

कल्पनाओं को यथार्थ का रूप दे सकते हैं माता-पिता

आज अधिकतर माता-पिता अपने बच्चों की शारतों व जिद से परेशान हैं। छोटी उम्र में तो इन शारतों को बच्चे का बचपना माना जाता है परन्तु 8-9 वर्ष तक आते-जाते ये शारतों को माता-पिता के लिए असह्य बन जाती हैं। फिर शुरू होता है बच्चे को कोसना, मारना, परन्तु यह सब इस समस्या का हल नहीं।

बच्चों की शारतों व जिद होने के पीछे काफी हद तक माता-पिता का ही हाथ होता है। पहले तो वे बच्चे को ब्लैकमेल करना सिखाते हैं, जैसे 'बेटा अगर तुम यह करोगे तो हम तुम्हें चाकलेट देंगे' और जब बच्चा कहता है कि 'यह काम मैं तब करूंगा जब आप मुझे कैरम ले कर दोगे' तब बच्चे का यह जवाब माता-पिता को नाचवार गुजरता है।

यही नहीं, माता-पिता का अधिक लाडल, प्यार या बहुत अधिक मार भी बच्चे को जिद व उद्वेग बना देती है। सबसे अधिक जिम्मेदार है आज का माहौल। बच्चों पर इतना अधिक प्रेस है कि बच्चे को दिमागी क्षमता को बढ़ा नहीं रहा बल्कि उन्हें किताबी कीड़ा बना रहा है। माता-पिता चाहते हैं कि उनके बच्चे कम्प्यूटर बन जाएं परन्तु हर बच्चे की दिमागी क्षमता भिन्न होती है।

माता-पिता को यह समझना चाहिए कि हर बच्चा आइंस्टाइन नहीं बन सकता। अपने बच्चे की दूसरों के बच्चों से तुलना करने से बेहतर है कि वे बच्चे की भावनात्मक जरूरतें समझें। शिक्षा भी धीरे-धीरे एडवांस होती जा रही है जिससे बच्चों पर नए विषयों का भी बोझ पड़ रहा है। आज बच्चे परिपक्व हो चुके हैं।

पाश्चात्य सभ्यता का प्रभाव भी बच्चों को भारतीय सभ्यता से दूर ले जा रहा है। विदेशों की भांति भारत में भी रोज डे, वैलेन्टाइन डे और न जाने कितने डेज को मनाने का प्रचलन चल पड़ा है। आज 9-10 साल के बच्चों के ब्वॉय फ्रेंड्स, गर्ल फ्रेंड्स हैं। हमारे भारतीय समाज में ब्वॉय फ्रेंड्स होना भी गलत माना जाता है और गर्ल फ्रेंड्स होना भी क्योंकि भारतीय इस रिश्ते में छुपी अच्छी भावना को नहीं देख पाते। वे इसे दोस्ती का रिश्ता नहीं मानते इसलिए बच्चे छुप-छुप कर मिलते हैं।

और छुप कर मिलना किसी भी तरह से दोस्ती नहीं मानी जा सकती। ऐसे माहौल में बच्चों का सही विकास किस तरह संभव है? ऐसे माहौल में सिर्फ माता-पिता का फर्ज बहुत अधिक बढ़ जाता है क्योंकि बच्चे की नींव परिवार से ही प्रारम्भ होती है और माता-पिता के लिए सबसे अधिक आवश्यक है बच्चे को सही परिवेश देना, समझ देना, प्यार देना ताकि बच्चा सही राह चुनने में समर्थ हो सके। शिक्षा हर किसी के लिए आवश्यक है परन्तु इसे बच्चों पर थोपें नहीं। बच्चों पर पढ़ाई का अनावश्यक बोझ नहीं लाएं। बच्चे के मानसिक विकास के लिए जितना पढ़ना जरूरी है, उतना ही शारीरिक विकास के लिए उनका खेलना, इसलिए उन्हें खेलने के लिए भी समय दें। बच्चों की जरूरतों को समझें, उन्हें पूरा भी करें पर वही जरूरतें जो उनकी उम्र व जरूरत के हिसाब से ठीक हों।

माता किसी भी समस्या का इलाज नहीं क्योंकि कभी-कभी माता खाते-खाते वे इतने उद्वेग बन सकते हैं कि आप पर भी हाथ उठा दें। अगर उनसे कोई गलती हो गई हो तो उन्हें इस प्रकार समझाएं कि वे उस गलती को स्वयं महसूस करें और दुबारा उस न दोहराएं। उचित आयु आने पर उन्हें

सेक्स का ज्ञान दें क्योंकि इस बारे में जो शिक्षा उन्हें बाहर से प्राप्त होगी, वह आधी अधूरी होगी और आधा ज्ञान बच्चे को दिशा से भटक सकता है। प्रारंभ से ही बच्चों में रचनात्मक कार्यों के प्रति रूचि जगाएं। उन्हें प्रारंभ से ही जिम्मेदार बनाएं ताकि वे गैर जिम्मेदार न बनें और हर काम के लिए आप पर आश्रित न हों। जो माता-पिता नौकरी पेशा हैं उन्हें बच्चों की देखभाल पर अधिक ध्यान देने की आवश्यकता होती है क्योंकि बच्चा उनके पीछे क्या करता है, उसके बारे में उन्हें ज्ञान नहीं होता। साथ ही बच्चा अकेलापन भी महसूस कर सकता है इसलिए ध्यान रखें कि आप बच्चे को जितना भी समय दे रहे हैं उसमें आपको अपने पूरे दिन की कमी को भी पूरा करना है।



बच्चे को टी. वी. देखने से मना न करें परन्तु एक समय निश्चित कर दें और उसकी उम्र के अनुसार ही प्रोग्राम देखने दें जैसे कार्टून, क्रिज आदि। आजकल कम्प्यूटर भी टी. वी. की तरह आम हो गया है और बच्चे इंटरनेट पर कुछ गलत भी देख सकते हैं इसलिए बच्चे द्वारा प्रयोग में लाए जाने वाले कम्प्यूटर पर विशेष ध्यान दें।

लालकुआं
उत्तरांचल दीप ब्यूरो

प्रदेश के वित्त एवं संसदीय कार्य मंत्री प्रकाश पंत ने कहा कि आगामी बजट को राज्य के समग्र विकास एवं जनता के प्रति समर्पित बनाने के लिए सरकार आपके द्वार कार्यक्रम चलाते हुए लोगों से रायशुमारी कर रही है। इसके बाद ही गैरसैंण में पहली बार बजट पेश किया जाएगा।

पंत यहां अर्वातिका कुंज देवी मंदिर परिसर में प्रांतीय उद्योग व्यापार मंडल द्वारा आयोजित कार्यक्रम को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि राज्य सरकार लालकुआं क्षेत्र के समग्र विकास के लिए प्रतिबद्ध है। लालकुआं के लोगों को जल्द ही उनकी जमीनों का अत्यंत कम दामों में मालिकाना हक मिलेगा।

लालकुआं में बाईपास की भी स्वीकृति प्रदान कराई जाएगी। उन्होंने कहा कि लालकुआं की पेयजल पुनर्मादन योजना को लागू करने के लिए केंद्र सरकार की वर्ष 2022 तक प्रत्येक घर तक स्वच्छ पेयजल पहुंचाने की योजना का लाभ दिलाने का राज्य सरकार पूरा प्रयास करेगी।

रासेयो शिविरार्थियों ने चलाया सफाई अभियान
रामनगर। राजकीय महाविद्यालय के रासेयो के सात दिवसीय विशेष शिविर छत्र इकाई के दूसरे दिन योगाभ्यास से शुरू हुआ। उसके पश्चात स्वयं सेवियों ने परिसर आईटीआई मालधन के छात्रावास के आसपास गाजर घास व झाड़ियों का उन्मूलन किया। इस दौरान स्वयं सेवियों ने साम्प्रदायिकता एकता व स्वच्छ भारत सुंदर भारत का संदेश देते हुए मालधन नम्बर 1 व 2 में रैली निकाली।

बौद्धिक सत्र में वरिष्ठ कार्यक्रम अधिकारी डा. धीरेंद्र सिंह ने स्वयंसेवियों को साम्प्रदायिक सदभाव व एकता विषय पर जानकारी दी। बौद्धिक सत्र का संचालन स्वयं सेवी विजय कुमार एवं डा. डीएन जोशी ने संयुक्त रूप से किया। बौद्धिक सत्र में मालधन महाविद्यालय के राजनीति विज्ञान विभाग के एसोसिएट प्रोफेसर डा. आरएस कन्नौजिया ने स्वयं सेवियों के अनुशासन और आपसी सहयोग की सराहना की। वहां डा. धीरेंद्र सिंह, डा. दीपक खाती, डा. डीएन जोशी आदि थे।

समस्याओं को लेकर वित्त मंत्री प्रकाश पंत को ज्ञापन देते नगरवासी।
उत्तरांचल दीप

अवसर सहित तमाम क्षेत्रों में समग्र विकास के लिए भर्षू बजट लाया जा सके। उन्होंने कहा कि इतिहास में पहली बार होगा कि जब राज्य बनने के बाद गैरसैंण में विधानसभा सत्र के दौरान राज्य का बजट पेश किया जायेगा। कार्यक्रम में व्यापार मंडल अध्यक्ष दीवान सिंह बिष्ट, महामंत्री दिनेश लोहनी, बाँबी सम्बल, महेश भट्ट, नैनीताल दुग्ध उत्पादक सहकारी

संघ के अध्यक्ष भरत नेगी, भारतीय जनता पार्टी के मंडल अध्यक्ष संजीव शर्मा, लालचंद सिंह, भुवन पांडे, नारायण सिंह बिष्ट, बाबू गुप्ता, धन सिंह बिष्ट, नारायण दत्त भट्ट, प्रेम नाथ षण्डित, सीमा रावत, चंद्रा कौर सहित भारी संख्या में क्षेत्रवासी मौजूद थे। इस अवसर पर नगर के तमाम संगठनों ने विभिन्न समस्याओं को लेकर वित्त मंत्री को ज्ञापन सौंपे।

एसिडिटी : खानपान ही दोषी

कारों को ही डॉक्टर शब्दों में एसिडिटी कहते हैं। हमारा खानपान ही इसके लिए दोषी है और बेहतर दवा भी खानपान ही है। हमारे खानपान में दो चरित्र के खानपान मौजूद हैं। इनमें से कुछ क्षारीय चरित्र के हैं तो कुछ अम्लीय चरित्र के हैं।

पेट में भोजन को पचाने के लिए स्वयंसेवा: पाचक अम्ल मौजूद हैं। जब खानपान में गड़बड़ी करने या अम्लीय चरित्र के भोजन को अधिक करने से पेट में अम्ल की मात्रा बढ़ जाती है तब अम्ल की बहुलता ही एसिडिटी के रूप में परेशान करती है। खट्टी डकारें आती हैं। छाती में जलन होती है एवं अपच की परेशानी होती है।

कारण- वर्तमान जीवनशैली से हमारा खानपान प्रभावित हुआ है। हम सदैव हड़बड़ी में रहते हैं। दिन भर आपाधापी मची रहती है। हम जरूरत के मुताबिक सो नहीं पाते हैं। शरीर को पर्याप्त आराम नहीं मिल पाता। भूख लगने पर समय पर भोजन नहीं कर पाते और जब अवसर मिलता है कुछ भी टूट-टूट कर गले तक खाते हैं। कार्यस्थल में फास्ट फूड, चाय, काफी, कोल्डड्रिंक्स को पीने का भर्षू मौका मिलता है। इन सबकी प्रधानता ही पेट में एसिडिटी को

पनपने का मौका देती है। भागदौड़ भरी जिंदगी, तनाव एवं हड़बड़ी के कारण हम ज्यादा देर भूखे पेट रहते हैं। फास्ट फूड जैसे गरिष्ठ चीज बर्गर, पैटीज, पिज्जा, नूडल्स, समोसा, पकौड़ा पावभाजी, इडली, डोसा आदि को खाने में ऐसे समय पर महत्त्व देते हैं। कई बार चाय काफी, कोल्ड ड्रिंक्स पीते हैं। रात को डटकर खाते हैं। यही एसिडिटी का कारण बनता है।

लक्षणा- खट्टी डकारें आना, पेट और छाती में जलन, सिर दर्द, ब्लड शुगर, थकान, भूख न लगना, जी मिचलाना जैसे लक्षण प्रकट होते हैं।

बचाव- भूख लगने पर तनाव मुक्त शांत चित्त होकर चबा-चबा कर संतुलित मात्र में धीरे-धीरे खाएं। एक बार अधिक न खाकर दो बार भोजन व दो बार नाश्ता करें। एक भोजन दोपहर के समय तो दूसरा रात में करें। प्रातः 8-9 बजे के आसपास नाश्ता लें। एवं सायं 4-6 बजे के बीच स्नैक्स लें। तला, भुना न खाएं या कम खाएं। सलाद अंकुरित अनाज, छछ, फल या फलों का जूस, नींबू पानी लें।

चाकलेट, चीज, चाय, काफी, कोल्डड्रिंक्स, फास्ट फूड, सिगरेट, तंबाकू, सुपारी, शराब का पूर्ण त्याग करें। अधिक मीठा न खाएं। सप्ताहांत के दिन विश्राम कर लें। यदि फिर भी एसिडिटी से राहत न मिले तो डॉक्टर की शरण में जाएं पर अपनी मर्जी से एसिडिटी भगाने वाली गोली कदापि नहीं लें।

अम्लीय चरित्र के खाद्य पदार्थ जिसे कम खाएं- पालिशड चावल, मैदा, पास्ता, चोकर विहीन आटा, अरहर समेत समस्त दाल, पका हुआ पालक, खट्टे फल, कोल्डड्रिंक्स, चाय, काफी, पेस्ट्री, केक, कुकीज, शराब, डिब्बाबंद फलरस, मीठे पदार्थ, अचार, पापड़, तले-भुने समस्त पदार्थ, मैदे से बनी समस्त वस्तुएं, बादाम, ताजा नायिल, सिरका, इडली डोसा, क्रीम, बटर, चाकलेट, काफी आदि कम खाएं।

क्षारीय चरित्र के खाद्य पदार्थ जिसे ज्यादा खाएं- ज्वार, बाजरा, अंकुरित दाल, सभी सब्जियां, पत्तागोभी, बैंगन, भिंडी, मशरूम, कद्दू, लौकी, खीरा, मटर टमाटर, गाजर, ककड़ी, प्याज, नींबू, संतरा, पपीता, सेब, तरबूज, आम, केला, अंगूर, चीकू, हर्बल चाय, अदरक वाली चाय, सलाद आदि।

घरेलू औषधियों में शुमार आंवला व करेला



करेला कितना ही कड़वा या नीम चढ़ा क्यों न हो, उसकी उपयोगिता का इतिहास असंदिग्ध है। कितने ही रोगों की रामबाण दवा है यह करेला। भारतीय होम्योपैथिक औषधवाली में वर्णित मोमरांडिका केरिया होम्योपैथिक औषधि करेले से ही बनी है।



गठिया- करेले के रस को गठिया पर लगाने व करेले की सब्जी खाने से इसमें लाभ होता है। जोड़ों में दर्द हो तो करेले के पत्तों के रस की मालिश करें।

रक्तशोधक- साठ ग्राम करेले का रस नित्य कुछ दिनों तक सेवन करने से शरीर का गंदा रक्त साफ हो जाता है।

मधुमेह- रोगी को 15 ग्राम करेले का रस 100 ग्राम पानी में मिलाकर रोज तीन बार करीब तीन महीने तक पिलाना चाहिए।

रक्तश्रावी बवासीर- एक चम्मच करेले के रस में शक्कर मिलाकर पीने से लाभ होता है।

तिल्ली- करेले का रस 25 ग्राम पानी में मिलाकर नित्य तीन बार पीने से तिल्ली कट जाती है।

हृत्पैर में जलन होने पर गन्ने के रस में एक चम्मच आंवला चूर्ण मिलाकर लें।

अम्लपित्त होने पर 2-6 ग्राम आंवला चूर्ण एवं समान मात्र में शर्करा मिलाकर लें।

जैभ में छले हों तो भोजन के बाद आंवले का चूर्ण लें।

प्रमेह के रोगी आंवला चूर्ण एवं हल्दी समान मात्रा में मिलाकर नियमित लें।

मूत्रदाह एवं मूत्र के साथ रक्त आने पर आंवले का रस 5-10 मि.ग्रा. प्रयोग करें।

नेत्रों में जलन होने पर आंवले को रात भर पानी में भिगो कर उस पानी से आंखों को धोएं।

बालों को चमकदार बनाने के लिए आंवले के फल को रात भर पानी में भिगो दें, सुबह सिर धो लें।

-मीना जैन छाबड़ा

प्रति 5000 महिलाओं में से एक को होती है यह जन्मजात बीमारी

सुबह अस्पताल में डा. गंगवार ने दी रोगी को जीने की राह

हल्द्वानी
उत्तरांचल दीप ब्यूरो

बच्चे के जन्म के समय हुये विकार जीवन भर के लिए कष्ट का कारण बन सकते हैं। वह भी ऐसा विकार जिसमें जन्म से ही योनि मार्ग का न होना एक ऐसी अवस्था है जिसका दर्द सामाजिक एवं मानसिक रूप से बहुत भयानक होता है। योनि मार्ग की अनुपस्थिति से तो एक स्त्री का जीवन अपूर्ण हो जाता है। अभी तक इस विकार का इलाज कुछ ही जगहों के अस्पतालों में होता था, लेकिन अब भारत के गिने-चुने अस्पतालों में हल्द्वानी में भी इसका इलाज संभव है।

एम्.आर.के.एच. सिंड्रोम

गर्भावस्था के दौरान मूलेरिन नली के आपस में पूर्णतः से न जुड़ पाने के कारण होती है जिसको पहली बार 1829 में वर्णन किया गया था। प्रति चार हजार से पांच हजार महिलाओं में से एक महिला को यह बीमारी होती है जो कि मासिक धर्म शुरू न होने का दूसरा कारण है। इसके साथ में कोई अन्य विकार जैसे कानों में बहरापन, गुर्दे का अविकसित होना व मानसिक विकार पाये जा सकते हैं। इनमें से कुछ विकारों का इलाज संभव है। नया योनि मार्ग बनाने के लिए भूण की बाहरी झिल्ली, मुख के अंदर की त्वचा, जांघ की त्वचा की परत, आंत का भाग या पेट के अंदरूनी झिल्ली जिसे पेरिटोनीयल मेम्ब्रेन कहते हैं, का प्रयोग किया जाता है। सभी विधियों के कुछ फायदे व कुछ नुकसान हैं। अमेरिका में इसके सर्वाधिक आपरेशन किये जाते हैं कुछ मामलों में बिना आपरेशन फ्रेन्क टेविचक का इस्तेमाल होता है।

इस अवसर पर रश्मि भण्डारी, प्रियंका सनवाल, पदमनी सुयाल, ममता, दिव्या बोरा, विनीता पाण्डे, भूमिका जोशी को प्रशस्ति पत्र एवं प्रतीक चिन्ह देकर सम्मानित किया गया। कार्यक्रम में विद्यालय की पत्रिका का विमोचन भी किया गया। वहां मनोज पाठक, महेंद्र चौधरी, बृजेश बनकोटी, लीला अधिकारी, योगेश जोशी, भावना, सीमा कबडवाल, हेमलता तिवारी, अध्यक्ष दुग्ध संघ भरत सिंह नेगी, जोधा सिंह बिष्ट, दीपक मेहरा, विपिन पाण्डे कमल पयन जोशी, कार्तिक हर्बोला, कमल ज्योति, तारा चन्द्र पाण्डे, प्रधानाचार्य रेखा पंत, एसडीएम अशोक जोशी व गणमान्य लोग आदि मौजूद थे।

सुबह अस्पताल में सर्जन डा. राहुल गंगवार ने मरीज के इलाज का भरोसा दिलाया। उन्होंने अमेरिका के प्रचलित यूरोलाजी कालेज द्वारा प्रमाणित विधि से उसका आपरेशन करके नया योनि मार्ग बना दिया। आपरेशन करने में अस्पताल की टीम का सहयोग

सराहनीय रहा तथा अब रोगी पूर्णतः स्वस्थ है। डा. गंगवार के अनुसार यह जन्मजात बीमारी प्रति 5000 महिलाओं में से एक को होती है। मासिक धर्म न होने से 14 से 16 वर्ष की आयु में इसका पता चलता है। कुछ प्रतिशत बीमारियों में इसका इलाज सामान्य है जबकि कुछ में

डा. राहुल गंगवार की प्रारंभिक शिक्षा बदायूं यू.पी. के एक छोटे से गांव में हुयी। यहां से इन्टर की पढ़ाई पूरी करने के बाद डा. गंगवार ने आगरा मेडिकल कालेज से एमबीबीएस किया। इसके बाद वे बुलगाेरिया की प्रसिद्ध यूनिवर्सिटी से सर्जरी की पढ़ाई करने के लिए चले गये। वो चाहते तो विदेशों में आरामदायक जिंदगी बिता सकते थे लेकिन देश प्रेम की भावना के कारण उन्होंने भारत लौटने का फैसला लिया और अब वह सुबह अस्पताल में अपनी सेवायें दे रहे हैं।

बड़े जटिल आपरेशन से योनि मार्ग बनाना पड़ता है। अब इस तरह के उपचार सुबह अस्पताल जगदम्बा नगर हल्द्वानी में सम्भव है।