मूल्य ₹20/-

खोजी एनसीआर

अप्रैल 2025

राष्ट्रीय वार्षिक पत्रिका

कुंभ समाप्त

अब चार धाम यात्रा की तैयारी कीजिए

आप सभी को

होली, ईद व भारतीय नव वर्ष

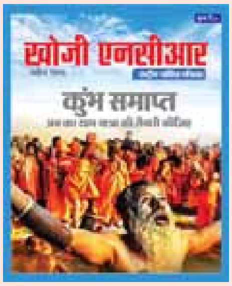
की हार्दिक शुभकामनाएं

मनीष जैन

चेयरमैन नगरपालिका, फिरोजपुर झिरका

खोजी एनसीआर
वार्षिक पत्रिका
अंक-01, वर्ष-01, अप्रैल 2025
पृष्ठ-32, मूल्य-10 रूपए

RNI No : HARHAIN/2015/62918



Editorial Department

Editor Dharampal Arya
Sub Editor Devkaran das gupta

Our Writer

Dr. Yatender Garg F.P.Jhirka
Brij Bhushan Gupta Faridabad

Advisor

Meena Arya Female
Naresh Singla Education

Legal Advisor

Rajesh Chhokar Advocate Nuh (Haryana)
Manoj Kumar Firozpur Jhirka Nuh (Haryana)

Layout Designer

Manish Tomar
Dharampal Arya

Phone N0 01268-277129,9416254840, 9518002332
E-Mail khojincr@gmail.com
Editorial Office Ward N0 4 Firozpur Jhirka
Distt. Nuh Haryana

मुद्रक तथा प्रकाशक धर्मपाल आर्य द्वारा नोएडा सैक्टर 7 द इंडियन एक्सप्रैस से छपवाकर, फिरोजपुर झिरका, वार्ड नं. 4, जिला मेवात, हरियाणा से प्रकाशित किया। सभी विवादों का निपटारा फिरोजपुर झिरका न्यायालय होगा।
संपादक धर्मपाल आर्य

संपादकीय

विदेशों में हिन्दू मन्दिरों पर हमले दुर्भाग्यपूर्ण

खालिस्तानी अलगाववादियों से जुड़े कुछ अराजक तत्वों ने एक बार फिर अमेरिका में कैलिफोर्निया स्थित स्वामी नारायण मंदिर पर हमला किया है, हिन्दुओं वापिस भारत जाओ जैसे आपत्तिजनक संदेश लिखकर मंदिर को क्षति पहुंचायी गई है। हिन्दू मन्दिरों एवं आस्था पर बार-बार हो रहे ये हमने दुर्भाग्यपूर्ण एवं शर्मनाक है। आतंक फैलाने की मंशा से मंदिरों पर हमले की ऐसी घटनाओं का बार-बार होते रहना चिन्ता का सबब है। ऐसे पृथकतावादी तत्व हिंदुओं के खिलाफ विषवमन करके अपनी राजनीति चमकाना चाहते हैं एवं दवाब बनाना चाहते हैं। भारतीय सांझा संस्कृति में मिलजुलकर रहने वाले समाजों को विभाजित करके घृणा, नफरत एवं द्वेष उत्पन्न करने वाले तत्वों को न केवल बेनकाब करने की जरूरत है बल्कि उन्हें नेस्तनाबूंद किया जाना चाहिए। बात केवल खालिस्तानी अलगाववादियों की नहीं है, मुस्लिम आतंकवादी भी विभिन्न देशों में हिन्दू धर्म, मन्दिर, आस्था एवं संस्कृति पर ऐसे ही हमले करके दहशत फैला रहे हैं। हिन्दू समुदाय नफरत के खिलाफ मजबूती से खड़ा है, वह कभी भी नफरत को जड़ नहीं जमाने देंगा। लेकिन अमेरिका, ब्रिटेन व कनाडा सरकारों द्वारा ऐसे मामलों की अनदेखी और दोषियों के विरुद्ध कार्रवाई न करना विडम्बनापूर्ण एवं चुनौतीपूर्ण है। भारत सरकार को भी कड़े कदम उठाते हुए सख्त संदेश देना चाहिए।

अमेरिका के अलग-अलग राज्यों में हिंदू मंदिरों को निशाना बनाए जाने को खालिस्तान समर्थकों से जोड़कर देखा जा रहा है। दक्षिण कैलिफोर्निया के चिनो हिल्स इलाके में स्थित मंदिर की दीवारों पर भारत विरोधी नारे लिखे गए अरैर मन्दिर को क्षति पहुंचाई गयी। माना जा रहा है कि खालिस्तान जनमत संग्रह से पहले साजिश के तहत ये हमला किया गया है। कुछ दिन पहले न्यूयार्क में भी स्वामीनारायण मंदिर पर भी हमला हुआ था। 25 सितंबर को कैलिफोर्निया के सेक्रामेंटो स्थित स्वामीनारायण मंदिर को भी निशाना बनाया गया था, तोड़फोड़ की गई और उस पर आपत्तिजनक संदेश भी लिख दिए गए हैं। आपत्तिजनक यह है कि अमेरिका, ब्रिटेन व कनाडा में सक्रिय ऐसे तत्वों को इन देशों की सरकारों द्वारा राजनीति के चलते खुला समर्थन देना एवं अभिव्यक्ति की आजादी के नाम पर प्रश्रय दिया जाना बर्दाश्त से बाहर होता जा रहा है, कब तक खामोश रहा जाये? कैलिफोर्निया में स्वामीनारायण मंदिर पर हुई घटना से पहले लंदन में विदेश मंत्री एस जयशंकर के गाड़ी के सामने खालिस्तान समर्थकों ने प्रदर्शन किया था, जिसे सामान्य घटना नहीं माना जा सकता। जो खालिस्तान समर्थक विदेश मंत्री के काफिले तक कूद गया, वह सुनियोजित ढंग से हमला भी कर सकता था। निश्चित तौर पर यह ब्रिटिश पुलिस की कोताही एवं लापरवाही है। उस समय खालिस्तानी उग्रवादी ने भारतीय राष्ट्रीय ध्वज 'तिरंगे' का भी अपमान किया। विडंबना यह है कि अमेरिका, ब्रिटेन व कनाडा के साथ पाकिस्तान, बांग्लादेश की सरकारें ऐसे हमलों व मंदिरों को अपवित्र करने, उनको नुकसान पहुंचाने, अराजक माहौल खड़ा करने की घटनाओं को अभिव्यक्ति की आजादी के दायरे में रखकर आंखें मूंद लेती हैं या कुछ देश कट्टरतावाद के चलते उन देशों के अल्पसंख्यक समुदायों पर तरह-तरह के हमले होने देती है।

सरकार चाहे तो मेवात भी बन ... पेज 4-5 पर

कुंभ समाप्त, अब चार धाम यात्रा ... पेज 6-7 पर

स्लो मेटाबॉलिज्म होने पर शरीर ... पेज 14 पर

पेट के अल्सर का उपचार ... पेज 18 पर

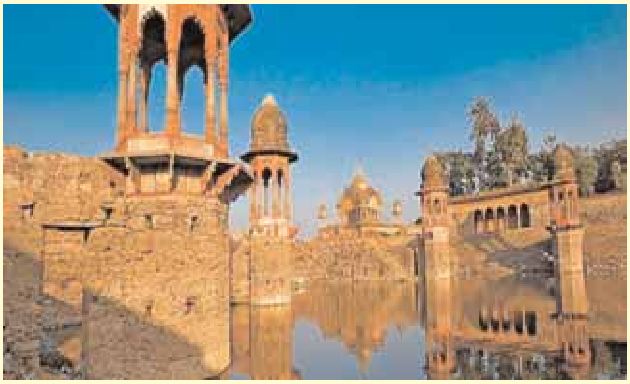
सरकार चाहे तो मेवात भी बन सकता है टूरजियम क्षेत्र है अनेकों प्राचीन धरोहर

- सरकार चाहे तो मेवात भी बन सकता है टूरजियम क्षेत्र है अनेकों प्राचीन धरोहर
- सेठ चूहीमल के महल व तालाब से है नूंह की पहचान
- साढे तीन दशकों के बाद भी अपना अस्तित्व संभाले हुए हैं इमारतें

नूंह : मेवात जिला मुख्यालय स्थित सेठ चूहीमल के महल व तालाब को नूंह की पहचान कहा जाए तो गलत नहीं होगा। बेशक आज समय पहले जैसा न रहा हो, लेकिन इस स्थान को अभी भी वो दिन याद हैं जब वे अपने नवाबी ठाठबाट व भव्यता पर गर्व किया करते थे। साढ़े तीन सौ वर्षों के इतिहास को अपने आंचल में समेटे हुई ये इमारतें, बेशक आज अपने अस्तित्व को बचाने के लिए संघर्ष करती नजर आ रही हैं, लेकिन इसके बावजूद नूंह शहर की पहचान इन्हीं इमारतों के नाम से है। शहर में सेठ चूहीमल के नवाबी ठाटबाट के गवाह रहे ये महल व तालाब आज भी अपना अस्तित्व बनाए हुए हैं। यह बात सही है कि वक्त की मार तथा सरकार व प्रशासन की उपेक्षा ने आज इन इमारतों की चमक को धुंधला कर दिया है। तीन दशकों तक सरकार की अनदेखी का शिकार रही इन इमारतों को विकसित करने के लिए स्थानीय स्तर पर भी कोई खास प्रयास नहीं हुए। वर्ष 2005 में मेवात की तत्कालीन उपायुक्त ने नीरजा शेखर ने जरूर इस जगह को सेठ चूहीमल के परिजनों से मिलकर इसे विकसित करने के लिए कागजी कार्रवाई की थी। लेकिन उनके तबादले के यह कार्रवाई सरकारी फाइलों में दब गई। लेकिन हाल ही में एक बार फिर से सरकार द्वार इन इमारतों की सुध ली गई है। पुरातत्व विभाग द्वारा इस स्थान को टूरिज्म से जोडने के लिए प्राथमिक कार्रवाई शुरु की गई है।

कला और चित्रकारी का मेल:

बताया जाता है कि साढ़े तीन सौ वर्ष पहले सेठ चूहीमल की विरासत इस क्षेत्र में दूर-दूर तक फैली हुई थी। सेठ का मुख्य व्यापार नमक का था। सेठ की हवेली पर सुंदर चित्रकारी देखी जा सकती है। जो आधुनिक युग की वास्तुकला व चित्रकारी के लिए एक नमूना है। इतना ही नहीं हवेली व तालाब की सुंदरता व कलाकारी इस इलाके की अनूठी धरोहर है। सेठ चूहीमल का तालाब मेवात का प्रसिद्ध रमणीक स्थल है। इस तालाब का पानी आज तक कभी नहीं सूखा है। तालाब के साथ विभिन्न प्रतिमाओं के तीन मंदिर आज भी यहां हैं। तालाब से सेठ की हवेली तक लगभग एक किलोमीटर पक्की सुरंग आज भी बनी हुई है। बताया जाता है कि उस जमाने में महिला पर्दा प्रथा थी। महिलाओं को तालाब में नहाने के लिए इस सुरंग का इस्तेमाल करना पड़ता था। तालाब में एक सुंदर जनाना गुसलखाना भी था। जो आज खत्म हो चुका है। तालाब के चारों ओर पांच कुएं है। जिनका पानी कभी नहीं सूखता। तालाब के अंदर बहुत सुंदर आठ बुर्ज बने हुए है। तालाब के अंदर जंगल का पानी बहकर खुद ही आया करता था। जिसको साफ करने के लिए तीन पत्थर की जाली लगी हुई होती थी जो अब नष्ट हो चुकी है। बताया जाता है कि इन इमारतों में लगाया गया पत्थर आगरा के पत्थर से भी अच्छा है। इतना ही नहीं तालाब के साथ मुसाफिरों के ठहरने के



लिए दो धर्मशाला भी बनाई हुई है जो अब जर्षर हो चुकी हैं। तालाब के साथ सुंदर छतरी बनी हुई है। जो चारों तरफ से निहारने में एक जैसी दिखाई देती है।

सरकार ने किया अधिग्रहित :

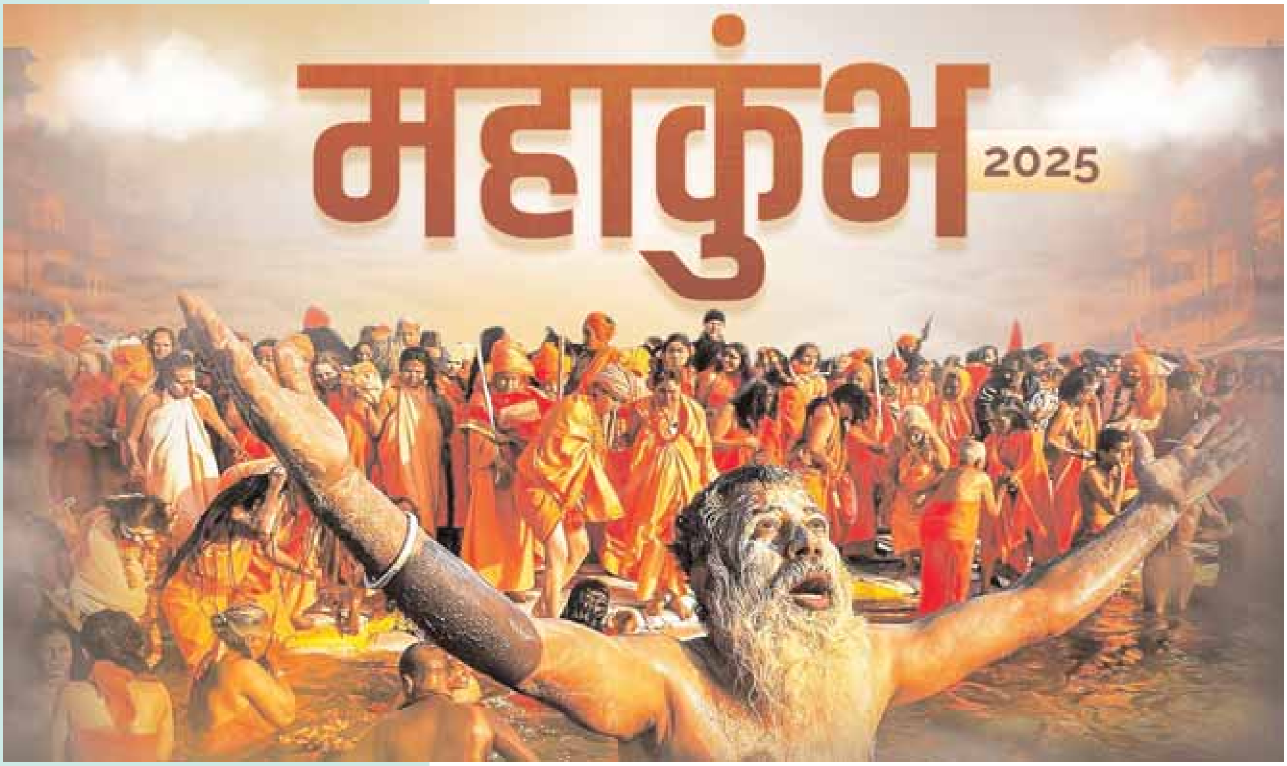
सेठ चूहीमल के महल तथा तालाब को टूरिज्म प्लेस के रूप में विकसित करने को सरकार ने हरी झंडी दे दी है। हरियाणा सरकार के पुरातत्व एवं संग्रहालय विभाग ने स्थानीय डीसी को लेटर भेज कर इसे प्रदेश सरकार की संपत्ति घोषित करने की इच्छा जाहिर की है। साथ ही सैक्शन 4 लगाकर इस जमीन में किसी प्रकार के कंस्ट्रक्शन या इसे बेचने पर रोक लगा दी है। इतना ही नहीं इससे लगती जमीन को भी कवरिंग व फेंसिंग के लिए रिजर्व करने की मांग की है। हालांकि यह लेटर पुरातत्व विभाग एवं संग्रालय विभाग द्वारा करीब डेढ साल पहले तत्कालीन डीसी के लिए भेजा गया था। लेकिन प्रशासनिक लापरवाही के चलते यह लेटर एक बार फिर से फाईलों में दब गया। नूंह में रह रहे सेठ चूहीमल के वारिसों ने मामले को लेकर जिला प्रशासन से जांच पडताल की तो एक बार फिर से फाईलों को बाहर निकाला गया। प्राथमिक नोटिफिकेशन नंबर 12/171/2016/ पुरातत्व दिनांक 14 जुलाई 2017 के मुताबिक इस भूमि पर सैक्शन 4 लगाया गया था। जिसके अंतर्गत बताया गया कि सेठ चूहीमल के महल व तालाब एक दूसरे पास ही हैं। ये दोनों स्थान प्रचीन एवं ऐतिहासिक स्मारक की परिभाषा में आते हैं। विभाग ने डीसी से अपील की है कि इस भूमि पर किसी भी प्रकार की कंस्टक्शन तथा सेल परचेज को बैन करें। ताकि आगे की कार्रवाई में किसी भी प्रकार की बाधा न आए।

मिट रही है पिंगल गढ़ की ऐतिहासिक विरासत है

पुन्हाना : तीन तरफ से अरावली की शाखाओं से घिरा हुआ कस्बा पिनगवां अपने आप में एक ऐतिहासिक इतिहास पिगंलगढ़ को समेटे हुए है। पिगंलगढ़ पिनगवां कस्बे का प्रचीन नाम है। पिंगलगढ़ की ऐतिहासिक निशानियां सरकार व प्रशासन की अनदेखी के चलते आज मिटने के कगार पर है। कभी राजा बुध व राजा नल की नगरी कहा जाने वाला पिगंलगढ़ आज अपने इतिहास का वजूद मिटते देख रहा है। सरकार व प्रशासन की अनदेखी, भूमाफियाओं की नजर व बढती आधुनिकता ने पिंगलगढ़ के स्वर्णिम इतिहास की लगभग मिटा ही दिया है।

पिनगवां कस्बे का प्राचीन नाम पिंगलगढ़ था। जो कि राजा बुध की नगरी व राजा नल की कर्मस्थली के रूप में वि?यात था। राजा बुध के शासन काल में राजा नल ने पिंगलगढ़ में 14 वर्ष का वनवास एक तैली के घर में मजदूर बनकर कोल्हू पेला था। इस दौरान राजा बुध के पुत्री मार्बन व राजा नल के पुत्र ढोल कुमार के प्रेम प्रसंग परवान चढ़ा। जिसके कारण पिंगलगढ़ को प्यार का गढ़ भी कहा जाता था। एक कथा के अनुसार कस्बे में बनी भंवरताल वह ताल है जिस पर राजा नल ने गाय और शेर को एक साथ पानी पिलाया था। पिंगलगढ़ के सैकड़ों किस्से आज भी बुजुर्ग बच्चों को किस्से, कहानियों व लोरियों के रूप में सुनाते हैं। पिंगलगढ़ राजाओं की नगरी के बाद मुगलों की गतिविधियों का केन्द्र रहा। उसके बाद कस्बा पिंगलगढ़ पर खांजादों का राज रहा। जमीनों के लेखे जोखे में आज भी खांजादों की जमाबंदी बोलती है।

कस्बा पिनगवां अपने आंचल में अनोखा इतिहास समेटे हुए है। पिंगलगढ़ को भले ही आज युवा पीढ़ी पिनगवां के नाम से जानती हो। लेकिन आज भी कस्बे के दोनों छोरों पर किले नुमा दरवाजे उस वक्त की गवाही पेश करते हैं। कभी राजा बुध व राजा नल के गढ़ रहे पिंगलगढ़ में दर्जनों प्राचीन इमारतें, गुमटी, बाबड़ी, प्राचीन दरवाजे आज भी अपने इतिहास को चीख-चीखकर बताते हैं। हजारों साल पुराने अजीबों- गरीब इतिहास को आज भी कस्बे के बुजुर्ग पिंगल गढ़ के नाम से अपने बच्चों को लोरियों व किस्से कहानियों के माध्यम से बच्चों को सुनाते हैं। भंवरताल, बावड़ी, गोमट ताल, पावटा वाला कुआं, पुराना दरवाजा, नूर ताल के अवशेष आज भी सबके मन मोह लेते हैं। हजारों साल पुराने पटवारी मंदिर, बाग वाला मंदिर, अस्थल मंदिर कस्बे की शोभा बढ़ाते हैं। आज भी राजाओं द्वारा बनाए गए गुमटों में आकर्षक नक्काशी देखने को मिलती है। सुंदर भंवरताल भी देखते ही शोभा बढ़ाते हैं। लोग बताते हैं कि आज भी गुमटो के नीचे से बनी हुई सुरंगों के अवशेष हैं। आधुनिक युग में पिंगल गढ़ अपना अस्तित्व खोता जा रहा है। पिंगलगढ़ को जहां भूमाफियाओं की नजर लग चुकी है, वहीं पुरातत्व विभाग की अनदेखी व सरकार व प्रशासन की लापरवाही पिंगलगढ़ के इतिहास का मिटा रही है।



कुंभ समाप्त, अब चार धाम यात्रा की तैयारी कीजिए

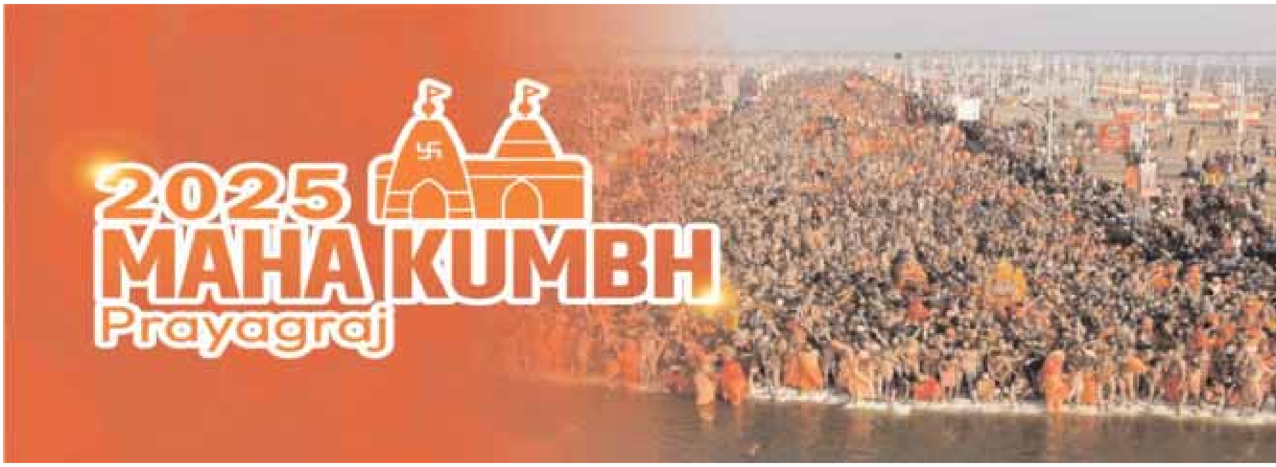
कुंभ यात्रा लगभाग बीत गई। इसके बाद 30 अप्रैल से चार धाम यात्रा शुरू हो जाएगी। श्रद्धालुओं का जो काफिला कुंभ में दिखाई दिया, ऐसा ही कमोबेश चार धाम यात्रा में नजर आने की आशा है। कुंभ के सफल आयोजन की जिम्मेदारी जहां उत्तर प्रदेश सरकार और वहां के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ की थी। ऐसी ही जिम्मेदारी चार धाम यात्रा में उत्तरांचल की सरकार और यहां के मुख्यमंत्री पुष्कर सिंह धामी की होगी। पुष्कर सिंह धामी इस श्रद्धालुओं के रेले को किस तरह नियंत्रित करते हैं। इस यात्रा की किस तरह तैयारी करते है। इसकी योग्यता उन्हें प्रदर्शित करने का अवसर आ रहा है। हालाकि उत्तरांचल में भाजपा की सरकार है। केंद्र उन्हें इस आयोजन में पूरी मदद करेगा, हर संभव मदद करेगा, किंतु श्रद्धालुओं के रेले को तो उत्तरांचल सरकार को ही संभालना होगा। 26 फरवरी को महाकुंभ का अंतिम स्नान था। शिवरात्रि तक 66 करोड 21 लाख श्रद्धालु स्नान कर चुके। अभी ये चलेगा। एक तरह से फरवरी के बाद भी कुछ समय ये चलेगा। आयोजन की समाप्ति तक एक अनुमान के अनुसार कुंभ स्नान करने वालों की संख्या 70 करोड़ के आंकड़े को पार कर जाएगी।

ये महाकुंभ मार्च के प्रारंभ में समाप्त हो जाएगा। इसके बाद शुरू होगी चारधाम यात्रा।चार धाम यात्रा के दो धाम यमुनोत्री और गंगोत्री के पवित्र द्वार तीर्थयात्रियों के लिए अक्षय तृतीया के पवित्र दिन अर्थात 30 अप्रैल को खुलेंगे।

देश में दशकों के बाद सनातन ने करवट ली है। वह अपने आस्था स्थलों की ओर बेतहाशा दौड़ रहा है। राम मंदिर के निर्मित होते ही सनातन का ऐसा उदय हुआ जैसा कभी 1000 वर्ष पहले हुआ करता होगा। कुंभ आने का प्रचार पहली बार भारत से बाहर निकल दुनिया के तमाम देशों के टीवी चैनल्स तक पंहुच गया। अनेक देशों की सरकारों को निमंत्रण पत्र देने भारत के राजदूत गए। परिणाम स्वरूप, 60 करोड 21 लाख श्रद्धालु शिवरात्रि तक कुंभ स्नान चुके हैं। काशी-अयोध्या-चित्रकूट में जगह खाली नहीं थी। लोगों का जिस तरह प्रयागराज जाना लगातार चल रहा है उसे देखते हुए साफ हो जाता है कि कुंभ समापन तक 70 करोड़ श्रद्धालु संगम की डुबकी लगा चुके होंगे। इस रिकॉर्ड की मिसाल पूरी दुनिया में कभी नहीं मिलेगी।

ये महाकुंभ मार्च के प्रारंभ में समाप्त हो जाएगा। इसके बाद शुरू होगी चारधाम यात्रा।चार धाम यात्रा के दो धाम यमुनोत्री और गंगोत्री के पवित्र द्वार तीर्थयात्रियों के लिए अक्षय तृतीया के पवित्र दिन अर्थात 30 अप्रेल को खुलेंगे। यमुनोत्री और गंगोत्री के खुलने के कुछ ही दिनों बाद, मई के तीसरे या चौथे सप्ताह से अन्य दो मंदिर, केदारनाथ और बद्रीनाथ तीर्थयात्रियों से भर जाएँगे। जबकि, श्रद्धालु विजय दशमी के शुभ दिन बद्रीनाथ धाम को विदा करते हैं, उसके बाद दीपों के त्योहार दिवाली पर गंगोत्री धाम को बंद कर दिया जाता है और केदारनाथ और यमुनोत्री धाम एक साथ यम द्वितीया/भाई दूज पर बंद कर दिए जाते हैं।

चूंकि चारधाम यात्रा घड़ी की सुई की दिशा में चलती है, इसलिए पवित्र यात्रा यमुनोत्री से शुरू होती है। उसके बाद क्रमशः गंगोत्री और केदारनाथ से गुजरते हुए चार धाम की पवित्र यात्रा बद्रीनाथ पंहुचती



है। इसमें को शक नहीं कि कुंभ यात्रियों का ये रेला, सनातन धर्म के श्रद्धालु दो माह मार्च और अप्रैल आराम करके अब चार धाम यात्रा की ओर निकलेंगे। उत्तराखंड वासियों के लिए अतिथि भगवान होता है लेकिन यहां ये कुम्भ जैसी भीड़ आई को कैसे संभालेगा, ये समय बताएगा। ये उत्तरांचल के बडी चुनौती होगा। श्रद्धालुओं को मुसीबत झेलनी पड़ सकती है। आज भी गर्मी के मौसम में कुछ साल से पहाड़ पूरी तरह पैक हो जाते हैं। लोगों को यहां न होटल में जगह मिलती है, न वाहन पार्किंग को स्थान। यहां का भूगोल, मौसम और इंफ्रास्ट्रक्चर की कमी कई मोर्चे पर चुनौती पेश करती है। 2013 की केदारनाथ की दारुण आपदा को दुनिया देख-सुन चुकी हैं। इस बार उत्तराखंड सरकार और शासन को भी अतिरिक्त सतर्कता बरतनी होगी। चारधाम की यात्रा सबके लिए सुरक्षित और सुखद रहे,ये सरकार की जिम्मेदारी और भीड़ प्रबंधन पर निर्भर करता है।

राम मंदिर के प्राण प्रतिष्ठा समारोह से शुरू हुआ कुंभ से उपजा सनातन का जोश और आस्था आजकल हिंदू समाज में हिलोरे ले रही है। कुंभ यात्रा के बावजूद इस बार शिवरात्रि पर कांवड़ियों की संख्या पर प्रभाव नहीं पड़ा। कुछ ज्यादा ही रहे। कावंड लाने वालों में इस बार महिलाएं और युवती भी ज्यादा नजर आई। कांवड़ सेवा शिविर भी पहले से काफी ज्यादा नजर आए। कांवड यात्रा के प्रत्येक सौ कदम पर अबकि बार शिविर लगे थे। उनमें स्त्री-पुरूष मिलकर सेवा कर रहे थे। कांवड यात्रा के मार्ग पर लोग कारों में फल और बिसलरी की पानी की बोलते भरे खड़े थे। वे आने वाले कांवड़ियों को फल और पानी की बोतल बांट रहे थे। लेखक का जनपद हरिद्वार से सटा है। यहां डाक कांवड़ और कलश की बंहगी में जल लाने का प्रचलन नही है, किंतु इस बार डाक कांवड काफी संख्या में दिखाई दी। कुंभ यात्रा और कावंड यात्रा का यह सनातन का रेला आने वाली चार धाम यात्रा में भी दीखने की पूरी उम्मीद है।

उत्तरांचल सरकार को देखना है कि वह आने वाले चार धाम यात्रा के श्रद्धालुओं को कैसे संभालती है। अभी उसके पास यात्रा की तैयारी के लिए दो माह का समय है। मेरठ-पौड़ी नेशनल हाई-वे को फोर लेन करने का काम जारी है। उम्मीद है कि यात्रा की शुरूआत हरिद्वार और ऋषिकेश से कर उसकी वापसी पौड़ी मार्ग से होगी। ऐसा है तो उसे इस मार्ग का तैयार

कराने के लिए केंद्र को अभी से दबाव देना होगा। राम मंदिर पारण प्रतिष्ठा के बाद देशवासी जिस तरह अपने

तीर्थों की ओर दौड़ रहे हैं, उम्मीद है ऐसे ही श्रद्धालु चार धाम यात्रा में उमड़ेंगे। वे चार धाम यात्रा के लिए सरकारी साधन बस, ट्रेन और विमानों से आएंगे तो भारी तादाद में श्रद्धालु अपने वाहन और टैक्सियों से आएंगे। इन वाहनों कार, टैक्सियों और बसों को उत्तरांचल कैसे संभालेगा, उसे देखना है। प्रयागराज से तो इसलिए सब कुछ हो गया कि वहां आयोजन प्लेन में था। उत्तरांचल में तो सब कुछ पहाड़ों में है। वहां तो पार्किंग भी प्राय सड़क किनारे ही होती है। इस सब का प्रबंधं कैसे हो, इसकी व्यवस्था अभी से बनानी होगी। दरअसल पिछले कुछ सालों देश में संपन्नता बढ़ी है। अब पंजाब, हरियाणा और दिल्ली एनसीआर के युवक रविवार और शनिवार का अवकाश देख शुक्रवार की शाम पिकनिक के लिए पहाड़ की ओर निकल जाते हैं। इसलिए पिछले कुछ साल में इन अवकाश के दिनों विशेषकर गर्मियों के मौसम में उत्तरांचल के होटल पूरी तरह भरे होतें हैं। सड़कों पर वाहनों का रेला होता है। पहाडों के होटल भरे होने और सड़कें पर जाम की खबर अखबारों की सुर्खियां बनती रहती हैं। ये ही गर्मी का मौसम चार धाम यात्रा का है। ऐसे में उत्तरांचल सरकार को प्रयास करना होगा कि ये सैलानी चार धाम यात्रा के स्थल गढ़वाल न आए। उन्हें कुमायूं और अन्य पर्वतीय प्रदेशों की ओर भेजना होगा। इसके लिए अभी से प्रचार करना होगा। जनता को जागरूक करना होगा और माहौल बनाना होगा।

अभी चार धाम यात्रा में दो माह का समय है। इसी समय में उत्तरांचल सरकार को तैयारी करनी है। भीड़ नियंत्रण का प्लान बनाना है। यात्रा के श्रद्धालु और उनके वाहन के पार्किंग की अभी से प्लानिंग करनी होगी। ये दो माह उसके लिए युद्धस्तर पर कार्य करने और व्यवस्था बनाने के लिए हैं। कुंभ यात्री के दौरान दिल्ली में हुए हादसे से रेलवे को सीख लेनी होगी। उसे भी बड़ी प्लानिंग करनी होगी।

पर्यावरण की रक्षा के लिए परमाणु ऊर्जा के

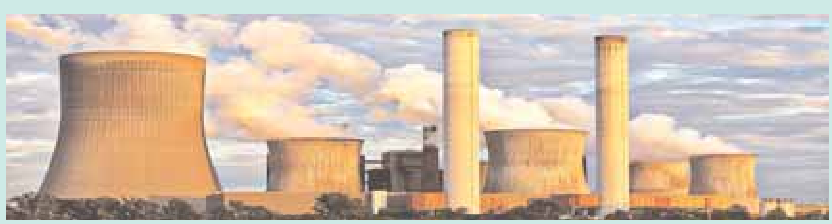
बहिष्कार की आवश्यकता

परमाणु ऊर्जा न तो सुरक्षित है, न सतत, और न ही आर्थिक रूप से व्यावहारिक। इसके पर्यावरणीय, सामाजिक और मानवीय नुकसान इसके कथित लाभों से कहीं अधिक हैं। परमाणु ऊर्जा को आगे बढ़ाने की एक खतरनाक नीति है, जो जनसुरक्षा और पर्यावरणीय स्थिरता की पूरी तरह अनदेखी करती है। वैसे तो परमाणु ऊर्जा को ÷स्वच्छ ऊर्जा÷ के रूप में प्रचारित किया जाता है, लेकिन यह विकिरणीय कचरा, उच्च लागत और विनाशकारी दुर्घटनाओं के खतरे के साथ आती है। जन आंदोलनों के राष्ट्रीय समन्वय (एनएपीएम) के हैदराबाद राष्ट्रीय अधिवेशन में नेशनल अलायंस फॉर क्लाइमेट एंड इकोलॉजिकल जस्टिस, नेशनल अलायंस ऑफ एंटी-न्यूक्लियर मूवमेंट्स और चुटका परमाणु विरोधी संघर्ष समिति ने परमाणु ऊर्जा के बढ़ते उपयोग पर चिंता जताई। चुटका परमाणु विरोधी संघर्ष समिति के अध्यक्ष दादु लाल कुडापे एवं बरगी बांध विस्थापित मत्स्य संघ के अध्यक्ष मुन्ना बर्मन ने संयुक्त रूप से परमाणु ऊर्जा कार्यक्रम के विरोध में प्रस्ताव रखा। इस प्रस्ताव में परमाणु ऊर्जा के विस्तार की हालिया नीतियों का कड़ा विरोध किया गया। प्रस्ताव में कहा गया है कि परमाणु ऊर्जा न तो सुरक्षित है, न सतत, और न ही आर्थिक रूप से व्यावहारिक। इसके पर्यावरणीय, सामाजिक और मानवीय नुकसान इसके कथित लाभों से कहीं अधिक हैं। एनटीपीसी (नेशनल थर्मल पावर कॉरपोरेशन) और एनपीसीआईएल (न्यूक्लियर पावर कॉरपोरेशन ऑफ इंडिया लिमिटेड) के बीच ?80, 000 करोड़ के निवेश का समझौता, परमाणु ऊर्जा को आगे बढ़ाने की एक खतरनाक नीति है, जो जनसुरक्षा और पर्यावरणीय स्थिरता की पूरी तरह अनदेखी करती है। चुटका परमाणु संयंत्र और नीमच, देवास, सिवनी और शिवपुरी जिलों में प्रस्तावित संयंत्र स्थानीय समुदायों के विस्थापन, विकिरण (रेडिएशन) के खतरे और दीर्घकालिक पारिस्थितिकीय विनाश का कारण बनेंगे। चुटका क्षेत्र में 2009 से आदिवासी समुदाय इस परियोजना का विरोध कर रहे हैं, जहां भूमि का जबरन अधिग्रहण किया गया और उचित मुआवजा भी नहीं दिया गया। इस परियोजना से मछुआरे, किसान और स्थानीय आदिवासी समुदायों की आजीविका बुरी तरह प्रभावित होगी। इसके बावजूद चुटका परमाणु परियोजना को आगे बढ़ाया जा रहा है। परमाणु संयंत्रों के लिए आदिवासी, किसान और मछुआरों को उनकी भूमि से बेदखल किया जाना उनके अधिकारों का उल्लंघन है और इससे उनकी आजीविका छिन रही है। इसके अलावा, सरकार द्वारा फ्रांस की ईडीएफ, रूस की रोसटॉम और अमेरिका की वैस्टींगहाउस इलेक्ट्रिक कार्पोरेशन जैसी विदेशी परमाणु कंपनियों पर निर्भरता देश की संप्रभुता और सार्वजनिक जवाबदेही को भी संकट में डालती है। परमाणु ऊर्जा को ÷स्वच्छ ऊर्जा÷ के रूप में प्रस्तुत किया जाता है, लेकिन यह विकिरणीय कचरा, उच्च लागत और विनाशकारी दुर्घटनाओं के खतरे के साथ आती है। वैश्विक अनुभव से यह स्पष्ट हुआ है कि सौर, पवन और छोटी विकेन्द्रित जलविद्युत ऊर्जा अधिक सुरक्षित और सतत समाधान हैं। प्रस्ताव में परमाणु ऊर्जा को एक ऊर्जा समाधान के रूप में अस्वीकार करते हुए नए परमाणु ऊर्जा संयंत्रों पर तत्काल रोक लगाने की मांग करते हुए कहा गया है कि सरकार को विकेन्द्रित, नवीकरणीय (रिन्यूएबल) ऊर्जा स्रोतों में निवेश को प्राथमिकता देनी चाहिए ताकि ऊर्जा नीति पर्यावरणीय न्याय और समुदायों की संप्रभुता के सिद्धांतों के अनुरूप हो।

प्रस्ताव में यह भी कहा गया है कि एनएपीएम परमाणु ऊर्जा के आर्थिक, पर्यावरणीय और मानवीय लागतों को उजागर करने और सतत और लोकतांत्रिक ऊर्जा प्रणालियों की ओर न्यायसंगत परिवर्तन की वकालत करने के लिए प्रतिबद्ध है। परमाणु ऊर्जा विस्तार को तुरंत रोका जाना चाहिए, इससे पहले कि यह अपरिवर्तनीय पर्यावरणीय और मानवीय तबाही को जन्म दे।

संस्था के 30वें राष्ट्रीय सम्मेलन की सभा ने मांग की है कि-

- खतरनाक और विषैली परमाणु विखंडन तकनीक को पूरी तरह से त्यागा जाए।
- परमाणु ऊर्जा पर भारी बजट को विकेंद्रीकृत नवीकरणीय ऊर्जा विकास पर व्यय किया जाए।
- स्मॉल मॉड्यूलर रिएक्टर परियोजना को बंद किया जाए और बजट को स्वच्छ, सुरक्षित और किफायती ऊर्जा विकल्पों की ओर खर्च किया जाए, विशेष रूप से वंचित समुदायों की ऊर्जा आवश्यकताओं के लिए।
- सभी यूरेनियम खदानों को बंद करने के लिए एक समयबद्ध योजना बनाई जाए और उसे लागू किया जाए।
- बंद और छोड़ी गई यूरेनियम खदानों की पारिस्थितिकी बहाली के लिए एक व्यापक योजना बनाई जाए और उसे लागू किया जाए।
- सभी प्रभावित समुदायों का व्यापक अध्ययन किया जाए, और प्रभावित लोगों को पूर्ण पुनर्वास तथा नि:शुल्क चिकित्सा सहायता दी जाए।
- सभी 24-25 परमाणु विखंडन रिएक्टरों के लिए एक समयबद्ध निष्कासन योजना बनाई जाए और सावधानीपूर्वक उसे लागू किया जाए।
- उच्च-रेडियोधर्मी कचरे के स्थायी और सुरक्षित भंडारण की गारंटी हो।
- न्यूक्लियर डैमेज सिविल लायबिलिटी एक्ट को कमजोर करने के सभी प्रयास बंद किए जाएं और इसे और मजबूत किया जाए।
- भारत को वैश्विक परमाणु निरस्त्रीकरण योजनाओं को गंभीरता से आगे बढ़ाना चाहिए।



हेल्थ प्लस

खतरनाक कॉफी

वैज्ञानिकों ने गहन शोध में पाया है कि अधिक मात्रा में कॉफी का प्रयोग समय से पूर्व प्रसव या मिसकैरिज का कारण बन सकता है। हालांकि उन्होंने यह भी कहा है कि थोड़ी मात्रा में काफी लेना इतना खतरनाक साबित नहीं होता। रोज दो कप काफी पी जा सकती है लेकिन इससे ज्यादा नहीं। द अमेरिकन जर्नल ऑफ ऑब्सटेट्रिक एंड गाएनेक्लॉजी में प्रकाशित ताजा रपट बताती है कि बेहतर तो यही होगा कि गर्भवती महिलाएं एक कप से ज्यादा कॉफी का सेवन न करें। ऑकलैंड कैलिफोनिया के केइसर पर्मानेंट डिपार्टमेंट ऑफ रिचर्स के डॉ. डी-कुन ली कहते हैं कि महिलाओं के लिए दो कप काफी बहुत नुकसानदेह हो सकती है। इसलिए बेहतर यही होगा कि वे उल्टी होने, मितली आने या जायका खराब लगने की स्थिति में या मानग सिकनेस को टालने के लिए सिर्फ एक कप कॉफी का प्रयोग करें। कई चिकित्सकों का मत है कि दो कप कॉफी सेफ है लेकिन वे इस बात पर एक मत हैं कि चाय, कॉफी और सोडा गर्भावस्था में बुरा प्रभाव डालते हैं और ये सभी नुकसानदायक हैं। चिकित्सकों का मानना है कि 200 मिलीग्राम से ज्यादा कैफीन की मात्रा इस अवस्था में मिसकैरिज के खतरे को बढ़ा देती है। वह चाहे चाय से मिले या कॉफी से। आखिर कॉफी इतनी खतरनाक क्यों है? इस सवाल के जवाब में डॉक्टर बताते हैं कि दरअसल कैफीन गर्भनाल में रक्तप्रवाह को रोकता है, गर्भनाल के जरिये ही भ्रूण को पोषण पहुंचता है। गर्भनाल में रक्त प्रवाह में रूकावट ही मिसकैरिज का कारण बन जाती है। वैज्ञानिक इस तर्क के अलावा हारमोनल प्रभाव की बात भी कहते हैं। वैज्ञानिकों ने कुल 1063 महिलाओं पर शोध किये। उन्होंने पाया कि 25 प्रतिशत महिलाएं जो ज्यादा मात्रा में कॉफी का सेवन करती थी, वे मिसकैरिज का शिकार हो गईं। अगर आप भी गर्भवती हैं तो कॉफी का सेवन तुरंत कम कर दें।

चुस्त बनने के लिए रस्सी कूदें

आप चुस्त बनना चाहती हैं परंतु तय नहीं कर पा रही हैं कि क्या किया जाए, तो चलिए हम आपको चुस्त रहने का सरल सस्ता तरीका बताते हैं- प्रात:काल खुली हवा में रस्सी कूदना।यह वजन घटाने का सर्वश्रेष्ठ उपाय है। इससे सिर्फ वजन ही नहीं घटता, बल्कि मांसपेशियां भी मजबूत होती हैं। यह व्यायाम अधिक से अधिक बीस मिनट तक करना चाहिए। लेकिन पहले दिन पंद्रह-बीस मिनट रस्सी न कूदें। ऐसा करने से टांगों में, कमर में और चाती में दर्द हो सकता है। शुरु-शुरु में पांच मिनट के लिए करें। धीरे-धीरे अवधि बढ़ाएं। दूसरे सप्ताह यह व्यायाम दस मिनट तक कर सकती हैं। तीसरे सप्ताह पंद्रह मिनट और फिर चौथे सप्ताह बीस मिनट तक करें।

- शुरुआत में कभी भी तेज रस्सी न कूदें। पहले मिनट रस्सी धीरे-धीरे कूदें। दूसरे मिनट तक आपका शरीर गर्म हो जाएगा, फिर आप तेजी से रस्सी कूद सकती हैं। शरीर को गर्म किए बिना तेजी से रस्सी कूदेंगी तो शरीर में हल्का-हल्का दर्द हो सकता है। रस्सी कूदने के बाद पांच मिनट के लिए आराम करें या शवासन में लेट जाएं।
- आधे घंटे के बाद हल्का-फुल्का भोजन करें, तो बेहतर है। अंकुरित चने या मूंग, सेब, केला, दूध, नींबू पानी या जूस का सेवन करें।
- कूदने के लिए प्लास्टिक की रस्सी इस्तेमाल करें। यह मुड़ती नहीं है।

रस्सी कूदने के फायदे

- जल्दी-जल्दी सांस लेने से फेफड़े स्वस्थ होते हैं।
- टांगों और जांघों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं।
- रस्सी कूदने से पेट भी अंदर-बाहर की ओर सिकुड़ता-फैलता है। इससे पेट पर चढ़ी अतिरिक्त चर्बी छंट जाती है।
- पेट पर दबाव पड़ने से भूख अच्छी लगती है।
- कंधों को बार-बार घुमाने से अतिरिक्त चर्बी शीघ्र ही छंट जाती है। बाजू गोल और सुडौल बनते हैं।
- शारीरिक संतुलन बढ़ने के साथ - साथ वक्ष भी सुडौल होते हैं।
- चिड़चिड़ापन दूर होता है। दिमाग हल्का-फुल्का रहने पर सही निर्णय लेने की क्षमता का विकास होगा।
- कलाई से रस्सी कूदने से उंगलियों की काम करने की क्षमता बढ़ जाती है। यह व्यायाम लेखकों और कलाकारों के लिए अच्छा है।
- कम रक्तचाप सामान्य हो जाएगा।

खूब फल खाइए दमे से बचिए

शोधकर्ताओं के मुताबिक लोगों को दमा, सांस रोग व सांस संबंधी एलर्जी से बचने के लिए बड़े पैमाने पर फल एवं काष्ट फल खाने चाहिएं। इन फलों में कई तरह के विटामिन और एंटी-ऑक्सीडेंट पाए जाते हैं।

अंतराष्ट्रीय जर्नल थौरैक्स में छपी शोध रिपोर्ट के मुताबिक खान-पान में संतरा, सेब, टमाटर, अंगूर जैसे उत्पादों को बड़े पैमाने पर शामिल करना चाहिए। इससे न सिर्फ दमा रोग और सांस रोग से लड़ने में मदद मिलती है बल्कि एलर्जी से भी मुक्ति मिल सकती है। काष्ट फल यानी नट विटामिन ई के स्रोत हैं।

लोगों को सप्ताह में कम से कम तीन बार इन फलों का सेवन करना चाहिए। विटामिन ई शरीर की प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने में अहम रोल अदा करता है। फ्री रेडिकल द्वारा कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाए जाने की प्रक्रिया पर यह गहरा असर डालता है। यह विटामिन इस प्रक्रिया की रफ्तार धीमी करता है। नट में अधिक मात्रा में मैगनीशियम पाया जाता है। यह फेफड़े की क्षमता को बढ़ाता है।

ब्रिटेन स्थित नेशनल हार्ट एंड लंग्स इंस्टीट्यूट, यूनिवर्सिटी ऑफ क्रेट, क्रेट स्थित वेनेजेलो जनरल हॉस्पीटल और बार्सीलोना स्थित सेंटर फॉर रिसर्च इन एनवायरनमेंटल एपीडेमियोलॉजी के शोधकर्ताओं ने दमा के लक्षणों पर गहन शोध करने के बाद यह निष्कर्ष निकाला है। शोधकर्ताओं ने जानना चाहा कि इसकी क्या वजह है कि ब्रिटेन के कुछ इलाकों में बच्चों में दमा की उच्च दर है जबकि क्रेट जैसे इलाकों में रहने वाले बच्चों में यह दर काफी कम है। इसकी वजह यह है कि क्रेट जैसे इलाकों में लोग फलों का अधिक सेवन करते हैं। शोधकर्ताओं ने क्रेट के ग्रामीण इलाकों में रहने वाले करीब 700 बच्चों की खान-पान शैली और स्वास्थ्य का अध्ययन किया। इस निष्कर्ष का मिलान ब्रिटेन के उन इलाकों में किए गए शोध के निष्कर्ष से किया गया, जहां लोग फल सेवन को अधिक तवज्जे नहीं देते हैं।

मेरी रसोई मेरा औषधालय

आज हम आपसे बात करते हैं अपने स्वास्थय को लेकर कि अपने स्वास्थय के लिए रसोई का कितना बडा महत्व है। कहते है ना जैसा खाए अन्न वैसा होय मन ये कहावत अपने स्वास्थय को लेकर भी बिलकुल फिट बैठती है कि हम कब क्या खाते हैं और कैसा खाते हैं। खाने के लिए जीना या फिर जीने के लिए खाना। तो चलिए आज हम आपसे इसी मुद्दे को लेकर बात करते हैं।

सबसे पहले हम बात करेंगे हमारी रसोई कैसी होनी चाहिए तो हम सभी भली-भांति जानते ही है कि जो स्थान खाने- पीने का होता है वो साफ सुथरा व स्वच्छ होना चाहिए ताकि वहां अन्न देव का सम्मान हो सके ।

उसके बाद हम बात करेंगे कि हमें कब और क्या खाना चाहिए।

ऐसा नहीं की हम नहीं जानते लेकिन अपने स्वाद के चलते हम खाने-पीने के मामले में अज्ञान बन जाते हैं। इसके लिए मैं लिखने से पहले क्षमा प्रार्थी हुँ कि अगर मेरे लेखन से किसी को बुरा लगे तो मुझे माफ करें लेकिन फिर भी लिखना जरूरी समझता हूँ इसलिए लिख रहा हूँ । आज हम सब अपनी जिव्याह के स्वाद के चलते खाना खाते हैं लेकिन पुरानी महिलाएं जानतीं थी कि रसोई में कब और क्या खाना है। उदाहरण ठण्डे के बाद गरम नहीं खाना चाहिए लेकिन उसके बावजुद भी हम चपाती गर्म खाते हैं और पानी ठंडा पीते हैं या फिर रसोई में किस चीज की तासीर गरम है और किस की ठण्डी सवेरे क्या खाना चाहिए और शाम को क्या खिलाना चाहिए आज हम सभी अपने स्वाद के चलते या खातिरदारी करने के चक्कर में ये भूल जाते है कि हम जो खा रहे हैं या खिला रहे हैं वो शरीर को कितना नुकसान करता है। जैसे कि सवेरे नाश्ते में कुछ जगह खातिरदारी में परांवठे उसके साथ दही, अचार,दुध इत्यादि वगेरा देते हैं लेकिन परांवठे तेल में या घी में तले जाते हैं फिर उसके साथ दही का क्या मेल या फिर दही के साथ अचार और उपर से दूध लेते हैं जब की ये सभी खाद्य पदार्थ आपस में एक दूसरे के साथ खाने में जहर के बराबर शरीर को नुकसान करते हैं लेकिन उसके बावजुद भी हम अपनी जिव्हया के स्वाद के चक्कर में खाते हैं और दूसरों को खिलाते भी हैं।

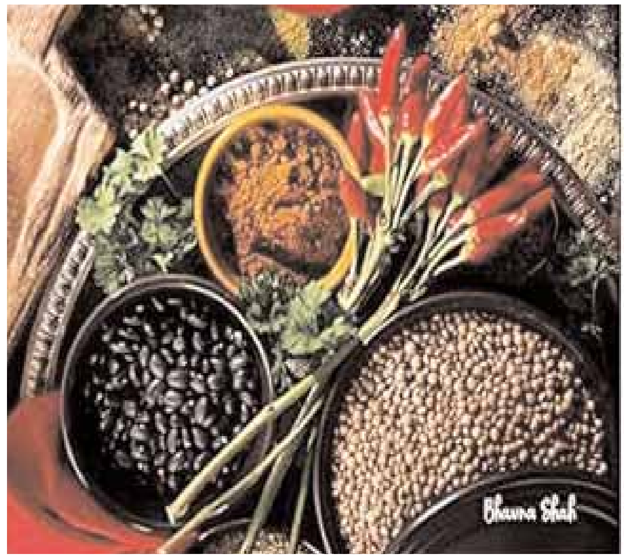
जानते हैं रसोई में इस्तेमाल होने वाले कुछ औषधिय मशालों के बासरे में

अदरक का औषधीय गुण

अदरक में प्राकृतिक एंटी इन्फ्लेमेटरी, एंटी बैक्टीरियल, एनाल्जेसिक और एंटी ऑक्सीडेंट गुण हैं जो गैस, अपच, सर्दी और सिर दर्द जैसी बिमारियों को दूर करते हैं. इसमें विटामिन ए, डी, ई, मैग्निशियम, आयरन, जिंक, कैल्शियम आदि होते है जो इसे फायदेमंद बनाते हैं. अदरक चाय पीने से गर्मी आती है और सर्दी जुकाम दूर होता है. किडनी इन्फेंकशन को दूर करती है और रक्त संचार को बढ़ाती है. डायबिटीज के मरीजों के लिए यह सबसे अच्छी प्राकृतिक दवा है. इसके सेवन से इन्सुलिन का स्तर बढ़ता है और सिर व दाँत दर्द, बुखार, बदहजमी, भूख बढ़ाने के लिए, दमा, निमोनिया, हैजा, पीलिया, बवासीर आदि में भी लाभप्रद है. हल्दी वाला दूध् पीना इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए फायदेमंद है. चोट लगने पर हल्दी का सेवन लाभप्रद होता है. इसमें कुरकुमिन, एक महत्वपूर्ण एंटीआक्सीडेंट पाया जाता है. यह एक प्राकृतिक डिटॉक्सिफायर है जो लिवर को स्वस्थ रखता है.

काली मिर्च का औषधीय गुण

काली मिर्च को किंग ऑफ स्पाइसेस कहा जाता है. इसके सेवन से पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्त्राव बढ़ता है जिससे पाचन स्वस्थ होता है. इसकी तासीर गर्म होती है जो कफ व सर्दी जुकाम में राहत देती है. इसमें पिपरीन की



मौजूदगी शरीर में विटामिन ए, सी और बीटा कैरोटिन जैसे पोषक तत्वों को बढ़ाती है. पिपरीन की वजह से सेरोटोनिन का उत्पादन बढ़ता है जो कि एक तरह का एंटी डिप्रेसेंट है. इसकी बाहरी पर्त में फाइटोन्यूट्रिएंट्स पाए जाते है जो वसा कोशिकाओं को तोढ़ने में काफी मदद करते हैं, जिससे वजन कम होता है. छोटी और बढ़ी इलायची दोनों ही विटामिंस, पोटैशियम, कैल्शियम, सल्फर, मैग्निशियम, मैंग्नीज जैसे मिनरल्स से ओत प्रोत है. एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर के विषाक्त पदार्थो को डिटॉक्सिफाई करते हैं. यह ब्लड क्लॉट और स्ट्रोक से बचाती है. इससे एसिडिटी खत्म होती है और थकान, कमजोरी, एनीमिया जैसी समस्या के लक्षणों को कम करती है.

धनिया का औषधीय गुण

धनिया से दस्त, गैस, पेट दर्द और अपच की समस्या से निजात मिलती है. ब्लड शुगर और हार्मोनस का लेवल नियंत्रित रहता है. मेथी में कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, प्रोटीन और आयरन पाए जाते हैं. मधुमेह के मरीजों को अपनी डाइट में इसके बीज अवश्य शमिल करने चाहिए क्योंकि यह इंसुलिन को नियंत्रित करने का काम करते हैं. इसमें फ्लेवेनोइड्स होते हैं जो रक्त में लिपिड को कम करते हैं. आर्थराइटिस के लिए मेथी रामबाण नुस्खा है क्योंकि मेथी में एंटीइंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं.

मेथी का औषधीय गुण

मेथी के दाने किडनी के आसपास एक रक्षा कवच का निर्माण करते हैं जिससे सैल नष्ट होने से बचाए जा सकते हैं. इसके इलावा मेथी के दाने वजन घटाने, सूजन कम करने, टेस्टोस्टेरोन को बढ़ाने, त्वचा और बालों का स्वास्थ्य बढ़ाने के लिए भी लाभदायक है. जीरे से ब्लड प्रेशर और अनिद्रा की समस्या दूर होती है. याददाश्त बढ़ाने के साथ ही यह डायबटीज को कंट्रोल करने के लिए भी लाभदायक है. सौंफ में विटामिन सी, कैल्सियम, सोडियम, फास्फोरस, आयरन और पौटाशियम आदि होते है.

पेट की बीमारियों के लिए यह बहुत प्रभावी दवा है. इससे शिशु के कालिक

और अस्थमा का उपचार करने में मदद मिलती है. अजवाइन में एंटीस्पास्मोडिक और कार्मिनेटिव गुण पाए जाते हैं. इसमें थाइमोल पाया जाता है जिसका उपयोग गेस्ट्रोईटेस्टाइनल बीमारियों से राहत पाने के लिए किया जाता है. इसमें एंटीअस्थमा प्रभाव होता है अतः शवसन तंत्रा की समस्या से राहत पाने में यह लाभदायक है. अजवाइन के बीज में एंटीहाइपरलिपिडेमिक प्रभाव पाया जाता है, जो शरीर के कोलेस्ट्रोल, एलडीएल, ट्राइग्लिसराइडस और टोटल लिपिड को कम करने में मदद करता है.

जायफल का औषधीय गुण

जायफल सूजन कम करके, घावों और चोट के दर्द में राहत प्रदान करता है. सर्दियों में तो खासतौर पर सर्दी जुकाम और गले संबंधित विकार दूर करने और आवाज की गुणवत्ता सुधरने के लिए जायफल का प्रयोग किया जाता है. लौंग में एंटीआक्सिडेंट्स, प्रोटीन, आयरन, कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्शियम और सोडियम भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. टूथपेस्ट और दंतमंजन में लौंग खासतौर पर शामिल होता है. उल्टी आना, जी घवराना और मार्निंग सिकनेस आदि में आराम मिलता है. दालचीनी में एंटीऑक्सीडेंट्स की अधिक मात्रा होती है. इसका उपयोग मधुमेह को नियंत्रित करता है कोलेस्ट्रोल और साँस में संक्रमण तथा गठिया रोग में दर्द से राहत दिलाता है. इसकी चाय दिमाग की कार्यशीलता बढ़ाती है.

लहसुन का औषधीय गुण

लहसुन ब्लड सर्कुलेशन तथा हाई बीपी को कंट्रोल करने में काफी मददगार है अतः रोजाना सुबह खाली पेट खाने की सलाह दी जाती है. यह तीक्ष्ण भग्नसंधनक, पित्त एवं रक्त वर्धक, शरीर में बल, मेधशक्ति तथा आँखों के लिए एक शक्तिशाली टॉनिक है और सर्दी जुकाम, खांसी, अस्थमा, निमोनिया, ब्रोंकाइटिस, मलेरिया, स्कर्वी, जोढ़ों का दर्द गठिया, काली खांसी, कान दर्द, पेचिश आदि के इलाज में फायदा होता है. हींग में एंटीआक्सीडेट्स और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाये जाने की वजह से ये पेट संबंधित शिकायतों, दांतो के दर्द व अन्य संक्रमणों का निवारण करने में सक्षम होता है. राई पेट दर्द, गैस और ऐंठन को दूर करती है. किडनी स्टोन में फायदेमंद है और मैटाबालिज्म कंट्रोल में रहता है. राई में मौजूद एंटीआक्सिडेंट्स पेट, प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैंसर को रोकने में मदद करते हैं. केसर में लाइकोपिन, कैरोटिन और क्रोसेटिन पाये जाते हैं. इसमें गहरे नांरगी रंग का क्रोसिन, कैंसर से बचाता है और सूजन भी रोकता है. केसर दूध् कैल्शियम अवशोषण को बढ़ाता है जिसकी वजह से दूध् और केसर का मिश्रण ऑस्टियोपोरोसिस को रोकता है.पारंपरिक भारतीय चिकित्सा प्रणाली आयुर्वेद में वर्णित मसालों का उपयोग हमारे श्रवसन तंत्रा की रक्षा के साथ पाचन में सुधर और बेहतर मानसिक स्वास्थ्य लाभ देते हैं हमें इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए इन महत्वपूर्ण मसालों को अपने दैनिक आहार में जरूर शामिल करअदरक का औषधीय गुण

अदरक में प्राकृतिक एंटी इन्फ्लेमेटरी, एंटी बैक्टीरियल, एनाल्जेसिक और एंटी ऑक्सीडेंट गुण हैं जो गैस, अपच, सर्दी और सिर दर्द जैसी बिमारियों को दूर करते हैं. इसमें विटामिन ए, डी, ई, मैग्निशियम, आयरन, जिंक, कैल्शियम आदि होते है जो इसे फायदेमंद बनाते हैं. अदरक चाय पीने से गर्मी आती है और सर्दी जुकाम दूर होता है. किडनी इन्फेक्शन को दूर करती है और रक्त संचार को बढ़ाती है. डायबिटीज के मरीजों के लिए यह सबसे अच्छी प्राकृतिक दवा है. इसके सेवन से इन्सुलिन का स्तर बढ़ता है और सिर व दाँत दर्द, बुखार, बदहजमी, भूख बढ़ाने के लिए, दमा, निमोनिया, हैजा, पीलिया, बवासीर आदि में भी लाभप्रद है. हल्दी वाला दूध् पीना इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए फायदेमंद है. चोट लगने पर हल्दी का सेवन लाभप्रद होता है. इसमें कुरकुमिन, एक महत्वपूर्ण एंटीआक्सीडेंट पाया जाता है. यह एक प्राकृतिक डिटॉक्सिफायर है जो लिवर को स्वस्थ रखता है.

काली मिर्च का औषधीय गुण

काली मिर्च को किंग ऑफ स्पाइसेस कहा जाता है. इसके सेवन से पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड का स्त्राव बढ़ता है जिससे पाचन स्वस्थ होता है. इसकी तासीर गर्म होती है जो कफ व सर्दी जुकाम में राहत देती है. इसमें पिपरीन की मौजूदगी शरीर में विटामिन ए, सी और बीटा कैरोटिन जैसे पोषक तत्वों को बढ़ाती है. पिपरीन की वजह से सेरोटोनिन का उत्पादन बढ़ता है जो कि एक तरह का एंटी डिप्रेसेंट है. इसकी बाहरी पर्त में फाइटोन्यूट्रिएंट्स पाए जाते है जो वसा कोशिकाओं को तोढ़ने में काफी मदद करते हैं, जिससे वजन कम होता है. छोटी और बढ़ी इलायची दोनों ही विटामिंस, पोटैशियम, कैल्शियम, सल्फर, मैग्निशियम, मैंग्नीज जैसे मिनरल्स से ओत प्रोत है. एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर के विषाक्त पदार्थो को डिटॉक्सिफाई करते हैं. यह ब्लड क्लॉट और स्ट्रोक से बचाती है. इससे एसिडिटी खत्म होती है और थकान, कमजोरी, एनीमिया जैसी समस्या के लक्षणों को कम करती है.

धनिया का औषधीय गुण

धनिया से दस्त, गैस, पेट दर्द और अपच की समस्या से निजात मिलती है. ब्लड शुगर और हार्मोनस का लेवल नियंत्रित रहता है. मेथी में कार्बोहाइड्रेट, कैल्शियम, प्रोटीन और आयरन पाए जाते हैं. मधुमेह के मरीजों को अपनी डाइट में इसके बीज अवश्य शमिल करने चाहिए क्योंकि यह इंसुलिन को नियंत्रित करने का काम करते हैं. इसमें फ्लेवेनोइड्स होते हैं जो रक्त में लिपिड को कम करते हैं. आर्थराइटिस के लिए मेथी रामबाण नुस्खा है क्योंकि मेथी में एंटीइंफ्लेमेटरी और एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं.

मेथी का औषधीय गुण

मेथी के दाने किडनी के आसपास एक रक्षा कवच का निर्माण करते हैं जिससे सैल नष्ट होने से बचाए जा सकते हैं. इसके इलावा मेथी के दाने वजन घटाने, सूजन कम करने, टेस्टोस्टोरोन को बढ़ाने, त्वचा और बालों का स्वास्थ्य बढ़ाने के लिए भी लाभदायक है. जीरे से ब्लड प्रेशर और अनिद्रा की समस्या दूर होती है. याददाश्त बढ़ाने के साथ ही यह डायबटीज को कंट्रोल करने के लिए भी लाभदायक है. सौंफ में विटामिन सी, कैल्सियम, सोडियम, फास्फोरस, आयरन और पौटाशियम आदि होते है.

पेट की बीमारियों के लिए यह बहुत प्रभावी दवा है. इससे शिशु के कालिक और अस्थमा का उपचार करने में मदद मिलती है. अजवाइन में एंटीस्पास्मोडिक और कार्मिनेटिव गुण पाए जाते हैं. इसमें थाइमोल पाया जाता है जिसका उपयोग गेस्ट्रोईटेस्टाइनल बीमारियों से राहत पाने के लिए किया जाता है. इसमें एंटीअस्थमा प्रभाव होता है अतः शवसन तंत्रा की समस्या से राहत पाने में यह लाभदायक है. अजवाइन के बीज में एंटीहाइपरलिपिडेमिक प्रभाव पाया जाता है, जो शरीर के कोलेस्ट्रोल, एलडीएल, ट्राइग्लिसराइडस और टोटल लिपिड को कम करने में मदद करता है.

जायफल का औषधीय गुण

जायफल सूजन कम करके, घावों और चोट के दर्द में राहत प्रदान करता है. सर्दियों में तो खासतौर पर सर्दी जुकाम और गले संबंधित विकार दूर करने और आवाज की गुणवत्ता सुधरने के लिए जायफल का प्रयोग किया जाता है. लौंग में एंटीआक्सिडेंट्स, प्रोटीन, आयरन, कार्बोहाइड्रेट्स, कैल्शियम और सोडियम भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं. टूथपेस्ट और दंतमंजन में लौंग खासतौर पर शामिल होता है. उल्टी आना, जी घवराना और मार्निंग सिकनेस आदि में आराम मिलता है. दालचीनी में एंटीऑक्सीडेंट्स की अधिक मात्रा होती है. इसका उपयोग मधुमेह को नियंत्रित करता है कोलेस्ट्रोल और साँस में संक्रमण तथा गठिया रोग में दर्द से राहत दिलाता है. इसकी चाय दिमाग की कार्यशीलता बढ़ाती है.

लहसुन का औषधीय गुण

लहसुन ब्लड सर्कुलेशन तथा हाई बीपी को कंट्रोल करने में काफी मददगार है अतः रोजाना सुबह खाली पेट खाने की सलाह दी जाती है. यह तीक्ष्ण भग्नसंधनक, पित्त एवं रक्त वर्धक, शरीर में बल, मेधशक्ति तथा आँखों के लिए एक शक्तिशाली टॉनिक है और सर्दी जुकाम, खांसी, अस्थमा, निमोनिया, ब्रोंकाइटिस, मलेरिया, स्कर्वी, जोढ़ों का दर्द गठिया, काली खांसी, कान दर्द, पेचिश आदि के इलाज में फायदा होता है. हींग में एंटीआक्सीडेट्स और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण पाये जाने की वजह से ये पेट संबंधित शिकायतों, दांतो के दर्द व अन्य संक्रमणों का निवारण करने में सक्षम होता है. राई पेट दर्द, गैस और ऐंठन को दूर करती है. किडनी स्टोन में फायदेमंद है और मैटाबालिज्म कंट्रोल में रहता है. राई में मौजूद एंटीआक्सिडेंट्स पेट, प्रोस्टेट और ब्रेस्ट कैंसर को रोकने में मदद करते हैं. केसर में लाइकोपिन, कैरोटिन और क्रोसेटिन पाये जाते हैं. इसमें गहरे नांरगी रंग का क्रोसिन, कैंसर से बचाता है और सूजन भी रोकता है. केसर दूध् कैल्शियम अवशोषण को बढ़ाता है जिसकी वजह से दूध् और केसर का मिश्रण ऑस्टियोपोरोसिस को रोकता है.पारंपरिक भारतीय चिकित्सा प्रणाली आयुर्वेद में वर्णित मसालों का उपयोग हमारे श्रवसन तंत्रा की रक्षा के साथ पाचन में सुधर और बेहतर मानसिक स्वास्थ्य लाभ देते हैं हमें इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए इन महत्वपूर्ण मसालों को अपने दैनिक आहार में जरूर शामिल करना चाहिए.

सेवा और संवेदना की झप्पी के साथ शानदार करियर है

ऑक्यूपेशनल थेरेपी

प्राइवेट सेक्टर में सरकारी अस्पतालों की अपेक्षा ज्यादा सेलरी मिलती है। यदि ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट स्वतंत्र रूप से या अपना सेंटर खोल कर काम कर रहे हैं तो उनके लिए आमदनी की कोई निश्चित सीमा नहीं होती। वे 50 हजार से लेकर एक लाख रुपए प्रतिमाह तक कमा सकते हैं।

बदलती जीवनशैली और काम के सिलसिले में भागमभाग के चलते लोगों के स्वास्थ्य पर कई तरह के प्रतिकूल प्रभाव पड़ रहे हैं, जिनमें शारीरिक व मानसिक अशक्तता प्रमुखता से शामिल हैं। इनसे निजात पाने के लिए उन्हें एक्सपर्ट की मदद लेनी पड़ रही है। संबंधित एक्सपर्ट विभिन्न विधियों से इलाज करते हुए उन्हें समस्या से मुक्ति दिलाते हैं। साथ ही उन्हें मानसिक रूप से भी मजबूत बनाते हैं। कई बार डॉक्टर के देख लेने के बाद इनकी जरूरत पड़ती है तो कुछ मामले ऐसे भी हैं, जिनमें डॉक्टर के देखने से पहले ही इनकी सेवा ली जाती है। खासकर मेडिकल और ट्रॉमा सेंटर इमरजेंसी व फ्रैक्चर मैनेजमेंट में तो इनकी विशेष जरूरत पड़ती है। यह पूरा ताना-बाना ऑक्यूपेशनल थेरेपी के अंतर्गत बुना जाता है। इससे जुड़े प्रोफेशनल्स को ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट नाम दिया गया है। इनका काम फिजियोथेरेपिस्ट से मिलता-जुलता है। यही कारण है कि मेडिकल व फिटनेस एरिया में इनकी भारी मांग है। ऑक्यूपेशनल थेरेपी की जरूरत ऑक्यूपेशनल थेरेपी का सीधा संबंध पैरामेडिकल से है। इसके अंतर्गत शारीरिक व विशेष मरीजों की अशक्तता का इलाज किया जाता है, जिसमें न्यूरोलॉजिकल डिसॉर्डर, स्पाइनल कॉर्ड इंजरी के उपचार से लेकर अन्य कई तरह के शारीरिक व्यायाम कराए जाते हैं। कई बार मानसिक विकार आ जाने पर कागज-पेंसिल के सहारे मरीजों को समझाया जाता है। ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट मरीजों का पूरा रिकॉर्ड अपने पास रखते हैं। इसमें हर आयु-वर्ग के मरीज होते हैं। यह सबसे तेजी से उभरते मेडिसिन के क्षेत्रों में से एक है। इसमें शारीरिक व्यायाम अथवा उपकरणों के जरिए कई जटिल रोगों का इलाज किया जाता है। शारीरिक रूप से अशक्त होने या खिलाडियों में आर्थराइटिस व न्यूरोलॉजिकल डिसॉर्डर आने पर ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट की मदद ली जाती है। यही कारण है कि प्रोफेशनल्स को ह्यूमन एनाटमी, हड्डियों की संरचना, मसल्स एवं नर्वस सिस्टम आदि की जानकारी रखनी पड़ती है। बारहवीं के बाद मिलेगा दाखिला– ऑक्यूपेशनल थेरेपी से संबंधित बैचलर, मास्टर और डिप्लोमा और डॉक्टरल कोर्स मौजूद हैं। यदि छात्र बैचलर कोर्स में प्रवेश लेना चाहता है तो उसका फिजिक्स, केमिस्ट्री व बायोलॉजी ग्रुप के साथ बारहवीं की परीक्षा उत्तीर्ण होना जरूरी है। बैचलर के बाद मास्टर और डॉक्टरल प्रोग्राम में दाखिला मिल सकता है। कोर्स के बाद छह माह की इंटर्नशिप की व्यवस्था है। कई संस्थान अपने यहां प्रवेश देने के लिए प्रवेश परीक्षा का आयोजन कराते हैं, जिसमें सफल होने के बाद विभिन्न कोर्सों में दाखिला मिलता है, जबकि कई संस्थान मेरिट के आधार पर प्रवेश देते हैं। कौन-कौन से हैं कोर्स बीएससी इन ऑक्यूपेशनल थेरेपी (ऑनर्स) बीएससी इन ऑक्यूपेशनल थेरेपी बैचलर ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी डिप्लोमा इन ऑक्यूपेशनल थेरेपी एमएससी इन फिजिकल एंड ऑक्यूपेशनल थेरेपी मास्टर ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी कोर्स से जुड़ी जानकारी– इसमें छात्रों को थ्योरी व प्रैक्टिकल पर समान रूप से अपना फोकस रखना पड़ता है। कोर्स के दौरान ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट को कई क्लिनिकल व पैरा क्लिनिकल विषयों का अध्ययन करना होता है। इसमें मुख्य रूप से एनाटमी, फिजियोलॉजी, पैथोलॉजी, माइक्रोबायोलॉजी, बायोकेमिस्ट्री, मेडिसिन एवं सर्जरी (मुख्यतः डायग्नोस्टिक) आदि विषय शामिल हैं। इसके अलावा इन्हें ऑर्थोपीडिक्स, प्लास्टिक सर्जरी, हैंड सर्जरी, रिमैटोलॉजी, साइकाइट्री आदि के बारे में भी थोड़ी-बहुत जानकारी दी जाती है। आवश्यक स्किल्स– यह एक ऐसा प्रोफेशन है, जिसमें छात्रों को संवेदनशील होने से लेकर वैज्ञानिक नजरिया तक अपनाना पड़ता है, क्योंकि इसमें उन्हें मरीजों के दुख को समझ कर उसके हिसाब से उपचार करने की जरूरत होती है। अच्छी कम्युनिकेशन स्किल, टीम वर्क, मेहनती, रिस्क उठाने और दबाव को झेलने जैसे गुण इस प्रोफेशन के लिए बहुत जरूरी हैं। अधिकांश काम मेडिकल उपकरणों के सहारे होता है, इसके लिए उनका ज्ञान बहुत जरूरी है। सेलरी– ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट को काफी आकर्षक सेलरी मिलती है। कोर्स समाप्ति के बाद उन्हें शुरुआती दौर में 15-20 हजार रुपए प्रतिमाह आसानी से मिल जाते हैं, जबकि दो-तीन साल के अनुभव के बाद यह राशि 30-35 हजार रुपए तक पहुंच जाती है। प्राइवेट सेक्टर में सरकारी अस्पतालों की अपेक्षा ज्यादा सेलरी मिलती है। यदि ऑक्यूपेशनल थेरेपिस्ट स्वतंत्र रूप से या अपना सेंटर खोल कर काम कर रहे हैं तो उनके लिए आमदनी की कोई निश्चित सीमा नहीं होती। वे 50 हजार से लेकर एक लाख रुपए प्रतिमाह तक कमा सकते हैं। रोजगार के पर्याप्त अवसर– रोजगार की दृष्टि से यह काफी विस्तृत क्षेत्र है। यदि छात्र ने गंभीरतापूर्वक कोर्स किया है तो रोजगार के लिए भटकना नहीं पड़ेगा। उसे सरकारी अथवा प्राइवेट अस्पताल में नौकरी मिल जाएगी। सबसे ज्यादा जॉब कम्युनिटी मेडिकल हेल्थ सेंटर, डिटेंशन सेंटर, हॉस्पिटल, पॉलीक्लिनिक, साइक्राइटिक इंस्टीटयूशन, रिहैबिलिटेशन सेंटर, स्पेशल स्कूल, स्पोर्ट्स टीम में सृजित होती हैं। एनजीओ भी इसके लिए एक अच्छा विकल्प साबित हो सकते हैं। इसमें एक-तिहाई थेरेपिस्ट पार्ट टाइम को तरजीह देते हैं। यदि वे किसी सेंटर अथवा संस्था से जुड़ कर काम नहीं करना चाहते तो स्वतंत्र रूप से काम करने के अलावा अपना सेंटर भी खोल सकते हैं। फायदे एवं नुकसान सेवा व समर्पण की भावना हर दिन कुछ नया सीखने का अवसर काम के बाद आत्मसंतुष्टि घंटों काम करने से थकान की स्थिति अपेक्षित सफलता न मिलने पर कष्ट अपने काम के लिए नेटवर्किंग जरूरी इन पदों पर मिलेगा काम ऑक्यूपेशनल थेरेपी टेक्निशियन कंसल्टेंट ऑक्यूपेशनल थेरेपी नर्स रिहैबिलिटेशन थेरेपी असिस्टेंट स्पीच एंड लैंग्वेज थेरेपिस्ट स्कूल टीचर लैब टेक्निशियन मेडिकल रिकॉर्ड टेक्निशियन ओटी इंचार्ज प्रमुख संस्थान... नेशनल इंस्टीटयूट फॉर द ऑर्थोपेडिकली हैंडिकैप्ड, कोलकाता पं. दीनदयाल इंस्टीटयूट फॉर फिजिकली हैंडिकैप्ड, नई दिल्ली ऑल इंडिया इंस्टीटयूट ऑफ फिजिकल मेडिसिन एंड रिहैबिलिटेशन, मुंबई क्रिश्चियन मेडिकल कॉलेज, वेल्लौर केएमसीएच कॉलेज ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी, कोयम्बटूर संतोष कॉलेज ऑफ ऑक्यूपेशनल थेरेपी, चेन्नई यूनिवर्सिटी ऑफ मद्रास, चेन्नई

बेहद आकर्षक क्षेत्र है बैंकिंग एंड फाइनेंस

बैंकिंग और फाइनेंस एक बेहद आकर्षक क्षेत्र है। फाइनेंसियल प्लानिंग और अंतरराष्ट्रीय व्यापार के लेनदेन को संभालने में कुशल बनाता है ग्लोबल पीजी डिप्लोमा इन बैंकिंग एंड फाइनेंस। इस क्षेत्र में कॅरियर के बेशुमार अवसर उपलब्ध हैं। कोर्स के खत्म होने के बाद इंटरनेशनल बैंकिंग, फोरेक्स और ट्रेज़री, कॉर्पोरेट लोन्स, फाइनेंसियल रिसर्च से सम्बंधित संस्थानों में नौकरी के विकल्प खुल जाते हैं। कई अंतरराष्ट्रीय बैंक्स अलग-अलग स्किल्स के अभ्यथियों को अच्छी सैलरी में प्लेसमेंट देते हैं। सार्वजनिक बैंक ज्यादातर अखिल भारतीय स्तर की परीक्षा के आधार पर क्लर्क और प्रोबेशनरी ऑफिसर्स के पदों के लिए वैकेंसी निकालते हैं। फाइनेंसियल प्लानिंग और अंतरराष्ट्रीय व्यापार के लेन देन को संभालने में कुशल बनाता है ग्लोबल पीजी डिप्लोमा इन बैंकिंग एंड फाइनेंस। बैंकिंग एंड फाइनेंस के क्षेत्र में ग्लोबल पीजी डिप्लोमा इन बैंकिंग एंड फाइनेंस जो भारत में एक अंतरराष्ट्रीय बैंकिंग और फाइनेंस प्रोग्राम है जो स्टूडेंट्स को अंतरराष्ट्रीय फाइनेंस प्रोफेशनल बनने में मदद करता है, जो फाइनेंसियल प्लानिंग और अंतरराष्ट्रीय व्यापार के लेनदेन को संभालने में कुशल बनाता है। जो लोग वैश्विक वित्तीय बाजारों में काम करना चाहते हैं और पूंजी जुटाने वाली संस्थाओं और पूंजी-उत्पादन निवेशकों के बीच एक सेतु के रूप में काम करना चाहते हैं उनके लिए ग्लोबल पीजी डिप्लोमा इन बैंकिंग एंड फाइनेंस कॅरियर के लिए कई नए अवसर प्रदान करता है ऐसा कहना है टीकेडब्लूनएस इंस्टीट्यूट ऑफ बैंकिंग एंड फाइनेंस के डायरेक्टर अमित गोयल का।

पाठ्यक्रम के बारे में

ग्लोबल पीजी डिप्लोमा इन बैंकिंग एंड फाइनेंस एक वर्ष का कोर्स है। इसके तहत बैंकिंग ऑपरेशंस, धन प्रबंधन, ट्रेड फाइनेंस, फोरेक्स, फाइनेंस एसएमई जैसे विषय पढ़ाया व सिखाया जाता है। इस कोर्स में स्टूडेंट्स कंप्यूटर की बेसिक जानकारी के साथ, व्यापार संचार और शेयर बाजार में किस तरह काम होता है उसका प्रशिक्षण दिया जाता है। छात्र एक प्रोफेशनल बैंकर कैसे बने और किसी भी आपात स्थिति व परिस्थिति में किस तरह काम करे इसकी भी भली प्रकार से ट्रेनिंग दी जाती है ताकि बैंकर्स मीट या लीडरशिप समिट जैसे प्रोफेशनल इवेंट्स को वह पूरी तरह हैंडिल कर सके।

शैक्षणिक योग्यता

किसी भी स्ट्रीगम से 50 फीसदी अंकों के साथ ग्रेजुएट अभ्यर्थी ग्लोबल पीजी डिप्लोमा इन बैंकिंग एंड फाइनेंस में आवेदन कर सकते हैं। यह एक वर्ष का प्रोफेशनल कोर्स है, जिसमें अंतिम वर्ष के छात्र भी आवेदन के योग्य माने जाते हैं। खास बात यह कि मेधावी छात्रों के लिए 50 फीसदी तक स्कॉलरशिप का भी प्रावधान है।

कौशल योग्यता

इस क्षेत्र में जो भी छात्र अपना कॅरियर बनाना चाहते हैं उनमें ऑफिस में लंबे समय तक काम करने की क्षमता होनी चाहिए। वित्तीय जानकारी एवं बाजार की परिस्थितियों की अच्छी समझ हो। चूंकि बैंकों व वित्तीय संस्थानों में पैसों का लेनदेन होता है। ऐसे में पैसों से जुड़ी समस्याओं को सुलझाने की क्षमता होनी चाहिए साथ ही उनमें मजबूत विश्लेषणात्मक कौशल होना जरूरी है। ग्राहकों के साथ अच्छी तरह काम करने के लिए अच्छा संचार कौशल तो हो ही वह व्यवहार कुशल भी हो।

कॅरियर और प्लेसमेंट

इस क्षेत्र में कॅरियर के बेशुमार अवसर उपलब्ध हैं। कोर्स के खत्म होने के बाद इंटरनेशनल बैंकिंग, फोरेक्स और ट्रेजरी, कॉर्पोरेट लोन्स, फाइनेंसियल रिसर्च से सम्बंधित संस्थानों में नौकरी के विकल्प खुल जाते हैं। कई अंतरराष्ट्रीय बैंक्स अलग-अलग स्किल्स के अभ्यथियों को अच्छी सैलरी में प्लेसमेंट देते हैं। सार्वजनिक बैंक ज्यादातर अखिल भारतीय स्तर की परीक्षा के आधार पर क्लर्क और प्रोबेशनरी ऑफिसर्स के पदों के लिए वैकेंसी निकालते हैं।

आमदनी का जरिया

बैंकिंग और फाइनेंस एक बेहद आकर्षक क्षेत्र है। इस कोर्स के पूरा होने के बाद न्यूनतम सैलरी के रूप में 25 हजार रुपए तक मिलता है। तजुर्बे के साथ साथ सैलरी में इजाफा होता चला जाता है। डिपार्टमेंटल एग्जाम में उत्तीर्ण होकर या फिर अनुभव के आधार पर भी उन्नति होती रहती है तो जाहिर है सैलरी में भी इजाफा होना लाजिमी है।

बैंकिंग में रुचि रखने वाले लोगों के लिए यह कोर्स एक बेहतर विकल्प साबित होगा।

प्रमुख संस्थान

इंदिरा गाँधी ओपन यूनिवर्सिटी, नयी दिल्ली
www.ignou.ac.nic
इन्द्रप्रस्थ यूनिवर्सिटी, नयी दिल्ली
www.ipu.ac.in
टीकेडब्लूसएस इंस्टीट्यूट ऑफ बैंकिंग एंड फाइनेंस, नयी दिल्ली
www.tkwsibf.org
अलीगढ़ मुस्लिम यूनिवर्सिटी, उत्तर प्रदेश
www.amu.ac.in

DR. R.B YADAV HOSPITAL
LIVE TO SERVE
REWARI
डा. आर. बी. यादव अस्पताल
मेटर्निटी मल्टीस्पेशियलिटी एवं ट्रामा सैन्टर
24x7 दुर्घटना और ट्रॉमा सेंटर
NABH
Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana
Ayushman Bharat
PM-JAY
डॉ. राम बाबू यादव
MBBS, DNB (Ortho), Mch (Ortho)
MNAMS, DHM
हड्डी एवं जोड़ रोग विशेषज्ञ
24/7 Emergency Services
EMERGENCY
LAB & X-RAY
PHARMACY
AMBULANCE
MODULAR OT, I.C.U.
Post. Operative Ward, AC Private Room
डॉ. सुमन यादव
MBBS, DNB (Obst & Gynae)
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ
प्रसूति एवं जनाना रोग
* 24 घंटे डीलीवरी की सुविधा (नार्मल/सीजेरियन)
* बच्चेदानी की रसोली, बच्चेदानी के डिगाव व शरीर के डिगाव का ऑपरेशन
* सभी प्रकार के स्त्री रोगों की जांच व ईलाज
हड्डी एवं जोड़ रोग व एक्सीडेंट
* एक्सीडेन्ट, ट्रामा एवं फ्रैकचर का ईलाज
* हड्डी एवं जोड़ों के सभी रोगों का ईलाज
* कुल्हे एवं घूटने के जोड़ बदलने का ऑप्रेशन
* रीढ़ की हड्डी एवं नसों के सभी रोगों का इलाज व ऑप्रेशन
नेत्र रोग
* काले व सफेद मोतियाबिंद की जांच व ईलाज
* लेंस में झिल्ली में मशीन द्वारा ईलाज
* सभी प्रकार के आखों के रोगों का ईलाज
मूत्र रोग
* गुर्दे एवं पेशाब के रास्ते की पथरी का इलाज एवं ऑप्रेशन
* पेशाब में जलन , पेशाब में रूकावट, बार-बार पेशाब का आना एवं पेशाब में खून आने का ईलाज। गद्दूद की बीमारी का ईलाज एवं आपेशन
समान्य रोग
* बुखार (मलेरिया, टाईफाईड, डैंगू, वायरल एवं U.T.I.)
* उल्टी एवं दस्त के इलाज की विशेष सुविधा उपलब्ध है।
सर्जरी
* दूरबीन से पित की थैली, अपेंडिक्स, हर्निया, रसौली(गांठ) का ऑप्रेशन बवासीर का दूरबीन द्वारा ईलाज व ऑप्रेशन
* थाईराइड का ईलाज एंव ऑप्रेशन
* प्लास्टिक सर्जरी
फिजियोथेरेपी
* आर्थोपेडिक थेरेपी स्पीच थेरेपी
* आक्यूपेशनल थेरेपी न्यूरोथेरेपी,
* कार्डियोथेरेपी स्वांयस थेरेपी,
* पीडियाट्रिक थेरेपी
दाँत रोग विशेषज्ञ
* दांत का एक्सरे
* मसुडो की बिमारीयाँ, दांत साफ करना
* दात में मासाला, नस व दांत निकालने का ईलाज
* दांत के सभी रोगों का ईलाज किया जाता है।
न्यूरो सर्जरी
* मस्तिष्क एव रीढ़ की हड्डी की चोटों व अन्य बिमारियों का इलाज।
डायलिसिस कि सुविधा
* डायलिसिस की सुविधा
01274-250613, 9050861900, 9992373475
AYUSHMAN BHARAT, TPA & INSURANCE CASHLESS FACILITY AVAILABLE
नजदीक धारूहेड़ा चुंगी, सरकुलर रोड, रेवाड़ी (हरियाणा)

PARKY AIR COOLER
MINAL TRADING & TRUNK HOUSE
MANUFACTURER & SUPPLIER
PARKY
होली, ईद व भारतीय नव वर्ष
की हार्दिक शुभकामनाएं
GHAR KO RAKHE
ALWAYS COOL...
COMFORTABLE
RATES
MODEL:- PRINCE
MODEL:- FIGHTER
48 × 25 × 18 EXHAUST COPPER &
ALUMINUM WOODEN

A Symbol of Trust Since 2004
KRISHNA
GROUP OF INSTITUTIONS
CHOOSE A RIGHT PATH WAY
AREAS TO BEGIN YOUR JOURNEY
Courses Offered
KESHAV LAW COLLEGE
(Approved by BCI, New Delhi & Affiliated to I.G.U. Meerpur)
· B.A. LL.B. (5 Years)
· LL.B. (3 Years)
· LL.M. (2 Years)
VOCATIONAL & SKILL
(Approved by S.V.S.U. PALWAL)
· B.M.L.T
· DIPLOMA IN YOGA
· DIPLOMA IN MUSIC
B. PHARMACY
Approved by P.C.I New Delhi &
Affiliated to PT. BD. Sharma University, Rohtak
POLYTECHNIC COURSES
(Approved by AICTE, New Delhi & Affiliated to H.S.B.T.E, Panchkula)
· MECHANICAL ENGG.
· CIVIL ENGG.
· ELECTRICAL ENGG
I.T.I COURSES
(Approved by N.C.V.T)
· HEALTH SANITARY INSPECTOR
· ELECTRICIAN
D. PHARMACY
Approved by P.C.I New Delhi &
Affiliated to H.S.B.T.E. Panchkula
ADMISSIONS OPEN
ACADEMIC YEAR : 2025-26
100% PLACEMENT
+91 8685850191 / 92 / 93 / 94 / 95
JUDDI ROAD, JHAL, KOSLI, DISTT : REWARI, HARYANA
Email: shrikrishnaeducationwelfare@gmail.com
Also Follow at

साइबर अपराधियों से बच्चों को बचाने की खातिर

इन दिनों बच्चे अपने समय का बहुत बड़ा हिस्सा इंटरनेट सर्फिंग करते हुए बिताते हैं। बहुत सारे बच्चे तो इसके इतने आदी हो गए हैं कि उन्हें इसके अलावा कुछ सूझता ही नहीं। अब तो इंटरनेट की लत छुड़ाने के लिए बच्चों को डॉक्टरों के पास ले जाने की नौबत पड़ने लगी है। कई बार तो उन्हें अस्पताल तक में दाखिल कराना पड़ रहा है। बच्चों के लिए काम करने वाली संस्था 'क्राई' ने कुछ ही दिनों पहले ऑनलाइन सुरक्षा और इंटरनेट एडिक्शन पर एक सर्वेक्षण किया था, जिससे पता चला कि इंटरनेट इस्तेमाल करने वाले हर तीन में से एक बच्चे को किसी न किसी नकारात्मक घटना का शिकार होना पड़ा है। इसमें साइबर बुलिंग भी शामिल है। अपराध के शिकार 13 से 18 साल तक के बच्चों का आंकड़ा कुछ इस तरह था- 13 साल के बच्चों में तीन प्रतिशत को, 14 में छह प्रतिशत, 15 साल के बच्चों में पांच प्रतिशत, 16 की उम्र के 13 प्रतिशत, 17 में 17 प्रतिशत और 18 साल के सात प्रतिशत किशोरों को अलग-अलग तरह के साइबर अपराध का शिकार होना पड़ता है। इस अध्ययन में दिल्ली, नोएडा, फरीदाबाद के आठ स्कूलों के 630 बच्चों को शामिल किया गया था। इसमें से 409 लड़के थे और 231 लड़कियां थीं। इंटरनेट पर किशोरों और बच्चों के साथ जो अपराध बड़ी संख्या में पाए जा रहे हैं, वे हैं- साइबर बुलिंग, हैकिंग, प्रोफाइल का गलत इस्तेमाल, तस्वीरों से छेड़छाड़ आदि। कई बार तो बच्चों को डरा-धमकाकर घर से चोरी कराने व तरह-तरह के आर्थिक अपराधों को अंजाम दिलवाया जाता है। बहुत से अपराधी लड़की बनकर लड़कियों से दोस्ती गांठते हैं और उन्हें अपराध के लिए उकसाते हैं, या उनके साथ अपराध करते हैं। इंटरनेट इस्तेमाल करने वाले नौ प्रतिशत बच्चों को ऐसे अपराधों का शिकार होना पड़ता है, पर दो में से एक ही बच्चा इन घटनाओं के बारे में किसी को बताता है। अपने बड़ों से अपनी मुश्किलें बताने से वे बचते हैं, यह भी चिंता की बात है। आखिर बच्चों को अपने बड़ों पर इतना विश्वास क्यों नहीं है?

बच्चों-किशोरों के प्रति इन अपराधों में तरह-तरह की गाली-गलौज वाली भाषा, धमकी आदि शामिल हैं। कई बार हंसी-मजाक में जो चीजें बच्चे पोस्ट करते हैं, उन्हें बदल दिया जाता है और फिर धमकी दी जाती है कि इस बात या फोटो को 'एडल्ट साइट्स' पर डाल दिया जाएगा। एक बच्ची के पिता ने अपनी बेटी की बचपन की तस्वीर सोशल साइट पर क्या डाली कि तरह-तरह के गंदे मैसेज आने लगे। वह लड़की दोबारा सोशल मीडिया पर जाने की हिम्मत नहीं जुटा पाई। साफ है, जिस अनुपात में बच्चे इन दिनों सोशल मीडिया का इस्तेमाल करते हैं, उसे देखते हुए उनकी सुरक्षा बहुत जरूरी हो गई है। इसमें माता-पिता, सरकारों और समाज की बड़ी भूमिका है।

क्राई के सर्वेक्षण में जिन बच्चों से बात की गई, उनमें से 97 प्रतिशत ने माना था कि वे दिन में औसतन चार घंटे इस पर खर्च करते हैं। यू-ट्यूब लड़कों के मुकाबले लड़कियां ज्यादा इस्तेमाल करती हैं- 34 प्रतिशत लड़कों के मुकाबले 42 प्रतिशत लड़कियां। फेसबुक पर लड़के 38 प्रतिशत और लड़कियां 23 प्रतिशत हैं। टिक-टॉक का इस्तेमाल 16 प्रतिशत लड़के और 11 प्रतिशत लड़कियां करती हैं, तो वहीं इंस्टाग्राम का इस्तेमाल लड़के चार प्रतिशत व लड़कियां छह प्रतिशत करती हैं। इस सर्वेक्षण में यह बात भी सामने आई कि 60 प्रतिशत लड़कों और 40 प्रतिशत बच्चों के पास अपने फोन या कंप्यूटर हैं। लगभग 63 प्रतिशत बच्चों का कहना है कि उन्होंने परिचितों की ही फ्रेंड रिक्वेस्ट स्वीकार थी। बाकी बच्चों ने परिचितों के परिचित और कई बार अनजान लोगों को भी दोस्त बनाया। अब देखने की बात यह है कि अगर इनमें से ही कुछ लोग बच्चों को परेशान कर रहे हैं, तो उनसे निपटा कैसे जाए?

साफ है, बच्चों को साइबर अपराध से जुड़े कानूनों की जानकारी देना जरूरी है। उनके साथ-साथ माता-पिता को भी जागरूक किया जाए कि यदि उनके बच्चों के साथ ऐसा होने लगे, तो वे क्या करें? तकनीक के इस युग में बच्चों को तकनीक की जानकारी आवश्यक है। उसके इस्तेमाल से उन्हें रोका नहीं जा सकता। हां, उन्हें इसमें छिपे खतरों के प्रति वक्त पर सावधान जरूर किया जा सकता है, ताकि वे अपराधियों के चंगुल से बच सकें और अपने बड़ों की मदद ले सकें।

स्लो मेटाबॉलिज्म होने पर शरीर देता है यह संकेत, जानें आप भी

स्लो मेटाबॉलिज्म आपके पाचन तंत्र को भी प्रभावित कर सकता है। यह देखने में आता है कि मेटाबॉलिज्म स्लो होने पर व्यक्ति का पाचन धीमा हो जाता है। ऐसे में व्यक्ति को कब्ज व पाचन तंत्र से जुड़ी अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं। जो लोग इन दिनों वेट लॉस करने में जुटे हैं, उन्हें अक्सर यही सलाह दी जाती है कि वे अपने मेटाबॉलिज्म को बूस्ट अप करें। जब मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है तो ऐसे में शरीर भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करता है, जिससे बॉडी में फैट कम स्टोर होता है। दरअसल, शरीर खाने को फैट नहीं एनर्जी में बदलता है। वहीं दूसरी ओर, जिन लोगों को मेटाबॉलिज्म स्लो होता है, उनके लिए वजन कम करना एक बेहद ही टफ टास्क बन जाता है। अमूमन मेटाबॉलिज्म स्लो होने पर सिर्फ वजन पर ही फर्क नहीं पड़ता है, बल्कि आपका शरीर अन्य भी कई तरह के संकेत दिखाता है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको कुछ ऐसे ही संकेतों के बारे में बता रहे हैं, जो स्लो मेटाबॉलिज्म होने पर नजर आ सकते हैं-

वजन कम करने में समस्या होना

यह स्लो मेटाबॉलिज्म का एक मुख्य संकेत है।

जब मेटाबॉलिज्म बेहतर होता है तो ऐसे में शरीर भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करता है, जिससे बॉडी में फैट कम स्टोर होता है। दरअसल, शरीर खाने को फैट नहीं एनर्जी में बदलता है। वहीं दूसरी ओर, जिन लोगों को मेटाबॉलिज्म स्लो होता है, उनके लिए वजन कम करना एक बेहद ही टफ टास्क बन जाता है। अमूमन मेटाबॉलिज्म स्लो होने पर सिर्फ वजन पर ही फर्क नहीं पड़ता है, बल्कि आपका शरीर अन्य भी कई तरह के संकेत दिखाता है।

जिन लोगों का मेटाबॉलिज्म होता है, अक्सर उनका वजन तेजी से बढ़ता है या फिर उन्हें वजन कम करने में बंहुत अधिक कठिनाई होती है। यहां तक कि खान-पान का ध्यान रखने और एक्सरसाइज करने के बाद भी वजन बनाए रखना उनके लिए काफी कठिन हो सकता है।

परेशान, तो अपनाएं ये आसान उपाय

थकान का अनुभव होना

अगर किसी व्यक्ति का मेटाबॉलिज्म स्लो होता है, उन्हें अक्सर थकान की शिकायत होती है। दरअसल, जब आपका मेटाबॉलिज्म अच्छा होता है तो ऐसे में आपका शरीर आहार को एनर्जी में बदलता है और आप एक्टिव फील करते हैं। लेकिन मेटाबॉलिज्म स्लो होने पर आहार से एनर्जी नहीं मिल पाती है, जिससे थकान और लो एनर्जी की समस्या हो सकती है।

पाचन में कठिनाई

स्लो मेटाबॉलिज्म आपके पाचन तंत्र को भी प्रभावित कर सकता है। यह देखने में आता है कि मेटाबॉलिज्म स्लो होने पर व्यक्ति का पाचन धीमा हो जाता है। ऐसे में व्यक्ति को कब्ज व पाचन तंत्र से जुड़ी अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं।

हार्मोनल असंतुलन की समस्या होना

मेटाबॉलिज्म हार्मोन रेग्युलेशन में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसलिए, जब व्यक्ति का मेटाबॉलिज्म स्लो होता है तो इससे हार्मोनल संतुलन भी गड़बड़ा जाता है। जिसके कारण व्यक्ति को अनियमित पीरियड्स से लेकर अन्य कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

पेट के अल्सर का उपचार

1---पेट के अल्सर की शिकायत होने पर खाली पेट नहीं रहना चाहिए,2-3घण्टे के अन्तराल पर कुछ न कुछ खाते रहना चाहिए।खाली पेट एसिड बनता है जो अल्सर का दुष्मन है अल्सर को बढ़ाता है।

2---पेट के अल्सर के मरीज़ का पाचनतंत्र अच्छे से काम नही करता,इसके कारण इसमे एसिड प्रवेश करने लगता है,जिसकी वजह से पेट मे दर्द ,जलन आदि की शिकायत बढ़ जाती है।खट्टे फल जैसे टमाटर सन्तरा,अनानास और जैम जैसे आदि अम्लीय पद्धार्थों से दूर रहना चाहिए।

3---पोहा अल्सर के लिए बहुत फायदेमंद प्राकृतिक उपचार है।पोहा और सौंफ को बराबर मात्रा मे मिलाकर चूर्ण बना लिजिए।20ग्राम चूर्ण को दो लीटर पानी मे घोल कर सुबह रखिए।इसे रात तक पूरा पी जांए।यह घोल नियमित रुप से सुबह तैयार करके दोपहर बाद पीना शुरू कर दीजिए।यह घोल 24 घण्टे मे समाप्त कर देना है। अल्सर मे आराम मिलेगा।

4---पेट का अल्सर होने पर नियमित व्यायाम और योग कीजिए।भुजंगासन, उत्तानपादासन, वज्रासन आदि करने से एसिड का असर कम होता है।

5--पेट के अल्सर के मरीजों को बादाम का सेवन करना चाहिए।इसके अलावा बादाम पीसकर इसका दूध बना लीजिए,इसे सुबह-शाम पीने से पेट का अल्सर ठीक हो जाता है।

पत्ता गोभी और गाजर बराबर मात्रा मे लेकर,इसका जूस पीने से भी आराम मिलता है।

6---नमक,मिर्च मसाले बिल्कुल बंद कर दे और भुनी हुई शकरकंदी खाएं।इससे अल्सर की समस्या से छुटकारा मिल जाता है।

अल्सर की रामबाण औषधि

7----4चम्मच एलोवेरा रस कटोरी में उसमे

2चम्मच शहद मिला लें। एक वक्त की डोस है सुबह खाली पेट और शाम को ले।

8---एक चम्मच आंवले के रस मे एक चम्मच शहद मिलाकर प्रतिदिन दो बार पीने से अल्सर ठीक हो जाता है।

गैस्ट्रिक अल्सर-

गैस्टिक अल्सर के रोग से पीड़ित रोगी को दूध और केला एक साथ खाना चाहिए।

केले को खाने से आंतों की सूजन, आमाशय का जख्म, जठरशोथ, कोलिटिस की सूजन और अतिसार आदि की बीमारियों में लाभ मिलता है।

केला और दूध को सेवन करने से पेट के अल्सर में लाभ मिलता है।

पान के पत्ते के रस को पीने से गैस्ट्रिक अल्सर को रोकने में काफी मदद करता है। क्योंकि इसे गैस्ट्रोप्रोटेक्टिव गतिविधि के लिए भी जाना जाता है।

मुलेठी पेप्टिक अलसर के लिये-

मुलेठी के बारे में तो सभी जानते हैं। यह आसानी से बाजार में भी मिल जाती है। पेप्टिक अल्सर में मुलेठी का चूर्ण अमृत की तरह काम करता है। बस सुबह शाम आधा चाय का चम्मच पानी से निगल जाएँ। यह मुलेठी का चूर्ण आँखों की शक्ति भी बढ़ाता है। आँखों के लिये इसे सुबह आधे चम्मच से थोड़ा सा अधिक पानी के साथ लेना चाहिये

हरपाल चिकारा, बहादुरगढ़, हरियाणा

पेट दर्द के घरेलू उपचार

पेट में दर्द होना एक आम समस्या है ,जिससे लगभग सभी व्यक्तियों को जीवन में बार बार सामना करना पड़ता है 7 इनके कई अलग अलग कारण हो सकते है । पेट दर्द के मुख्य कारण कब्ज का होना, ज्यादा गैस बनना, अपच, विषाक्त भोजन सेवन करना आदि सकता हैं ।यहाँ पर हम कुछ आसान से उपाय बता रहे है जिसको करके आप पेट दर्द में आराम प्राप्त कर सकते है।

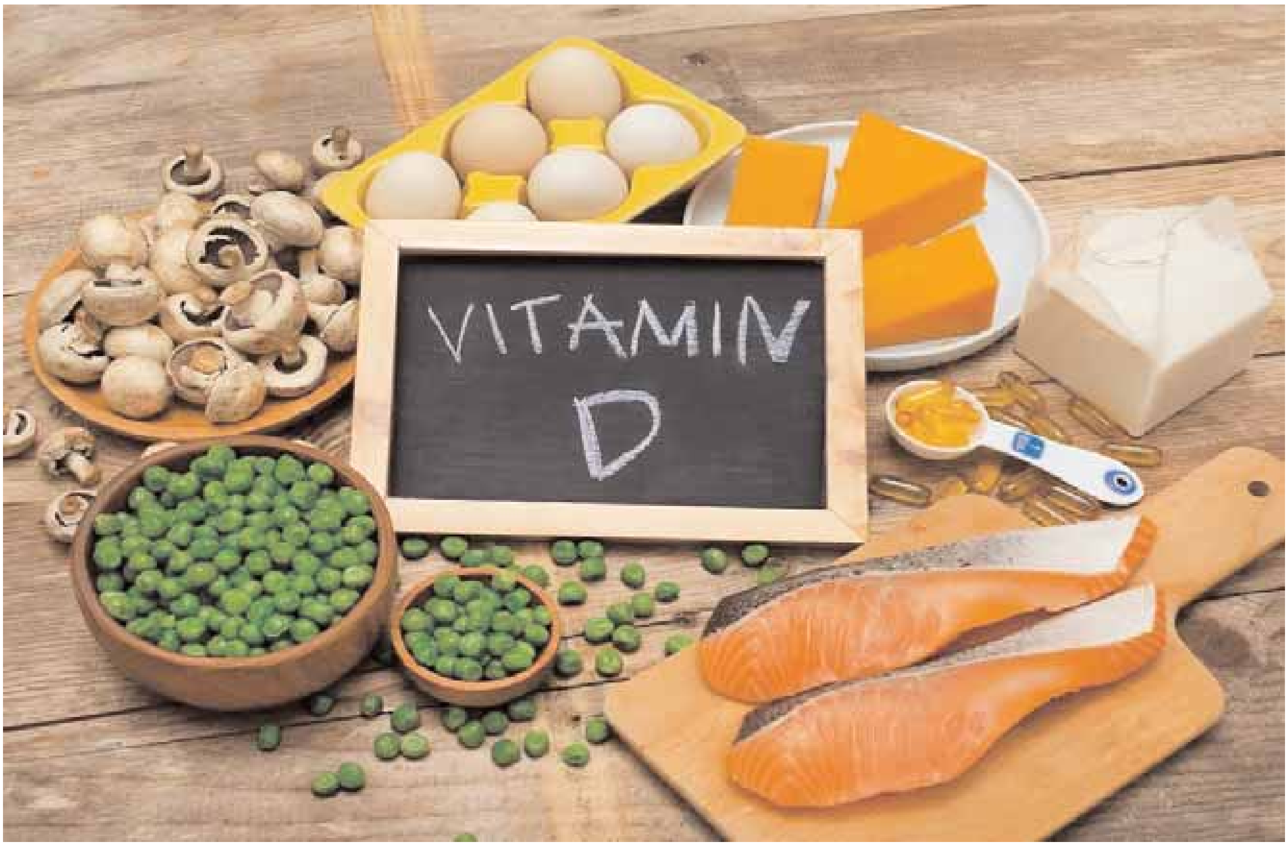
पेट दर्द मे हींग बहुत ही लाभकारी है। 5 ग्राम हींग थोडे पानी में पीसकर पेस्ट बनाएं। इसे नाभी पर और उसके आस पास लगायें फिर कुछ देर लेटे रहें। इससे पेट की गैस निकल जायेगी और दर्द में राहत मिलेगी ।

जीरा पेट दर्द मे बहुत हि लाभदायक है ।जीरा को तवे पर भून ले ।2-3 ग्राम की मात्रा गरम पानी के साथ दिन मे 3-4 बार लें या वैसे ही चबाकर खाये शीघ्र लाभ प्राप्त होता है।

10 ग्राम तुलसी का रस पीने से पेट की मरोड़ व दर्द जल्दी ही

शरीर में विटामिन डी की कमी को ऐसे करें पूरा, नहीं तो बार-बार पड़ सकते हैं बीमार

शरीर को हेल्दी और फिट बनाए रखने के लिए हमें कई तरह के विटामिन्स, मिनरल्स और न्यूट्रिशन्स की जरूरत होती है। शरीर में विटामिन डी की कमी होने पर कई तरह के लक्षण नजर आते हैं।



खुद को हेल्दी और फिट बनाए रखने के लिए हमारे शरीर को कई तरह के विटामिन्स, मिनरल्स और न्यूट्रिशन्स की जरूरत होती है। शरीर में किसी भी न्यूट्रिशन की कमी होने पर इसके लक्षण साफ नजर आने लगते हैं। ऐसे में शरीर को जरूरी विटामिन्स और न्यूट्रिशन्स मिलते रहें। इसके लिए डाइट का सही होना बेहद जरूरी होता है। अगर हम हेल्दी डाइट नहीं लेते हैं तो हमारे शरीर में न्यूट्रिशन की कमी होने लगती है। ऐसे में कई बीमारियों के होने का खतरा भी बना रहता है। इसके साथ ही हमारे शरीर के लिए विटामिन डी भी बहुत जरूरी होता है।

बता दें कि विटामिन डी को सनशाइन विटामिन भी कहा जाता है। विटामिन डी सूरज की रोशनी में पाया जाता है। आजकल के दौर में विटामिन डी की कमी होना काफी आम बात हो गई है। लेकिन इसका मतलब यह बिलकुल नहीं है कि इसे नजरअंदाज कर देना चाहिए। शरीर में विटामिन डी की कमी होने पर बोन डेंसिटी कम हो सकती है। इसके अलावा हमारे शरीर में कई ऐसे लक्षण नजर आने लगते हैं। जो विटामिन डी की कमी की तरफ इशारा करते हैं।

विटामिन डी की कमी के लक्षण

कमजोरी महसूस होना
नाखूनों का कमजोर होना
बोन डेंसिटी का कम होना
इम्यूनिटी का कमजोर होना
बालों का पतला होना और झड़ना
मुंह में छाले होना
त्वचा का रूखापन
डिप्रेशन(डिप्रेशन के लक्षण) महसूस होना
डाइजेशन से जुड़ी समस्याएं
ऐसे दूर करें विटामिन डी की कमी

सूरज की रोशनी

बता दें कि विटामिन डी की कमी को दूर करने का सबसे पहला और अच्छा तरीका सूरज की रोशनी है। अगर आप संतुलित डाइट ले रहे हैं। लेकिन आपको सूरज की रोशनी नहीं मिल पा रही। या आप सूरज की रोशनी में न के बराबर रहते हैं। तो आपकी बॉडी में विटामिन डी का लेवल सही नहीं होता है। विटामिन डी की कमी को पूरा करने के लिए आपको रोज सुबह 07:30 से 09:00 के बीच 10 से 15 मिनट के लिए सूरज की रोशनी में टहलना चाहिए।

विटामिन डी सप्लीमेंट्स

शरीर में विटामिन डी की कमी होने पर इसे कभी भी नजरअंदाज करने की गलती नहीं करनी चाहिए। अगर आपको विटामिन डी की कमी से होने वाले लक्षण अपने शरीर में महसूस हो रहे हैं। तो ऐसे में डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट् आपको विटामिन डी के स्तर के आधार पर आपको विटामिन डी सप्लीमेंट्स लेने की सलाह दे सकते हैं। आपके शरीर में विटामिन डी कितना कम है, उसी के आधार पर मात्रा में अंतर हो सकता है। ऐसे में आप डॉक्टर की सलाह पर सप्लीमेंट ले।

साहित्य : रेलगाड़ी

(कहानी)

यह जीवन तो एक रेलगाड़ी के सदृश्य है, जो एक स्टेशन से चलकर गंतव्य तक जाती है। न जाने कितने स्टेशनों से होकर गुजरती है। मार्ग में अगणित पथिक आपके साथ हो लेंगे और अगणित सहयात्री आपसे अलग हो जाएंगे। कुछ सहयात्री लंबी अवधि के लिए आपके साथ होंगे, जिन्हें अज्ञानवश हम मित्र-रिश्तेदार समझते हैं, परंतु शीघ्र ही वे भी अलग हो जाएंगे। लंबी अवधि की यात्रा भी सदैव मित्रतापूर्वक नहीं बीत सकती, तो कभी कोई छोटी-सी यात्रा भी आपके जीवन में परिवर्तन ला सकती है, संपूर्ण यात्रा को अविस्मरणीय बना सकती है।

विजय चेन्नई रेलवे स्टेशन पर बैठकर एक आध्यात्मिक पुस्तक के पन्ने पलटते हुए यह गद्यांश देख रहा था। चारो ओर जनसमूह, परंतु नीरव और सूना। एक वही अकेला नहीं था। उसने चारो ओर नजर दौडाई, सभी लोग भीड़ में, परंतु अकेले। किसी को किसी और की सुध नहीं। इधर-उधर देखा, चाय की दुकान, फल की दुकान, मैग्जीन कार्नर और दूर एक पानी पीने का नल, हर जगह विशाल जन समूह। सभी लड़ रहे हैं, झगड़ रहे हैं, क्यों? समय नहीं है किसी के पास, यह भी जानने के लिए।

उद्घोषणा हुई कि राप्ती सागर एक्सप्रेस निश्चित समय से दो घंटे विलंब से आएगी। विजय को इसी ट्रेन की प्रतीक्षा थी, सो समय पर्याप्त से भी ज्यादा उपलब्ध हो गया था। कैसे काटे वह ये समय! पुस्तक को हैंडबैग में डालकर वह रेलवे स्टेशन के सूक्ष्म निरीक्षण में लग गया। सामान के नाम पर केवल एक हैंडबैग यात्रा को सहज बना देते हैं। सामान ज्यादा रहना, चिंता व मुश्किलों को आमंत्रण देने जैसा है। परंतु विजय के विपरीत, कई लोग विवश होकर अथवा शौकिया भारी भरकम सामान के साथ चलना पसंद करते हैं। उनके सामान को देखकर विजय ने अपने आप को काफी आरामदायक स्थिति में महसूस किया।

चेन्नई सेंट्रल विजय के लिए कोई नया न था, परंतु समय की उपलब्धता व अकेले रहने की विवशता, स्टेशन के प्रत्येक पहलू को जांचने के लिए उसे निमंत्रण दे रहे थे। एक छोटा-सा भारत है, यह रेलवे स्टेशन। भारत की बहुत सारी भाषाएं जैसे हिंदी, तमिल, तेलगु, कन्नड़, उड़िया, बंगाली, संथाली, मलयालम और अंग्रेजी आपके कान के पर्दे को छूकर निकल जाएंगी। विजय के मन में विचार आया।

पर वह भाषा कुछ अलग ही थी। एक दयनीयता एवं करुणा भरी आवाज।

सर, कल ही इस स्टेशन पर आया था। किसी ने सारा सामान लूट लिया, अभी हाथ में कुछ भी नहीं बचा। विजय पीछे मुड़ा।

क्या करूं? कुछ समझ में नहीं आ रहा। मैं अकेला रहता तो किसी प्रकार से कुछ कर लेता, परंतु बच्चे और पत्नी के साथ किधर जाऊं? रेलवे स्टेशन पर विजय ने ऐसे व्यक्ति कई बार देखे थे। उसकी उम्र चालीस के आसपास थी। बाल उलझे, चेहरे पर दयनीयता के भाव और आंखों में नमी। कपड़े किसी खाते-पीते परिवार के सदस्य से मेल खाते हुए, परंतु बातचीत का यह ढंग!, विजय इससे पिघलनेवाला नहीं था।

व्यक्ति ने आगे जोड़ा, सर, कुछ मदद कीजिए। आप मुझे कुछ मत दीजिए, बस बच्चे के लिए कुछ इंतजाम कर दीजिए। सुबह से कुछ नहीं खाया इसने। पूरा दिन रोता रहा, अब इसकी हालत नहीं देखी जाती।

विजय ने देखा कि पीछे दीवार के सहारे एक महिला, गोद में बच्चे को लेकर बैठी थी। बच्चे का चेहरा लाल हो चुका था, जिस पर काजल की कालिमा फैली थी। वह उम्र में पैंतीस के आस-पास की औरत, विजय को आतुर निगाहों से देख रही थी। सभ्य ढंग से पहने वस्त्र, जो लड़के के अश्रु जल और असमंजसता के कारण अव्यवस्थित हो चले थे।

इस प्रकार के दृश्य सार्वजनिक स्थानों पर नए नहीं, विजय ने भी ऐसे दृश्य कई बार देखे थे। प्रायः सफल नाटककार, अभिनेता व रंगमंच कर्मी यहीं से प्रेरणा लेते हैं। सब ठग एक साथ समूह बनाकर आपके सम्मुख जीवंत अभिनय करेंगे, आप उनके अभिनय से प्रभावित ठोकर ठगे जाएंगे और कल फिर सभी पात्र मिलेंगे, नए दर्शकों के बीच, नया नाटक लेकर। न जाने कितनी बार विजय छला गया, उसके कटु अनुभव उसे कटु वचन बोलने के लिए बाध्य कर रहे थे। विजय पीछे एक खाली कुर्सी पर बैठ गया।

वह व्यक्ति फिर चुप हो गया आगे कुछ नहीं बोला

और पत्नी के साथ दीवार को टेक कर बैठ गया। चेहरे पर हताशा व लाचारी के सारे अकथित संवाद स्पष्ट बोल रहे थे। महिला की आंख में भी आंसू छलक आए थे।

यह चेन्नई का प्रतिक्षालय है, हिंदी के संवाद, यहां कम होते है। अवश्य ही कहीं दूर से आया होगा, मन ने आवाज दी।

नहीं, इस बहुरुपिये के शब्दों पर मत जाओ। यह सब छलावा है। विजय ने मन को समझाया।

तभी मोबाइल की घंटी बज उठी।

हाय, किधर?...

चेन्नई सेंट्रल...अरे यार... बेस कैफे में वेज बर्गर और चाय जरूर लेना, बहुत बेहतरीन है। चेक करो! मस्त लगेगा। और समय अनुमति दे, तो प्ले कार्नर जाओ। पूल और बिलियर्डस के मजे ले सकते हो। मित्र का फोन था। विजय ने फिर से मोबाइल को जेब में डाल लिया।

यह सब चीजें केवल जुबां के लिए ही अ'छी है, इससे जठराग्नि की तृप्ति नहीं होती। परंतु स्वाद के लिए आदमी क्या-क्या नहीं करता? मेरे को तो बस रेलवे स्टेशन के दूसरे कोने में स्थित कैफे तक ही जाना है। विजय ने मन ही मन सोचा।

दूसरे कोने में चमकती विद्युत बल्बों की कतार के बीच विजय कैफे की रिक्त कुर्सी पर आसीन हो गया। ऑर्डर देने के करीब आधे घंटे बाद आधुनिक नारी की छोटे वस्त्रों के सामान थोड़ा सा भो'य पदार्थ उसके सम्मुख रख दिया गया। इतना स्वादिष्ट तो नहीं था कि सौ रुपए खर्च किए जाए, परंतु नाम बिकता है और रेलवे स्टेशन पर ये चीजें उपलब्ध हो जाएं, तो स्वयं को महंगा कर देती है। विजय ने विचार किया और डरते-डरते चाय का सिप लेना शुरू किया। बड़े होटलों में सब कुछ व्यवस्थित होता है। चाय के नाम पर गर्म पानी, दूध-चीनी अलग से आपके सामने रख दी जाएगी। अपने अनुभवों से आपको स्वयं अपने लिए चाय तैयार करना है। विजय आज तक यह सीख नही पाया। चाय बेकार बनी थी। विजय मुस्कराते हुए प'चीस रुपए का चाय का सामान वहीं छोड़कर बाहर आ गया।

लौटकर विजय फिर से उसी खाली कुर्सी पर बैठ गया। तभी दूध के काउंटर पर शोर के कारण विजय उस ओर देखने के लिए बाध्य हो गया। एक बार फिर उसकी नजर उस व्यक्ति पर पड़ी, जो आधे घंटे पहले विजय से सहायता की याचना कर रहा था। दूध वाला चिल्ला रहा था, तुम जैसे लोगों के लिए यहां कोई दूध-वूध नहीं है। वह छोटा लड़का फिर से रोने लगा था। उसकी मां ने उसे कसकर गोद में ले लिया। वह भी शायद फूट-फूट कर रोना चाहती थी, परंतु मुंह से आवाज ने साथ छोड़ दिया था। बस आंख से गंगाजल सदृश्य अश्रुधारा फूट पड़ी थी।

हां, शोर के कारण कुछ 'यादा लोग ही जुट गए थे। दूध के काउंटर वाला दुकानदार, तमिल में लोगों को बता रहा था कि ये लोग सुबह भी ब'चे का बहाना लेकर दूध ले गए थे और अब फिर आकर सामने खड़े हो गए। ये दुकान है, कोई धर्मालय नहीं। विजय ने देखा, वह आदमी बस हाथ जोड़े उसके सम्मुख खड़ा था। कुछ लोग, भीड़ से उसे कुछ कहने लगे।

मैं क्यों उधर देख रहा हूं? अभी एक घंटा और है, चलो पूल भी हो जाए। विजय ने फिर मन को समझाया। वह इतना पूल तो खेलता नहीं था, फिर भी समय व्यतीत करने के लिए प्रयोग करने में कोई बुराई न थी। एक घंटे से भी कम समय में विजय वापस लौट आया। अभी आधा घंटा शेष था, ट्रेन के आने में। कुर्सी अभी तक खाली थी। विजय पुनः खाली कुर्सी पर बैठ गया। उसने इधर-उधर देखा, वे लोग भी वहां से जा चुके थे।

कुछ भोजन कर लिया जाए। ये बर्गर-चाय के भरोसे तो सफर का आरंभ नहीं किया जा सकता। विजय ने मन ही मन सोचा। परंतु भोजन के नाम पर उस छोटे ब'चे का चेहरा उसे वापस याद आ गया। उस ब'चे के बहते आंसू और उसकी मां का उसे गोद में कसकर पकड़ना सांत्वना देना, उसे भूल पाने में विजय असमर्थ होता जा रहा था। फिर भी पग भोजन की दिशा में ही पड़ रहे थे।

एना वेणु (तमिल), क्या चाहिए, वॉट डू यू वांट सर? एक साथ समस्त भाषाओं का प्रयोग कर दुकानदार ने विजय की तंद्रा तोड़नी चाही।

खाने में क्या है? विजय इस समय किसी नये प्रयोग के पक्ष में नहीं था।

वेज बिरयानी, दोसा, इडली, बड़ा, चपाटी... दक्षिण भारतीय आहारों के मुख्य समस्त अवयव उपलब्ध थे।

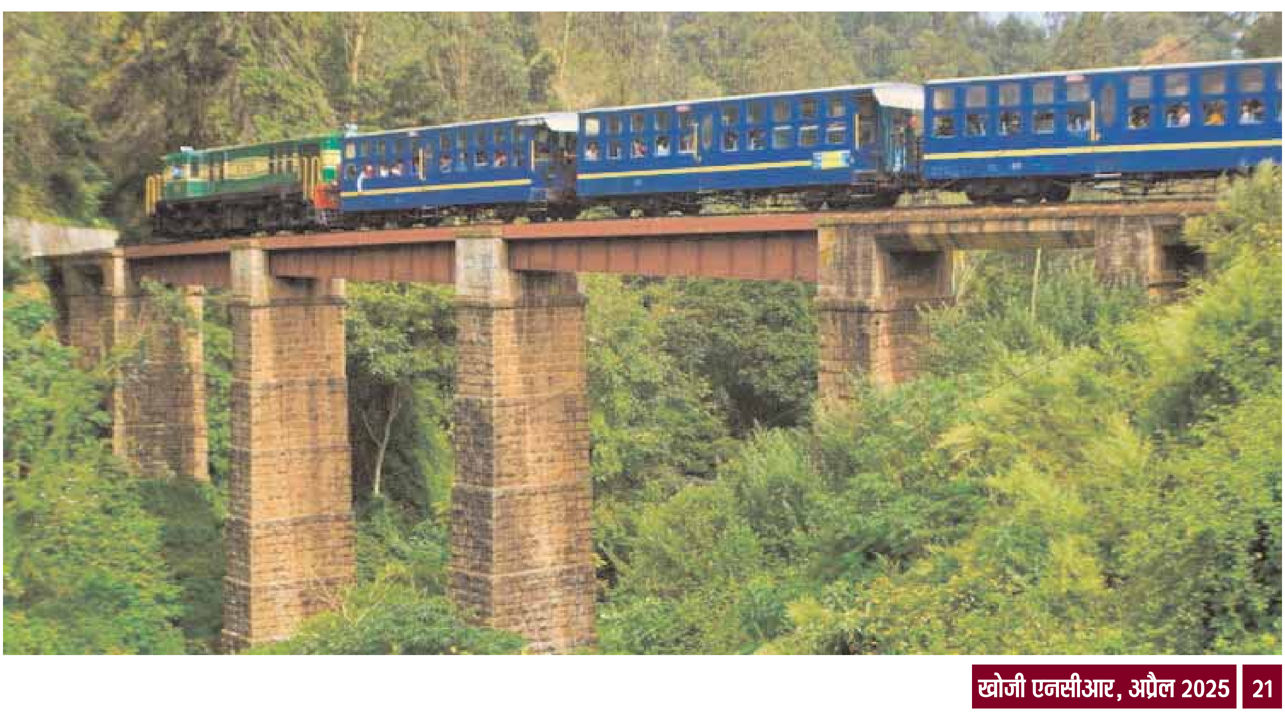
एक वेज बिरयानी जांचा परखा भोजन ही करना उपयुक्त था।

बाईस रुपए कहते हुए दुकानदार ने एक प्लेट विजय की तरफ आगे बढ़ा दी। विजय ने जेब से बाइस रुपए निकालकर दुकानदार को दे दिये।

प्लेटफार्म नंबर एक पर थोड़ा अंधेरा था। विजय ने सोचा कि भीड़ न होगी, वहीं पर भोजन कर लेना उचित होगा। खाली पड़ी लंबी बेंच पर विजय बैठ गया। अभी प्लेट का कवर ही हटा रहा था कि आगे बेंच पर किसी के सिसकने की आवाज ने उसे रोक दिया। हम बिना टिकट लिए ही वापस चले जाएंगे। अपने घर, बस इसके लिए फिर एक बार किसी से कहिए ना। मैं दूधवाले के पांव पर गिर जाऊंगी। वही औरत की आवाज थी, अब मेरी चिंता मत करो। मैं चलूंगी। बस एक बार यह कुछ खा लेगा, तो यह भी चलेगा। हम अब एक पल भी न रहेंगे। आदमी निःशब्द था। ब'चा भी निःशब्द था। शायद अब कुछ करने व कहने की सामर्थ्य वह खो चला था।विजय ने खुला हुआ कवर बंद किया और उनकी तरफ जाकर वेज बिरयानी का प्लेट उन्हें पकड़ा दिया।

........निःशब्द ने निःशब्दता को प्रणाम किया। सभी के चेहरे सारे भाव स्पष्ट प्रकट कर रहे थे, परंतु जिह्वा अचल। नेत्र जलमय थे।

तभी उद्घोषणा हुई कि राप्तीसागर प्लेटफार्म नंबर 6 पर आ रही है। विजय ट्रेन की दिशा में बढ़ गया। सभी जल्दी में थे। यथाशीघ्र अपने बर्थ में बैठने की लालसा।



तकनीकी दुनिया बनाम वास्तविक समाज

विश्वास के संकट के कारण ही लोग व्यक्तियों से ज्यादा मशीनों पर भरोसा करने लगे हैं। लेकिन लोग यह कैसे भूल जाते हैं कि जब से उन्होंने मनुष्य की जगह मशीनों को चुना है, तब-तब प्रकृति को चुनौती दी है। जब प्रकृति को चुनौती मिलती है तो वह कितना विकराल रूप ले सकती है, यह बताने की जरूरत नहीं होनी चाहिए।

आज की दुनिया में वास्तविक और भ्रम के बीच अंतर करना उतना ही कठिन हो गया है, जितना दूध से पानी को अलग करना। डिजिटल क्रांति ने मानव समाज को इतना कृत्रिम बना दिया है कि सच या झूठ, यथार्थ या आभासी, वास्तविक या परछाई में अंतर ही नहीं किया जा सकता। इस कृत्रिम मशीनी समाज में रहते हुए मनुष्य भी खुद को मशीन समझने लगा है।

जिस तरह से मशीन में भावनाएं नहीं होतीं, उसी तरह अब मनुष्य भी भावना रहित हो गया है। उसे कोई फर्क नहीं पड़ता कि उसके आसपास क्या हो रहा है, परिवार के युवा, बुजुर्ग या फिर बच्चे किन तनावों से गुजर रहे हैं, समाज या देश किन समस्याओं से जूझ रहा है, क्योंकि वे तो केवल आभासी दुनिया की सैर में व्यस्त रहते हैं। एक ऐसी काल्पनिक दुनिया, जिसमें वह सब करना संभव है जो वास्तविक दुनिया में करना संभव नहीं होता।

उदविकासवादी मानते हैं कि समाज और संस्कृति का विकास विभिन्न चरणों से होकर गुजरा है और प्रत्येक अगला चरण पहले चरण से अधिक विकसित होता गया। हम जंगली अवस्था से बर्बर अवस्था और फिर बर्बर अवस्था से सभ्य अवस्था की ओर बढे। यानी प्रथम चरण में मनुष्य पूरी तरह प्रकृति पर निर्भर था। वह अपनी हर आवश्यकता को प्रकृति से पूरा करता था और स्वस्थ और खुश रहता था।

फिर बर्बर अवस्था में वह मानव निर्मित परिवेश का हिस्सा बना और तीसरे चरण में उच्च और विकसित तकनीक के प्रयोग ने उसके जीवन को ही मशीन में बदल दिया। आज मनुष्य मशीन को नियंत्रित नहीं करता, बल्कि मशीन मनुष्य को नियंत्रित करने लगी है। नतीजतन, आज कृत्रिम बुद्धिमत्ता (आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस) स्वाभाविक बुद्धि पर हावी होती जा रही है।

कृत्रिम बुद्धि के वर्चस्व का ही नतीजा है कि कुछ समय पूर्व एक्टोलाइफ नामक कंपनी के एक वीडियो में यह दावा किया गया कि अगर किसी महिला को स्वास्थ्य कारणों से गर्भाशय निकलवाना पड़ा तो उसे अब तनाव की जरूरत नहीं होगी, क्योंकि इसके बावजूद वे मां बन सकेंगी। या फिर कोई पुरुष नपुंसकता से पीड़ित है तो भी उसकी पत्नी मां बन सकेगी। अगर उस वीडियो के जरिए भावी दुनिया के संकेत समझें तो कृत्रिम गर्भाशय में बच्चा कृत्रिम बुद्धिमत्ता की निगरानी में नौ महीने तक रहेगा। यानी अगर सचमुच संभव हुआ तो अब बच्चे को जन्म देने के लिए इंसानी कोख की भी जरूरत नहीं है, क्योंकि मशीन महिला के गर्भ की तरह ही सुरक्षित होगी और वह एक स्वाभाविक गर्भ की तरह ही काम करेगी।

खबरों के मुताबिक, कृत्रिम बुद्धि आधारित अभिभावकीय बाजार पूरी दुनिया में अभी करीब 5,238 करोड़ रुपए के पार जा चुका है। वर्ष 2028 में इसके करीब तेरह हजार करोड़ रुपए के होने की उम्मीद है। अनुमान लगाया जा सकता है कि बाजार में हर रिश्ता, हर भावना अब बिकाऊ है। या कहें कि भावनाओं का बाजार वस्तुओं के बाजार पर भारी होता जा रहा है। एक मशीन (कृत्रिम कोख) के लिए यह दावा करना कि वह बच्चे के लिए 'तीसरे अभिभावक' की भूमिका निभाएगी, बच्चे की जिंदगी में आ रही जिन मुश्किलों को अभिभावक नहीं समझ पाते, उन्हें यह यंत्र (पेरेंटाफ नमक ऐप) समझने में मदद करेगी, कितना विरोधाभासी प्रतीत होता है। जिस मशीन को खुद मनुष्य ने तैयार किया, जिसमें सारा डेटा खुद मनुष्य ने भरा, वही यंत्र मनुष्य की बुद्धि और सामर्थ्य को चुनौती दे रही है। यह चिंता का विषय भी है। इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता कि डिजिटल दुनिया से पहले भी लोगों को समस्याएं और चुनौतियां मिलती थी और वे अपनों से अधिक अनुभवी लोगों की सहायता से उन परेशानियों का सामना करते थे। यहां तक कि बच्चे के पैदा होने के बाद उसकी देखभाल कैसे की जाए, उसे खाने के लिए क्या दिया जाए, बच्चे का टीकाकरण कैसे और कब कराया जाए, आदि सभी सवालों के जवाब के लिए कृत्रिम बुद्धि की सहायता से 'जननी' नामक एक ऐसा वाट्सऐप मंच बना है जो नई पीढ़ी के अभिभावकों की मदद करता है। सवाल है कि अब

ऐसा क्या हो गया कि मनुष्य कृत्रिम दुनिया में जीने को बाध्य हो गया है। आखिर क्यों परिवार की भूमिका का निर्वाह मशीनों को हस्तांतरित किया जा रहा है? शायद समाज और परिवारों में उत्पन्न संकट की स्थिति इसके लिए जिम्मेदार है। दादी-नानी और चाची-मौसी की भूमिका अब बाजार निर्मित उपकरणों या संस्थाओं ने ले ली है। परिवार का आकार सिकुड़ते-सिकुड़ते इतना छोटा हो गया है कि उसमें से अनेक रिश्ते अब गायब हो गए हैं। लोग इतने आत्मकेंद्रित हो गए हैं कि उनके लिए परिवार का मतलब केवल पति-पत्नी और उनके बच्चे हैं। वैसे दादा-दादी या चाचा-चाची अब साथ नहीं रहते। अगर रहते भी हैं तो यह नई पीढ़ी के अभिभावक और बच्चे अब उन्हें पहले की तरह समय और महत्त्व नहीं देते, बल्कि उन्हें बोझ समझते हैं। यहां तक कि अनेक बार घर के बुजुर्गों के साथ समायोजन नहीं कर पाने के कारण या उनकी सेवा करने से बचने के कारण उन्हें वृद्ध आश्रम छोड़ आते हैं, क्योंकि बुजुर्ग पीढ़ी के सुझाव इस नई पीढ़ी को अब रोक-टोक लगते हैं। नई पीढ़ी को लगता है कि बुजुर्गों का काम अब तकनीक से लिया जा सकता है और वह बुजुर्गों की तरह कोई रोक-टोक या सवाल-जवाब भी नहीं करती और न ही जबरदस्ती की सलाह देती है। यह समझना मुश्किल नहीं है कि जिस व्यवस्था का कोई विकल्प मिल जाता है. फिर उसको बदलने में लोग नहीं हिचकते। यही कारण है कि आज के समय में समाज में वृद्धाश्रमों की संख्या में वृद्धि देखी जा सकती है। पर यह भी सच है कि जब से परिवारों के आकार छोटे हुए हैं या परिवार संस्था का विघटन हुआ है, लोगों का एक दूसरे पर विश्वास कम हुआ है, लोग स्वार्थ केंद्रित हुए हैं, समूह हित का स्थान व्यक्तिगत हितों ने ले लिया है। समाज में हर तरफ चाहे निजी संबंध हो, राजनीति हो, अर्थव्यवस्था हो, बिखराव की स्थिति उत्पन्न हो गई है। इस विश्वास के संकट के कारण ही लोग व्यक्तियों से ज्यादा मशीनों पर भरोसा करने लगे हैं।

लेकिन लोग यह कैसे भूल जाते हैं कि जब से उन्होंने मनुष्य की जगह मशीनों को चुना है, तब-तब प्रकृति को चुनौती दी है। जब प्रकृति को चुनौती मिलती है तो वह कितना विकराल रूप ले सकती है, यह बताने की जरूरत नहीं होनी चाहिए। आदिम युग से आज के उत्तर-आधुनिक या डिजिटल युग तक मनुष्य के अस्तित्व को बनाए रखने के लिए रोटी, कपड़ा और मकान ही मुख्य आवश्यकताएं हैं।

उसके अलावा जीवन को स्वस्थ और खुशहाल बनाने के लिए सामाजिक संबंधों का सहज होना, उनमे विश्वास और प्यार होना जरूरी है जो इस मशीनी युग में कहीं खो गया है। लेकिन लगता नहीं है कि किसी को भी इसकी चिंता है। यह सच है कि पूर्व के समाजों की तुलना में वर्तमान दौर में लोगों के पास अनेक विकल्प उपलब्ध हैं, जिनके आधार पर वे अपने जीवन को आकार देने में सक्षम हुए हैं। आज बच्चों के पालन-पोषण से लेकर अनेक जरूरी काम स्वचालित मशीनें या रोबोट कर देते हैं। फिर मानव समाज में मानवीय संबंधों और भावनाओं की जरूरत ही कहां रह जाती है।लोगों को यह समझना होगा कि जीवनशैली में बदलाव के अनेक विकल्प हो सकते हैं, लेकिन सामाजिक संबंधों, भावनाओं और परिवार का कोई विकल्प नहीं हो सकता और मशीनें तो बिल्कुल नहीं। अगर समय रहते सामाजिक संबंधों के महत्व को नहीं समझा तो यह कथन कि 'विकसित मस्तिष्क के कारण मनुष्य पशुओं से श्रेष्ठ है', गलत साबित हो जाएगा।

अजय रायकर, सागर मध्यप्रदेश

एक तरफ व्यक्ति वास्तविक संबंधों की उपेक्षा कर रहा है और दूसरी तरफ आभासी और कृत्रिम संबंधों की तलाश में वास्तविक जीवन जीना ही छोड़ने को आतुर है। आज जब नौ महीने कोख में रखने वाली मां से संबंध तोड़ने या उसे उपेक्षित करने में ही बच्चे नहीं हिचकते, तो कृत्रिम कोख में पलने वाले बच्चे को अपनी मां से और मां को अपने बच्चे से कितना और कैसा लगाव होगा। बाजार केवल लाभ देखता है, भावनाएं नहीं।

अपेंडिक्स के असरकारक आयुर्वेदिक उपचार

पहला प्रयोग: अपेन्डिसाइटिस में असह्य दर्द उठा हो और डॉक्टरों ने अभी ही ऑपरेशन करवाने की सलाह दे दी हो, ऐसी परिस्थिति में भी मिट्टी भीगोकर अपेन्डिक्स से प्रभावित हिस्से पर रखें तथा थोड़ी-थोड़ी देर में बदलते रहें एवं तीन दिन तक निराहार रहें। चौथे दिन आधी कटोरी मूँग का पानी, पाँचवें दिन एक कटोरी, छठे दिन एक कटोरी मूँग व सातवें दिन क्षुधानुसार मूँग खायें। आठवें दिन मूँग और चावल का आहार लें तथा नौवें दिन से सब्जी-रोटी खाना प्रारंभ करें। इससे अपेन्डिक्स मिट जायेगा व जीवन में फिर कभी नहीं होगा।

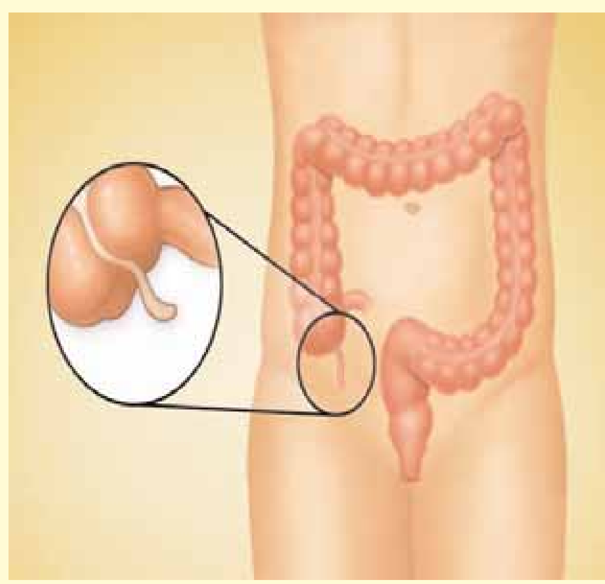
दूसरा प्रयोग: यह अनुभूत प्रयोग है। तीन मिनट प्रतिदिन पादपश्चिमोत्तानासन करने से कुछ ही दिनों में अपेन्डिक्स मिटता है।

अपेन्डिक्स में ऑपरेशन करवाना मूर्खता है। विदेशी पढ़ाई से प्रभावित मरीजों के शोषक, कसाई स्वभाववाले डॉक्टरों से जो बात-बात में ऑपरेशन की सलाह देते हों, सावधान रहें।

भोजन से पहले अदरक, नींबू एवं सेंधा नमक खाने से आंत्रपुच्छ प्रवाह में लाभ होता है।

आयुर्वेदिक ईलाज

1. आप सबसे पहले लगभग एक कप पानी उबालिये और उसके बाद 8 से 10 ताजा अदरक के टुकड़े डालिए। थोड़ी देर बाद उसे छान कर पी लीजिये आप रोजाना दिन में दो बार पी सकते है।
2. एक चम्मच शहद में एक चम्मच नीबू का रस मिला कर सेवन करे। इससे अपेंडिसाइटिस में आपको राहत मिलेगा आप दिन में चार बार ऐसा करे।
3. अपेंडिसाइटिस का रामबान इलाज है, छाछ। आप छाछ में स्वाद अनुसार काला नमक मिला ले और प्रतिदिन इसका सेवन करे आपको फायदा होगा।
4. मैथी दाना से भी आपको लाभ मिलेगा। दो चम्मच मैथी ले, और एक लीटर पानी डाल कर उबले लगभग 30 मिनट तक फिर आप गुनगुना कर के पिये। आपको लाभ मिलेगा।



अशोक यादव, सहारनपुर उत्तर प्रदेश

रंग पंचमी को देवी देवता रंग खेलने पृथ्वी पर आते हैं

रंग पंचमी, होली के पांचवें दिन मनाया जाने वाला त्योहार है। इस दिन भगवान श्रीकृष्ण और राधा रानी के साथ होली खेली जाती है। पौराणिक मान्यता है कि इस दिन देवी-देवता भी धरती पर आते हैं और होली खेलते हैं। रंग पंचमी को आध्यात्मिक दृष्टि से भी बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है। इस दिन रंगों का इस्तेमाल करने से दुनिया में सकारात्मक ऊर्जा का संचार होता है। इस दिन जो रंग एक-दूसरे को लगाते हैं वह आसमान की ओर उड़ाते हैं, ऐसा करने से देवी-देवता आकर्षित होकर अपनी कृपा बरसाते हैं। इस दिन भगवान कृष्ण के साथ अन्य देवी-देवाताओं को गुलाल लगाने से घर में सकारात्मक ऊर्चा का संचार होता है।

इस दिन खासकर भगवान कृष्ण की पूजा करने से मनोवांछित फल प्राप्त होता है। इस दिन सुबह स्नान करने के बाद व्रत पूजा का संकल्प लेना चाहिए। घर के किसी साफ़ स्थान पर भगवान राधाकृष्ण की मूर्ति या तस्वीर स्थापित करनी चाहिए। तस्वीर पर कुमकुम से तिलक लगाना चाहिए और फूल माला अर्पित करनी चाहिए। कलश पर स्वास्तिक का चिह्न बनाना चाहिए और उसके ऊपर मौली बांधनी चाहिए। कहा जाता है कि रंग पंचमी के दिन भगवान श्रीकृष्ण अपनी प्रेयसी राधा रानी के साथ होली खेला करते थे। इसके अलावा इस दिन देवी-देवता भी आसमान से फूलों की वर्षा करते हैं, इसलिए रंग पंचमी के दिन हवा में अबीर-गुलाल उड़ाने की परंपरा निभाई जाती है। साथ ही रंग पंचमी के दिन श्रीकृष्ण के साथ राधा रानी की पूजा की जाती है। इस दिन श्रीकृष्ण और राधा रानी को गुलाल अर्पित करने से सभी मनोकामनाएं पूरी होती हैं। कई जगहों पर रंग पंचमी के दिन जुलूस निकाले जाते हैं, जिसमें हुरियारे अबीर गुलाल उड़ाते हैं। रंग पंचमी के दिन हवा में अबीर और गुलाल उड़ाए जाते हैं। मान्यता है कि इस दिन वातावरण में उड़ते हुए गुलाल से व्यक्ति के सात्विक गुणों में अभिवृद्धि होती है। साथ ही तामसिक और राजसिक गुणों का नाश हो जाता है, इसलिए इस दिन शरीर पर रंग न लगाकर वातावरण में रंग बिखेरा जाता है।रंग पंचमी के दिन माता लक्ष्मी व भगवान विष्णु की एक साथ पूजा करनी चाहिए। माता लक्ष्मी धन संपत्ति, ऐश्वर्य आदि की देवी हैं। पूजा के समय माता लक्ष्मी व भगवान विष्णु को लाल गुलाल अर्पित करें। पूजा के समय कनकधरा स्तोत्र का पाठ करें। ऐसा करने से धन-संपदा में वृद्धि होती है। रंग पंचमी के दिन भगवान श्रीकृष्ण व राधा रानी की विधिवत पूजा करें। इसके बाद उन्हें गुलाल अर्पित करें। मान्यता है कि ऐसा करने से वैवाहिक जीवन में चल रही समस्याएं दूर होती हैं। प्रेम संबंध मजबूत होते हैं। दांपत्य जीवन में खुशहाली के लिए पति-पत्नी को एक साथ पूजा करनी चाहिए। रंग पंचमी के दिन माता लक्ष्मी की पूजा करना फलदायी माना गया है। पूजा के समय माता लक्ष्मी को सफेद मिठाई जैसे बर्फी, बताशा, मिश्री या खीर का भोग लगाना चाहिए। मां लक्ष्मी के प्रसन्न होने से परिवार में धन-संपत्ति में वृद्धि होती है। रंग पंचमी के दिन एक पीले कपड़े में एक सिक्का और हल्दी की पांच गांठें बांधकर पूजा स्थल पर रख दें। फिर माता लक्ष्मी का ध्यान करके एक घी का दीपक जलाएं। दीपक के शांत होने पर हल्दी और सिक्के की पोटली को तिजोरी में रखें। ऐसा करने से धन-धान्य में वृद्धि होती है।

भोजपुर मंदिर जहाँ है देश का सबसे बड़ा शिवलिंग

मध्यप्रदेश में दो ज्योतिर्लिंग है महाकालेश्वर, उज्जैन और ओंमकारेश्वर, खंड़वा लेकिन एक शिवलिंग ऐसा भी है जो उत्तर भारत का सोमनाथ कहलाता है। यह शिवलिंग है प्रदेश की राजधानी भोपाल के नजदीक भोजपुर गाँव में स्थापित भोजेश्वर शिव मंदिर है। यह वेत्रवती यानि बेतवा नदि के किनारे बना है। भोपाल से 30 किलोमीटर दूर रायसेन जिले के भोजपुर गाँव में बना परमार कालीन मंदिर हमेशा ही श्रद्धालुओं के आकर्षण का केन्द्र रहा है। ऐसा माना जाता है कि भोजपुर में दुनियां का सबसे बड़ा शिवलिंग स्थापित है। जिसकी स्थापना धार के प्रसिद्ध परमार राजा भोज ने (1010-1053 ईसवीं) करवाई थी। अतः इसे भोजपुर मंदिर या भोजेश्वर मंदिर भी कहा जाता है। भोजपुर मंदिर में यू तो साल भर लोगों का आना जाना बना रहता है पर इस प्रसिद्ध स्थल पर साल में दो बार वार्षिक मेले का आयोजन भी किया जाता है, जिसमें मंकर संक्रांति व महाशिवरात्रि पर्व का पर्व शामिल है। इन दोनों पर्वों पर यहाँ भक्तों की भारी भीड़ लगती है। महाशिवरात्री पर यहाँ एक लाख से भी अधिक श्रृद्धालु पहुंचते हैं। जिसके लिए पुलिस प्रशासन द्वारा विशेष इंतजाम किए जाते है। प्राचीन काल में भोजपुर मंदिर ÷उत्तर भारत का सोमनाथ कहलाता था। सबसे अहम बात यह है की मंदिर अब तक पूरा नहीं बना है। भोजपुर के विश्व प्रसिद्ध शिवलिंग की ऊंचाई साढ़े इक्कीस फिट, पिंडी का व्यास 18 फिट आठ इंच व जलहरी का निर्माण 20×20 से हुआ है। मंदिर के पास परिसर में पत्थर पर ही मंदिर का नक्शा बना हुआ है। भारतीय मंदिरों की वास्तुकला की झलक इस नक़्शे में दिखाई देती है। इस मंदिर के विषय में कई किदवंतियां भी है जिसमें एक कितवंती है कि द्वापर युग में पांडवों द्वारा माता कुंती द्वारा भगवान शिव की पूजा के लिए इस शिवलिंग का निर्माण एक ही रात में किया गया था। भोजपुर मंदिर के महंत पवन गिरी गोस्वामी की माने तो मंदिर की सेवा में उनकी यह 19 वीं पीढ़ी है जो इस मंदिर की पूजा अर्चना कर रही है। महंत पवन गिरी गोस्वामी बताते है कि शिवरात्रि पर्व पर भगवान भोलेनाथ का माता पार्वती से विवाह हुआ था। अत- इस दिन महिलाएं अपनी मनोकामना के साथ व्रत रखती है व भगवान भोले नाथ के पांव पखारने यहां आती है। वह बताते है कि माता कुंती के पिता का नाम भी राजाभोज था अत- इसका नाम भोजपुर पड़ा व यह द्वापर युग का निर्मित मंदिर है व जीर्णशीर्ण होने पर धार के राजा परमार वंशी राजानभोज ने इसका जीर्णोद्वार कराया। यहां शिवरात्रि पर्व पर करीब एक लाख श्रद्धालु दर्शन के लिए आते है। भोजपुर का विशालकाय मंदिर पत्थर से कैसे बना होगा। बड़े बड़े पत्थरो को काटकर कैसे जमाया गया होगा, यह सवाल यहाँ आने वाले हर श्रद्धालु के मन में आता है। भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण द्वारा यहां एक सेंटर तैयार किया गया है। जहां पहुंचकर लोग न केवल इसकी जानकारी ले सकते है बल्कि खुद भी छोटे छोटे पत्थरो को लेकर इनकी कटाई करके इन्हें जमा कर देख सकते है। भारतीय पुरातत्व सर्वेक्षण के अधिकारियों का कहना है कि लोगों की जिज्ञासा को शांत करने और मंदिर का महत्व बताने ये सेंटर शुरू किया गया है। ऐसा प्रतीत होता है कि विस्तृत चबूतरे पर ही मंदिर के अन्य हिस्सों, मंडप, महामंडप तथा अंतराल बनाने की योजना थी। ऐसा मंदिर के निकट के पत्थरों पर बने मंदिर- योजना से संबद्ध नक्शों से इस बात का स्पष्ट पता चलता है। इस मंदिर के अध्ययन से हमें भारतीय मंदिर की वास्तुकला के बारे में बहुत-सी बातों की जानकारी मिलती है। भारत में इस्लाम के आगमन से भी पहले, इस हिंदू मंदिर के गर्भगृह के ऊपर बना अधुरा गुम्बदाकार छत भारत में ही गुम्बद निर्माण के प्रचलन को प्रमाणित करती है। भले ही उनके निर्माण की तकनीक भिन्न हो। कुछ विद्वान इसे भारत में सबसे पहले गुम्बदीय छत वाली इमारत मानते हैं। इस मंदिर का दरवाजा भी किसी हिंदू इमारत के दरवाजों में सबसे बड़ा है। चूँकि यह मंदिर ऊँचा है, इतनी प्राचीन मंदिर के निर्माण के दौरान भारी पत्थरों को ऊपर ले जाने के लिए ढ़लाने बनाई गई थी। इसका प्रमाण भी यहाँ मिलता है। मंदिर के निकट स्थित बाँध को राजा भोज ने बनवाया था। बाँध के पास प्राचीन समय में प्रचूर संख्या में शिवलिंग बनाया जाता था। यह स्थान शिवलिंग बनाने की प्रक्रिया की जानकारी देता है। इस मंदिर की ड्राइंग समीप ही स्थित पहाड़ी पर उभरी हुई है जो आज भी दिखाई देती है। इससे ऐसा प्रतीत होता है कि पूर्व में भी आज की तरह नक्शे बनाकर निर्माण कार्य किए जाते रहे होंगे।

● ऐसा मंदिर के निकट के पत्थरों पर बने मंदिर-योजना से संबद्ध नक्शों से इस बात का स्पष्ट पता चलता है। इस मंदिर के अध्ययन से हमें भारतीय मंदिर की वास्तुकला के बारे में बहुत-सी बातों की जानकारी मिलती है। भारत में इस्लाम के आगमन से भी पहले, इस हिंदू मंदिर के गर्भगृह के ऊपर बना अधुरा गुम्बदाकार छत भारत में ही गुम्बद निर्माण के प्रचलन को प्रमाणित करती है।

अपने डांसिंग पैशन को दे

करियर का रूप

भारत में डांस को करियर के रूप में बहुत अच्छा विकल्प नहीं माना जाता। यही वजह है कि डांस को लोग अपने पैशन के तौर पर तो खूब पसंद करते हैं, पर बात जब प्रोफेशनल करियर की होती है, तो डांसिंग को दरकिनार कर देते हैं। पर इन दिनों इसके प्रति लोगों की सोच में बदलाव देखा जा रहा है....

देश के मशहूर डांस गुरु श्यामक डावर ने बताया कि कैसे आप अपने डांस की हॉबी को अपना प्रोफशनल करियर बना सकते हैं।

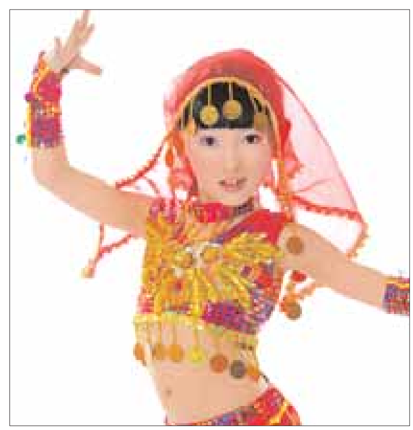
डांस को करियर बनाने के लिए ये है जरूरी

डांसिंग के क्षेत्र में कामयाबी हासिल करने के लिए कुछ बातों का ख्याल रखना जरूरी है, हालांकि देखा जाए तो किसी भी क्षेत्र में सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि आप उसके लिए कितनी मेहनत कर रहे हैं और उससे कितना पसंद करते हैं, पर डांसिंग के क्षेत्र में करियर बनाने के लिए यह और भी जरूरी हो जाती है कि आपने उसके लिए कितनी मेहनत की है. यहां कुछ ऐसी ही चीजें बताई गई हैं, जिनके बगैर आप **डांसिंग के क्षेत्र में संभवतः सफलता हासिल नहीं कर पाएंगे...**

- कड़ी मेहनत और सही ट्रेनिंग
- जैज़ तकनीक, बैलेट एक्सरसाइज, योगासन, डांस थेरेपी एक्टिवटी, थिएटर आर्ट्स
- डांस एक्सप्रेशन
- डांस क्षेत्र की जानकारी
- डांस में रचनात्मकता
- डांस की तकनीकी जानकारी
- म्यूजिकल थिएटर और स्टेज परफॉर्मेंस
- स्टेज से न हो डर
- आत्मविश्वास

डांसिंग के क्षेत्र में यहां बना सकते हैं करियर :

- आप अलग-अलग उम्र के लोगों को डांस सिखा सकते हैं, उन्हें प्राइवेट कोचिंग दे सकते हैं
- स्टेज परफॉर्मेंस दे सकते हैं
- लाइव शो और फिल्म में डांस कर सकते हैं
- संगीत और वेडिंग में डांस
- सेलीब्रिटी डांस टेनर बन सकते हैं



करियर चुनने से पहले खुद से पूछे ये सवाल

12वीं के बाद आप किस कोर्स में एडमिशन लेंगे यह इस बात पर निर्भर करता है कि आप किस क्षेत्र में करियर बनाना चाहते हैं। एक बार कोर्स में एडमिशन लेने के बाद आपका पीछे हटना पैसे और समय दोनों की बरबादी होगी। इसलिए एडमिशन से पहले अच्छी तरह सोचें और तभी फैसला लें।

करियर के रास्ते पर आगे **बढ़ने से पहले दो मिनट रुके और खुद से ये 5 सवाल जरूर पूछें...**

1. क्या आप जिस कोर्स को करना चाहते हैं वह आगे चलकर आपके करियर में मददगार होगा...?

जी हां सबसे पहला सवाल तो आप खुद से यही पूछें कि आप जो कोर्स करने जा रहे हैं वह अपने करियर को किस तरह फायदा पहुंचाएगा, आप उसका कितना लाभ उठा सकते हैं।

2. क्या कोर्स आपकी पसंद का है...?

कुछ छात्र अपने दोस्तों की देखा-देखी कोर्स चुनते हैं, दोस्तों का साथ कॉलेज में भी मिले, इससे अच्छी बात कुछ और नहीं हो सकती, पर बात जब करियर की हो तो उसमें कोताही न बरतें। कोर्स हमेशा अपने इंटरेस्ट के अनुसार ही चुनें।

3. जो भी विषय चुन रहें, उसमें कितने अच्छे हैं...?

किसी भी विषय में एडमिशन से पहले यह सवाल खुद से जरूर पूछें कि आप उस विषय में कितने अच्छे हैं.

4. आपकी पर्सनालिटी को कौन सा वातावरण सूट करता है...?

जी हां, हर व्यक्ति का अपना अलग व्यक्तित्व होता है और वह उसी व्यक्तित्व के अनुसार माहौल में काम करना पसंद करता है। इसलिए करियर की शुरुआत में ही इन सवालों पर बारिकी से नजर डाले और फिर आगे कदम बढ़ाए।

दूध... क्या खूब

दूध न सिर्फ बच्चों, बल्कि बड़ों के लिए भी जरूरी है। हालांकि दूध से जुड़े कई मिथ हैं, जिन्हें खत्म किया जाना चाहिए। साथ ही, यह भी जानना चाहिए कि किस उम्र में कितना दूध पीना चाहिए।

मिथ मंथन

अस्थमा के मरीज करें दूध और दूध से बनी चीजों से परहेज

इसे सही नहीं कहा जा सकता। इस बारे में कोई साइंटिफिक सबूत नहीं हैं कि दूध पीने से बलगम ज्यादा बनने लगता है या अस्थमा के मरीजों को दिक्कत होती है।

गाय/भैंस के दूध जितना अच्छा नहीं है सोयामिल्क

डॉ. रोमेल टिक्कू, सीनियर कंसल्टेंट, इंटरनल मेडिसिन, मैक्स के मुताबिक सोयामिल्क में भी गाय या भैंस के दूध की तरह तमाम फायदेमंद पोषक तत्व होते हैं, जैसे कि कैल्शियम, विटामिन डी और प्रोटीन। सोयामिल्क का फायदा यह है कि इसमें कॉलेस्ट्रॉल या सैचुरेटिड फैट नहीं होता, जबकि गाय/भैंस के दूध में ये पाए जाते हैं।

दूध ही कैल्शियम का इकलौता सोर्स

दूध ही कैल्शियम का इकलौता और बेस्ट सोर्स नहीं है। असलियत यह है कि गाय के दूध में मौजूद कैल्शियम को हमारा शरीर बमुश्किल ही सोख पाता है। हरी सब्जियां जैसे कि पालक, ब्रोकली, साग, सोयाबीन आदि में काफी अच्छी मात्रा में कैल्शियम होता है।

दूध/दूध से बनी चीजें खाने से मुंहासे हो सकते हैं

डाइट का मुंहासों में ज्यादा अहम रोल नहीं होता। दूसरे फैक्टर जैसे कि स्किन टाइप, जिनेटिक्स, हॉर्मोंस और पलूशन आदि मुंहासों की मुख्य वजह बनते हैं। ऐसे में दूध को लेकर सवाल उठाना सही नहीं है। स्किम्ड या टोंड दूध फुल क्रीम दूध जैसा बढ़िया नहीं होता

स्किम्ड मिल्क में एक फीसदी से भी कम फैट होता है। पांच साल से बड़े बच्चे इसे आराम से पी सकते हैं। इसमें विटामिन ए और डी ऊपर से डाले जाते हैं ताकि फैट निकालने के दौरान घटने वाले विटामिन्स की पूर्ति हो सके।

फ्लेवर्ड मिल्क सामान्य दूध जितना अच्छा नहीं

फ्लेवर्ड मिल्क में भी आम दूध की तरह की तमाम न्यूट्रिएंट होते हैं। बच्चे इसे आराम से पी सकते हैं। हालांकि चीनी की मात्रा ज्यादा होने की वजह से फिजिकली ज्यादा ऐक्टिव न रहने वाले लोग इसे कम पीएं तो अच्छा है।

जितना चाहें, दूध पी सकते हैं

मानसी चौधरी, सीनियर डाइटीशियन, फोर्टिस हॉस्पिटल का कहना है कि जरूरत से ज्यादा दूध पीने से शरीर में आयरन की कमी हो सकती है। कैल्शियम आयरन सोखने के प्रॉसेस में रुकावट डालता है। बच्चे अगर दूध ज्यादा पीते हैं तो उनका वजन कम रह जाता है क्योंकि दूध से पेट भरने के बाद वे पूरा खाना नहीं खाते। प्रोटीन रिच होने के कारण भूख भी कम लगती है।

दूर करें कन्फ्यूजन

- गाय और भैंस के दूध के मुकाबले पैकेट वाला दूध बेहतर है क्योंकि गाय/भैंस के दूध में मिलावट की गुंजाइश होती है। हां, अगर अपने सामने दूध निकलवा कर लेते हैं तो गाय/भैंस का दूध लेने में कोई खराबी नहीं है।
- भैंस के दूध में गाय के दूध के मुकाबले ज्यादा फैट होता है। गाय के 100 मिली दूध में करीब 65-70 कैलरी होती हैं और मां के दूध में भी करीब इतनी ही कैलरी होती हैं। लेकिन भैंस के 100 मिली दूध में 117 कैलरी होती हैं। गाय के दूध में फैट भी कम होता है लेकिन कॉलेस्ट्रॉल भैंस के दूध से ज्यादा होता है। जिन्हें मोटापे की समस्या है, उन्हें भैंस के दूध से परहेज करना चाहिए और कॉलेस्ट्रॉल के मरीजों को गाय के दूध से।
- कॉलेस्ट्रॉल और फैट से बचने के लिए टोंड या डबल टोंड दूध पीना बेहतर है। फुल क्रीम दूध में 7-8 फीसदी, टोंड में 3 फीसदी और डबल टोंड दूध में 1.5 फीसदी तक फैट होता है। बच्चों को फुल क्रीम मिल्क ही देना चाहिए।
- 6 महीने तक के बच्चों को मां का दूध ही देना चाहिए। 6 महीने से 1 साल तक मदर मिल्क के साथ फॉर्मूला मिल्क दें। 1 साल के बाद पैकेट वाला फुल क्रीम दूध दे सकते हैं। कई लोग इनके लिए गाय के दूध को इनके लिए बेहतर मानते हैं, जोकि सही नहीं है।
- टेट्रा पैक दूध की क्वॉलिटी बाकी दूध से बेहतर नहीं होती। बस, पैकिंग का फर्क है। यह सच है कि इस पैकिंग में दूध लंबे वक्त तक खराब नहीं होता, लेकिन यह गलत है कि टेट्रा पैक दूध दूसरे दूध से बेहतर है।

किस उम्र में कितना दूध

एक्सपर्ट्स के मुताबिक दूध एक कंप्लीट फूड है। एम्स में सेंटर फॉर कम्यूनिटी मेडिसिन के अडिशनल प्रफेसर डॉ. संजय के. राय के मुताबिक सिर्फ दूध और अंडा ही ऐसे फूड आइटम हैं, जो कंप्लीट हैं। दूध में सारे जरूरी प्रोटीन और अमीनो एसिड्स पाए जाते हैं। दूध में बस आयरन और विटामिन सी कम पाया जाता है। बाकी इसमें सारे विटामिन्स भरपूर मिलते हैं, इसलिए दूध जरूर पीना चाहिए।

0 से 1 साल – इतने छोटे बच्चों को गाय/भैंस या पैकेट का दूध नहीं देना चाहिए। इनके लिए मां का दूध सबसे अच्छा है। किसी वजह से मां फीड नहीं कर सकती तो फॉर्मुला मिल्क दे सकते हैं।

0-6 महीना - 600 मिली तक रोजाना

6-12 महीना - एक से सवा लीटर रोजाना

1 से 2 साल - इन बच्चों को ब्रेन के बेहतर विकास के लिए ज्यादा फैट वाली डाइट की जरूरत होती है, इसलिए फुल क्रीम मिल्क देना चाहिए। इनके लिए दिन में 3-4 कप दूध (करीब 800-900 मिली) जरूरी है।

2 से 8 साल – 2 से 3 साल के बच्चों को रोजाना दो कप दूध या दूध से बनी चीजें देनी चाहिए। 4-8 साल के बच्चों को ढाई कप दूध/दूध से बनी चीजें जैसे कि पनीर, दही आदि रोजाना देना जरूरी है।

9 साल से ज्यादा – 9 साल से बड़े बच्चों को रोजाना करीब तीन कप दूध/दूध से बनी चीजें देनी चाहिए। ऐक्टिव टीन एजर्स को रोजाना करीब 3000 कैलरी की जरूरत होती है। इन्हें 4 कप तक दूध/दूध से बनी चीजें दे सकते हैं। हड्डियों की मजबूती के लिए दूध जरूरी है इसलिए बच्चों ही नहीं, बड़ों को भी दूध जरूर पीना चाहिए। अडल्ट्स को फुल क्रीम के बजाय टोंड या स्किम्ड मिल्क पीना चाहिए क्योंकि इससे फालतू कैलरी खाने से बच जाते हैं। एक गिलास फुल क्रीम दूध में 146 कैलरी और 8 ग्राम फैट (जिसमें से 5 ग्राम सैचुरेटिड) होता है, जबकि इतने ही टोंड (1 फीसदी मिल्क) में 102 कैलरी और 2 ग्राम सैचुरेटिड फैट होता है, जबकि स्किम्ड मिल्क में 83 कैलरी और जीरो फैट होता है।

नैशनल इंस्टिट्यूट ऑफ हेल्थ के मुताबिक आमतौर पर अडल्ट रोजाना 1000 से 1200 एमजी कैल्शियम लेते हैं। एक गिलास दूध में 285 एमजी कैल्शियम होता है। शरीर इस कैल्शियम का इस्तेमाल हड्डियों और दांतों को मजबूत करने के लिए करता है। रेग्युलर रूप से भरपूर मात्रा में दूध पीने से उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों को होने वाले नुकसान से काफी हद तक बचा जा सकता है। दूध में मौजूद फॉस्फोरस कैल्शियम को सोखने और हड्डियों को बचाए रखने में मदद करता है।

कैसे पहचानें दूध की क्वॉलिटी

दूध के कलर, स्वाद और गाढ़ेपन से उसकी क्वॉलिटी पहचान सकते हैं। अगर इनमें से कहीं भी गड़बड़ लगे तो दूध में मिलावट हो सकती है। इसके अलावा, दूध में उंगली डालकर भी देख सकते हैं। अगर दूध में बहुत ज्यादा पानी होगा तो पानी ऊपर की तरफ आ जाएगा।

ये नया भारत है, अब महिलाओं ने अपनी ताकत को पहचान लिया है

महिलाओं का काम अब केवल घर चलाने तक ही सीमित नहीं है बल्कि वे हर क्षेत्र में अपनी उपस्थिति दर्ज करा रही हैं। परिवार हो या व्यवसाय, महिलाओं ने साबित कर दिखाया है कि वे हर वह काम करके दिखा सकती हैं जिसमें अभी तब सिर्फ पुरुषों का ही वर्चस्व माना जाता था। हर वर्ष 8 मार्च को विश्व के विभिन्न क्षेत्रों में महिलाओं के प्रति सम्मान प्रकट करने के लिये अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस मनाया जाता है। हमारे देश की महिलायें आज हर क्षेत्र में पुरूषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर काम कर अपनी ताकत का अहसास करवा रही हैं। भारत में रहने वाली महिलाओं के लिये इस वर्ष का महिला दिवस कई नई सौगातें लेकर आया है। महिलाओं के लिये अच्छी खबर यह है कि इस बार संसद में महिला सांसदों की संख्या बढ़कर 78 हो गयी है जो अब तक की सबसे ज्यादा है। कुछ दिनों पूर्व सुप्रीम कोर्ट ने भी महिलाओं को सेना में स्थाई कमीशन देने का आदेश दिया है। अब सेना में भी महिलायें पुरूषों के समान पदों पर काम कर पायेंगी। इससे महिलाओं का मनोबल बढ़ेगा। संयुक्त राष्ट्र संघ ने भी महिलाओं के अधिकार को बढ़ावा और सुरक्षा देने के लिए दुनियाभर में कुछ मापदंड निर्धारित किए हैं। महिला दिवस उन महिलाओं को याद करने का दिन है। जिन्होंने महिलाओं को उनके अधिकार दिलाने के लिए अथक प्रयास किए। वर्तमान दौर में महिलाओं ने अपनी ताकत को पहचान लिया है और काफी हद तक अपने अधिकारों के लिए लड़ना भी सीख लिया है। अब महिलाओं ने इस बात को अच्छी तरह जान लिया है कि वे एक-दूसरे की सहयोगी हैं। महिलाओं का काम अब केवल घर चलाने तक ही सीमित नहीं है बल्कि वे हर क्षेत्र में अपनी उपस्थिति दर्ज करा रही हैं। परिवार हो या व्यवसाय, महिलाओं ने साबित कर दिखाया है कि वे हर वह काम करके दिखा सकती हैं जिसमें अभी तब सिर्फ पुरुषों का ही वर्चस्व माना जाता था। शिक्षित होने के साथ ही महिलाओं की समझ में वृद्धि हुयी है। अब उनमें खुद को आत्मनिर्भर बनाने की सोच पनपने लगी है। शिक्षा मिलने से महिलाओं ने अपने पर विश्वास करना सीखा है और घर के बाहर की दुनिया को जीतने का सपना सच करने की दिशा में कदम बढ़ाने लगी हैं। सरकार ने महिलाओं के लिए नियम-कायदे और कानून तो बहुत सारे बना रखे हैं किन्तु उन पर हिंसा और अत्याचार के आंकड़ों में अभी तक कोई कमी नहीं आई है। संयुक्त राष्ट्र की रिपोर्ट के अनुसार भारत में 15 से 49 वर्ष की उम्र वाली 70 फीसदी महिलाएं किसी न किसी रूप में कभी न कभी हिंसा का शिकार होती हैं। इनमें कामकाजी व घरेलू महिलायें भी शामिल हैं। देशभर में महिलाओं पर होने वाले अत्याचार के लगभग 1.5 लाख मामले सालाना दर्ज किए जाते हैं। जबकि इसके कई गुणा अधिक मामले दबकर रह जाते हैं। घरेलू हिंसा अधिनियम देश का पहला ऐसा कानून है जो महिलाओं को उनके घर में सम्मानपूर्वक रहने का अधिकार सुनिश्चित करता है। इस कानून में महिलाओं को सिर्फ शारीरिक हिंसा से ही नहीं बल्कि मानसिक, आर्थिक एवं यौन हिंसा से बचाव करने का अधिकार भी शामिल है। भारत में लिंगानुपात की स्थिति भी अच्छी नहीं मानी जा सकती है। लिंगानुपात के वैश्विक औसत 990 के मुकाबले भारत में 941 ही है। हमें भारत में लिंगानुपात सुधारने की दिशा में विशेष काम करना होगा ताकि लिंगानुपात की खराब स्थिति को बेहतर बनायी जा सके। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो द्वारा जारी आंकड़ों के अनुसार पिछले कुछ वर्षों में महिलाओं के खिलाफ अपराध के मामले दोगुने से भी अधिक हुए हैं। पिछले दशक के आंकड़ों के मुताबिक भारत में हर घंटे महिलाओं के खिलाफ अपराध के 26 मामले दर्ज होते हैं। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार महिलाओं के प्रति की जाने वाली क्रूरता में वृद्धि हुई है। देखा जाये तो स्वतंत्रता प्राप्ति के 73 वर्ष बाद भी भारत में 70 प्रतिशत महिलाएं अकुशल कार्यों में लगी हैं जिस कारण उनको काम के बदले मजदूरी भी कम मिलती है। पुरुषों की तुलना में महिलाएं औसतन हर दिन छह घण्टे ज्यादा काम करती हैं। चूल्हा-चौका, खाना बनाना, सफाई करना, बच्चों का पालन पोषण करना तो महिलाओं के कुछ ऐसे कार्य हैं जिनकी कहीं गणना ही नहीं होती है। दुनिया में काम के घण्टों में 60 प्रतिशत से भी अधिक का योगदान महिलाएं करती हैं जबकि उनका संपत्ति पर मात्र पांच प्रतिशत ही मालिकाना हक है। कहने को तो सम्पूर्ण विश्व की महिलाएं एकजुट होकर महिला दिवस को मनाती हैं। मगर हकीकत में यह सब बातें सरकारी दावों व कागजों तक ही सिमट कर रह जाती हैं। देश की अधिकांश महिलाओं को तो आज भी इस बात का पता नहीं है कि महिला दिवस का मतलब क्या होता है। महिला दिवस कब आता है कब चला जाता है। भारत में अधिकतर महिलायें अपने घर-परिवार में इतनी उलझी होती हैं कि उन्हें बाहरी दुनिया से मतलब ही नहीं होता है। लेकिन इस स्थिति को बदलने का बीड़ा महिलाओं को स्वयं उठाना होगा। जब तक महिलायें स्वयं अपने सामाजिक स्तर व आर्थिक स्थिति में सुधार नहीं करेंगी तब तक समाज में उनका स्थान गौण ही रहेगा। बड़े दुख की बात है कि नारी सशक्तिकरण की बातें और योजनाएं केवल शहरों तक ही सिमट कर रह गई हैं। एक ओर शहरों में रहने वाली महिलाएं शिक्षित, आर्थिक रूप से स्वतंत्र हैं जो पुरुषों के अत्याचारों का मुकाबला करने में सक्षम है। वहीं दूसरी तरफ गांवों में रहने वाली महिलाओं को तो अपने अधिकारों का भी पूरा ज्ञान नहीं हैं। वे चुपचाप अत्याचार सहती रहती हैं और सामाजिक बंधनों में इस कदर जकड़ी हैं कि वहां

से निकल नहीं सकती हैं। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के बेटी बचाओ बेटी पढ़ाओ अभियान का जरूर कुछ असर दिखने लगा है। इस अभियान से अब देश में महिलाओं के प्रति सम्मान बढ़ने लगा है। जो इस बात का अहसास करवाता है कि आने वाले समय में महिलाओं के प्रति समाज का नजरिया सकारात्मक होने वाला होगा। विकसित देशों की तुलना में हमारे देश में महिलाओं की स्थिति अपेक्षाकृत अच्छी नहीं है। आज भी महाराष्ट्र के बीड़, गुजरात के सूरत, भुज में घटने वाली महिला उत्पीड़न की घटनायें सभ्य समाज पर एक बदनुमा दाग लगा जाती हैं। देश में आज भी सबसे ज्यादा उत्पीड़न महिलाओं का ही होता है। आये दिन महिलाओं के साथ बलात्कार, हत्या, प्रताड़ना की घटनाओं से समाचार पत्रों के पन्ने भरे रहते हैं। महिलाओं के साथ आज के युग में भी दोयम दर्जे का व्यवहार किया जाता है। बाल विवाह की घटनाओं पर पूर्णतया रोक ना लग पाना एक तरह से महिलाओं का उत्पीड़न ही है। कम उम्र में शादी व कम उम्र में मा बनने से लड़की का पूर्णरूपेण शारीरिक व मानसिक विकास नहीं हो पाता है। आज हम बेटा बेटी एक समान की बातें तो करते हैं मगर बेटी होते ही उसके पिता को बेटी की शादी की चिंता सताने लग जाती है। समाज में जब तक दहेज लेने व देने की प्रवृत्ति नहीं बदलेगी तब तक कोई भी बाप बेटी पैदा होने पर सच्चे मन से खुशी नहीं मना सकता है। महिला दिवस पर देश भर में अनेकों स्थान पर कार्यक्रमों का आयोजन किया जाता है। मगर अगले ही दिन उन सभी बातों को भुला दिया जाता है। समाज में अभी पुरूषवादी मानसिकता मिट नहीं पायी है। समाज में अपने अधिकारों एवं सम्मान पाने के लिए अब महिलाओं को स्वयं आगे बढ़ना होगा। देश में जब तक महिलाओं का सामाजिक, वैचारिक एवं पारिवारिक तौर पर उत्थान नहीं होगा तब तक महिला सशक्तिकरण की बातें करना बेमानी होगा।

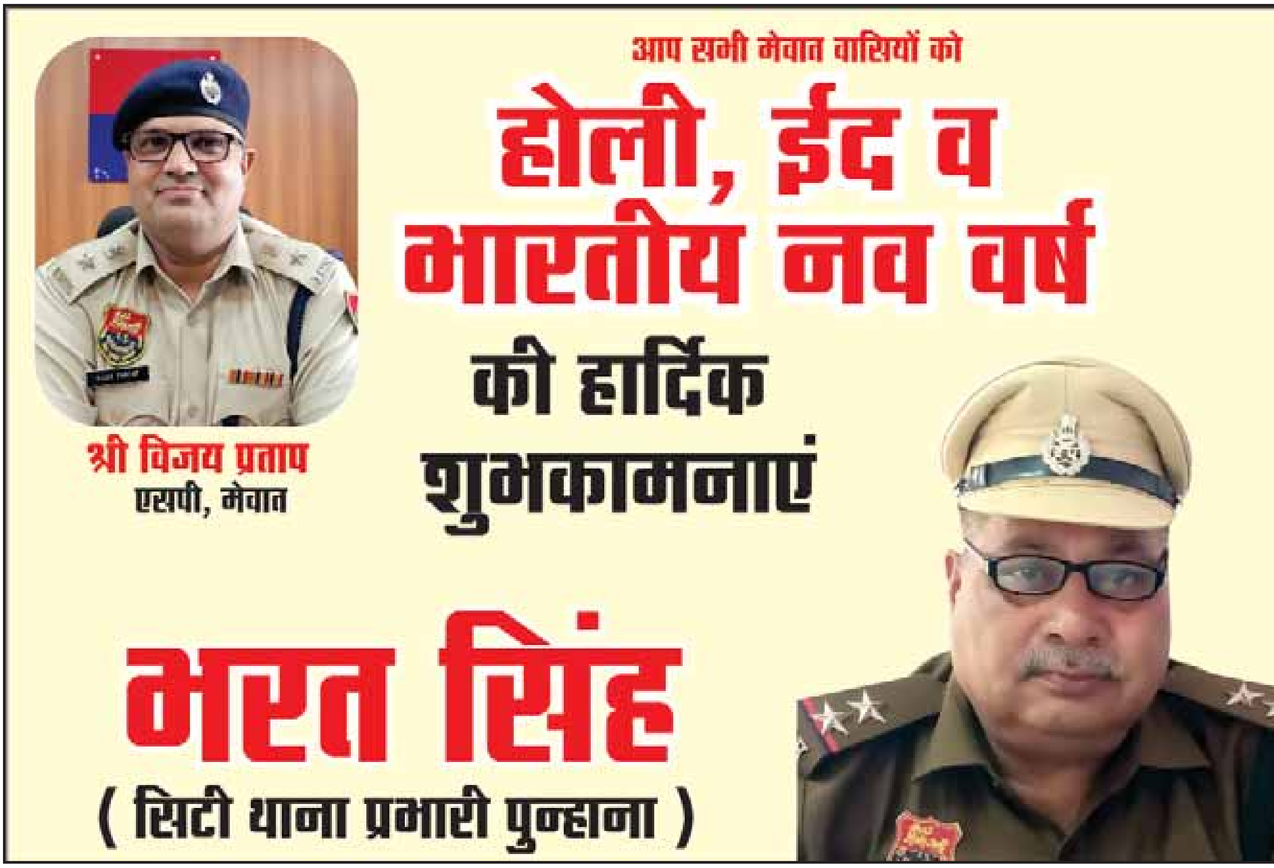
प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली का जन्म और विकास

प्राकृतिक चिकित्सा प्रणाली कोई नई प्रणाली नहीं है। इसका जन्म कम से कम हिप्पोक्रेटीज के 460 से 377 ई पूर्व समय में हुआ था । भ्रम बस लोग हिप्पोक्रेटीज को औषधि चिकित्सा प्रणाली के जन्मदाता मानते हैं लेकिन सच पूछिए तो संसार में उसे जीवन पर्यंत प्राकृतिक नियमों के अनुसार रोगोंपचार का प्रचार करते रहने के कारण ही ख्याति मिली थी। उन्होंने उभार की क्रिया का सिद्धांत का अनुसंधान किया जो प्राकृतिक चिकित्सा के दर्शन की रीढ़ है और जिसे औषधोपचारक रोग की खतरनाक अवस्था कहते हैं । लेकिन फिर भी यह कहा जा सकता है कि आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा आंदोलन आज से प्राया 150 वर्ष पूर्व विंसेज प्रिस्निज् के समय हुआ। प्रिंसनिज एक साधारण बुद्धि वाला अशिक्षित किसान था। उसने सन 1829 ईसवी में ग्रेफेनवर्ग में एक चिकित्सा प्रणाली की स्थापना की । वह एक बड़ा सूक्ष्मदर्शी और अंतर्दृष्टि संपन्न व्यक्ति था। वह पहले स्वयं अस्वस्थ रख रहा करता था और अपने को पुनः स्वस्थ्य बनाने के लिए प्रयत्नशील हो रहा था।इसी सिलसिले मे उसने ठंडे जल में रोगों से दूर करने की अद्भुत शक्ति का अनुसंधान किया। इसका उसने अपने स्वास्थ्य गृह के रोगियों पर खुलकर प्रयोग किया। हालांकि प्रिंसनिज पूरी तौर से जल चिकित्सा पर ही विश्वास करता था लेकिन उसने कई तरह के रोगों को दूर करने में आश्चर्यजनक सफलता प्राप्त की। उसका स्वास्थ्य गृह रोगियो और पीड़ितों के लिए तीर्थ स्थान बन गया।

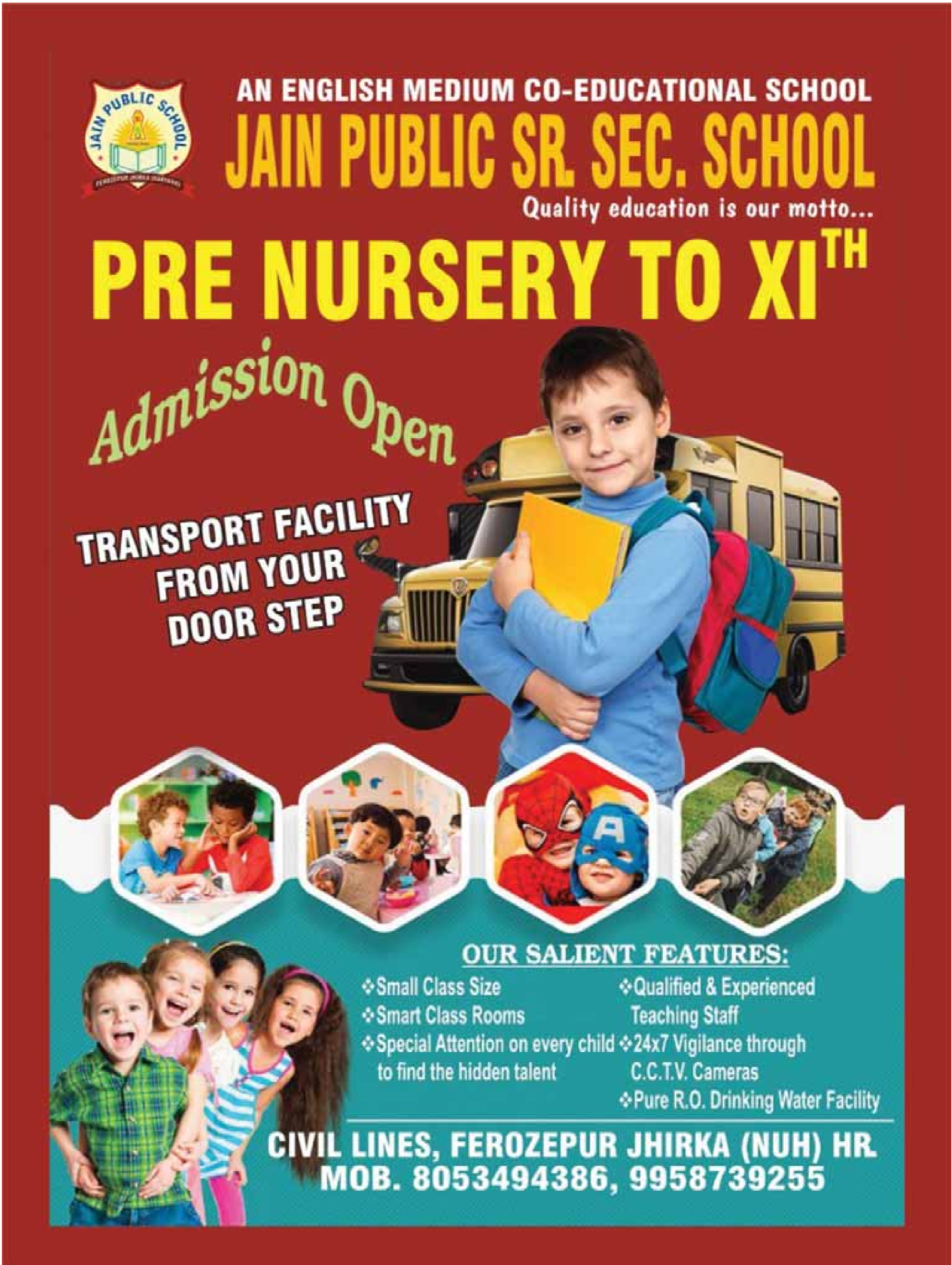
उभार की क्रिया का सिद्धांत का अनुसंधान किया जो प्राकृतिक चिकित्सा के दर्शन की रीढ़ है और जिसे औषधोपचारक रोग की खतरनाक अवस्था कहते हैं । लेकिन फिर भी यह कहा जा सकता है कि आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा आंदोलन आज से प्राया 150 वर्ष पूर्व विंसेज प्रिस्निज् के समय हुआ। प्रिंसनिज एक साधारण बुद्धि वाला अशिक्षित किसान था। उसने सन 1829 ईसवी में ग्रेफेनवर्ग में एक चिकित्सा प्रणाली की स्थापना की ।

उपचार के लिए सारे संसार के लोग वहां झुंड के झुंड पहुंचने लगे।

अन्य कई उनायकों की भांति प्रिंस्नीज को भी काफी विरोध का सामना करना पड़ा। उसकी सफलता को देखकर तत्कालीन पुरातन पंथी चिकित्सक उसके विरुद्ध हो गए झूठी, निंदा, अपयश, उपहास ,गालियां यहां तक की अदालत में कानूनी कार्रवाई इन सब का बारी-बारी से उसे सामना करना पड़ा ,लेकिन अंत में इस महान प्राकृतिक चिकित्सक को अपने विरोधियों पर विजय मिली । इस उत्पीरन प्रिंस्नीज की कीर्ति एवं प्रतिष्ठा दोनों बढ़ गयी इस विरोधी प्रदर्शन ने उसके लिए एक प्रकार का विज्ञापन का ही कार्य किया। उसने अपनी संस्था के समीप रास्ते में एक पत्थर के खंभों पर या अंकित कर दिया था तुम्हें धीरज रखना होगा इससे यह जाना जा सकता है कि इस असाधारण व्यक्ति की कैसी प्रतिभा थी और अपने कार्य में सफ़लीभूत होने का उसका कितना दृढ़ विश्वास था। इस वाक्य द्वारा उसने उसमें अपने विरोधियों को शिष्ट शब्दों में चेतावनी दी थी । उसने जो अनुभव किया कि पुरानी बीमारियों को दूर करने का एकमात्र साधन यह है कि सही के भीतर की रोग निवारणी इस शक्ति को तीव्र बनाया जाए, जिससे वह गलत भोजन और रहन-सहन के कारण शरीर में एकत्र हुए विष को बाहर निकाल दें, लेकिन यह प्रायः एक ऐसा कार्य है जिसमें अधिक समय लगता है तथा इसके लिए बड़े धैर्य की आवश्यकता होती है।


आप सभी मेवात वासियों को
होली, ईद व
भारतीय नव वर्ष
की हार्दिक
शुभकामनाएं
श्री विजय प्रताप
एसपी, मेवात
भरत सिंह
(सिटी थाना प्रभारी पुन्हाना)

आप सभी को
होली, ईद व
भारतीय नव वर्ष
की हार्दिक शुभकामनाएं
बलराज सिंगला
(चैयरमेन नगरपालिका पुन्हाना)


AN ENGLISH MEDIUM CO-EDUCATIONAL SCHOOL
JAIN PUBLIC SR. SEC. SCHOOL
Quality education is our motto...
PRE NURSERY TO XI TH
Admission Open
TRANSPORT FACILITY FROM YOUR DOOR STEP
OUR SALIENT FEATURES:
❖Small Class Size
❖Smart Class Rooms
❖Special Attention on every child to find the hidden talent
❖Qualified & Experienced Teaching Staff
❖24x7 Vigilance through C.C.T.V. Cameras
❖Pure R.O. Drinking Water Facility
CIVIL LINES, FEROZEPUR JHIRKA (NUH) HR.
MOB. 8053494386, 9958739255