj gA yfdu , d&nks fdykske otu c<us I sml s [kq i j Øksk Hkh vkrk
 gsvkj nksk Hkko HkhA vDI j vknedn vkbZ usea vi uh Nfo fugj rh gA çk; % cfr fnu
 vi uk otu yrh gA [kus . ea og cgr de [krh gA ; fn ml s tcjnLrh [kkuk i M
 rks [kq mfYV; ka dj ds I jk Hkktu fudky Hkh nrh gA /khj & /khj s ml dk
 otu de gkus yxrk gA 'kj hj ea eka i f'k; ka I [kus yxrh gA ekfI d cko
 Hkh can gkus yxk gA

vkt ds ; q ea Lyhe cuus dk QS ku ; k bPNk tc ccy gks tkrh gsvkj fdI h
 0; fDr dks vko' ; drk I s vf/kd cHkfor dj rh gA rks ; g jkx ds : i ea i f j yf{kr
 gsrh gA bl s " , ukj fDI ; k uok k" dgrs gA , d s ykx tgka [kkuk de [krs gA
 tkuc> dj mfYV; ka djrs gA dI jr dj ds otu ?kVkus dk ç; kI djrs gA
 tkyk Hkh yrs gA bl cfØ; k dh tc vfr gks tkrh gA rks 'kj hj i w k r % n c y gks
 tkrk gA gfi ; k fudy vkrh gA

, d h uo; qfr; ka dks euf' pfdRI k dh vko' ; drk gA ; fn jkx dh 'kq#vkr gk
 rks bl ga cka fohkx ds bykt I sykHk gks I drk gA oj uk bl ga vLi rky ea HkrhZ dj us
 ds ckn i w k z f p f d R I k dh t : jr gsrh gA

थायराइड ग्रंथि और मनः विकित्सा

Fkk; jkbM dh chekj h vkt dy vke gks x; h gA ; fn fdl h dks pDdj vkus yxj rks ykx dgrs g& CyM çd j ui ok ykA bl h izdkj ; fn dkbZ L=h ekv/h gksus yxj I ykg nrs g& Fkk; jkbM VLV djok yA xys ea Fkk; jkbM xafk jgrh g& ftl ea Fkk; jkbM gkeku dk Jko gkrk g& Vh&3 Vh&4 dka tc ; g xafk vf/kd fØ; k'khy gks tkrh g& rks gkjeku dh ek=k 'kjhj eac<+tkrh g& ftl I s dbZ y{k.k utj vkus yxrs gA xehZ vf/kd yxuk] /kMdu] ?kcjkgV] i l huk vf/kd vkuk] Hku[k vf/kd yxuk] 'kjhj ea da u] otu ea deh bR; kfnA bu y{k.k ka rFkk fparc ds y{k.k ka ea I ekurk Hkh gA dHkh&dHkh , d sjkxh euf' pfdRI d ds ikl tkrsgA tks Fkk; jkbM I eL; k ds dkj .kka dks tku dj bl dk bykt Hkh djrs gA

; fn fdl h dkj .k Fkk; jkbM gkeku dk I ko de gks tk; j rks tks y{k.k mHkjrsg g& os g& FkdkoV] I [rh] ekv/ki u] dft; r] Hku[k de yxuk] peM& ea ekv/ki u bR; kfnA fdl h&fdl h dks fMçs ku ; k vol kn ds y{k.k i w k z : i I s çdV gkrs gA Fkk; jkbM gkeku ds I argyu dh vkSkf/k; ka ds }kjek ekufI d I eL; kvka dk fuokj .k gks tkrk g& fdrq dHkh&dHkh gkeku ds I ou ds ckn ; s fparc ; k vol kn ds y{k.k ekSt in jgrs gA , d s I e; ea vki dks eukpfdRI d I s feyuk pkfg, A , d eukpfdRI d Fkk; jkbM I arkh jkx ds fo"k; ea i w k z : i I s çf'kf{kr gkrs gA

नंगी तस्वीरें

45 o"khz jkt dpej th dk xYys dh nqku gA og LoHkko I s cgr gh vPNs 0; fDrRo okys vkneh gA I kQ&I QkbZ ij fo'kSk è; ku nrs g& I e; dh i kcnh muds thou dk vko' ; d vax gA b/kj dbZ eghuka I sos dN mnkl I sjgus yxs gA fdl h I s dN ugha cksyrA pi pki vk; s i jke'kz yuA muds efLr" d ea fL=; ka dh uaxh rLohja fn[kkbZ i M+r h gA nqku ea xkgd vk; j rks muds ekul i Vy ij] muds ?kj dh cS/h] cgj ; k dkbZ L=h I keus vk tkrh gA vc cnkZ r ugha gkrk gA ekFkk >Vdrs g& yk[k dks'k'k djrs g& fdrq; s rLohja mudk i hNk ugha NkM+r hA

bl izdkj ds n';] tks uaxh fL=; ka ds gk& fdl h Hk; kog tkuoj ds gk& eyew ds gk& ckj&ckj ekul i Vy ij vkuk vkj yk[k dks'k'k ka ds ckn Hkh fudy u i kuk&vkI hMh&fjE; us ku dgykrk gA ; g , d ekufI d jkx gA vDI j ; g jkx mu ykxka ea gkrk g& ftuds 0; fDrRo ea I QkbZ I e; dh i kcnh] <x I s dke dju s dh ; k& ; rk gkrh gA vkt bl jkx I s i hfM+r g tkj ka ykx g& fdrqos bl sekufI d jkx ds : i ea ughans[krA fo'kSk I sos I a dZ dj j rks mUga ekye gks tk; sk fd bl ds fy, vfrçHkkoh vkSkf/k; k; mi yC/k g& o 0; ogkj fpdfRI k I s Hkh bl dk bykt fd; k tkrk gA

दूसरे के सूनी पंजे

ge , d vfHkHkkod ; k 0; fDr ds : i ea MxI ds fo"K; ea fdruk tkurs gA l ekpkj i =ka ea ; k nijn'ku l s vo' ; gh ge voxr gkrs gA fd , d djkm+ dk ckA l ukj ; k g'kh'k i dMh x; hA ge ; g l ekpkj i <+dj vk' oLr gks tkrs gA fd ; g epb] fnYyh ; k pslubz dh dgkuh gA yfdu >kj [kM cns'k ds x<ek] te'kni g] /kuckn o ckdkjks l suo; pd ; k uo; pfr; kabu eknd i nkFks l si hfMf gkdj dsh; eu% pfdRI k ds MxI &fM, fMD'ku bdkbz ea pfdRI k ds fy, cMh l a[; k ea vkus yx] rks vki ; g l kpus ds fy, foo'k gks tk; xsfd MxI ds [kuh i ats l s ge cgr nij ughA uo; pdka ea LoHkko l s gh ftKkl k gkrs gA u; h vkj jgle; h oLr vka dks tkuus dh ; k ij [kus dhA MxI ds fo"K; ea l kus ds ckn ml dks vi us Aij i jh{k.k djus dh mRl prk dks os jkd ugha i krA fo' ksk dj tc muds fe=] l gi k Bh Hkh budk l ou djrs gk] rks nklrka ds ncko l s Hkh os bl ds paxy ea Qd tkrs gA vkt dk fd'kkj i <kb&fy [kkbz ds ncko ea l gus dh {kerk [kks nrk gA ; fn i fjokj ea ml sekrk&fi rk dk l; kj l gt mi yC/k ugha gkrk gsrFkk l oxkRed : i l smi f[kr l e>rk g] rks og MxI dh rjQ l gk; rk ds fy, ns[krk gA ; fn MxI mi yC/k gk] rks ftu LFkkuka dk Aij geus ftØ fd; k g] ogka ; g /kMfys l smi yC/k gA

MxI dh , d [kuch ; g gSfd i gys FkksMh ek=k ea u'kk ; k vkuan dh ckflr gkrs gA fQj mrus vkuan ds fy, nokvka dh ek=k Øe'k% c<k; h tkrs gA fQj rks muds thou dk , d ek= y[; bu MxI dh ckflr gkrs gA bl ds fy, ?kj ea >xMk] Nks/h&eks/h pkgj ds l kFk dN yMfd; k os ; kofr ij Hkh mrj vkrh gA MxI NkM us l sog 'kjhfd&ekuf l d i hMk] tks vDI j vl guh; gkrs g] dk f'kdkj gks tkrs gA vkj MxI yus l s gh budh i hMk de gkrs gA bl cdkj MxI ds paxy ea og Qd tkrs gA pkg dj Hkh og ml l sughafudy i krka 'kk; n ; gh dkj .k gS fd Hkjr l jdkj }kj eknd æ0; ka ds l ou l s i hfMf jkfx; ka ds fy, fo' ksk cca/k fd; k x; k gA i whz Hkjr l jdkj dk , d eq[; dæ dæh; eu% pfdRI k l LFkku dk 'MxI &fM, fMD'ku bdkbz g] tgamPp dksV dh pfdRI k fo' ksk okMZ mi yC/k dh x; h gA

प्रधानमंत्री

xyQke 23 o"khz efLye uo; pd] Nks/k&eks/k dkjckj djrk jgk gA l gl k ml ds0; ogkj ea i fjor l fn[kus yxka og nks&ruh nu rd pi jgk] fQj rks t] s l kjh 'kDr ml ea fl eV vk; h gkA ckr v f/kd djus yxk] vc rks og l Mæ i j l keftd c] kbz; ka ds fo:) Hkh Hk'k.k nus yxk gA vkRefo'okl c<+x; k g] ml s yxus yxk gSfd og ckbe fefulVj cu x; k gA dgrk g% "gwb t yky] vkb Mka/ ukj vkb , e fn ckbe fefulVj" A Oku yxkrk g] , l i h] Mh, l i h] dfe'uj dka dN funz k nrk gA l krk gS ek= nks ?ka/s ij txrk gS Ys KA ml dk eM cgr gh [k k g] fl=; ka ds cfr vkd"lz k c<k gS dHkh&dHkh 'kCnka ds c; kx ea l kjh l hekvka dk vfrØe.k djrk gA og 'kDr] {kerk vkj fØ; kdyki ka l s [kq dks Hk] i j l e>rk gA

; g gS, d chekh&eM dhA 'ks[kh c?kkj uk] cMh ckr adju] de i <k&fy [kk gkus ds ckotun vaxzh Hk'kk dk c; kx] l ekt ds yxka l s vf/kd feyuk] {kerk vkj 'kDr ea vi us dks l eFkz l e>uka ; g l c eFu; k ds y{k.k gA , d s fMcs ku okys 0; fDr dks dN vrjky ds ckn eFu; k gks l drk gA dHkh&dHkh ; g jksx dbz ckj nkj s dh rjg gkrs gA

bl jksx ds ckj Hkd y{k.k mRi u gkrs gh fo' kskK l s i jke'kz yu] pfg, A ml jksx dks i w k% Bhd fd; k tk l drk gA eM dh nyuk ; fn fctyh ds oksV l s dh tk; j rks bl jksx dks fne x jks ku gksuk ; k oksVst c<uk dg l drs gA ckj &ckj gks okys nkj ka ds fy, fo' ksk vkskf/k; ka ftUga eM&LVcykbtj dgrs gA dk c; kx fd; k tkrk gA

अंधविश्वास

24 o"kh; v#.k ds vè; ; u ea fi Nys Ng eghuka l s0; o/kku gks jgk g\$ ft l dk
 dkj .k g\$ ml dse fl r" d ea dN , d sfopkj ka dk vkuk] ft l l sog Nq/dkjk ugha i k
 l drkA og vi usfnuHkj ds fØ; kdyki ka dk ohfM; ks Vsi ckj ckj vi use fl r" d ij
 pyk dj ns[krk g\$ dgha ml l s dkbz xyrh rks ugha gks x; hA ?kj l s ckj tkus fy,
 nks ?ka/s rks ugku&/kkuj cky >KMus vkfn ds fy, pkfg, A og fi Nys dbz o"kk&l s
 dN ^va/fo' okl * l s xfl r gA t\$ s Dykl ea ges kk rhl jh ; k i kपोha l hv ij
 cBuk] l Md ij ges kk fdukjs pyuk] dN fo' ksk j kLrka l s nij jguk vkfnA

, d s0; fDr , d çdkj dh ekuf l d l eL; k] ft l svkCl fl o da yfl o fml vkWj
 ¼, d gh fØ; k ckj & ckj djuk½ dgrs g\$ l s xfl r gA bu 0; fDr; ka ds eu ea , d
 gh çdkj dh Hkkouk ckj & ckj vkrh gA os tkurs g\$ fd ; g Hkkouk xyr gA fQj Hkh
 og bl Hkkouk dks vkus l sjkd ugha l drA vxj mlga yxrk g\$ fd muds gkFk xns
 g\$ vk\$ os ml s /kks yrs g\$ ij mlga l r f"V ugha gkrhA os ckj & ckj /kksus dh çfØ; k
 djrs gA ?kj dh ckj & ckj l Qkbz djuokya dks [kn l s iNuk pkfg, fd D; k os
 vuko' ; d : i l s , d k djrs gA , d syks vDI j ?kj vkus ij vi us turs /kks gA dN
 yks rksugk dj gh ?kj ea ços k djrs gA dHkh , d syks ?kj ds l kjs l kekuka dks l kQ
 djusea yx tkrs gA gkykfd , d k djus l s mlga d"V Hkh de ugha gkrk gA vkt
 eukspfdRI dka ds ikl bl jks ds bykt ds fy, fo' ksk vk\$kf/k; ka g\$ rFkk fo' ksk
 çdkj ds euo\$Kkfud mi k; Hkh mi yC/k g\$ ft l ds }kj k chekjh dks l pk: : lk l s
 Bhd fd; k tk l drk gA

आप सिगरेट पीना छोड़ सकते हैं

fl xj\$V] chMh] /kwi ku /khj &/khj se jus dk , d rjhdk gA ; s' khj ea ckd kkbVhl]
 l ka Qmyus dh fcekjh] d\$ j rFkk an; jksx ds dkj .k gA vki fl xj\$V fpeuh dh
 rjg i hrs gA vki dh i Ruh] vki ds fe= vki dks fl xj\$V NkM+us ds i jke' kZ nrs&nrs
 Fkd ppls g\$ vki fQj Hkh fl xj\$V i huk NkM+l drs gA /kwi ku R; kx djuk , d
 psyat gA ; fn vki l Qy gks x; \$ rksog vki dk vkRefo' okl c< xka l cl svf/kd
 ykHk gksxk vki dh pLrh vk\$ ranq Lrh ea fQj FkkMh&FkkMh nijh r; djrs vki dks
 gkQuk u i MA fQj fdruk i \$ k cpk yxavki ! vki , d fnu fuf' pr djA ft l
 fnu vki dks fl xj\$V NkM+uk gA vPNk g\$; fn dkbz fe= Hkh ml h fnu l s /kwi ku
 R; kx djuk pkgA fuf' pr fnu ds i gys, d fnu vki gj txg l \$?kj] vkMl] dkj
 bR; kfn l s fl xj\$V ykbVj] , s k V\$ Qad naA ; g ns[kx ; k g\$ fd fl xj\$V dh l a ; k
 de djrs g\$ an djuk mruk l Qy rjhdk ugha g\$ ftruk ml dk l kgl i wkl : i
 l s , d ckj an djukA vi us i jokj ea vki ?kksk.kk dj na fd vki Qyarkjh [k l s
 /kwi ku an dj jgs gA fl xj\$V an gkus l svki ds 'khj ea dN y{k.k mHkj xA fl j
 nn] vui p] dft; r] feryh] xyk l w[kuk bR; kfn] jg&jg dj fl xj\$V i hus dh
 rhoz bPNk tkxshA fpMfpMki u] mnkl h] ?kcjkgV t\$ s y{k.k Hkh mHkj xA uhan dh
 deh gksxh vk\$ l i us vf/kd vk; xA ; fn vki dks /kwi ku dh rhoz bPNk tx\$
 vki bl bPNk dh i rrl ds fy, rj r ç; kl jr u gk\$ nj djA i k p feuV ds ckn
 ; g cyorh bPNk Lo; a de gks tk; xhA vki yach&yach l k l s yarhu&pkj ckjA
 /khj &/khj i kuh fi ; a rFkk i kuh dks dN vf/kd nj rd eay ea j [ka dN vk\$ dj\$
 ; Fkk&ckgj Vgyus yx\$ l xhr l qa ; k fd l h nklr dks Qku djA vki dks yxs fd
 'fl QZ , d* vk\$ ^doy vHkh* Hkj /kwi ku dj fy; k tk; \$ rks 'kr çfr' kr l Hkkouk
 g\$ fd ^vki vl Qy gkus okys gA tc&tc vki /kwi ku djus dh cyorh bPNk i j
 dkw i k; a [kq dks c/kkbz naA l eL; k vk; xh tc vki dks dkbz fl xj\$V i hus dk vkMj
 naA vki l k p ya fd l h Hkh vkMj dks l iæ ugha djus dk dks l k rjhdk gksxkA
 ft l {k.k vki us fl xj\$V i huk NkM+uk g\$ vi us vki dks fl xj\$V & chMh ugha i husokyk
 0; fDr ds : i ea ns[ka l c dN Bhd pysk] fQj vki ds l keus fl xj\$V i hus dk
 cgkuk cu dj dN flFkfr; ka vk; xhA mnkgj .kr% i js kkuh] Øks'k] mnkl h dh flFkfr]
 vf/kd çl érk] l kelftd ncko bR; kfnA bl ds fy, r\$ kj jgA bu flFkfr; ka ea; fn

vki usfot; i k yhj rks l ef>, /kpi ku l svki eDr gks x; A; fn vki fQj Hkh [kpn ij fo'okl ugha dj i k jgs gk] rks 'Mh, fMD'ku bZkbZ ds fpdfRI d l srj ar l a dz djA

मांजा, भांग व चरस के आदी हैं आप?

xkatk ds i k s k l s gh xkatk] Hkkax ; k pjl cklr fd; k tkrk gA l v[ks Qm rFkk i fUk; ka dks i hl dj Hkkax cuk; k tkrk gA pjl dh vi s k buea u'kk de gkrk gA d[Qh] feBkb; ka 'kjc r vkfn ea budk vDI j c; ks d; k tkrk g s fo'kskr%gk syh ds vol j ij xkatk Hkh budh i fUk; ka rFkk Vgfu; ka dks l v[kk dj cuk; k tkrk gA bl syks rækdwdh rjg i hrs gA i k s k l s xkan dh rjg tks jsthu fudyrk g s ml s pjl dgrs gA ; g cgr gh vf/kd u'kk oky i nkFkZ gkrk gA

bl dk l ou djus l s vkun dk vkHkl gkrk g s rFkk 0; fDr vf/kd cksyus ; k ga us yxrk gA l e; /khj & /khj s pyus dk vkHkl gkrk gA l æhr o Lokn dh rhoark c<+ tkrh gA Hk[k vf/kd yxrh g s fo'ksk dj feBkb; ka cgr Hkkrh g s i jar l kFk&l kFk vka[ka yky gks tkrh gA dB l v[ks yxrk g s pyu&fQj usea MxexkgV vk tkrh gA

; fn dkbZ xkatk ; k Hkkax dk vknh gks tk; s rks ml dk Luk; qra= detkj i M+ tkrk gA og uoZ fpMfpMk rFkk mnkl gks tkrk gA vDI j i kxyi u ds nkj s Hkh vkus yxrs gA fcgkj rFkk mUkj çns k ea xkatk rFkk Hkkax dh vknr ds dkj . k gj ejh tka dks çfro"kl ekuf l d vkj k s' kkykvka ea HkhrhZ djuk i M+r gA

xkatk ; k Hkkax i huokys vDI j nil jh u'kkvka dk c; ks djus yxrs gA bl fy, ; g dgk tkrk g s fd xkatk rFkk Hkkax ds l ou dks 'k s' vkr ea gh jkd yuk pkfg, A

शराब के आदी हो गये हैं, तो.....

'kjk] f0gldh] je] ch; j] egv[k] gfM+ k l Hkh , d gA gk ml dh vki f[kd u'kk ykus dh {kerk, ade vFkok vf/kd gA 'kjk vDI j gekj s l ekt ea vkun ds fy, i h tkrh gA fQj /khj & /khj s, s h vknr cu tkrh g s fd ml s NkM+i kuk e f' dy gks tkrk gA rc vkrh g s l eL; kvka dh fuj ar j c<+r gh pZ fLFkr; k] ; Fkk& 'kkjh f d l eL; k, afo'ksk dj i s dh chekfj; k] ; Nr dh chekj h fo'kskr%fl j kfl l] Luk; qra= dh detkj; k] d s j vkfnA ; fn vknrka dk f'kdatk cgr etcar gks p p k g s rks vki vi us vki l s pkj l oky i N&i gyk] D; k vki us 'kjk dks de dj us ; k can dj us dh dks'k'k dh gA nil j k] D; k vki ds 'kjk i hus i j fdl h us d Hk d [N dgk] f l l s vki Øk/kr gks x; s rhl j k] vki dks, s k yxrk g s fd 'kjk i hus l s vki fdl h nks Hko l s i hfM+r gA pkFkk] D; k l qg mBrs gh vki dks 'kjk i huh i M+r g s rkd vki ds 'kjh ea fLFkr vk; s ; fn buea l snks l oky ka ds Hk mUkj gka ea g s rks vki 'kjk ds vknh gks p p s g v s vki dks rj ar fpdfRI k dh 0; oLFk dj uh pkfg,] ojuk vki dk thou ukj dh; gks l drk gA

; fn 'kjk ds vknh 'kjk NkM+ n] rks muds 'kjh ea da u gkus yxrk g s j Drpki vfu; fer gks tkrk gA ?kjk gV] cp s h gkus yxrh g s dkuka ea vkokt a l uk; ha i M+r g s rFkk vka[ka ds l keus dh M&edkM+ pyrs utj vkrs gA os cgr Hk; Hkhr fn [kus yxrs gA cgr fnuka rd 'kjk ds vknh gkus i j 'kjh rks [kjk gkrk gh g s budsefLr" d dh dks'kdk, a Hk ejus yxrh gA ekuf l d jks l syks i hfM+r gks tkr s g s muds 0; fDrRo ea i f jor u vk tkrk g s rFkk l DI l ækh l eL; k, a vk tkrh gA

'kjk i huokys [kpn r; dj a fd vc ea 'kjk ugha i h A&k] rks fpdfRI d budh enn dj l drs gA ns [kk tkrk g s fd i f j o k j okys rks bykt ds fy, r s k j j g r s g s f d r q 0; fDr Lo; a bykt ugha dj kuk pkgrka , s h gkyr ea fpdfRI d dk c; kl l kFkd gks gh ugha l drka 'kjk NkM+us ds fy, 0; fDr dks r s k j j g u k t: jh gA

पत्नी पर अविश्वास

, d 35 o'khz; fookfgr L=h vkRegR; k dsç; kl eauihn dh xkfy; ka yrh gA gks k vkus ij og crkrh gAfd fi NysNg eghuka l sml dk i fr ml ij vfo'okl djus yxk gSvkj ml ds pfj = dks ydij mykguk nrk gA fi Nys dbZfnuka l sog vi uh l kjh l hekvka dks i kj dj pdk gA ml dk bYtke gSfd ml dh i Ruh ds vud çeh gA rFkk og mul sniZk rFkk fctyh ds cYo ds }kjk l ns k Hkstrh gA xyr uaj ds cYd Oku dWY dks Hk og bl dk çek.k ekurk gA vi uh i Ruh ds gj dk; Dyki dks og 'kadk dh n'V l snslkrk gA vc rks og i Ruh dk cuk; k vkj i jkl k Hkstu [kkus l s Hk budkj djus yxk gA bl 0; fDr dks i jk fo'okl gSfd ml dh i Ruh , d n'pfj = vkj r gS rFkk og ml jsenkæds l kFk l Dl @'kkjhfd l ærk j [krh gA

bl 0; fDr dh l kjh l eL; k, a, d fujk/kkj fo'okl ds dkj .k gSfd ml dh i Ruh dk pfj = [kjk gA bl ds vfrfjDr vkj dkbZ eukjks dk y{k.k ml ea ugha gA vDI j ml ds ifjokj ds vU; yxs i e] i e h o l kl ml L=h ds pfj = ds l gh gkus dk l R; ki u djrs gA ; g , d eukjks gS ftl sfMY; qkuy fml vkMj dgrs gA bl jks ea jksxh vi uh i Ruh dh tkl h djrk gA bl ds diMka ij i Msoh; Z ; k jDr dk çek.k <ærk gA tc jks c<+tkrk gSvkj mudk vfo'okl vi uh i jkdk"Bk ij i gprk gS rks dbZ jksxh vi uh i Ruh ds gr; k dk ç; kl Hk djrs gA ; g , d xalkj jks gSvkj ftruk tYn gk eukpfdrI d l s bykt djuk pkfg, A

सामाजिक स्थितियों में घबराहट

vej , d 27 o'khz ; pd gA tc og dWyst ea ij h{kk dh r\$ kjh djrk Fkk ; k ij h{kk ea cBrk Fkk] rks og dkQh uoZ gks tkrk FkA ml ds fny dh /kMæus rst gks tkrh FkA gkFk&ij dka us yxrs Fks vkj l kjk 'kjhj i l hus l s Hkæ tkrk FkA i fj .kker%og dHk&dHk ij h{kk NkM+fn; k djrk FkA vkt tc ml sl s l eS dh ukdjh feyh gS rks ml dh l eL; k, afQj l smHk jgh gA xkgdka ds Oku dWY yus ea og uoZ gks tkrk gA Oku dh ?ka/h l pirs gha ml si l huk vkus yxrk gA ml s Hk; jgrk gSfd xkgd D; k ç'u i Nsk vkj ml dk mUkj Bhd Hk gksk ; k ugha dgha xkgd ml s codiQ u l e> ya bl dkj .k l s ml dh dk; Zkerk ea fnu&çfrnu deh vkj dke ea fu j rk vkrh tk jgh gA

, d fo'ksk fLFkr l sfd l h 0; fDr dks ges'kk ; g Mj gkuk fd yxs ml dksfd l utj l s ns[k jgs gA ; k og tku&vutkus dN , s k dj n\$ tks ml ds fy, viekutud ; k ijs kkuh i Snk djus kyk gk&cgrr gh vke l eL; k gA bl s^l keftd Hk; * ; k ^l ks ky Qkfc; k* dgrs gA ; g Hk; fdl h , d fLFkr ea gks l drk gS tS k fd vej ds l kFk gA ; k fQj l Hk l keftd fLFkr; ka ; k i fjos kka ea gks l drh gA l cl s l k/kj .k l ks ky Qkfc; k g&ykska ds l keus ; k LVst ij ckyus dh] vU; fLFkr; ka ea tgka ; s gks l drh gS os gA l cds l keus Hkstu [kkus e] l cds l keus dN fy [kuse] l cds l keus pgjk yky gks tkus dk Mj ; k l gyHk 'kkpky; ea tkus dk MjA

bl syks eukoSkfud l eL; k rks l e>rs gA ij funku ds fy, eukpfdrI ds i kl tkus l s ?kcjrs gA bl çdkj l eL; kvka ds fy, eukpfdrI dka ds i kl fo'ksk pfdRI k ç.kkyh ekstun gA

निरीह पुरुष

fookfgr fot; eYgks=k 10 o"kkārd l q[kh nkā R; thou fuokzj djrsjgā fdrq
foxr rhu o"kkā l smuds0; ogkj eavdLekr-i fjonzu gq/kA tc Hkh osHkhM&HkhMēkyh
txg ea gkrj mllgā fL=; ka dks Nwus rFkk muds 'kjhj dks vi us 'kjhj }kjk ?k"Kz k dh
vknr 'kq gpbA cl eā Vāu ea os vDI j 20&30 o"khz; fL=; ka dks pāurs gS rFkk
muds i hNs tkrs gā HkhM&HkhM+ ea ml pūh gpz L=h ds 'kjhj ds l kFk vi us
l ōnu'khy vākā dk ?k"Kz k djrs gā mudh ; g fØ; k L[kyu dh vāre fLFkr rd
pyrh gā çR; d l l rkg nksckj os, d k djrs gā vkj fi Nys rhu o"kkā l s, d k djrs
vk jgs gā mllgā gj, d h ?kVuk ds ckn nksk dk vgl kl Hkh gkrk gā Mj jgrk gS
fd mudh i Ruh dks; fn ; g ekye gks tk; j rksog D; k l kpxhA nksckj mllgā fL=; ka
dh f'kdk; r ds vk/kkj i j fxj rkrj Hkh fd; k x; kA, d syks 'kgj ea i k; s tkrs gā
uo; pfr; ka dks bl çdkj ds vl kekU; 0; ogkj djuokys0; fDr; ka l si kyk Hkh i M-rk
gā blgā dkbz ekuf l d jks ugha gkrk] yfdu fL=; ka l s l çdk j [kus ea; g v{ke
gkrs gā rFkk l kekftd i fjos k ea vi us dks vl gk; l e>rs gā fcuk l gefr ds
l DI vkua ds fy, ckj&ckj 'kjhj dks ml js 'kjhj l s jxM-rs gā fL=; k; ; k
uo; pfr; k; 'kq & 'kq ea dN ugha dg i krhā D; kfd os i wkr-%bl 0; ogkj dks l e>
gh ugha i krhā, d s jksx; ka dks eukfpdRI d l s l ykg yuh pkfg, rkfd mudh
l eL; kvka dk l ek/kku fd; k tk l dā

पत्थर की मूरत

i çfy; k ds 19 o"khz; l ehj dks vDI h l s jkph yuk i MhA vkt ml dh gkyr
cgr [kjk gā gkykf d 15&20 fnuka l s ?kckgV, oavfuaek ds y{k.k ml ea FkA og
dN mnkl vkj l gek Hkh jgrk Fkk] fdrqfi Nys rhu fnuka l sog fcYdy pā gā
[kkuk ugha [kkrk], d çr dh rjg ?kā/kā, d txg [kMk jgrk gā eg ea Fkd Hkj
g] i v Qyk gqk gā i s kck&i çkkuk : d tksx; k gā l pep, d xkhj jks ds; g
y{k.k gā bl seukj kx fo'kskK ds/ks/kfu; k dgrs gā

; g jksx u gksdj dbz jkska }kjk mri u y{k.k gā vDI j ; g vol kn ; k fMçs ku
ds dkj .k gkrk gā i j] ; g fLdM-tksYfu; k ds dkj .k Hkh gks l drk gā dHkh&dHkh
fdlgha nokb; ka ds çHko l s Hkh ds/ks/kfu; k ds y{k.k vk tkrs gā eflr"d ea; fn
dkbz jDr Jko gk] çu V; wj gk] rks Hkh jksx dh, d h n'kk gks l drh gā, d s jksx; ka
dks ?kj ea ugha j [kuk pkfg,] mllgā eukfpdRI k l LFku ; k ufl ç gkē ea Hkrh
djuk pkfg, A pfdRI d, d s jksx; ka dh xgu i jh{kk djrs gā muds jDr dk
fo'y'sk.k djrs gā vko'; drk ds vuq kj ml ds eflr"d dk l hvh Ldsu ; k
, evkj vkbz Ldsu djrs gā 90 çr'kr jksxh bl l eL; k l s i wZ dh l kekU; fLFkr
ea vk tkrs gā c'krāfd mfpr l e; i j ç'kf{kr eukj kx fo'kskK }kjk i jke'kzfy; s
gkA

यह कैसा भय?

Jherh [kjs32 o"kl dh fookgr efgyk gA mlgaMj gSfd ?kj l sckgj fudyus ij og vi uk l rnyu [kksnsxh vksj fxj i MxhA okLro ea, d ckj Hkh, d k ughagvka fQj Hkh os?kj l sckgj ughafudyrhA os?kj dh pkgjfnokjh ds vanj gh jgrh gA vi uh fnup; kl vksj dk; ddyki ka dks cgr vf/kd l dfrpr djuk&bl Hk; l sfd fdl h, d h fLFkr ftl ea dN gkus dk Mj gkj l sfudy i kuk dfBu vksj ef' dy gS, xkj kQkfc; k dgykrk gA

vDI j, xkj kQkfc; k ea fdl h fo'ksk i fj fLFkr ea?kcjkgV ds nks i M+ppds gks gA vksj 0; fDr ml i fj fLFkr ea tkuk gh ugha pkrka fdl h dks [kayh txg ea tkus ea l dkrp; k Hk; gksrk] rks dkbz tku&cp dj fl uek ds fVdV njokts ds djhc yrk gA dkbz HkhM+ l s?kcjkrk gS rks dkbz fyIV ea, d h l eL; k, a vke gS ykx bul s i hfM+ Hkh jgrs gS i jarqeuks pfdRI d dks fn[kkus l s drjkrk gA okLro ea bl dk bykt i wkl: i l seuks pfdRI k dtae ea gh gks l drh gA

चिंताग्रस्त

l kfgck 12 c"kl dh gS fi Nys, d o"kl l sog cgr gh uo l jgrh gA 'kk; n ml l e; tc ml ds ekrk&fi rk ea l dkr fopNn gks x; k Fkka ml ds ckn l s gh og Mjh&l geh l h vksj pfr r jgus yxh gA ml s Ldny ds fj tYV dh fprk l rkrh jgrh gA vDI j og vi usuk [kuu dkVrh jgrh gA og gj {k.k ruko ea jgus yxrh gA tc ml s ijke'kl ds fy, yk; k x; k] ml dh vaxfy; ka Fkj Fkj k jgh Fkh ml dh gFky; ka ea BMk i l huk vk jgk Fkk] og cgr gh ruko ea Fkh] og dN dg i kus ea vl eFkz FkhA og yxkrkj mnkl Hkh ugha jgrh Fkh] ij gj {k.k fdl h vutkus Hk; l s ijs kku jgrh Fkh] i rk ugha vc D; k gks ml dh 'kkjhfd i jh {k.k ds ckn fdl h ml js chekj h ds dkbz y {k.k ugha feya

bl yMeh dh l eL; kvka ea ed; gS ml dk pfr r jguk] rukoxLr jgukA ruko vksj fprk ds jkxh dks, d k gksrk gSfd vkuokyk {k.k 'kk; n vPNh [kcj u yk; A; FkkFkz l snj fprkeXu] vi uh i <kb&fy [kkl ds fo'k; ea pflurr] ?kcjkgV] cpSh] Fkj Fkj kgV o /kMedu rst gkus tS s y {k.k l s i hfM+ jgrs gA uhan u vkuk; k l i us ea Mj tkuk Hkh bl ds y {k.k gA vkt dy fprk l sefDr ds fy, ; ka rks cgr l kjh vksf/k; k; mi yC/k gS fdrq dN, d h eukSklfud fof/k; ka ftl s, atkbVh eusteA/ Vfdud dgrs gS }kj k bl l eL; k dk l ek/kku gks l drk gA bl ds fy, fofHkuu ddkj ds ruko de djus dh dl jra gS vksj; ksxk }kj k Hkh bl ea ykHk gksrk gA

शराब और बिगड़ती मनोदशा

35 o'khz Jh dqtj 20 o'kz l sck; %cfrfnu 'kjk i hrs gA l qg mBrs gh mlga 'kjk dh vko'; drk gkrh g\$ oj uk mudsgkfk dka usyxrs gA i v ea xFLV'd gkus ds dkj .k fi Nysnksfnuka l smlgkaus 'kjk dh ek=k fcYdy de dj nhA vc mlga dkuka ea , d Li "V vkokt l uk; h i Musyxh g\$ tks mlga tku l sekjus dh /kedh nrh gA os cgr ijs kku gA os bl dh l uk LFkkuh; i fyl dks nrh gA bl ds vfrfjDr mudh ekuf l d voLFk ea dkbz i f jor u ugha gA

yxkrkj 'kjk dk l ou djuokyk 0; fDr tc vpkud 'kjk i huk dln dj nrk g\$; k cgr de dj nrk g\$ rks , d&nksfnuka ds vj gh ml 0; fDr ds dkuka ea /kedkusykh vkokt avkusyxrh gA 0; fDr bu vkoktka dks l R; l e> dj ml ds vuq i 0; ogkj djrk gA og Mjk&Mjk jgrk gA ?kj ds Hkhrj dHkh&dHkh og i yak ds uhps fNi us dk c; kl djrk gA bl voLFk dks vYdkgyf d gkly l hukf l l dgrs gA ; g , d vLFk; h eukj kx gA fcuk bykt ds Hkh dN fnuka ea ; g Bhd gks tkrk gA , d s 0; fDr dks Mx&, Ydkgy fM, fMD' ku dkae ea i jke'kz yus l s tgka mudh i js kkuh dks de dj nh tkrh gSogha 'kjk dh vknr Nkusea Hkh fpdfRI d budh l gk; rk djrs gA bl ea vskf/k; kq 'kkj hfj d rFk ekuf l d dl jrd ; kx] f'k{kk] 0; ogkj fpdfRI k dk c; kx fd; k tkrk gA

सैडिज्म

35 o'khz fookfgr jes k di j Lo; a i jke'kz dsfy, vkrk g\$ ml svk'kzk g\$fd dgha yfxd vkun dsfy, og fdl h dk [kuu u dj nA ml ds thou ea gLrefku dk dkQh LFkku jgk gA ml dh gLrefku dh dYi uk ea , d h L=h g\$ ftl i j vR; kpkj fd; k x; k gk ?kk; y dj fn; k gks ; k ekj fn; k x; k gkA L=h ds l kfk l aak l si gysog ml suk [kuu l sukprk g\$ tc rd fd ml l s [kuu u fudy tk; j peM&ds cYV l sekj&ekj dj ml ds 'kjhj eafu'kku cuk nrk gA ; g ml ds l DI dks mukst uk nrk g\$ vkj ml syfxd vkun ckr gkrk gA og , d l \$MLV gA ml s vkun feyrk g\$ fdl h 0; fDr ds 'kjhj ds ?kkoka l s cgrs [kuu dks ns[k djA bl yfxd 0; ogkj dk vuoku djuk vl ilko gA bl ds foi fjr dN ykx(; k fL=; k ; d h Hkh g\$ ftluga vi us 'kjhj i j vR; kpkj gku ukpoku [kuu fudyoku] fl xM ds cV l s 'kjhj tyokus ea yfxd vkun ckr gkrk gA bl s estkfdTe dgrs gA dHkh&dHkh l \$MTE dk l onu dkQh xkhj Hkh gks l drk gA ; nrks bl l eL; k dh fpdfRI k mruh vkl ku ugha g\$ fQj Hkh eukokkfud bl cdkj ds l onu , oabEi Yl dks jkd l drs gA

दौरे-घबराहट के

52 o'khz , d xg.kh jkr ea txrh g\$ ml dh l ka s Qnyus yxrh g\$ gkFk&i \$ dka us yxrs g\$ fny dh /kMdlus rst gks tkrh g\$ xyk l u[kus yxrk g\$ vi uh Åaxfy; ka VVksyrh g\$ og 'kk; n ejus tk jgh g\$ bl çdkj ds nk\$ s gj l l rkg 2&3 ckj gkrs g\$ tc nk\$ s ugha gkrs rks ml s ges'kk Mj yxk jgrk g\$ fd dy ml s nk\$ k u vk tk, A og HkhM+ea ugha tkrh] fy IV ea ugha p<rh] can dejs ; k cl ea ml s ?kq/u egl ml gkrs h g\$

; g cgr gh vke l eL; k g\$ bl sjkph vk\$ vkl ikl ds ykx vDI j ^gkVz dh chekj dgrs g\$ vf/kdrj ykxka dks ; g gkV&vVsd l k yxrk g\$ cgr l kjs MkDVj mlga ns[k pds gkrs g\$ bl hth vk\$ Nkrh ds , DI js gkus ds ckn mlga crk fn; k tkrk g\$fd l c ukezy g\$ fQj Hkh ; nk\$ s i M-rs g\$ bu nk\$ ka dks i fud vVsd dgrs g\$ vk\$ vDI j ; g fparktfur jkx g\$ ges'kk Mj yxuk fd ; nk\$ s fQj u gk\$, d ml js çdkj dh fpar g\$ bl ds vykok bu nk\$ ka dks vDI j fdUgh fo'ksk&volFkk ; Fkk&can dejs] fy IV HkhM] cl es gkus ds dkj .k rFkk bu fLFkr; ka l s Hkkxuk ; g , xkj kQkfc; k dgykrk g\$

vki dks , d h l eL; kvka ds fy, eukspfdRI d l sfeyuk pkfg, A ; rks dkbz Hkh fpdfRI d bl ds fy, vk\$ k/k; ka ns nrk g\$ fdarq eukspfdRI d nokbz; ka dh ek=k] fpdfRI k dh vof/k rFkk vl; eukokkfud fof/k; ka }kj k vki dks fo'ksk i jke' k z nus ea l eFkz g\$

पत्नियों को प्रताड़ित क्यों करते हैं कुछ पुरुष?

fo'o ds çk; % gj ns'k ea rks ; g l oD; ki h g\$ i Ruh dks ekjuk l Hkh l kektfd vkfFkd oxk ea l keku; : i ea ik; k tkrk g\$fdarq mu i fjokj ka ea vf/kd ik; k tkrk g\$ftuea i # "k 'kjkc vFkok ml jseknd in kFkkedk l ou djrs g\$ tgk; i fr us vi us fi rk ; k vl; i # "k ka dks vi uh i fRu; ka dks çrkfM-r djrs ns[kk g\$ vk\$; fn , d ckj fdl h i # "k us vi uh i Ruh dks i hV fn; k] rks cgr l alkouk g\$fd og , d k ckj & ckj djsxka , d s i # "k [kq ghuHkkouk l s i hfM-r gkrs g\$ vk\$ vi uh i fRu; ka dks i hV dj bl Hkkouk l smcjus dk vl Qy ç; kl djrs g\$ dHkh&dHkh rks os fdl h ml js ykxka dk xq l k vi uh i fRu; ka ij fudkyrs g\$ eukfo'ysk. k l s ; g Kkr gkrs g\$fd vDI j muds fi rk ; k cwl mlga MkVrs jgrs g\$ bl dkj .k og vi uh i Ruh ea fi rk ; k cwl dk vkØked j os k ns[krk g\$; k fQj vi uh i Ruh dh i jh{k yrs g\$ D; k og ejs l kFk jgsh] ml se fdrud gh çrkfM-r d: a ; g vi uh i # "kRo dks 0; Dr djus dk , d dBr rjhdk g\$ i fRu; ka ij vR; kpj dk : i dHkh&dHkh cgr Hk; kud gkrs g\$ Vw/h gfMM; k\$ vkarfd jDr l ko] eLr" d ea pkv bR; kfnA tc i Ruh ml s NkMdj tkus dh /kedh nrh g\$ rks og vk\$ Hkh Økf/kr vk\$ vkØked gks mBrk g\$, d k ns[kk x; k g\$fd os vk\$ r\$ tks i fr; ka dks NkM+ tkrh g\$ muds l kFk tkuyok 0; ogkj gkus dh l alkouk vk\$ vf/kd gkrs h g\$ dN i # "k ka dks vi uh i fRu; ka dks ekju&i hVus ds ckn i Nrkok rFkk nk\$ k Hkkouk mRi u gkrs h g\$ vk\$ vDI j os vi uh i Ruh ds l kFk dkQh çei ml z 0; ogkj djrs g\$, d k 0; ogkj l s i Ruh ea vk'kk dh fdj .k fn[kkbz i M-rh g\$ tks ml l e; rd jgrh g\$ tc rd ml s i q% çrkfM-r u fd; k tk; A tc i # "k dks fo'okl gks tk; sfd L=h vc fdl h Hkh gky ea i fr ds 0; ogkj dks cnkz kr ugha djsxh vk\$ ml ds 0; ogkj ij vi uk fu; æ. k j [kuk 'kq djrh g\$ rks i fjor z vkus yxrs g\$ eukokkfud , d h l eL; kvka l sfutkr ds fy, i fjokj ; k ; qe dh l kbdkFkj ki h djrs g\$ mul s l a dz djuk ykHknk; h gks l drk g\$ D; k vki dks ekye g\$fd dN , d s Hkh çpkjs enz g\$ftudh i fRu; k; mlga i hVrh g\$ vki Hkh eukokkfudka l s l a dz dj l drs g\$

आईने में खुद को देखने वाली किशोरी

, d fd' ksjh g\$ ckY; kolFkk l so; Lkdrk dh rjQ dne j [k jgh g\$ ml s 'kk&d
 g\$ekWly cuus dk] ekWly 'kks vksj Qs ku Vhoh ns[kus dka tc ?kj ea dkbZ u gks
 rks vkbuk ns[kuk ml dh vknr cu pph g\$og [kn Hkh Lyhe cuuk pkgrh g\$ ncyh
 rks g\$ yfdu og nizk ns[krh g\$ rks ml dk 'kjhj ml seksvk yxrk g\$ tkfgj g\$
 og ncyh gkus dsfy, [kkuk ugha [kkrhA ; fn l cds l kFk ml s [kkuk i Msrks og
 tkuc> dj mYVh dj mlga fudky nrh g\$

/khj&/khjs , s h fd' ksfj; ka detkj gkus yxrh g\$ 'kjhj ea ek= peZ rFkk
 vFLFk; ka jg tkrh g\$ eka fcYdy ugha jgrk g\$ bl ds l kFk vU; i fjorZu vkus
 yxrs g\$ mudsef l d /keZ dk l ko : d tkrk g\$, s h cfPp; kj [kn gh vi usvki
 dks l njr k&, dgjs u dsfi atj sea Okl dj NVi Vkrh jgrh g\$ eukfpdRI d bl s
 , ukj fDI ; k uokl k dgrs g\$ vko'; drk g\$fd bl jksx dks i gpkuk tk; svkj blga
 fpdRI d l s l a dZ dj bl dk l e; ij bykt dj k; k tk; A

मासिक धर्म और स्वभाव में परिवर्तन

fL=; ka ds ekf l d /keZ 1/2 Dr l ko% dks Jki l e>k tkrk g\$ rFkk bl fLFkr ea
 fL=; ka dks v' kq] xnk] vNq; ; k dHkh&dHkh [krjukd l e>k tkrk g\$ blga ge
 l ekt dh #f<xr fopkj ka ds : i ea l e> l drs g\$ fdrq; g Hkh l R; g\$ekf l d
 /keZ ds i gys fL=; ka ea dN 'kkjhfd vFkok ekuf l d y{k.k mRi uu gks tkrk g\$ bu
 y{k.k ka ea fo'ksk : i l s g&i v nn] i j gkFk ea l wt u] fpMfpMki u] mnkl hj
 ?kcjkgV] fl jnnZ bR; kfnA

blga nil jsfØ; kdyki ka ea #fp de gks tkrh g\$ FkdkoV vf/kd egl l gkrh g\$
 vkj vDI j dgrh utj vkrh g\$ Bhd ugha yx jgk g\$ bl çdkj ds y{k.k
 dekos k l Hkh fL=; ka ea Ltko ds i gys fn [kk; h i Msrsg\$ bl dk eq; dkj .k g\$ 'kjhj
 ea gkjeka dk l e; fo'ksk ea vl argyuA çk; % 40 çfr'kr fL=; ka ea bl ds dN
 y{k.k utj vkra g\$ vkj i kp l snl fL=; ka dks bl ds dkj .k fo'ksk i js kkuh gkrh
 g\$ vxj vf/kd i js kkfu; ka u gks rks buds bykt dh vko'; drk ugha gkj fL=; ka
 dks l e>uk pkfg, fd muds 0; ogkj rFkk eM ea i fjorZu dk dkj .k ^keZ ds l kFk
 gkus okyk gkjeku vl argyu g\$; g ckr ; fn i #k Hkh tku yaf d mudh fL=; ka ds
 Lohkko ea gkus okyk i fjorZu fo'kskr% fpMfpMki u rFkk #fp; ka ea deh gkus dk
 dkj .k tfo dh g\$ rks vuko'; d : i l smul smy>us dh LokHkkfod vkox l sos [kn
 dks jkd l drs g\$

मेरे शरीर में इतने दुःख

cgr l s , s ejht g\$ ftuds 'kjhj ea dbz cdkj ds y{k.k ik; s tkr\$ g\$ t\$ &nn] /kMdu] f[kpko vkfnA gj cdkj dh tkp dsckn dN irk ugha pyrk] , d fMi kVz / l snil js fMi kVz] , d vLi rky l snil js vLi rky] Qkby eks/h l s eks/h gkrh tkrh g\$ [kplgtkj l sc<+dj yk[k rd pyk tkrk g\$ ij] chekj h tl dh rl cuh jg tkrh g\$

dN 0; fDr , s s gkr\$ g\$ ftuds l kekftd rFkk euk\$Kkfud l eL; kvka l s t\$us dh {kerk ugha gkrh g\$; g 'kkjhfd y{k.k cu dj mudks d"V i g\$kr\$ g\$ i / nnz okys i Pphl cfr'kr jksxh vks\$ djhc mrus gh Nkrh nnz ds jksxh] tks dkfMz; ksykMh ea Hkrh z gkr\$ g\$ tkp djus dsckn muds 'kjhj ea dkbz jksx ugha i k; k tkrk g\$

, s sejht ds y{k.kka dks vks\$ bu y{k.kka ds ckjs ea jksxh dks fdruh tkudkj h g\$ bl si wkz : i l s l e>uk vko' ; d g\$ fQj gea tkuuk pkfg, fd D; k fdl h l kekftd dkj .k] 0; fDrxr l eL; kvka ; k fpark ; k vol kn l sbl dk l azk g\$ buds y{k.k dks Bhd l s tkuuk] ml dh , d ckj i wkz : i l s 'kkjhfd tkp djuk rFkk tkp fd; s x; s l Hkh ci =ka dks i wkz : i l s ns[kuk pkfg, A fl QZ ; g dguk fd *vki dks dN ugha g\$ detkjh g\$ Bhd ugha MkDVjka dks tc i wkz : i l s ; g fo'okl gksfd euk\$Kkfud dkj .k l s ; sjksx gks l drs g\$ rks bl fo"k; ds ckjs ea jksxh dks l e>kuk vko' ; d g\$ jksxh ds l kFk ckr djuk] mudh fpark vFkok fMcs ku dk bykt djuk Hkh vko' ; d g\$ euk\$Kkfud ds i kl cgr l s bykt dh fof/k; k; mi yC/k g\$ ftuds }kj k budk l gh bykt fd; k tkrk g\$ vks\$ vuko' ; d MkDVj] 'kkM ax rFkk [kpa l scpk tk l drk g\$

परीक्षा का भय

vHkh&vHkh fo | ky; rFkk fo' ofo | ky; ka ea i jh{kk, a l eklr gpbz g\$ bl nk\$ ku gekjs dæ ea dbz fo | kFkz; ka us gel s l a dz fd; kA dN vFHkHkkod vdsys vk; \$ Nk=k&Nk=kk, j Bhd g\$ i <rs vPNk g\$ Ldwy ; k dkMyst dk fjdkMZ Hkh vPNk g\$ yfdu bEngku 'kq gkus ds l kFk l gl k blgaD; k gks tkrk g\$ i jh{kk ds Lej .k ek= l s gh mlga?kcjkgV] c\$ph] /kMdu] FkjFkjkgV] pDdj vkus yxrs g\$ i jh{kk nsuk ejsfy, l lko ugha g\$; fn fdl h cdkj Hkh blga i jh{kk dæ rd yk; k tkrk g\$ rks ; g y{k.k brus rhoz gks tkr\$ g\$ fd l Hkh c; kl cdkj gks tkr\$ g\$ Qkfc; k dk vFkz fdl h 0; fDr] fØ; kdyki vFkok lFkfr l s vuko' ; d : i ea vf/kd Hk; Hkhr gkus rFkk bul snj jgus dk fØ; k'khy c; kl djuk g\$ i jh{kk ds Hk; l s i jh{kk l s Hkxuk bl h dk , d : i g\$; | fi ; s Nk= Bhd&Bkd gkr\$ g\$ fQj Hkh gj i jh{kk ds l e; muea , s sy{k.k mRi u gkr\$ g\$ fd dbz o'kkæ rd os i jh{kk 'Mki * djrs jgrs g\$ blga , d euk\$Kkfud jksx g\$; fn Nk= ; k vFHkHkkod ; g vuHko djafd mlga fpdfRI d l s i jke'kz yuk pkfg, rks mlganj ugha djuh pkfg, A i jh{kk ds nk&rhueghus i gys gh euk\$Kkfud l s l a dz dj\$ bl ds fy, mi ; Dr es/kfud fpdfRI k mi yC/k g\$ Nk=ka dks l fpr djrs g\$ gea g"lz g\$ fd 'kh?kz gh l hvkbã h i j Qku l s ge g\$ i ykbz l fo/kk i kj alk djus tk jgs g\$

910a LFkki uk fnoI ds mi y{; ea dlnh; euf' pfdRI k I LFkku
dh mi yfC/k; ka , oa I ok; a

LFkki uk fnoI %17 ebl 2008

Hkkjr I jdkj

dlnh; euf' pfdRI k I LFkku

dkads jkph&834006] >kj [k.M

VyhtQku u0%0651&2450822]2451115]2231848]2232618 Vyhtxte%fl i k

I h0 vkbD i h0 eami yC/k I fo/kvk@l okvsk dk foj .k

24 ?k/s vkdfLed I ok

okg; j kxh I fo/kk; @l ok; %

* i frfnu fu% k/d okg; j kxh I ok; a

* fujh(k.k okM

* vyx o; Ld , oacPpk@cky okg; j kxh foHkkx

* fMftVy Ldsj , .M ekbDkfQYe jhMj

* I bdkl ksky Cykbl

fo' ksk fDyfud%

I kookj %U; j kYkkt h fDyfud

eaxyokj %funk fDyfud] 0; fDrRo fodkl fDyfud

cfkckj %Okfud fLdtkOfu; k] Lej.k] pel , oa I DI

fDyfud] vk] h]Mh] fDyfud

xq okj %fexh fDyfud

'kOkj %epe/ fMI kMj fDyfud

'kfuokj %I jnnz fDyfud] u'kk foeqDr fDyfud

i frfnu %cky fun? ku fDyfud

i frfnu %eM fDyfud

cky eukfpfdRI k foHkkx%

VcPpa vfHkHkkodka ds I kFk Hkj rh fd, tkrsg%

u'kk foeqDr foHkkx%

* MhVkdI fQds ku , oa i quokl dsfy, mPp rdudh

bdkbl %vydkgy , oa u'kk foeqDr%

CIP HELPLINE

1800&3451849

D; k vki dks dkbZ eukoKkfud i js kkuh gS \

fdl h Hkh eukoKkfud i js kkuh dsfy, dl; k I h]vkb]i h] gYi ykbZ

nj Hkk" k I a[; k&2451116 okg; foHkkx %OPD) ea I Ei dl djA

fu% k/d Oku% VsyYit% 1800&3451849

e-mail: rch_cipra@bsnl.in &

cipranchi@ hotmail.com. website:cipranchi.nic.in

FAX:-22333668

