

दैनिक

# ताप्ती समन्वय

स्मारिका 2026



मीडिया योग स्वास्थ्य और पर्यटन,  
आधुनिक जीवन की ज़रूरत



गगनदीप खैरे

संपादक दैनिक ताप्ती समन्वय  
मो.-9425402133



शैलेन्द्र आर्य

ब्युरो चीफ बैतूल ताप्ती समन्वय  
मो.-9407299936

# ANANT AUTOMOBILES NEW HOLLAND

MULTAI



**Asli Hero Trusis**  
The Legacy

**NEW 5620**  
EUROPEAN TECHNOLOGY

65 HP  
48.3 kW

NEW HOLLAND

- 5 YEARS WARRANTY
- PTV High Pressure Dual Engine
- Full-Size Engine 12 Valve Engine
- Engine Protection System
- Long Service Interval 1000 Hrs
- 100.5 HP Power Take Off
- Advanced Comfort

**ASLI HERO KI ASLI TAQAT**

NEW HOLLAND  
Power & Price

NEW HOLLAND 3037



**Delivering Prosperity To Asli Hero!**



- NEW HOLLAND
- Maximum Useful Power in Category
- Fully Constant Mesh APD Gear Box
- HP Hydraulic - 1500 Kg Lifting Capacity\*
- Power Steering\*
- NEW HOLLAND EUROPEAN TECHNOLOGY

**किसान भाईयों की ज़रूरतों के अनुरूप**  
**हर तरह की खेती में**  
**उपयोगी ट्रैक्टर एवं कृषि उपकरणों की श्रृंखला**  
**स्थान:- थाना रोड तिलक वाई मुलताई जिला बैतूल मो.-8878087611**

दैनिक

# ताप्ती समन्वय न्यूज़

मुलताई तहसील एवं मुलताई नगरी से प्रकाशित

सत्य, समर्पण और समन्वय हमारा संकल्प

25  
YEARS

ANNIVERSARY



दैनिक ताप्ती समन्वय परिवार को  
उनके **25** गौरवशाली वर्षों की पूर्णता  
एवं **26वें वर्ष** में प्रवेश पर  
हार्दिक बधाई एवं शुभकामनाएं।

आपका यह समाचार पत्र निरंतर जनसेवा,  
सत्यनिष्ठ पत्रकारिता और समाजहित में  
अपनी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता रहे,  
यही शुभकामनाएं हैं।



लोकेश गीदकर

समाजसेवी मुलताई



दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई

# कार्यालय नगर पालिका परिषद मुलताई जिला बैतूल म.प्र

## अपील

- \* नगर पालिका के समस्त करों का भुगतान समय पर करे
- \* निकाय को अतिक्रमण मुक्त करने में सहयोग प्रदान करे
- \* आओ बनाये स्वछता सर्वेक्षण में मुलताई नगर को नंबर 1
  - \* कचरा गाड़ी में ही कचरा डाले
  - \* पानी व्यर्थ न बहाये
  - \* जन्म मृत्यु का पंजीयन कराये
  - \* घरों में रेन वाटर हार्वेस्टिंग सिस्टम बनाये
  - \* पर्यावरण संरक्षण हेतु वृक्षारोपण करे



श्रीमती नीतू परमार  
अध्यक्ष नगर पालिका परिषद  
मुलताई



श्री शिवकुमार माहारे  
उपाध्यक्ष नगर पालिका परिषद  
मुलताई



श्री विरेन्द्र तिवारी  
सी.एम.ओ नगर पालिका परिषद  
मुलताई

सभापतिगण : सर्व श्री डा.जी.ए. बारस्कर, श्रीमती शिल्पा मनीष शर्मा, श्रीमती कुसुम मारोति पवार,  
श्री महेन्द्र पिछु जैन, श्री रितेश नास्यण विश्वकर्मा, श्री सुरेश पौनीकर, श्रीमती निर्मला समा उबनारे

पार्षदगण : सर्व श्री अजय यादव, श्रीमती वर्षा गढ़ेकर, श्रीमती वंदना नितेश साहू, श्रीमती अंजली शिवहरे, श्रीमती शाजेदा बेगम

# दैनिक ताप्ती समन्वय

26th

# स्मारिका 2026

26th

गगनदीप खेरे  
प्रकाशक-संपादक

शैलेन्द्र आर्य  
ब्युरो चीफ बैतूल

रवि पाटिल  
संवाददाता मुलताई

## कंपोजिंग

## तौहिद खान, अमरदीप खेरे

### विशेष सहयोग

अमर दीप खेरे ब्युरो चीफ - भोपाल,

सुरेंद्र सिंह अरोरा ब्युरो चीफ - नर्मदापुरम,

सुधीर नांदेकर ब्युरो चीफ - पांडुर्णा, कृष्णा चौरसिया ब्युरो चीफ-छिंदवाड़ा,

गजानन अस्वार संवाददाता भैंसदेही, विलास खातरकर संवाददाता

आठनेर, शैलेन्द्र गुप्ता संवाददाता शाहपुर, योगेश बर्डे संवाददाता सारणी,

आशीष अग्रवाल संवाददाता घोड़ाडोंगरी, भूपेश पांडे संवाददाता आमला,

विनय आर्य संवाददाता चिचोली, पंकज सिंह संवाददाता भीमपुर, श्याम

चौरसिया संवाददाता चौरई, विनोद पाल संवाददाता चाँद,

प्रकाश सूर्यवंशी संवाददाता दुनावा, प्रवीण जयस्वाल संवाददाता मासोद

नोट-स्मारिका में बताये गये नुस्खे डाक्टर की सलाह से ही लें।

मुद्रक : जयन ऑफसेट भोपाल



बधाई

शुभकामनाएँ

बधाई



**दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे  
वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई**



**सुधाकर पवार**  
जिलाध्यक्ष भाजपा बैतूल

**आम जनता  
की सेवा में  
एवं सुरक्षा में  
हमेशा तत्पर  
भारत सरकार**

## अनुक्रमणिका

विवरण	पृष्ठ क्रमांक	विवरण	पृष्ठ क्रमांक
अपनी बात	5	थायरार्ड	44
दो शब्द	6	मधुमेह	50
पदार्पण पर विशेष	8	बिना दवा के.....	55
2026 कैलेण्डर	11	साईबर मीडिया....	58
2027 कैलेण्डर	12	मीडिया के प्रकार	59
हाईट वेट चार्ट	13	प्रेस नोट....	60
स्वच्छ भारत अभियान	15	मीडिया में अच्छा कवरेज	61
स्वास्थ्य के प्रकार	16	विज्ञापन एवं उसकी दर	63
स्वस्थ रहने के लिये क्या खाये	18	पत्रकारिता के प्रकार	64
सूर्य नमस्कार	21	ताप्ती पुराण हिन्दी रूपांतरण की कहानी	65
करे योग रहे निराग	22	तीन पीढ़ियों का संयुक्त प्रयास...	68
लकवा या पक्षाघात	25	मोबाईल फोन	70
सुबह घूमना कितना आवश्यक	31	फोन से नुकसान	71
ब्लड टाईप	33	प्रमुख पर्यटन स्थल	72
ब्लड ग्रुप क्या होते हैं	34	कान्हा.....	74
मेनोपोज.....	37	मांडू	77
त्वचा की देखभाल	38	खजुराहो	78
कैंसर कारण एवं निदान	40		

# अपनी बात.....

आदरणीय पाठकों,

आपके असीम स्नेह एवं सहयोग से प्रारंभ किया गया दैनिक ताम्बी समन्वय का सफर अनेकानेक कठिनाईयों के बावजूद अविराम चलता रहा है, इसका श्रेय जागरूक पाठक, विज्ञापनदाताओं एवं दैनिक ताम्बी समन्वय परिवार से प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष जुड़े प्रत्येक व्यक्ति को जाता है।

ऐसे समय में जबकि चारों ओर भ्रष्टाचार, उत्पीड़न एवं समस्याओं के नीचे आम व्यक्ति की अभिव्यक्ति दम तोड़ती दिखाई देती है। स्थानीय अखबारों की जवाबदेही और भी बढ़ जाती है और हमें प्रसन्नता है कि इन 25 वर्षों में दैनिक ताम्बी समन्वय ने आम व्यक्ति की आवाज बनने का हर संभव प्रयास किया है। इसका श्रेय दैनिक ताम्बी समन्वय परिवार के शुभचिंतकों के साथ उन निंदकों को भी जाता है, जिन्होंने समय-समय पर निंदा कर हमारा मार्गदर्शन किया और हमें हर मोड़ पर कसौटी पर पूरी तरह कसा, जांचा, परखा जिसके कारण दैनिक ताम्बी समन्वय की चमक दिन-ब-दिन निखरती गई और आज यह समाज में आम जनता के दिलों की धड़कन बनकर हर स्थानीय पाठकों के दिलो-दिमाग पर छ गया है। दैनिक ताम्बी समन्वय के 25 वर्ष पूर्ण हो 26 वे वर्ष में प्रवेश कर स्मारिका प्रकाशन के अवसर पर मैं अपने सभी सहयोगियों के साथ उन महान विचार धाराओं का भी आभार व्यक्त करता हूँ जिन्होंने अप्रत्यक्ष रूप से दैनिक ताम्बी समन्वय को सहयोग प्रदान कर क्षेत्र में स्थानीय अखबार का महत्व समझा और इसे स्थापित किया।

आभारी

गगनदीप खरे

संपादक

दैनिक ताम्बी समन्वय

# दो शब्द .....

दैनिक ताम्बी समन्वय के 25 वर्ष पूर्ण हो 26 वें वर्ष में प्रवेश पर पाठकों को यह स्मारिका समर्पित है। इस स्मारिका में स्वास्थ्य, योग, खानपान, पत्रकारिता-मीडिया, एवं मां ताम्बी महिमा प्रकाशित की गई है। जिसमें योग, खान-पान, बिमारियों एवं उसके निदान, योगासनों के गुण और लाभ, लकवा, पैदल चलने के फायदे, ब्लड प्रेशर से बचाव के उपाय, कैंसर से बचाव, थायरॉइड, शुगर कंट्रोल के नुस्खे पर्यटन आदि को समावेश किया गया है। इस स्मारिका को हमेशा पाठकों के उपयोग में आने वाली बहुपयोगी पुस्तक बनाने का प्रयास किया है, जो पाठकों को सादर समर्पित है।

गगनदीप खेरे

संपादक

दैनिक ताम्बी समन्वय



डॉ. योगेश पंडाग्रे  
विधायक आमला सारणी

# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई

# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



अबिजर हुसैन  
प्रदेश मीडिया प्रभारी भा.अ.मो.म.प्र.



फरीदा हुसैन  
जिला कोषाध्यक्ष भा.महि.मो.बैतूल

# विपरित परिस्थितियों के बावजूद फर्श से अर्श तक का सफर तय किया ताप्ती समन्वय ने

## दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वें वर्ष में पदार्पण पर विशेष

आज ताप्ती समन्वय के प्रकाशन की 26 वी वर्षगांठ पर मैं अपने आपको गौरवान्वित महसूस कर रहा हू, छोटे से तहसील मुख्यालय से निकलने वाला आपके सुख दुख का साथी ताप्ती समन्वय आज अपनी 26 वी वर्षगांठ मना रहा है।

सतपुड़ा की सुरम्य वादियों में बसे बैतूल जिले के छोटे से कस्बे पुण्य सलिला मां ताप्ती उद्गम स्थल मुलताई से 26 वर्ष पहले ताप्ती समन्वय ने अपना सफर अनेको, अनेक कठिनाईयों, आर्थिक समस्याओं के साथ प्रारंभ किया था। और फर्श से अर्श तक का सफर विपरित परिस्थितियों के बावजूद तय किया। ताप्ती समन्वय शनः-शनः समय के साथ परिष्कृत होता गया और आज 26 वें वर्ष में पदार्पण कर रहा है जो अपने आप में बड़ी उपलब्धि है। तहसील मुख्यालय से प्रारंभ हुआ ताप्ती समन्वय का सफर अनेको अनेक कठिनाईयों भरा रहा। छोटे स्थान तहसील मुख्यालय मुलताई से प्रकाशन होने के कारण लगातार कठिनाइयों से जूझना पड़ा प्रारंभ में ताप्ती समन्वय मुलताई में ही शीट पैड मशीन पर छपता था प्रारम्भ में विद्युत कटौती बड़ी चुनौती थी जिसका सामना केरोसिन से चलने वाले होम मेड जनरेटर से किया जिससे मशीन चलने के साथ बैटरी भी चार्ज होती थी कुछ वर्षों बाद ताप्ती समन्वय भोपाल से छप कर आना प्रारंभ हुआ प्रारंभ के दौर में इन्टरनेट नहीं था लैंड लाइन से डेटा ट्रांसफर होता था मुलताई में टेलीफोन की लाइन में पानी जाने के कारण डेटा ट्रांसफर नहीं होता था जिसके कारण प्रतिदिन बारिश में दो पहिया वाहन से बैतूल

जाकर डेटा ट्रांसफर करते थे उस समय महानदी एक्सप्रेस मुलताई की जीवन रेखा थी जिसके माध्यम से बैतूल जिला मुख्यालय से वापसी होती थी जो इस रूट से बंद हो गई जिसके कारण बैतूल आने जाने में दो पहिया वाहन से पेट्रोल में अत्यधिक खर्च होता था जिसे बचाने लोकल मेड गैस से चलने वाली मोटर साइकिल का सहारा लिया।



बाद में नोटबंदी, जीएसटी, वैश्विक महामारी कोरोना के कारण आयी आर्थिक मंदी में अखबार जगत अस्तित्व की लड़ाई लड़ रहे थे और जब बड़े बड़े समाचार समूह आर्थिक रूप से टूट चुके हैं तब भी ताप्ती समन्वय आम जनता की बुलन्द आवाज बन डटा रहा। अखबार जगत में गला काट प्रतिस्पर्धा के बीच ताप्ती समन्वय ने निष्पक्ष खबरों के प्रकाशन के दम पर बैतूल जिले में अपनी विशेष पहचान बनाने में सफलता हासिल की और जिले के अखबार जगत में अपने पांव जमाए। ताप्ती समन्वय की इस उपलब्धि के लिए पाठकों, विज्ञापन दाताओं, सहयोगी बधाई के पात्र हैं जिन्होंने समय-समय पर हमारा मार्गदर्शन किया। जिससे अखबार में दिन ब दिन निखार आया और ताप्ती समन्वय निरंतर प्रगति पथ पर अग्रसर है। ताप्ती समन्वय ने पत्रकारिता की गरीमा का ध्यान रखते हुए निष्पक्ष रूप

से खबरो को प्राथमिकता देते हुए यह मुकाम हासिल किया। ताप्ती समन्वय क्षेत्र के हर आंदोलन में क्षेत्र की जनता का संघर्ष का साथी रहा। और जब-जब समाज के निचले, पिछड़े, उपेक्षित वर्ग को अपनी अभिव्यक्ति के माध्यम की आवश्यकता महसूस हुई है, तब-तब ताप्ती समन्वय ने आगे आकर सारे व्यवसायिक समीकरणों को तोड़कर आम जनता का साथ दिया है। ताप्ती समन्वय पाठको में ऐसा विश्वासपात्र अखबार है जिस की लेखनी पर आम जनता को पूरा विश्वास है साथ ही दैनिक ताप्ती समन्वय मुलताई से प्रकाशित एक मात्र ऐसा अखबार है जिसे भारत सरकार की अनुमोदित विज्ञापन सूची DAVP जिसे वर्तमान में CBC के नाम से जाना जाता है एवं मध्यप्रदेश शासन की अनुमोदित विज्ञापन सूची में शामिल होने का गौरव प्राप्त हुआ है। साथ ही इसके संपादक के रूप में मुझे राज्य स्तरीय अधिमान्य पत्रकार बनने तथा बैतूल जिले के संपादकों, प्रकाशकों का जिलाध्यक्ष बनने तथा एमपी वर्किंग जर्नलिस्ट यूनियन के पूर्व संभागीय महासचिव नर्मदा पूरम संभाग व पूर्व ब्रांड एम्बसेडर मुलताई बनने का गौरव प्राप्त हुआ है यह बैतूल जिले से प्रकाशित होने वाला ऐसा दैनिक है जो समय-समय पर रंगीन भी प्रकाशित किया जाता है।

तहसील मुख्यालय मुलताई जिला बैतूल से प्रकाशित होने वाला अखबार दैनिक ताप्ती समन्वय जिला मुख्यालय में अपनी उपस्थिति दर्ज कराने के बाद प्रदेश की राजधानी भोपाल, नर्मदापुरम, छिंदवाड़ा पाण्डुर्णा जिले में भी अपनी हाजरी लगा चुका है और इसका प्रसार इन जिलों में भी किया जा रहा है। ताप्ती समन्वय बैतूल जिले का एकमात्र ऐसा अखबार है जो जिले की सीमाओं को लांघ कर अन्य जिलों में भी लोकप्रिय है ताप्ती समन्वय दो संस्करणों मुलताई जिला बैतूल व भोपाल से प्रकाशित

होकर पाठकों को पठनीय सामग्री के साथ महत्वपूर्ण जानकारियों से अवगत करा रहा है। मई 2025 में ताप्ती समन्वय का भोपाल कार्यालय भी प्रारंभ किया गया है

[www.taptisamanvya.com](http://www.taptisamanvya.com) बेबसाइड तथा tapti samanvya यू-ट्यूब चैनल के माध्यम से भी पाठको को समाचार उपलब्ध करा रहा है। 21 मई 2026 को दैनिक ताप्ती समन्वय अपने 25 वर्ष पूर्ण कर 26 वें वर्ष में प्रवेश कर रहा है और अपने उतार चढ़ाव के कई दौरों को लांघ कर जिसमे नोट बन्दी, GST, वैश्विक महामारी कोरोना, ब्लैक फंगस, लॉकडाउन की आर्थिक मंदी के बावजूद भी लगातार प्रगति के पथ पर अग्रसर रहा है। देश को एक बार फिर 2000 के नोट बन्दी का दंश झेलना पड़ा था जिसका असर व्यापार जगत के साथ साथ अखबार जगत पर भी मंदी के रूप में पड़ों। लेकिन फिर भी हमेशा की तरह ताप्ती समन्वय का सफर अनेको अनेक कठिनाइयों के बीच पूर्व की तरह चलता रहा।

और उसके बाद दैनिक ताप्ती समन्वय पाठकों को और भी आकर्षक कलेवर में निष्पक्ष एवं निर्भिक खबरो के साथ डिजीटल प्लेटफार्म फेसबुक, व्हाट्सअप पर ई-पेपर के रूप में भी निःशुल्क उपलब्ध है। दैनिक ताप्ती समन्वय अपनी 26 वें वर्षगांठ पर पाठकों, विज्ञापन दाताओं एवं सहयोगियों का हृदय से आभार व्यक्त करता है। दैनिक ताप्ती समन्वय के सफलतम 26 वें वर्ष में प्रवेश पर समस्त पाठकों, सहयोगियों, विज्ञापन दाताओं का पुनः हार्दिक आभार।

ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हमेशा की तरह स्मारिका का प्रकाशन किया गया है। यह ताप्ती समन्वय की स्मारिका पाठको को भेंट की जाएगी।

**गगनदीप खरे**

**संपादक दैनिक ताप्ती समन्वय**

# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



राजेश आहुजा  
मंडल प्रभारी भाजपा सारणी मंडल

दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई

# कृषि हाउस बैतूल

शुभेच्छू फर्म

कृषि एजेन्सी रेल्वे स्टेशन  
रोड बैतूल गंज टारो  
टैक्समो पम्पस, जैन  
इरिगेशन सिस्टम्स,  
मोबाईल नं. 9425995565

कृषि अभिकरण  
बालाजीपुरम रोड बडोरा  
बैतूल आयशर टैक्टर्स  
कृषि यंत्र मोबाईल  
नं. 9425008859

कृषि यंत्र दर्शन बडोरा  
बालाजीपुरम रोड  
सोलिस टैक्टर्स, शक्ति  
सोलरपंप मोबाईल नं.  
7000932235

कृषि स्टोर गंज बाजार  
बैतूल  
टाटा सोलर रूफटॉप सोलर  
रूफटॉप के शासकीय  
पंजीकृत वेंडर मोबाईल नं.  
9455005223,  
9584111857

# 2026

## -JANUARY-

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## -FEBRUARY-

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

## -MARCH-

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## -APRIL-

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## -MAY-

S	M	T	W	T	F	S
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## -JUNE-

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## -JULY-

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## -AUGUST-

S	M	T	W	T	F	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## -SEPTEMBER-

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## -OCTOBER-

S	M	T	W	T	F	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## -NOVEMBER-

S	M	T	W	T	F	S
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## -DECEMBER-

S	M	T	W	T	F	S
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# 2027

## JANUARY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## FEBRUARY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

## MARCH

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## APRIL

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

## MAY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## JUNE

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

## JULY

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

## AUGUST

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## SEPTEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## OCTOBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## NOVEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## DECEMBER

Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

Male		Female	
Height	Ideal Weight	Height	Ideal Weight
4' 6"	28 - 35 Kg.	4' 6"	28 - 35 Kg.
4' 7"	30 - 39 Kg.	4' 7"	30 - 37 Kg.
4' 8"	33 - 40 Kg.	4' 8"	32 - 40 Kg.
4' 9"	35 - 44 Kg.	4' 9"	35 - 42 Kg.
4' 10"	38 - 46 Kg.	4' 10"	36 - 45 Kg.
4' 11"	40 - 50 Kg.	4' 11"	39 - 47 Kg.
5' 0"	43 - 53 Kg.	5' 0"	40 - 50 Kg.
5' 1"	45 - 55 Kg.	5' 1"	43 - 52 Kg.
5' 2"	48 - 59 Kg.	5' 2"	45 - 55 Kg.
5' 3"	50 - 61 Kg.	5' 3"	47 - 57 Kg.
5' 4"	53 - 65 Kg.	5' 4"	49 - 60 Kg.
5' 5"	55 - 68 Kg.	5' 5"	51 - 62 Kg.
5' 6"	58 - 70 Kg.	5' 6"	53 - 65 Kg.
5' 7"	60 - 74 Kg.	5' 7"	55 - 67 Kg.
5' 8"	63 - 76 Kg.	5' 8"	57 - 70 Kg.
5' 9"	65 - 80 Kg.	5' 9"	59 - 72 Kg.
5' 10"	67 - 83 Kg.	5' 10"	61 - 75 Kg.
5' 11"	70 - 85 Kg.	5' 11"	63 - 77 Kg.
6' 0"	72 - 89 Kg.	6' 0"	65 - 80 Kg.

बधाई

शुभकामनाए

बधाई



# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



श्रीमति पार्वती बाई बारस्कर  
अध्यक्ष नपा परिषद बैतूल

सुधाकर पवार  
भाजपा जिलाध्यक्ष बैतूल

# स्वच्छ भारत अभियान: एक संकल्प

स्वच्छता अभियान से तात्पर्य साफ-सफाई बनाए रखने के उस राष्ट्रव्यापी जन-आंदोलन से है, जिसकी शुरुआत भारत सरकार द्वारा 'स्वच्छ भारत मिशन' के रूप में 2 अक्टूबर 2014 को की गई थी। इसका मुख्य उद्देश्य खुले में शौच की प्रथा को समाप्त करना, ठोस कचरे का सही प्रबंधन करना और देश को पूरी तरह से स्वच्छ व स्वस्थ बनाना है। स्वच्छ भारत अभियान के मुख्य उद्देश्य शौचालय निर्माण: देश के ग्रामीण और शहरी क्षेत्रों में व्यक्तिगत और सार्वजनिक शौचालयों का निर्माण। खुले में शौच मुक्त (हृष्ट) भारत: सभी गांवों और शहरों को खुले में शौच की समस्या से मुक्त करना। कचरा प्रबंधन: ठोस और तरल कचरे का वैज्ञानिक तरीके से निस्तारण और रीसाइक्लिंग करना। जन-जागरूकता: लोगों में स्वच्छता और साफ-सफाई के प्रति आदतें विकसित करना और सार्वजनिक स्थानों पर गंदगी न फैलाने की अपील करना। अभियान की उपलब्धियां इस जन

आंदोलन ने पूरे भारत की तस्वीर को बदलने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। ग्रामीण और शहरी स्तर पर करोड़ों शौचालयों का निर्माण किया जा लाखों गांवों 'खुले में' (ODF) ग य । चुका है देश के और शहरों को शौच मुक्त' घोषित किया है। स्वच्छता से जुड़ी सुविधाओं ने शिशु मृत्यु दर को कम करने और बीमारियों से बचाव में बहुत मदद की है। आप इसमें कैसे योगदान दे सकते हैं? आप 'न गंदगी करेंगे, न करने देंगे' के मूल मंत्र का पालन करके इस अभियान का हिस्सा बन सकते हैं। अपने घर, आसपास और कार्यस्थल पर साफ-सफाई रखें। गीले और सूखे कचरे को अलग-अलग डस्टबिन (कूड़ेदान) में डालें। सार्वजनिक स्थानों (सड़कों, पार्कों या पर्यटन स्थलों) पर कचरा न फेंकें।



## Walking एक बेहतरीन और आसान व्यायाम

टहलना (Walking) एक बेहतरीन और आसान व्यायाम है। रोजाना 30-40 मिनट टहलने से दिल मजबूत होता है, वजन नियंत्रित रहता है, तनाव कम होता है, और पाचन क्रिया बेहतर होती है? यह आपको ऊर्जावान और स्वस्थ रखता है। टहलने के मुख्य शारीरिक और मानसिक फायदे इस प्रकार हैं:?? शारीरिक स्वास्थ्य (Physical Health) मजबूत हृदय: नियमित रूप से तेज चलने (Brisk walking) से ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है और दिल से जुड़ी बीमारियों का खतरा कम होता है। वजन प्रबंधन: रोजाना टहलने से कैलोरी बर्न होती है, जिससे वजन घटाने और उसे मेंटन रखने में मदद मिलती है। पाचन और ब्लड शुगर: खाना खाने के बाद 10-15 मिनट टहलने से खाना जल्दी पचता है और ब्लड शुगर लेवल नियंत्रित रहता है। हड्डियाँ और

जोड़: यह जोड़ों के दर्द (आर्थराइटिस) को कम करता है और हड्डियों के घनत्व (Bone density) को बढ़ाकर उन्हें मजबूत बनाता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता: रोजाना चलने से इम्युनिटी बढ़ती है, जिससे आप सर्दी-जुकाम जैसी बीमारियों से बचे रहते हैं।?? मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health) तनाव कम होना: टहलने से शरीर में फील-गुड हार्मोन (एंडोर्फिन) निकलते हैं, जो तनाव, चिंता और डिप्रेशन को कम करते हैं।

बेहतर नींद: अगर आपको रात में अच्छी नींद नहीं आती है, तो नियमित सैर आपकी स्लीप क्वालिटी (Sleep quality) को सुधारने में मदद करती है। दिमाग की कार्यप्रणाली: टहलने से यादाश्त (Memory) तेज होती है और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार होता है।

**MO. SOHEL**  
8878545683

**ELECTRICALS**

All Types of Electric Fittings And  
Electric Material Supplier

**TOHID KHAN**  
6261772217

Add : Nehru Ward, Pattan Road Multai Dist. Betul M.P.

# स्वास्थ्य के प्रकार

1) दैहिक, मानसिक और सामाजिक रूप से पूर्णतः स्वस्थ होना (समस्या-विहीन होना) ही स्वास्थ्य है।

2) किसी व्यक्ति की मानसिक, शारीरिक और सामाजिक रूप से अच्छे होने की स्थिति को स्वास्थ्य कहते हैं। [1]

स्वास्थ्य सिर्फ बीमारियों की अनुपस्थिति का नाम नहीं है। स्वस्थ ही जीवन है हमें सर्वांगीण स्वास्थ्य के बारे में जानकारी होना बहुत आवश्यक है। स्वास्थ्य का अर्थ विभिन्न लोगों के लिए अलग-अलग होता है। लेकिन अगर हम एक सार्वभौमिक दृष्टिकोण की बात करें तो अपने आपको स्वस्थ कहने का यह अर्थ होता है कि हम अपने जीवन में आनेवाली सभी सामाजिक, शारीरिक और भावनात्मक चुनौतियों का प्रबन्धन करने में सफलतापूर्वक सक्षम हों।

## स्वास्थ्य क्या होता है

स्वास्थ्य, हमारे जीवन का सबसे महत्वपूर्ण आयाम होता है। यह हमारे शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक तंतु का संतुलन होता है जो हमारी जीवन की गुणवत्ता को प्रभावित करता है। स्वास्थ्य का मतलब बस बीमार नहीं होना नहीं होता, बल्कि यह विभिन्न पहलुओं का सम्मिलित होता है जो हमारे जीवन को सुखमय और सफल बनाते हैं।

## शारीरिक स्वास्थ्य

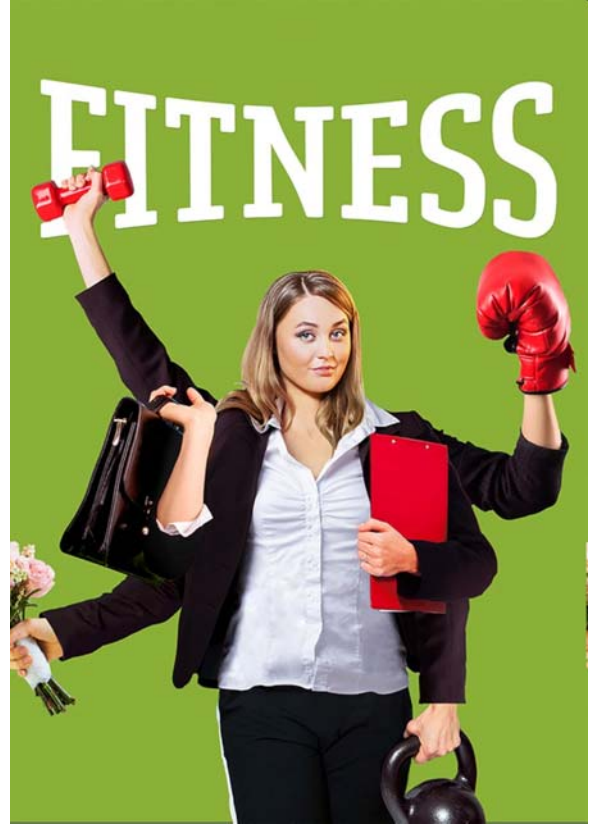
शारीरिक स्वास्थ्य का मतलब है कि हमारे शारीरिक अंग, अंग्रेज़ी में ऑर्गन्स, सही तरीके से काम कर रहे हैं और हम नियमित रूप से उनका ध्यान रखते हैं। इसमें सही आहार, नियमित व्यायाम, पर्याप्त नींद और तंबकू, शराब और अन्य हानिकारक पदार्थों का त्याग शामिल होता है।

## मानसिक स्वास्थ्य

मानसिक स्वास्थ्य का मतलब है कि हमारी मानसिक स्थिति स्थिर और सकारात्मक हो। इसमें स्ट्रेस का प्रबंधन, चिंता कम करने के तरीके, सकारात्मक विचारधारा, और सही सामाजिक संबंध शामिल होते हैं। मानसिक स्वास्थ्य हमारे जीवन में अत्यंत महत्वपूर्ण है हमारे मस्तिष्क में आने वाले विचारों को सही दिशा में रखने की जरूरत होती है

## सामाजिक स्वास्थ्य

सामाजिक स्वास्थ्य का मतलब है कि हमारे सामाजिक संबंध



स्वस्थ और सुखमय होते हैं। यह शामिल करता है कि हम अपने परिवार, दोस्त, और समुदाय के साथ सामंजस्यपूर्ण और समर्थन में रहते हैं।

स्वास्थ्य नहीं सिर्फ रोगों से मुक्त होने की स्थिति होती है, बल्कि यह हमारे जीवन के सभी पहलुओं का प्रत्येक परिपेक्ष्य में सामंजस्यपूर्ण और सुखमय होना चाहिए। स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए नियमित चेकअप, स्वस्थ जीवनशैली, और सकारात्मक मानसिकता महत्वपूर्ण हैं।

इसलिए, स्वास्थ्य को सिर्फ रोगों के अभाव में नहीं, बल्कि एक सकारात्मक और सुखमय जीवन के साथ जोड़ना चाहिए। हमें अपने शारीरिक, मानसिक, और सामाजिक स्वास्थ्य का ध्यान रखना चाहिए ताकि हम खुश, सकारात्मक, और सुरक्षित जीवन जी सकें।

**स्वस्थ्य रहें मस्त रहें**

बधाई

शुभकामनाए

बधाई



# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



**विक्रम वैद्य**  
मंडल अध्यक्ष भाजपा  
कोठी बाजार मंडल



**विकास मिश्रा**  
मंडल अध्यक्ष भाजपा  
गंज मंडल



**हेमंत खण्डेलवाल**  
प्रदेश अध्यक्ष भाजपा

# स्वस्थ रहने के लिये क्या खायें

शरीर रूपी इंजन को क्रियाशील बनाए रखने के लिए तथा उसके भरपूर विकास, नष्ट होती कोशिकाओं की मरम्मत- आदि के लिए भोजन की महत्ता को नकारा नहीं जा सकता। इसके बिना मानव जीवन नहीं गुजारा जा सकता किंतु यही भोजन शरीर को रोगग्रस्त करने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

आज की अधिकांश मानव पीढ़ी किसी न किसी रोग से पीडित है। एक बीमारी का इलाज कराने के बाद दूसरी बीमारी सिर उठाने लगती है। अपनी बीमारी का इलाज करते-करते व्यक्ति काफी पैसा एवं समय खर्च कर देता है, किंतु परिणाम ज्यों का त्यों रहता है। इन सबका कारण हमारा भोजन ही है वास्तव में आज के मानव ने अपनी जीभ के स्वाद को उत्तम से अति उत्तम बनाने के लिए हर प्रकार के खाद्य पदार्थ खाना शुरू कर दिया है।

आज के लोगों का कब्ज, अपच, अजीर्ण, बवासीर, भगन्दर, एसीडिटी, उच्च रक्तचाप, सोरायसिस आदि अन्य गंभीर रोगों से घिरे रहने का मूल कारण असंतुलित एवं असंयमित भोजन ही है। जिस प्रकार सड़क पर पड़ा हुआ कूड़ा-कचड़ा कुछ समय बाद सड़-गल कर भयंकर बदबू उत्पन्न करता है और तमाम संक्रमण व बीमारियां फैलाने लगता है, उसी प्रकार यही अप्राकृतिक भोजन भी शरीर के अंदर संचय होकर विष उत्पन्न करता है और तरह-तरह की बीमारियों को पालता-पोसता है।

इसके अलावा अपनी आयु, क्षमता, मात्रा आदि का ध्यान न रखना, हर समय बिना भूख के कुछ भी खाते-पीते रहना, जल्दी जल्दी खाना, खाते वक्त तनाव, व्यापार आदि का चिंतन-मनन करना आदि कारणों में भी भोजन का शरीर पर विपरीत प्रभाव पड़ता है।



यदि आप आज के सभी भौतिक सुखों एवं सफलता को पाना चाहते हैं तो तन का निरोगी रहना अत्यंत जरूरी है, क्योंकि निरोगी शरीर में ही स्वस्थ दिमाग का वास होता है। मन ही हमें सफलता और ऊंचाईयों की ओर ले जाता है। यही हमें सफलतादायक विचार प्रदान कर हमें तरह-तरह से सुखी

आज फास्ट फूड, गरिष्ठ, चटपटे, तले-भुने एवं चिकनाई युक्त खाद्य-पदार्थों का अति मात्रा में उपयोग हो रहा है। स्वाद के वशीभूत खाए गए यही पदार्थ रोगोत्पत्ति के कारण बन जाते हैं। ये खाद्य पदार्थ भारी एवं अधिक तले-भुने होने के कारण हमारी पाचन क्रिया के अनुकूल नहीं बैठते, फलस्वरूप इनका पाचन ढंग से नहीं हो पाता और वे अपच अवस्था में आंतों में जमा होने लगते हैं। वहां जमा होते-होते वहीं सड़ने लगते हैं और दूषित वायु उत्पन्न कर शरीर के अंगों को क्रमशः रोगग्रस्त करते जाते हैं।

रखता है।

## प्रस्तुत हैं भोजन संबंधी कुछ आवश्यक नियम-

आपका भोजन शुद्ध, सात्विक एवं प्राकृतिक हो। उसमें हरी पत्तेदार साग-सब्जियां, मौसमी ताजे फल, सलाद एवं रेशेदार खाद्य पदार्थ हों। प्राकृतिक भोजन संतुलित होता है। इनमें शरीर के नव-निर्माण के लिए सभी आवश्यक पोषक तत्व होते हैं। रेशेदार भोजन कब्ज नहीं होने देता।

भोजन में ज्यादा खट्टे-मीठे व मिर्च-मसाले वाले खाद्य-पदार्थों का कम से कम सेवन करें। नमक की मात्रा भी न के बराबर रखें। जो

पदार्थ पचने में भारी हों या जिनके खाने आपको पेट में भारीपन एवं बेचैनी अनुभव हो, उनसे सदैव दूर रहें।

शराब, गांजा, कैफीन, अफीम, तम्बाकू, गुटखा, बीड़ी-सिगरेट, चाय-काफी आदि का सेवन नहीं करना चाहिए।

ये पदार्थ हमारी मानसिकता को सर्वप्रथम दूषित करते हैं, तत्पश्चात् शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। हृदय रोग, दमा, गुर्दों की बीमारी आदि कहीं कारणों से ज्यादा होती हैं।

समोसा, स्नैक्स, चिप्स, बिस्कुट व फास्ट फूड के सेवन से बचें। दर असल ऐसे खाद्य-पदार्थ मैदा व बेसन आदि से बनाए जाते हैं। ये आंतों में चिपक जाते हैं, फलस्वरूप शरीर से बाहर नहीं निकल पाते और पेट में पड़े-पड़े गैस, कब्ज, अपच, एसीडिटी आदि रोग पैदा होते हैं।

भोजन में हरी-ताजी सलाद का अधिकाधिक प्रयोग करें। सलाद के रूप में आप गाजर, टमाटर, प्याज, हरी धनियां मूली आदि का प्रयोग करें। चूँकि ये सब्जियां हैं जिसमें अन्य पोषक तत्वों के अलावा पानी की मात्रा भी प्रचुर रहती है, अतः कब्ज से निजात मिलती है।

सुबह नाश्ते के रूप में अंकुरित दाल, अनाज, दूध, फल आदि लेना हितकारी है। इससे आपका सुबह का स्वल्पाहार हो जाएगा, साथ ही तन-मन को स्फूर्ति भी मिलेगी।

अपनी आयु, पाचन क्षमता एवं शरीर की आवश्यकतानुसार ही भोजन करें। ज्यादा टूंस-टूंस कर खाना घातक है। जब भूख लगे, तभी खाना चाहिए। जितना आप अपनी पाचन क्रिया का ख्याल रखेंगे, उतना वह आपका रखेगी।

अति मात्रा में किए गए आहार के संबंध में अष्टरोग हृदय में कहा गया है कि- 'अमिमात्रां पुनःसर्वानाशु दोषान् प्रकोपयेत्य यानी अत्यधिक मात्रा में किया गया भोजन त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) को कुपित करने वाला होने से व्यक्ति शीघ्र ही रोगग्रस्त होने लगता है। इसलिए अत्यधिक मात्रा में भोजन नहीं करना चाहिए।

जहां अति मात्रा में भोजन करना हानिप्रद है, वहीं भूख से कम खाना भी अहितकर है। ऐसा करने से दुर्बलता, आलस्य व पाचन-क्रिया क्षीण हो जाती है। मन भी शिथिल होने लगता है।

भोजन करते-करते यदि आपको डकार आ जाए तो आपको तुरंत खाना खाना बंद कर देना चाहिए। डकार आना एक ऐसा संकेतक है जो बताता है कि आपने अपनी भूख के अनुसार भोजन ग्रहण कर लिया है, अतरू इसके बाद खाना बंद कर दें। भोजन हमेशा प्रसन्नतापूर्वक, तनाव मुक्त होकर करना चाहिए। खाते समय बातचीत या किसी विषय पर चिंतन-मनन करना हानिप्रद होता है। खाना खाने के बाद तुरंत मानसिक व शारीरिक श्रम नहीं करना चाहिए। भोजन के तुरंत बाद वज्रासन करना कहीं ज्यादा हितकर है। पाचन क्रिया द्रुस्त रहती हैं। गैस की समस्या से छूटकारा मिलता है।

# मां ताप्ती महिमा जानने के लिए पढ़िए श्री ताप्ती पुराण



अनुवादक - स्व. श्रीमति कलावती मान्धाता  
सेवानिवृत्त प्रधान अध्यापिका

संशोधक - स्व. श्रीमति रामकुंवर खेरे  
सेवानिवृत्त प्रधान अध्यापिका

प्रकाशक - गगनदीप खेरे  
प्रतियों के लिए सम्पर्क करें मो. नं. 8269409987

# बैतूल अनाज तिलहन व्यापारी संघ बैतूल

दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



निलच डागा, पूर्व विधानक  
अध्यक्ष



हरकचंद शाह  
सचिव



प्रमोद अग्रवाल  
कोषाध्यक्ष

## दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



हर्षवर्धन धोटे  
जिला उपाध्यक्ष जिला कांग्रेस कमेटी बैतूल

## दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



गोवर्धन राणे  
भाजपा मंडल अध्यक्ष आठनेर नगर



# Surya Namaskar



EXHALE



Namaste Prayer

INHALE



Upward Salute

EXHALE

Forward Fold

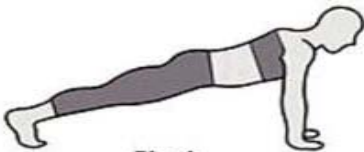


INHALE



Left Leg Lunge

EXHALE



Plank

EXHALE

Staff Pose



INHALE



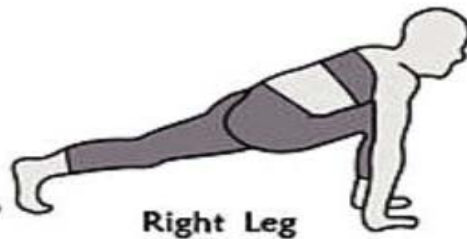
Cobra

EXHALE



Downward Dog

INHALE



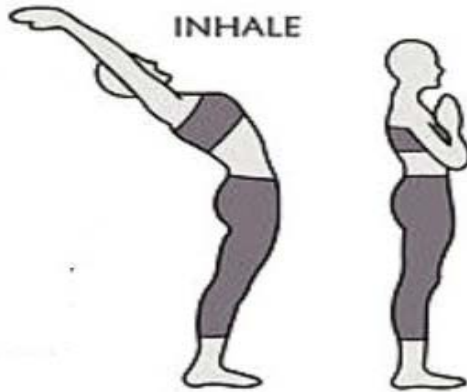
Right Leg Lunge

EXHALE



Forward Fold

INHALE



Gratitude

# करें योग रहे निरोग

योग एक प्राचीन भारतीय अनुशासन है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन बनाता है?संस्कृत के 'युज' धातु से बने इस शब्द का अर्थ 'जुड़ना' या 'एकजुट होना' है?यह मात्र व्यायाम नहीं, बल्कि श्वास, ध्यान और जीवनशैली का एक समग्र विज्ञान है?योग के प्रमुख प्रकारयोग के कई मार्ग हैं, जिनमें मुख्य हैं:ज्ञान योग: बुद्धि और ज्ञान का मार्ग।भक्ति योग: ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण और प्रेम।कर्म योग: निस्वार्थ भाव से अपने कर्तव्यों का पालन करना।राज योग (अष्टांग योग): महर्षि पतंजलि द्वारा बताए गए आठ चरणों का मार्ग (यम, नियम,



आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि)

शुरुआती लोगों के लिए बुनियादी योगासन यदि आप योग शुरू कर रहे हैं, तो इन आसान आसनों से शुरुआत कर सकतें

हैं:ताड़ासन: शरीर में खिंचाव लाता है और मुद्रा (posture) सुधारता है?वज्रासन: पाचन तंत्र को मजबूत करता है, खाना खाने के बाद करने के लिए उत्तम है?बालासन: तनाव और थकान मिटाकर मन को शांत करता है।भ्रामरी प्राणायाम: श्वास नियंत्रण की यह तकनीक मन को शांति देती है और एकाग्रता बढ़ाती है।योग के मुख्य लाभयोग का नियमित अभ्यास आपके स्वास्थ्य पर कई सकारात्मक प्रभाव डालता है:तनाव और चिंता कम होती है।लचीलापन, शक्ति और शारीरिक संतुलन बढ़ता है?बेहतर नींद आती है और ऊर्जा का स्तर बढ़ता है

योग में 12 सबसे बुनियादी और महत्वपूर्ण आसनों (विशेषकर शिवानंद योग परंपरा में) को माना जाता है, जो पूरे शरीर को स्वस्थ और लचीला रखते हैं। ये आसन रीढ़ की हड्डी, मांसपेशियों



और आंतरिक अंगों को संतुलित करते हैं। इन 12 मूल योगासनों की सूची इस प्रकार है: शीर्षासन

(Headstand)

: इसे आसनों का राजा माना जाता है, जो मानसिक स्पष्टता और एकाग्रता बढ़ाता है।

सर्वांगासन

(Shoulderstand):

यह थायरॉयड ग्रंथि को नियंत्रित करता है और शरीर के रक्त संचार को सुधारता है।



## PADAHASTASANA



हलासन (Plough Pose): पेट और पीठ की मांसपेशियों को मजबूत करता है और पाचन शक्ति बढ़ाता है।

मत्स्यासन (Fish Pose): छाती और फेफड़ों को खोलता

है, जिससे श्वासन प्रणाली बेहतर होती है।

पश्चिमोत्तानासन (Sitting Forward Bend): रीढ़ की हड्डी में लचीलापन लाता है और तंत्रिका तंत्र को शांत करता है।

भुजंगासन (Cobra Pose): पीठ के निचले हिस्से को मजबूत करता है और तनाव दूर करने में सहायक है।

शलभासन (Locust Pose): पीठ और कूल्हों की मांसपेशियों को टोन करता है और पाचन में सुधार करता है।

धनुरासन (Bow Pose): पेट के अंगों की मालिश करता है और रीढ़ को लचीला बनाता है।

अर्धमत्स्येंद्रासन (Half Spinal Twist): रीढ़ के स्वास्थ्य के लिए उत्तम है और अग्न्याशय (pancreas) को सक्रिय करता है

## 50 की उम्र में खुद को रखे फिट

50 की उम्र में खुद को फिट और ऊर्जावान रखने के लिए आपको स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (मांसपेशियों की मजबूती), कार्डियो (हृदय स्वास्थ्य), और संतुलन व लचीलेपन (योग या स्ट्रेचिंग) का मिला-जुला अभ्यास करना चाहिए। सप्ताह में कम से कम 150 मिनट मध्यम तीव्रता वाली एक्टिविटी का लक्ष्य रखें? 50 के बाद की उम्र के लिए सबसे असरदार एक्सरसाइज इस प्रकार हैं:

### 1. स्ट्रेंथ ट्रेनिंग (मांसपेशियों के लिए)

उम्र बढ़ने के साथ मांसपेशियां कमजोर होने लगती हैं, इसलिए इन्हें मजबूत करना जरूरी है।

**वॉल पुश-अप्स (Wall Push-ups):** कंधे और हाथों की ताकत बढ़ाने के लिए दीवार के सहारे पुश-अप करें।

### HCF

**लाइट वेट लिफ्टिंग:** हल्के डंबल्स के साथ बाइसेप कर्ल (Bicep Curls) या स्क्वैट्स करें। इससे हड्डियां भी मजबूत होती हैं।

### HCF

### 2. कार्डियो (हृदय के लिए)

हृदय गति (Heart rate) को स्वस्थ रखने के लिए कार्डियो जरूरी है।

**तेज चलना (Brisk Walking):** रोजाना 30 मिनट तेज कदमों से चलें?

**साइकिलिंग या तैराकी (Swimming):** इससे जोड़ों पर दबाव डाले बिना बेहतरीन कार्डियो हो जाता है।

Centers for Disease Control and Prevention | CDC (.gov)

### 3. संतुलन और लचीलापन (संतुलन के लिए)

यह उम्र ढलने पर गिरने या चोट लगने से बचाता है।

**योग:** ताड़ासन, वृक्षासन और अनुलोम-विलोम जैसे आसान और प्राणायाम करें?

**स्ट्रेचिंग:** पीठ और पैरों के लचीलेपन को बनाए रखने के लिए हल्की स्ट्रेचिंग करें।

जरूरी सुझाव:

शुरुआत हमेशा धीरे करें और अपनी क्षमता के अनुसार करें? किसी भी नई एक्सरसाइज की शुरुआत करने से पहले अपने डॉक्टर या फिटनेस ट्रेनर से सलाह जरूर लें? शरीर को हाइड्रेटेड रखें और पर्याप्त आराम दें

## 21 जून अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस हर साल 21 जून को इसलिए मनाया जाता है, क्योंकि यह दिन उत्तरी गोलार्ध में साल का सबसे लंबा दिन होता है और इसे ग्रीष्म संक्रांति भी कहते हैं?

**खगोलीय महत्व:** 21 जून को सूर्य सबसे लंबे समय तक आकाश में रहता है और धरती पर इसकी किरणें अधिक समय तक पड़ती हैं। भारतीय परंपरा में, सबसे लंबे दिन का अर्थ अधिक ऊर्जा और प्रकाश से है, जो योग द्वारा मिलने वाले दीर्घायु और स्वास्थ्य का प्रतीक है?

**आध्यात्मिक महत्व:** योग और अध्यात्म में इस दिन का विशेष महत्व है। मान्यता है कि इसी दिन भगवान शिव (आदि योगी) ने अपने पहले शिष्यों (सप्तर्षियों) को योग का ज्ञान देना शुरू किया था?

**सूर्य का दक्षिणायन:** ग्रीष्म संक्रांति के बाद सूर्य दक्षिणायन (उत्तर से दक्षिण की ओर) की गति में प्रवेश करता है। योग विज्ञान के अनुसार, यह समय आध्यात्मिक साधनाओं के लिए बहुत ही अनुकूल और शक्तिशाली माना जाता है?

**इतिहास और शुरुआत:** साल 2014 में भारत के प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने संयुक्त राष्ट्र महासभा में 21 जून को योग दिवस के रूप में मनाने का प्रस्ताव रखा था। इस प्रस्ताव को भारी समर्थन मिला और उसी वर्ष 11 दिसंबर 2014 को संयुक्त राष्ट्र ने 21 जून को 'अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस' के रूप में घोषित कर दिया? इसके बाद, पहली बार 21 जून 2015 को पूरी दुनिया में आधिकारिक तौर पर योग दिवस मनाया गया था

## गोधन अर्क के फायदे

आयुर्वेद में गौमूत्र (गोधन अर्क) का विशेष स्थान है और इसके कई स्वास्थ्य लाभ बताए जाते हैं। हालाँकि, आधुनिक चिकित्सा और वैज्ञानिक शोध इसके सभी दावों की पुष्टि नहीं करते हैं। यहाँ इसके सेवन से जुड़े मुख्य पारंपरिक लाभ और सावधानियाँ दी गई हैं: गौमूत्र के पारंपरिक और आयुर्वेदिक फायदे: डिटॉक्सिफिकेशन: गौमूत्र को शरीर से हानिकारक टॉक्सिन्स (विषाक्त पदार्थों) को बाहर निकालकर आंतरिक अंगों की शुद्धि करने वाला माना जाता है। पाचन तंत्र में सुधार: यह पाचन क्रिया को तेज करता है, एसिडिटी, गैस और कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाने में मदद करता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता (Immunity): यह शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। त्वचा के रोग: पारंपरिक रूप से इसका उपयोग खाज-खुजली, सोरायसिस और एग्जिमा जैसे त्वचा रोगों में फायदेमंद माना जाता है। वजन नियंत्रण: नियमित रूप से गुनगुने पानी में गौमूत्र मिलाकर पीने से शरीर का फैट कम होता है और मोटापा दूर करने में मदद मिलती है। सेवन करने की पारंपरिक विधि: आयुर्वेद में आमतौर पर सीधे कच्चे गौमूत्र की जगह, इसके शुद्ध अर्क (गोधन) का उपयोग किया जाता है। इसे सुबह खाली पेट 15 से 25 मिलीलीटर की मात्रा में हल्के गर्म पानी के साथ लिया जाता है। सावधानियाँ और चेतावनी: वैज्ञानिक अध्ययनों के अनुसार कच्चे और बिना छने हुए गौमूत्र का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है क्योंकि इसमें बैक्टीरिया और विषाक्त पदार्थ हो सकते हैं। गर्भवती महिलाओं और स्तनपान कराने वाली माताओं को इसके सेवन से बचने की सलाह दी जाती है

बधाई

शुभकामनाएँ

बधाई



# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



श्रीमति सुषमा जगताप  
अध्यक्ष  
नगर परिषद आठनेर



श्री मनोज जगताप  
भाजपा नेता  
आठनेर

## आम जनता की सेवा में हमेशा तत्पर म.प्र. की सरकार

# लकवा या पक्षाघात एक गंभीर स्थिति

लखुआ (लकवा या पक्षाघात) एक गंभीर स्थिति है, जिसमें मस्तिष्क और शरीर के अंगों के बीच का संपर्क टूट जाता है? इससे शरीर का कोई हिस्सा या पूरी मांसपेशियां काम करना बंद कर देती हैं। यह मुख्य रूप से स्ट्रोक (मस्तिष्क में खून का थक्का जमना या नस फटना) के कारण होता है मुख्य कारणब्रेन स्ट्रोक: मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त का प्रवाह रुक जाना?हाई बी.पी. और शुगर: अनियंत्रित रक्तचाप और मधुमेह?रीढ़ की हड्डी में चोट: स्पाइनल कॉर्ड डैमेज?कोलेस्ट्रॉल: नसों में वसा का जमाव प्रमुख लक्षणलखुआ के लक्षण अचानक दिखाई देते हैं, जैसे:चेहरे का एक तरफ झुक जाना या शून्य हो जाना?हाथों या पैरों में अचानक कमजोरी या सुन्नपन आना?बोलते समय जुबान लड़खड़ाना (अस्पष्ट आवाज)?संतुलन बिगड़ना और चलने में भारीपन महसूस होना बचाव और उपचारगोल्डन ऑवर : स्ट्रोक के शुरुआती 3 से 4 घंटे के भीतर अस्पताल पहुंचना सबसे महत्वपूर्ण है? तुरंत इलाज से नुकसान को कम किया जा सकता है?दवाइयां और थेरेपी: आधुनिक चिकित्सा में थक्का गलाने वाली दवाएं, ब्लड थिनर, और फिजियोथेरेपी शामिल हैं?खान-पान: नमक और तेल की मात्रा कम करें, और नियमित रूप से व्यायाम करें? नियंत्रण पाना: पक्षाघात को समझना, उसका प्रबंधन, और ठीक होने का मार्ग

लकवा, एक ऐसी स्थिति जिसमें शरीर के एक हिस्से या अधिकांश भाग में मांसपेशियों की कार्यक्षमता समाप्त हो जाती है, इससे प्रभावित लोगों और उनके प्रियजनों के लिए एक बड़ी चुनौती पेश आती है। चाहे चोट, बीमारी या तंत्रिका संबंधी विकारों के कारण लकवा का प्रबंधन और ठीक होने का प्रयास अक्सर जटिल और भावनात्मक रूप से थका देने वाला होता है। हालाँकि, चिकित्सा विज्ञान और पुनर्वास चिकित्सा में प्रगति लगातार नियंत्रण पाने और जीवन की गुणवत्ता में सुधार के लिए नए रास्ते खोल रही है। यह लेख लकवा के विभिन्न पहलुओं पर गहराई से चर्चा करता है, इसके कारणों, नवीनतम प्रबंधन रणनीतियों और ठीक होने के लिए आशाजनक मार्ग की खोज करता है जिसे अब कई व्यक्ति अपना सकते हैं। आइए इस स्थिति को समझने से शुरुआत करें।

## पक्षाघात ( पैरालिसिस ) क्या है?

लकवा शरीर के किसी भाग या पूरे भाग में मांसपेशियों के काम करने की क्षमता का खत्म हो जाना है, जिससे हरकत करना बंद हो जाता है और कभी-कभी संवेदना भी प्रभावित होती है। यह स्थिति अस्थायी या स्थायी हो सकती है और शरीर के किसी भी हिस्से को प्रभावित कर सकती है। लकवा अक्सर मस्तिष्क और मांसपेशियों के बीच संचार में व्यवधान के कारण होता है, जो आमतौर पर तंत्रिका तंत्र में क्षति या शिथिलता के कारण होता है।

लकवा कितना आम है?

लकवा एक अपेक्षाकृत आम बीमारी है, जो दुनिया भर में लाखों लोगों

को प्रभावित करती है। अकेले संयुक्त राज्य अमेरिका में, यह अनुमान लगाया गया है कि लगभग 5.4 मिलियन लोग किसी न किसी प्रकार के लकवा से पीड़ित हैं, जो कि आबादी का लगभग 1.7% है। भौगोलिक, जनसांख्यिकीय और स्वास्थ्य कारकों के आधार पर व्यापकता भिन्न हो सकती है।

## पक्षाघात का क्या कारण है?

पक्षाघात कई कारणों से हो सकता है। इनमें शामिल हैं:

स्ट्रोक: स्ट्रोक तब होता है जब मस्तिष्क के किसी हिस्से में रक्त की आपूर्ति बाधित या कम हो जाती है, जिससे मस्तिष्क के ऊतकों को ऑक्सीजन और पोषक तत्व नहीं मिल पाते। कुछ ही मिनटों में, मस्तिष्क की कोशिकाएँ मरने लगती हैं, जिससे लकवा हो सकता है, आमतौर पर शरीर के एक तरफ।

सिर या रीढ़ की हड्डी में चोट: सिर या रीढ़ की हड्डी में दर्दनाक चोट लगने से केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को नुकसान पहुँच सकता है, जिससे लकवा हो सकता है। इस तरह की चोट दुर्घटना, गिरने या हिंसक हरकतों के कारण हो सकती है।

मल्टीपल स्केलेरोसिस जैसी डिमाइलेटिंग बीमारियाँ: मल्टीपल स्केलेरोसिस (स्) एक ऐसी बीमारी है जिसमें प्रतिरक्षा प्रणाली तंत्रिकाओं के सुरक्षात्मक आवरण पर हमला करती है, जिससे मस्तिष्क और शरीर के बाकी हिस्सों के बीच संचार संबंधी समस्याएँ पैदा होती हैं। इससे कई तरह के पक्षाघात हो सकते हैं।

मोटर न्यूरोन रोग (एमएनडी): मोटर न्यूरोन रोग, जैसे कि एमियोट्रोफिक लेटरल स्क्लेरोसिस (एएलएस), स्वैच्छिक मांसपेशी गतिविधियों को नियंत्रित करने वाली तंत्रिका कोशिकाओं को प्रभावित करते हैं। इन न्यूरोन्स के प्रगतिशील अधःपतन से मांसपेशियों में कमजोरी और पक्षाघात होता है।

बेल्स पाल्सी: बेल्स पाल्सी एक ऐसी स्थिति है जो चेहरे की मांसपेशियों में अचानक, अस्थायी कमजोरी या पक्षाघात का कारण बनती है। यह आमतौर पर चेहरे के सिर्फ एक तरफ को प्रभावित करता है और वायरल संक्रमण के कारण हो सकता है जो चेहरे की टिक पक्षाघात और लाइम रोग: टिक पक्षाघात टिक की कुछ प्रजातियों द्वारा उत्पादित न्यूरोटॉक्सिन के कारण होता है। टिक के काटने से फैलने वाला लाइम रोग तंत्रिका तंत्र को भी प्रभावित कर सकता है और गंभीर मामलों में पक्षाघात का कारण बन सकता है।

स्पाइना बिफिडा: स्पाइना बिफिडा एक जन्मजात स्थिति है जो तब होती है जब मस्तिष्क, रीढ़ की हड्डी या इन अंगों के सुरक्षात्मक आवरण ठीक से विकसित नहीं होते हैं। इसके परिणामस्वरूप अलग-अलग डिग्री का लकवा और अन्य न्यूरोलॉजिकल जटिलताएँ हो सकती हैं।

पक्षाघात के प्रकार क्या हैं?

लकवा को कई तरह से वर्गीकृत किया जा सकता है, जो प्रभावित क्षेत्रों की सीमा और स्थान पर निर्भर करता है। यहाँ लकवा के प्राथमिक प्रकार

दिए गए हैं:

### 1. मोनोप्लेजिया

मोनोप्लेजिया केवल एक अंग को प्रभावित करता है, जैसे कि हाथ या पैर। इस प्रकार का पक्षाघात अक्सर स्थानीय तंत्रिका या मस्तिष्क की चोट का परिणाम होता है, जैसे कि स्ट्रोक या आघात के कारण।

### 2. हेमिप्लेजिया

हेमिप्लेजिया शरीर के एक तरफ को प्रभावित करता है, आमतौर पर एक ही तरफ के हाथ और पैर को प्रभावित करता है। यह अक्सर स्ट्रोक या दर्दनाक मस्तिष्क चोटों जैसी मस्तिष्क की चोटों के परिणामस्वरूप होता है।

### 3. पैराप्लेजिया

पैराप्लेजिया शरीर के निचले आधे हिस्से को प्रभावित करता है, जिसमें दोनों पैर शामिल हैं। इस प्रकार का पक्षाघात आमतौर पर रीढ़ की हड्डी में चोट लगने के कारण होता है, विशेष रूप से वक्षीय या काठ के क्षेत्रों में।

### 4. चतुर्भुज (टेट्राप्लेजिया)

क्वाड्रिप्लेजिया, जिसे टेट्राप्लेजिया के नाम से भी जाना जाता है, सभी चार अंगों और धड़ को प्रभावित करता है। यह आमतौर पर ग्रीवा (गर्दन) क्षेत्र में रीढ़ की हड्डी में गंभीर चोट के कारण होता है। यह स्थिति चोट के स्तर से नीचे मोटर और संवेदी कार्यों को महत्वपूर्ण रूप से प्रभावित कर सकती है।

### 5. डिप्लेजिया

डिप्लेजिया मुख्य रूप से शरीर के दोनों तरफ एक ही क्षेत्र को प्रभावित करता है, जैसे कि दोनों हाथ या दोनों पैर। यह अक्सर सेरेब्रल पाल्सी वाले व्यक्तियों में देखा जाता है और जन्मजात मस्तिष्क की चोटों के परिणामस्वरूप हो सकता है।

### 6. लॉकड-इन सिंड्रोम

लॉकड-इन सिंड्रोम पक्षाघात का एक दुर्लभ और गंभीर रूप है, जिसमें व्यक्ति सचेत और जागरूक तो होता है, लेकिन आंखों की गति को नियंत्रित करने वाली मांसपेशियों को छोड़कर किसी भी मांसपेशी को नहीं हिला सकता। यह आमतौर पर ब्रेनस्टेम स्ट्रोक या दर्दनाक मस्तिष्क चोटों के कारण होता है।

पक्षाघात के इन प्रकारों को समझने से स्थिति का निदान करने तथा उचित उपचार और पुनर्वास रणनीति की योजना बनाने में मदद मिल सकती है।

पक्षाघात के लक्षण क्या हैं?

पक्षाघात कई तरह के लक्षणों के माध्यम से प्रकट हो सकता है, जो अंतर्निहित कारण और प्रभावित शरीर के क्षेत्र के आधार पर गंभीरता में भिन्न हो सकते हैं। आम लक्षणों में शामिल हैं:

धीरे-धीरे संवेदना का खत्म होना: प्रभावित क्षेत्रों में संवेदना में धीरे-धीरे कमी आना या पूरी तरह सुन्न हो जाना पक्षाघात का एक आम लक्षण है। इससे दर्द, तापमान या स्पर्श को महसूस करना मुश्किल हो सकता है।

चेहरे या शरीर के कुछ हिस्सों को हिलाने में परेशानी: शरीर के कुछ

हिस्सों या चेहरे की मांसपेशियों को हिलाने में कठिनाई या असमर्थता पक्षाघात का संकेत हो सकता है। यह बोलने, चेहरे के हाव-भाव या रोजमर्रा के काम करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

कमजोरी या ढीलापन: मांसपेशियों में कमजोरी या ढीलापन की भावना, जहां अंग या शरीर के प्रभावित हिस्से शिथिल महसूस होते हैं और सामान्य मांसपेशी टोन की कमी होती है, अक्सर पक्षाघात से जुड़ी होती है।

**मांसपेशियों में ऐंठन:** तंत्रिका संकेतों और मांसपेशियों की कार्यप्रणाली में व्यवधान के कारण लकवाग्रस्त क्षेत्रों में दर्दनाक मांसपेशियों में ऐंठन या ऐंठन हो सकती है।

सुन्नपन या झुनझुनी की अनुभूति: सुन्नपन या झुनझुनी की अनुभूति, जिसे अक्सर 'सुई चुभने' के रूप में वर्णित किया जाता है, तंत्रिका क्षति का प्रारंभिक संकेत हो सकता है, जिसके कारण पक्षाघात हो सकता है।

अकड़न: मांसपेशियों में अकड़न या ऐंठन, जिसमें मांसपेशियां तंग होती हैं और हिलना-डुलना मुश्किल होता है, भी लकवा का लक्षण हो सकता है। इसके परिणामस्वरूप लचीलापन और गति की सीमा कम हो सकती है।

ये लक्षण अचानक हो सकते हैं या धीरे-धीरे विकसित हो सकते हैं, जो पक्षाघात के अंतर्निहित कारण पर निर्भर करता है। समय पर चिकित्सा हस्तक्षेप और उचित उपचार प्राप्त करने के लिए इन लक्षणों को जल्दी पहचानना महत्वपूर्ण है।

### लकवा शरीर को कैसे प्रभावित करता है?

लकवा शरीर पर व्यापक और गहरा प्रभाव डाल सकता है, जिससे विभिन्न कार्य और प्रणालियाँ प्रभावित हो सकती हैं। यहाँ कुछ महत्वपूर्ण तरीके बताए गए हैं जिनसे लकवा शरीर को प्रभावित करता है:

**वाक् दुर्बलता:** पक्षाघात, खासकर अगर यह भाषण में शामिल मांसपेशियों को प्रभावित करता है, तो बोलने में कठिनाई हो सकती है। इसके परिणामस्वरूप बोलने में कठिनाई, शब्दों को स्पष्ट रूप से बोलने में परेशानी या बोलने में पूरी तरह से अक्षमता (अफेसिया) हो सकती है।

निगलने में कठिनाई: डिस्फेगिया या निगलने में कठिनाई, गले की मांसपेशियों को प्रभावित करने वाले पक्षाघात वाले व्यक्तियों के लिए एक आम समस्या है। इससे खाने, पीने में समस्या हो सकती है और घुटन या एस्पिरेशननिमोनिया का खतरा बढ़ सकता है।

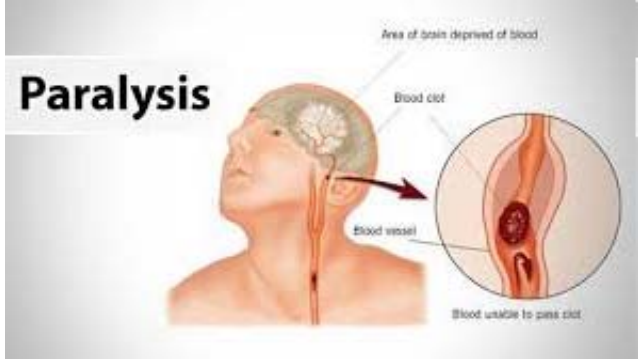
रक्त प्रवाह और परिसंचरण में व्यवधान: पक्षाघात सामान्य रक्त प्रवाह और परिसंचरण को बाधित कर सकता है, विशेष रूप से प्रभावित अंगों में। इसके परिणामस्वरूप घाव ठीक से नहीं भर पाते, संक्रमण का जोखिम बढ़ जाता है और दबाव के कारण घाव या अल्सर विकसित हो सकते हैं।

आंतरिक अंगों और ग्रंथियों का खराब कामकाज: स्वायत्त तंत्रिका तंत्र, जो अनैच्छिक शारीरिक कार्यों को नियंत्रित करता है, पक्षाघात से प्रभावित हो सकता है। यह आंतरिक अंगों और ग्रंथियों के कामकाज को बाधित कर सकता है, जिससे अनियमित हृदय गति, रक्तचाप में उतार-चढ़ाव और शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में कठिनाई जैसी समस्याएं हो

सकती हैं।

मांसपेशियों, जोड़ों और हड्डियों से जुड़ी समस्याएं: लकवा के कारण मांसपेशियों में शोष हो सकता है, जहां मांसपेशियां कमजोर हो जाती हैं और उपयोग की कमी के कारण सिकुड़ जाती हैं। इससे जोड़ों में सिकुड़न भी हो सकती है, जहां जोड़ सख्त और स्थिर हो जाते हैं। इसके अलावा, हड्डियों का घनत्व कम हो सकता है, जिससे फ्रैक्चर और ऑस्टियोपोरोसिस का जोखिम बढ़ सकता है।

रक्त के थक्कों का विकास: पक्षाघात के कारण गतिहीनता से डीप वेन



थ्रोम्बोसिस (छद्भुञ्ज) विकसित होने का जोखिम बढ़ जाता है, जहाँ रक्त के थक्के गहरी नसों में बनते हैं, आमतौर पर पैरों में। ये थक्के फेफड़ों तक जा सकते हैं, जिससे संभावित रूप से जीवन के लिए खतरा पैदा हो सकता है जिसे पल्मोनरी एम्बोलिज्म के रूप में जाना जाता है।

मूत्र और/या मल त्याग पर नियंत्रण खोना: पक्षाघात मूत्राशय और आंत्र को नियंत्रित करने वाली नसों को प्रभावित कर सकता है, जिससे असंयम या प्रतिधारण संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसके परिणामस्वरूप बार-बार मूत्र मार्ग में संक्रमण, गुर्दे की क्षति और सामाजिक और मनोवैज्ञानिक चुनौतियाँ हो सकती हैं।

व्यवहार और मनोदशा में परिवर्तन: पक्षाघात का मनोवैज्ञानिक प्रभाव महत्वपूर्ण हो सकता है, जिससे व्यवहार और मनोदशा में परिवर्तन हो सकता है। पक्षाघात से पीड़ित व्यक्तियों में अवसाद, चिंता और भावनात्मक संकट आम है, जो उनके जीवन की समग्र गुणवत्ता को प्रभावित करता है।

इन प्रभावों को समझने से स्थिति को प्रबंधित करने और पक्षाघात से पीड़ित व्यक्तियों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार करने में मदद मिल सकती है।

### पक्षाघात का निदान कैसे किया जाता है?

पक्षाघात के निदान में शारीरिक जांच, रोगी का इतिहास और विभिन्न नैदानिक परीक्षणों का संयोजन शामिल है, ताकि स्थिति का कारण और सीमा निर्धारित की जा सके। यहाँ कुछ प्रमुख नैदानिक उपकरण और परीक्षण दिए गए हैं:

#### इमेजिंग परीक्षण

एक्स-रे: एक्स-रे का इस्तेमाल आमतौर पर हड्डियों और जोड़ों को

देखने के लिए किया जाता है। वे फ्रैक्चर, अव्यवस्था और अन्य हड्डी संबंधी असामान्यताओं की पहचान करने में मदद कर सकते हैं जो लकवा का कारण बन सकती हैं, खासकर चोट लगने के बाद।

एमआरआई (मैग्नेटिक रेजोनेंस इमेजिंग): एमआरआई मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी की विस्तृत छवियां बनाने के लिए चुंबकीय क्षेत्र और रेडियो तरंगों का उपयोग करता है। यह विशेष रूप से नरम ऊतक की चोटों का पता लगाने के लिए उपयोगी है, जैसे कि रीढ़ की हड्डी, तंत्रिकाओं और मांसपेशियों से जुड़ी चोटें।

सीटी स्कैन (कम्प्यूटेड टोमोग्राफी): सीटी स्कैन शरीर की अनुप्रस्थ-काट की छवियां प्रदान करता है और इसका उपयोग अक्सर हड्डियों की चोटों का आकलन करने, आंतरिक रक्तस्राव का पता लगाने और ट्यूमर या अन्य असामान्यताओं की पहचान करने के लिए किया जाता है।

माइलोग्राम: माइलोग्राम में स्पाइनल कैनाल में कंट्रास्ट ड्राई इंजेक्ट करना और उसके बाद एक्स-रे या सीटी स्कैन करना शामिल है। यह परीक्षण रीढ़ की हड्डी, तंत्रिका जड़ों और आस-पास की संरचनाओं को देखने में मदद करता है, और हर्नियेटेड डिस्क, स्पाइनल स्टेनोसिस या ट्यूमर जैसी समस्याओं की पहचान कर सकता है।

#### इलेक्ट्रोमायोग्राम ( ईएमजी )

ईएमजी मांसपेशियों और उन्हें नियंत्रित करने वाली नसों की विद्युत गतिविधि को मापता है। परीक्षण के दौरान, विद्युत गतिविधि को रिकॉर्ड करने के लिए मांसपेशियों में छोटी सुइयां डाली जाती हैं। इससे यह पता लगाने में मदद मिलती है कि मांसपेशियों की कमजोरी या लकवा तंत्रिका या मांसपेशियों की क्षति के कारण है या नहीं।

#### स्पाइनल टैप ( लम्बर पंचर )

स्पाइनल टैप में रीढ़ की हड्डी की नली से मस्तिष्कमेरु द्रव (सीएसएफ) एकत्र करने के लिए पीठ के निचले हिस्से में सुई डालना शामिल है। सीएसएफ का विश्लेषण करने से संक्रमण, रक्तस्राव और मस्तिष्क और रीढ़ की हड्डी को प्रभावित करने वाली अन्य स्थितियों, जैसे मल्टीपल स्केलेरोसिस का निदान करने में मदद मिल सकती है।

ये नैदानिक परीक्षण, संपूर्ण शारीरिक परीक्षण और चिकित्सा इतिहास के साथ मिलकर, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को पक्षाघात का सटीक निदान करने, इसके अंतर्निहित कारण की पहचान करने और उचित उपचार योजना विकसित करने में सक्षम बनाते हैं।

#### पक्षाघात की जटिलताएं क्या हैं?

पक्षाघात से कई जटिलताएँ हो सकती हैं जो स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के कई पहलुओं को प्रभावित करती हैं। यहाँ कुछ महत्वपूर्ण जटिलताएँ बताई गई हैं:

सांस लेने में कठिनाई, खांसी और निमोनिया का जोखिम: पक्षाघात, खासकर अगर यह सांस लेने में शामिल मांसपेशियों को प्रभावित करता है, तो श्वसन संबंधी कठिनाइयों का कारण बन सकता है। व्यक्तियों को प्रभावी ढंग से खांसने में परेशानी हो सकती है, जिससे श्वसन संक्रमण और निमोनिया का खतरा बढ़ जाता है।

रक्त के थक्के और डीप वेन थ्रोम्बोसिस : लकवा के कारण गतिहीनता के

कारण रक्त के थक्के बन सकते हैं, खास तौर पर पैरों की गहरी नसों में। ये थक्के फेफड़ों तक जा सकते हैं, जिससे संभावित रूप से जीवन के लिए खतरा पैदा हो सकता है जिसे पल्मोनरी एम्बोलिज्म के नाम से जाना जाता है।

**डिस्फेगिया (बोलने या निगलने में समस्या):** चेहरे और गले की मांसपेशियों को प्रभावित करने वाले पक्षाघात से बोलने और निगलने में कठिनाई हो सकती है। इससे घुटन और एस्पिरेशन निमोनिया का खतरा बढ़ सकता है।

**अवसाद और चिंता:** पक्षाघात के साथ जीने का मनोवैज्ञानिक प्रभाव अवसाद और चिंता को जन्म दे सकता है। स्वतंत्रता की हानि और जीवनशैली में बदलाव मानसिक स्वास्थ्य को काफी प्रभावित कर सकते हैं।

**स्तंभन दोष और यौन समस्याएं:** पक्षाघात यौन क्रिया के लिए आवश्यक नसों और रक्त प्रवाह को प्रभावित कर सकता है, जिससे स्तंभन दोष और अन्य यौन समस्याएं हो सकती हैं। यह अंतरंग संबंधों और जीवन की समग्र गुणवत्ता को प्रभावित कर सकता है।

**ऑटोनोमिक डिस्फ़िफ़ेक्सिया (अत्यधिक उच्च रक्तचाप):** ऑटोनोमिक डिस्फ़िफ़ेक्सिया एक ऐसी स्थिति है, जिसमें चोट के स्तर से नीचे उतेजनाओं के लिए स्वायत्त तंत्रिका तंत्र की अत्यधिक प्रतिक्रिया होती है, जिससे खतरनाक रूप से उच्च रक्तचाप होता है। इससे गंभीर सिरदर्द, पसीना आना और अन्य लक्षण हो सकते हैं।

**ऑर्थोस्टेटिक हाइपोटेंशन (निम्न रक्तचाप):** ऑर्थोस्टेटिक हाइपोटेंशन एक ऐसी स्थिति है जिसमें खड़े होने पर रक्तचाप काफी कम हो जाता है, जिससे चक्कर आना, सिर चकराना और बेहोशी जैसी समस्या हो सकती है। इससे दैनिक गतिविधियाँ चुनौतीपूर्ण हो सकती हैं और गिरने का जोखिम बढ़ सकता है।

**हृदय संबंधी समस्याएं:** लकवा हृदय संबंधी स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है, जिससे हृदय संबंधी कई समस्याएं हो सकती हैं। इसमें शारीरिक गतिविधि में कमी और संभावित स्वायत्त तंत्रिका तंत्र की शिथिलता के कारण हृदय रोग का जोखिम बढ़ जाना शामिल है।

**मूत्र असंयम और आंत्र नियंत्रण का नुकसान:** पक्षाघात मूत्राशय और आंत्र को नियंत्रित करने वाली नसों को नुकसान पहुंचा सकता है, जिससे मूत्र असंयम और आंत्र नियंत्रण का नुकसान हो सकता है। इसके परिणामस्वरूप बार-बार मूत्र पथ के संक्रमण, गुर्दे की क्षति और महत्वपूर्ण सामाजिक और मनोवैज्ञानिक चुनौतियाँ हो सकती हैं।

**बिस्तर के घाव और सेप्सिस:** लंबे समय तक गतिहीन रहने से दबाव से होने वाली चोटें हो सकती हैं, जिन्हें बिस्तर के घाव भी कहा जाता है, जो शरीर के हड्डी वाले क्षेत्रों को ढकने वाली त्वचा पर विकसित होते हैं। ये घाव संक्रमित हो सकते हैं, जिससे सेप्सिस जैसी गंभीर जटिलताएँ हो सकती हैं, जो संक्रमण के प्रति जानलेवा प्रतिक्रिया है।

इन जटिलताओं से निपटने के लिए एक व्यापक देखभाल योजना की आवश्यकता होती है, जिसमें चिकित्सा उपचार, भौतिक चिकित्सा, मनोवैज्ञानिक सहायता और जीवनशैली में समायोजन शामिल हो, ताकि

पक्षाघात से पीड़ित व्यक्तियों के जीवन की गुणवत्ता में सुधार हो सके। **पक्षाघात का प्रबंधन या उपचार कैसे किया जाता है** पक्षाघात के प्रबंधन और उपचार में बहु-विषयक दृष्टिकोण शामिल है जिसका उद्देश्य जीवन की गुणवत्ता में सुधार, स्वतंत्रता को बढ़ाना और शारीरिक कार्य को अधिकतम करना है। यहाँ कुछ प्रमुख रणनीतियाँ और उपचार दिए गए हैं:

### शारीरिक चिकित्सा

पुनर्वास प्रक्रिया में भौतिक चिकित्सा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। चिकित्सक मांसपेशियों की ताकत, लचीलापन और समन्वय को बेहतर बनाने के लिए व्यक्तियों के साथ काम करते हैं। रोगी की विशिष्ट आवश्यकताओं के अनुरूप व्यायाम मांसपेशियों के द्रव्यमान को बनाए रखने और जोड़ों के संकुचन को रोकने में मदद करते हैं।

### व्यावसायिक चिकित्सा

व्यावसायिक चिकित्सा व्यक्तियों को दैनिक गतिविधियों को करने की क्षमता हासिल करने में मदद करने पर केंद्रित है। चिकित्सक सूक्ष्म मोटर कौशल को बेहतर बनाने के लिए प्रशिक्षण और तकनीक प्रदान करते हैं और स्वतंत्र रूप से कार्य पूरा करने के लिए वैकल्पिक तरीके सिखाते हैं।

### गतिशीलता सहायता

व्हीलचेयर, वॉकर और छड़ियों जैसे गतिशीलता सहायक उपकरण व्यक्तियों को सुरक्षित और स्वतंत्र रूप से घूमने में मदद करते हैं। ये सहायक उपकरण प्रत्येक व्यक्ति की विशिष्ट आवश्यकताओं और क्षमताओं के अनुरूप बनाए जाते हैं।

### सहायक उपकरण

सहायक उपकरणों में ब्रेसिज, स्प्लिंट्स और स्लिंग शामिल हैं जो उचित सरेखण बनाए रखने और कमजोर या लकवाग्रस्त अंगों को सहारा देने में मदद करते हैं। ये उपकरण आगे की चोट को रोक सकते हैं और गतिशीलता बढ़ा सकते हैं।

### अनुकूली उपकरण

अनुकूलनीय उपकरण से तात्पर्य ऐसे उपकरणों और उपकरणों से है जो दैनिक गतिविधियों में सहायता के लिए डिज़ाइन किए गए हैं। उदाहरणों में विशेष खाने के बर्तन, ड्रेसिंग सहायक उपकरण और स्नान उपकरण शामिल हैं जो सीमित गतिशीलता वाले व्यक्तियों के लिए कार्यों को आसान और अधिक प्रबंधनीय बनाते हैं।

### सहायक उपकरण

सहायक उपकरण में संचार, पर्यावरण नियंत्रण और दैनिक जीवन के अन्य पहलुओं का समर्थन करने वाले उपकरणों की एक विस्तृत श्रृंखला शामिल है। उदाहरणों में श्रवण यंत्र, संचार बोर्ड और होम ऑटोमेशन सिस्टम शामिल हैं।

### ऑर्थोटिक/प्रोस्थेटिक उपकरण

ऑर्थोटिक उपकरण, जैसे ब्रेसिज और सपोर्ट, लकवाग्रस्त अंगों के कार्य को बेहतर बनाने में मदद करते हैं। कृत्रिम उपकरण गायब अंगों की जगह लेते हैं और कुछ हद तक सामान्य कार्य को बहाल करते हैं। ये उपकरण अक्सर व्यक्ति की जरूरतों के हिसाब से बनाए जाते हैं।

### आवाज सक्रिय प्रौद्योगिकी

आवाज-सक्रिय तकनीक पक्षाघात से पीड़ित व्यक्तियों की स्वतंत्रता को बहुत बढ़ा सकती है। आवाज-नियंत्रित स्मार्टफोन, कंप्यूटर और होम ऑटोमेशन सिस्टम जैसे उपकरण उपयोगकर्ताओं को हाथों से मुक्त कार्य करने की अनुमति देते हैं, जिससे पहुंच और सुविधा में सुधार होता है।

नोट: एक व्यापक प्रबंधन दृष्टिकोण में अक्सर उपरोक्त उपचारों और उपकरणों का संयोजन शामिल होता है। इनके अलावा, पक्षाघात से जुड़ी भावनात्मक और मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का समाधान करने में मनोवैज्ञानिक सहायता और परामर्श महत्वपूर्ण हो सकता है। स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ नियमित जांच सुनिश्चित करती है कि समय के साथ व्यक्ति की जरूरतों के अनुसार प्रबंधन योजना को अनुकूलित किया जाए।

### पक्षाघात से उबरने में कितना समय लगता है

पक्षाघात से उबरने का समय अंतर्निहित कारण, गंभीरता और व्यक्तिगत कारकों के आधार पर व्यापक रूप से भिन्न होता है। उदाहरण के लिए, स्ट्रोक से उबरने में कई महीने से लेकर सालों तक का समय लग सकता है, जिसमें सबसे तेज सुधार अक्सर पहले छह महीनों के भीतर होता है। रीढ़ की हड्डी की चोटों के परिणामस्वरूप आंशिक या आजीवन पक्षाघात हो सकता है, जिसमें ठीक होने में महीनों से लेकर सालों तक का समय लग सकता है, जबकि बेल्स पाल्सी जैसी स्थितियों में आम तौर पर तीन से छह महीनों के भीतर महत्वपूर्ण सुधार देखा जाता है।

### पक्षाघात को कैसे रोके

पक्षाघात को रोकने के लिए स्वस्थ जीवनशैली अपनाना, सुरक्षा उपाय अपनाना और चिकित्सा स्थितियों का प्रभावी ढंग से प्रबंधन करना शामिल है। यहाँ कुछ प्रमुख रणनीतियाँ दी गई हैं:

#### स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखें

नियमित व्यायाम करें: मांसपेशियों को मजबूत करने, रक्त संचार में सुधार लाने और समग्र स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए नियमित शारीरिक गतिविधि करें।

स्वस्थ आहार बनाए रखें: तंत्रिका स्वास्थ्य और समग्र कल्याण को बनाए रखने के लिए विटामिन, खनिज और पोषक तत्वों से भरपूर संतुलित आहार खाएं।

धूम्रपान और अत्यधिक शराब के सेवन से बचें: धूम्रपान और अत्यधिक

शराब के सेवन से पक्षाघात की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

#### सुरक्षा उपाय

सुरक्षात्मक गियर का उपयोग करें: खेल और ड्राइविंग के दौरान सिर और रीढ़ की हड्डी की चोटों से बचने के लिए हेलमेट और सीट बेल्ट जैसे उपयुक्त सुरक्षा गियर पहनें।

गिरने से बचाव: सुनिश्चित करें कि घर और कार्यस्थल गिरने के खतरे से मुक्त हों और यदि आवश्यक हो तो गिरने से बचाव के लिए सहायक उपकरणों का उपयोग करें, विशेष रूप से बुजुर्गों के लिए।

#### चिकित्सा स्थितियों का प्रबंधन करें

रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखें: स्ट्रोक के जोखिम को कम करने के लिए रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को स्वस्थ बनाए रखें। संक्रमणों की निगरानी और उपचार करें: संक्रमणों का तुरंत उपचार करें और उन स्थितियों की निगरानी करें जो तंत्रिका तंत्र को प्रभावित कर सकती हैं, जैसे लाइम रोग।

नियमित चिकित्सा जांच करवाएं: मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय संबंधी बीमारियों जैसी स्थितियों का शीघ्र पता लगाने और उनका प्रबंधन करने के लिए नियमित चिकित्सा जांच करवाएं।

#### जागरूकता और शिक्षा

स्ट्रोक के लक्षणों के बारे में जानें: स्ट्रोक के लक्षणों (जैसे, चेहरा लटकना, हाथ में कमजोरी, बोलने में कठिनाई) के बारे में जानें और ऐसा होने पर तुरंत चिकित्सा सहायता लें।

तंत्रिका संबंधी लक्षणों के प्रति जागरूकता: तंत्रिका संबंधी विकारों के प्रारंभिक लक्षणों के प्रति जागरूक रहें और तुरंत चिकित्सा सलाह लें।

इन निवारक उपायों को अपनाकर, व्यक्ति पक्षाघात के जोखिम को काफी हद तक कम कर सकते हैं और बेहतर समग्र स्वास्थ्य बनाए रख सकते हैं।

#### अंतिम शब्द

लकवा, इसके कारणों और प्रबंधन विकल्पों को समझना प्रभावित लोगों और उनके प्रियजनों के लिए महत्वपूर्ण है। चिकित्सा विज्ञान और पुनर्वास चिकित्सा में प्रगति के साथ, ठीक होने का मार्ग पहले से कहीं अधिक आशाजनक है। यदि आप या आपका कोई परिचित लकवा से जूझ रहा है, तो किसी विशेषज्ञ से परामर्श करना नियंत्रण हासिल करने की यात्रा में महत्वपूर्ण अंतर ला सकता है।

**तामी समन्वय के 26 वें वर्ष में प्रवेश पर  
समस्त पाठको, विज्ञापन दाताओं का  
हार्दिक आभार अभिनंदन**

**दैनिक ताप्ती  
समन्वय के 26 वे  
वर्ष में पदार्पण पर  
हार्दिक बधाई**



अलकेश आर्य  
पूर्व विधायक बैतूल

**दैनिक ताप्ती  
समन्वय के 26 वे  
वर्ष में पदार्पण पर  
हार्दिक बधाई**



आनंद प्रजापति  
पार्षद एवं पूर्व नपाध्यक्ष बैतूल

**दैनिक ताप्ती  
समन्वय के 26 वे  
वर्ष में पदार्पण पर  
हार्दिक बधाई**



अतीत पवार  
प्रदेश मंत्री भाजपा पिछड़ा वर्ग  
मोर्चा म.प्र.

# सुबह घूमना कितना आवश्यक

नियमित रूप से सुबह टहलने से अनेक स्वास्थ्य लाभ होंगे। चलना और कुछ नहीं बल्कि बड़ी कंकाल की मांसपेशियों की एरोबिक गतिविधि है, जो लयबद्ध और गतिशील है और इसके कई लाभ हैं और न्यूनतम प्रतिकूल प्रभाव हैं। यह एक प्राकृतिक, सुविधाजनक गतिविधि है जिसके लिए किसी कौशल या उपकरण की आवश्यकता नहीं होती है।

नियमित रूप से टहलने से शरीर की मुद्रा और चाल में सुधार हो सकता है। यह मुख्य रूप से वजन नियंत्रण, इंसुलिन/ग्लूकोज तंत्र और उच्च घनत्व वाले लिपोप्रोटीन चयापचय में मदद करता है।

## सुबह की सैर का महत्व

पैदल चलना, एक स्वास्थ्यवर्धक शारीरिक गतिविधि है, जिसकी शुरुआत 1990 के दशक में हुई थी। रोग नियंत्रण केंद्र/अमेरिकन कॉलेज ऑफ स्पोर्ट्स मेडिसिन ने 1995 में मध्यम-तीव्रता वाली गतिविधि के प्राथमिक उदाहरण के रूप में 3 से 4 मील प्रति घंटे की गति से तेज चलने की सिफारिश की थी।

पैदल चलना निष्क्रिय, गतिहीन वृद्धों सहित निष्क्रिय लोगों के लिए एक सौम्य शुरुआत है, जो स्वतंत्रता और सामाजिक कल्याण लाता है।

पैदल चलना एक सरल स्वास्थ्य व्यवहार है जो विभिन्न दीर्घकालिक बीमारियों की घटना को कम कर सकता है और बढ़ती स्वास्थ्य देखभाल लागत में सुधार कर सकता है।

## सुबह की सैर के फायदे

सुबह नियमित रूप से टहलने से कई स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। सुबह की सैर शरीर और मन दोनों के लिए फायदेमंद हो सकती है। स्वस्थ और समृद्ध जीवन जीने के लिए जीवनशैली में कुछ बदलाव किए जा सकते हैं; इन बदलावों में से, सुबह की सैर को अपनी दिनचर्या में शामिल करना बेहद फायदेमंद है। यह सभी उम्र के लोगों के लिए आदर्श उपाय है, जिसका कोई दुष्प्रभाव नहीं है।

वजन घटाने में तेजी लाता है

ऊर्जा के स्तर में सुधार करता है

दीर्घकालिक बीमारियों (मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गठिया और तंत्रिका संबंधी स्थितियां) से बचाव करता है

मूड और याददाश्त को बेहतर बनाता है

गहरी नींद को बढ़ावा देता है

मांसपेशियों, हड्डियों और जोड़ों को मजबूत बनाता है

हृदय स्वास्थ्य को बढ़ाता है

चयापचय बढ़ाता है

मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है और बेहतर विकल्प बनाने में मदद करता है

रीढ़ की हड्डी का समर्थन

## वजन घटाने में तेजी लाता है-

आजकल गतिहीन जीवनशैली का चलन बढ़ रहा है, जिससे मोटापे और अधिक वजन वाले लोगों की संख्या में वृद्धि हो रही है। इसके अलावा, आजकल आहार संबंधी सीमाएं चुनौतीपूर्ण हैं।

प्रतिदिन सुबह सबसे पहले तेज गति से टहलने से, चाहे आप नियमित आहार में कोई भी खाद्य पदार्थ क्यों न खा रहे हों, वजन घटाने में लाभ होता है, विशेष रूप से पेट की खतरनाक आंतरिक चर्बी को कम करने में।

सुबह के समय, शरीर की कार्यप्रणाली उच्च होती है और कैलोरी अधिक मात्रा में जलती है, जिससे वजन प्रबंधन और स्वस्थ बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) बनाए रखने में मदद मिलती है, जिससे मोटापे और अधिक वजन से होने वाली बीमारियों में मदद मिलती है।

इसलिए, पैदल चलने से वजन कम करने में मदद मिलती है, जिससे व्यक्ति फिट रहता है और स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं कम होती हैं।

## ऊर्जा के स्तर में सुधार

शारीरिक गतिविधि की कमी से व्यक्ति काफी थका हुआ महसूस करता है, तथा उसे काफी हद तक थकान और सुस्ती महसूस होती है।

सुबह की तेज सैर चयापचय को उत्तेजित करती है, जो भोजन के घटकों को तोड़कर घर और कार्यस्थल पर नियमित कार्य करने के लिए ऊर्जा प्रदान करने की प्रक्रिया है।

प्रतिदिन सुबह 20 से 30 मिनट तक पूरे शरीर को हिलाने से दिन के बाकी समय की सभी कठिन जिम्मेदारियों को पूरा करने के लिए पर्याप्त शक्ति मिलती है।

कुछ अध्ययनों से पता चलता है कि सप्ताह में पांच दिन, प्रतिदिन कम से कम 20 मिनट पैदल चलने से बीमार होने की संभावना 43 कम हो जाती है। बीमार होने पर लोगों में हल्के लक्षण दिखाई देंगे।

सुबह की सैर से उन्हें अधिक ऊर्जा और लचीलापन प्राप्त होगा, जिससे दैनिक गतिविधियां करना आसान हो जाएगा। सुबह की सैर से शरीर को अधिक ऊर्जा मिलती है, जिससे एकाग्रता और उत्पादकता बढ़ती है।



### दीर्घकालिक बीमारियों से बचाता है-

जीवन में आगे चलकर बीमारियों से बचने के लिए व्यायाम ज़रूरी है। गतिहीन जीवनशैली मधुमेह, उच्च रक्तचाप, गठिया और यहाँ तक कि अल्जाइमर और डिमेंशिया जैसी तंत्रिका संबंधी बीमारियों के कई मामलों से जुड़ी हुई है। सुबह की सैर जोड़ों की अकड़न को दूर कर सकती है, रक्त शर्करा और रक्तचाप को नियंत्रित कर सकती है, मस्तिष्क की तंत्रिका कोशिकाओं में रक्त के प्रवाह को बढ़ा सकती है और हड्डियों और मांसपेशियों को मज़बूत कर सकती है।

**मोटापा** = सुबह की सैर जैसी नियमित शारीरिक गतिविधि हृदय रोग और अन्य चयापचय रोगों जैसी पुरानी स्वास्थ्य समस्याओं को कम करने में मदद करती है। कम कैलोरी

सेवन के साथ-साथ, सुबह की सैर मोटे/अधिक वजन वाले लोगों को अपना वजन कम करने में मदद करती है।

**मधुमेह** = मधुमेह आजकल सबसे आम बीमारी है। एक शोध के अनुसार, 30 मिनट की सुबह की सैर टाइप 2 मधुमेह में रक्त शर्करा के स्तर और इंसुलिन प्रबंधन को उचित नियंत्रण में रखने में मदद करती है। पैदल चलने से मांसपेशियों को शरीर में अधिक ग्लूकोज का उपयोग करने में मदद मिलती है और शरीर की अतिरिक्त चर्बी को जलाने में मदद मिलती है, और बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) में भी सुधार होता है।

**उच्च रक्तचाप** = अध्ययनों से पता चला है कि रोजाना आधे घंटे पैदल चलने से हृदय प्रणाली को लाभ होता है और रक्तचाप कम होता है। टहलने से हृदय मजबूत होता है, जिससे रक्तचाप नियंत्रित रहता है। ट्राइग्लिसराइड का स्तर भी कम होता है और उच्च रक्तचाप की रोकथाम में मदद मिलती है।

**गठिया** के दर्द और जकड़न से राहत पाने के लिए हफ़्ते में पाँच दिन या उससे ज़्यादा पैदल चलना ज़रूरी है। हाल ही में हुए अध्ययनों से यह बात पता चली है।

**डिमेंशिया और स्ट्रोक** = जनसंख्या में बढ़ती उम्र के कारण, डिमेंशिया और स्ट्रोक का प्रचलन दिन-प्रतिदिन बढ़ रहा है। उम्र बढ़ने के साथ उच्च रक्तचाप, उच्च कोलेस्ट्रॉल, डिस्प्लाइसीमिया (रक्त शर्करा के स्तर में असामान्यता) और कम शारीरिक गतिविधि जैसे सेरेब्रोवास्कुलर रोग के जोखिम कारक जुड़े हुए हैं। नियमित सुबह की सैर से मस्तिष्क रक्त प्रवाह में कम गंभीर कमी हो सकती है, जो उम्र बढ़ने के साथ जुड़ी हुई है, और स्ट्रोक या डिमेंशिया की घटना को कम करने में मदद करती है।

**अटैक्सिया** = अटैक्सिया विकार वाले लोगों में स्वैच्छिक आंदोलन के दौरान मांसपेशियों की गतिविधि और चाल कार्य समन्वय प्रभावित होता है। इसलिए, तंत्रिका तंत्र (सेरिबेलम, ब्रेन स्टेम) की कार्यप्रणाली, जो आंदोलन में मदद करती है, कम हो जाती है। अटैक्सिया के प्रमुख कारण इस्केमिक स्ट्रोक/हेमरेजिक स्ट्रोक हैं। पारंपरिक फिजियोथेरेपी के साथ-साथ सुबह की सैर ने अटैक्सिया से पीड़ित लोगों की मदद की। ऐसे लोगों में रोगियों की चलने और संतुलन की क्षमता में सुधार देखा जाता है। इसलिए, सुबह की सैर अटैक्सिया से पीड़ित लोगों के लक्षणों को सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

# Blood Type Compatibility

Blood Type	Gives	Receives
A+	A+, AB+	A+, A-, O+, O-
O+	O+, A+, B+, AB+	O+, O-
B+	B+, AB+	B+, B-, O+, O-
AB+	AB+	Everyone
A-	A+, A-, AB+, AB-	A-, O-
O-	Everyone	O-
B-	B+, B-, AB+, AB-	B-, O-
AB-	AB+, AB-	AB-, A-, B-, O-

# ब्लड ग्रुप क्या होते है

ब्लड ग्रुप (रक्त समूह) खून का वर्गीकरण है, जो लाल रक्त कोशिकाओं (RBC) की सतह पर पाए जाने वाले विशिष्ट प्रोटीन (एंटीजन) और प्लाज्मा में मौजूद एंटीबॉडी पर आधारित होता है ब्लड ग्रुप के मुख्य प्रकार (ABO सिस्टम) मुख्य रूप से चार प्रकार के ब्लड ग्रुप होते हैं: इसमें 'A' एंटीजन होता है। इसमें 'B' एंटीजन होता है। इसमें 'A' और 'B' दोनों एंटीजन होते हैं। 'O': इसमें कोई भी एंटीजन नहीं होता है। 'Rh' फैक्टर (+ या -) रक्त में एक अन्य प्रोटीन (Rh फैक्टर) की उपस्थिति या अनुपस्थिति के आधार पर ब्लड ग्रुप को पॉजिटिव (+) या नेगेटिव (-) माना जाता है। कुल मिलाकर ये 8 मुख्य प्रकार बनते हैं: पॉजिटिव (+) और नेगेटिव (-) B पॉजिटिव (B+) और B नेगेटिव (B-) AB पॉजिटिव (AB+) और AB नेगेटिव (AB-) O पॉजिटिव (O+) और O नेगेटिव (O-) आपके लिए इसका क्या मतलब है यह जानकारी आपातकालीन स्थिति में सुरक्षित ब्लड ट्रांसफ्यूजन (खून चढ़ाने) या रक्तदान के लिए बेहद जरूरी होती है। जैसे: यूनिवर्सल डोनर O- ब्लड ग्रुप वाले सभी को खून दे सकते हैं? यूनिवर्सल रेसिपिएंट (universal Recipient): AB+ ब्लड ग्रुप वाले सभी से खून ले सकते हैं।

रक्त समूह क्या होते हैं?

रक्त समूह एक वर्गीकरण प्रणाली है जिसकी सहायता से स्वास्थ्य सेवा प्रदाता यह निर्धारित कर सकते हैं कि आपका रक्त किसी अन्य व्यक्ति के रक्त के अनुकूल है या नहीं। मुख्य रूप से चार प्रकार के रक्त होते हैं A, B, AB और O रक्त बैंक विशेषज्ञ आपके लाल रक्त कोशिकाओं पर एंटीजन A या B की उपस्थिति के आधार पर आपका रक्त समूह निर्धारित करते हैं। वे Rh कारक नामक प्रोटीन की भी जाँच करते हैं। यदि आपके रक्त में यह प्रोटीन मौजूद है तो वे आपके रक्त समूह को धनात्मक (+) और यदि यह मौजूद नहीं है तो ऋणात्मक (-) के रूप में वर्गीकृत करते हैं।

इस प्रकार आठ सामान्य रक्त समूह हैं:

सकारात्मक (+)

नकारात्मक (-)

बी पॉजिटिव (बी+)

बी नेगेटिव (बी-)

एबी पॉजिटिव (एबी+)

एबी नेगेटिव (एबी-)

O धनात्मक (O+)

ओ नेगेटिव (ओ-)

रक्तसमूहों के बारे में जानकारी होने से स्वास्थ्य सेवा प्रदाता रक्त आधान के दौरान दान किए गए रक्त को एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति में सुरक्षित रूप से स्थानांतरित कर सकते हैं। अंग प्रत्यारोपण के लिए भी रक्तसमूहों का अनुकूल होना आवश्यक है।

रक्त समूह का निर्धारण कैसे होता है?

ब्लड बैंक विशेषज्ञ आपके लाल रक्त कोशिकाओं पर विशिष्ट एंटीजन की उपस्थिति के आधार पर रक्त समूह का निर्धारण करते हैं। एंटीजन एक ऐसा पदार्थ है जो आपके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को प्रतिक्रिया करने के लिए प्रेरित कर सकता है। एंटीजन को एक मार्कर (जैसे नेमटैग) के रूप में समझें जो आपके शरीर में किसी पदार्थ को उसके शरीर का हिस्सा या गैर-हिस्सा होने के रूप में पहचानता है।

आपका रक्त समूह किसी अन्य व्यक्ति के रक्त समूह के साथ तभी संगत होता है जब आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली दान किए गए रक्त में मौजूद एंटीजन को अपने रक्त समूह का हिस्सा मानती है।

रक्तसमूहों का क्या अर्थ है

जब लोग 'रक्त समूह' शब्द सुनते हैं, तो अधिकतर लोग, 'A', 'B' और 'O' के बारे में सोचते हैं। ये अक्षर रक्त समूहों को इस आधार पर वर्गीकृत करते हैं कि लाल रक्त कोशिकाओं में A एंटीजन है या B एंटीजन। इसे ABO प्रणाली कहा जाता है।

टाइप ए : लाल रक्त कोशिकाओं में ए एंटीजन होता है।

टाइप बी : लाल रक्त कोशिकाओं में बी एंटीजन होता है।

टाइप AB : लाल रक्त कोशिकाओं में, 'A' और 'B' दोनों एंटीजन होते हैं।

टाइप O : लाल रक्त कोशिकाओं में न तो A और न ही B एंटीजन होते हैं।

रक्त समूह 'पॉजिटिव' या 'नेगेटिव' होते हैं, जो कि Rh कारक के D एंटीजन (एक अन्य मार्कर) की अनुपस्थिति या उपस्थिति पर निर्भर करता है। इसे Rh प्रणाली कहा जाता है। RhD पॉजिटिव होना RhD नेगेटिव होने की तुलना में अधिक आम है। सकारात्मक (+) : लाल रक्त कोशिकाओं में RhD प्रतिजन मौजूद होता है।

नकारात्मक (-) : लाल रक्त कोशिकाओं में RhD प्रतिजन नहीं होता है।

विभिन्न रक्त समूह कौन-कौन से हैं

एबीओ और आरएच रक्त समूह प्रणालियों में आठ प्रकार के रक्त शामिल हैं: ए पॉजिटिव (ए+), ए नेगेटिव (ए-), बी पॉजिटिव (बी+), बी नेगेटिव (बी-), एबी पॉजिटिव (एबी+), एबी नेगेटिव (एबी-), ओ पॉजिटिव (ओ+), ओ नेगेटिव (ओ-)

संयुक्त राज्य अमेरिका में सबसे आम रक्त समूह ओ पॉजिटिव (O+) है।

अमेरिका में सबसे कम प्रचलित रक्त समूह एबी नेगेटिव (एबी-) है।

दुर्लभ रक्त समूह एबीओ प्रणाली के अलावा, 600

से अधिक ऐसे प्रतिजन होते हैं जो लाल रक्त कोशिकाओं से जुड़ सकते हैं। इन विशिष्ट प्रतिजनों से संबंधित 30 से अधिक विभिन्न रक्त समूह प्रणालियाँ हैं। अन्य रक्त समूह प्रणालियों में शामिल हैं:

डफी रक्त समूह।

के एंटीजन (या केल) समूह।

लूथरन रक्त समूह।

किड रक्त समूह।

ये रक्त समूह दुर्लभ हैं। दुर्लभ रक्त समूह की सामान्य परिभाषा यह है कि यह प्रति 1,000 लोगों में 1 या उससे कम की दर से पाया जाता है।

आरएच-नल रक्त समूह दुनिया के सबसे दुर्लभ रक्त समूहों में से एक है। दुनिया में 50 से भी कम लोगों का रक्त समूह यह है। यह इतना दुर्लभ है कि इसे कभी-कभी 'सुनहरा रक्त' भी कहा जाता है।

रक्त समूह वंशानुगत रूप से कैसे प्राप्त होते हैं?

जिस तरह आपको अपनी आंखों का रंग मिलता है, उसी तरह आपको अपना रक्त समूह भी अपने जैविक माता-पिता से विरासत में मिलता है। एबीओ जीन और आरएच कारक दोनों ही आपको अपने माता-पिता से मिलते हैं। कई संभावित संयोजनों के कारण, हो सकता है कि आपका रक्त समूह आपके माता-पिता के रक्त

समूह से बिल्कुल मेल न खाता हो।

कौन से रक्त समूह अनुकूल हैं?

रक्तदान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा यह सुनिश्चित करना है कि रक्त प्राप्त करने वाले व्यक्ति (प्राप्तकर्ता) का रक्त समूह रक्तदान

करने वाले व्यक्ति (दाता) के रक्त समूह से मेल खाता हो। यदि आप किसी ऐसे दाता से रक्त प्राप्त करते हैं जिसकी रक्त कोशिकाओं में ऐसे प्रतिजन मौजूद हैं जिन्हें आपका शरीर नहीं पहचानता, तो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली दान की गई लाल रक्त कोशिकाओं पर हमला कर सकती है। इसके परिणाम जानलेवा हो

## WHAT ARE UNIVERSAL DONOR AND RECEIVER BLOOD GROUPS?



**UNIVERSAL DONOR**



**UNIVERSAL RECEIVER**

Coverfox

सकते हैं।

आपके रक्त समूह से स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं को यह निर्धारित करने में मदद मिलती है कि आपके लिए कौन से रक्त समूह सुरक्षित हैं। इससे उन्हें यह जानने में सहायता मिलती है कि आपके द्वारा दान किया गया रक्त किन रोगियों को सुरक्षित रूप से दिया जा सकता है।

पॉजिटिव: आप A पॉजिटिव, A नेगेटिव, O पॉजिटिव या ह नेगेटिव ब्लड ले सकते हैं।

ए नेगेटिव: आप ए नेगेटिव या ओ नेगेटिव ब्लड ले सकते हैं।

बी पॉजिटिव: आप बी पॉजिटिव, बी नेगेटिव, ओ पॉजिटिव या ओ नेगेटिव ब्लड ले सकते हैं।

बी नेगेटिव: आप बी नेगेटिव या ओ नेगेटिव रक्त चढ़ा सकते हैं।

एबी पॉजिटिव: आप किसी भी ब्लड ग्रुप का ब्लड ले सकते हैं।

एबी नेगेटिव: आप एबी नेगेटिव, ए नेगेटिव, बी नेगेटिव या ओ नेगेटिव ब्लड ले सकते हैं।

ओ पॉजिटिव: आप ओ पॉजिटिव या ओ नेगेटिव ब्लड ग्रुप का ब्लड ट्रांसप्लांट करवा सकते हैं।

ओ नेगेटिव: आप केवल ओ नेगेटिव ब्लड ही ले सकते हैं

# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



दीपक उर्ईके पूर्व प्रदेश मंत्री  
अनुसूचित जनजाति पोर्चा भाजपा



# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



रंजीत शिवहरे  
शराब ठेकेदार बैतूल



# मेनोपॉज महिलाओं में होने वाली सामान्य प्रक्रिया

मेनोपॉज (Menopause) को हिंदी में रजोनिवृत्ति कहा जाता है। यह महिलाओं के जीवन में एक प्राकृतिक और सामान्य जैविक अवस्था है जब उनके मासिक धर्म (Periods/महावारी) हमेशा के लिए बंद हो जाते हैं और वे प्राकृतिक रूप से गर्भधारण नहीं कर सकतीं। मुख्य बिंदु: परिभाषा: जब किसी महिला को लगातार 12 महीनों (1 साल) तक मासिक धर्म नहीं आता है, तब इसे मेनोपॉज माना जाता है। आयु: यह आमतौर पर 45 से 55 वर्ष की आयु के बीच होता है (औसतन 51 वर्ष की उम्र में)। कारण: बढ़ती उम्र के साथ अंडाशय (ovaries) अंडे बनाना बंद कर देते हैं, जिससे शरीर में एस्ट्रोजन (estrogen) और प्रोजेस्टेरोन (progesterone) हार्मोन का स्तर प्राकृतिक रूप से कम होने लगता है। मेनोपॉज के लक्षण (Symptoms) हार्मोन के स्तर में गिरावट के कारण महिलाओं को शारीरिक और मानसिक बदलावों का सामना करना पड़ सकता है: अचानक तेज गर्मी का अहसास होना (Hot flashes) और पसीना आना रात को नींद आने में परेशानी मूड में बदलाव या चिड़चिड़ापन हड्डियों का कमजोर होना (ऑस्टियोपोरोसिस का खतरा) योनि में सूखापन।

मेनोपॉज के लक्षणों को मुख्य रूप से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक श्रेणियों में बाँटा जा सकता है -

## Cleveland Clinic

### 1. मुख्य शारीरिक लक्षण

हॉट फ्लैश (Hot Flashes): चेहरे, गर्दन और छाती में अचानक बहुत तेज गर्मी महसूस होना, जिसके साथ पसीना आना और कंपकंपी छूटना शामिल है?

## World Health Organization (WHO)

मासिक धर्म में बदलाव: पीरियड्स का अनियमित होना, रक्तस्राव का कम या ज्यादा होना और अंततः स्थायी रूप से बंद हो जाना? रात को पसीना आना: सोते समय अत्यधिक पसीना आना?



World Health Organization (WHO) योनि में सूखापन (Vaginal Dryness): योनि में सूखापन महसूस होना और संभोग के दौरान दर्द या

असुविधा होना?

## Birla Fertility & IVF

+1 यूरिनरी समस्याएं: बार-बार पेशाब आना या खांसने-छींकने पर यूरिन का लीक होना (इनकॉन्टिनेंस)?

## Pristyn Care

2. मानसिक और भावनात्मक लक्षण

मूड स्विंग्स: चिड़चिड़ापन, अचानक उदास होना या बिना कारण गुस्सा आना?

अनिद्रा (Insomnia): रात को नींद न आना या नींद बार-बार खुलना?

थकान और ऊर्जा की कमी: दिन भर कमजोरी और सुस्ती महसूस होना?

याददाश्त में कमी: किसी चीज़ पर ध्यान केंद्रित करने में कठिनाई (ब्रेन फॉग)?

चिंता और डिप्रेशन: घबराहट या तनाव महसूस होना?

## Birla Fertility & IVF

3. अन्य दीर्घकालिक प्रभाव

वजन बढ़ना: खासकर पेट के हिस्से में फैट जमा होना और मेटाबॉलिज्म धीमा होना?

## Pristyn Care

त्वचा और बालों में बदलाव: त्वचा का रूखा होना, झुर्रियाँ पड़ना और बालों का झड़ना?

## The Menopause Charity

मांसपेशियों और जोड़ों में दर्द: जोड़ों में अकड़न और दर्द की समस्या

# त्वचा की देखभाल कितनी जरूरी

त्वचा की देखभाल के लिए, नियमित रूप से साफ करना, मॉइस्चराइज़ करना, और सनस्क्रीन का उपयोग करना महत्वपूर्ण है। इसके अलावा, स्वस्थ आहार, पर्याप्त पानी पीना, और तनाव कम करना भी त्वचा के लिए फायदेमंद होता है। यहां त्वचा की देखभाल के लिए कुछ विस्तृत सुझाव दिए गए हैं

## नियमित रूप से साफ करें

अपनी त्वचा को दिन में दो बार, सुबह और रात में साफ करें। हल्के क्लींजर का उपयोग करें और अपने चेहरे पर धीरे से मालिश करें।

## मॉइस्चराइज़ करें

अपनी त्वचा को मॉइस्चराइज़ करना महत्वपूर्ण है, खासकर सर्दियों में। मॉइस्चराइज़र लगाने से त्वचा को नमी मिलती है और यह रूखी नहीं होती है।

## सनस्क्रीन का उपयोग करें

सूर्य की हानिकारक किरणों से अपनी त्वचा को बचाने के लिए हर दिन सनस्क्रीन का उपयोग करें। सनस्क्रीन का उपयोग करने से त्वचा की उम्र बढ़ने और त्वचा कैंसर का खतरा कम हो जाता है।

स्वस्थ आहार लें

स्वस्थ आहार में फल, सब्जियां, और अनाज शामिल करें। स्वस्थ आहार से त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाने में मदद मिलती है।

## पर्याप्त पानी पिएं

पर्याप्त पानी पीने से त्वचा को हाइड्रेटेड रखने में मदद मिलती है।

## तनाव कम करें



तनाव त्वचा के लिए हानिकारक हो सकता है। तनाव कम करने के लिए योग, ध्यान, या अन्य गतिविधियों का अभ्यास करें।

## पर्याप्त नींद लें

पर्याप्त नींद लेने से त्वचा को ठीक होने में मदद मिलती है।

धूम्रपान और शराब से बचें-

धूम्रपान और शराब त्वचा के लिए हानिकारक हो सकते हैं।

## अपनी त्वचा के प्रकार को जानें

अपनी त्वचा के प्रकार को जानना महत्वपूर्ण है ताकि आप सही स्किन केयर उत्पादों का उपयोग कर सकें।

यदि आप किसी भी त्वचा की समस्या से पीड़ित हैं, तो अपने डॉक्टर या त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें।

**बैतूल में समाचार एवं विज्ञापनों हेतु शैलेन्द्र  
आर्य से संपर्क करें 9407299936**

# कार्यालय कृषि उपज मंडी समिति मुलताई

दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष  
में पदार्पण पर हार्दिक बधाई एवं  
शुभकामनाएं



श्रीमति शीला खातरकर  
सचिव  
कृषि उपज मंडी समिति मुलताई

--: अपील :-

- \* किसान अपनी उपज कृषि उपज मंडी में ही लाकर बेचे।
- \* शासन द्वारा समर्थन मूल्य अनाज खरीदी पर दिए जाने वाली योजना का लाभ उठाए।
- \* कृषकगण बिचौलियों से सतर्क रहे।
- \* उपज बेचने के बाद पंजीकृत व्यापारी से त्वरित भुगतान प्राप्त करे।

# कैंसर: कारण एवं निदान

कैंसर (छट्टुछट्टुह) एक ऐसी बीमारी है जिसमें शरीर की कोशिकाएं अनियंत्रित रूप से बढ़ने लगती हैं और शरीर के अन्य हिस्सों में फैल सकती हैं? शुरुआती अवस्था में इसका पता चलने पर इलाज और बचाव संभव है? प्रमुख लक्षण बिना कारण वजन कम होना: बिना किसी प्रयास के अचानक वजन घटना? लगातार थकान: भरपूर आराम के बाद भी हमेशा कमजोरी महसूस होना? गांठ या सूजन: शरीर के किसी हिस्से में नई या बढ़ती हुई गांठ का होना? लंबे समय तक खांसी या आवाज में बदलाव? त्वचा या मस्से में परिवर्तन: त्वचा पर घाव का न भरना? सामान्य प्रकार का कैंसर: त्वचा और अंगों की बाहरी सतह पर होने वाला सबसे आम कैंसर? सारकोमा: हड्डियों और मांसपेशियों में होने वाला कैंसर? ल्यूकेमिया: रक्त (ब्लड) कैंसर, जो बोन मैरो में होता है? लिंफोमा: लसीका प्रणाली (Immune system) को प्रभावित करने वाला कैंसर? बचाव के उपाय तंबाकू और धूम्रपान से पूरी तरह बचें? स्वस्थ आहार लें और नियमित रूप से व्यायाम करें। नियमित मेडिकल चेकअप करवाएं, ताकि शुरुआती स्टेज में ही बीमारी का पता चल सके

## कैंसर क्या है?

कैंसर बीमारियों का एक बड़ा समूह है, जिनमें एक बात समान है: ये तब होती हैं जब सामान्य कोशिकाएं कैंसर कोशिकाओं में बदल जाती हैं और गुणा होकर फैलती हैं। आपके जीन आपकी कोशिकाओं को निर्देश भेजते हैं—जैसे कि कब बढ़ना शुरू करना है और कब रुकना है। सामान्य कोशिकाएं इन निर्देशों का पालन करती हैं, लेकिन कैंसर कोशिकाएं इन्हें अनदेखा कर देती हैं।

अमेरिका में कैंसर मृत्यु का दूसरा सबसे आम कारण है, लेकिन अब 20 साल पहले की तुलना में कैंसर से मरने वालों की संख्या कम हो रही है। शीघ्र निदान और नवीन उपचार पद्धतियों से कैंसर का इलाज संभव हो रहा है और कैंसर रोगियों को अधिक समय तक जीवित रहने में मदद मिल रही है।

## कैंसर के प्रकार

कैंसर के 100 से अधिक प्रकार हैं। स्वास्थ्य सेवा प्रदाता इन्हें शरीर में इनके आरंभ स्थान और प्रभावित ऊतकों के प्रकार के आधार पर वर्गीकृत करते हैं। कैंसर के तीन व्यापक वर्गीकरण हैं:

**ठोस कैंसर:** यह सबसे आम प्रकार का कैंसर है, जो सभी मामलों का लगभग 80% से 90% हिस्सा होता है। इसमें उपकला

ऊतकों (जैसे आपकी त्वचा, स्तन, बृहदान्त्र और फेफड़े) में बनने वाला कार्सिनोमा और हड्डियों और संयोजी ऊतकों में बनने वाला सार्कोमा शामिल है।

**रक्त कैंसर :** ये ऐसे कैंसर हैं जो आपके रक्त कोशिकाओं या लसीका प्रणाली में शुरू होते हैं। उदाहरणों में ल्यूकेमिया, लिंफोमा और मल्टीपल मायलोमा शामिल हैं।

**मिश्रित:** ऐसे कैंसर जिनमें दो वर्गीकरण या उपप्रकार शामिल होते हैं। उदाहरणों में कार्सिनोसार्कोमा और एडेनोस्क्वैमस कार्सिनोमा शामिल हैं।

## कैंसर कितना आम है?

कैंसर विश्व स्तर पर मृत्यु का दूसरा सबसे आम कारण है। लगभग चार में से एक व्यक्ति को अपने जीवनकाल में कभी न कभी कैंसर हो जाता है।

सबसे आम कैंसर निम्नलिखित हैं:

स्तन कैंसर।

फेफड़े का कैंसर।

प्रोस्टेट कैंसर।

कोलोरेक्टल कैंसर।

रक्त कैंसर।

कैंसर किसी को भी हो सकता है, लेकिन इसके मामले नस्ल और लिंग के आधार पर भिन्न होते हैं। 2022 की कैंसर पर वार्षिक रिपोर्ट के अनुसार, यह बीमारी:

यह महिलाओं की तुलना में पुरुषों को थोड़ा अधिक प्रभावित करता है।

यह बीमारी 60 वर्ष से अधिक आयु के लोगों को अन्य किसी भी आयु वर्ग की तुलना में अधिक प्रभावित करती है।

यह अन्य नस्लीय समूहों की तुलना में अश्वेत पुरुषों को अधिक प्रभावित करता है।

यह समस्या अन्य नस्लीय समूहों की महिलाओं की तुलना में अमेरिकी मूल निवासी या अलास्का मूल निवासी महिलाओं को अधिक प्रभावित करती है।

## लक्षण और कारण

### कैंसर के लक्षण क्या हैं?

कैंसर के लक्षण हर व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं। ये इस बात पर निर्भर करते हैं कि आपको किस प्रकार का कैंसर है और यह कितनी अवस्था में पहुंच चुका है।

कैंसर के सामान्य लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं:



थकान ।

ऐसा बुखार जो ज्यादातर रात में आता है ।

भूख में कमी ।

रात का पसीना ।

लगातार दर्द ।

त्वचा में होने वाले परिवर्तन, विशेष रूप से तिल का आकार और आकृति में परिवर्तन या नए तिल का उगना ।

अस्पष्टीकृत वजन घटाना ।

कुछ मामलों में, कैंसर के कारण अंगों से संबंधित अतिरिक्त लक्षण भी हो सकते हैं। इनमें निम्नलिखित शामिल हो सकते हैं: आपके पेशाब या मल में खून आना ।

त्वचा पर मौजूद तिल के आकार, रंग या आकृति में परिवर्तन ।

खून की उल्टी होना ।

नए उभार या गांठें ।

यह पूरी सूची नहीं है। और इन लक्षणों का होना जरूरी नहीं कि आपको कैंसर ही हो ।

कैंसर एक जटिल बीमारी है। इसके विभिन्न प्रकारों के लक्षण भी अलग-अलग होते हैं। कई बार कैंसर के लक्षण वर्षों तक बने रहते हैं और पता भी नहीं चलता। वहीं, कई बार इसके लक्षण स्पष्ट होते हैं, लेकिन वे बहुत तेजी से बिगड़ते चले जाते हैं।

एक अच्छा नियम यह है कि यदि आपके शरीर में कोई ऐसा बदलाव होता है जो दो सप्ताह से अधिक समय तक बना रहता है, तो किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को इसके बारे में जरूर बताएं।

### कैंसर किस कारण होता है?

कैंसर एक आनुवंशिक विकार है । लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि यह वंशानुगत ही होता है। यह तब होता है जब कोशिका गतिविधि को नियंत्रित करने वाले जीन उत्परिवर्तित (बदल जाते हैं)। इससे असामान्य कोशिकाएं बनती हैं जो विभाजित और गुणा होती हैं, और अंततः शरीर के कामकाज को बाधित करती हैं।

ये कोशिकाएं कैंसर के समूह या ट्यूमर बनाती हैं। कैंसर कोशिकाएं ट्यूमर से अलग होकर लसीका प्रणाली या रक्तप्रवाह के माध्यम से शरीर के अन्य हिस्सों में फैल सकती हैं । (स्वास्थ्य सेवा प्रदाता इसे मेटास्टेसिस कहते हैं ।)

उदाहरण के लिए, स्तन में मौजूद ट्यूमर फेफड़ों तक फैल सकता है, जिससे आपको सांस लेने में कठिनाई हो सकती है।

कुछ प्रकार के रक्त कैंसर में, अस्थि मज्जा असामान्य रक्त कोशिकाएं बनाती है जो अनियंत्रित रूप से बढ़ती हैं। अंततः, ये असामान्य कोशिकाएं सामान्य रक्त कोशिकाओं को विस्थापित

कर देती हैं।

चिकित्सा शोधकर्ताओं के अनुसार, वंशानुगत आनुवंशिक उत्परिवर्तन (ऐसे परिवर्तन जिन पर आपका नियंत्रण नहीं होता) लगभग 5% से 10% कैंसर का कारण बनते हैं। अक्सर, कैंसर एक अर्जित आनुवंशिक उत्परिवर्तन (परिवर्तन) के रूप में होता है। इसका अर्थ है कि यह जीवनकाल के दौरान घटित होता है। चिकित्सा शोधकर्ताओं ने कई जोखिम कारकों की पहचान की है जो कैंसर होने की संभावना को बढ़ाते हैं।

### जोखिम

कैंसर का कोई एक कारण नहीं है। बल्कि, कुछ चीजें कैंसर होने की संभावना को बढ़ा सकती हैं, जैसे:

पारिवारिक इतिहास। यदि आपके करीबी जैविक परिवार के सदस्यों (माता-पिता, भाई-बहन, दादा-दादी) को कैंसर है, तो आपको कैंसर होने का खतरा अधिक होता है।

धूम्रपान । तंबाकू का सेवन या ई-सिगरेट का उपयोग करने से फेफड़े, अन्नप्रणाली , अग्नाशय और मुख के कैंसर होने की संभावना बढ़ जाती है।

**पर्यावरणीय कारक**। आपके वातावरण में मौजूद विषाक्त पदार्थों, जैसे एस्बेस्टस, कीटनाशक और रेडॉन के संपर्क में आने से अंततः कैंसर हो सकता है।

कुपोषण । वसा या चीनी की अधिक मात्रा वाले खाद्य पदार्थ कई प्रकार के कैंसर का खतरा बढ़ा सकते हैं। पर्याप्त शारीरिक गतिविधि न करने पर भी आप बीमारियों के प्रति अधिक संवेदनशील हो जाते हैं।

हार्मोन थेरेपी । हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी लेने वाली महिलाओं में स्तन कैंसर और गर्भाशय कैंसर का खतरा बढ़ सकता है।

विकिरण के संपर्क में आना। सूर्य से निकलने वाली पराबैंगनी (यूवी) विकिरण से त्वचा कैंसर होने का खतरा काफी बढ़ जाता है । विकिरण चिकित्सा का अत्यधिक उपयोग भी एक जोखिम कारक हो सकता है।

निदान और परीक्षण

### कैंसर का निदान कैसे किया जाता है?

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता कैंसर का निदान संपूर्ण शारीरिक परीक्षण से शुरू करते हैं । वे आपसे आपके लक्षणों और आपके पारिवारिक चिकित्सा इतिहास के बारे में बताने के लिए कहेंगे। उन्हें निम्नलिखित जांच करने की भी आवश्यकता हो सकती है:

कैंसर की जांच के लिए रक्त परीक्षण किए जाते हैं , जिनमें कंग्लीट ब्लड काउंट (सीबीसी) , रक्त प्रोटीन परीक्षण और ट्यूमर मार्कर परीक्षण शामिल हो सकते हैं।

सीटी स्कैन, एमआरआई, अल्ट्रासाउंड या आयोडीन

मेटाआयोडोबेंजाइलगुआनिडाइन (एमआईजीबी) जैसे इमेजिंग परीक्षण ।

बायोप्सी , जो शल्य चिकित्सा ( चीरा लगाकर ) या गैर-शल्य चिकित्सा ( सुई लगाकर ) हो सकती है ।

आनुवंशिक रूप से वंशानुगत कैंसर के निदान और उपचार की योजना बनाने के लिए कैंसर का आनुवंशिक परीक्षण किया जाता है ।

कैंसर की अवस्था का निर्धारण कैसे किया जाता है?

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता उपचार की योजना बनाने और रोग का पूर्वानुमान या अपेक्षित परिणाम विकसित करने के लिए कैंसर स्टेजिंग सिस्टम का उपयोग करते हैं ।

अधिकांश कैंसर के चार चरण होते हैं । विशिष्ट चरण का निर्धारण ट्यूमर के आकार और स्थान सहित कई अलग-अलग कारकों द्वारा किया जाता है ।

चरण I-III (1-3) (प्रारंभिक चरण या स्थानीय रूप से उन्नत) आमतौर पर कैंसर का वर्णन करते हैं जो सीधे आसपास के ऊतकों में बढ़ गया है या पास के लिम्फ नोड्स में फैल गया है । स्टेज IV (4) (या मेटास्टेटिक कैंसर) का मतलब है कि कैंसर कोशिकाएं आपके रक्तप्रवाह या लसीका प्रणाली के माध्यम से आपके शरीर के दूर के क्षेत्रों में फैल गई हैं ।

### प्रबंधन और उपचार

कैंसर का इलाज कैसे किया जाता है?

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपकी स्थिति के आधार पर कई अलग-अलग उपचारों का उपयोग कर सकते हैं, कभी-कभी उपचारों को मिलाकर भी उपचार कर सकते हैं । कैंसर के सामान्य उपचारों में शामिल हैं:

**सर्जरी:** इससे उन कैंसर ट्यूमर को हटाया जा सकता है जो फैले नहीं हैं ।

**कीमोथेरेपी :** इसमें कैंसर कोशिकाओं को शक्तिशाली दवाओं से नष्ट किया जाता है, जो गोली के रूप में या नसों में सुई के माध्यम से दी जाती हैं ।

**विकिरण चिकित्सा :** विकिरण की उच्च खुराक से कैंसर कोशिकाओं को नष्ट करती है ।

**इम्यूनोथेरेपी :** यह बीमारी से लड़ने के लिए आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को सक्रिय करती है ।

**लक्षित चिकित्सा :** यह उन आनुवंशिक उत्परिवर्तनों ( परिवर्तनों ) को लक्षित करती है जो स्वस्थ कोशिकाओं को कैंसर कोशिकाओं में बदल देते हैं ।

**हार्मोन थेरेपी :** यह कैंसर पैदा करने वाले हार्मोन को अवरुद्ध करती है । उदाहरण के लिए, प्रोस्टेट कैंसर से पीड़ित लोगों को

टेस्टोस्टेरोन के स्तर को कम करने के लिए हार्मोन दिए जा सकते हैं , क्योंकि टेस्टोस्टेरोन प्रोस्टेट कैंसर का एक कारण हो सकता है । अस्थि मज्जा प्रत्यारोपण : क्षतिग्रस्त रक्त स्टेम कोशिकाओं को स्वस्थ कोशिकाओं से बदल देता है ।

कैंसर के इलाज से कई दुष्प्रभाव हो सकते हैं । ये दुष्प्रभाव इस बात पर निर्भर करते हैं कि आपका इलाज किस प्रकार का है और आपका शरीर इसे कैसे सहन करता है । यदि आपको कैंसर के इलाज के दौरान कोई दुष्प्रभाव महसूस होता है, तो अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बताएं । वे आपको कुछ सुझाव या दवाएं दे सकते हैं जो आपकी मदद कर सकती हैं ।

दृष्टिकोण / पूर्वानुमान

कैंसर के इलाज की क्या संभावनाएं हैं?

आप अद्वितीय हैं, और आपका रोग का पूर्वानुमान भी । आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके रोग के भविष्य का निर्धारण निम्नलिखित कारकों के आधार पर करेंगे:

आपका समग्र स्वास्थ्य ।

आपको किस प्रकार का कैंसर है ।

आपके कैंसर की अवस्था ।

आप उपचार पर कैसी प्रतिक्रिया देते हैं ।

हालांकि कैंसर का कोई एक इलाज नहीं है , लेकिन कुछ कैंसर उपचार के प्रति अच्छी प्रतिक्रिया देते हैं । कई लोगों को अपने लक्षणों में कमी महसूस होती है । जब ऐसा होता है, तो स्वास्थ्य सेवा प्रदाता इसे रोगमुक्ति (रिमिशन ) कहते हैं । आंशिक रोगमुक्ति तब होती है जब लक्षण कम हो जाते हैं । पूर्ण रोगमुक्ति तब होती है जब आपमें कोई लक्षण नहीं रह जाते ।

अलग-अलग प्रकार के कैंसर के लिए अलग-अलग उपचार की आवश्यकता होती है, इसलिए परिणाम भी भिन्न होते हैं । सामान्यतः, जिन लोगों को कैंसर फैलने से पहले ही निदान और उपचार मिल जाता है, उनके लिए बेहतर परिणाम की संभावना अधिक होती है । लेकिन यदि आपका कैंसर शुरुआती स्थान से आगे भी फैल चुका है, तो भी उपचार इसकी वृद्धि को धीमा कर सकता है, लक्षणों को कम कर सकता है, आपकी उम्र बढ़ा सकता है और आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार कर सकता है ।

**कैंसर से जीवित रहने की दर क्या है?**

उत्तरजीविता दरें विभिन्न प्रकार के कैंसर से पीड़ित लोगों के बड़े समूहों के अनुभवों पर आधारित अनुमान हैं । रोग निदान की तरह, उत्तरजीविता दरें भी कैंसर के प्रकार, चरण और उपचार के आधार पर भिन्न होती हैं ।

यह याद रखना महत्वपूर्ण है कि जीवित रहने की दरें केवल अनुमान हैं । इनसे यह पता नहीं चलता कि आप कितने समय तक जीवित

रहेंगे या आपका शरीर कुछ उपचारों पर कैसी प्रतिक्रिया देगा। आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपको जीवित रहने की दरों और आपके लिए उनके महत्व के बारे में अधिक जानकारी दे सकते हैं।

### रोकथाम

क्या कैंसर को रोका जा सकता है?

कैंसर को हमेशा रोका नहीं जा सकता, खासकर तब जब इसके लिए अपरिहार्य जोखिम कारक जिम्मेदार हों। लेकिन आप अपने जोखिम को कम करने के लिए कुछ चीजें कर सकते हैं:

यदि आप धूम्रपान करते हैं या तंबाकू का सेवन करते हैं, तो इसे छोड़ने का प्रयास करें। धूम्रपान छोड़ने में मदद करने वाले कार्यक्रमों के बारे में किसी स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछें।

एक ऐसी पोषण योजना का पालन करें जो आपके लिए स्वस्थ हो।

अपनी दिनचर्या में शारीरिक गतिविधि को शामिल करें।

एस्बेस्टस और कीटनाशकों जैसे पर्यावरणीय विषाक्त पदार्थों से बचें।

सूर्य की किरणों से होने वाले नुकसान से खुद को बचाएं।

नियमित रूप से कैंसर की जांच करवाएं।

### मैं अपना ख्याल कैसे रखूं?

कैंसर के साथ जीवन जीने में स्वयं की देखभाल एक महत्वपूर्ण हिस्सा है, और यह हर किसी के लिए अलग-अलग होती है। जब आपको ज़रूरत हो, तब खुद को थोड़ा प्यार और देखभाल देने से तनाव कम हो सकता है और आपका मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है। नीचे स्वयं की देखभाल के कुछ सुझाव दिए गए हैं:

कला या संगीत चिकित्सा का अन्वेषण करें।

एक सहायता समूह ढूँढ़ें ताकि आप उन लोगों से बात कर सकें जो समान अनुभवों से गुजर रहे हैं।

मसाज करवाएं (लेकिन पहले अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से अनुमति जरूर ले लें)।

अपनी आवश्यकताओं के अनुसार एक व्यक्तिगत योजना बनाने के लिए पोषण विशेषज्ञ से मिलें।

योग, ध्यान या अन्य प्रकार की सचेतनता का अभ्यास करें।

अपनी मनपसंद किताब पढ़ें या अपनी पसंदीदा फिल्म देखें।

जब भी आपको आराम करने की आवश्यकता हो, आराम करें, न कि केवल तभी जब आप कर सकें।

आप अपने प्रियजनों के साथ समय बिताने और अपने निजी समय की रक्षा करने के लिए अपने 'मिलने का समय' स्वयं निर्धारित कर सकते हैं।

अपनी बीमारी के भावनात्मक प्रभाव के बारे में किसी थेरेपिस्ट या काउंसलर से बात करें।

अपने विचारों को एक डायरी में लिखें।

इनमें से कुछ चीजें शायद आपको पसंद न हों, और यह ठीक है। मुख्य बात क्या है? वे काम करें जिनसे आपको खुशी और संतुष्टि मिले। अपना समय सार्थक तरीके से बिताएं।

### मुझे अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से कब मिलना चाहिए?

कैंसर के इलाज के दौरान आपको जो भी समस्याएं हों, जिनमें इलाज के दुष्प्रभाव भी शामिल हैं, उनके बारे में अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता को बताएं। कई मामलों में, आपका कैंसर विशेषज्ञ आपको आराम पहुंचाने के उपाय ढूँढ़ सकता है। अगर आप अस्वस्थ महसूस कर रहे हैं तो बेझिझक संपर्क करें।

मुझे अपने डॉक्टर से कौन से सवाल पूछने चाहिए?

ज्ञान ही शक्ति है। यदि आपको कैंसर है, तो आप यथासंभव अधिक से अधिक जानकारी एकत्र करना चाहेंगे। अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदाता से पूछने के लिए कुछ प्रश्न यहाँ दिए गए हैं:

मुझे किस प्रकार का कैंसर है?

क्या कैंसर मेरे शरीर के अन्य हिस्सों में फैल गया है?

मेरे जीवित रहने की संभावना कितनी है?

आप कौन से उपचार सुझाते हैं?

मेरे उपचार के क्या जोखिम और लाभ हैं?

इलाज में कितना समय लगेगा?

क्या मैं कैंसर के इलाज के दौरान काम कर पाऊँगा?

क्या कैंसर के इलाज से मेरी प्रजनन क्षमता पर असर पड़ेगा?

क्या मुझे इलाज के लिए अस्पताल में रुकना पड़ेगा?

क्या मेरे लिए क्लिनिकल ट्रायल एक अच्छा विकल्प होगा?

'आपको कैंसर है' ये शायद आपके जीवन की सबसे डरावनी बातों में से एक हो सकती है। अचानक, सब कुछ अनिश्चित लगने लगता है। आप उदास, अकेला, निराश या क्रोधित महसूस कर सकते हैं। हो सकता है आप एक साथ इन सभी भावनाओं से जूझ रहे हों। या हो सकता है आप पूरी तरह सुन्न हों। आप जो भी महसूस कर रहे हैं, वह जायज़ और ठीक है।

इस निदान से मेरी ज़िंदगी में क्या बदलाव आएंगे? अब मेरा जीवन कैसा होगा? मैं अपने प्रियजनों के साथ कितना समय बिता पाऊँगा? अगर ये सवाल आपके मन में उठ रहे हैं, तो आप अकेले नहीं हैं। जिस दिन आपको कैंसर का निदान हुआ, आप कैंसर से बच गए - एक वैश्विक समुदाय के सदस्य बन गए। इस सफ़र में आप कई लोगों से मिलेंगे। उनसे और अपने प्रियजनों से सहारा लें। आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता इस जीवन-परिवर्तनकारी घटना की गंभीरता को समझते हैं - और वे हर तरह से आपकी मदद करने के लिए मौजूद हैं।

# थायरॉइड लक्षण कारण व निदान

थायरॉइड गर्दन में तितली के आकार की एक ग्रंथि है जो T3 और T4 हार्मोन बनाती है। यह ग्रंथि शरीर के मेटाबॉलिज्म (ऊर्जा के उपयोग), तापमान और वजन को नियंत्रित करती है? जब यह असंतुलित होती है, तो कई तरह की स्वास्थ्य समस्याएं पैदा हो सकती हैं? थायरॉइड दो प्रकार का होता है: 1. हाइपोथायरॉइडिज्म (कम सक्रिय थायरॉइड) इस स्थिति में थायरॉइड ग्रंथि पर्याप्त हार्मोन नहीं बना पाती है, जिससे शरीर का मेटाबॉलिज्म धीमा हो जाता है? मुख्य लक्षण: बिना किसी कारण वजन बढ़ना, थकान, कब्ज, ठंड लगना, त्वचा का रूखापन, और बालों का झड़ना? 2. हाइपरथायरॉइडिज्म (अधिक सक्रिय थायरॉइड) इसमें थायरॉइड ग्रंथि जरूरत से ज्यादा हार्मोन बनाती है, जिससे मेटाबॉलिज्म बहुत तेज हो जाता है? मुख्य लक्षण: अचानक वजन कम होना, दिल की धड़कन का तेज होना ( palpitations ), घबराहट, पसीना आना, और नींद न आना? बचाव और जांचजांच: ब्लड टेस्ट (TSH, T3 और T4) के जरिए थायरॉइड का आसानी से पता लगाया जा सकता है? आहार: भोजन में आयोडीन की सही मात्रा शामिल करें? हाइपोथायरॉइडिज्म में कच्ची गोभी, ब्रोकली और सोया उत्पादों का ज्यादा सेवन नहीं करना चाहिए? नोट: किसी भी लक्षण के दिखने पर तुरंत अपने नजदीकी डॉक्टर या एंडोक्राइनोलॉजिस्ट (Endocrinologist) से संपर्क कर

अवलोकन

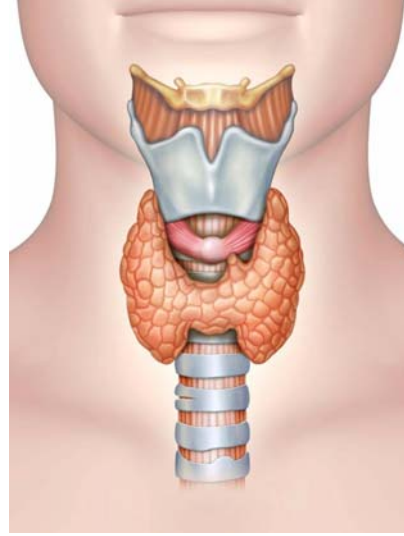
## थायरॉइड रोग क्या है?

थायरॉइड रोग एक ऐसी चिकित्सीय स्थिति के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला सामान्य शब्द है जिसमें थायरॉइड ग्रंथि सही मात्रा में हार्मोन नहीं बना पाती है। यह किसी भी उम्र के लोगों को प्रभावित कर सकता है।

थायरॉइड ग्रंथि गर्दन के सामने, त्वचा के नीचे स्थित एक छोटी, तितली के आकार की ग्रंथि है। यह आपके अंतःस्त्रावी तंत्र का एक हिस्सा है और थायरॉक्सिन (T4) और ट्राइआयोडोथायरॉनिन (T3) जैसे थायरॉइड हार्मोन का उत्पादन और स्राव करके आपके शरीर के कई महत्वपूर्ण कार्यों को नियंत्रित करती है।

थायरॉइड ग्रंथि का मुख्य कार्य आपके चयापचय की गति (मेटाबोलिक रेट) को नियंत्रित करना है। यह वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा आपका शरीर आपके द्वारा खाए गए भोजन को ऊर्जा में परिवर्तित करता है। आपके शरीर की सभी कोशिकाओं को कार्य करने के लिए ऊर्जा की आवश्यकता होती है। जब

आपकी थायरॉइड ग्रंथि ठीक से काम नहीं करती है, तो इसका प्रभाव आपके पूरे शरीर पर पड़ सकता है।



थायरॉइड रोग के प्रकार थायरॉइड रोग के दो मुख्य प्रकार हैं हाइपोथायरॉइडिज्म (कम सक्रिय थायरॉइड) और हाइपरथायरॉइडिज्म (अति सक्रिय थायरॉइड)। लेकिन इन दोनों के कई कारण हो सकते हैं।

हाइपोथायरॉइडिज्म के

कारण बनने वाली स्थितियों में निम्नलिखित शामिल हैं:

**हाशिमोटो रोग :** यह एक आजीवन (दीर्घकालिक) स्वप्रतिरक्षित स्थिति है जो थायरॉइड ग्रंथि की निष्क्रियता का कारण बन सकती है। आयोडीन युक्त नमक और अन्य आयोडीन युक्त खाद्य पदार्थों की व्यापक उपलब्धता वाले देशों में हाइपोथायरॉइडिज्म का यह सबसे आम कारण है।

**आयोडीन की कमी :** आपके थायरॉइड ग्रंथि को थायरॉइड हार्मोन बनाने के लिए आयोडीन की आवश्यकता होती है, इसलिए आहार में इस खनिज की कमी से हाइपोथायरॉइडिज्म हो सकता है। जिन देशों में आयोडीन युक्त नमक व्यापक रूप से उपलब्ध नहीं है, वहां हाइपोथायरॉइडिज्म का यह सबसे आम कारण है। इससे अक्सर घेंघा (थायरॉइड ग्रंथि का बढ़ना) भी हो जाता है।

**जन्मजात हाइपोथायरॉइडिज्म :** कभी-कभी, बच्चे थायरॉइड ग्रंथि के अनुपस्थित होने या कम सक्रिय होने के साथ पैदा होते हैं। 'जन्मजात' का अर्थ है 'जन्म से मौजूद'। लगभग हर 2,000 से 4,000 बच्चों में से 1 बच्चे को जन्मजात हाइपोथायरॉइडिज्म होता है।

हाइपरथायरॉइडिज्म के कारण बनने वाली स्थितियों में निम्नलिखित शामिल हैं:

**ग्रेव्स रोग :** यह एक दीर्घकालिक स्वप्रतिरक्षित स्थिति है जिसके कारण थायरॉइड ग्रंथि अतिसक्रिय हो जाती है। यह हाइपरथायरॉइडिज्म का सबसे आम कारण है।

## दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



महेश्वर सिंह चंदेल  
जिलाध्यक्ष भाजपा किसान मोर्चा

## दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



राजसिंह परिहार  
कॉन्ट्रैक्टर एवं भाजपा नेता

# मां ताप्ती महिमा जानने के लिए पढ़िए श्री ताप्ती पुराण



अनुवादक - स्व. श्रीमति कलावती मान्याता  
सेवानिवृत्त प्रधान अश्वापिका



संशोधक स्व. श्रीमति रामकुंवर खरे  
सेवानिवृत्त प्रधान अश्वापिका

प्रकाशक - गगनदीप खरे  
प्रतियों के लिए सम्पर्क करें मो. नं. 8269409987

थायरॉइड नोड्यूलस : ये थायरॉइड ग्रंथि पर असामान्य गांठें होती हैं। यदि ये नोड्यूलस अतिसक्रिय हों, तो इनसे हाइपरथायररायडिज्म हो सकता है।

शरीर में आयोडीन की अधिकता : जब शरीर में आयोडीन की मात्रा अधिक हो जाती है, तो थायरॉइड ग्रंथि आवश्यकता से अधिक थायरॉइड हार्मोन बनाती है। कुछ दवाओं, जैसे कि एमियोडारोन (हृदय रोग की दवा), के सेवन से भी शरीर में आयोडीन की अधिकता हो सकती है।

ऐसी स्थितियाँ जो अलग-अलग समय पर हाइपोथायररायडिज्म और हाइपरथायररायडिज्म दोनों का कारण बन सकती हैं, उनमें शामिल हैं:

**थायरॉइडाइटिस** : यह थायरॉइड ग्रंथि की सूजन है। आमतौर पर, इससे पहले अस्थायी हाइपरथायररायडिज्म होता है और फिर अस्थायी या दीर्घकालिक हाइपोथायररायडिज्म हो जाता है।

प्रसवोत्तर थायरॉइडाइटिस : यह एक अपेक्षाकृत दुर्लभ स्थिति है जो गर्भावस्था के बाद कुछ माताओं को प्रभावित करती है। अनुमानतः 5% महिलाओं को प्रसव के एक वर्ष के भीतर यह समस्या हो सकती है। आमतौर पर, इससे पहले हाइपरथायरॉइडिज्म होता है, उसके बाद हाइपोथायरॉइडिज्म हो जाता है। यह आमतौर पर अस्थायी होता है।

### थायरॉइड रोग कितना आम है?

थायरॉइड की बीमारी बहुत आम है। संयुक्त राज्य अमेरिका में लगभग 2 करोड़ लोग किसी न किसी प्रकार की थायरॉइड संबंधी समस्या से पीड़ित हैं।

लक्षण और कारण

### थायरॉइड रोग के लक्षण क्या हैं?

थायरॉइड रोग होने पर आपको कई तरह के लक्षण महसूस हो सकते हैं। दुर्भाग्यवश, थायरॉइड की समस्या के लक्षण अक्सर अन्य स्वास्थ्य समस्याओं और जीवन के विभिन्न चरणों के लक्षणों से काफी मिलते-जुलते होते हैं। इससे यह जानना मुश्किल हो जाता है कि आपके लक्षण थायरॉइड की समस्या से संबंधित हैं या किसी और चीज से।

थायरॉइड रोग के लक्षणों को आमतौर पर दो समूहों में बांटा जा सकता है - एक वे जो थायरॉइड हार्मोन की अधिकता (हाइपरथायररायडिज्म) से संबंधित हैं और दूसरे वे जो थायरॉइड हार्मोन की कमता (हाइपोथायररायडिज्म) से संबंधित हैं। इन दोनों स्थितियों में लक्षण अक्सर एक-दूसरे के विपरीत होते हैं। ऐसा इसलिए है क्योंकि हाइपरथायररायडिज्म चयापचय को तेज कर देता है, जबकि हाइपोथायररायडिज्म इसे धीमा कर देता है। हाइपोथायररायडिज्म के लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

सामान्य से धीमी हृदय गति।

थकान महसूस होना ( थकान )।

अस्पष्टीकृत वजन बढ़ना।

ठंड के प्रति संवेदनशीलता महसूस हो रही है।

रूखी त्वचा और रूखे व खुरदुरे बाल।

अवसादग्रस्त मनोदशा।

अत्यधिक मासिक धर्म (मेनोरेजिया)।

हाइपरथायररायडिज्म के लक्षणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

सामान्य से तेज हृदय गति ( टैकीकार्डिया )।

नींद आने में कठिनाई।

अस्पष्टीकृत वजन घटाना।

गर्मी के प्रति संवेदनशीलता महसूस हो रही है।

चिपचिपी या पसीने से तर त्वचा।

चिंतित, चिड़चिड़ा या घबराया हुआ महसूस करना।

अनियमित मासिक धर्म चक्र या मासिक धर्म का न होना ( अमेनोरिया )।

दोनों ही स्थितियों के कारण थायरॉइड ग्रंथि का आकार बढ़ सकता है ( गाँइटर ), लेकिन यह हाइपरथायररायडिज्म में अधिक आम है।

थायरॉइड रोग के जोखिम कारक क्या हैं?

यदि आपमें निम्नलिखित लक्षण हैं तो आपको थायरॉइड संबंधी समस्या होने का खतरा अधिक हो सकता है:

महिलाएं। महिलाओं में थायरॉइड की समस्या होने की संभावना पुरुषों की तुलना में पांच से आठ गुना अधिक होती है।

परिवार में थायरॉइड रोग का इतिहास रहा हो।

मुझे टर्नर सिंड्रोम है।

ऐसी दवा लें जिसमें आयोडीन की मात्रा अधिक हो।

ऐसे देश या क्षेत्र में रहें जहां आयोडीन युक्त नमक उपलब्ध नहीं है, क्योंकि इससे आयोडीन की कमी हो सकती है।

यदि आपकी उम्र 60 वर्ष से अधिक है, खासकर यदि आप महिला हैं।

आपको सिर और/या गर्दन की विकिरण चिकित्सा दी गई है।

किसी ऑटोइम्यून बीमारी होने से भी आपका जोखिम बढ़ जाता है, खासकर यदि आपको निम्नलिखित समस्याएं हैं:

हानिकारक रक्तहीनता।

टाइप 1 मधुमेह।

सीलिएक रोग।

एडिसन रोग (प्राथमिक अधिवृक्क अपर्याप्तता)।

ल्यूपस।

रूमेटाइड गठिया।

सजोग्रेन सिंड्रोम।

निदान और परीक्षण

थायरॉइड रोग का निदान कैसे किया जाता है?

आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता सबसे पहले आपके लक्षणों और चिकित्सीय इतिहास के बारे में पूछेंगे और शारीरिक परीक्षण करेंगे। परीक्षण के दौरान, वे आपकी थायरॉइड ग्रंथि को धीरे से छूकर यह जांचेंगे कि क्या वह बड़ी हुई है या उसमें कोई गांठ है। आपके डॉक्टर को निदान की पुष्टि के लिए कुछ थायरॉइड परीक्षण करने होंगे। इनमें शामिल हैं:

**रक्त परीक्षण** : इन परीक्षणों से पता चल सकता है कि आपको हाइपोथायरायडिज्म है या हाइपरथायरायडिज्म। थायरॉइड रक्त परीक्षण कई प्रकार के होते हैं, जिनमें थायरॉइड-उत्तेजक हार्मोन (टीएसएच), टी3 और टी4, और थायरॉइड एंटीबॉडी शामिल हैं। इमेजिंग परीक्षण : थायरॉइड अल्ट्रासाउंड जैसे इमेजिंग परीक्षण आपके चिकित्सक को गांठों (नोड्यूलस) और/या घेंघा का पता लगाने में मदद करते हैं। थायरॉइड अपटेक और स्कैन जैसी न्यूक्लियर मेडिसिन इमेजिंग यह दिखाने में मदद कर सकती है कि क्या गांठें अतिसक्रिय हैं।

**प्रबंधन और उपचार**

थायरॉइड रोग का इलाज कैसे किया जाता है?

थायरॉइड रोग का उपचार रोग के प्रकार और कारण पर निर्भर करता है। इसका लक्ष्य थायरॉइड हार्मोन के स्तर को स्वस्थ सीमा में वापस लाना है।

यदि आपको हाइपरथायरायडिज्म है, तो उपचार के विकल्पों में निम्नलिखित शामिल हैं:

थायरॉइड रोधी दवाएं ( मेथिमजोल और प्रोपिलथियोयूरसिल ) : ये दवाएं आपके थायरॉइड ग्रंथि को हार्मोन बनाने से रोकती हैं। रेडियोआयोडीन (रेडियोधर्मी आयोडीन) थेरेपी : यह उपचार आपके थायरॉइड की कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाता है, जिससे यह थायरॉइड हार्मोन का उच्च स्तर बनाने से रोकता है।

बीटा-ब्लॉकर्स : ये दवाएं आपके थायरॉइड को प्रभावित नहीं करती हैं, लेकिन ये कुछ लक्षणों को नियंत्रित करने में मदद करती हैं, जैसे कि तेज हृदय गति।

सर्जरी : उपचार के अधिक स्थायी तरीके के लिए, आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता थायरॉइड ग्रंथि को सर्जरी द्वारा हटाने ( थायरॉइडेक्टॉमी ) की सलाह दे सकता है। इससे थायरॉइड ग्रंथि हार्मोन बनाना बंद कर देगी। हालांकि, आपको जीवन भर कृत्रिम थायरॉइड हार्मोन (गोलियां) लेनी होंगी।

यदि आपको हाइपोथायरायडिज्म है, तो इसका मुख्य उपचार थायरॉइड रिप्लेसमेंट दवा है। यह आपके शरीर में थायरॉइड हार्मोन को वापस जोड़ने का एक कृत्रिम तरीका है। डॉक्टरों द्वारा

आमतौर पर दी जाने वाली दवाओं में से एक लेवोथायरोक्सिन है। दृष्टिकोण / पूर्वानुमान

क्या थायरॉइड रोग एक गंभीर बीमारी है?

थायरॉइड रोग आपके शरीर और स्वास्थ्य के कई पहलुओं को प्रभावित करते हैं। यदि आप इस स्थिति को नियंत्रित करने के लिए अपनी उपचार योजना का लगातार पालन करते हैं, तो यह आमतौर पर गंभीर नहीं होता है।

लेकिन अगर थायरॉइड रोग का निदान न हो या इसका सही इलाज न किया जाए, तो इससे जटिलताएं उत्पन्न हो सकती हैं।

अनुपचारित या अपर्याप्त उपचारित हाइपरथायरायडिज्म से होने वाली जटिलताओं में निम्नलिखित शामिल हैं:

दिल की अनियमित धड़कन।

आघात।

कोंजेस्टिव दिल विफलता।

ऑस्टियोपोरोसिस।

हाइपोथायरायडिज्म का इलाज न होने या अपर्याप्त इलाज होने से निम्नलिखित जटिलताएं हो सकती हैं:

मनोदशा संबंधी विकार, जैसे अवसाद।

परिधीय तंत्रिकाविकृति।

हृदय रोग और हृदय विफलता का खतरा बढ़ जाता है।

बांझपन।

मिक्सेडेमा कोमा, गंभीर हाइपोथायरायडिज्म की एक अचानक और जानलेवा जटिलता है।

क्या मैं थायरॉइड रोग के साथ सामान्य जीवन जी सकता हूँ?

थायरॉइड की बीमारी अक्सर एक ऐसी चिकित्सीय स्थिति होती है जो जीवन भर बनी रहती है और जिसे आपको लगातार नियंत्रित करने की आवश्यकता होती है। इसमें अक्सर दैनिक दवा लेना शामिल होता है। आपका स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके उपचारों की निगरानी करेगा और समय के साथ उनमें बदलाव करेगा।

आपके हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने के लिए सही उपचार योजना खोजने में कुछ समय लग सकता है। लेकिन आमतौर पर आप थायरॉइड रोग के साथ सामान्य जीवन जी सकते हैं।

**रोकथाम**

क्या मैं थायरॉइड रोग से बचाव कर सकता हूँ?

थायरॉइड की बीमारियों को आमतौर पर रोका नहीं जा सकता। इसका कारण यह है कि थायरॉइड की बीमारी के अधिकांश मामले आनुवंशिकी से जुड़े होते हैं और/या ऑटोइम्यून स्थितियों के कारण होते हैं, जिन्हें रोका नहीं जा सकता।

आप जिन दो समस्याओं से बच सकते हैं, वे हैं आयोडीन की अधिकता या कमी से संबंधित थायरॉइड की समस्याएं। यदि

# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



राजा सूर्यवंशी  
मंडल उपाध्यक्ष  
भाजपा बैतूल गंज मंडल

# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



रामकिशन टिकमे  
भाजपा नेता सरपंच ग्राम पंचा.खेड़ली किला

# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



रेणुका यादव  
पार्षद पटेल वार्ड बैतूल



पवन चादव  
पूर्व पार्षद पटेल वार्ड बैतूल

## दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



किशोर बरदे  
नगर पालिका अध्यक्ष सारणी

## दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



ब्रजभूषण पांडे  
राष्ट्रीय सचिव अखिल भारतीय कांग्रेस कमेटी  
राजीव गांधी पंचायती राज, संगठन महासचिव जिला कांग्रेस कमेटी बैतूल

## कार्यालय नगर पालिका परिषद पांडुर्णा जिला पांडुर्णा

### दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई

—: अपील :-

- \* नगर पालिका के समस्त करों का भुगतान समय पर करें।
- \* निकाय को अतिक्रमण मुक्त करने में सहयोग करें।
- \* कचरा गाड़ी में ही कचरा डालें।
- \* पानी व्यर्थ न बहायें।
- \* जन्म मृत्यु का पंजीयन समय पर करायें।
- \* घरों में रैन वाटर हार्वैस्टिंग सिस्टम बनायें।
- \* पर्यावरण संरक्षण हेतु वृक्षारोपण करें।



श्री संदीप घाटोडे  
अध्यक्ष न.पा. पांडुर्णा

उपाध्यक्ष श्रीमति हेमेश्वरी पटले  
श्री ताहीर अहमद पटेल सीएमओं न.पा.पांडुर्णा  
एवं समस्त सभापतिगण, पार्षदगण पांडुर्णा

# मधुमेह कारण लक्षण एवं उपाय

मधुमेह एक आम बीमारी है जो सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करती है। मधुमेह के कई प्रकार होते हैं। टाइप 2 सबसे आम है। उपचार की विभिन्न रणनीतियों के संयोजन से आप इस स्थिति को नियंत्रित करके स्वस्थ जीवन जी सकते हैं और जटिलताओं से बच सकते हैं।

मधुमेह एक ऐसी स्थिति है जो रक्त शर्करा (ग्लूकोज) के अत्यधिक स्तर के कारण होती है। यह तब विकसित होता है जब अग्न्याशय पर्याप्त मात्रा में इंसुलिन नहीं बनाता है या बिल्कुल भी नहीं बनाता है, या जब शरीर इंसुलिन के प्रभावों पर ठीक से प्रतिक्रिया नहीं करता है। मधुमेह सभी उम्र के लोगों को प्रभावित करता है। मधुमेह के अधिकांश प्रकार दीर्घकालिक (जीवन भर रहने वाले) होते हैं, और सभी प्रकार की मधुमेह को दवाओं और/या जीवनशैली में बदलाव के माध्यम से नियंत्रित किया जा सकता है।

ग्लूकोज (शर्करा) मुख्य रूप से आपके भोजन और पेय पदार्थों में मौजूद कार्बोहाइड्रेट से प्राप्त होता है। यह आपके शरीर का ऊर्जा का प्रमुख स्रोत है। आपका रक्त ग्लूकोज को शरीर की सभी कोशिकाओं तक पहुंचाता है ताकि इसका उपयोग ऊर्जा के लिए किया जा सके।

जब ग्लूकोज आपके रक्तप्रवाह में होता है, तो उसे अपने अंतिम गंतव्य तक पहुंचने के लिए एक सहायता—एक 'कुंजी'—की आवश्यकता होती है। यह कुंजी इंसुलिन (एक हार्मोन) है। यदि आपका अग्न्याशय पर्याप्त इंसुलिन नहीं बना रहा है या आपका शरीर इसका सही ढंग से उपयोग नहीं कर रहा है, तो ग्लूकोज आपके रक्तप्रवाह में जमा हो जाता है, जिससे उच्च रक्त शर्करा (हाइपरग्लाइसेमिया) हो जाता है।

समय के साथ, लगातार उच्च रक्त शर्करा का स्तर बने रहने से हृदय रोग, तंत्रिका क्षति और आंखों की समस्याओं जैसी स्वास्थ्य समस्याएं हो सकती हैं।

मधुमेह का तकनीकी नाम डायबिटीज मेलिटस है। एक और स्थिति है जिसे डायबिटीज इन्सिपिडस कहा जाता है, लेकिन ये दोनों अलग-अलग हैं। इन्हें 'डायबिटीज' नाम इसलिए दिया गया है क्योंकि दोनों में प्यास बढ़ना और बार-बार पेशाब आना जैसे लक्षण होते हैं। डायबिटीज इन्सिपिडस, डायबिटीज मेलिटस की तुलना में बहुत कम होता है।

मधुमेह कितने प्रकार का होता है?

मधुमेह कई प्रकार का होता है। सबसे आम प्रकारों में शामिल हैं:

टाइप 2 मधुमेह : इस प्रकार के मधुमेह में, शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है और/या शरीर की कोशिकाएं इंसुलिन के प्रति सामान्य रूप से प्रतिक्रिया नहीं करती हैं (इंसुलिन प्रतिरोध)। यह मधुमेह का सबसे आम प्रकार है। यह मुख्य रूप से वयस्कों को प्रभावित करता है, लेकिन बच्चों को भी हो सकता है।

प्रीडायबिटीज : यह टाइप 2 डायबिटीज से पहले की अवस्था है। आपके रक्त में ग्लूकोज का स्तर सामान्य से अधिक होता है, लेकिन इतना अधिक नहीं कि आपको आधिकारिक तौर पर टाइप 2 डायबिटीज का निदान किया जा सके।

टाइप 1 मधुमेह : यह एक प्रकार का स्वप्रतिरक्षित रोग है जिसमें आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली अज्ञात कारणों से आपके अग्न्याशय में इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाओं पर हमला करके उन्हें नष्ट कर देती है। मधुमेह से पीड़ित लगभग 10% लोगों को टाइप 1 मधुमेह होता है। इसका निदान आमतौर पर बच्चों और युवा वयस्कों में किया जाता है, लेकिन यह किसी भी उम्र में विकसित हो सकता है।

गर्भावधि मधुमेह : यह प्रकार कुछ महिलाओं में गर्भावस्था के दौरान विकसित होता है। गर्भावधि मधुमेह आमतौर पर गर्भावस्था के बाद ठीक हो जाता है। हालांकि, यदि आपको गर्भावधि मधुमेह है, तो आपको बाद में टाइप 2 मधुमेह होने का खतरा अधिक होता है।

मधुमेह के अन्य प्रकारों में शामिल हैं:

टाइप 3 मधुमेह : यह मधुमेह तब होता है जब आपके अग्न्याशय को (स्वप्रतिरक्षित क्षति के अलावा) कोई क्षति पहुँचती है, जिससे इंसुलिन उत्पादन करने की उसकी क्षमता प्रभावित होती है। अग्न्याशयशोथ, अग्न्याशय कैंसर, सिस्टिक फाइब्रोसिस और हेमोक्रोमेटोसिस सभी अग्न्याशय को नुकसान पहुँचा सकते हैं जिससे मधुमेह हो सकता है। अग्न्याशय को निकलवाने (पैंक्रियाटेक्टोमी) से भी टाइप 3 मधुमेह हो सकता है।

वयस्कों में गुप्त स्वप्रतिरक्षित मधुमेह (एलएडीए) : टाइप 1 मधुमेह की तरह, एलएडीए भी एक स्वप्रतिरक्षित प्रतिक्रिया के परिणामस्वरूप होता है, लेकिन यह टाइप 1 की तुलना में बहुत धीमी गति से विकसित होता है। एलएडीए से पीड़ित लोगों की उम्र आमतौर पर 30 वर्ष से अधिक होती है।

युवावस्था में होने वाला मधुमेह जिसे मोनोजेनिक मधुमेह भी कहा जाता है, एक वंशानुगत आनुवंशिक उत्परिवर्तन के कारण होता है जो शरीर द्वारा इंसुलिन के निर्माण और उपयोग को प्रभावित

करता है। वर्तमान में MODY के 10 से अधिक विभिन्न प्रकार हैं। यह मधुमेह से पीड़ित 5% लोगों को प्रभावित करता है और आमतौर पर परिवारों में पीढ़ी दर पीढ़ी चलता रहता है।  
 नवजात मधुमेह : यह मधुमेह का एक दुर्लभ रूप है जो जीवन के पहले छह महीनों के भीतर होता है। यह एक प्रकार का मोनोजेनिक मधुमेह भी है। नवजात मधुमेह से पीड़ित लगभग 50% शिशुओं में स्थायी नवजात मधुमेह मेलिटस नामक आजीवन रूप बना रहता है। शेष आधे शिशुओं में, यह स्थिति कुछ महीनों के भीतर ठीक हो जाती है, लेकिन बाद में जीवन में फिर से हो सकती है। इसे क्षणिक नवजात मधुमेह मेलिटस कहा जाता है।  
 ब्रिटल डायबिटीज : ब्रिटल डायबिटीज टाइप 1 डायबिटीज का एक प्रकार है जिसमें रक्त शर्करा का स्तर बार-बार और गंभीर रूप से घटता-बढ़ता रहता है। इस अस्थिरता के कारण अक्सर अस्पताल में भर्ती होना पड़ता है। दुर्लभ मामलों में, ब्रिटल डायबिटीज के स्थायी उपचार के लिए अग्न्याशय प्रत्यारोपण आवश्यक हो सकता है।

#### लक्षण और कारण

मधुमेह के लक्षणों में प्यास का बढ़ना, बार-बार पेशाब आना और घावों का धीरे-धीरे भरना शामिल हैं।

लक्षणों की गंभीरता मधुमेह के प्रकार के आधार पर भिन्न हो सकती है। ये लक्षण आमतौर पर टाइप 1 मधुमेह में टाइप 2 मधुमेह की तुलना में अधिक तीव्र होते हैं।

टाइप 1 मधुमेह : टाइप 1 मधुमेह के लक्षण कुछ हफ्तों या महीनों में तेजी से विकसित हो सकते हैं। आपको मधुमेह से संबंधित कीटोएसिडोसिस (डीकेए) नामक गंभीर जटिलता के अतिरिक्त लक्षण भी हो सकते हैं। डीकेए जानलेवा होता है और इसके लिए तत्काल चिकित्सा उपचार की आवश्यकता होती है। डीकेए के लक्षणों में उल्टी, पेट दर्द, फलों जैसी गंध वाली सांस और सांस लेने में तकलीफ शामिल हैं।

टाइप 2 मधुमेह और प्रीडायबिटीज : आपको कोई लक्षण महसूस नहीं हो सकते हैं, या हो सकता है कि आप उन्हें पहचान ही न पाएं क्योंकि वे धीरे-धीरे विकसित होते हैं। नियमित रक्त परीक्षण में लक्षणों को पहचानने से पहले ही उच्च रक्त शर्करा स्तर दिखाई दे सकता है। प्रीडायबिटीज का एक और संभावित लक्षण शरीर के कुछ हिस्सों पर त्वचा का काला पड़ना (एकेन्थोसिस नाइग्रिकन्स) है।

मधुमेह किस कारण होता है?

रक्त में ग्लूकोज की अधिक मात्रा होने से मधुमेह होता है, चाहे वह किसी भी प्रकार का हो। हालांकि, रक्त में ग्लूकोज का स्तर

अधिक होने का कारण मधुमेह के प्रकार के अनुसार भिन्न-भिन्न होता है।

मधुमेह के कारणों में निम्नलिखित शामिल हैं:

इंसुलिन प्रतिरोध : टाइप 2 मधुमेह मुख्य रूप से इंसुलिन प्रतिरोध के कारण होता है। इंसुलिन प्रतिरोध तब होता है जब मांसपेशियों



, वसा और यकृत की कोशिकाएं इंसुलिन के प्रति वैसी प्रतिक्रिया नहीं करतीं जैसी उन्हें करनी चाहिए। मोटापा, शारीरिक गतिविधि की कमी, आहार, हार्मोनल असंतुलन, आनुवंशिकता और कुछ दवाओं सहित कई कारक और स्थितियां इंसुलिन प्रतिरोध के विभिन्न स्तरों में योगदान करती हैं।

ऑटोइम्यून बीमारी : टाइप 1 मधुमेह और एलएडीए तब होते हैं जब आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली आपके अग्न्याशय में इंसुलिन बनाने वाली कोशिकाओं पर हमला करती है।

हार्मोनल असंतुलन : गर्भावस्था के दौरान, प्लेसेंटा ऐसे हार्मोन स्रावित करता है जो इंसुलिन प्रतिरोध का कारण बनते हैं। यदि आपका अग्न्याशय इंसुलिन प्रतिरोध को दूर करने के लिए पर्याप्त इंसुलिन का उत्पादन नहीं कर पाता है, तो आपको गर्भकालीन मधुमेह हो सकता है। एक्रोमेगली और कुशिंग सिंड्रोम जैसी अन्य हार्मोन संबंधी स्थितियां भी टाइप 2 मधुमेह का कारण बन सकती हैं।

अग्न्याशय को क्षति : किसी बीमारी, सर्जरी या चोट के कारण आपके अग्न्याशय को होने वाली शारीरिक क्षति इंसुलिन बनाने की उसकी क्षमता को प्रभावित कर सकती है, जिसके परिणामस्वरूप टाइप 3 मधुमेह हो सकता है।

आनुवंशिक उत्परिवर्तन : कुछ आनुवंशिक उत्परिवर्तन रूढ़ि और नवजात मधुमेह का कारण बन सकते हैं।

कुछ दवाओं के लंबे समय तक इस्तेमाल से टाइप 2 मधुमेह भी हो सकता है, जिनमें एचआईवी/एड्स की दवाएं और कॉर्टिकोस्टेरॉइड शामिल हैं।

मधुमेह की जटिलताएं क्या हैं?

मधुमेह के कारण तीव्र (अचानक और गंभीर) और दीर्घकालिक जटिलताएं हो सकती हैं - मुख्य रूप से अत्यधिक या लंबे समय तक उच्च रक्त शर्करा के स्तर के कारण।

मधुमेह की तीव्र जटिलताएँ

मधुमेह की कुछ गंभीर जटिलताएँ जानलेवा साबित हो सकती हैं, जिनमें शामिल हैं:

मधुमेह की दीर्घकालिक जटिलताएँ

रक्त में ग्लूकोज का स्तर लंबे समय तक अधिक रहने से शरीर के ऊतकों और अंगों को नुकसान पहुंच सकता है। इसका मुख्य कारण रक्त वाहिकाओं और तंत्रिकाओं को होने वाला नुकसान है, जो शरीर के ऊतकों को सहारा प्रदान करती हैं।

हृदय संबंधी (हृदय और रक्त वाहिका संबंधी) समस्याएं मधुमेह की दीर्घकालिक जटिलताओं का सबसे आम प्रकार हैं। इनमें शामिल हैं:

दिल की धमनी का रोग । दिल का दौरा । आघात । एथेरोस्क्लेरोसिस । मधुमेह की अन्य जटिलताओं में शामिल हैं: तंत्रिका क्षति ( न्यूरोपैथी ), जिसके कारण सुन्नता, झुनझुनी और/या दर्द हो सकता है। नेफ्रोपैथी , जिसके कारण किडनी फेल हो सकती है या डायलिसिस या प्रत्यारोपण की आवश्यकता पड़ सकती है । रेटिनोपैथी , जिससे अंधापन हो सकता है।

मधुमेह से संबंधित पैरों की समस्याएं ।

त्वचा संक्रमण। अंग-विच्छेदन ।

तंत्रिका और रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचने के कारण होने वाली यौन समस्याएं , जैसे स्तंभन दोष या योनि में सूखापन ।

गैस्ट्रोपेरेसिस । बहरापन ।

मुंह से संबंधित स्वास्थ्य समस्याएं, जैसे मसूड़ों की बीमारी (पेरियोडोंटल रोग) । मधुमेह के साथ जीना आपके मानसिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित कर सकता है। मधुमेह से पीड़ित लोगों में मधुमेह रहित लोगों की तुलना में अवसाद होने की संभावना दो से तीन गुना अधिक होती है।

## निदान और परीक्षण

मधुमेह का निदान कैसे किया जाता है?

स्वास्थ्य सेवा प्रदाता रक्त परीक्षण में आपके ग्लूकोज स्तर की जांच करके मधुमेह का निदान करते हैं । तीन परीक्षणों के माध्यम से आपके रक्त ग्लूकोज स्तर को मापा जा सकता है:

उपवास रक्त शर्करा परीक्षण : इस परीक्षण के लिए, परीक्षण से कम से कम आठ घंटे पहले आपको पानी के अलावा कुछ भी खाने या पीने की अनुमति नहीं होती (उपवास)। चूंकि भोजन रक्त शर्करा को काफी हद तक प्रभावित कर सकता है, इसलिए यह परीक्षण आपके डॉक्टर को आपके प्रारंभिक रक्त शर्करा स्तर

को देखने की अनुमति देता है।

रैंडम ब्लड ग्लूकोज टेस्ट : 'रैंडम' का मतलब है कि आप यह टेस्ट कभी भी करवा सकते हैं, चाहे आपने उपवास किया हो या नहीं।

इस परीक्षण को 1bAvC या ग्लाइकेटेड हीमोग्लोबिन परीक्षण भी कहा जाता है, जो पिछले दो से तीन महीनों में आपके रक्त शर्करा के औसत स्तर को बताता है।

गर्भकालीन मधुमेह की जांच और निदान के लिए, चिकित्सक ओरल ग्लूकोज टॉलरेंस टेस्ट कराने का आदेश देते हैं ।

निम्नलिखित परीक्षण परिणामों से आमतौर पर यह पता चलता है कि आपको मधुमेह नहीं है, प्रीडायबिटीज है या मधुमेह है। इन परिणामों में थोड़ा बहुत अंतर हो सकता है। इसके अलावा, स्वास्थ्य सेवा प्रदाता मधुमेह का निदान करने के लिए एक से अधिक परीक्षणों पर निर्भर करते हैं।

परीक्षण का प्रकार सामान्य सीमा के भीतर (मिलीग्राम/डीएल) प्रीडायबिटीज (मिलीग्राम/डीएल) मधुमेह (मिलीग्राम/लीटर) उपवास रक्त शर्करा परीक्षण 100 से कम। 100 से 125 तक। 126 या उससे अधिक।

यादृच्छिक रक्त शर्करा परीक्षण लागू नहीं। ल। गू नहीं। 200 या उससे अधिक (हाइपरग्लाइसेमिया या हाइपरग्लाइसेमिक संकट के विशिष्ट लक्षणों के साथ)। ए।सी 5.7% से कम। 5.7% से 6.4% तक। 6.5% या उससे अधिक।

## प्रबंधन और उपचार

मधुमेह का प्रबंधन कैसे किया जाता है?

मधुमेह एक जटिल स्थिति है, इसलिए इसके प्रबंधन में कई रणनीतियाँ शामिल हैं। इसके अलावा, मधुमेह हर व्यक्ति को अलग-अलग तरह से प्रभावित करता है, इसलिए प्रबंधन योजनाएँ भी पूरी तरह से व्यक्तिगत होती हैं।

मधुमेह के प्रबंधन के चार मुख्य पहलू निम्नलिखित हैं:

रक्त शर्करा की निगरानी : आपके रक्त शर्करा (ग्लूकोज) के स्तर की निगरानी यह निर्धारित करने के लिए महत्वपूर्ण है कि आपकी वर्तमान उपचार योजना कितनी कारगर है। यह आपको दैनिक आधार पर - और कभी-कभी प्रति घंटा भी - अपने मधुमेह को नियंत्रित करने के बारे में जानकारी प्रदान करता है। आप ग्लूकोज मीटर और उंगली से रक्त का नमूना लेकर या निरंतर ग्लूकोज मॉनिटर (सीजीएम) का उपयोग करके नियमित रूप से अपने स्तर की निगरानी कर सकते हैं। आप और आपके स्वास्थ्य सेवा प्रदाता आपके लिए सर्वोत्तम रक्त शर्करा सीमा निर्धारित करेंगे।

मुंह से ली जाने वाली मधुमेह की दवाएं : मुंह से ली जाने वाली मधुमेह की दवाएं उन लोगों में रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती हैं जिन्हें मधुमेह है लेकिन अभी भी कुछ इंसुलिन बनता है - मुख्य रूप से टाइप 2 मधुमेह और प्रीडायबिटीज वाले लोग। गर्भकालीन मधुमेह वाली महिलाओं को भी मुंह से ली जाने वाली दवा की आवश्यकता हो सकती है। कई अलग-अलग प्रकार की दवाएं उपलब्ध हैं। मेटफॉर्मिन सबसे आम है। इंसुलिन : टाइप 1 मधुमेह से पीड़ित लोगों को जीवित रहने और मधुमेह को नियंत्रित करने के लिए कृत्रिम इंसुलिन का इंजेक्शन लेना पड़ता है। टाइप 2 मधुमेह से पीड़ित कुछ लोगों को भी इंसुलिन की आवश्यकता होती है। कई प्रकार के कृत्रिम इंसुलिन उपलब्ध हैं। ये सभी अलग-अलग गति से काम करना शुरू करते हैं और शरीर में अलग-अलग समय तक रहते हैं। इंसुलिन लेने के चार मुख्य तरीके हैं: सिरिंज द्वारा इंजेक्शन (इंजेक्ट), इंसुलिन पेन , इंसुलिन पंप और तेजी से काम करने वाला साँस के द्वारा लिया जाने वाला इंसुलिन ।

आहार: भोजन की योजना बनाना और अपने लिए स्वस्थ आहार चुनना मधुमेह प्रबंधन के महत्वपूर्ण पहलू हैं, क्योंकि भोजन का रक्त शर्करा पर गहरा प्रभाव पड़ता है। यदि आप इंसुलिन लेते हैं, तो अपने भोजन और पेय पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा गिनना प्रबंधन का एक अहम हिस्सा है। आपके द्वारा खाए जाने वाले कार्बोहाइड्रेट की मात्रा यह निर्धारित करती है कि आपको भोजन के समय कितने इंसुलिन की आवश्यकता होगी। स्वस्थ खान-पान की आदतें आपके वजन को नियंत्रित करने और हृदय रोग के जोखिम को कम करने में भी मदद कर सकती हैं। व्यायाम: शारीरिक गतिविधि इंसुलिन संवेदनशीलता को बढ़ाती है (और इंसुलिन प्रतिरोध को कम करने में मदद करती है), इसलिए नियमित व्यायाम मधुमेह से पीड़ित सभी लोगों के लिए प्रबंधन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। हृदय रोग के बढ़ते खतरे के कारण, स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखना भी महत्वपूर्ण है:



## Blood Sugar Levels Chart

Blood Glucose Chart

Mg/DL	Fasting	After Eating	2-3 Hours After Eating
Normal	80-100	170-200	120-140
Impaired Glucose	101-125	190-230	140-160
Diabetic	126+	220-300	200+

## Blood Pressure Chart

CLASSIFICATION	SYSTOLIC	DIASTOLIC
Normal	< 120 mm Hg	< 80 mm Hg
Elevated	120-129 mm Hg	< 80 mm Hg
High	≥ 130 mm Hg	≥ 80 mm Hg

# दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



**VIVEKANAND  
VIDYA MANDIR**  
-NIGOH, DELHI-

☎ 9171322518

Say Goodbye to Homework stress...  
Kareem School



UP TO 5TH CLASS  
**ADMISSION  
OPEN '26-27**

FREE  
SCHOOL  
FEE

**Benefits**


- Affordable Quality Education by Using Tablets
- A Well-Balanced Curriculum with English, Hindi & Mother Language
- Smart Classrooms with Personalized Displays
- Art & Craft, Music, Sports, Physical Activities
- Easy Transport Facility

**Why Choose our school**

- Holistic Development
- Strong Academic Foundation
- Child-Centered Learning
- Caring and Trained Teachers
- Concept Based Learning
- Inclusive Supportive Environment
- Open Colour-Filled Joyful Classrooms
- Promotes Values Discipline
- Co-Curricular Activities
- Modern Teaching Aids



**VIVEKANAND**  
VEDIC EDUCATION, DELHI




**विवेकानन्द  
विज्ञान महाविद्यालय**  
Affiliated to Deraa Sah University, Ghaziabad

College Code - P020  
For Admission-  
9993360789  
9826528143

Defining Your Success Path.


**अब महानगरों जैसी सुविधा VVM में ही.**


**ADMISSION OPEN**



**COURSES OFFERED**

<b>B.Sc. -</b> Comp. Sc., Maths, Physics, Chemistry, Micro Bio, Biotech, Zoology, Botany, Food & Diet.	<b>B.A. -</b> Hindi, Urdu, English, Economics, History, Geography.
<b>M.Sc. -</b> Comp. Sc., Maths, Physics, Chemistry, Micro Bio, Biotech, Zoology, Botany, Food & Diet.	<b>B.Com. -</b> Comp. Apps., Accounting, Taxation, Banking, Insurance, Stock Market.
<b>B.B.A., B.C.A., M.Com.</b>	





**दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई**



1950 से निरंतर आपकी सेवा में...  
**H MART**  
( बैतूल का मार्ट )

☎ 77460-02925



**FREE HOME DELIVERY**



पता : सरदार पटेल चौक, बैतूल गंज, बैतूल  
सम्पर्क : 07141-234925 9425361725



# बिना दवा के उच्च रक्तचाप की नियंत्रित करने के 10 तरीके

इन 10 जीवनशैली में बदलाव करके आप अपना रक्तचाप कम कर सकते हैं और हृदय रोग के खतरे को भी कम कर सकते हैं। अगर आपको उच्च रक्तचाप है, तो आप सोच रहे होंगे कि क्या इसके इलाज के लिए दवा की जरूरत है। लेकिन जीवनशैली में बदलाव भी उच्च रक्तचाप के इलाज में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर रक्तचाप को नियंत्रित करने से दवा की जरूरत को टाला जा सकता है, उसमें देरी हो सकती है या उसकी मात्रा कम हो सकती है।

यहां 10 जीवनशैली में बदलाव दिए गए हैं जो रक्तचाप को कम कर सकते हैं और इसे नियंत्रित रख सकते हैं।

1. अतिरिक्त वजन घटाएं और अपनी कमर का ध्यान रखें। वजन बढ़ने के साथ-साथ रक्तचाप भी अक्सर बढ़ जाता है। अधिक वजन होने से नींद के दौरान सांस लेने में रुकावट भी आ सकती है, जिसे स्लीप एपनिया कहते हैं। स्लीप एपनिया से भी रक्तचाप बढ़ता है।

वजन कम करना रक्तचाप को नियंत्रित करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है। यदि आपका वजन अधिक है या आप मोटापे से ग्रस्त हैं, तो थोड़ा सा वजन कम करने से भी रक्तचाप कम करने में मदद मिल सकती है। रक्तचाप को मिलीमीटर ऑफ मरकरी (द्व. 1।द) में मापा जाता है। सामान्य तौर पर, प्रत्येक किलोग्राम (लगभग 2.2 पाउंड) वजन कम करने पर रक्तचाप लगभग 1 mm Hg तक कम हो सकता है।

इसके अलावा, कमर का आकार भी महत्वपूर्ण है। कमर के आसपास अधिक वजन होने से उच्च रक्तचाप का खतरा बढ़ सकता है।

सामान्य तौर पर:

जिन पुरुषों की कमर का माप 40 इंच (102 सेंटीमीटर) से अधिक है, उन्हें खतरा हो सकता है।

जिन महिलाओं की कमर का माप 35 इंच (89 सेंटीमीटर) से अधिक है, उन्हें खतरा हो सकता है।

ये आंकड़े विभिन्न जातीय समूहों में भिन्न होते हैं। अपने लिए उपयुक्त कमर के आकार के बारे में अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर से सलाह लें।

2. नियमित रूप से व्यायाम करें

नियमित एरोबिक व्यायाम से उच्च रक्तचाप लगभग 5 से 8 मिमी एचजी तक कम हो सकता है। रक्तचाप को दोबारा बढ़ने

से रोकने के लिए व्यायाम जारी रखना महत्वपूर्ण है। सामान्य लक्ष्य के रूप में, प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट की मध्यम शारीरिक गतिविधि करने का प्रयास करें।

व्यायाम से सामान्य से थोड़ा अधिक रक्तचाप (जिसे एलिवेटेड ब्लड प्रेशर कहते हैं) को उच्च रक्तचाप में बदलने से रोकने में मदद मिल सकती है। उच्च रक्तचाप को हाइपरटेंशन भी कहते हैं। हाइपरटेंशन से पीड़ित लोगों के लिए, नियमित शारीरिक गतिविधि रक्तचाप को सुरक्षित स्तर तक ला सकती है।

रक्तचाप कम करने में सहायक एरोबिक व्यायामों के कुछ उदाहरणों में चलना, जॉगिंग, साइकिल चलाना, तैराकी और नृत्य शामिल हैं। एक अन्य उपयोगी प्रकार का व्यायाम उच्च-तीव्रता अंतराल प्रशिक्षण है। इस प्रकार के प्रशिक्षण में तीव्र गतिविधि के छोटे-छोटे अंतरालों को हल्की गतिविधि के अंतरालों के साथ मिलाया जाता है।

स्ट्रेंथ ट्रेनिंग से ब्लड प्रेशर कम करने में भी मदद मिल सकती है। हफ्ते में कम से कम दो दिन स्ट्रेंथ ट्रेनिंग एक्सरसाइज करने की कोशिश करें। अपने लिए एक एक्सरसाइज प्रोग्राम बनाने के लिए किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

3. स्वस्थ आहार लें

साबुत अनाज, फल, सब्जियां और कम वसा वाले डेयरी उत्पादों से भरपूर और संतृप्त वसा, ट्रांस वसा और कोलेस्ट्रॉल से कम आहार लेने से उच्च रक्तचाप को 11 मिमी एचजी तक कम किया जा सकता है। रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक आहार योजनाओं के उदाहरणों में डाइटरी अप्रोचेस टू स्टॉप हाइपरटेंशन डाइट और मेडिटरेनियन डाइट शामिल हैं।

आहार में पोटेशियम की मात्रा टेबल सॉल्ट और सोडियम के रक्तचाप पर पड़ने वाले प्रभावों को कम कर सकती है। खाद्य निर्माता अक्सर प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों में सोडियम मिलाते हैं ताकि उनका स्वाद नमकीन हो। प्रतिदिन 3,500 से 5,000 मिलीग्राम पोटेशियम लेने का प्रयास करें। इससे रक्तचाप 4 से 5 मिलीमीटर प्रति गैलन तक कम हो सकता है। आपको कितना पोटेशियम लेना चाहिए, इस बारे में अपने स्वास्थ्य विशेषज्ञ से सलाह लें।

4. अपने आहार में नमक और सोडियम की मात्रा कम करें। आहार में सोडियम की थोड़ी सी भी मात्रा कम करने से हृदय स्वास्थ्य और रक्तचाप में सुधार हो सकता है। रक्तचाप पर सोडियम का प्रभाव अलग-अलग व्यक्तियों में भिन्न होता है। सामान्य तौर पर, सोडियम का सेवन प्रतिदिन 2,300 मिलीग्राम या उससे कम

तक सीमित रखें। लेकिन अधिकांश वयस्कों के लिए, सोडियम का सेवन प्रतिदिन 1,500 मिलीग्राम या उससे कम रखना आदर्श है। ऐसा करने से उच्च रक्तचाप लगभग 5 से 6 मिलीमीटर प्रति गैलन तक कम हो सकता है।

आहार में सोडियम की मात्रा कम करने के लिए: खाद्य पदार्थों के लेबल पढ़ें। कम सोडियम वाले खाद्य पदार्थों और पेय पदार्थों की तलाश करें।

प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का सेवन कम करें। खाद्य पदार्थों में प्राकृतिक रूप से सोडियम की मात्रा बहुत कम होती है। अधिकांश सोडियम प्रसंस्करण के दौरान मिलाया जाता है।

खाने में नमक न डालें। स्वाद बढ़ाने के लिए जड़ी-बूटियों या मसालों का इस्तेमाल करें।

खाना पकाएँ। खाना पकाने से आप यह नियंत्रित कर सकते हैं कि आप भोजन में कितना सोडियम डालते हैं।

5. शराब का सेवन सीमित करें

यदि आप शराब पीना चाहते हैं, तो पीने की आवृत्ति सीमित रखें और मात्रा कम रखें। इसका मतलब है कि किसी भी दिन दो से कम ड्रिंक लें। एक ड्रिंक 12 फ्लूइड औंस बीयर, 5 औंस वाइन या 1.5 औंस 80-प्रूफ शराब के बराबर होता है।

अधिक शराब पीने से रक्तचाप बढ़ सकता है। शराब से रक्तचाप की दवाइयों का असर भी कम हो सकता है।

6. धूम्रपान छोड़ें

धूम्रपान से रक्तचाप बढ़ता है। धूम्रपान छोड़ने से रक्तचाप कम होता है। इससे हृदय रोग का खतरा भी कम होता है और समग्र स्वास्थ्य में सुधार होता है, जिससे संभवतः जीवनकाल भी बढ़ जाता है।

7. अच्छी नींद लें

कई हफ्तों तक हर रात सात घंटे से कम नींद लेना उच्च रक्तचाप का कारण बन सकता है। नींद में खलल डालने वाली स्थितियों में स्लीप एपनिया, रेस्टलेस लेग सिंड्रोम और सामान्य अनिद्रा शामिल हैं।

वयस्कों को हर रात 7 से 9 घंटे की नींद लेने की कोशिश करनी चाहिए। अगर आपको अक्सर सोने में परेशानी होती है, तो अपने डॉक्टर को बताएं। कारण का पता लगाकर उसका इलाज करने से नींद में सुधार हो सकता है। लेकिन अगर आपको स्लीप एपनिया या रेस्टलेस लेग सिंड्रोम नहीं है, तो बेहतर नींद के लिए इन आसान सुझावों का पालन करें।

सोने का एक नियमित कार्यक्रम बनाएं। हर दिन एक ही समय पर सोएं और जागें। कोशिश करें कि सप्ताह के दिनों और

सप्ताहांतों पर भी यही कार्यक्रम लागू रहे।

8. तनाव कम करें

लंबे समय तक तनाव रहने से उच्च रक्तचाप हो सकता है। यह जानने के लिए और अधिक शोध की आवश्यकता है कि क्या तनाव कम करने के उपाय रक्तचाप को कम करने में सहायक हो सकते हैं।

लेकिन यह जानना मददगार हो सकता है कि तनाव के क्या कारण हैं, जैसे कि काम, परिवार, आर्थिक स्थिति या बीमारी। एक बार जब आप अपने तनाव के कारणों को जान लेते हैं, तो आप उन पर काबू पाने के तरीके खोज सकते हैं। इन सुझावों को आजमाएं: एक साथ बहुत ज्यादा काम न करें। अपने दिन की योजना बनाएं और सबसे महत्वपूर्ण कार्यों पर ध्यान केंद्रित करें। ना कहना सीखें। जो काम करना जरूरी है, उसे पूरा करने के लिए पर्याप्त समय दें।

कृतज्ञता का अभ्यास करें। दूसरों को यह दिखाना कि आप उनके प्रति कृतज्ञ हैं, तनाव कम करने में मदद कर सकता है।

9. घर पर ही अपने रक्तचाप की निगरानी करें और नियमित रूप से जांच करवाएं।

आप घर पर ही अपना रक्तचाप माप सकते हैं ताकि यह सुनिश्चित हो सके कि आपकी दवाएं और जीवनशैली में किए गए बदलाव कारगर साबित हो रहे हैं।

घर पर रक्तचाप मापने वाले उपकरण आसानी से उपलब्ध हैं और इनके लिए डॉक्टर के पर्चे की आवश्यकता नहीं होती है। इन्हें इस्तेमाल करने से पहले किसी स्वास्थ्य विशेषज्ञ से परामर्श लें।

10. अपने कोलेस्ट्रॉल और रक्त शर्करा को नियंत्रित करें।

उच्च रक्त शर्करा और उच्च स्तर का 'खराब' नॉन-एचडीएल कोलेस्ट्रॉल हृदय रोग का खतरा बढ़ा देता है। कोलेस्ट्रॉल और रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए, रक्तचाप को कम करने में सहायक कुछ स्वस्थ आदतों को अपनाएं। पौष्टिक भोजन करें, अधिक व्यायाम करें, अतिरिक्त वजन कम करें और धूम्रपान न करें। कोलेस्ट्रॉल और रक्त शर्करा को नियंत्रित करने के लिए अपने स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर की सलाह का पालन करें।

जीवनशैली में ये 10 बदलाव लाना एक लंबी प्रक्रिया है। कुछ दिन चुनौतीपूर्ण लग सकते हैं। इसलिए, जब भी आपको सहायता की आवश्यकता हो, अपने परिवार या दोस्तों से मदद लें। आपके प्रियजन आपको अपना ख्याल रखने के लिए प्रोत्साहित कर सकते हैं, आपको स्वास्थ्य जांच के लिए ले जा सकते हैं या रक्तचाप को नियंत्रित रखने के लिए आपके साथ व्यायाम कार्यक्रम शुरू कर सकते हैं।

दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



हमारे यहां गिरवी बैंक रेट पर  
रखी जाती है।



असली सी लगने  
वाली चमक



**पगारिया ज्वेलर्स**

नितिन पगारिया :- +91- 9425008789 / +91- 8305726305

GOLD, SILVER & DIAMOND ORNAMENTS

पता - गांधी चौक, बैतूल (म.प्र.)

# पत्रकारिता को जानिये करीब से----- आप भी साइबर मीडिया के माध्यम से पत्रकारिता कर सकते हैं गगनदीप खरे

, \* सरकारी अधिकारी, व्यापारी, छात्र, गृहिणियाँ सभी इसका उपयोग कर रहे हैं।

\* इसके लिए साइबर मीडिया और कानूनों की जानकारी जरूरी है।

\* मोबाइल और इंटरनेट से कोई भी साइबर पत्रकारिता कर सकता है।

आज के दौर में आप भी पत्रकार बन सकते हैं।

यदि आप साइबर मीडिया के माध्यम से जुड़े हैं

तो आज के दौर में आप भी पत्रकार

बन सकते हैं क्योंकि

आप साइबर मीडिया के माध्यम से जुड़े हुए हैं।

इसके माध्यम से आप भी खबरों को चला सकते हैं फैला

पत्रकार का कार्य खबरों को

जिसे संचार करना भी कहा जाता है। प्राचीन काल में आग धुएं

ढोल नगाडों के माध्यम से संदेश भेजे जाते थे। सभ्यता के

विकास के साथ-साथ कठपुतली मेलों घुड़सवारों कबूतरों के

माध्यम से संदेश भेजे जाने लगे फिर आया आधुनिक युग

जिसमें प्रिंटिंग मशीन के आविष्कार के साथ प्रिंट मीडिया आया

अखबार आए उसी के साथ पत्रकार और पत्रकारिता होने लगी

अखबारों के निर्धारित व्यक्तियों के पास खबरों को समाचार

पत्र के माध्यम से फैलाने एवं चलाने की शक्ति थी जिसके

चलते उन्हें पत्रकार की उपाधि दी गई समय के साथ आधुनिक

युग और आगे बढ़ा और कंप्यूटर इंटरनेट एवं आधुनिक मोबाइल

का समय आ गया। इसी के साथ आम व्यक्ति के हाथों में

साइबर मीडिया के माध्यम से खबरों को फैलाने चलाने की

शक्ति आ गई जिसके कारण आम व्यक्ति भी अपने मोबाइल

फोन व इंटरनेट के सही इस्तेमाल से खबरों को फैला चला या

संचार कर सकता है यदि कोई अधिकारी व्हाट्सएप ग्रुप पर

अपने अधीनस्थ कर्मचारियों को जानकारी या सूचना दे रहा है

वीडियो देखने के लिये  
बारकोड स्केन करें



या कोई व्यापारी अपने डीलरों को ग्रुप बनाकर भाव दे रहा है। या छात्र अपनी पठनीय सामग्री साइबर मीडिया के

माध्यम से वायरल कर रहा है या कोई गृहिणी किसी व्यंजन को बनाने की रेसिपी साइबर मीडिया के माध्यम से फैला रही है तो यह सब खबरों को फैलाने चलाने एवं संचार करने की परिधि में आते हैं।

इन सब कार्यों को करने वाले व्यक्ति को अब मात्र समाचार तत्व का ज्ञान। एवं साइबर मीडिया की जानकारी के साथ-साथ खबरों को लेकर बनाए कानूनों की जानकारी होना आवश्यक होती है। इस लक्ष्मण रेखा का पालन कर आम व्यक्ति भी साइबर मीडिया के माध्यम से पत्रकारिता कर सकता है। कई व्यक्ति कर भी रहे हैं यदि आप मोबाइल के माध्यम से इंटरनेट चला रहे हैं तो आप भी साइबर मीडिया के माध्यम से पत्रकारिता कर सकते हैं।

मुलताई में खबरों एवं  
विज्ञापन के लिये रवि  
पाटिल से संपर्क करें  
9479371001

पत्रकारिता को जानिये करीब से-----

# \* मीडिया के प्रकार एवं समाचार कैसे बनाए

गगनदीप खरे

\* मीडिया के प्रकार एवं

समाचार कैसे बनाए

मीडिया दो तरह का माना जाता है- प्रिंट और इलेक्ट्रॉनिक।

\* समाचार लेखन में पाँच डब्ल्यू (क्या, कब, कहाँ, कौन, क्यों) का ध्यान रखना ज़रूरी है।

\* सटीक जानकारी और उल्टे पिरामिड शैली का प्रयोग करना चाहिए।



मीडिया को मुख्य रूप से दो भागों में बांटा गया है प्रिंट मीडिया एवं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया प्रिंट मीडिया में समाचार पत्र पत्रिका बैनर फ्लैक्स आते हैं। वहीं इलेक्ट्रॉनिक मीडिया में टीवी यूट्यूब चैनल साइबर मीडिया स्क्रीन वाले मोबाइल जैसे संचार के साधन आते हैं लेकिन सैद्धांतिक रूप से मीडिया के 3 प्रकार हैं। दृश्य , श्रव्य एवं श्रव्य दृश्य संचार के दृश्य माध्यम में उन संसाधनों को शामिल किया जाता है जिसमें आँखों के द्वारा देखकर संचार होता है। इसमें प्रिंट मीडिया समाचार पत्र पत्रिका बैनर फेलिक्स आते हैं, इसमें मनुष्य आँखों से देखकर संकेतों को ग्रहण कर सूचना और संदेश या खबर प्राप्त करता है। दूसरे माध्यम श्रव्य माध्यम में मनुष्य सूचना कानों से सुनकर प्राप्त करता है। इसमें लाउडस्पीकर ,स्पीकर रेडियो जैसे संचार के साधन आते हैं जिसमें मनुष्य कानों से सुनकर संकेतों को प्राप्त करता है। इसी प्रकार संचार का सबसे सशक्त माध्यम श्रव्य दृश्य माध्यम है जिसमें मनुष्य कानों से सुनने के साथ-साथ आँखों से भी दृश्य को देखता है। इसमें टी वी , स्क्रीन वाला मोबाइल साइबर मीडिया जैसे संचार के साधन आते हैं। जिसमें सूचना संदेश खबर कानों से सुनने के साथ-साथ आँखों से भी दिखाई पडती है जिसके कारण इसकी विश्वसनीयता ज्यादा होती है।

आप मीडिया के किसी भी प्रकार के माध्यम के लिए समाचार बना रहे हो। उसका मूल रूप एक सा होता है लेकिन प्रस्तुतीकरण का तरीका अलग-अलग हो सकता है। जब आप मीडिया के किसी भी माध्यम के लिए समाचार बनाते हैं तो उसमें 5 डब्ल्यू के सिद्धांत का पालन किया जाना चाहिए। 5 डब्ल्यू के सिद्धांत में what ,when,where,who ,which का समाधान होना चाहिए जिसे हिंदी में क्या कब कहाँ कौन कितने ? इन शंकाओं का समाधान समाचार में किए जाने का प्रयास किया

वीडियो देखने के लिये बारकोड स्केन करें

जाना चाहिए। साथ ही भ्रामक शब्दों का इस्तेमाल नहीं करना चाहिए। सटीक जानकारी दी जानी चाहिए जैसे कल लिखने के स्थान पर दिनांक तथा दिन लिखा जाना चाहिए।

किसी भी कार्यक्रम की खबर बनाते समय उल्टे पिरामिड शैली का उपयोग किया जाना चाहिए कार्यक्रम के उद्घोषण की श्रृंखला। उल्टा कर लिखा जाता है जैसे किसी कार्यक्रम में जो व्यक्ति सबसे अंत में उद्घोषण देता है उसे पहले प्रमुखता से लिखा जाता है उसके बाद उल्टे क्रम में ही लिखा जाता है। सबका उल्लेख संभव न हो तो अंत के 2 ,3 वक्ताओं के महत्वपूर्ण अंश को लिखा जाता है एवं अंत में किन किन ने उद्घोषण दिया यह लिख दिया जाता है समाचार लेखन की कई अन्य विशिष्ट शैलिया भी हैं।

तामी समन्वय के 26

वें वर्ष में प्रवेश पर

समस्त पाठकों

विज्ञापन दाताओ का

हार्दिक आभार

# पत्रकारिता को जानिये करीब से----- प्रेस नोट कैसे जारी करे

गगनदीप खरे

\* प्रेस नोट संक्षिप्त, सूचनात्मक, और सभी आवश्यक विवरणों सहित होना चाहिए।

\* मीडिया कवरेज सुनिश्चित करने के लिए, प्रेस नोट कागज़ और डिजिटल रूप (WhatsApp) में भेजा जाए, संबंधित फोटो और प्रमाण भी शामिल हों।

\* समय पर (शाम 4 बजे तक) प्रेस नोट भेजना महत्वपूर्ण है। आज के दौर में मीडिया की महत्वपूर्ण भूमिका है इसलिए यदि आप राजनेता अधिकारी व्यवसायी समाजसेवी या सामान्य व्यक्ति हैं तब भी आपको मीडिया में कवरेज पाने हेतु प्रेस नोट जारी करने की आवश्यकता पड़ सकती है। प्रेस नोट सामान्यतः किसी कार्यक्रम, घटनाक्रम, सूचना देने के लिए उपलब्धि, भ्रष्टाचार या किसी घटना पर अपना पक्ष रखने हेतु जारी किया जाता है। सही तरीके से यदि प्रेस नोट जारी नहीं किया जाता है तो मीडिया में अपेक्षा के अनुरूप कवरेज नहीं मिल पाता है। जबकि अच्छे तरीके से जारी प्रेस नोट के अच्छे कवरेज के रूप में परिणाम सामने आते हैं। प्रेस नोट जारी करते समय यह जरूर ध्यान रखें कि इसका स्वरूप संक्षिप्त बनाया जाए। साथ ही संबंधित विषय की सारी जानकारी संक्षिप्त रूप में प्रेस नोट में उल्लेखित हो। प्रेस नोट में आवश्यक नामों का उल्लेख हो लेकिन अनावश्यक नाम न जोड़ जाए प्रेस नोट। सामान्यतः किसी विषय की सूचना देने के लिए जारी किया जाता है जिसके आधार पर पत्रकार समाचार बनाते हैं जिसके लिए उन्हें परिश्रम करना पड़ता है जिसे बचाने के लिए आजकल प्रेस नोट समाचार बनाकर जारी कर दिया जाता है जिससे जैसा का वैसा थोड़ा कटिंग छटींग कर प्रकाशित या प्रसारित किया जा सके निरंतर बदलते हुए परिवेश। में प्रेस नोट जारी करने में यही तरीका अपनाया जा रहा है प्रेस नोट। जारी करते समय यह ध्यान रखा जाना चाहिए कि वह संक्षिप्त हो उसमें नामों के आगे लगाए आदरसूचक शब्दों का इस्तेमाल न हो जैसे श्री, श्रीमान, महोदय का उल्लेख न हो क्योंकि समाचार में सामान्यतः इन शब्दों को प्रकाशित नहीं किया जाता है प्रेस नोट के साथ उससे संबंधित आवश्यक कई फोटो उपलब्ध कराएं जिससे उसमें से सेलेक्ट कर पत्रकार समाचारों के साथ चित्रों को प्रकाशित



## वीडियो देखने के लिये बारकोड स्केन करें

कर सके प्रेस नोट के साथ संबंधित घटना के प्रूफ जैसे शपथ पत्र वीडियो हो तो वह भी प्रेस नोट के साथ उपलब्ध कराए। इलेक्ट्रॉनिक मीडिया के लिए प्रेस नोट के साथ वीडियो भी दिया जाना चाहिए। प्रेस नोट कागज़ पर टाइप कर देने के साथ-साथ साइबर मीडिया व्हाट्सऐप के माध्यम से टेस्ट के रूप में भी उपलब्ध कराया जाना चाहिए जिससे मीडियाकर्मी को पुनः टाइप करने की आवश्यकता न पड़े। हालांकि कागज़ पर टाइप शब्दों को सॉफ्टवेयर के माध्यम से टेस्ट में भी परिवर्तित किया जा सकता है लेकिन यह सॉफ्टवेयर सभी के पास नहीं होता इसलिए आवश्यक है कि प्रेस नोट टेस्ट के रूप में साइबर मीडिया के माध्यम से प्रदान किया जाए तथा तत्काल संबंधित पत्रकार से मोबाइल पर संपर्क कर उसे सम्मानजनक रूप से अवगत कराएं किसे व्हाट्सऐप पर इस मो नंबर से प्रेस नोट दिया है जिससे वह उसे अपने व्यस्ततम समय में से समय निकालकर देख सके तथा उस दिन की प्रेस रिपोर्टिंग में उक्त प्रेस नोट को शामिल कर सके। सामान्यतः देखा जाता है कि प्रेस रिलीज़ व्हाट्सऐप पर जारी कर दिया जाता है लेकिन संबंधित पत्रकार को मो पर बताया नहीं जाता जिससे संबंधित पत्रकार तत्काल नहीं देख पाते हैं जिससे वह उस दिन की न्यूज़ रिपोर्टिंग में शामिल नहीं हो पाता है। प्रेस रिलीज़ जारी करते समय, समय का ध्यान रखना जरूरी होता है। सामान्यतः प्रेस रिलीज़ शाम 4 बजे तक संबंधित पत्रकारों को पास पहुँच जानी चाहिए। जिससे वह सुविधाजनक रूप से उस दिन की न्यूज़ रिपोर्टिंग में उक्त प्रेस नोट को शामिल कर सके अच्छे तरीके से जारी प्रेस नोट से अच्छा कवरेज मिलता है

पत्रकारिता को जानिये करीब से-----

# मीडिया में अच्छा कवरेज कैसे पाएँ

गगनदीप खरे



\* मीडिया से अच्छे संबंध और उनकी जरूरतों को ध्यान में रखकर काम करने से अच्छा कवरेज मिलता है।

\* महत्वपूर्ण राष्ट्रीय दिवसों से जुड़े कार्यक्रम या शासकीय अवकाशों के दिन जारी प्रेस नोट को ज्यादा कवरेज मिलता है।

\* हालांकि, अन्य बड़े कार्यक्रम होने या व्यस्त समय में कवरेज कम मिल सकता है।

\* स्थानीय मुद्दों पर कार्यक्रमों को भी अच्छा कवरेज मिलता है। आधुनिक युग में मीडिया की विशेष भूमिका है। चाहे वो राजनीतिक क्षेत्रों या व्यावसायिक क्षेत्र हो चाहे वो चिकित्सा क्षेत्र हो या वह शिक्षा का क्षेत्र मीडिया सभी क्षेत्रों को सीधा प्रभावित करता है। इसलिए मीडिया से अच्छे संबंध बनाकर आप अपने क्षेत्र में इसका सकारात्मक लाभ उठा सकते हैं। वहीं मीडिया से अच्छे संबंध नहीं होने पर आपको इसके विपरीत परिणाम भी भोगना पड़ सकता है।

मीडिया से अच्छे संबंध बनाकर आप अच्छा कवरेज प्राप्त कर सकते हैं अच्छा कवरेज प्राप्त करने के लिए मीडिया की आवश्यकता के अनुरूप कार्य कर भी आप अच्छा कवरेज प्राप्त कर सकते हैं जैसे देश में विभिन्न दिवस मनाए जाते हैं इस दिवस पर मीडिया को उस दिवस से संबंधित समाचारों की आवश्यकता होती है ऐसे परिस्थिति में यदि आप कोई कार्यक्रम करते हैं तो निश्चित रूप से आपको अच्छा कवरेज मिल जाता है जैसे देश में 8 मार्च महिला दिवस मनाया जाता है। इस दिन यदि आप महिलाओं को प्रोत्साहित करने के उद्देश्य से कोई कार्यक्रम करते हैं तो आपको अच्छा कवरेज मिलने की संभावना ज्यादा होगी यही बात अन्य दिवसों पर भी लागू होती है। मीडिया की व्यस्तता को ध्यान में रखकर भी अच्छा कवरेज प्राप्त कर सकते हैं। आप यदि ऐसे समय कार्यक्रम का आयोजन करते हैं यह प्रेस नोट जारी करते हैं जब मीडिया अत्यधिक व्यस्त है तो आपको अच्छा कवरेज नहीं मिल पाएगा।

जैसे यदि आप कार्यक्रम 14 अगस्त या 25 जनवरी के दिन करते हैं या प्रेस नोट जारी करते हैं तो आपको अच्छा कवरेज नहीं मिल पाएगा।

क्योंकि 14 अगस्त एवं 25 जनवरी को मीडिया 15 अगस्त एवं 26 जनवरी के राष्ट्रीय कार्यक्रम होने के कारण अत्यधिक व्यस्त होता है जिसके कारण वह आपको आपके कार्यक्रम या प्रेस नोट को अपने प्रेस कवरेज में जगह नहीं दे पाते हैं जबकि यदि आप

वीडियो देखने के लिये बारकोड स्केन करें

यही कार्यक्रम उस समय जारी करें जब मीडिया ज्यादा व्यस्त नहीं है तो आपको अच्छा कवरेज मिल सकता है जैसे आप कार्यक्रम या प्रेस नोट 14 अगस्त के स्थान पर 10 अगस्त को या 25 जनवरी के स्थान पर 21 जनवरी को करते हैं तो आपको अच्छा कवरेज मिलने की संभावना ज्यादा होती है इसी प्रकार शासकीय अवकाश के समय जारी प्रेस नोट एवं कार्यक्रमों को अच्छा कवरेज मिलने की संभावना ज्यादा होती है सामान्यतः रविवार के दिन शासकीय कार्यक्रम नहीं होते हैं और इस दिन जनसंपर्क कार्यालयों के प्रेस नोट जारी नहीं होते हैं। ऐसी परिस्थिति में मीडिया को समाचारों की आवश्यकता होती है। ऐसी परिस्थिति में इतवार के दिन आयोजित कार्यक्रम एवं प्रेस नोट को मीडिया में अच्छा कवरेज मिलने की संभावना ज्यादा होती है। राष्ट्रीय प्रादेशिक भावना के अनुरूप किए कार्यक्रम को उस समय अच्छा कवरेज मिलता है जैसे कि प्रदेश में राष्ट्रीय प्रादेशिक आंदोलन चल रहा हो तो उसी तारतम्य में उस समय स्थानीय स्तर पर किए कार्यक्रम को अच्छा कवरेज मिलता है। इसी प्रकार स्थानीय समस्याओं को लेकर किए कार्यक्रमों एवं आंदोलनों को मीडिया में अच्छा कवरेज मिलता है।

इसी प्रकार यह देख कर कोई कार्यक्रम या प्रेस नोट जारी करे की उसी दिन उस क्षेत्र में कोई बहुत बड़ा कार्यक्रम तो नहीं है अन्यथा बड़े कार्यक्रम के कारण आपको अपेक्षित कवरेज नहीं मिल पाएगा जैसे आप कोई कार्यक्रम जिस दिन के रहे उसी दिन उसी जगह मुख्यमंत्री का कार्यक्रम है तो निश्चित रूप से आपको अपेक्षित कवरेज नहीं मिल पाएगा। मीडिया में अच्छा कवरेज पाने के लिए इन बातों का ध्यान रखना आवश्यक होता है

मीडिया की आवश्यकता और परेशानी को ध्यान में रख कर किए कार्यक्रमों एवं प्रेस नोट को अच्छा कवरेज मिलता है

दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



# रामकृष्ण कॉलेज ऑफ प्रोफेशनल एजुकेशन

— खंजनपुर (खंजनपुर), बैतूल (म.प्र.) —

## प्रवेश सूचना

# बी.एड. सत्र 2026-27

## प्रवेश प्रारंभ हैं!

अति शीघ्र  
ऑनलाइन  
फॉर्म भरे



इच्छुक विद्यार्थी  
अति शीघ्र  
ऑनलाइन फॉर्म भरे।



कॉलेज पता  
ब्रह्माकुमारी आश्रम के पीछे,  
खंजनपुर, बैतूल (म.प्र.)

### हमारी विशेषताएं



उत्तम शैक्षणिक वातावरण



समृद्ध पुस्तकालय



करियर मार्गदर्शन एवं  
प्लेसमेंट सहायता



अनुभवी एवं योग्य  
प्राध्यापक



अधिक जानकारी के लिए संपर्क करें

**+91 88395 34899**  
**+91 75666 30705**



ऑनलाइन फॉर्म भरे



[www.ramkrishnacollege.in](http://www.ramkrishnacollege.in)



सीमित सीटें उपलब्ध – अभी संपर्क करें एवं अपना भविष्य सुरक्षित बनाएं।

— शिक्षित बनें, सशक्त बनें, सफलता की ओर बढ़ें। —

पत्रकारिता को जानिये करीब से-----

# विज्ञापन एवं उसकी दर

गगनदीप खरे

\* विज्ञापन तीन प्रकार के होते हैं-वर्गीकृत, प्रदर्शन और समाचार के रूप में छिपे विज्ञापन।

\* प्रकाशन दरें डीएवीपी (सरकारी) या निजी दरों पर होती हैं, जिसमें रंगीन विज्ञापनों के लिए अतिरिक्त शुल्क लगता है।

\* राज्य/स्थानीय निकायों की दरें डीएवीपी दर से अधिक होती हैं।



वीडियो देखने के लिये  
बारकोड स्केन करें



विज्ञापन 3 प्रकार

के होते हैं प्रथम वर्गीकृत विज्ञापन जिसे क्वालिफाइड विज्ञापन भी कहते हैं जिसमें निविदा टेंडर विज्ञप्ति खरीदी बिक्री सूचना जाहिर सूचना आम सूचना जैसे विज्ञापन आते हैं वहीं दूसरा प्रदर्शन विज्ञापन कहलाता है। जिसे डिस्प्ले कहते हैं जिसमें वह विज्ञापन शामिल होते हैं जो किसी व्यक्ति या संस्था की छवि सुधारने के लिए प्रदान किए जाते हैं। प्रमुख रूप से विज्ञापन के यही दो प्रकार होते हैं वर्गीकृत एवं प्रदर्शन विज्ञापन जिन्हें अंग्रेजी में क्वालिफाइड एवं डिस्प्ले ऐड कहते हैं लेकिन कुछ समय से विज्ञापनों का तीसरा प्रकार भी। प्रकाश में आ गया है जिसमें विज्ञापन को समाचार के रूप में प्रकाशित कर किसी व्यक्ति या संस्था की छवि सुधारने का प्रयास किया जाता है। यह समाचार सत्य भी हो सकते हैं और सत्य से परे भी हो सकते हैं इसमें विज्ञापन समाचार के रूप में प्रकाशित किया जाता है। आम व्यक्ति को समाचार प्रतीत होता है या दिखता है लेकिन वास्तविकता में यह विज्ञापन होता है।

इसमें नीचे ऊपर या किसी अन्य स्थान पर एडीबीटी इम्पैक्ट फीचर या विज्ञापन लिखकर औपचारिकता पूर्ण कर ली जाती है जबकि यह आम जनता को समाचार के रूप में प्रतीत

होता है।

राजनीतिक विज्ञापनों में खासकर चुनाव के समय इन विज्ञापनों का इस्तेमाल किया जाता है। विज्ञापनों के प्रकाशन के लिए राशि खर्च करना होता है। इसके लिए दरों की जानकारी होना चाहिए। प्रतिष्ठित संस्थाएं प्राइवेट कंपनी सरकारी अर्ध सरकारी संस्थाएं शासकीय दर पर विज्ञापन जारी करती है जिसे डी ए वी पी दर कहा जाता है। अखबारों की दर केंद्र सरकार के सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय के ये डी ए वी पी विभाग द्वारा जारी की जाती है इसके लिए कठिन एवं दूरह प्रक्रिया होती है जिसके कारण यह दरें प्रतिष्ठित अखबारों ही स्वीकृत हो पाती है। यह दर ब्लैक व्हाइट विज्ञापन की होती है। रंगीत प्रकाशन पर इसमें 40 प्रतिशत राशि अतिरिक्त जोड़ी जाती है। इसके अलावा राज्य शासन निकायों नगरपालिकाओं के लिए दरें स्वीकृत करता है जो डी ए वी पी दर के आधार पर स्वीकृत की जाती है आमतौर पर निकाय दर डी ए वी पी दर से लगभग डेढ गुना होती है। इसके अलावा प्राइवेट व्यक्तियों कंपनियों के विज्ञापन फिक्स दर पर भी जारी किए जाते हैं जिसमें विज्ञापन के साथ राशि लिख दी जाती है तथा उतना ही भुगतान किया जाता है

बार कोड स्केन करें और पाये अधिक जानकारी

# पत्रकारिता को जानिये करीब से----- पत्रकारिता के प्रकार

गगनदीप खरे



\* बड़े शहरों में पत्रकारिता विभिन्न विशेषज्ञताओं में बँटी है जैसे लोकसभा, विधानसभा, अपराध, व्यापार, फिल्म और विशेष संवाददाता।

\* ये पत्रकार अपने क्षेत्रों में विशेषज्ञता रखते हैं और अक्सर सूत्रों व संपर्कों का उपयोग करते हैं।

\* युद्ध संवाददाता युद्ध क्षेत्रों से रिपोर्ट करते हैं, पर उनकी रिपोर्टिंग निष्पक्ष नहीं होती।

छोटे स्थानों पर जो पत्रकार होते हैं वह अकेले ही सभी प्रकार की पत्रकारिता करते हैं लेकिन बड़े स्थानों पर मेट्रो सिटी में बड़े अखबारों में बड़े चैनलों में अलग-अलग विषय के लिए। अलग-अलग पत्रकार बनाए जाते हैं जो अपने विषय के विषय में गहरी जानकारी एवं पकड़ रखते हैं जिसके चलते यह विशिष्ट पत्रकार अपने विषय में अच्छे से पत्रकारिता कर पाते हैं। आमतौर पर बड़े स्थानों मेट्रो सिटी के बड़े अखबारों एवं चैनलों में समाचार संकलन हेतु विभिन्न प्रकार के संवाददाता बनाए जाते हैं जैसे लोकसभा संवाददाता इसमें देश की राजधानी दिल्ली में लोकसभा से रिपोर्टिंग करने हेतु पत्रकारों की नियुक्ति जाती है।

अधिकतर इनमें सीनियर पत्रकारों की नियुक्ति की जाती है। इन पत्रकारों को लोकसभा के सत्र के दौरान आने जाने के लिए पास जारी किए जाते। विधानसभा संवाददाता प्रत्येक राज्य की राजधानी में विधानसभा रिपोर्टिंग करने के लिए। विधानसभा संवाददाता नियुक्ति किए जाते हैं जिन्हें विधानसभा अध्यक्ष के माध्यम से पास जारी किए जाते हैं। यही संवाददाता सत्र समाप्ति के बाद राजनीतिक संवाददाता के रूप में कार्य करते हैं क्योंकि इनकी राजनेताओं से अच्छी जान पहचान होती है इसलिए यह राजनीतिक संवाददाता के रूप में अच्छे से कार्य कर पाते हैं।

**क्राइम रिपोर्टर** क्राइम रिपोर्टों की पुलिस विभाग में अच्छी पकड़ होती है जिसके चलते वह किसी क्राइम के विषय में अंदर से जानकारी निकालकर सबसे पहले पब्लिश करने की होड़ में लगे रहते हैं। अपने सूत्रों से किसी क्राइम की सबसे पहले जानकारी प्राप्त करना तथा घटना स्थल पर सबसे पहले पहुंच कर रिपोर्टिंग करना इनका काम होता है।

बिज़नेस रिपोर्टर समय के साथ बिज़नेस रिपोर्टिंग बहुत लोकप्रिय हो गई है। इसमें विशेष योग्यता वाले व्यक्ति कार्य करते हैं खासकर शेयर मार्केट के संबंध में जानकारी को लेकर रिपोर्टिंग देश में बहुत लोकप्रिय हो रही है।

## वीडियो देखने के लिये बारकोड स्केन करें

इसके अलावा देश में किस चीज़ के भाव बढ़ सकते हैं या कम हो सकते हैं या किसी वाहन या टीवी या कार या मोटरसाइकिल का कौन सा मॉडल किन खूबियों के साथ आने वाला है इस प्रकार की रिपोर्टिंग बिज़नेस रिपोर्टर करते हैं।

## फिल्म सिटी रिपोर्टर

देश में फिल्म स्टारों का विशेष क्रेज रहता है। इस से संबंधित समाचार के लिए फिल्म सिटी रिपोर्टर बनाए जाते हैं खासकर मुंबई में यह रिपोर्टर देखने को मिलते हैं। इनमें वह पत्रकार शामिल होते हैं जिनकी फिल्में सिटी में अच्छी पकड़ के साथ फिल्मों के डायरेक्टर फाइनेंसरी फिल्म स्टारों से अच्छी जान पहचान होती है जिसके कारण वह फिल्म स्टारों के संबंध में। अंदर की खबर निकाल पाते हैं।

## विशेष संवाददाता

अलग से कवरेज के लिए अलग से पत्रकार बनाए जाते हैं जिन्हें उस विषय का विशेष संवाददाता कहा जाता है जैसे वर्तमान में देश में विश्व के सबसे बड़े मेले कुंभ का आयोजन चल रहा है जिसके लिए सभी चैनलों एवं अखबारों द्वारा कुंभ विशेष संवाददाता नियुक्ति किए जाते हैं जो कुंभ में पहुँचकर कुंभ की रिपोर्टिंग कर रहे हैं। युद्ध के पत्रकार जिन्हें इमर्जेंट जर्नलिज्म कहते हैं इसमें वह पत्रकार आते हैं युद्ध क्षेत्र में जाकर रिपोर्टिंग करते हैं। इनके लिए इन्हें अपने बचाव हेतु प्रशिक्षण भी दिया जाता है। यह पत्रकार जिस स्थान पर युद्ध चलता है वहां जा कर रिपोर्टिंग करते हैं। इसके लिए जिस देश में युद्ध चल रहा है उस देश की अनुमति से यह युद्ध स्थल पहुंचते हैं और रिपोर्टिंग करते हैं इसमें सबसे खास बात यह होती है कि पत्रकारिता की यह विधा निष्पक्ष नहीं होती। यह एक पक्षीय होती है संबंधित पत्रकार जिस देश की तरफ से रिपोर्टिंग करते हैं। या करने जाते हैं उसके फेवर में रिपोर्टिंग करते हैं कई बार कई देश रिपोर्टिंग सेन्सर कर देते हैं अर्थात रिपोर्टिंग करने से पहले उस देश के किसी निर्धारित अधिकारियों की अनुमति से ही न्यूज उस स्थान से बाहर जाती है

# ताप्ती पुराण हिन्दी रूपांतरण की कहानी प्रकाशक की जुबानी

गगनदीप खेरे

श्री तापी माहात्म्यम, श्री ताप्ती पुराण महाकाव्य हिन्दी में उपलब्ध नहीं था। जिसे स्व. श्रीमति कलावती मान्धाता ने तापी माहात्म्यम संस्कृत-गुजराती संस्करण से संस्कृत श्लोको का हिन्दी भाषा में रूपान्तर जिसे स्व. श्रीमति रामकुंवर खेरे ने संशोधित एवं संपादित किया और मैंने (गगनदीप खेरे) ने अभी तक इसके चार संस्करणों का प्रकाशन किया। चौथा संशोधित संस्करण मूल संस्कृत श्लोको एवं हिन्दी अनुवाद के साथ प्रकाशित किया गया है।

मां ताप्ती पुराण हिन्दी संस्करण की कहानी 1999 से प्रारंभ होती है। सन 1999-2000 को संस्कृत वर्ष घोषित किया गया था लोक शिक्षण संचालनालय म.प्र. शासन के आदेश क्र. विद्या/ई/99/संस्कृत क्र 1086/भोपाल दिनांक 30/08/1999 को जारी निर्देशानुसार संस्कृत भाषा प्रोत्साहन हेतु विलुप्त प्राय संस्कृत कृतियों को प्रकाश में लाने हेतु निर्देशानुसार संस्कृत भाषा प्रोत्साहन हेतु निर्देशित किया गया था।

उस दौरान प्रभारी प्रधान पाठिका श्रीमति रामकुंवर खेरे को यह आदेश की प्रति प्राप्त हुई। जिसके परिपालन में श्री तापी माहात्म्य महाकाव्य का हिन्दी रूपांतरण कार्य किया गया है।

सतपुड़ा के पावन अंचल मेंकल पर्वत श्रेणी में बसा मुलताई कस्बा मां ताप्ती उद्गम स्थली है जिसके कारण इसके संबंध में साहित्य की खोज हमेशा होती रही है। जिसका कुछ भाग मुलताई के ताप्ती सेवा मण्डल से संस्कृत में प्राप्त हुआ लेकिन पूरा नहीं था जिसके बाद जानकारी प्राप्त हुई कि यह ग्रन्थ संस्कृत से गुजराती भाषा में अनुवादित हुआ था। जिसकी जानकारी मुलताई के खण्डेलवाल बुक स्टार्स के संचालक को दी गई एवं उसकी प्रति के लिए अनुरोध किया गया। जिस पर ब्रज किशोर खण्डेलवाल बिज्जु भैय्या ने तापी माहात्म्य का संस्कृत गुजराती संस्करण उपलब्ध करवाया। जो कृष्ण शंकर केशवराव गुजराती रूपान्तरकर्ता के श्री तापी माहात्म्य का संस्कृत गुजराती संस्करण जिसके संशोधक मानिकलाल चुन्नीलाल भगवान मथुरा वाले थे और प्रकाशक अंबालाल चिमनलाल पण्डया थे यह प्रति पूर्व में प्रकाशित संस्कृत से गुजराती 7 ताप्ती माहात्म्य के आधार पर अनुवादित हुई थी। जिसमें वर्ष 1664-भट्टदिन मणिशंकर

प्राणशंकर-सूरत, वर्ष 1768 में ज्यो, कृष्णशंकर केशवराव-सूरत, वर्ष 1768 में शुक्ल महाशंकर घेबा भाई-सूरत, वर्ष 1768 में आनन्दराम रत्नेश्वर पाठक-बुरहानपुर, वर्ष 1802 में जनी केशवराव कृपाराम-गुप्तेश्वर सूरत, वर्ष 1832 में शास्त्री अमृतराम कृष्णशंकर-रादरे सूरत, वर्ष 1825 में बघनपुराण माहात्म्य आनन्दराम रत्नेश्वर पाठक-बुरहानपुर निम्नलिखित पुरानी 7 हस्तलिखित प्रतियां संशोधन के लिए एकत्रित की गई थी। जिसके आधार पर कृष्ण शंकर केशवराव गुजराती रूपान्तरकर्ता के श्री तापी माहात्म्यम का संस्कृत गुजराती संस्करण जिसके संशोधक मानिकलाल चुन्नीलाल भगवान मथुरा वाले थे और प्रकाशक अंबालाल चिमनलाल पण्डया थे की प्रति के संस्कृत श्लोको का श्रीमति कलावती मान्धाता सेवानिवृत्त प्रधान पाठिका मुलताई ने हिन्दी रूपान्तर 70 वर्ष की आयु में दिनांक 6 जनवरी 1999 को प्रारंभ कर 6 मार्च 1999 को पूर्ण किया (नानी प्रतिदिन डायरी लिखती थी जिससे ज्ञात हुआ) श्रीमति कलावती मान्धाता ने उस समय बताया था जब भी अनुवाद में उन्हें कठिनाई आती थी वह अपने मुंह बोले भाई संस्कृत के प्रकाण्ड विद्वान स्व. पंडित ऋषि कुमार शास्त्री मुलताई से मदद लेती थी।

स्व. श्रीमति कलावती मान्धाता ने तापी माहात्म्य की हिन्दी हस्तलिपी पाण्डुलिपी अपनी पुत्री श्रीमति रामकुंवर खेरे प्रधान पाठिका एम.ए. संस्कृत को दी। जिसे श्रीमति रामकुंवर खेरे ने अध्ययन किया और पाया कि 70 वर्ष की आयु में बहुत महनत एवं लगन से माताजी कलावती मान्धाता ने इस दुर्लभ कठीन कार्य को किया है। स्व. श्रीमति रामकुंवर खेरे ने संस्कृत काव्य के महत्व को ध्यान रखते हुए पहले हिन्दी में एवं चौथा संस्करण संस्कृत श्लोको सहित हिन्दी रूपान्तर के संशोधन का कार्य अपने हाथों में लिया और रूपान्तरण में शब्दों के उचित चुनाव, समेचित भाषा के साथ-साथ यह भी ध्यान रखा कि इसका कोई अंश छूट न जाये न ही इसमें कोई अंश बढ़ा-चढ़ाकर जोड़ा जाये।

इस महाकाव्य में 73 अध्यायदो परिशिष्टों में क्रमशरू 18 अध्याय, इस प्रकार 82 अध्याय है। जिसमें 4466 उत्कृष्ट श्लोको का संकलन है। यह कृति भारतीय संस्कृति, पुरातत्व, नीतिशास्त्र और दर्शन शास्त्र का अभूतपूर्व भंडार है। इसके साहित्य

में रस-अलंकार की छटा निराली है। इसका साहित्य उच्च कोटी का है।

संशोधन का कार्य पूर्ण होने पर इसे प्रकाशन हेतु इसकी हस्तलिखित प्रति मुझे (गगनदीप खेरे) दी। जिसके प्रकाशन के लिए मेरे द्वारा तात्कालीन बैतूल जिले के साप्ताहिक पंचायत परिक्रमा अखबार में लगातार कई बार विज्ञापन प्रकाशन कराया कि तापी महात्म्य हिन्दी रूपान्तरण उपलब्ध है। यदि कोई प्रकाशन कराना चाहता है तो हम अनुवादित साहित्य उपलब्ध कराना चाहते हैं। लेकिन कोई इस महाकाव्य के हिन्दी संस्करण को छपवाने सामने नहीं आया ना ही शासन के आदेश के परिपालन में हुए इस कार्य को प्रकाशित करने शासन से मदद मिली।

तब मैंने अपनी नानी स्व. श्रीमति कलावती मान्धाता एवं माताजी स्व. रामकुंवर खेरे की इच्छा को देखते हुए इसे प्रकाशित करने का दृढ़ निश्चित किया, और भोपाल में प्रिंटिंग प्रेस से सम्पर्क किया जहां मुझे ज्ञात हुआ कि प्रिंटिंग का कार्य दो भागों में किया जाना है। पहले कम्प्यूटर से टाईपिंग कर बटर पेपर पर निकालना होगा उसके बाद आफसेट मशीन पर प्रिंटिंग होगी। जिसका खर्च बहुत अधिक था। मुझे ज्ञात हुआ कि यदि कम्प्यूटर टाईपिंग का कार्य स्वयं कर ले तो खर्च कम हो सकता है। मेरी पत्नी श्रीमति वर्षा खेरे को हिन्दी टाईपिंग कम्प्यूटर पर आती थी पर हमारे पास कम्प्यूटर नहीं था।

उस जमाने में कम्प्यूटर दुर्लभ था ए.सी. रूप में केबिन बना कर रखा जाता था तथा कीमत भी अत्यधिक थी, लेकिन जहां चाह होती है वहां राह भी होती है की तर्ज पर एक दिन अचानक न्यूज पेपर से जानकारी प्राप्त हुई कि नागपुर के मोर भवन में कम्प्यूटर का एक्सिविशन लगा है, जहां नए एवं पुराने कम्प्यूटर बेचे जा रहे हैं। मैं अपने मित्र मीलिन्द हुद्दर के साथ नागपुर गया और एक्सिवेशन में एक व्यक्ति जो अपना 386 कम्प्यूटर ब्लैक व्हाइट मॉनीटर के साथ एक्सचेंज कर नया कम्प्यूटर खरीद रहा था मात्र 3500 रू. में हमने वह उससे ले लिया और उस 386 मेमोरी वाले कम्प्यूटर से घर पर ही तापी महात्म्य के हिन्दी रूपान्तरण तापी पुराण के कम्पोजिंग का कार्य श्रीमति वर्षा खेरे द्वारा किया गया। जिसमें कम्प्यूटर एवं कम्पोजिंग से संबंधित दिक्कत आने पर लल्लु पवार एवं अनिल गणेश, पंकज अकरते ने हमेशा हमारी मदद की। उसके बाद इस महाकाव्य के हिन्दी रूपान्तरण का तापी पुराण अस्तित्व में आया और इसे भोपाल के सिंगल कलर जयन ऑफसेट पर कवर पृष्ठ पीली शीट पर लाल प्रिंटिंग के साथ प्रकाशित किया गया। जिसके लिए अत्यधिक आर्थिक परेशानी का सामना करना पड़

रहा था। क्योंकि धार्मिक ग्रंथ में विज्ञापन नहीं लगा पा रहे थे, जिसके कारण आर्थिक सहायता नहीं मिल पा रही थी। जब यह जानकारी मेरे बड़े भाई के मित्र संजय अग्रवाल को लगी तो उन्होंने आगे आकर इसकी 100 प्रतियां का एडवान्स में भुगतान कर तापी पुराण की प्रतियां प्रिन्ट करवाने में सहयोग दिया और तापी पुराण का पहला संस्करण अस्तित्व में आया। उस समय मैं पत्रकारिता के क्षेत्र में आ गया था। जिसका विमोचन भोपाल के दैनिक नई दुनिया के दफ्तर में संपादक डॉ. सुरेश मलहोत्रा द्वारा किया गया।

तापी पुराण हिन्दी संस्करण की प्रतियां संजय अग्रवाल एवं मेरे द्वारा नगर में भ्रमण कर सभी मंदिरों शासकीय कार्यालयों एवं धर्म कार्यों से जुड़े व्यक्तियों को बाट दी गई, कुछ प्रतियां बिकी भी। ए-4 साईज में छपी इस तापी पुराण के साहित्य की धर्म प्रेमियों ने खूब सराहना की लेकिन इसके कलेवर छोटे अक्षर सिंगल कलर प्रिंटिंग खराब कागज अधिक मुल्य के कारण इसकी जमकर आलोचना भी हुई।

तापी पुराण प्रथम संस्करण से प्राप्त राशि में और राशि जोड़कर दूसरा संस्करण निकालने की ठानी और आलोचनाओं को मार्गदर्शक मान दूसरे संस्करण की तैयारी चालु कर दी साथ ही यह सोचा कि हमेशा तापी पुराण की राशि तापी पुराण में लगाएंगे और मां तापी का प्रचार प्रसार हमेशा करते रहेंगे। दूसरा संस्करण ए-5 साईज का ए-4 साईज से आधे साइज का रंगीन आकर्षक कवर पृष्ठ के साथ मुलताई नगर के सभी मंदिरों की फोटो के साथ प्रकाशित किया गया। मुल्य कम करना एवं गुणवत्ता सुधार विपरित कार्य था इस चुनौती को स्वीकारा और जल शुद्धकरण के राजीव गांधी जल ग्रहण मिशन के विज्ञापन इसमें शामिल किये। इसमें मेरी सोच थी जल शुद्ध करण के विज्ञापन होने के कारण तापी पुराण के पाठक इसको स्वीकारेंगे और प्राप्त राशि से तापी पुराण का मुल्य कम एवं आकर्षक कलेवर हो सकेगा। राजीव गांधी जल ग्रहण मिशन के विज्ञापनों के साथ आकर्षक कलेवर में मां तापी पुराण का दूसरा संस्करण भोपाल के सबसे गुणवत्ता वाले प्रिंटिंग प्रेस आदर्श पब्लिकेशन भोपाल में प्रिन्ट कराया गया तथा इसका विमोचन मध्यप्रदेश के तात्कालीन उपमुख्यमंत्री मा. स्व. सुभाष यादव जी द्वारा किया गया। दूसरे संस्करण में विज्ञापन के कारण राशि का दबाव न होने के कारण खूब निरू शुल्क वितरित की गई। इसी दौरान माता जी श्रीमति रामकुंवर खेरे की इच्छा अनुरूप चारों धाम बारह ज्योतिर्लिंग भ्रमण कराने का सौभाग्य मिला। जिसमें हमने रास्ते के सभी धार्मिक स्थानों तीर्थों बारह ज्योतिर्लिंगों चारों धाम के साथ सूरत, डूमस में जहां तापी जी समुद्र में विलीन होती है वहां बाप जी महाराज जो मां तापी के अनन्य भक्त के पास तापी पुराण की प्रतियां भेंट की। बाप

जी महाराज ने अपने पास से 1 हजार रूपए उस समय माता जी श्रीमति रामकुंवर खेरे को दिये और कहा कि मां ताप्ती पुराण का प्रचार प्रसार हमेशा करते रहे।

दूसरा संस्करण कम मूल्य एवं आकर्षक कलेवर अधिक पृष्ठ संख्या के कारण खूब लोकप्रिय हुआ, लेकिन इसमें राजीव गांधी जल ग्रहण मिशन के विज्ञापनों पर आपत्ति ली गई लेकिन इसी बीच मेरे द्वारा लोक शिक्षण संचालनालय के आयुक्त को ताप्ती पुराण के हिन्दी संस्करण की प्रति भेंट कर शिक्षा विभाग के आदेश की याद दिलाया। जिसमें उल्लेख किया गया था कि संस्कृत के विलुप्त प्राय ग्रन्थों को प्रकाश में लाया जाये, जिस पर लोक शिक्षण संचालनालय के आयुक्त ने ताप्ती पुराण के संस्करण की स्क्रूटनी करवाई और आदेश जारी किया कि ताप्ती पुराण के प्रकाशक गगनदीप खेरे ने मई 2000 में इस ताप्ती पुराण द्वितीय संस्करण (हिन्दी) की प्रति लोक शिक्षण संचालनालय को मुल्यांकन हेतु प्रेषित की थी फलस्वरूप लोक शिक्षण संचालनालय मध्यप्रदेश के द्वारा नियुक्त समीक्षकों के प्रतिवेदन के अनुसार क्र./ग्रंथ/1 बी/ समीक्षा/99-2000/169 भोपाल दिनांक 13/09/2000 के निर्देशानुसार इस कृति को क्षेत्रीय जिला ग्रंथालयों में उच्चतर माध्यमिक विद्यालयों के ग्रंथालयों में शासकीय राशि से खरीदकर रखा जा सकता है।

जिसके बाद ताप्ती पुराण की आलोचनाओं पर विराम लगा उसके बाद इसी तरह तीसरा ताप्ती पुराण का संस्करण प्रकाशित किया जिसका विमोचन सांसद विजय कुमार खण्डेलवाल के हाथों कराया गया। अभी तक निकाले गये तीनों संस्करणों में ताप्ती महात्म्य का हिन्दी रूपान्तर था लेकिन श्लोक वार संस्कृत हिन्दी संस्करण नहीं था। जिसके चलते ताप्ती पुराण का चौथा संस्करण जिसमें सेवानिवृत्त प्रधान अध्यापिका श्रीमति रामकुंवर खेरे ने श्लोक वार हिन्दी रूपान्तर कर चौथा संस्करण

बनाया। जिसे मैंने प्रकाशित किया तथा विजय भवन में तात्कालीन सांसद ज्योति धुर्वे, विधायक हेमंत खण्डेलवाल, चन्द्रशेखर देशमुख द्वारा विमोचन किया गया। इस चौथे संस्करण में संस्कृत एवं हिन्दी दोनों होने के कारण यह अद्वितीय संस्करण बना और आज आम जनता के बीच घर-घर में विराजीत है। ताप्ती पुराण के हिन्दी संस्करण से आम जनता को मां ताप्ती की किर्ती की जानकारी प्राप्त हुई। वर्ष 2026 में इसका पंचम संस्करण का प्रकाशन किया जा चुका है। ताप्ती पुराण के विक्रय में ताप्ती मंदिर के सामने पूजन सामग्री विक्रय करने वाले श्री सुधाकर जैन ने विशेष सहयोग दिया समय के साथ आज जहां ताप्ती उद्गम स्थल पर नगर पालिका के प्रयासों से भव्यता एवं सुन्दरता दिखाई पड़ती है। वहीं यहा महा आरती घाट पर वर्ष भर लगातार पंडित हनुमान प्रसाद दूबे द्वारा आरती होती है। पुर्णिमा पर महाआरती का आयोजन होता है। मुलताई के कार्तिक मेले का विस्तार हुआ। मां ताप्ती जन्मोत्सव विशाल रूप में मनाया जाने लगा है।

मध्यप्रदेश संस्कृति संचालनालय द्वारा ताप्ती महोत्सव को उसके कार्यक्रम के कलेण्डर में शामिल किया गया है। जिसके चलते जनवरी के माह में प्रतिवर्ष ताप्ती महोत्सव का आयोजन किया जाता है।

पूर्व में जहां मां ताप्ती का वैभव एवं किर्ती से आम जनता वंचित थी ताप्ती पुराण के प्रकाशन के बाद जगदीश मंदिर के पुजारी पं. संतोष शर्मा जी, मुलताई के राम मंदिर के पुजारी पं.दिनेश चन्द्र शर्मा, अशोक विश्वामित्र एवं कई पंडितों द्वारा कई स्थानों पर ताप्ती पुराण कथा कर आम जनता को मां ताप्ती महीमा से अवगत करा रहे हैं। वहीं मां ताप्ती मंदिर में ताप्ती मंदिर के पुजारी पं. सौरभ जोशी मां ताप्ती मंदिर में ताप्ती की महीमा से आम जनता को अवगत कराते हैं। जिसके चलते मां ताप्ती की ख्याती दिन ब दिन बढ़ रही है और मां ताप्ती उद्गम स्थल में लगातार श्रद्धालुओं का आना बढ़ रहा है।

# माँ ताप्ती महिमा जानने के लिये पढ़िये श्री ताप्ती पुराण

# मां ताप्ती महात्म्य का हिन्दी रूपांतर तीन पीढ़ियों के संयुक्त प्रयास से

मां ताप्ती महात्म्य का हिन्दी रूपांतर तीन पीढ़ियों की महिलाओं के संयुक्त प्रयास से 1999 संभव हो सका। जिसके कारण आज पाठकों को मां ताप्ती महात्म्य का हिन्दी रूपांतर श्री ताप्ती पुराण हिन्दी भाषा में प्राप्त हो सका।

1999 के पूर्व ताप्ती महात्म्य पाठकों को संस्कृत एवं गुजराती भाषा में ही उपलब्ध था। यह दूरह कार्य तीन पीढ़ियों की महिलाओं के संयुक्त प्रयास से संभव हो सका। श्री ताप्ती महात्म्य जो संस्कृत भाषा में उपलब्ध थी उसका हिन्दी अनुवाद सेवानिवृत्त प्रधान पाठिका श्रीमति कलावती मान्धाता ने

किया एवं उसका संशोधन उनकी पुत्री सेवानिवृत्त प्रधान पाठिका एमए संस्कृत श्रीमति रामकुंवर खेरे ने किया। तथा उसे प्रकाशित करने हेतु उनकी पुत्र वधु श्रीमति वर्षा खेरे ने इसे हिन्दी भाषा में कम्प्यूटरीकृत कर प्रकाशन योग्य बनाया। इसका पहला संस्करण 1999 में गगनदीप खेरे द्वारा प्रकाशित किया गया था। जिसको पाठकों एवं श्रद्धालुओं ने अत्यधिक महत्व दिया। जिसके चलते श्री ताप्ती पुराण के बाद में पांच संस्करण और प्रकाशित कर लागत मुल्य पर उपलब्ध कराये गये। जिसके कारण आज पाठकों को सुलभ तरीके से तीन पीढ़ियों की महिलाओं के संयुक्त प्रयास से मां ताप्ती महिमा श्री ताप्ती पुराण के रूप में हिन्दी भाषा में उपलब्ध हो पाई है। मध्यप्रदेश शासन के लोक शिक्षण संचालनालय ने इसे महत्व देते हुए शासकीय खरीदी हेतु भी अनुमोदित किया है।



## माँ ताप्ती जल में है हड्डी एवं बाल गला देने का चमत्कार



ताप्ती पुराण में जिन स्थानों का उल्लेख आता है उसमें से आज कई इसके प्रवाह क्षेत्र में नहीं है हो सकता है हजारों सालों के भौगोलिक परिवर्तन के कारण यह विसंगति आई हो।

लेकिन वर्तमान में भी मुलताई कस्बा सागर से सागर तक जल प्रवाह के माध्यम से जुड़ा हुआ है। यदि मां ताप्ती उद्गम स्थल वर्तमान स्वरूप से बड़ा होता तो शायद आज भी सागर से सागर तक ताप्ती का प्रवाह होता। लेकिन ताप्ती उद्गम स्थल समय के साथ छोटा हो गया। आज भी मुलताई से ताप्ती नदी के माध्यम से जल सूरत, डूमस होते हुए अरबसागर में जाता है। वहीं मुलताई के वन विभाग के रेस्ट हाउस के दूसरे तरफ का पानी वर्धा नदी में तथा वर्धा प्राण हिता नदी फिर गोदावरी से होते हुए बंगाल की

खाड़ी में पहुंचता है। इस प्रकार आज भी मां ताप्ती क्षेत्र का जल सागर से सागर तक विभिन्न नदियों के माध्यम से पहुंचता है।

मां ताप्ती जल में है हड्डी एवं बाल गला देने का चमत्कार पुरी दुनिया में मां ताप्ती जल में ही यह चमत्कार है कि इसके जल में हड्डी एवं बाल घुल जाते हैं। जिसके कारण मां ताप्ती में अस्थि विसर्जन का विशेष महत्व है। इसके पिछे ईश्वरीय चमत्कार माना जाता है। वैज्ञानिक तथ्य है कि हो सकता है उद्गम स्थल या उसके प्रवाह में कही आप्णिक ऊर्जा का स्रोत हो सकता है। जिसके विकिरण के प्रभाव से ताप्ती उद्गम स्थल एवं जल में हड्डी एवं बाल गल जाते हैं। जबकि ताप्ती उद्गम स्थल से सटे कुंओं, बावड़ियों एवं जल प्रवाह के क्षेत्र में यह चमत्कार नहीं है।

## दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



डॉ. प्रवीण गुगनानी

भारत सरकार के विदेश मंत्रालय में सलाहकार राजभाषा राष्ट्रीय प्रचार  
प्रमुख अखिल भारतीय साहित्य परिषद

## दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



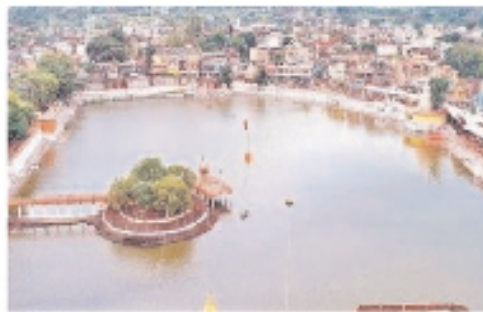
ममता मालवीय

प्रदेश मंत्री भाजपा महिला मोर्चा

# मां ताप्ती महिमा जानने के लिए पढ़िए श्री ताप्ती पुराण



अनुवादक - स्व. श्रीमति कलावती भानुशाता  
सेवानिवृत्त प्रधान अध्यापिका



संशोधक - स्व. श्रीमति रामकुंवर खरे  
सेवानिवृत्त प्रधान अध्यापिका

प्रकाशक - गगनदीप खरे  
प्रतियों के लिए सम्पर्क करें मो. नं. 8269409987

# मोबाइल फोन फायदे और नुकसान

मोबाइल फोन आज हमारे जीवन का अभिन्न अंग बन गए हैं। जहां ये संचार, शिक्षा, बैंकिंग और मनोरंजन को आसान बनाते हैं, वहीं इनका अत्यधिक उपयोग मानसिक तनाव, नींद की कमी और साइबर खतरों को भी बढ़ाता है। यहां मोबाइल फोन के प्रमुख फायदे और नुकसान दिए गए हैं: मोबाइल फोन के फायदे (Advantages) त्वरित संचार: दुनिया के किसी भी कोने में बैठे परिवार या दोस्तों से वीडियो कॉल या मैसेज के जरिए तुरंत संपर्क किया जा सकता है। सीखने में मददगार: इंटरनेट के माध्यम से घर बैठे किसी भी विषय की जानकारी प्राप्त की जा सकती है। व्यापार और उत्पादकता: मोबाइल ऐप से आप घर बैठे बैंकिंग, ऑनलाइन शॉपिंग और ऑफिस के जरूरी काम निपटा सकते हैं। मनोरंजन का साधन: वीडियो देखना, गेम खेलना और सोशल मीडिया का उपयोग करने के लिए यह एक बेहतरीन पॉकेट-डिवाइस है। आपातकालीन सुविधा: किसी भी मेडिकल या अन्य आपात स्थिति में तुरंत मदद के लिए पुलिस,

एम्बुलेंस आदि को कॉल किया जा सकता है। मोबाइल फोन के नुकसान (Disadvantages) स्वास्थ्य समस्याएं: ज्यादा देर स्क्रीन देखने से आंखों में तनाव (Digital Eye Strain), सिरदर्द और गर्दन में दर्द की समस्या हो सकती है। नींद में कमी: रात में सोने से पहले मोबाइल का उपयोग करने से मेलाटोनिन हार्मोन प्रभावित होता है, जिससे अनिद्रा की बीमारी हो सकती है। समय की बर्बादी व ध्यान भटकना: पढ़ाई या काम के समय नोटिफिकेशन आदि से ध्यान भटकता है। सामाजिक अलगाव: लोग आमने-सामने बैठकर बात करने के बजाय फोन में व्यस्त रहते हैं, जिससे रिश्ते और सामाजिक जुड़ाव कमजोर होते हैं। साइबर खतरा: डेटा चोरी, ऑनलाइन धोखाधड़ी या गलत वेबसाइटों पर जाने से वित्तीय और व्यक्तिगत नुकसान का खतरा बना रहता है। निष्कर्ष: मोबाइल फोन एक बेहतरीन तकनीक है, लेकिन यह आपके जीवन पर हावी न हो, इसके लिए इसका सीमित और संतुलित उपयोग ही सबसे सही उपाय है।

## बच्चों को दूर रखे मोबाइल फोन से

बच्चों से मोबाइल की लत छुड़ाने के लिए सबसे जरूरी है कि आप उनके साथ समय बिताएं और उनकी दिनचर्या को व्यवस्थित करें। झपटने या डांटने के बजाय, आहिस्ता-आहिस्ता स्क्रीन का समय कम करें, शारीरिक गतिविधियों को बढ़ावा दें और खुद भी उनके सामने फोन के इस्तेमाल से बचें। मोबाइल की लत छुड़ाने के असरदार उपाय स्क्रीन टाइम पर सीमा लगाएं: बच्चों के लिए एक निश्चित समय सारणी बनाएं। 3 साल से छोटे बच्चों को स्क्रीन से बिल्कुल दूर रखें और बड़े बच्चों के लिए दिन में 1-2 घंटे का ही नियम बनाएं। घर में 'नो-फोन' ज़ोन बनाएं: डाइनिंग टेबल पर खाना खाते समय या बेडरूम में बच्चों के साथ फोन का इस्तेमाल न करें। रात को सोने से कम से कम एक घंटे पहले बच्चों के गैजेट्स अपने पास रख लें। शारीरिक गतिविधियों को दें बढ़ावा: बच्चों का ध्यान मोबाइल से हटाने के लिए उन्हें आउटडोर गेम्स (जैसे- साइकिलिंग, फुटबॉल) और कला (डांस, पेंटिंग) में व्यस्त रखें। इससे उनका स्क्रीन टाइम प्राकृतिक रूप से कम होगा। विकल्प के तौर पर फोन न दें: बच्चों को चुप कराने या बहलाने के लिए कभी भी फोन को इनाम या औज़ार के रूप में इस्तेमाल न करें। खुद भी मोबाइल से



दूरी बनाएं: बच्चे अपने माता-पिता को देखकर ही सीखते हैं। अगर आप बच्चों के सामने फोन में लगे रहेंगे, तो उन्हें रोकना मुश्किल होगा।

# दिनभर फोन चलाने से हो सकता है सेहत को नुकसान

स्क्रीन टाइम ज्यादा होना हमारी मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य दोनों के लिए ही काफी नुकसानदेह होता है। इसकी वजह से आपकी सेहत से जुड़ी कई समस्याएं हो सकती हैं

स्क्रीन टाइम कम करने से कई बीमारियों से हो सकता है बचाव स्क्रीन टाइम ज्यादा होने से फिजिकल एक्टिविटी काफी कम हो जाती है।

इससे आंखों की रोशनी कम होती है और मोटापा बढ़ता है।

स्क्रीन टाइम कम करने से मानसिक स्वास्थ्य को भी काफी फायदा होता है।

तकनीक के विकास के साथ-साथ हमारे जीवन में काफी बदलाव आए हैं। अब हमारा ज्यादातर काम स्मार्टफोन या लैपटॉप पर होता है। इसलिए हमारा स्क्रीन टाइम काफी बढ़ चुका है। लंबे समय तक स्क्रीन पर लगे रहने से हमारा मानसिक और शारीरिक दोनों ही स्वास्थ्य प्रभावित होता है।

ज्यादा स्क्रीन टाइम की वजह से एक तरफ, जहां मानसिक स्वास्थ्य के साथ स्ट्रेस और एंजाइटी जैसी समस्याएं पैदा होने लगती हैं, वहीं दूसरी तरफ शारीरिक स्वास्थ्य के साथ मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर, दिल की बीमारियां, डायबिटीज और सबसे अधिक आंखों की रोशनी में कमी आने लगती है।

यहां तक कि सामाजिक संबंधों में कमी, क्रिएटिविटी में कमी और सेल्फ कॉन्फिडेंस में भी कमी आने जैसी समस्याएं भी ज्यादा स्क्रीन टाइम का नतीजा हो सकते हैं। ऐसे में स्वस्थ रहने के लिए स्क्रीन टाइम कम करना ही सबसे बेहतर विकल्प है। आइए जानते हैं इससे जुड़े फायदों के बारे में।

स्क्रीन टाइम को कम करने के फायदे-

## स्लीप साइकिल सुधरती है

स्क्रीन टाइम कम करने से आपके नींद की गुणवत्ता बढ़ती है, जिससे आपका शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। इतना ही नहीं नेचुरल लाइट में रहने से आंखों को आराम मिलता है। अधिक समय तक स्क्रीन पर न देखने की वजह से आंखों की समस्याएं नहीं होती और आंखों से जुड़ी परेशानियां भी कम होती हैं।

## स्ट्रेस कम करने में मदद करता है

अधिक स्क्रीन टाइम स्ट्रेस को बढ़ा सकता है, जबकि कम



स्क्रीन टाइम आपको अधिक संवेदनशील और शांत रहने में मदद करता है। इसके अलावा, सार्केडियन रिदम बिगड़ने की वजह से भी तनाव बढ़ने की समस्या हो सकती है।

## सामाजिक संबंधों में सुधार होता है

स्क्रीन टाइम कम करने से आप अपने फोन में कम और असल की दुनिया में ज्यादा समय दे पाते हैं। इससे आपके सामाजिक संबंधों में सुधार होता है क्योंकि आप अपने आस-पास के लोगों को नोटिस करते हैं और उनसे बात-चीत भी करते हैं।

## अन्य गतिविधियों में शामिल होने का मौका

कम स्क्रीन टाइम करने से आपके पास समय की बचत होती है और फिर आपको अन्य मनोरंजन के साधनों को खोजने का समय मिलता है, जैसे कि पुस्तकें पढ़ना, घूमना, खेलना, जिम जाना या फिर कोई अन्य मनपसंद गतिविधियों में शामिल होना।

## सेल्फ मोटिवेशन में मदद मिलती है

स्क्रीन टाइम कम करने से, आपको अपने लक्ष्यों के प्रति और अपने जीवन के उद्देश्य के प्रति अधिक समय मिलता है, जो आपको सेल्फ मोटिवेट करता है और संतुलन बनाएं रखने में मदद करता है। साथ ही, सोशल मीडिया पर औरों के पोस्ट देखकर आप खुद को कम करके आंकना भी कम करते हैं।

## स्वस्थ जीवनशैली

स्क्रीन टाइम कम करने से आप एक स्वस्थ जीवनशैली फॉलो करते हैं, जिससे आपका मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य बेहतर होता है। आप एक्सरसाइज, हेल्दी डाइट, समय पर सोने जैसे एक्टिविटीज कर पाते हैं।

# मध्यप्रदेश के प्रमुख पर्यटन स्थल

## 1 पचमढ़ी

पचमढ़ी मध्य प्रदेश के नर्मदापुरम (होशंगाबाद) जिले में स्थित राज्य

का एकमात्र और सबसे प्रसिद्ध हिल स्टेशन है। 'सतपुड़ा की रानी' के नाम से मशहूर यह जगह 1,067 मीटर की ऊंचाई पर घने जंगलों और झरने-पहाड़ियों के बीच बसी है।

प्रमुख आकर्षण

धूपगढ़:

मध्य प्रदेश और सतपुड़ा रेंज की सबसे ऊंची चोटी (1,352 मीटर), जो शानदार सनराइज और सनसेट व्यू के लिए प्रसिद्ध है (बी फॉल): एक बेहद लोकप्रिय और बड़ा झरना जहाँ पर्यटक पिकनिक का आनंद लेते हैं। पांडव गुफाएँ: माना जाता है कि महाभारत काल के दौरान पांडवों ने अपने अज्ञातवास का कुछ समय यहाँ बिताया था। अप्सरा विहार और रजत प्रपात: शांत प्राकृतिक तालाब (अप्सरा विहार) और 350 फीट



ऊँचा चांदी की तरह चमकता झरना (रजत

प्रपात)। धार्मिक स्थल: जटाशंकर गुफाएँ, महादेव गुफा और गुप्त महादेव।?? कैसे पहुँचें निकटतम रेलवे स्टेशन: पिपरिया जो पचमढ़ी से लगभग 40-54 किमी की दूरी पर है। यहाँ से बसें या टैक्सी आसानी से मिल जाती हैं। निकटतम हवाई अड्डा: भोपाल का राजा भोज एयरपोर्ट (लगभग 200 किमी दूर)।

पचमढ़ी घूमने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च (सर्दियों का मौसम) है। इस दौरान मौसम बेहद सुहावना रहता है।

आप अपनी पसंद के अनुसार इन मौसमों में भी जा सकते हैं:

गर्मियाँ (मार्च से जून): मैदानी इलाकों की चिलचिलाती धूप से बचने के लिए यह शानदार समय है। यहाँ का तापमान से ऊपर नहीं जाता।

मानसून (जुलाई से सितंबर): यदि आपको हरे-भरे नज़ारे और झरने पसंद हैं, तो इस समय पचमढ़ी का प्राकृतिक सौंदर्य अपने चरम पर होता है।

मानसून में 2 दिन में कैसे करें मध्य प्रदेश के इस खूबसूरत हिल स्टेशन को ...

पचमढ़ी में पूरा दिन घूमने के बाद शाम को आपको धूपगढ़ पहुँच जाना चाहिए। पचमढ़ी में सूर्यास्त देखने के लिए धूपगढ़ सबसे शानदार जगह है।...

पचमढ़ी घूमने का सबसे अच्छा समय निससंदेह अक्टूबर से फरवरी के बीच है, जो सबसे आरामदायक और यादगार अनुभव प्रदान करता है। मानसून और सर्दियों के मौसम में इस पहाड़ी स्टेशन की सुंदरता कई गुना बढ़ जाती है।



पचमढ़ी मध्य प्रदेश का एकमात्र और सबसे लोकप्रिय हिल स्टेशन है, जिसे 'सतपुड़ा की रानी' कहा जाता है यह अपनी हरी-भरी घाटियों, प्राचीन गुफाओं, झरनों और शांत वातावरण के लिए प्रसिद्ध है पचमढ़ी के प्रमुख आकर्षण निम्नलिखित हैं



सतपुड़ा की रानी: अपने खूबसूरत नजारों, देवदार के पेड़ों और ठंडी जलवायु के लिए जाना

जाता है

**धूपगढ़:** यह मध्य प्रदेश का सबसे ऊँचा स्थान (समुद्र तल से 1,352 मीटर) है, जो मनमोहक सूर्योदय और सूर्यास्त के नजारों के लिए प्रसिद्ध है पांडव गुफाएँ: ऐतिहासिक और धार्मिक रूप से महत्वपूर्ण इन प्राचीन गुफाओं के बारे में मान्यता है कि पांडवों ने अपने अज्ञातवास का समय यहाँ बिताया था जलप्रपात : यहाँ 'बी फॉल्स', 'अप्सरा विहार' और 'रजत प्रपात' जैसे खूबसूरत झरने पर्यटकों को आकर्षित करते हैं

**धार्मिक स्थल:** यह स्थान 'बड़ा महादेव' और 'जटाशंकर' जैसी पवित्र गुफाओं के लिए भी जाना जाता है।

पचमढ़ी में खरीदारी के लिए स्थानीय हस्तशिल्प, आदिवासी कला और प्राकृतिक उत्पाद सबसे बेहतरीन विकल्प हैं यहाँ के मुख्य बाजारों से आप प्राकृतिक रेशम, जैविक शहद, हर्बल दवाइयाँ, और बांस के उत्पाद खरीद सकते हैं

पचमढ़ी की यात्रा के दौरान आप इन खास चीजों की खरीदारी कर सकते हैं:

**प्राकृत रेशम (साड़ियाँ और कपड़े):** मध्य प्रदेश के प्रसिद्ध चंदेरी और महेश्वरी सिल्क की साड़ियाँ यहाँ आसानी से मिल जाती हैं?इसे आप मध्य प्रदेश पर्यटन द्वारा प्रमाणित 'प्राकृत रेशम एंपोरियम' से असली और अच्छी गुणवत्ता में खरीद सकते हैं

**शहद और हर्बल उत्पाद:** सतपुड़ा के जंगलों से इकट्ठा किया गया शुद्ध शहद, आँवला उत्पाद और स्थानीय जड़ी-बूटियाँ यहाँ के सबसे लोकप्रिय स्वास्थ्यवर्धक उत्पाद हैं

**हस्तशिल्प और बांस की वस्तुएँ:** स्थानीय जनजातियों द्वारा बांस से बनाई गई टोकरियाँ, पेन स्टैंड, और सजावटी सामान खरीदे जा सकते हैं धातु की मूर्तियाँ और कलाकृतियाँ: यहाँ के बाजारों में पीतल और अन्य धातुओं से बनी देवी-देवताओं की मूर्तियाँ और स्थानीय कला को दर्शाने वाली पेंटिंग्स भी उपलब्ध हैं

## प्रमुख पर्यटन स्थल

### 1. जलप्रपात और प्राकृतिक स्थल:बी फॉल :

यह पचमढ़ी का सबसे प्रसिद्ध और खूबसूरत झरना है। यहाँ का ठंडा पानी और प्राकृतिक नजारा पर्यटकों को बहुत आकर्षित करता है?अप्सरा विहार : इसे 'फेयरी पूल' भी कहा जाता है। यहाँ एक छोटा और शांत झरना है, जिसके नीचे बने प्राकृतिक पूल में तैराकी का आनंद लिया जा सकता है

**रजत प्रपात :** इसे 'सिल्वर फॉल्स' भी कहते हैं? यह लगभग 350 फीट की ऊंचाई से गिरता हुआ बहुत ही शानदार झरना है।

### 2. प्रमुख चोटियाँ और व्यू-पॉइंट्स:धूपगढ़ :

यह सतपुड़ा पर्वतमाला की सबसे ऊंची चोटी (1352 मीटर) है? यहाँ से सूर्यास्त और सूर्योदय का नजारा अद्भुत दिखता है हांडी खोह : यह एक बहुत गहरी और वी-आकार की घाटी है, जो चारों तरफ से घने जंगलों से घिरी हुई है। यह लगभग 300 फीट गहरी है

**प्रियदर्शिनी प्वाइंट :** इसे 'फाउंटेन प्वाइंट' भी कहा जाता है। यहाँ से पूरी पचमढ़ी घाटी और सतपुड़ा की पहाड़ियों का विहंगम दृश्य दिखाई देता है।

**3. ऐतिहासिक और धार्मिक स्थल:पांडव गुफाएं :** इन प्राचीन चट्टानों को काटकर बनाई गई गुफाओं के बारे में माना जाता है



कि पांडवों ने अपने अज्ञातवास का कुछ समय यहाँ बिताया था **जटाशंकर गुफाएं :** यह एक पवित्र गुफा है जहाँ भगवान शिव का प्राकृतिक शिवलिंग स्थित है। इस गुफा के पत्थरों की बनावट जटाओं जैसी दिखाई देती है

**चौरागढ़ महादेव :** यह एक महत्वपूर्ण तीर्थ स्थल है जो एक ऊंची पहाड़ी की चोटी पर स्थित है। यहाँ तक पहुँचने के लिए लगभग 1300 सीढ़ियाँ चढ़नी पड़ती हैं।

**महादेव गुफा :** यह एक प्रभावशाली गुफा मंदिर है जिसके अंदर जलकुंड है।

## 2. कान्हा राष्ट्रीय उद्यान

कान्हा राष्ट्रीय उद्यान मध्य प्रदेश का सबसे बड़ा और भारत के सबसे प्रसिद्ध बाघ अभयारण्यों में से एक है। सतपुड़ा की मैकल पर्वतमाला में स्थित यह पार्क अपनी समृद्ध जैव विविधता, हरे-भरे साल के जंगलों और घास के मैदानों के लिए जाना जाता है। मुख्य विशेषताएं स्थान: यह मध्य प्रदेश के मंडला और बालाघाट जिलों में फैला हुआ है। आधिकारिक दर्जा: इसे 1 जून 1955 को राष्ट्रीय उद्यान बनाया गया और 1973 में 'प्रोजेक्ट टाइगर' के तहत बाघ अभयारण्य घोषित किया गया। कान्हा का गहना (बारहसिंगा): यह पार्क 'हार्ड ग्राउंड बारहसिंगा' का एकमात्र प्राकृतिक आवास है, जो विलुप्त होने की कगार पर था। इसे कान्हा का आधिकारिक शुभंकर 'भूरसिंह द बारहसिंगा' भी बनाया गया है। अन्य वन्यजीव: यहाँ रॉयल बंगाल टाइगर, तेंदुआ, स्लॉथ बीयर, जंगली कुत्ते (ढोल), और चीतल पाए जाते हैं। नदियाँ: यहाँ मुख्य रूप से हल्लोन और बंजार नदियाँ बहती हैं। यात्रा की जानकारी सर्वश्रेष्ठ समय: अक्टूबर से मार्च के बीच का समय घूमने के लिए सबसे अच्छा होता है। गर्मियों में बाघों को देखने की संभावना बढ़ जाती है। प्रवेश द्वार: खटिया और मुक्की यहाँ के सबसे प्रमुख प्रवेश द्वार हैं। सफारी बुकिंग: जंगल सफारी के लिए टिकट और अधिक जानकारी मध्य प्रदेश पर्यटन की आधिकारिक वेबसाइट से प्राप्त की जा सकती है।

मध्य प्रदेश में स्थित कान्हा नेशनल पार्क मुख्य रूप से बंगाल टाइगर की बेहतरीन आबादी, हरे-भरे साल के जंगलों और विलुप्तप्राय 'बारहसिंगा' के सफल संरक्षण के लिए प्रसिद्ध है। इसे 'द जंगल बुक' का प्रेरणा स्रोत भी माना जाता है।

कान्हा नेशनल पार्क की प्रसिद्धि के मुख्य कारण निम्नलिखित हैं: बारहसिंगा (दलदली हिरण): यह पार्क 'हार्ड ग्राउंड बारहसिंगा' की दुनिया की एकमात्र प्राकृतिक आवास स्थली है। एक समय में विलुप्त होने की कगार पर पहुंचे इन जीवों को यहाँ विशेष संरक्षण देकर बचाया गया है, इसलिए बारहसिंगा को 'कान्हा का गहना' भी कहा जाता है।

बंगाल टाइगर: यह भारत के सबसे प्रमुख और बेहतरीन में से एक है, जो बाघों और तेंदुओं को उनके प्राकृतिक परिवेश में देखने का एक शानदार अवसर प्रदान करता है।

जंगल बुक की प्रेरणा: प्रसिद्ध लेखक रूडयार्ड किपलिंग ने अपनी लोकप्रिय रचना 'द जंगल बुक' का ताना-बाना इन्हीं जंगलों से प्रेरित होकर बना था।

अद्भुत जैव विविधता: लगभग 1949 वर्ग किलोमीटर क्षेत्र में फैले इस विशाल Kanha Tiger Reserve में बाघ और बारहसिंगा के अलावा भारतीय गौर, तेंदुआ, भालू, और सैकड़ों प्रकार के पक्षी पाए जाते हैं।

शानदार प्रबंधन: कान्हा नेशनल पार्क अपने बेहतरीन वन्यजीव प्रबंधन

और पारिस्थितिकी तंत्र के संतुलन के लिए विश्व स्तर पर सराहा जाता है। यहाँ देश के किसी भी टाइगर रिजर्व के मुकाबले शाकाहारी जानवरों



की संख्या सबसे अधिक है।

पार्क में सफारी का आनंद लेने के लिए सबसे अच्छा समय अक्टूबर से जून के बीच का माना जाता है। आप MP Tourism की वेबसाइट के माध्यम से अपनी जंगल सफारी की बुकिंग आसानी से कर सकते हैं।

कान्हा राष्ट्रीय उद्यान 7 जिला बालाघाट, मध्यप्रदेश शासन 7 भारत यह राष्ट्रीय उद्यान अपनी समृद्ध वन्यजीव विविधता के लिए प्रसिद्ध है। यहाँ का सबसे प्रमुख आकर्षण 'बारहसिंगा' है, .

**कान्हा बाघ अभयारण्य -**

यहाँ बंगाल बाघ, भारतीय तेन्दुआ, स्लोथ रीछ, बारहसिंगा और सोनकुत्ता मिलते हैं। वन विभाग ने इस अभयारण्य के लिए एक **काल्पनिक शुभंकर बना**

मध्य प्रदेश के मध्य में स्थित कान्हा राष्ट्रीय उद्यान भारत के सबसे प्रसिद्ध और सुव्यवस्थित वन्यजीव अभयारण्यों में से एक है। कान्हा राष्ट्रीय उद्यान में टाइगर सफारी - रोमांचकारी वन्यजीव भ्रमण

1,949 वर्ग किलोमीटर के विशाल क्षेत्र में फैला कान्हा बाघ अभयारण्य, जिसमें 940 वर्ग किलोमीटर का मुख्य क्षेत्र और 1,009 वर्ग किलोमी. में फैला है

घूमने का सबसे अच्छा समय कान्हा राष्ट्रीय उद्यान हर साल 15 अक्टूबर से 30 जून तक पर्यटकों के लिए खुला रहता है।

मध्य प्रदेश में कान्हा राष्ट्रीय उद्यान बाघों के लिए प्रसिद्ध है। यह 1955 में बनाया गया था और प्रोजेक्ट टाइगर के तहत 1974 में बनाए मध्य प्रदेश के कान्हा नेशनल पार्क में सबसे ज्यादा शाकाहारी जानवर

**10 वाइल्ड लाईफ सफारी, प्रकृति की कहानी सुनें जंगली जानवरों की जुबानी -**

जानवरों के साथ पक्षियों की लगभग 264 प्रजातियां भी यहां देखी जा सकती हैं। यहां जीप सफारी का भी आनंद उठाया जा सकता है।

### कान्हा बाघ अभयारण्य

कान्हा बाघ अभयारण्य भारत के मध्य प्रदेश राज्य में स्थित एक बाघ अभयारण्य है। यह मध्य प्रदेश राज्य का सबसे बड़ा राष्ट्रीय उद्यान है। कान्हा को राष्ट्रीय उद्यान 1 जून 1955 को और बाघ अभयारण्य सन् 1973 में घोषित करा गया। यह राज्य के बालाघाट और मंडला जिले में 940 वर्ग किमी पर विस्तारित है। यहाँ बंगाल बाघ, भारतीय तेन्दुआ, स्लोथ रीछ, बारहसिंगा और सोनकुत्ता मिलते हैं। वन विभाग ने इस अभयारण्य के लिए एक काल्पनिक शुभंकर बनाया है, जिसका नाम 'भूरसिंह बारहसिंगा' है।

मध्य प्रदेश अपने राष्ट्रीय उद्यानों और वनों के लिए प्रसिद्ध है। यहां की प्राकृतिक सुन्दरता और वास्तुकला के लिए विख्यात कान्हा पर्यटकों के बीच हमेशा ही आकर्षण का केन्द्र रहा है। कान्हा शब्द कनहार से बना है जिसका स्थानीय भाषा में अर्थ चिकनी मिट्टी है। यहां पाई जाने वाली मिट्टी के नाम से ही इस स्थान का नाम कान्हा पड़ा। इसके अलावा एक स्थानीय मान्यता यह रही है कि जंगल के समीप गांव में एक सिद्ध पुरुष रहते थे। जिनका नाम कान्वा था। कहा जाता है कि उन्हीं के नाम पर कान्हा नाम पड़ा।

कान्हा जीव जन्तुओं के संरक्षण के लिए विख्यात है। यह अलग-अलग प्रजातियों के पशुओं का घर है। जीव जन्तुओं का यह पार्क 940 वर्ग किलोमीटर के क्षेत्र में फैला हुआ है। रूडयार्ड किपलिंग की प्रसिद्ध किताब और धारावाहिक जंगल बुक की भी प्रेरणा इसी स्थान से ली गई थी। सन् 1968 में प्रोजेक्ट टाइगर के तहत इस उद्यान का 917.43 वर्ग कि. मी. का क्षेत्र कान्हा व्याघ्र संरक्षित क्षेत्र घोषित कर दिया गया।

यहाँ के वन्य प्राणियों को देखने और कुछ अच्छा समय व्यतीत करने के लिए सोनाक्षी सिन्हा और महेंद्र सिंह धोनी जैसे बड़े सितारे भी आ चुके हैं।

### हरिण कुंज

यह राष्ट्रीय पार्क 940 वर्ग किलोमीटर में फैला हुआ है। यह क्षेत्र घोड़े के पैरों के आकार का है और यह हरित क्षेत्र सतपुड़ा की पहाड़ियों से घिरा हुआ है। इन पहाड़ियों की ऊंचाई 450 से 900 मीटर तक है। इसके अन्तर्गत बंजर और हेलन की घाटियां आती हैं जिन्हें पहले मध्य भारत का प्रिन्सेस क्षेत्र कहा जाता था। 1879-1910 ईसवी तक यह क्षेत्र अंग्रजों के शिकार का स्थल था। कान्हा को 1933 में अभयारण्य के तौर पर स्थापित कर दिया गया और इसे 1955 में राष्ट्रीय उद्यान घोषित कर दिया गया। यहां अनेक पशु पक्षियों को संरक्षित किया गया है। लगभग विलुप्त हो चुकी बारहसिंहा की प्रजातियां यहां के वातावरण में देखने को मिल जाती है।

कान्हा एशिया के सबसे सुरम्य और खूबसूरत वन्यजीव रिजर्वों में एक है। बाघ का यह देश परभक्षी और शिकार दोनों के लिए आदर्श जगह है। यहां की सबसे बड़ी विशेषता खुले घास के मैदान

हैं जहां काला हिरन, बारहसिंहा, सांभर और चीतल को एक साथ देखा जा सकता है। इस उद्यान में बन्दर और चीतल का साथ में दिखना बहुत आम बात है। बांस और टीक के वृक्ष इसकी सुन्दरता को और बढ़ा देते हैं।

### आकर्षण : बारहसिंगा

#### बाराहसिंगे अपनी प्राकृतिक स्वच्छंदता में

यह प्रजाति कान्हा का प्रतिनिधित्व करती है और यहां बहुत प्रसिद्ध है। कठिन जमीनी परिस्थितियों में रहने वाला यह अद्वितीय जानवर टीक और बांसों से घिरे हुए विशाल घास के मैदानों के बीच बसे हुए हैं। बीस साल पहले से बारहसिंगा विलुप्त होने की कगार पर थे। लेकिन कुछ उपायों को अपनाकर उन्हें विलुप्त होने से बचा लिया गया। दिसम्बर माह के अंत से जनवरी के मध्य तक बारहसिंगों का प्रजनन काल रहता है। इस अवधि में इन्हें बेहतर और नजदीक से देखा जा सकता है। बारहसिंगा पाए जाने वाला यह भारत का एकमात्र स्थान है।

### जीप सफारी

जीप सफारी सुबह और दोपहर को प्रदान की जाती है। जीप मध्य प्रदेश पर्यटन विकास कार्यालय से किराए पर ली जा सकती है। कैम्प में रूकने वालों को अपना वाहन और गाइड ले जाने की अनुमति है। सफारी का समय सुबह 6 बजे से दोपहर के 12 बजे तक और दोपहर में ही 3 बजे से शाम के 5:30 बजे तक निर्धारित किया गया है।

बाघों को नजदीक से देखने के लिए पर्यटकों को हाथी की सवारी की सुविधा दी गई है। इसके लिए सीट की बुकिंग करनी होती है। इनकी सेवाएं सुबह के समय प्राप्त की जा सकती हैं। इसके लिए भारतीयों से 100 रुपये और विदेशियों से 600 रुपये का शुल्क लिया जाता है।

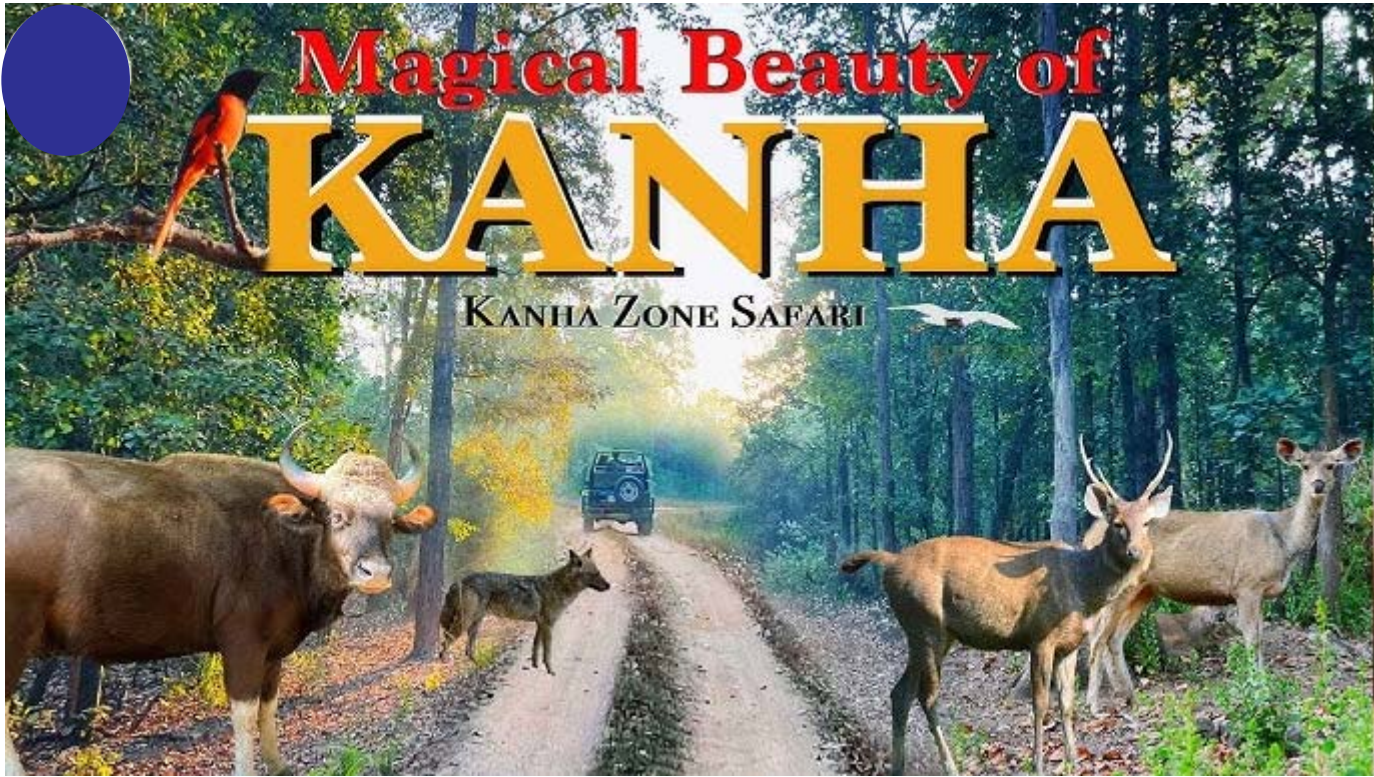
यहां पर पक्षियों के मिलन स्थल का विहंगम दृश्य भी देख सकते हैं। यहां लगभग 300 पक्षियों की प्रजातियां हैं। पक्षियों की इन प्रजातियों में स्थानीय पक्षियों के अतिरिक्त सर्दियों में आने प्रवासी पक्षी भी शामिल हैं। यहां पाए जाने वाले प्रमुख पक्षियों में सारस, छोटी बत्तख, पिन्टेल, तालाबी बगुला, मोर-मोरनी, मुर्गा-मुर्गी, तीतर, बटेर, हर कबूतर, पहाड़ी कबूतर, पपीहा, उल्लू, पीलक, किंगफिशर, कठफोडवा, धब्बेदार पेराकीट्स आदि हैं।

### कान्हा संग्रहालय:

इस संग्रहालय में कान्हा का प्राकृतिक इतिहास संचित है। यह संग्रहालय यहां के शानदार टाइगर रिजर्व का दृश्य प्रस्तुत करता है। इसके अलावा यह संग्रहालय कान्हा की रूपरेखा, क्षेत्र का वर्णन और यहां के वन्यजीवों में पाई जाने वाली विविधताओं के विषय में जानकारी प्रदान करता है।

### बामनी दादर:

यह पार्क का सबसे खूबसूरत स्थान है। यहां का मनमोहक सूर्यास्त



पर्यटकों को बरबस अपनी ओर खींच लेता है। घने और चारों तरफ फैले कान्हा के जंगल का विहंगम नजारा यहां से देखा जा सकता है। इस स्थान के चारों ओर हिरण, गौर, सांभर और चौसिंहा को देखा जा सकता है। कान्हा राष्ट्रीय उद्यान में सर्वप्रथम हवाई पट्टी का निर्माण किया गया था। लेकिन इतने साल बाद भी इस पर हवाई सेवाएं शुरू नहीं की जा सकी हैं।

#### दुर्लभ जन्तु:

कान्हा में ऐसे अनेक जीव जन्तु मिल जाएंगे जो दुर्लभ हैं। उद्यान के पूर्व कोने में पाए जाने वाला भेड़िया, चिन्कारा, भारतीय पेंगोलिन, समतल मैदानों में रहने वाला भारतीय ऊदबिलाव और भारत में पाई जाने वाली लघु बिल्ली जैसी दुर्लभ पशुओं की प्रजातियों को यहां देखा जा सकता है।

#### राजा और रानी

आगन्तुकों के केन्द्र के नजदीक साल के पेड़ों के दो विशाल टूटों को देखा जा सकता है। इन टूटों की प्रतिदिन जंगल में पूजा की जाती है। इन्हें राजा-रानी नाम से जाना जाता है। राजा रानी नाम का यह पेड़ 2000 के बाद टूट में तब्दील हो गया

#### मौसम:

पार्क 1 अक्टूबर से 30 जून तक खुला रहता है। मॉनसून के दौरान यह पार्क बन्द रहता है। यहां का अधिकतम तापमान लगभग 39 डिग्री सेल्सियस और न्यूनतम 2 डिग्री सेल्सियस तक हो जाता है। सर्दियों में यह इलाका बेहद ठंडा रहता है। सर्दियों में गर्म और ऊनी कपड़ों की आवश्यकता होगी। नवम्बर से मार्च की अवधि सबसे सुविधाजनक मानी जाती है। दिसम्बर और जनवरी में बारहसिंहा को नजदीक से

देखा जा सकता है।

#### आवागमन:

कान्हा राष्ट्रीय पार्क वायु, रेल और सड़क मार्ग से जुड़ा हुआ है। अपनी सुविधा के अनुसार आप कान्हा पहुंचने के लिए इन मार्गों का प्रयोग कर सकते हैं।

#### वायु मार्ग

कान्हा से 175 किलोमीटर दूर स्थित में निकटतम डुमना हवाई अड्डा है। यह विभिन्न प्राइवेट एयरलाइन्स की नियमित उड़ानों से जुड़ा हुआ है। यहां से बस या टैक्सी के माध्यम से कान्हा पहुंचा जा सकता है।

#### रेल मार्ग

जबलपुर रेलवे स्टेशन कान्हा पहुंचने के लिए सबसे नजदीकी स्टेशन है। जबलपुर कान्हा से 175 किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहां से राज्य परिवहन निगम की बसों या टैक्सी से कान्हा पहुंचा जा सकता है। यदि जबलपुर पहुंचने के बाद पुनः आप रेल द्वारा यात्रा करना चाहें तो नैनपुर या चिरईडोंगरी तक आना एक अच्छा विकल्प होगा नैनपुर से कान्हा 55 व चिरईडोंगरी से मात्र 35 किलोमीटर दूर है जहाँ से लोकल बस के द्वारा असानी से पहुँच सकते हैं ।

#### सड़क मार्ग

कान्हा राष्ट्रीय पार्क जबलपुर, खजुराहो, नागपुर, मुक्की और रायपुर से सड़क के माध्यम से सीधा जुड़ा हुआ है। दिल्ली से राष्ट्रीय राजमार्ग 2 से आगरा, राष्ट्रीय राजमार्ग 3 से बियवरा, राष्ट्रीय राजमार्ग 12 से भोपाल के रास्ते जबलपुर पहुंचा जा सकता है। राष्ट्रीय राजमार्ग 12 से मांडला जिला रोड़ से कान्हा पहुंचा जा सकता है।

# 3. ऐतिहासिक धरोहर मांडू तालाब नहीं, पानी के नीचे छुपा महल!

मांडू की चंपा बावड़ी 500 साल बाद भी रहस्य बनी मध्य प्रदेश के खूबसूरत और ऐतिहासिक शहर मांडू में एक ऐसी धरोहर है, जो पहली नजर में तालाब जैसी दिखती है, लेकिन असल में जमीन के नीचे बना एक गुप्त महल है। इस महल तक पहुंचने का रास्ता पानी के भीतर से होकर गुजरता है। चंपा बावड़ी नाम की यह जगह 500 साल बाद भी लोगों को हैरान कर रही है।



धार जिले के मांडू की यह चंपा बावड़ी 15वीं-16वीं शताब्दी के उस दौर की कारीगरी का अद्भुत नमूना है। ऊपर से देखने पर यह किसी जलाशय जैसी लगती है, लेकिन जैसे-जैसे नीचे उतरते हैं, एक के बाद एक मंजिल नजर आने लगती है। जमीन के नीचे बने इसके कमरे और सुरंगें किसी भूल-भुलैया से कम नहीं हैं। इतिहासकारों की माने तो मालवा सल्तनत के दौर में बनी यह बावड़ी सिर्फ पानी जमा करने के लिए नहीं बनाई गई थी। यह शाही परिवार के लिए एक सुरक्षित ठिकाना भी थी। जहाज महल के पास होने के कारण इसका इस्तेमाल राजा, रानी और खास मेहमान किया करते थे।

चंपा बावड़ी की बनावट वाकई कमाल की है। यहां धनुषाकार कमरे, पत्थरों पर बनी अलमारियां और एक-दूसरे से जुड़े तहखाने हैं। कमरों तक पहुंचने के लिए सीढ़ियां बनाई गई हैं। रोशनी और हवा के लिए खास इंतजाम किए गए हैं, जिससे तेज गर्मी में भी अंदर ठंडक

बनी रहती है। बावड़ी के भीतर बने रास्ते इतने उलझे हुए हैं कि पहली बार आने वाला आसानी से भटक सकता है। कुछ गुप्त रास्ते सीधे मुंज तालाब तक जाते हैं। हमले की स्थिति में शाही महिलाएं बावड़ी के पानी में कूद जाती थीं और इन्हीं गुप्त सुरंगों के जरिए सुरक्षित बाहर निकल जाती थीं। इसी बावड़ी के भीतर बना तुर्की शैली का हमाम भी खास आकर्षण है। इस हमाम का इस्तेमाल केवल शाही परिवार करता था। छत पर

सितारों जैसे डिजाइन बनाए गए हैं, जिससे रोशनी अंदर आती है और दिन में भी आसमान देखने जैसा एहसास होता है। यहां ठंडे और गर्म पानी की सुविधा भी मौजूद थी।

आज के समय में चंपा बावड़ी को एक बेहतरीन इंजीनियरिंग का नमूना माना जाता है। यह जल प्रबंधन, सुरक्षा और आराम। तीनों का अनोखा मेल है। यही वजह है कि 500 साल बाद भी इसकी मजबूती और बनावट लोगों को चकित कर देती है। आसपास जहाज महल, हिंडोला महल और रूपमती मंडप जैसे दर्शनीय स्थल भी देखे जा सकते हैं।

बरहाल, इतिहास के शौकीनों और घूमने के शौकीन लोगों के लिए चंपा बावड़ी किसी खजाने से कम नहीं है। यहां आने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च के बीच होता है। इस दौरान मौसम सुहावना रहता है और मांडू की खूबसूरती और भी निखर जाती है। पर्यटकों के लिए चंपा बावड़ी सुबह 6 बजे से शाम 7 बजे तक खुली रहती है।

# 4. खजुराहो जीवंत सांस्कृतिक धरोहर

सभ्यताओं की निरंतरता, जीवंत सांस्कृतिक धरोहर और मस्तिष्क में समाहित हजारों आवाजों का संगम, खजुराहो स्मारक समूह समय और स्थान के दायरे में अंतिम बिंदु की तरह है, जो सामाजिक संरचनाओं को संतुलित करते हुए मानवीय भावनाओं और संवेदनाओं को एक ऐसे संयुक्त सौंदर्यबोध में ढालता है जिसने हम सभी को मंत्रमुग्ध कर दिया है। यह मिट्टी से जन्मी एक कैनवास की तरह है, जो लकड़ी के ब्लॉकों पर फैला हुआ है और जीवन को उसके शुद्धतम रूप में चित्रित और उसका जश्न मनाता है।

चंदेल वंश द्वारा 950-1050 ईस्वी के बीच निर्मित खजुराहो मंदिर भारतीय कला के सबसे महत्वपूर्ण नमूनों में से एक हैं। हिंदू और जैन मंदिरों के इस समूह को पूरा होने में लगभग सौ वर्ष लगे। मूल रूप से 85 मंदिरों का यह समूह अब घटकर 25 रह गया है। यूनेस्को विश्व धरोहर स्थल, यह मंदिर परिसर तीन भागों में विभाजित है: पश्चिमी, पूर्वी और दक्षिणी। पश्चिमी समूह में अधिकांश मंदिर हैं, पूर्वी समूह में नक्काशीदार जैन मंदिर हैं, जबकि दक्षिणी समूह में कुछ ही मंदिर हैं। पूर्वी समूह के जैन मंदिर चंदेल शासनकाल के दौरान इस क्षेत्र में फलते-फूलते जैन धर्म के लिए बनाए गए थे। पश्चिमी और दक्षिणी भाग के मंदिर विभिन्न हिंदू देवी-देवताओं को समर्पित हैं। इनमें से आठ मंदिर विष्णु को, छह शिव को, एक-एक गणेश और सूर्य को समर्पित हैं, जबकि तीन जैन तीर्थकरों को समर्पित हैं। कंदरिया महादेव मंदिर सभी बचे हुए मंदिरों में सबसे बड़ा है।

## खजुराहो मंदिर का इतिहास

चंदेल शासकों ने 100 वर्षों की अवधि में इन मंदिरों का निर्माण करवाया, प्रत्येक मंदिर का निर्माण एक राजा के आदेश पर हुआ। अधिकांश मंदिर राजा धंगदेव और यशोवर्मन द्वारा बनवाए गए थे। ये मंदिर महोबा के पास बने थे, जो चंदेल साम्राज्य की राजधानी हुआ करती थी। इन मंदिरों का नाम खजूर के पेड़ों के नाम पर रखा गया था, जो कभी परिसर के द्वार हुआ करते थे। खजुराहो मंदिर मुख्य रूप से अपनी कामुक मूर्तियों और नक्काशी के लिए प्रसिद्ध हैं, लेकिन ओडिशा के कोणार्क सूर्य मंदिर में भी ऐसी ही मूर्तियां मौजूद हैं। दिलचस्प बात यह है कि इन मूर्तियों के अस्तित्व को लेकर कई सिद्धांत प्रचलित हैं और ये हिंदू प्रतिमा विज्ञान पर आधारित हैं तथा हिंदू धर्म के चार मूल सिद्धांतों - कर्म, धर्म, काम और मोक्ष - पर केंद्रित मूल विश्वास प्रणाली का हिस्सा हैं।

## खजुराहो मंदिर वास्तुकला

ये मंदिर नागर शैली की वास्तुकला की शैली का अनुसरण करते हैं और बलुआ पत्थर और ग्रेनाइट से बने हैं। चतुर्भुजा मंदिर को छोड़कर सभी मंदिर सूर्यमुखी हैं, जो हिंदू मंदिरों में पाई जाने वाली एक सामान्य सौंदर्यपरक विशेषता है। पुरुष और स्त्री देवताओं की प्रतिमाएं पुरुष और स्त्री शक्ति की परस्पर निर्भरता को दर्शाती हैं। ये मंदिर वर्ग और वृत्तों से बने मूल मंडल डिजाइन पर आधारित हैं। संपूर्ण परिसर को तीन क्षेत्रों में विभाजित किया गया है जो मिलकर एक पंचभुज बनाते हैं। इन तीन क्षेत्रों में निम्नलिखित मंदिर स्थित हैं:

मंदिरों के पश्चिमी समूह में कंदरिया महादेव मंदिर, लक्ष्मण मंदिर, चौसठ योगिनी मंदिर, जगदंबी मंदिर, चित्रगुप्त मंदिर, मातंगेश्वर मंदिर, विश्वनाथ मंदिर और वराह मंदिर शामिल हैं।

पूर्वी समूह के मंदिरों में घंटाई मंदिर, पार्श्वनाथ मंदिर, आदिनाथ मंदिर, ब्रह्मा मंदिर, हनुमना मंदिर, जावरी और वामन मंदिर शामिल हैं।

दक्षिणी समूह के मंदिरों में बीजमंडल मंदिर, दूल्हादेव मंदिर, जटकरी और चतुर्भुज मंदिर शामिल हैं।

खजुराहो मंदिर में दर्शन का समय सुबह 8 बजे से शाम 6 बजे तक है।

## खजुराहो मंदिर लाइट एंड साउंड शो का समय

खजुराहो मंदिर में प्रकाश और ध्वनि शो का आयोजन मध्य प्रदेश पर्यटन विभाग द्वारा किया जाता है। यह शो दो भाषाओं - अंग्रेजी और हिंदी - में उपलब्ध है। खजुराहो मंदिर में इन शो का समय सर्दियों और गर्मियों के लिए अलग-अलग है। सर्दियों में यह शो शाम 6:30 बजे से 7:25 बजे तक चलता है, जो अक्टूबर से फरवरी तक जारी रहता है। गर्मियों में यह शो मार्च से सितंबर तक शाम 7:30 बजे से 8:25 बजे तक चलता है। भारतीय पर्यटकों के लिए प्रवेश शुल्क 250 रुपये है, जबकि विदेशियों के लिए 700 रुपये है। 5 वर्ष से कम आयु के बच्चों के लिए कोई प्रवेश शुल्क नहीं है। प्रकाश और ध्वनि शो का द्वार और टिकट काउंटर मंदिर परिसर के मुख्य प्रवेश द्वार से अलग हैं। खजुराहो मंदिर के प्रकाश और ध्वनि शो के टिकट पहले से बुक नहीं किए जा सकते हैं।

## खजुराहो संग्रहालय का समय

संग्रहालय सुबह 8 बजे से शाम 5 बजे तक खुला रहता है और शुक्रवार को बंद रहता है। भारतीय, सार्क और बिस्मटेक देशों के पर्यटकों के लिए टिकट की कीमत 10 रुपये है, जबकि विदेशी

पर्यटकों को 250 रुपये देने होंगे। संग्रहालय मातागेश्वर मंदिर के पास, पश्चिमी मंदिर समूह के आसपास स्थित है।

खजुराहो मंदिर मध्य प्रदेश के छतरपुर जिले में स्थित है। खजुराहो

### खजुराहो मंदिर कैसे पहुंचें

मध्य प्रदेश के उत्तरी भाग में स्थित खजुराहो, खजुराहो मंदिर की भूमि के रूप में प्रसिद्ध है। केवल इसी प्रमुख पर्यटन स्थल के कारण हर साल बड़ी संख्या में पर्यटक यहाँ आते हैं। इसी कारण खजुराहो आसानी से पहुँचा जा सकता है और यहाँ पास ही में हवाई अड्डा भी है। खजुराहो पहुँचने का सबसे आसान तरीका हवाई मार्ग है, हवाई अड्डा शहर से केवल 2 मिनट की दूरी पर है। इसके अलावा, आप छतरपुर से बस ले सकते हैं। खजुराहो शहर छतरपुर जिले से 44 किमी, ग्वालियर से 281 किमी, भोपाल से 375 किमी, इंदौर से 565 किमी और रांची से 355 किमी दूर है। खजुराहो के निकटतम शहर हरपालपुर (94 किमी), सतना (117 किमी), झांसी (175 किमी) और जबलपुर (258 किमी) हैं।

निकटतम हवाई अड्डा	खजुराहो हवाई अड्डा
निकटतम मेट्रो स्टेशन	ना
निकटतम रेलवे स्टेशन	खजुराहो रेलवे स्टेशन
निकटतम बस स्टैंड	खजुराहो बस स्टैंड

खजुराहो मंदिर के सबसे नजदीक बस स्टैंड खजुराहो बस स्टैंड खजुराहो मंदिर से 1 किलोमीटर दूर है। दिल्ली से खजुराहो, आगरा से खजुराहो, इंदौर से खजुराहो, भोपाल से खजुराहो और अन्य शहरों के लिए बस सेवा उपलब्ध है। खजुराहो मंदिर के सबसे नजदीक रेलवे स्टेशन छतरपुर जिले में स्थित खजुराहो रेलवे स्टेशन खजुराहो मंदिर से 5 किलोमीटर दूर है। दिल्ली से खजुराहो, आगरा से खजुराहो, वाराणसी से खजुराहो और अन्य कई मार्गों के लिए ट्रेनें उपलब्ध हैं। खजुराहो पहुंचने के लिए खजुराहो-हजरत निजामुद्दीन एक्सप्रेस, यूपी संपर्क क्रांति एक्सप्रेस या बुंदेलखंड लिंक एक्सप्रेस में से किसी एक को चुनें।

### खजुराहो मंदिर के सबसे नजदीक हवाई अड्डा

खजुराहो हवाई अड्डा खजुराहो मंदिर परिसर से मात्र एक किलोमीटर की दूरी पर स्थित है। यहां से दिल्ली और वाराणसी के लिए उड़ानें



संचालित होती हैं। खजुराहो मंदिर के सबसे नजदीक का मेट्रो स्टेशन खजुराहो में कोई मेट्रो स्टेशन नहीं है, हालांकि इंदौर और भोपाल दोनों के अपने मेट्रो रेल नेटवर्क हैं। खजुराहो मंदिर ऑनलाइन टिकट प्रवेश शुल्क (भारतीय) 40 रुपये प्रवेश शुल्क (भारतीय) 40 रुपये प्रवेश शुल्क (भारतीय और ब्रह्मस्त्रशुद्ध) 40 रुपये प्रवेश शुल्क (विदेशी) 600 रुपये नीचे प्रवेश करें (15 वर्ष से कम आयु के बच्चे) मुक्त पश्चिमी देशों के खजुराहो मंदिरों में प्रवेश के लिए भारतीय नागरिकों का टिकट 40 रुपये है। विदेशियों के लिए टिकट की कीमत 600 रुपये है, जबकि सार्क और बिस्मटेक देशों के पर्यटकों के लिए प्रवेश शुल्क भारतीय नागरिकों के

समान ही 40 रुपये प्रति व्यक्ति है। 15 वर्ष से कम आयु के बच्चे निःशुल्क मंदिर दर्शन कर सकते हैं। यदि आप खजुराहो मंदिर के टिकट पहले से बुक करना चाहते हैं, तो [yatra.com](http://yatra.com) पर जाकर ऑनलाइन टिकट बुक करें। ध्यान रखें कि एक बार ऑनलाइन बुक किया गया टिकट न तो रिफंड किया जा सकता है और न ही ट्रांसफर किया जा सकता है।

खजुराहो घूमने का सबसे अच्छा समय खजुराहो घूमने का सबसे अच्छा समय अक्टूबर से मार्च के बीच सर्दियों का होता है। अगर आप संस्कृति प्रेमी हैं, तो खजुराहो नृत्य महोत्सव के दौरान अपनी यात्रा की योजना जरूर बनाएं। यह एक सप्ताह तक चलने वाला शास्त्रीय नृत्य महोत्सव हर साल फरवरी में आयोजित होता है। भारतीय शास्त्रीय नृत्य शैलियों का यह उत्सव, अगर आप कला प्रेमी हैं या प्राचीन मंदिर की पृष्ठभूमि में सांस्कृतिक प्रस्तुतियों की सुंदरता का आनंद लेना चाहते हैं, तो इसे देखना आपके लिए अनिवार्य है। अपनी यात्रा की योजना बनाने से पहले खजुराहो में होटल ऑनलाइन बुक कर लें।



सो ताप्ता महा आर ता ल्द्वार

श्री ताप्ती पुषण अनुवादिका  
स्व.श्रीमति कलावती मानधाता  
एवं संशोधिका स्व.श्रीमति रामकुवर खेरे  
को शत शत नमन



अनुवादक

श्रीमति कलावती मानधाता  
सेवा निवृत्त प्रधान अध्यापिका



ताप्ती समन्वय परिवार



संशोधनकर्ता

श्रीमति रामकुवर खेरे (स्नातकोत्तर संस्कृत)  
सेवा निवृत्त प्रधान अध्यापिका



# DEEP AUTOMOBILE

## BETUL ROAD MULTAI

### दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण पर हार्दिक बधाई



## आपका विश्वसनीय इलेक्ट्रिक वाहन (EV) केंद्र

**\*\*इलेक्ट्रिक स्कूटर उपलब्ध\*\***

- ✓ 35 किलोमीटर से 100+ किलोमीटर रेंज तक के मॉडल
- ✓ आकर्षक डिजाइन एवं विभिन्न रंगों में उपलब्ध
- ✓ घरेलू एवं व्यावसायिक उपयोग हेतु उपयुक्त

**\*\*ईवी स्पेयर पार्ट्स एवं एक्सेसरीज\*\***

- ✓ सभी प्रकार के EV चार्जर
- ✓ कंट्रोलर, मोटर एवं डिस्के
- ✓ थॉटल एवं वायरिंग किट
- ✓ डीसी कन्वर्टर एवं अन्य स्पेयर पार्ट्स
- ✓ ईवी गार्ड एवं एक्सेसरीज

**\*\*बैटरी बिक्री एवं सर्विस\*\***

- ✓ लिथियम आयन (Lithium-Ion) बैटरी
- ✓ एलएफपी (LFP / LiFePO<sub>4</sub>) बैटरी
- ✓ बैटरी रिपेयर एवं मेंटेनेंस
- ✓ कस्टम बैटरी पैक निर्माण

**थोक विक्रेता**

- :- इलेक्ट्रिक स्कूटर थोक बिक्री
- :- लिथियम बैटरी थोक बिक्री
- :- EV चार्जर एवं स्पेयर पार्ट्स सप्लाय
- :- डीलरशिप एवं बल्क ऑर्डर उपलब्ध

PROP.-AMARDEEP KHERE मो.:-8269409987,6269915833

# श्री राधाकृष्ण राईस मिल

दैनिक ताप्ती समन्वय  
के 26 वे वर्ष में  
पदार्पण पर हार्दिक  
बधाई एवं शुभकामनाएं



संचालक उपेन्द्र पाठक

चावल के थोक एवं  
चिल्लर विक्रेता,  
धान पिसाने  
हेतू सम्पर्क करे

MO.-8878087611

खरसाली रोड, अमरावती चौराहा, हाईवे के पास मुलताई



**दैनिक ताप्ती समन्वय के 26 वे वर्ष में पदार्पण  
पर हार्दिक बधाई**



**आम जनता की**

**सेवा में**

**हमेशा तत्पर**

**म.प्र की**

**भाजपा सरकार**

**मा. हेमंत खंडेलवाल  
प्रदेश अध्यक्ष भाजपा  
विधायक बैतूल**