

विशेष शिक्षक दिवस 5 सितंबर

हरिभूमि

रोहतक, मंगलवार 2 सितंबर 2025

सहेली



सबसे बड़ा शिक्षक है समय

समय अछा हो जा बुढ़ा, समयानुसार घर-परिवार का जीवन, प्रोफेशनल लाइफ के उतार-चढ़ाव, ये हमें ऐसे सबक सिखाते हैं कि शिक्षक भी क्या सिखाएंगे। हर समय-काल में हम जो भी करते हैं, देखते हैं, ये सब हमें व्यावहारिक जीवन का पाठ पढ़ाते हैं, जीवन जीने की कला सिखाते हैं। जीवन में इसकी साधकता, उपयोगिता को हर किसी को जरूर समझना चाहिए।

आरण्य कथा

डॉ. मौनिका शर्मा

यह डी की टिच-टिक के साथ जिंदगी में हर पल, हर दिन, सामने आने वाले उतार-चढ़ाव, सुख-दुःख और सफलता-असफलता से जुड़े कई बदलाव। यानी, साथ चलने वाला दायज जो सिखाता है, वो कोई नहीं सिखा सकता। पीड़ा का दौर हो या सुख का समय, अनिश्चित सबक अपने साथ लाता है। यह हमें जुड़े हालातों की ही नहीं, खुद हमारी हिम्मत और सुझ-बुझ को इकट्ठा करने से रूबरू कराता है। वक्त वादाई एक शिक्षक को बताने ही है, जो जीवन से जुड़े कितने ही फ्रंट्स पर एक नया जवाबिया देता है। सीख और समझ के नए पाठ पढ़ता है। कभी सजगता तो कभी सकारात्मकता के सबक देता है। जिंदगी का ऐसा कोई नहीं नहीं, जिससे जुड़े सीख शिक्षकों से नहीं मिलती। कुछ इसी तरह समय भी जीवन के हर पक्ष पर कोई ना कोई सबक देता ही है, जरूरत इस बात की होती है कि वक्त के हर पक्ष पर मिलने वाले अच्छे-बुरे सबक हम याद रखें।

सीखना एक सतत प्रक्रिया

पूख तक जीना तक सीखना, अनुभव ही ज्ञान में सर्वश्रेष्ठ शिक्षक है। स्वामी विवेकानंद का यह कथन व्यापारिक धारागत से जुड़ा सच है। सीखने की प्रक्रिया जीवन भर चलती है। समय की धारा में जीवन के पड़ाव बदलते रहते हैं।

मेडिकल एडवाइस

डॉ. धीरज कपूर

एडवाइस: रोगीकोश, मुंबई

हमारे शरीर में थायरॉइड नामक एंडोक्राइन गैंड, गले के निचले हिस्से में स्थित होता है। इस गैंड से खारस तरह के हार्मोन टी-3 और टी-4 का स्राव होता है, जो शरीर को ऊर्जा कोशिकाओं को सही ढंग से काम करने में मदद करते हैं। यद्यपि हार्मोन की प्रक्रिया को नियंत्रित करने में भी इन गैंडों का महत्वपूर्ण योगदान होता है। इनकी कमी या अधिकता से भ्रूण, नंदन, वजन, शारीरिक वृद्धि और मानसिक प्रभावित होते हैं।

रोग के कारण: जब थायरॉइड गैंड से निकलने वाले हार्मोन में असंतुलन हो जाता है तो व्यक्ति इससे संबंधित रोग से ग्रस्त हो जाता है। इसके अलावा अनुवांशिकता, जन्मजात रूप से गैंड की संरचना में कोई हड़बड़ी, एंटीबायोटिक्स या स्टेरॉइड दवाओं के साइड इफेक्ट से भी थायरॉइड गैंड को कार्य क्षमता प्रभावित हो सकती है।

रोग के प्रकार: आमतौर पर इस समस्या के दो रूप देखने को मिलते हैं, पहले प्रकार को समय का हाइपोथायरॉइडिज्म कहा जाता है। इसमें थायरॉइड गैंड घीमी गति से काम करता है। इसकी वजह से शरीर के लिए आवश्यक हार्मोन टी-3 और टी-4 बहुत सीमित मात्रा में पाए जाते हैं। दूसरी प्रकृति को समय का हाइपरथायरॉइडिज्म कहा जाता है। इसमें टी-3 और टी-4 बहुत अधिक मात्रा में बने लगे होते हैं, इससे टी-3 और टी-4 का स्राव अधिक मात्रा में होकर जाता है।

बचाव और उपचार
अगर हाइपरथायरॉइडिज्म से ग्रस्त कोई भी लक्षण बतलाए तो उसे तुरंत डॉक्टर को दिखा देना चाहिए। हाइपोथायरॉइडिज्म समस्या को दो रोजेज्ड डोज़ों में देना चाहिए जो डॉक्टर के निर्देशानुसार हों। अगर हाइपरथायरॉइडिज्म हो तो खाली पेट दवाओं का सेवन करना चाहिए। अगर हाइपोथायरॉइडिज्म हो तो खाली पेट दवाओं का सेवन करना चाहिए। अगर हाइपरथायरॉइडिज्म हो तो खाली पेट दवाओं का सेवन करना चाहिए।

अंतराल पर नियंत्रित जांच जरूरी है। इसके अलावा कि रोग अज्ञात हो जाये तो खाली पेट दवाओं का सेवन करना चाहिए। हाइपोथायरॉइडिज्म से ग्रस्त लोगों को नियमित जांच और दवाओं का सेवन ही इसका परामर्श उपचार है। अगर थिरॉइड में अत्यधिक बढ़ोतरी हो जाये तो डॉक्टर को दिखा देना चाहिए। यह जांच नियमित रूप से करनी चाहिए। यह जांच नियमित रूप से करनी चाहिए।

समय का हाइपरथायरॉइडिज्म से ग्रस्त लोगों को नियमित जांच और दवाओं का सेवन ही इसका परामर्श उपचार है। अगर थिरॉइड में अत्यधिक बढ़ोतरी हो जाये तो डॉक्टर को दिखा देना चाहिए। यह जांच नियमित रूप से करनी चाहिए।

वास्तविकता से परिचय

जिंदगी के हर फ्रंट पर वक्त हमें सबक देता है। हमें समझना है कि वक्त हमें क्या सिखाता है। हमें समझना है कि वक्त हमें क्या सिखाता है। हमें समझना है कि वक्त हमें क्या सिखाता है।



हो या खुद अपने अहंकार के बंदने कुछ खो देने की स्थिति। समय कुछ घड़ों पर परिस्थिति को सफाई से समझा देता है। समय के साथ बने-बिनाइये वाले हर एंटी इमूज को जीवन के हर सच से मिलवाते हैं, जीवन की जगत को कि वक्त किसे के

परिस्थितियों में उतार-चढ़ाव आते रहते हैं, पर जिंदगी का हर लम्हा कुछ ना कुछ समझाकर जाता है, कभी दुःख में कोई

थायरॉइड जाने लक्षण-कारण उपचार

हाल के वर्षों में बहुत सी महिलाएं थायरॉइड की समस्या से ग्रस्त हो रही हैं। क्या है इस रोग के कारण, इसके लक्षणों को कैसे पहचानें, इससे बचाव और उपचार के बारे में डिटेल में जानिए।



से यह तथ्य सामने आया है कि अधिकतर लोगों में हाइपो थायरॉइडिज्म यानी हार्मोन का स्तर घटने की समस्या देखने को मिलती है। हाइपरथायरॉइडिज्म यानी हार्मोन का स्तर बढ़ने की समस्या एक प्रतिभाव लोगों में ही देखने को मिलती है।

प्रमुख लक्षण: इस रोग में अलग-अलग लक्षण दिख सकते हैं। हाइपोथायरॉइडिज्म में जहां वजन बढ़ना, कब्जा, बाल झड़ना, त्वचा में रूखापन, पीरियड्स में अनियमितता, थकान और सूखी जैसे लक्षण नजर आते हैं, वहीं हाइपरथायरॉइडिज्म में वजन घटना,

बचाव और उपचार
अगर हाइपरथायरॉइडिज्म से ग्रस्त कोई भी लक्षण बतलाए तो उसे तुरंत डॉक्टर को दिखा देना चाहिए। हाइपोथायरॉइडिज्म समस्या को दो रोजेज्ड डोज़ों में देना चाहिए जो डॉक्टर के निर्देशानुसार हों। अगर हाइपरथायरॉइडिज्म हो तो खाली पेट दवाओं का सेवन करना चाहिए। अगर हाइपोथायरॉइडिज्म हो तो खाली पेट दवाओं का सेवन करना चाहिए।

अंतराल पर नियंत्रित जांच जरूरी है। इसके अलावा कि रोग अज्ञात हो जाये तो खाली पेट दवाओं का सेवन करना चाहिए। हाइपोथायरॉइडिज्म से ग्रस्त लोगों को नियमित जांच और दवाओं का सेवन ही इसका परामर्श उपचार है। अगर थिरॉइड में अत्यधिक बढ़ोतरी हो जाये तो डॉक्टर को दिखा देना चाहिए। यह जांच नियमित रूप से करनी चाहिए।

समय का हाइपरथायरॉइडिज्म से ग्रस्त लोगों को नियमित जांच और दवाओं का सेवन ही इसका परामर्श उपचार है। अगर थिरॉइड में अत्यधिक बढ़ोतरी हो जाये तो डॉक्टर को दिखा देना चाहिए। यह जांच नियमित रूप से करनी चाहिए।

हैरिभूमि

हरिभूमि



समझ के पहलु को संवारता है। तालमेल की सीख देता है। जैसे शिक्षकों की मुश्किल सोच को दिखाने में अज्ञ होना ही है, व्यावहारिक समझ को बेहतर बनाने में ही उनका अमूल्य योगदान होता है, जैसे ही समय का पाठ समझ ही पड़ता है।

सीख हमारे हिस्से आती है तो कभी सुख कोई पाठ पढ़ा जाता है। जीवन के कठिन दौर में इसान धैर्य और ठहराव का सबक

द्वैत केर

द्वैत केर



हूत सी महिलाएं अपने रुखे और वजन दिखने वाले बालों से परेशान होती हैं। इनके उपचार के लिए सैलून जाती हैं या कॉस्मेटिक उपचारों को अपना लेती हैं, लेकिन इसके बावजूद अक्सर समस्या का सही समाधान नहीं मिलता। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं तो कुछ बहुत ही आसान घरेलू तरीके से उपचार कर सकती हैं। कैसे, विस्तार से यहां बता रहे आंके।

तेल और दही: आपकी रसों में रखा ससों का तेल और दही बालों के रूखापन की समस्या को काफी हद तक

दूर कर सकता है। इसके लिए कांच की बट्टी में दो चम्मच ताजा दही लें और उसमें एक चम्मच ससों का तेल मिलाएं। दोनों को अच्छी तरह मिस करके एक चिकना पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को अपने सिर की त्वचा और बालों की लंबाई पर अच्छी तरह लगाएं ताकि वह बालों में समा जाए और आपके घंटे बाद माइक्रो शीट से बाल धो लें।

एलोवेरा जेल: ड्राय बालों को माइक्रो शीट जेल में एलोवेरा जेल मदद करेगा। एलोवेरा जेल को सीधे बालों पर लगाएं और 30 मिनट बाद धो लें। एलोवेरा

बालों में 30 मिनट के लिए लगाकर रखें और बाद में बालों को माइक्रो शीट से धो लें। इसके ड्राय बालों को माइक्रो शीट जेल में एलोवेरा जेल मदद करेगा। एलोवेरा जेल को सीधे बालों पर लगाएं और 30 मिनट बाद धो लें।

ऑफिस में ऐसे बनेगी अच्छी इमेज

हर वर्किंग वूमन वर्क प्लेस पर अपनी अच्छी इमेज बनाए रखना चाहती है। यह प्रोफेशनल प्रोब्लेम के लिए जरूरी भी है। अगर आप कुछ बातों का ध्यान रखेंगी तो आपकी वर्क प्लेस इमेज बहुत बेहतर रहेगी, कुलीस ही नहीं, बॉस भी आपको प्रेसिडेंट करेगा।

वर्किंग वूमन

प्रतिभा अग्रवाल

अक्सर देखा जाता है, एक ही ऑफिस में कुछ महिलाएं अपने वर्क प्लेस पर बहुत अच्छी इमेज बना लेती हैं, वहीं बाकी महिलाएं अधिक काम करके भी ऐसा नहीं कर पातीं। ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि कुछ महिलाएं सिर्फ काम करती हैं तो कुछ काम को स्पार्टली और बेहतर ढंग से अंजाम देती हैं। आप भी जरूर अपने वर्क प्लेस पर अपनी इमेज को अच्छा बना लेंगी, तो इन बातों को ध्यान में रखें- **पंखुआ रहें:** अक्सर महिलाओं को लगता है कि पंखुआ मिनिम ऑफिस लेते आने से क्या फर्क पड़ता है या कौन सा बॉस देख रहा है? आपकी यह सोच आपको प्रोफेशनल इमेज को खराब करती है। एक बार खराब इमेज बना जाते पर उसे सुधारना काफी मुश्किल होता है। टाइम से दूसरे मिनिम प्लेस ऑफिस पहुंचने का नियम बनाएं, इससे आपके सिनियर्स को लगता है कि आप अपने काम के प्रति काफी सीरियस हैं।

विनम-स्वभाव कुशल बनें

कोई भी गलती हो जाने पर उसे विनमतापूर्वक स्वीकार करके सुधारने का प्रयास आपकी प्रोफेशनल लाइफ को बेहतर बनाएगा। आपने उदाहरणों के साथ ही आपने व्यवहार को लचीला और सुधुगर रखें। इससे ऑफिस में आपकी छवि अच्छी रहेगी।

कॉन्फर्ट जोन से बाहर निकलें:

अक्सर वर्किंग वूमन, किसी भी नए काम को करने या एक्सपेरिमेंट करने से बचती हैं, बने-बनाए ढंग पर चलना पसंद करती हैं। ऐसा करने के बजाय आप अपनी तरफ से इनिशिएटिव प्रयास करें, अपने



काम में अपनी क्रियेटिविटी को जोड़ें। इस तरह काम करने से ऑफिस में आपकी एक इमेज छवि बनेगी, जो आपकी प्रोफेशनल लाइफ को इमेज को बेहतर बनाएगी।

वीकनेस पर वर्क करें:

अनामी का आपने प्रोजेक्ट पर आईडिशन बहुत अच्छा था, लेकिन उसका एजीक्यूशन उतना ही कमजोर था, जिससे अक्सर उसका आइडिया भी प्लानों को जाया करता था।

समय सीमा का ध्यान रखें:

हर काम की एक निश्चित समय सीमा होती है। बेहतर है कि आप अपने हर ऑफिसियल कार्य को समय सीमा में ही समाप्त करें, इससे आपका

आपकी इमेज पर समात होगा ही, साथ ही बॉस को नजर में

आपकी इमेज भी बहुत अच्छी रहेगी। **व्यवस्थित रहें:** अपने काम पर हमेशा फोकस्ड रहें, साथ ही व्यवस्थित भी रहें। अपनी डेस्क, कैबिनेट और फाइल को हमेशा व्यवस्थित रखें ताकि जरूरत पड़ने पर आप इन्हें जल्दी से निकाल सकें या फिर अपनी अफेयर्स में कोई दूसरा भी आवश्यकतानुसार इस्का उपयोग कर सकें।

लायज का सकारात्मक है।

आधा कर दही में कुछ थूँड़े नींबू के रस की मिलाएं और बालों पर लगाकर आधे घंटे रखने के बाद धो लें। इससे सिर को खुशीली भी कम हो जाती है।



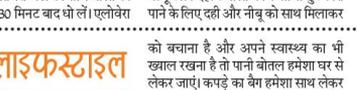
बाल बनेंगे मुलायम: बालों को नम और मुलायम बनाने में नारियल तेल काफी फायदेमंद साबित होता है क्योंकि नारियल तेल एक नेचुरल **माइक्रो शीट** है, जो बालों में प्रवेश करता है और बालों की जड़ों तक नमी पहुंचाता है। अच्छे परिणाम के लिए सप्ताह में एक बार गुनगुने नारियल तेल से बालों की जड़ों से लेकर सिर तक मालिश करें और इसे आधे घंटे के लिए छोड़ दें ताकि नारियल तेल बालों में अच्छी तरह रच जाए, फिर माइक्रो शीट कर लें।

पाते। वर्षों जल का संस्पर्श भी जरूरी है। इसके लिए सिर के वेस्ट बाटर को गांठियां में इस्तेमाल कर सकते हैं। वॉश बेंसिम में ब्रश करते समय, थारुसम में नहाते समय पानी बर्फां होने से बचें।

जल्दी की बचत है जरूरी: घर में ऐसे लाइफ्स लगेवाए, जिसमें ऊर्जा को कम खपत हो। संचय हो तो सौलर एनर्जी का वृज किया जा सकता है।

ड्राय बालों की ऐसे करें केयर

दूर कर सकता है। इसके लिए कांच की बट्टी में दो चम्मच ताजा दही लें और उसमें एक चम्मच ससों का तेल मिलाएं। दोनों को अच्छी तरह मिस करके एक चिकना पेस्ट तैयार करें। इस पेस्ट को अपने सिर की त्वचा और बालों की लंबाई पर अच्छी तरह लगाएं ताकि वह बालों में समा जाए और आपके घंटे बाद माइक्रो शीट से बाल धो लें।



बालों में 30 मिनट के लिए लगाकर रखें और बाद में बालों को माइक्रो शीट से धो लें। इसके ड्राय बालों को माइक्रो शीट जेल में एलोवेरा जेल मदद करेगा। एलोवेरा जेल को सीधे बालों पर लगाएं और 30 मिनट बाद धो लें।

बालों में 30 मिनट के लिए लगाकर रखें और बाद में बालों को माइक्रो शीट से धो लें। इसके ड्राय बालों को माइक्रो शीट जेल में एलोवेरा जेल मदद करेगा। एलोवेरा जेल को सीधे बालों पर लगाएं और 30 मिनट बाद धो लें।

बालों में 30 मिनट के लिए लगाकर रखें और बाद में बालों को माइक्रो शीट से धो लें। इसके ड्राय बालों को माइक्रो शीट जेल में एलोवेरा जेल मदद करेगा। एलोवेरा जेल को सीधे बालों पर लगाएं और 30 मिनट बाद धो लें।

बालों में 30 मिनट के लिए लगाकर रखें और बाद में बालों को माइक्रो शीट से धो लें। इसके ड्राय बालों को माइक्रो शीट जेल में एलोवेरा जेल मदद करेगा। एलोवेरा जेल को सीधे बालों पर लगाएं और 30 मिनट बाद धो लें।

बालों में 30 मिनट के लिए लगाकर रखें और बाद में बालों को माइक्रो शीट से धो लें। इसके ड्राय बालों को माइक्रो शीट जेल में एलोवेरा जेल मदद करेगा। एलोवेरा जेल को सीधे बालों पर लगाएं और 30 मिनट बाद धो लें।

अगर आपकी है रचनात्मक लेखन में रुचि

अगर आप अपने आस-पास की हदबत्ती दुनिया पर नजर रखते हैं। आप हटकर जाते हैं, आपकी नींद विचारों और लेखन की क्षमता है, आप पत्रकारिता-लेखन के प्रति प्रसिद्ध हैं, तो जुड़िए **हैरिभूमि** में। हमें दिल्ली में अपने **कॉन्टेंट रिमांगर** के लिए आवेदनकत हैं-

वर्किंग उप संकायक / उप संपादक / हिंदी टाईपिंग में कुशल ऑफरेंट भी आवेदन कर सकते हैं।

रचयिता अपना जवाब हमें कमेंट- E-Mail: haribhoomifeaturedep@gmail.com

