











## मानसिक स्वास्थ्य की सुविधाओं के प्रति उदासीनता घातक

वस्त्र रहना हमारी स्वाभाविक स्थिति होने चाहिए पर समकालीन परिवेश में ज्यादातर लोगों के लिए यह संभव नहीं हो पा रहा है। स्वास्थ्य में थोड़ा बहुत उत्तर-चढ़ाव तो तीक होता है और वह जल्दी ही संभल भी जाता है परं परेशानी ज्यादा होने पर वह असह्य हो जाता है और तब व्यक्ति को 'बीमार' 'रोगी' कहा जाता है। तब मन बेचैन रहता है, शरीर में तकत नहीं रहती और दैनिक कार्य तथा व्यवसाय अटके के तात्पत्ति निभाना कठिन हो जाता है, जीवन जीवित में पड़ता सा लाता है और उचित उपचार के बाद ही स्वास्थ्य की वापसी होती है।

किसी स्वस्थ आदमी का अस्वस्थ होना व्यक्ति, उसके परिवार, सगे-सम्बन्धी और परिजन और मित्र सभी के लिए पीड़ादारी होता है और जीवन की स्वाभाविक गति में ठहराव आ जाता है। तीव्र सामाजिक परिवर्तन के दौर में लगातार बदलाव आ रहे हैं और युवा पोड़ी इनसे कई तरह प्रभावित हो रही है। उच्च शिक्षा के परिसरों में अत्यन्त हालात, मानसिक शोषण और अस्वास्थ की दुर्घटनाएं लगातार सुनारे पड़ रही हैं। प्रशिक्षणीय छात्रों को कोंचिंग के द्वारा प्रसासन को उजागर कर दिया है। किसी धार्मिक स्थल पर भगदड़ की यह पहली घटना नहीं, लेकिन अपरिसोस है कि पुरानी गलतियों से सबक नहीं लिया जा रहा है। ऐसी त्रासद, विड्मनार्स एवं दुखद घटनाओं के लिये मन्दिर प्रशासन को खातक है अन्यथा बार-बार हो रहा है। ये सब घटनाएं प्रशासन को ध्यान देने के लिए चीज़ रही हैं। इन यूजीसी और सुप्रीम कोर्ट ने युवा वर्ग की स्वास्थ्य की बिंदुती स्थिति का गंभीरता से संज्ञा लिया है और इसके लिए टास्क फोर्स भी गठित हुई है।

गौरतलब है कि शारीरिक स्वास्थ्य और अस्वास्थ को आसानी से पहचान लिया जाता है परंतु मानसिक रोगों की उपेक्षा की जाती है। मानसिक रोगों के लिए विशेष व्यायाम और अध्ययन की आवश्यकता होती है। मनोचिकित्सा को विषय के रूप में मेडिकल कालेज में साइकिया और अंतर्नियन के अंतर्गत रखा जाता है और इसमें एमडी की विषयशास्त्रीय व्यायाम की प्रतिवृत्ति होती है। इसी से जुड़े विषय विविधता साइकोलॉजी और काउनसिलिंग भी हैं जो मनोविज्ञान विषय के अंग हैं और मानसिक स्वास्थ्य। अध्ययन की यह व्यवस्था यह अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वीकृत है और भारत में भी मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेषज्ञ, प्रशिक्षण तथा अनुसंधान की व्यवस्था की गई है।

गौरतलब है कि भारत में मानसिक स्वास्थ्य मुविधाएं जनसंख्या की दृष्टि बहुत कम और अपर्याप्त हैं। बिलिंग्कल साइकोलॉजी के अध्ययन की कुछ चुनियां संस्थाएं हैं जहाँ जरूरी और प्रामाणिक प्रशिक्षण दिया जाता है। इसके अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य और उपचार के लिए गहन सैद्धांतिक और व्यावर्तिक प्रशिक्षण दिया जाता है। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण की ओर विविधता साइकोलॉजी और काउनसिलिंग भी हैं जो मनोविज्ञान विषय के अंग हैं और मानसिक स्वास्थ्य। अध्ययन की यह व्यवस्था यह अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वीकृत है और भारत में भी मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेषज्ञ, प्रशिक्षण तथा अनुसंधान की व्यवस्था की गई है।

गौरतलब है कि भारत में मानसिक स्वास्थ्य मुविधाएं जनसंख्या की दृष्टि बहुत कम और अपर्याप्त है। बिलिंग्कल साइकोलॉजी के अध्ययन की कुछ चुनियां संस्थाएं हैं जहाँ जरूरी और प्रामाणिक प्रशिक्षण दिया जाता है। इसके अंतर्गत मानसिक स्वास्थ्य और उपचार के लिए गहन सैद्धांतिक और व्यावर्तिक प्रशिक्षण दिया जाता है। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण की ओर विविधता साइकोलॉजी और काउनसिलिंग भी हैं जो मनोविज्ञान विषय के अंग हैं और मानसिक स्वास्थ्य। अध्ययन की यह व्यवस्था यह अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वीकृत है और भारत में भी मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेषज्ञ, प्रशिक्षण तथा अनुसंधान की व्यवस्था की गई है।

गौरतलब है कि इस विशेषज्ञता के तहत बंद करने का फैसला लिया गया है। इसके फैसले के फलस्वरूप अन्य विषयों के तहत पर विलिंग्कल साइकोलॉजी में भी एपीफिल डिग्री को बंद करना होगा।

ध्यान द्या कि इस एपीफिल डिग्री की उपदेश्याता को अन्य विषयों में एपीफिल के साथ जोड़कर और उनके बराबर रख कर देखना घातक है। इसका स्वरूप, उद्देश्य और अध्ययन का पद्धति भिन्न है। इसको बंद करने से मानसिक स्वास्थ्य के देखेख के लिए जो भी थोड़े बहुत मानव संसाधन तैयार हो रहे थे उसे भी बंद कर दिया जाएगा। यह समाज के लिए निष्ठा बड़ा ही आत्मवासी कदम साबित होगा। किसी नीति को बिना बिचारे आखिर मूंद कर लगाना जानवारों हो या खेल प्रतियोगिता, राजनीति रैली हो या सास्कृतिक उत्सव लगाना की मामूल जरूरी है। इसकी ओर अपवाहन की दृष्टि बढ़ानी और संघर्षकालीन विविधता के अंतर्गत रखना चाहिए। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण दिया जाएगा। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण की ओर विविधता साइकोलॉजी और काउनसिलिंग भी हैं जो मनोविज्ञान विषय के अंग हैं और मानसिक स्वास्थ्य। अध्ययन की यह व्यवस्था यह अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वीकृत है और भारत में भी मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेषज्ञ, प्रशिक्षण तथा अनुसंधान की व्यवस्था की गई है।

ध्यान द्या कि इस एपीफिल डिग्री की उपदेश्याता को अन्य विषयों में एपीफिल के साथ जोड़कर और उनके बराबर रख कर देखना घातक है। इसका स्वरूप, उद्देश्य और अध्ययन का पद्धति भिन्न है। इसको बंद करने से मानसिक स्वास्थ्य के देखेख के लिए जो भी थोड़े बहुत मानव संसाधन तैयार हो रहे थे उसे भी बंद कर दिया जाएगा। यह समाज के लिए निष्ठा बड़ा ही आत्मवासी कदम साबित होगा। किसी नीति को बिना बिचारे आखिर मूंद कर लगाना जानवारों हो या खेल प्रतियोगिता, राजनीति रैली हो या सास्कृतिक उत्सव लगाना की मामूल जरूरी है। इसकी ओर अपवाहन की दृष्टि बढ़ानी और संघर्षकालीन विविधता के अंतर्गत रखना चाहिए। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण दिया जाएगा। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण की ओर विविधता साइकोलॉजी और काउनसिलिंग भी हैं जो मनोविज्ञान विषय के अंग हैं और मानसिक स्वास्थ्य। अध्ययन की यह व्यवस्था यह अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वीकृत है और भारत में भी मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेषज्ञ, प्रशिक्षण तथा अनुसंधान की व्यवस्था की गई है।

ध्यान द्या कि इस एपीफिल डिग्री की उपदेश्याता को अन्य विषयों में एपीफिल के साथ जोड़कर और उनके बराबर रख कर देखना घातक है। इसका स्वरूप, उद्देश्य और अध्ययन का पद्धति भिन्न है। इसको बंद करने से मानसिक स्वास्थ्य के देखेख के लिए जो भी थोड़े बहुत मानव संसाधन तैयार हो रहे थे उसे भी बंद कर दिया जाएगा। यह समाज के लिए निष्ठा बड़ा ही आत्मवासी कदम साबित होगा। किसी नीति को बिना बिचारे आखिर मूंद कर लगाना जानवारों हो या खेल प्रतियोगिता, राजनीति रैली हो या सास्कृतिक उत्सव लगाना की मामूल जरूरी है। इसकी ओर अपवाहन की दृष्टि बढ़ानी और संघर्षकालीन विविधता के अंतर्गत रखना चाहिए। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण दिया जाएगा। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण की ओर विविधता साइकोलॉजी और काउनसिलिंग भी हैं जो मनोविज्ञान विषय के अंग हैं और मानसिक स्वास्थ्य। अध्ययन की यह व्यवस्था यह अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वीकृत है और भारत में भी मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेषज्ञ, प्रशिक्षण तथा अनुसंधान की व्यवस्था की गई है।

ध्यान द्या कि इस एपीफिल डिग्री की उपदेश्याता को अन्य विषयों में एपीफिल के साथ जोड़कर और उनके बराबर रख कर देखना घातक है। इसका स्वरूप, उद्देश्य और अध्ययन का पद्धति भिन्न है। इसको बंद करने से मानसिक स्वास्थ्य के देखेख के लिए जो भी थोड़े बहुत मानव संसाधन तैयार हो रहे थे उसे भी बंद कर दिया जाएगा। यह समाज के लिए निष्ठा बड़ा ही आत्मवासी कदम साबित होगा। किसी नीति को बिना बिचारे आखिर मूंद कर लगाना जानवारों हो या खेल प्रतियोगिता, राजनीति रैली हो या सास्कृतिक उत्सव लगाना की मामूल जरूरी है। इसकी ओर अपवाहन की दृष्टि बढ़ानी और संघर्षकालीन विविधता के अंतर्गत रखना चाहिए। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण दिया जाएगा। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण की ओर विविधता साइकोलॉजी और काउनसिलिंग भी हैं जो मनोविज्ञान विषय के अंग हैं और मानसिक स्वास्थ्य। अध्ययन की यह व्यवस्था यह अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वीकृत है और भारत में भी मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में विशेषज्ञ, प्रशिक्षण तथा अनुसंधान की व्यवस्था की गई है।

ध्यान द्या कि इस एपीफिल डिग्री की उपदेश्याता को अन्य विषयों में एपीफिल के साथ जोड़कर और उनके बराबर रख कर देखना घातक है। इसका स्वरूप, उद्देश्य और अध्ययन का पद्धति भिन्न है। इसको बंद करने से मानसिक स्वास्थ्य के देखेख के लिए जो भी थोड़े बहुत मानव संसाधन तैयार हो रहे थे उसे भी बंद कर दिया जाएगा। यह समाज के लिए निष्ठा बड़ा ही आत्मवासी कदम साबित होगा। किसी नीति को बिना बिचारे आखिर मूंद कर लगाना जानवारों हो या खेल प्रतियोगिता, राजनीति रैली हो या सास्कृतिक उत्सव लगाना की मामूल जरूरी है। इसकी ओर अपवाहन की दृष्टि बढ़ानी और संघर्षकालीन विविधता के अंतर्गत रखना चाहिए। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण दिया जाएगा। इसके अंतर्गत द्विगुण का प्रशिक्षण की ओर विविधता साइकोलॉजी और काउनसिलिंग भी हैं जो मनोविज्ञान विषय के अंग हैं और मानसिक स्वास्थ्य। अध्ययन की यह व्यवस्था यह अंतर्राष्ट्रीय स्तर पर स्वीकृत है







## बदलते मौसम में बच्चे होने लगे हैं बीमार तो ट्राई करें ये घरेलू नुस्खे, जल्द मिलेगा आराम

आज हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको अपनाने से मामूली सर्दी-जुकाम या बुखार आसानी से इलाज किया जा सकता है। वहाँ अगर यह लक्षण लंबे समय तक बने रहते हैं, तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

भारत के कई राज्यों में मानसून ने दस्तक दे दी है। मानसून शुरू होने के साथ ही सर्दी-जुकाम, बुखार, खांसी और ठंड लगने जैसी मौसमी बीमारियों का खतरा भी बढ़ गया है। वहाँ इस मौसम से बच्चे और बुजुर्ग थोड़ा जल्दी प्रभावित होते हैं। इसलिए इस मौसम में बच्चों और बुजुर्गों को स्वास्थ रखना कई बार एक बड़ी चुनौती बन जाती है। ऐसे में आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको कुछ ऐसे घरेलू नुस्खों के बारे में बताने जा रहे हैं, जिनको अपनाने से मामूली सर्दी-जुकाम या बुखार आसानी से इलाज किया जा सकता है। वहाँ अगर यह लक्षण लंबे समय तक बने रहते हैं, तो आपको डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

### हल्दी वाला दूध

एक सर्पर्ट के मुताबिक सर्दी-जुकाम या बुखार से राहत पाने के लिए बच्चों को हल्दी वाला दूध का सेवन बड़ा असरदार माना जाता है। हल्दी में एंटीसेप्टिक और एटीबैकटीरियल गुण पाए जाते हैं, जोकि इफेक्शन से लड़ने और गले की खराश में राहत देने का काम करते हैं। इसलिए सोने से पहले मुन्हपरे दूध में थोड़ी सी हल्दी मिलाकर बच्चे को पिला दें।

### गुनगुना पानी

सर्दी-जुकाम या बुखार होने पर बच्चों को ठंडी चीजें नहीं देनी चाहिए। बल्कि बच्चों को पीने के लिए गुनगुना या हल्का गर्म पानी देना चाहिए। इससे गले की खराश और सूजन की समस्या कम हो सकती है।

### अदरक, तुलसी और शहद का काढ़ा

गले की खराश, खांसी या बुखार आदि में आप बच्चे को तुलसी के पते, अदरक, काली मिर्च और शहद का काढ़ा बनाकर दे सकते हैं। यह स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद होता है। हालांकि एक साल से छोटे बच्चे को यह काढ़ा नहीं देना चाहिए।

### तुलसी और अदरक का रस

तुलसी के पतों और अदरक का रस और थोड़े से शहद में मिलाकर देने से सर्दी-जुकाम और बुखार से राहत मिल सकती है।

### तरल पदार्थ

अगर बच्चे को बुखार हो गया है, तो उसको पानी पिलाएं, नारियल पानी, सूप या ताजे फलों का रस भी दे सकते हैं। इससे शरीर में पानी की कमी भी पूरी होगी और एनर्जी भी बढ़ी रहेगी।

बारिश के पानी से भी करें बच्चे का बचाव

बच्चे को बारिश में भीगने या गंदे पानी में खेलने से रोकें।

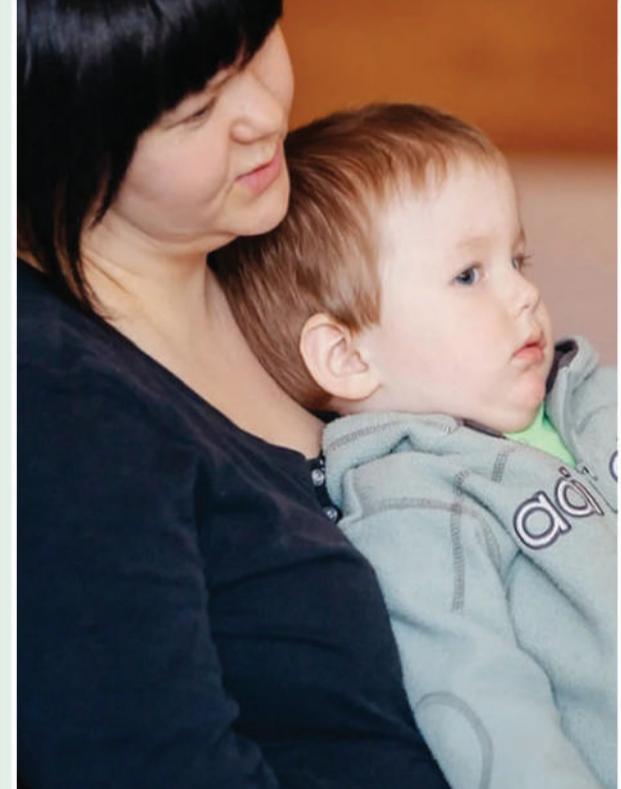
अगर बच्चा गीला हो गया है तो तुरंत उसके कपड़े बदल दें।

बच्चों की साफ़-साफ़ी का खास ख्याल रखें।

पीछिक आहार दें, जिससे बच्चों की इम्यूनिटी मजबूत हो।

नींद पूरी करने और आराम करने के लिए पर्याप्त समय दें।

समय-समय पर टीकाकरण जरूर कराएं।



## एल्युमीनियम के बर्तन में भूलकर भी नहीं गर्म करनी चाहिए ये चीजें, स्वास्थ्य को हो सकता है नुकसान

हल्के बर्तनों में एल्युमीनियम के भी बर्तन आते हैं, जिनकी खासियत यह होती है कि यह जल्दी गर्म होते हैं और बजट में भी आते हैं। लेकिन कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जिनको इन बर्तनों में गर्म करना चाहिए।

हम सभी के घरों में स्टील, लोहे और एल्युमीनियम के बर्तन मिल जाते हैं। हर बर्तन की अपनी अलग खासियत होती है। वहाँ हर मेटल में खाने का स्वाद अलग-अलग होता है। जहाँ पर कुछ बर्तन बिल्कुल होते हैं, तो कुछ बर्तन भारी होते हैं। हल्के बर्तनों में एल्युमीनियम के भी बर्तन आते हैं, जिनकी खासियत यह होती है कि यह जल्दी गर्म होते हैं और बजट में भी आते हैं। लेकिन कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जिनको इन बर्तनों में गर्म करना चाहिए। इसके अलावा आप इंडक्शन या इलेक्ट्रिक केलेट का इस्तेमाल करते हैं, तो इसमें भी सेफ़ कॉटिंग या स्टील वाले बर्तन का इस्तेमाल करना चाहिए। आज इस आर्टिकल के जरिए हम आपको बताने

जा रहे हैं कि एल्युमीनियम के बर्तनों में कौन-सी चीजें गर्म नहीं करनी चाहिए और क्यों।

### दूध न गर्म करें

दूध असल, एल्युमीनियम के बर्तन हल्के और जल्दी गर्म हो जाते हैं। हालांकि कई लोग दूध उबालने के लिए इन बर्तनों का उपयोग करते हैं। लेकिन इन बर्तनों में दूध नहीं गर्म करना चाहिए।

क्योंकि दूध में लैकिटक एसिड होता है, जोकि एल्युमीनियम के साथ रिप्रेक्ट कर सकता है। जिससे दूध का स्वाद बिगड़ सकता है और दूध से भूलकर भी नहीं होता है। वहाँ इस बर्तन में दूध उबालने से बर्तन की सहत पर दाग पड़ सकते हैं। यहाँ पर कुछ बर्तन बिल्कुल होते हैं, तो कुछ बर्तन भारी होते हैं। हल्के बर्तनों में एल्युमीनियम के भी बर्तन आते हैं, जिनकी खासियत यह होती है कि यह जल्दी गर्म होते हैं और बजट में भी आते हैं। लेकिन कुछ खाद्य पदार्थ ऐसे होते हैं, जिनको इन बर्तनों में गर्म करना चाहिए।

आप स्टेनलेस स्टील या बोरेसिलिकेट ग्लास के बर्तन में दूध गर्म कर सकते हैं।

इसके अलावा आप इंडक्शन या इलेक्ट्रिक केलेट का इस्तेमाल करते हैं, तो इसमें भी सेफ़ कॉटिंग या स्टील वाले बर्तन का इस्तेमाल करना चाहिए।

### नमक या नमक वाला पानी

नमक सोडियम क्लोराइड मौजूद होता है। जोकि एल्युमीनियम के बर्तनों में कौन-सी चीजें गर्म नहीं करनी चाहिए और क्यों।

### क्या करें

जाने या नमक वाले पानी के लिए स्टेनलेस स्टील, नॉन स्टिक या कास्ट आयरन बर्तनों का इस्तेमाल करना चाहिए। अगर आपने एल्युमीनियम बर्तन में नमक वाला कुछ पकाया है, तो उसको फॉरन धोकर सुखा लेना चाहिए।

एल्युमीनियम बर्तनों को सूखा और साफ़ रखना चाहिए। जिससे जग लगने की स्थान न हो।

वहाँ पर कुछ बर्तनों का इस्तेमाल करते हैं, तो बीपीए मुक्त माइक्रोवेव सेफ़ कॉटेनर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। एल्युमीनियम फॉयल में लपेटे हुए खाने को ओवन या माइक्रोवेव में गर्म करने से पहले हटा दें।

## सजावट भी और शुभता भी-इन तरीकों से सजाएं तुलसी, घर का पूरा वातावरण हो जाएगा शुद्ध

तुलसी का पांधा घर में शुद्ध वातावरण, सकारात्मक ऊर्जा और सौंदर्य तीनों लाता है। इसे सजाने का मतलब सिर्फ़ सुंदरता नहीं, बल्कि अद्भुत और शुभता से घर को भरना है। वास्तु शास्त्र और आयुर्वेद दोनों में तुलसी की विशेष स्थान दिया गया है। आइए जानें तुलसी के पांधे को सजाने के सुंदर और शुभ तरीके।

तुलसी वृद्धावन बनाएं - मिट्टी, पत्थर या संगमरमर से बना पारपंक्रिय वृद्धावन घर के अग्रन या बालकनी में रखें। इसके कारण कोनों पर छोटे दीपक या कांच लाइट लगाएं और सुंदर बनाकर सकते हैं। वृद्धावन के आस-पास गोली, सफेद रंग से अल्पांग या कोलम बनाना शुभ माना जाता है।

तुलसी के पास छोटे पांधे और फूल सजाएं - तुलसी के चारों ओर अद्भुती की माला, रिबन या फूलों की माला लगाकर सजाएं। त्योहारों पर बंदनवार या तोरण से तुलसी का स्थान अस्तित्व प्राप्त होता है।

दीपक और घंटी लगाएं - तुलसी के पास रोज सुख और शाम दीपक जलाएं। एक छोटी पीठी या कांच की घंटी भी टांग सकते हैं जिसे पूजा करते समय बजाया जाए।

ग्लास को सजाएं - तुलसी को ग्लास में रखें, तो उसके ग्लासलेनों को रंगीन पैटिंग, वॉर्ली आर्ट या मंत्रों से सजाएं। इसमें फू ? नमों भगवते या सुदृश्यक या फ़हरे ? फू जैसे मंत्र लिखे जा सकते हैं।

तुलसी की माला - तुलसी के पांधे के चारों ओर अद्भुती की माला, रिबन या फूलों की माला लगाकर सजाएं। त्योहारों पर बंदनवार या तोरण से तुलसी का स्थान अस्तित्व प्राप्त होता है।

हैंगिंग तुलसी प्लांटर - यदि घर में जगह कम है, तो तुलसी की हैंगिंग पॉट्स में बालकनी या रसोई की खिड़की में रखें।

इन बातों का रखें ख्याल - तुलसी को सूखने न दें, रोज पानी दें।

-उसके पास कम्पी जूते-चपल न रखें।

-तुलसी के पास ब



