

संक्षेप

भाजपा जिलाध्यक्ष विकास चौहान

का अनुपशहर में भव्य स्वागत

अमन लेखनी समाचार

अनूपशहर, बुलंदशहर में भाजपा के जिलाध्यक्ष विकास चौहान का भव्य स्वागत समारोह गांव बिचौला में संपन्न हुआ। कार्यक्रम का आयोजन ब्लॉक प्रमुख अतुल सिंह के आवास पर किया गया। इस अवसर पर हजारों कार्यकर्ता उपस्थित रहे। कार्यक्रम की अध्यक्षता चौधरी यशपाल सिंह ने की। भाजपा नेता सौरभ गौड़ ने कार्यक्रम का संचालन किया। ब्लॉक प्रमुख अतुल कुमार सिंह ने जिलाध्यक्ष का पारंपरिक तरीके से स्वागत किया। उन्होंने विकास चौहान को तलवार, पागड़ी और पटका पहनाया। अतुल कुमार सिंह ने विकास चौहान के नेतृत्व में जिले में पार्टी संगठन के और मजबूत होने की बात कही। उन्होंने आने वाले चुनाव में भाजपा की जीत का भरोसा जताया। नवनियुक्त जिलाध्यक्ष विकास चौहान ने अपने संबोधन में कहा कि पिछले डेढ़ साल में पार्टी को मजबूत करने का काम किया है। उन्होंने कहा कि यह कार्य आगे भी जारी रहेगा। चौहान ने प्रदेश नेतृत्व के विश्वास पर खरा उतरने का संकल्प लिया। साथ ही सभी कार्यकर्ताओं को साथ लेकर चलने की बात कही। कार्यक्रम में भाजपा के कई वरिष्ठ नेता मौजूद रहे। इनमें जिला उपाध्यक्ष दीपक ऋषि, युवा मोर्चा अध्यक्ष दिवाकर सिंह, दीपक दूल्हेरा, जगंभीराबाद ब्लॉक प्रमुख पति मनोज खालौर और दानपुर ब्लॉक प्रमुख अनार सिंह प्रमुख थे। चौधरी ओंकार सिंह, दीपांशु गर्ग, पराग गर्ग, अनूराग रायव, महेश रायव और बिन्दु सैफ़ी भी उपस्थित रहे।

किसानों का तहसील कार्यालय पर प्रदर्शन

अमन लेखनी समाचार

बुलंदशहर, स्याना में किसान यूनियन अराजनीतिक के कार्यकर्ताओं ने सार्वजनिक कुएं से अवैध कब्जा हटाने की मांग को लेकर प्रदर्शन किया। किसान यूनियन के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष मांगिराम त्यागी के नेतृत्व में दर्जनों किसान स्टेट हाईवे स्थित कार्यालय पर एकत्रित हुए। त्यागी ने बताया कि तहसील क्षेत्र के गांव भड़काऊ में सार्वजनिक स्थल पर बने कुएं पर कुछ लोगों ने अवैध कब्जा कर रखा है। उन्होंने कहा कि इस कुएं से क्षेत्र के सैकड़ों लोगों की आस्था जुड़ी है और यहाँ पूजन भी किया जाता है।

नगदी और जेवर के साथ किशोरी प्रेमी संग फरार

अमन लेखनी समाचार

बुलंदशहर, शिकारपुर के थाना पहासु क्षेत्र में एक नाबालिग लड़की के अपहरण का मामला सामने आया है। पीड़िता के पिता ने गांव के ही एक युवक फैसल पर बेटी को बहला-फुसलाकर ले जाने का आरोप लगाया है। पीड़िता अपने साथ घर से 12 तोले चांदी के जेवर और 50 हजार रुपए नकद भी ले गई है। परिजनों ने आरोपी फैसल के घर जाकर पुछताछ की। लेकिन उसके परिजनों ने किसी जानकारी से इनकार कर दिया। पीड़िता के पिता ने थाने में शिकायत दर्ज कराई है। उन्होंने बेटी की सुरक्षित वापसी की मांग की है। पुलिस ने नगला खेड़ा निवासी फैसल पुत्र इकबाल के खिलाफ मुकदमा दर्ज कर लिया है। मामले की जांच जारी है।

मंत्री जी को लगी गर्मी, अफसरों को आया पसीना

सरकार के तीन साल पूरा होने पर कार्यक्रम में नहीं थी त्यवस्था, कूलर लगाकर मंत्री जी का पसीना पोंछ गया

अमन लेखनी समाचार

बुलंदशहर, सरकार के 3 साल पूरा होने पर बुलंदशहर की रविन्द्र नाट्यशाला में कार्यक्रम आयोजित किया गया। कार्यक्रम के दौरान अत्यधिक लोगों की भीड़ होने से नाट्यशाला के हॉल का तापमान बढ़ गया। इसके कारण हॉल में गर्मी बढ़ गई। हॉल में कूलर और पंखे की कोई व्यवस्था नहीं थी।

प्रभारी मंत्री अरुण सक्सेना को काफ़ी गर्मी लगी। गर्मी के कारण मंत्री जी का पसीना छूटने लगा। मंत्री जी का पसीना छूटता देख अफसरों के भी पसीने छूट गए। आनन फानन में दो कूलर लगाकर मंत्री जी को ठंडक का अहसास दिलाया गया। मंत्री के पसीने छूटने का वीडियो भी सोशल मीडिया पर तेजी से वायरल हो गया है। मंत्री ने गिनाई

त्रिदिवसीय विकास प्रदर्शनी का हुआ समापन

दिव्यांगों को मिली साइकिल शिक्षकों द्वारा लगाए गए टीएलएम स्टॉल

अमन लेखनी समाचार

फतेहपुर। जनपद के देवमयी एवं अमौली विकासखंड ब्लॉक संसाधन केंद्र अंतर्गत चल रहे तीन दिवसीय उत्तर प्रदेश भारत श्रोथ इंजन के तहत प्रदर्शनी का समापन हुआ। देवमयी ब्लॉक संसाधन केंद्र में ब्लॉक प्रमुख सोनम पटेल की अध्यक्षता में हुई तीन दिवसीय प्रदर्शनी अंतर्गत खंड शिक्षा अधिकारी प्रवीण कुमार शुक्ल के निर्देशन पर आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री तथा बेसिक शिक्षा विभाग द्वारा सुंदर-सुंदर टीएलएम स्टाल लगाए गए कार्यक्रम के द्वितीय दिवस क्षेत्रीय विधायक राजेंद्र सिंह पटेल ने सिरकत प्रदान की वही खंड विकास अधिकारी समेत बाल विकास पुष्टाहार विभाग की सुपरवाइजर आदि ने सरकार की विभिन्न योजनाओं की विस्तृत जानकारीयां दी कार्यक्रम के अंतिम दिवस भव्य रूप से ब्लॉक संसाधन केंद्र सजाया गया जहां प्राथमिक

कु. देवांशी साहू का नवोदय में हुआ चयन



अमन लेखनी समाचार

गुरसरांव, झाँसी। जवाहर नवोदय विद्यालय के प्रवेश परीक्षा के परिणाम आने पर नगर के छात्र छात्राओं ने एक बार पुनः उत्कृष्ट प्रदर्शन किया। नगर व क्षेत्र के कई बालक बालिकाओं के जवाहर नवोदय विद्यालय में चयन होने पर हर्ष व्यक्त किया गया किे सी जैन मेमोरियल पब्लिक स्कूल की छात्रा वसुहल्ला परकोटा निवासी नीरज रजनी

साहू की पुत्री कु देवांशी साहू का नवोदय में चयन होने पर हर्ष व्यक्त किया है। इस मौके पर विद्यालय के प्रवन्धक प्रकाश चन्द्र जैन ने कु० देवांशी साहू को मिठाई खिलाकर बधाई दी और उसके उज्ज्वल भविष्य की कामना की। इस दौरान प्रधानचार्य राजेश मसीह, उप प्रधानचार्य संजीव कुमार, जीतू वर्मा, सचिन जैन रश्मि तिवारी आस्था खरे आदि मौजूद रहे। संचालन कोषाध्यक्ष प्रिन्स जैन ने किया।

योगी सरकार के 8 साल पूरे होने पर प्रदर्शनी

विकास कार्यों की दी जानकारी

अमन लेखनी समाचार

गाजियाबाद, मोदीनगर के नगर पंचायत पतला स्थित कुष्णा पार्क में उत्तर प्रदेश सरकार के 8 वर्षों के विकास कार्यों की प्रदर्शनी का आयोजन किया गया।

इस प्रदर्शनी में योगी सरकार द्वारा किए गए प्रमुख कार्यों को प्रदर्शित किया गया है। प्रदर्शनी में शिक्षा के क्षेत्र में हुई प्रगति, सड़क निर्माण कार्यों और पारदर्शी पुलिस भर्ती प्रक्रिया की जानकारी दी गई। साथ ही किसानों को समय पर भुगतान जैसी उपलब्धियों को भी दर्शाया गया।

कार्यक्रम में नगर पंचायत पतला की अध्यक्ष रीता चौधरी, अधिशासी अधिकारी आंचल पांडे और राष्ट्रीय लोकदल नेता योगेंद्र सिंह मुख्य रूप से उपस्थित रहे। इसके अलावा स्थानीय

सभासद, प्राथमिक विद्यालयों के शिक्षक-शिक्षिकाएं और छात्र-छात्राएं भी मौजूद रहे। यह प्रदर्शनी तक जारी रहेगी। इस दौरान नगर पंचायत पतला में किए गए विकास

निर्माण और चौड़ीकरण कराया गया है। उन्होंने बताया कि बुलंदशहर की नहरों का चौड़ीकरण किया गया। सिंचाई के संसाधनों को किसानों तक पहुंचाया। अनूपशहर को पर्यटन स्थल के रूप में विकसित किया। बुलंदशहर में सीवरेज प्लांट लगाया गया।

दिव्यांगजनों को व्हीकल साइकिल वितरित की गई कार्यक्रम में खंड शिक्षा अधिकारी समेत खंड विकास अधिकारी देवमयी आदि सभी शिक्षक एवं सैकड़ों की संख्या में आंगनवाड़ी कार्यकर्त्रियां मौजूद रही। ठीक इसी प्रकार जनपद के अमौली विकासखंड में उत्सव समारोह के अंतिम दिवस खंड विकास अधिकारी सुरेश शिवहरे खंड शिक्षा अधिकारी श्रवण कुमार पाल सीडीपीओ अजय सिंह ने प्रिया सूर्यांश समेत चार बच्चों को उपयोगी किट तथा हरिओम समेत चार दिव्यांगों को ट्राई साइकिल भेंट कर सम्मानित किया। तीनों दिवसों के दौरान बड़ी संख्या में महिलाओं एवं क्षेत्रीय ग्रामीणों ने जागरूकता प्रदर्शनी में पहुंचकर योजनाओं की जानकारी ली इस मौके पर प्राथमिक विद्यालय नारायणपुर के प्रधानाध्यापक शैलेंद्र सचान प्रधानाध्यापक देवकांत तिवारी समेत भारी संख्या में शिक्षक तथा आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री मौजूद रही।

राष्ट्रीय पुस्तक मेले में गीतकार समीर अंजान ने गीतों एवं साहित्य का अनुभव किया साझा

कुलपति मुकेश पांडे के नेतृत्व में शिक्षा के सर्वोच्च शिखर की ओर अग्रसर हो रहा बुंदेलखंड विश्वविद्यालय: डॉ. संदीप

अमन लेखनी समाचार



साहित्यकार विवेक मिश्रा ने युवाओं को लिखने के महत्व के बारे में समझाया उन्होंने कहा अपने अंदर की भावनाओं को लेखनी में प्रस्तुत करना ही एक साहित्यकार का मुख्य कार्य होता है हमारे अंदर विचार तो कई आते हैं लेकिन उन्हें शब्दों में पिरोना ही असली कला है। संबोधन के क्रम में अंतरराष्ट्रीय बौद्ध संस्थान के अध्यक्ष हरगोविंद कुशवाहा ने कहा लेखक बनना आसान कार्य नहीं है इसके लिए कठिन तपस्या करना पड़ती है आज तक विश्व भर में जितना भी साहित्य

लिखा गया उसमें रामचरितमानस सर्वश्रेष्ठ है जो आदिकाल से भविष्य तक जीवन जीने की कला को दर्शाता है। अगले क्रम में समाजसेवी डॉक्टर संदीप ने कहा बुंदेलखंड विश्वविद्यालय शिक्षा का अभेद दुर्ग है वर्तमान कुलपति मुकेश पांडे के नेतृत्व में विश्वविद्यालय ने नये आयामों को छुआ है विश्वविद्यालय से पढ़कर कई छात्र छात्राएं आज महत्वपूर्ण पदों पर एवं राजनीति के क्षेत्र में भी जनपद का नाम रोशन कर रहे हैं। उत्कृष्ट प्रदर्शन के लिए एक उत्कृष्ट मार्गदर्शक का होना भी

4 बच्चों को मार फांसी पर लटका पिता

चापड़ से सभी की गर्दन काटी; पत्नी झगड़े के बाद मायके चली गई थी

अमन लेखनी समाचार

शाहजहांपुर, शाहजहांपुर में पिता ने 4 बच्चों की सोते वक्त हत्या कर दी। इसके बाद खुद फांसी पर लटककर सुसाइड कर लिया। वारदात के वक्त पत्नी मायके गई थी। बच्चों की इतनी बेरहमी से हत्या की गई थी कि शव देखकर पुलिसवाले भी सहम गए। पूरे कमरे में खून बिखरा हुआ था। 3 बच्चियों और एक बेटे का शव चारपाई पर पड़ा था। सभी की गर्दन कटी हुई थी। पास में ही चापड़ रखा था। उसी कमरे में फंदे पर पिता का शव लटका हुआ था। घटना रोड़ा थाना क्षेत्र के मानपुर चकरी गोटिया गांव की है। एसपी सिटी देवेंद्र सिंह ने बताया- पिता का नाम राजीव कुमार है। पिता ने बेटी स्मृति (12), कीर्ति (9) और प्रमति (7) और बेटे रिषभ (11) की सोते वक्त हत्या की है।

फिर खुद सुसाइड कर लिया। हत्या की वजह अभी स्पष्ट नहीं है। शवों को पोस्टमॉर्टम के लिए भेज दिया गया है। फोरेंसिक टीम ने कमरे की जांच की है। वारदात के वक्त घर में पिता और 4 बच्चे ही थे। राजीव के पिता पृथ्वीराज ने पुलिस को बताया कि वह घर के बाहर थोड़ी दूर खेत में सोता था। घर पहुंचे तो गेट अंदर से बंद था। काफी देर तक आवाज लगाई, लेकिन गेट नहीं खुला। इसके बाद पड़ोसियों को बुलाया। दीवार फांदकर अंदर गया तो कमरे में चारों तरफ खून बिखरा हुआ था। चारों बच्चों की खून से लथपथ लाश चारपाई पर पड़ी हुई थी। जबकि राजीव फंदे पर लटका हुआ था। उन्होंने बताया कि बहू एक दिन पहले ही मायके गई थी। एक साल पहले एक्सीडेंट हुआ था, सिर पर आई थी चोट पिता पृथ्वीराज ने बताया कि एक साल पहले राजीव का

एक्सीडेंट हो गया था। उसके बाद मानसिक रूप से बीमार रहने लगा था। राजीव का बरेली के अस्पताल में इलाज चल रहा था। राजीव ने अपने अपने डॉक्टर से कहा था कि मुझे लगता है कि मुझको सब मार देंगे।दिमाग में अजीब सी सनसनाहट होती है। ये बात डॉक्टर ने इलाज वाले पंच पर भी लिखी थी। हालांकि एडजी बीरेली जौन रमित शर्मा और आईजी राकेश कुमार ने घटनास्थल का निरीक्षण किया है। उन्होंने कहा कि वह मानसिक रूप से बीमार था। उसके बाद उसने अपने बच्चो की हत्या करने के बाद सुसाइड किया है। एक साल से बेरोजगार, पत्नी से होता था झगड़ा पड़ोसियों ने बताया कि राजीव को 14 साल पहले क्रांति से शदी हुई थी। पहले वह मजदूरी करता था। एक्सीडेंट के बाद मानसिक स्थिति खराब होने के कारण बीते एक साल से

दबंगों ने घर में घुसकर किया हमला

सास-बहू और बेटे को किया घायल, कैश और जेवर भी लूटे; 6 के खिलाफ केस

अमन लेखनी समाचार

मेरठ, सरधना नगर के मोहल्ला सांसी पुरा में एक परिवार पर दबंगों ने हमला कर दिया। इस घटना में आरोपियों ने पहले घर पर पथराव किया। फिर घर में घुसकर परिवार के सदस्यों के साथ मारपीट की। पीड़िता सुभाष की पत्नी ने बताया कि पड़ोसी दबंग पहले से उनसे रंजिश रखते हैं। आरोपी योजना बनाकर उनके घर आए और ईट-पत्थर फेंकने लगे। विरोध करने पर घर में घुस आए और हमला कर दिया। बचाव में आए बेटे गोल्डी और बहू माला को भी पीट दिया। पीड़िता ने आरोप लगाया कि दबंग घर में रखी नकदी और उनके कारों के कुंडल भी छीनकर ले गए। पुलिस के मौके पर पहुंचने से पहले आरोपी फरार हो गए। बाद में जब पीड़ित परिवार थाने पहुंचा, तो आरोपियों ने उनके घर के बाहर खड़े



होकर गालियां दीं। पीड़ित परिवार ने तीन महिलाओं समेत छह लोगों के खिलाफ शिकायत दर्ज कराई है। पुलिस चौकी ईचार्ज राहुल कुमार ने बताया कि घटना

बताया कि ये लोग गिरोह बनाकर शादी का झांसा देकर ठगी करते थे। उक्त घटना के संबंध में थाना ककरवाई में 5 नामजद एवं 2 अज्ञात लोगों के विरुद्ध संबंधित धाराओं में मामला दर्ज किया गया है। पुलिस द्वारा घटना की मास्टर माईड रानी तिवारी सहित अन्य आरोपियों की तलाश की जा रही है गिरफ्तार करने वाली पुलिस टीम में उप निरीक्षक विजय शंकर मिश्रा, हेड कांस्टेबल राम आसरे,सिपाही अजय कुमार, दीपक कुमार ,महिला सिपाही ऋतिका शामिल रहे।

किसान की बेटी का आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री पद पर हुआ चयन

अमन लेखनी समाचार
ग़रौटा। ग़रौटा तहसील अंतर्गत ग्राम कचौर निवासी आमना बानो पुत्री सिकंदर खां को बाल विकास एवं पुष्टाहार विभाग उ०प्र० शासन द्वारा विकासखंड बामौर के ग्राम पंचायत कचौर में आंगनवाड़ी कार्यकर्त्री के पद पर चयनित किया गया।आमना बानो के पिता एक किसान है ,जिन्होंने मेहनत,मजदूरी करके अपनी बेटी को स्नातक के साथ साथ आईटीआई की पढ़ाई करवाई।बेटी की पढ़ाई के लिए उन्होंने कभी भी पैसों की कमी नहीं आने दी।पढ़ाई के साथ साथ आमना ने अपने पिता के कार्मों में भी लगातार हाथ बंटवाया।अपनी लगन और मेहनत से आमना ने हाईस्कूल , इंटर और स्नातक की परीक्षा अच्छे अंकों के साथ उत्तीर्ण की।जिसके आधार पर आज उनीका आंगनबाड़ी के पद पर चयन हुआ। आमना के चयन होने पर लोगों ने उन्हें बधाई दी।





पब्लिक प्लेस पर जब फील हो एलर्जी

डॉक्टर सजेशन
डॉ. आर. पी. सिंह
सीनियर फिजिशियन, एनसीआर

मेरी उम्र 29 वर्ष है। जब भी मैं किसी भीड़-भाड़ वाली जगह पर जाता हूँ, मुझे लगातार छींकें आने लगती हैं। कृपया बताएं कि ऐसा क्यों होता है और इससे कैसे बचा जाए ?

-रितेश, रायपुर
आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है, आपको धूल से एलर्जी है, क्योंकि आप जब घर से बाहर भीड़-भाड़ वाले स्थान पर जाते हैं तो वहां जो धूल उड़ती है, उससे आपको छींकें आना शुरू हो जाती हैं। यह समस्या तमाम लोगों में देखी जाती है। इससे बचाव के लिए बेहतर होगा कि आप जब ऐसे स्थान पर जाएं तो मास्क लाकर ही जाएं। इस उपाय को अपनाते से आपको आराम मिलेगा।
मेरी उम्र 32 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मेरी गर्दन से लेकर कंधे तक अकड़न बनी रहती है, साथ ही हल्का-हल्का दर्द भी होता रहता है। कृपया मेरी इस प्रॉब्लम का सॉल्यूशन बताएं।

-आर्यन, बिलासपुर
यह समस्या उन लोगों को ज्यादा होती है, जिनकी लंबी सिटिंग होती है यानी, ऑफिस में एक ही पोश्चर में लंबे समय तक बैठे रहते हैं। इसके स्थाई समाधान के लिए आपको रेग्युलर एक्सरसाइज करना पड़ेगा। सर्वाइकल की एक्सरसाइज कौन-कौन सी होती हैं यह जानने के लिए बेहतर होगा कि आप किसी फिजियोथेरेपिस्ट से संपर्क कर लें। वे आपको बताएंगे, उसके बाद नियमित रूप से सुबह-शाम एक्सरसाइज करें। साथ ही ऑफिस में लंबे समय तक एक ही पोश्चर में ना बैठें। बीच-बीच में मूवमेंट करते रहें। इससे आपको राहत मिलेगी।
मेरी उम्र 63 वर्ष है। दो-तीन महीने से बहुत स्ट्रेस फील कर रहा हूँ। न अच्छी भूख लगती है, न ठीक से सो पाता हूँ। कृपया

प्रस्तुति: रिचा पांडे



अवेयरनेस
शिखर चंद जैन

ऑटिज्म को ऑटिज्म डिस्ऑर्डर भी कहते हैं। यह एक ऐसी स्थिति है, जिससे पीड़ित व्यक्ति का दिमाग अन्य लोगों के दिमाग की तुलना में अलग तरीके से काम करता है। इस बीमारी के बारे में अभी तक बहुत ज्यादा जानकारी उपलब्ध नहीं है और न ही वर्तमान में इसका कोई परफेक्ट ट्रीटमेंट उपलब्ध है। हालांकि इस बीमारी से पीड़ित लोग नौकरी करने, परिवार और दोस्तों के साथ मेल-मिलाप करने में सक्षम होते हैं, लेकिन कई बार उन्हें दूसरों की मदद लेनी पड़ती है। फैमिली मेंबर्स, टीचर्स या दोस्तों के सहयोग से ये लोग भी नई स्किल्स सीख लेते हैं और बिना किसी सपोर्ट के अपने काम भी कर लेते हैं। सही डायग्नोसिस और इंटरवेंशन ट्रीटमेंट की मदद से ऑटिस्टिक लोगों को सामाजिक व्यवहार और नई स्किल्स सीखने में मदद मिलती है, जिससे वे अपना जीवन बेहतर तरीके से जी पाते हैं।

ऑटिज्म की वजह से बच्चे के मस्तिष्क के काम करने के तरीके में एक अंतर आ जाता है, जो यह तय करता है कि वह अपने आस-पास की दुनिया के साथ कैसे रिसॉन्स करता है। यह अंतर कुछ ऐसा है जिसके साथ वे पैदा होते हैं-इसका उनके पालन-पोषण के तरीके, भोजन, टीके या जन्म के बाद बच्चे के साथ हुई किसी भी अन्य एक्टिविटी से कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
क्या है ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिस्ऑर्डर: ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिस्ऑर्डर, एक न्यूरोलॉजिकल और डेवेलपमेंटल डिस्ऑर्डर है, जो लोगों के दूसरों के साथ बातचीत करने, संवाद करने, सीखने और व्यवहार करने के तरीके को प्रभावित करता है। इसके लक्षण आमतौर पर जीवन के पहले

बताएं कि मुझे क्या करना चाहिए ?

-कामेश्वर, भोपाल
आप अपनी परेशानी का कारण खुद ही बता रहे हैं। आप यह जानने की कोशिश करें कि जब से यह समस्या शुरू हुई है, उसके आस-पास जीवन में क्या ऐसा घटित हुआ है, जिससे स्ट्रेस हो रहा है। इसकी वजह क्या है? अगर जरूरत पड़े तो आप मनोचिकित्सक से संपर्क कर सकते हैं। इसे तरह स्ट्रेस से मुक्ति मिलेगी और आपको नौद भी आने लगेगी।
मेरी उम्र 45 वर्ष है। मैं हेयर ट्रांसप्लांट करवाना चाहता हूँ। क्या यह सेफ है? इसके लिए मुझे क्या सावधानियां बरतनी चाहिए ? कृपया सजेस्ट करें।

-विभूति, रोहतक
आजकल हेयर ट्रांसप्लांट करने का चलन बढ़ा हुआ है, लेकिन आपके लिए कितना सेफ रहेगा, यह तो जांच करने के बाद ही पता चलेगा। आपकी स्किन कैसी है, आपको किसी चीज से एलर्जी तो नहीं है, जांच के बाद तय किया जा सकता है। बेहतर होगा कि आप किसी स्किन स्पेशलिस्ट डॉक्टर से संपर्क कर लें। वे आपको जांच के बाद बताएंगे कि आपके लिए ट्रांसप्लांट करवाना कितना उचित रहेगा।
मेरी उम्र 54 वर्ष है। पिछले कुछ दिनों से मुझे भूख बिल्कुल नहीं लगती है। पेट हमेशा भरा-भरा सा लगता है। कभी-कभी खट्टी डकारें भी आती हैं। कृपया मेरी इस समस्या का समाधान बताएं।

-सखाराम, जींद
आपकी समस्या सुनकर ऐसा लग रहा है कि आपकी पाचन क्रिया प्रभावित हो रही है। जिस वजह से आपको खट्टी डकार आती है और भूख कम लगती है। इसके लिए आप दोपहर के खाने में दही और सलाद जरूर शामिल करें। साथ ही तली-भुनी और ऑयली चीजें खाने से बचें। रात में हल्का खाना जैसे दलिया या खिचड़ी खाएं। साथ ही सुबह-शाम सैर जरूर करें। इससे आपको आराम मिलेगा। *
प्रस्तुति: रिचा पांडे

स्पेशल: वर्ल्ड ऑटिज्म अवेयरनेस डे, 2 अप्रैल

ऑटिज्म एक विकास संबंधी एब्नॉर्मलिटी है, जिससे पीड़ित व्यक्ति को बातचीत करने, पढ़ने-लिखने और दूसरों से घुलने-मिलने में परेशानी होती है। ऐसे बच्चों की केयर पैरेंट्स को बहुत सावधानी से करने की जरूरत होती है। इस बारे में बहुत जरूरी सजेरांस।

ऑटिज्म पेशेंट के लिए जरूरी सही ट्रीटमेंट -इमोशनल सपोर्ट



दो वर्षों यानी बचपन में दिखाई देते हैं। ऑटिज्म बच्चे के मस्तिष्क के काम करने के तरीके में एक अंतर लाता है, जो उन्हें सामाजिक रूप से घुलने-मिलने और अनोखे तरीके से व्यवहार करने के लिए प्रेरित करता है।

प्रमुख लक्षण: इसके प्रमुख लक्षणों में लिमिटेड आइज कॉन्टेक्ट, एब्नॉर्मल बाँड़ी लैंग्वेज और रिपीटेड बिहेवियर या बातें शामिल होते हैं। इसके अलावा अकेले रहना, दूसरे बच्चों के साथ ना खेलना, बोलने के बजाय इशारों से ज्वाला रिसॉन्स करना। खुद को चोट लगाना या नुकसान पहुंचाने के प्रयास करना। इस स्थिति के शुरुआती लक्षण माता-पिता या बाल रोग विशेषज्ञों द्वारा बच्चे के एक वर्ष की आयु तक पहुंचने से पहले ही देखे जा सकते हैं। कुछ मामलों में, ऑटिज्म से संबंधित समस्याएं हल्की हो सकती हैं और तब तक स्पष्ट नहीं होती हैं जब तक कि बच्चा स्कूल जाना शुरू नहीं करता।

पैरेंट्स रखें ध्यान
► ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिजीज के बारे में जितना संभव हो उतना जानें।
► ऑटिज्म से पीड़ित अपने बच्चे को अच्छी और बैलेंस्ड डेली रूटीन फॉलो करने के लिए इन्सायर करें।
► ऑटिज्म से पीड़ित बच्चों के अन्य पैरेंट्स और अपने समुदाय के रिसॉर्सेस से जुड़ें।
► जरूरत पड़ने पर मेडिकल एक्सपर्ट से कंसल्ट करें।
► बच्चे के साथ बिताने के लिए पर्याप्त समय निकालें।
► अपने बच्चे की शिक्षा और उपचार से संबंधित अवेयरनेस को बढ़ाएं।

बाइपोलर डिस्ऑर्डर हेल्दी लाइफस्टाइल सही मेडिकल ट्रीटमेंट से मिलती है राहत

बाइपोलर डिस्ऑर्डर एक जटिल मेंटल डिजीज है। इसके होने की कई वजहें हो सकती हैं। लेकिन अगर इसके लक्षणों को ध्यान में रखते हुए सही लाइफस्टाइल को फॉलो किया जाए और जरूरत पड़ने पर मेडिकल ट्रीटमेंट करवाया जाए, साथ ही फैमिली सपोर्ट मिले तो इसे कंट्रोल किया जा सकता है। इस रोग के बारे में आप भी विस्तार से जानिए।



डॉक्टर एडवाइस
डॉ. गौरव गुप्ता
डाइरेक्टर-तुलसी हेल्थ केयर
नई दिल्ली-गुरुग्राह

अमेरिकन साइकिएट्रिक एसोसिएशन के अनुसार द्विध्रुवीय विकार (बाइपोलर डिस्ऑर्डर) एक मनोरोग है, जिसमें पीड़ित व्यक्ति के मूड, ऊर्जा और उसकी कार्यक्षमता में बदलाव आता है। दूसरे शब्दों में कहें तो बाइपोलर डिस्ऑर्डर एक ऐसी मानसिक स्थिति है, जिसमें मूड में अत्यधिक उतार-चढ़ाव होते हैं। इस मनोरोग में उन्माद (मैनिया) और अवसाद (डिप्रेशन) सरीखी स्थितियां (मूड एपिसोड्स) भी शामिल हैं। ऐसे मूड एपिसोड कई दिनों से लेकर हफ्तों तक रह सकते हैं।

क्या हैं कारण

बाइपोलर डिस्ऑर्डर के कई संभावित कारण हो सकते हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं।
न्यूरोकेमिकल में असंतुलन: मस्तिष्क रसायनों (न्यूरोकेमिकल्स) जैसे डोपामाइन और सेरोटोनिन आदि में असंतुलन बाइपोलर डिस्ऑर्डर की समस्या उत्पन्न कर सकते हैं।
आनुवांशिक कारक: अगर परिवार के किसी सदस्य को बाइपोलर डिस्ऑर्डर रहा है, तो परिवार के अन्य सदस्य में इसके होने का जोखिम बढ़ जाता है। एक अध्ययन के अनुसार बाइपोलर डिस्ऑर्डर से पीड़ित लगभग 60% मरीज ऐसे हैं, जिन्हें डिप्रेशन या बाइपोलर डिस्ऑर्डर की समस्या जेनेटिक कारणों से मिली है।
तनावपूर्ण घटनाएं: इसके अंतर्गत जीवन की गंभीर तनावपूर्ण घटनाएं जैसे किसी रिश्ते का

टूटना, गंभीर बीमारी या कोई भावनात्मक समस्या आदि शामिल की जाती हैं, जो बाइपोलर डिस्ऑर्डर का कारण बन सकती हैं। भावनात्मक समस्या में आपसी संबंधों का बिगड़ना, पति-पत्नी के बीच ललाक होना, परिवार में किसी प्रियजन की मृत्यु होना आदि को शामिल किया जा सकता है।
मस्तिष्क की संरचना में बदलाव: ब्रेन इमेजिंग अध्ययनों से पता चला है कि बाइपोलर डिस्ऑर्डर से ग्रस्त लोगों के मस्तिष्क में संरचनात्मक परिवर्तन हो सकते हैं।

बाइपोलर डिस्ऑर्डर के लक्षण

पीड़ित व्यक्ति कभी-कभी बहुत ज्यादा निराश, उदास और दुखी महसूस करता है। ऐसे लक्षण मनोरोग अवसाद (डिप्रेशन) से मिलते-जुलते होते हैं। कभी-कभी वह बहुत ज्यादा प्रफुल्लित और स्वयं को असाधारण रूप से ऊर्जावान महसूस करता है। ऐसे लक्षण मनोरोग उन्माद (मैनिया) सरीखे होते हैं। उन्माद और अवसाद की स्थितियों (एपिसोड्स) के बीच मूड में अचानक और तीव्र बदलाव होना। इस स्थिति को मनोचिकित्सकीय भाषा में 'मूड स्विंग्स' कहते हैं। इनके अलावा अपनी क्षमताओं के बारे में गलतफहमी रखना, तेज गति से सोचना और बोलना, गलत फैसले लेना, नींद बहुत कम आना, चिड़चिड़ापन महसूस



करना, स्वयं को बहुत ज्यादा महत्व देना या फिर अपने को श्रेष्ठ समझना भी इसके लक्षणों में शामिल हो सकता है।

ऐसे करते हैं डायग्नोसिस

बाइपोलर डिस्ऑर्डर का पता लगाने के लिए विशेषज्ञ डॉक्टर सबसे पहले मरीज से बात करते हैं, उसके बाद उसके परिजनों से भी। इसके अलावा डॉक्टर मरीज की अन्य बीमारियों का पता लगाने के लिए कंप्लीट फिजिकल टेस्ट भी करवा सकते हैं ताकि उसके लक्षणों का पता लगाया जा सके। साथ ही, मरीज की मेडिकल हिस्ट्री और फैमिली हिस्ट्री आदि के जरिए भी डॉक्टर मर्ज का पता लगाते हैं।

ट्रीटमेंट के तरीके

यह सच है कि फिलहाल बाइपोलर डिस्ऑर्डर का कोई स्थाई इलाज नहीं है, लेकिन विशेषज्ञ डॉक्टरों द्वारा सुझाई गई दवाएं लेने और उनके परामर्श पर अमल करने से बाइपोलर डिस्ऑर्डर का प्रबंधन और नियंत्रण जरूर किया जा सकता है, जिससे मरीज के जीवन की गुणवत्ता में सुधार होता है। विशेषज्ञ डॉक्टर विशेषकर मनोचिकित्सक कुछ दवाओं के सेवन का सुझाव दे सकते हैं, जिन्हें 'मूड स्टेबलाइजर्स' के रूप में जाना जाता है। इसके अलावा चिकित्सक के परामर्श से एंटीडिप्रेसेंट दवाएं भी मूड स्विंग को नियंत्रित करने में मदद कर सकती हैं।

मनोचिकित्सा (साइकोथेरेपी): मनोचिकित्सक मरीज की स्थिति के अनुसार साइकोथेरेपी का सहारा लेते हैं। मरीज के अलावा वे परिवार के सदस्यों की भी काउंसलिंग करते हैं। इसके अलावा कॉग्निटिव बिहेवियरल थेरेपी (सीबीटी) बाइपोलर डिस्ऑर्डर के लक्षणों को प्रबंधित करने में सहायक है।

इन बातों का रखें ध्यान

- परिवार और दोस्तों के साथ समय बिताएं और उनसे मदद लें।
- सकारात्मक सोच रखें।
- तनाव और चिंता को नियंत्रित करने के लिए योग और ध्यान का सहारा लें।
- शराब और अन्य मादक पदार्थों का सेवन न करें, क्योंकि वे आपकी समस्या को बढ़ा सकते हैं।



जीवनशैली में बदलाव: युरोपियन साइकिएट्रिक एसोसिएशन के मुताबिक बाइपोलर डिस्ऑर्डर से पीड़ित लोगों को जहां तक संभव हो सके, स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करना चाहिए। ऐसा करने से उन्हें अपनी समस्या को नियंत्रित करने में मदद मिलेगी। यही नहीं, जो लोग बाइपोलर डिस्ऑर्डर से ग्रस्त नहीं हैं, वे भी अगर स्वास्थ्यकर जीवनशैली पर अमल करें तो इससे उनमें भी इस समस्या के भविष्य में होने का जोखिम काफी हद तक कम हो सकता है। स्वास्थ्यकर जीवनशैली के अंतर्गत संतुलित पोष्टिक खान-पान, नियमित रूप से व्यायाम, 6 से 8 घंटे की पर्याप्त नींद लेना और तनाव का समुचित प्रबंधन आदि बातें शामिल हैं।

नियमित व्यायाम करें: नियमित व्यायाम, बाइपोलर डिस्ऑर्डर पेशेंट्स के मूड को स्थिर करने में मदद कर सकता है। किस व्यक्ति को कितने समय तक



और किस-किस प्रकार के व्यायाम करना चाहिए, इस संदर्भ में पीड़ित व्यक्ति को डॉक्टर और फिटनेस एक्सपर्ट से परामर्श लेना चाहिए। इसके अलावा मेडिटेशन भी फायदेमंद हो सकता है।
पर्याप्त नींद जरूरी: बाइपोलर डिस्ऑर्डर किसी व्यक्ति की नींद उड़ा सकता है। ऐसा व्यक्ति बहुत कम सोता है। नींद पूरी न होने से मूड में बदलाव ज्यादा आता है। इसलिए मूड को प्रबंधित करने के लिए पर्याप्त नींद लेना आवश्यक है। इसके लिए नियमित समय पर बिस्तर पर जाना और सुबह एक निश्चित समय पर उठने की आदत डालें। सोने से पहले स्क्रीन टाइम यानी टेलीविजन देखने, स्मार्टफोन और कंप्यूटर के इस्तेमाल से दूर रहें। जिन लोगों को सोने में कठिनाई होती है, उन्हें डॉक्टर से बात करनी चाहिए। *
प्रस्तुति: विवेक शुक्ला

जब भी सुखे मेवे यानी ड्राय फ्रूट्स की बात आती है तो सबसे पहले बादाम का नाम लिया जाता है। वजह है इसमें मौजूद बेरुग्मा स्वास्थ्यवर्धक गुण। यह किस तरह से हमारे लिए फायदेमंद है, आपको जरूर जानना चाहिए।

हेल्थ के लिए भरपूर फायदेमंद नट है बादाम



सबसे पुराना और सबसे ज्यादा उगाया जाने वाला नट है। बादाम को साबुत भूतकर या तलकर खाया जाता है। बादाम का छिलका पचाना चूंक मुश्किल होता है, इसलिए आयुर्वेद इन्हें उबालकर पकाने के बाद खाने की सलाह देता है। इनको अगर भिगोकर खाया जाए तो यह जल्दी पचते हैं। इन्हें बिना भिगोए कच्चा नहीं खाना चाहिए। रात भर भिगोकर, छिलका उताकर इन्हें भरपूर बादाम त्वचा की नमी को लॉक करके हटें जवां और खूबसूरत बनाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स बालों की ग्रोथ को बढ़ाते हैं। फास्फोरस युक्त बादाम एसिडिटी को नियंत्रित करता है और शरीर में टीएफ लेवल को बनाकर रखता है। आयरन से भरपूर बादाम हमारे शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं के विकास को बढ़ाता है और एनीमिया में बहुत फायदेमंद होता है।
ऐसे करें सेवन: बादाम दुनिया में

मौजूद आर्जीनिन एक ऐसा अमीनो एसिड है, जो रक्तप्रवाह को नियमित करता है और इससे हमारी मांसपेशियों को ऑक्सीजन और पोषक तत्व मिलते हैं। विटामिन-ई से भरपूर बादाम त्वचा की नमी को लॉक करके हटें जवां और खूबसूरत बनाता है। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट्स बालों की ग्रोथ को बढ़ाते हैं। फास्फोरस युक्त बादाम एसिडिटी को नियंत्रित करता है और शरीर में टीएफ लेवल को बनाकर रखता है। आयरन से भरपूर बादाम हमारे शरीर की लाल रक्त कोशिकाओं के विकास को बढ़ाता है और एनीमिया में बहुत फायदेमंद होता है।
ऐसे करें सेवन: बादाम दुनिया में

पीएम की ईदी

प्रधानमंत्री मोदी मुसलमानों में ईदी की सौगात बंटवा रहे हैं। इसे सौगात-ए-मोदी नाम दिया गया है। सौगात के तौर पर एक विशेष किट में महिलाओं के सूट का कपड़ा, मर्दों के लिए कुर्ता-पायजामा, सेवइयां, खजूर, मेवे, चीनी और चावल रखे गए हैं। किट पर प्रधानमंत्री मोदी का चित्र प्रमुखता से उसी तरह छापा गया है, जिस तरह मुफ्त अनाज वाली योजना के बैग पर छपा है। अलबत्ता प्रधानमंत्री के साथ भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा और कुछ टोपीधारी मुस्लिम चेहरे भी छापे गए हैं। किट पर भाजपा अल्पसंख्यक मोर्चा का नाम भी छपा है। प्रधानमंत्री के इस प्रयास के जरिए भाजपा की निगाहें 32 लाख गरीब मुसलमानों पर टिकी हैं। पार्टी के करीब 32,000 पदाधिकारी इतनी ही मस्जिदों के संपर्क में हैं, ताकि पात्र मुसलमान को चिह्नित किया जा सके।