
संपादकीय

मानवता की पाठशाला के सबसे उत्तम विद्यार्थी

अमनी संतान को शिक्षित और स्वावलंबी बनने देखकर हर माता-पिता को गर्व होता है। हेना भी चाँहिए। चंद संतर्पियों को छोड़ दें, तो चेहे-चेटी भी माता-पिता के लयाग और योगदान को ताउम याद रखते हैं। कभी आपने सोचा है कि उस प्रिंसिपल, शिक्षक या शिक्षिका को कितना फख महसूस होता होगा, जिसके कक्षों में दो भूले-बिसरे कामयाब हाथ अचानक झुक जाते हैं? यह सम्मान ही तो उसकी सबसे बड़ी पुँजी है। उतम ट्रेनिंग का जीवन ऐसे गविले पलों से कभी रिक्त नहीं रहोँगा। असम में एक जिला है कामरूप। इसी के पामोही गाँव में आज से 50 साल पहले उतम पैदा हुए। पिता रेलवे में थे और माँ गृहिणी। चूँकि पामोही गाँव राजधानी गुवाहाटी से बहुत ज़्यादा दूर नहीं है, इसलिए उतम को पढ़ाई-लिखाई में स्कूल-कॉलेज को लेकर कोई ख़ास दिक्कत पेश नहीं आई। हालाँकि, करियर को लेकर उनका मार्गदर्शन करने वाला कोई नहीं था और न ही उतम किसी खास पेशे के प्रति आकर्षित थे। उन्होंने तो यह भी कभी नहीं सोचा था कि वह शिक्षक बनोगे या इस पेशे से जुड़ेंगे। स्कूल-कॉलेज में भी वह प्रायः आँखिँ बँध कर बैठ कर लेते थे। साल 2003 की बात है। एक दिन गाँव के दोस्तों के साथ उतम कक्षा जा रहे थे, रास्ते में उन्होंने कई बच्चों को कौचुड में खेलेते हुए देखा। उन्हें लगा, यह वक्त तो स्कूल का है। ये बच्चे स्कूल क्यों नहीं गए? यास ही खड़े उनके माता-पिता से उतम ने इसका कारण पूछा। वे क्या जवाब देते? उनकी सबसे बड़ी प्राथमिकता तो दो वक्त की रोटी थी। बच्चों को किताब-कॉपीयों के खर्च से कहाँ से जुटाते? गाँव के तमाम गरीब बच्चों का बचपन जंगल से मुछी लकड़ियाँ चुनने या खेतों में माता-पिता के साथ खेतीहार मजदूरी का हुनर सीखने में गुज़र जाता था। कॉपी-किताबें तो उनके सपने में भी नहीं आती थीं। उतम के मन में कुछ ही दिनों पहले यह खयाल आया था कि गाँव में एक लॉगि सेंटर होना चाहिए, ताकि सरकारी स्कूल के जो बच्चे पाँचवीं-छठी के बाद पढ़ते बच्चे में छोड़ देते हैं, उनकी मदद हो सके और वे कम से कम मॉडिक टैक पढ़ाई पूरी कर सकें। गरीब बच्चों की इस हालत ने उन्हें मोहक कोई कदम उठाने को प्रेरित किया। उस वक्त उतम के पास कुल जमा 800 रुपये थे। उन्होंने गाँव के गरीब अधिपात्रकों से कहा - 'आप अपने बच्चों को कल से मेरे पास भेजें, मैं उन्हें मुफ्त में पढ़ाऊँगा।' उतम घर आए, निजी गैरशाला के एक हिस्से में कमरा तैयार करा, बाँस को दीवारें बनाई और उस पर दिन की छत्र डाली। एक बोर्ड, दो बेंच और चार गरीब बच्चों के साथ 'प्राथमिक अकादमी' की शुरुआत हो गई। माता-पिता को लगा कि बच्ची जन्मा है, कुछ दिनों में उनके पड़ जाँगा। यह तो आती थीं। उतम के मन में कुछ ही दिनों के बाद उठने लगा कि बेडा, इसमें रातना जा रहा है, तो उन्होंने समझा - 'इसे ही करियर बना रहे हो, तो मुफ्त में पढ़ाई से कैसे काम चलेगा? अपना किराना कैसे चलाओगे?' करत हाथों को कैस से उठा सके? बेहतर होगा कि किसी कंपनी में काम लगवा लो, कम से कम एमप्लॉय नसखत तो मिलेगा।' उतम को तो जीवन का संसतान अदृश्य मिल गया था। वह कहाँ छिपने खाते थे? आँखें बंद, पिता ने घर के कौन ही अपनी जमीन का एक टुकड़ा देते हुए कहा - 'यही कमान है, तो इसे छो दे को।' 'परिवारत अक़ादमी में' इन्हें-जुके में पाँचवीं तक की पढ़ाई होती थी, मात्र बच्चों और अधिपात्रकों के इश्वर पर भरोसा रखते तक बचूनी चली गई। गरीब माँ-बाबा का धरोख जो उतम और उनकी परिवारत अक़ादमी पर पुसता हो गया था।



बारिश के मौसम में स्किन और बालों पर काफी बुरा प्रभाव पड़ता है। बाढ़ टूटते हैं और स्किन अर्बल होने लगती है। चलिए आज आपको बताते हैं इससे राहत पाने की तरीका। बारिश का मौसम बैसे तो हमें सब को अच्छा लगता है और बारिश में भीगना एक अलग एहसास देता है। लेकिन बारिश में एक ऐसी चीज भी होती है जो आपको निराश कर देती है जो है आपकी स्किन और उस पर बह जाये वाला चर्चिचर्चा। इन दोनों के कारण हो आपके चेहरे पर जवाढ़ और चर्चिचर्चा जमा होता है। जिससे एक्ने, मिसर और ड्रेकनहाइट बह जाते हैं। इसलिए यह जल्दी है कि आप मासूम से पहले ही उन बातों के बारे में जान लें, जो आपको स्किन को चर्चिचर्चा से बचावती हैं। बड़े बार जिन लोगों को स्किन अर्बली होती है बारिश के कारण उन लोगों को अधिक अर्बल की समस्या हो जाती है जिससे कारण उनको एक्ने का समस्या होने लगती है। इससे चेहरे का निखार दिन जाता है और स्किन ड्रा बनने लगती है। आपको स्किन निखार में कमी से जाते हैं। अगर आपको बताते हैं कि बारिश का आनंद लेने के साथ आप कैसे अपने स्किन को ठीक रख सकते हैं।

चेहरे की नियमित रख से सफाई करें- बारिश का ये अर्बली स्किन के लिए खतरा किंग गरू सफ़ीकरण से अपना चेहरा दिन में दो बार धोएं।

बच्चों को भी हो सकती है पेट में गैस की समस्या



गैस और एरिडिटी सिर्फ बच्चों को ही नहीं, बल्कि छोटे बच्चों और शिशुओं को भी परेशान कर सकती है। इसलिए यह जरूरी है कि उनके खानपान के साथ ही आप कुछ चीजों के बारे में जानें। शिशुओं और छोटे बच्चों में, पाचन तंत्र अभी भी विकसित हो रहा होता है और हो सकता है कि यह ठीक से काम न करे। इससे पाचन धीमा हो सकता है, जिससे गैस संचयन और कब्ज हो सकता है। जो बच्चे पाचन तंत्र में आहार का सेवन कम करते हैं या पर्याप्त ताल पर्याप्त की कमी करते हैं, उन्हें कब्ज होने का खतरा अधिक हो सकता है। महानुस्त्र मूल को पक्का जोड़ने में मदद करता है और निर्बल मूल मूल रगता को बढ़ावा देता है। कुछ बच्चों में लेक्टोस या स्टूटन जैसे कुछ खाद्य पदार्थों के प्रति संवेदनशीलता या असहिष्णुता हो सकती है, जिससे पाचन संबंधी परेशानी, गैस और कब्ज हो सकती है। राशीक गतिविधि की कमी मूल रगता को धीमा कर सकती है और कब्ज को बढ़ा सकती है। आज आपकी बताते हैं कि अगर आपके बच्चे भी इसी तरह की पाचन संबंधी समस्या है तो आप उसे कैसे ठीक कर सकते हैं। बच्चों में गैस और कब्ज से राहत पाने के लिए क्या उपाय करने चाहिए इस बारे में हमें ज्ञान जानकारी दो डक्टरीशियन और वेड लॉस एक्सपर्ट शिखा कुमारी ने, शिखा कुमारी बताती हैं कि बच्चों में गैस और कब्ज को ख़ाम करने के कई उपाय हैं।

1 कोशिश करें कि बच्चा डकार ले-बच्चे को हर बार दूध पिलाने के बाद डकार लेने के लिए कहे ताकि फंसी हुई गैस को बाहर निकालने में मदद मिल सके। धीरे से अपने बच्चे को अपने कंधे के सामने सीधा पकड़ें या उन्हें अपनी गोद में बिछाएं और उनकी पीठ को धपराएँ या राइडें इससे बच्चे को डकार लेने में मदद मिलेगी।

2 बच्चों को पेट के बल लिटाएँ-बच्चों के लिए एम टी टाइम बनाएं, एम टी टाइम से पाचन और गैस में मदद मिल सकती है। बच्चों को पेट के बल लिटाएँ और कुछ समय के लिए उसमें राखें आप भी कई ताकि बच्चा इसे आगम में करे। इससे बच्चे के पेट से गैस को बाहर निकाला जा सकता है।

3 साइकिल की तरह पैर घुमाएँ-ताम में सोते समय जल बच्चा अपने पेट के बल लेता हो तो उसके पैरों को घुमाते से साइकिल की गति में घुमाएँ। यह घुमाव पाचन तंत्र को जोड़ता है और गैस से राहत देता है। इसमें बच्चे को डकार आते हैं।

4 मालिश करें-मालिश करने के कई तरह की समस्या से राहत मिलने में मदद होती है।

बारिश का मौसम बढ़ा सकता है ऑयली स्किन की समस्या

यह लम्बा से अतिरिक्त तेल, गंदगी और अशुद्धियों को हटाने में मदद करता है। कठोर बर्नीज से बचे क्योंकि ये लम्बा का प्राकृतिक तेल छीन सकते हैं, जिससे सीकम का अधिक उपग्रह हो सकता है। चेहरे की सफाई करना बारिश के मौसम में बहुत जरूरी है।

तेल-मुक्त और नॉन-कॉमेडोजेनिक उत्पादों का उपयोग करें-तेल-मुक्त मॉस्चराइजर, सनस्क्रीन और मेकअप उत्पादों का चयन करें जिन्हें रि-कॉमेडोजेनिक के रूप में लेबल किया गया है। इन उत्पादों में आर्बल फिड बने होने

और अर्बलिक तेल के उपग्रह को कम करने में मदद मिलती है। **चेहरे को एक्सफोलिएट करना है जरूरी-**नियमित एक्सफोलिएशन मूल लम्बा कोशिकाओं को हटाने, छिड़ों को खोलने और जल और सीकम के निर्माण को करने में मदद करता है। हालाँकि, अधिक एक्सफोलिएट करने से बचे क्योंकि इससे लम्बा में जलन हो सकती है और अधिक तेल उपग्रह को बढ़ावा मिल सकता है। **सैला एक्सफोलिएट करने का उपयोग करें।** टोनार का उपयोग करें - चेहरे को बर्नीज से अर्बल ताल से राहत करने के बाद, अर्बली स्किन के ट्राइब से बेनाफि किया गया टोनार लगाएँ। टोनार अर्बल अशुद्धियों को दूर करते हैं, छिड़ों को छुमने और तेल उपग्रह को निर्वाह करने में मदद करते हैं। टी ट्री अर्बल जैसे सामग्री वाले टोनार ख़ासतः सिर्फ स्किन को सफाई के गुण होते हैं। अपने चेहरे को हूँ से आपके हावों से गंदगी, बैक्टीरिया और तेल आपको लम्बा में ट्रांसफर हो सकते हैं, जिससे मुँसरे हो सकते हैं।



अच्छी नींद का दुश्मन है खराब खानपान

किचिक्ल और मेटल हेल्थ के लिए रात में हारी नींद सोना जरूरी है। स्टडी बताती है कि कुछ खाद्य पदार्थ जैसे नींद की गुणवत्ता प्रभावित कर सकती हैं। वहीं कुछ उपाय अपनकर नींद की गुणवत्ता में सुधार लाया जा सकता है। रात में अच्छी नींद लेना स्वास्थ्य के लिए जरूरी है। अच्छी नींद नहीं लेने पर हमारे फिजिकल और मेटल हेल्थ पर प्रभाव पड़ता है। 7-8 घंटे की नींद नहीं लेने के कारण कई स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं। हाल में नींद पर एक स्टडी प्रकाशित हुई है। इसमें बताया गया है कि कुछ खाद्य पदार्थ साइड स्लैप लाने में दिक्कत पैदा करते हैं। शोफकर्ताओं ने पाया कि आहार नींद को प्रभावित करता है।

स्वस्थ आहार नींद की गुणवत्ता को बढ़ाते हैं। **डन खाद्य पदार्थों के खाने से नींद हो सकती है प्रभावित** -जलंत ओबेसिटी में प्रकृति एक बहिरंग अध्ययन में शोफकर्ताओं ने सामान्य वजन के 15 स्वस्थ बच्चे लाने का परीक्षण किया गया। इसके लिए स्वीडन के नींद की गुणवत्ता डाटाबेस हो जाती है। जंक फूड खाने के बाद आम्बे नींद कम हो सकती है। यह शोध दर्शाता है कि अस्वास्थ्यकर भोजन नींद की गुणवत्ता को खराब कर सकता है। आहार को बदलकर रात्री नींद में सुधार लाया जा सकता है।

स्लीप सलीमेटेड खाने का प्रवास करें-शोध के अनुसार, कई



दरजें किया। अस्वास्थ्यकर आहार लेने वाले प्रतिभागियों को उतना आराम नहीं मिला, जिसका स्वस्थ आहार लेने वालों को मिला। **अर्बली फूड नींद को खराब कर देता है** -आहार और नींद की गुणवत्ता के बीच एक संबंध है। संतुलन वसा और चीनी में उच्च आहार से नींद की गुणवत्ता खराब हो जाती है। जंक फूड खाने के बाद आम्बे नींद कम हो सकती है। यह शोध दर्शाता है कि अस्वास्थ्यकर भोजन नींद की गुणवत्ता को खराब कर सकता है। आहार को बदलकर रात्री नींद में सुधार लाया जा सकता है।

2 कैमोमाइल चाय लें-कई अध्ययन बताते हैं कि कैमोमाइल चाय के सेवन से नींद की गुणवत्ता में काफी सुधार हो सकता है।

प्रेगनेंसी भी है चेहरे की झाड़ियों का एक बड़ा कारण इससे कैसे बचना है

गर्भावस्था के दौरान आमतौर पर महिलाओं में स्किन हाइपरपिग्मेंटेशन की समस्या हो जाती है। इसके कारण चेहरे, हाँड के ऊपरी भाग, पुत्रन आंगों पर काले धब्बे हो जाते हैं। ऐसा क्यों होता है और क्या इसका उपचार भी है, जानते हैं इसके बारे में सब कुछ। गर्भावस्था के दौरान स्किन हाइपरपिग्मेंटेशन आम है। यह अक्सर एंडोक्रिनोलॉजिकल परिवर्तनों के कारण होता है। आम तौर पर लिनिंग नाइटा, आर्म पिंट, एरिआला का काला पड़ना, जेठलत परिया का काला पड़ना होता है। इसके कारण मेलासमा यानी कि स्किन का डार्क होना भी शामिल है। हाइपरपिग्मेंटेशन गार्ने, गार्ने और ऊपरी हाँड के ऊपर काले धब्बों के रूप में भी दिखाई दे सकते हैं। ये पैच भूरे रंग से लेकर गहरे भूरे रंग के भी हो सकते हैं। यह गर्भावस्था के चौथे महीने से शुरू हो जाता है। इसके कई कारण हो सकते हैं। इसके बचाव और उपचार भी किये जा सकते हैं।

क्या है गर्भावस्था का मास्क -ऑक्स्टोइड्स एंड गार्नेकोलोजी जर्नल के अनुसार, पिग्मेंटेशन दो प्रकार का हो सकता है - मेलासमा और ब्रॉलोएमा। मेलासमा एक लम्बा विकार है, जिसमें लम्बा में मेलासमाइट्स (रंग पैदा करने वाली कोशिकाएँ) किसी

कारण से अधिक काला कर उपग्रह करती हैं। गर्भावस्था में इसे अक्सर ब्रॉलोमा, या गर्भावस्था का मास्क कहा जाता है। ब्रॉलोमा को कॉस्मेटिक चिंता का विषय है। यह किसी भी तरह से आपके बच्चे को प्रभावित नहीं करता है या गर्भावस्था की किसी अन्य जटिलता का संकेत नहीं देता है।

क्या है गर्भावस्था में हाइपरपिग्मेंटेशन का कारण -जर्नल ऑफ़ मॉडिकल क्लिनिश ऑफ़ द शोफकर्ता एथनी मैसिडे के अनुसार, गर्भावस्था में स्किन हाइपरपिग्मेंटेशन आम है। इसकी प्रकृति पूरी तरह से सीमा हो सकती है। हाइपरपिग्मेंटेशन एस्ट्रोजेन के अधिक प्रोडक्शन के कारण होता है। यह प्रोस्टेस्टेन या मेलासमाइट-जोडक हार्मोन के बड़े हुए स्तर के कारण भी होता है। शरीर के कई क्षेत्रों जैसे लिनिंग अर्बल और एरिआला में हाइपरपिग्मेंटेशन मेलासमाइट्स के डिस्ट्रीब्यूशन के कारण हो सकता है। इनके अलावा शरीर के न्य भागों पर भी हाइपरपिग्मेंटेशन का असामान्य पैटर्न देखा जा सकता है।

क्या है इसका उपचार -ऑक्स्टोइड्स एंड गार्नेकोलोजी जर्नल के अनुसार, ब्रॉलोमा को कम करने के बाद हाइपरपिग्मेंटेशन बढ़ाता नहीं है। यदि आप किसी प्रकार का उपचार करना चाहें हैं।

सिगरेट-शराब के साथ ये कारण भी हो सकते हैं माइग्रेन के लिए जिम्मेदार



आम महीने के बीच दिन आ लगातार सिर दर्द से परेशान रहती है, तो वह माइग्रेन का संकेत हो सकता है। और इसके कारण आपको दिनचर्या में ही मौजूद है। माइग्रेन से बचने के लिए यह जरूरी है कि आप इसे ट्रिगर करने वाले कारणों को समझें। पुराना या लंबे समय से चल आ रहा माइग्रेन एक प्रकार के सिस्टर्न की बीमारी है। अगर महीने के 15 या इससे ज़्यादा दिन आपको सिस्टर्न रहता है, तो इनमें कम से कम आठ दिन माइग्रेन के हो सकते हैं। बहुत सारे कारणों की वजह से लोगों को माइग्रेन का दौरा पड़ता है और इनमें से एक कारण धूम्रपान या स्मोकिंग भी है। स्मोकिंग कैसे माइग्रेन को ट्रिगर कर सकती है, आज इस पर विचार से बात करते हैं। यह स्मोकिंग और शराब के साथ ही कुछ और भी कारण दिए गए हैं जो पुराने सिस्टर्न दर्द या माइग्रेन का कारण बन सकते हैं।

मसिक्ल को कैसे प्रभावित करता है धूम्रपान -निकोटिन, तम्बाकू उत्पादों में पाया जाने वाला नशीला पदार्थ, जिससे मसिक्ल में रक्त वाहिकाओं को संकुचित कर सकता है, जिससे मसिक्ल में रक्त प्रवाह और ऑक्सीजन कम हो जाता है। यह कुछ व्यक्तियों में माइग्रेन को शुरू कर सकता है। इसके अलावा, धूम्रपान से शरीर में सूजन भी बढ़ सकती है, जिससे माइग्रेन के लक्षण बढ़ जाते हैं। हालाँकि, अध्ययनों से पता चलता है कि धूम्रपान छोड़ने से माइग्रेन के कारणों की संख्या काफी कम हो सकती है। शराब के कारणों में माइग्रेन वाले व्यक्तियों को शुरू हो सकता है। इसलिए, पुराने माइग्रेन वाले व्यक्तियों के लिए तम्बाकू उत्पादों से परहेज करना और धूम्रपान छोड़ना एक

अवश्यक कदम हो सकता है।

1 तनाव-तनाव माइग्रेन के आम कारणों में से एक है। बहुत से लोग बताते हैं कि तनावपूर्ण परिस्थितियाँ अक्सर उनके माइग्रेन का कारण बनती हैं। तनाव मसिक्ल में परिवर्तन का कारण बन सकता है और इससे वे केमिक्लस रिलीज होते हैं जो माइग्रेन के दर्द को शुरू कर सकते हैं। इसके अलावा, तनाव से मांसपेशियों में तनाव पैदा हो सकता है, जिससे गर्दन और सिर में दर्द और माइग्रेन हो सकता है।

कैसे बचें -इसलिए, रिलैक्सेशन तकनीकों का अभ्यास करके तनाव के स्तर का प्रबंधन आवश्यक है, जैसे कि गहरी साँस लेना, ध्यान या योग, नियमित शारीरिक गतिविधि में संलग्न होना और पर्याप्त नींद लेना। काम के तनाव के स्तर से, माइग्रेन वाले व्यक्ति अपने माइग्रेन के हल्कों की आवृत्ति और गंभीरता को कम करने में सक्षम हो सकते हैं।

2 हॉर्मोनल बदलाव -हार्मोन में होने वाला बदलाव विशेषकर महिलाओं में माइग्रेन के लिए एक आम ट्रिगर है। एस्ट्रोजेन के स्तर में उतार-चढ़ाव, जैसे कि मासिक चक्र, गर्भावस्था या रजोनिवृत्ति के दौरान, मसिक्ल में बदलाव का कारण बन सकता है जो माइग्रेन का कारण बनता है। मसिक्ल चक्र के दौरान माइग्रेन का अनुभव करने वाली महिलाएँ महसूस कर सकती हैं कि उन्हें सिस्टर्न उन दिनों के दौरान होते हैं जब एस्ट्रोजेन का स्तर कम हो रहा होता है।

