ToB बालमंच

मासिक अक्टूबर - 2025 नन्हीं कलम से.... ✍

दीपावली एवं छठ विशेषांक

इस अंक में पढ़ें

पटाखे फूटने पर आवाज होती है, क्यों ?

प्रधान सम्पादक :- रूबी कुमारी
उ. म. वि. सरौनी, बौंसी (बाँका)

अंक- 44

सम्पादक :- त्रिपुरारि राय
म. वि. रौटी, महिषी (सहरसा)

प्रधान संपादक की कलम से

प्यारे बच्चों,

स्नेहिल शुभकामनाओं सहित आपको दीपावली और छठ पर्व की हार्दिक बधाई!

यह वह समय है जब पूरा वातावरण दीपों की रौशनी और भक्ति की आभा से जगमगाने लगता है। दीपावली हमें सिखाती है कि जीवन में अंधकार कितना भी गहरा क्यों न हो, ज्ञान, सत्य और सद्भाव के दीप जलाकर हम उसे दूर कर सकते हैं। यह त्योहार केवल रोशनी का नहीं, बल्कि अंदर की अच्छाई को जगाने का पर्व है।

दीपावली के बाद आता है छठ पर्व, जो आस्था, अनुशासन और प्रकृति के प्रति कृतज्ञता का उत्सव है। सूर्यदेव और छठ मइया की पूजा के माध्यम से हम सीखते हैं कि जीवन का हर पल प्रकृति की गोद से जुड़ा है, उसकी रक्षा करना हमारा कर्तव्य है। इन पर्वों की भावना को अपने जीवन में अपनाइए, मन में प्रकाश जलाइए, सत्य का मार्ग चुनिए और प्रकृति के प्रति प्रेम व सम्मान बनाए रखिए।

आप सबकी रचनात्मकता से 'ToB बालमंच' हर अंक में नए दीपों की तरह उजाला फैलाता है। आपकी कल्पना और उत्साह ही हमारी पत्रिका की असली शक्ति है।

आप सभी को दीपों की रौशनी और छठ की भक्ति से भरा शुभ, मंगलमय जीवन मिले......

इसी कामना के साथ......

रूबी कुमारी

प्रधान संपादक, ToB बालमंच

उ. म. वि. सरौनी, बौंसी (बाँका)

सम्पादकीय

प्यारे बच्चों,
खुश रहो....

दीपों का यह पर्व केवल रोशनी का उत्सव नहीं, बल्कि आत्मा की ज्योति प्रज्वलित करने का प्रतीक भी है। दीपावली हमें यह सिखाती है कि जैसे एक छोटा-सा दीप अंधकार को मिटा देता है, वैसे ही हमारे छोटे-छोटे सद्कार्य भी जीवन में उजाला भर सकते हैं।

इस विशेषांक के माध्यम से हम चाहते हैं कि 'ToB बालमंच' के सभी बाल मित्र अपने भीतर के दीप को जलाएं — ज्ञान का, सृजन का और सद्भावना का। दीपावली केवल मिठाइयों और पटाखों का पर्व नहीं, बल्कि एक अवसर है — स्वयं को निखारने, परिवार और समाज में प्रेम की रोशनी फैलाने का।

इस अंक में आपको कहानियाँ, कविताएँ, पहेलियाँ और प्रेरक प्रसंग मिलेंगे, जो आपको आनंद के साथ-साथ कुछ नया सिखाएँगे भी। आइए, इस दीपावली हम सब मिलकर यह संकल्प लें कि हम अपने जीवन को सत्य, ज्ञान और करुणा के दीप से आलोकित करेंगे।

स्नेह और शुभकामनाओं सहित....

तुम्हारा ही,

त्रिपुरारि राय
संपादक सह ग्राफिक्स डिजाइनर
मध्य विद्यालय रौटी, महिषी (सहरसा)

सम्पादक मंडल

प्रधान संपादक	:-	रूबी कुमारी, उ. म. वि. सरौनी, बौंसी (बाँका)
संपादक-सह- ग्राफिक्स डिजाइनर	:-	त्रिपुरारि राय, म. वि. रौटी, महिषी (सहरसा)
सह-संपादक	:-	ज्योति कुमारी, म.वि. भनरा, चान्दन (बाँका)
आमुख पृष्ठ सज्जा	:-	राजेश कुमार, फारबिसगंज कॉलेज (B. Ed विभाग), अररिया
सहयोगकर्ता	:-	1. मृत्युंजयम् , म.वि.नवाबगंज, समेली, (कटिहार) 2. रंजेश कुमार, प्रा. वि. छुरछुरिया, फारबिसगंज,(अररिया) 3. केशव कुमार, प्र.शि., प्रा.वि.मोहनपुर उर्दू, मुरौल, मुजफ्फरपुर
संरक्षक	:-	1. शिव कुमार, संस्थापक- टीचर्स ऑफ़ बिहार 2. ई. शिवेंद्र प्रकाश सुमन, ToB तकनीकी टीम लीडर

-: स्थाई स्तंभ :-

1.	प्रधान सम्पादक की कलम से	14.	विद्यालयी क्रियाकलाप
2.	सम्पादकीय	15.	क्या आप जानते हैं ?
3.	आवरण कथा	16.	अंग्रेजी सीखें
4.	कविता	17.	ड्राइंग / पेंटिंग
5.	कहानी	18.	उभरते सितारे
6.	हँसो रे बाबू	19.	फोटो ऑफ़ द मंथ
7.	बूझो तो जानें	20.	हिंदी ज्ञान
8.	वैज्ञानिक कारण	21.	प्रमुख दिवसें
9.	कहानी बनाओ प्रतियोगिता	22.	प्रेरक प्रसंग
10.	अखबारों की नजर में हम	23.	रोचक तथ्य
11.	उभरते सितारे	24.	खेल-खेल में योग
12.	तकनीकी कोना	25.	तुम भी बनाओ.....
13.	बालमन	26.	आपकी बात आपकी जुबानी

प्रेरक प्रसंग

दीपावली का सच्चा अर्थ

एक बार दीपावली के दिन, एक छोटे से गाँव में सभी लोग अपने-अपने घरों को सजाने और दीप जलाने में व्यस्त थे। हर कोई अपनी समृद्धि और खुशहाली का उत्सव मना रहा था। लेकिन गाँव के बाहर एक बूढ़ी अंधी महिला अकेली झोपड़ी में रहती थी — उसके पास न तेल था, न दीप, न मिठाई।

गाँव का एक छोटा बालक यह देखकर चुपचाप अपने घर से एक दीपक, थोड़ा तेल और कुछ मिठाइयाँ लेकर उसकी झोपड़ी तक गया। उसने दीप जलाया तो वह अंधी महिला मुस्कुराते हुए बोली —

"बेटा, आज पहली बार मुझे भी सच में दीपावली का उजाला महसूस हुआ।"

बालक ने उत्तर दिया, "दादी, दीप सिर्फ घरों को नहीं, दिलों को भी रोशन करते हैं।"

उस दिन पूरे गाँव ने समझा कि दीपावली की सच्ची रोशनी दान, प्रेम और करुणा से फैलती है, केवल दीप जलाने से नहीं।

संदेश: दीपावली का असली अर्थ है — दूसरों के जीवन में प्रकाश लाना, प्रेम और सहानुभूति का दीप जलाना।

:- सक्षम, सहरसा

शुभकामना सन्देश

दीपों का पर्व दीपावली आप सबके जीवन में नई प्रेरणा, ऊर्जा और उजाला लेकर आए — यही शुभकामना है। जैसे दीपक अंधकार को मिटाकर प्रकाश फैलाता है, वैसे ही आप सभी बच्चे अपने ज्ञान, सृजन और मुस्कान से इस संसार को रोशन करें।

'ToB बालमंच' आप सबके रचनात्मक विचारों का मंच है, जहाँ हर कविता, कहानी, चित्र और लेख आपके भीतर के प्रकाश को जगमगाता है। इस दीपावली पर हम सब मिलकर यह संकल्प लें कि हम अपने भीतर की अच्छाई, प्रेम और सहयोग के दीप जलाएँ। ईर्ष्या, आलस्य और अंधकार रूपी बुराइयों को दूर करें और समाज में सकारात्मकता का संदेश फैलाएँ।

जैसे दीपावली में हर घर सजता है, वैसे ही आपके विचारों से यह मंच सजे और नई प्रतिभाओं की चमक से आलोकित हो। ToB बालमंच के सभी साथी और बच्चों को मेरी तरफ से हार्दिक शुभकामनाएँ —

"आपका हर दिन दीपों-सा उज्ज्वल हो,
हर रचना फूल-सी सुगंधित हो,
और हर मुस्कान इस सृष्टि को सुंदर बना दे।"

शुभ दीपावली!

प्रधानाध्यापक,
मध्य विद्यालय शकहरा टोला,
बरियारपुर, मुंगेर

ToB School Activity Link......

1. https://www.facebook.com/share/v/1BkcnuV7C1/
2. https://www.facebook.com/share/v/1BRe2X2Fbr/
3. https://www.facebook.com/share/v/1Bq2eRcrS1/
4. https://www.facebook.com/share/v/1BWDKwpApw/
5. https://www.facebook.com/share/v/1BTdHFoPyh/

कविता: दीपों से सजी यह रात

दीपों से सजी यह रात निराली,
आई फिर से खुशियों की दीवाली।
हर आँगन में उजियारा छाया,
हर मन ने फिर आशा पाया।

मिटे अँधेरा, जले उजाला,
प्रेम का फैले नया उजाला।
न द्वेष रहे, न हो मन मैला,
सच्चाई का जले अलबेला।

बच्चों के चेहरे खिले मुस्कान,
पटाखों से गूंजे आसमान।
पर याद रखो, ओ प्यारे साथी,
प्रकृति भी है अपनी माती।

फूलों की खुशबू, दीपों की लड़ी,
संदेश यही दे हर झिलमिल झड़ी —
"सत्य का दीप सदा जलाओ,
प्रेम का संदेश फैलाओ"

समीक्षा राय,
वर्ग-8
द प्लस एडुकेशन सहरसा

कहानी बनाओ

दिए गए चित्र को देखें और उसपर एक सुन्दर सा कहानी लिख कर हमें भेजें | उत्कृष्ट कहानी को अगले अंक में छापा जाएगा | कहानी के साथ अपना नाम, कक्षा, विद्यालय का नाम अवश्य लिखें |

बूझो तो जानें..

1. ऐसा कौन-सा कमरा है जिसमें दरवाज़ा-खिड़की नहीं होती?

2. वह क्या है जो पकड़ में भी आती है और छोड़ी भी जाती है, पर दिखती नहीं?

3. वह क्या है जो टूटे तो आवाज़ नहीं आती, पर बन जाए तो सब सुन लेते हैं?

4. किस चीज़ का मुँह होता है पर बोल नहीं सकती, और बिस्तर होता है पर सो नहीं सकती?

उत्तर: मशरूम, साँस, खामोशी, नदी

हंसो रे बाबू

1. टीचर – बच्चों, बताओ दीपावली पर सबसे ज़्यादा क्या जलता है?
पप्पू – पटाखे, दीये, मोमबत्ती...
टीचर – गलत!
पप्पू – फिर क्या?
टीचर – "जेब" सबसे ज़्यादा जलती है!

2. बंटी – मम्मी, क्या मैं पटाखे चला सकता हूँ?
मम्मी – हाँ, लेकिन ज़रा दूर से चलाना!
बंटी – ठीक है मम्मी, तो मैं पड़ोसी के घर जाकर चलाता हूँ!

क्या आप जानते हैं?

पटाखे.....

1. पटाखों का जन्म चीन में हुआ था| करीब 2000 साल पहले वहाँ के लोगों ने गलती से बारूद (Gunpowder) बनाकर सबसे पहले पटाखे जलाए थे।
2. पटाखों में रंग रसायन से बनते हैं:- लाल रंग → स्ट्रॉन्शियम (Strontium) हरा रंग → बेरियम (Barium) नीला रंग → कॉपर (Copper) सुनहरा रंग → लौह या सोडियम
3. भारत में पटाखों का चलन मुग़ल काल से शुरू हुआ| त्योहारों और राजकीय उत्सवों में रोशनी और शोर के लिए इनका उपयोग किया जाता था।
4. पर्यावरण के लिए हानिकारक: पटाखों से निकलने वाला धुआँ और गैसें हवा को प्रदूषित करती हैं, इसलिए अब ग्रीन क्रैकर्स (Green Crackers) बनाए जा रहे हैं।
5. ग्रीन क्रैकर्स में 30% तक कम प्रदूषण होता है और इनमें बारूद की जगह सुरक्षित रासायनिक मिश्रण प्रयोग किया जाता है।
6. सबसे बड़ा आतिशबाज़ी शो – गिनीज़ रिकॉर्ड के अनुसार, 2020 में संयुक्त अरब अमीरात (UAE) में हुआ था, जिसमें 4 लाख से ज़्यादा पटाखे एक साथ छोड़े गए थे|

अंग्रेजी सीखें: LEAVE APPLICATION

Leave Application

To,
The Principal
Primary School

Date: 18 October 2025

Subject – Leave Application for Stomach Pain

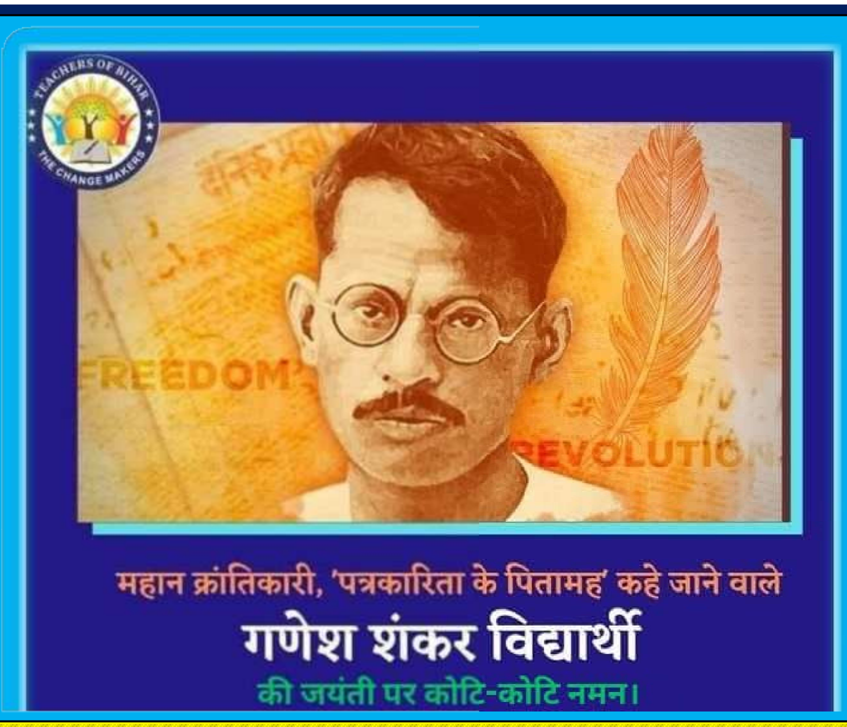
Respected Sir,

With due respect, I would like to inform you that I am suffering from stomach pain since last night. Therefore, I am unable to attend school today. Kindly grant me leave for two days to take proper rest.

Thanking you.

Yours obediently,
ABC
Class – 4th

*****



महत्वपूर्ण दिवस

1 अक्टूबर	अंतरराष्ट्रीय वृद्धजन दिवस
2 अक्टूबर	गांधी जयंती व लाल बहादुर शास्त्री जयंती
4 अक्टूबर	विश्व पशु दिवस
5 अक्टूबर	विश्व शिक्षक दिवस
8 अक्टूबर	भारतीय वायु सेना दिवस
10 अक्टूबर	विश्व मानसिक स्वास्थ्य दिवस
11 अक्टूबर	अंतरराष्ट्रीय बालिका दिवस
13 अक्टूबर	अंतरराष्ट्रीय आपदा जोखिम न्यूनीकरण दिवस
15 अक्टूबर	डॉ. ए.पी.जे. अब्दुल कलाम जयंती / विश्व विद्यार्थी दिवस
16 अक्टूबर	विश्व खाद्य दिवस
24 अक्टूबर	संयुक्त राष्ट्र दिवस
31 अक्टूबर	सरदार वल्लभभाई पटेल जयंती / राष्ट्रीय एकता दिवस

वैज्ञानिक कारण

पटाखों फूटने पर आवाज होती है, क्यों ?

पटाखों में मुख्य रूप से गनपाउडर (Gunpowder) या कोई विस्फोटक मिश्रण भरा होता है। जब हम पटाखा जलाते हैं, तो उसकी तंतु (Fuse) आग पकड़ती है। आग बारूद को गर्म और तेज़ी से जलाती है। बारूद जलते ही बहुत सारी गैसें अचानक बनती हैं। ये गैसें बहुत जल्दी फैलती हैं, जिससे चारों ओर दबाव बढ़ जाता है। दबाव अचानक मुक्त होने पर हवा में तेज़ कम्पन (Vibration) पैदा होती है। यही कम्पन हमारी कान तक पहुँचते ही फटने की आवाज के रूप में सुनाई देती है।

सरल शब्दों में: पटाखा जलना → गैस बनना → दबाव बढ़ना → अचानक फूटना → आवाज होना

हिंदी ज्ञान: 'दीपावली पर निबंध'

दीपावली भारत का सबसे प्रमुख और हर्षोल्लास से मनाया जाने वाला त्योहार है। इसे प्रकाश पर्व भी कहा जाता है। यह त्योहार अंधकार पर प्रकाश, बुराई पर अच्छाई और अज्ञान पर ज्ञान की विजय का प्रतीक है। पौराणिक कथा के अनुसार, इसी दिन भगवान राम चौदह वर्ष का वनवास पूरा कर अयोध्या लौटे थे। उनके स्वागत में अयोध्यावासियों ने पूरे नगर को दीपों से सजाया था। तभी से यह पर्व दीपों का त्योहार कहलाने लगा।

दीपावली से पहले लोग अपने घरों की सफाई करते हैं, सजावट करते हैं और नए वस्त्र व मिठाइयाँ खरीदते हैं। इस दिन लक्ष्मीजी और गणेशजी की पूजा की जाती है ताकि घर में सुख-समृद्धि बनी रहे। बच्चे पटाखे जलाते हैं और लोग एक-दूसरे को मिठाइयाँ बाँटकर शुभकामनाएँ देते हैं।

आजकल पर्यावरण की रक्षा के लिए लोग ग्रीन दीवाली मनाने का संकल्प लेते हैं, जिसमें कम पटाखे और अधिक दीपों का प्रयोग किया जाता है। दीपावली हमें यह सिखाती है कि जैसे दीप अंधकार को मिटाते हैं, वैसे ही हमें अपने जीवन से अज्ञान, आलस्य और बुराई को दूर करना चाहिए।

यह त्योहार हमें खुशियाँ बाँटने, प्रेम फैलाने और उजाला करने की प्रेरणा देता है।

■

आओ योग सीखें.....

योग भारत की प्राचीन और अमूल्य देन है। "योग" शब्द संस्कृत के "युज" धातु से बना है, जिसका अर्थ है — जोड़ना। योग मन, शरीर और आत्मा को जोड़ने की क्रिया है। यह केवल व्यायाम नहीं, बल्कि एक सम्पूर्ण जीवन-पद्धति है जो हमें स्वस्थ, शांत और संतुलित बनाती है।

योग की शुरुआत हजारों वर्ष पहले ऋषि-मुनियों ने की थी। पतंजलि ऋषि ने योगसूत्रों के माध्यम से योग को व्यवस्थित रूप दिया। योग के प्रमुख अंग हैं — आसन, प्राणायाम, ध्यान, यम, नियम आदि। इनसे शरीर मजबूत होता है, मन शांत रहता है और आत्मविश्वास बढ़ता है।

नियमित योग करने से रोगों से बचाव होता है और शरीर में ऊर्जा बनी रहती है। विद्यार्थी यदि प्रतिदिन कुछ समय योग करें तो उनका ध्यान, स्मरणशक्ति और एकाग्रता बढ़ती है। आज पूरी दुनिया में योग लोकप्रिय हो चुका है। 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है, जिससे इसका महत्त्व और भी बढ़ गया है।

योग हमें सिखाता है कि सच्चा सुख शरीर और मन के संतुलन में है। अतः हमें अपने दैनिक जीवन में योग को अपनाना चाहिए और इसे अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाना चाहिए

****

U M S Bhaisdira, Barari (Katihar)

सभी कलाकृतियाँ राजकीय मध्य विद्यालय तेतरिया, पूर्वी चंपारण के है :-

अखबारों के नजर में हम .....

दैनिक भास्कर मधुबनी 27-10-2025

बच्चों ने अर्घ्य देते हुए कार्यक्रम का किया आयोजन, लोगों ने की सराहना

झंझारपुर|झंझारपुर प्रखंड के भैरव स्थान थाना अंतर्गत मोहनपुर मुशहरी प्राथमिक विद्यालय की प्रधानाध्यापिका मुन्नी कुमारी की अगुआई में छोटी-छोटी स्कूली छात्राओं ने लोक आस्था का महापर्व छठ पूजा को लेकर स्कूल में विभिन्न तरह के कार्यक्रम का आयोजन किया है। इसमें नहाए-खाय से लेकर खरना एवं डुबते हुए सूर्य और उगते हुए सूर्य की उपासना कर अर्घ्य देते हुए गांव के दर्शकों को मंत्रमुग्ध कर दिया। छोटे-छोटे बच्चों के इस भक्तिभाव, सांस्कृतिक कार्यक्रम को देख स्थानीय लोगों ने विद्यालय के प्रधानाध्यापिका समेत कार्यक्रम में भाग लिए छोटे-छोटे बच्चों को बधाई और शुभकामना दी। इतना ही नहीं छोटे-छोटे स्कूली बच्चों ने छठी मैया के कई लोकगीत का गायन भी किया गया जिसकी सराहना की गई। वहीं, एचएम ने बताया कि हमारे विद्यालय में बड़े ही हर्षोल्लास के साथ मनाया गया है। बच्चों ने छठ मइया की पूजा अर्चना की और सूर्य देव को अर्घ्य देने की परंपरा के बारे में सीखा। बताया गया कि सूर्य देव को अर्घ्य देने से काफी लाभ होता है और यह बेहद वैज्ञानिक है। वहीं, अन्य महत्वपूर्ण जानकारी भी दी गई है। वहीं, इस दौरान प्राथमिक विद्यालय मोहनपुर मुशहरी की प्रधान शिक्षिका मुन्नी कुमारी के अलावे शिक्षिका किरण कुमारी, सचिंद्र साहु, अशर्फी मुखिया ने बहुत ही सुंदर ढंग से अपनी सहभागिता दी।

दैनिक भास्कर पूर्णियाँ भास्कर 22-10-2025

प्रेरणा • शिक्षिका नीतू रानी का बच्चों को समझाने का तरीका अलग

वर्ग दो की छात्रा ने काली बन प्रदूषण मुक्त दीपावली मनाने का लोगों को दिया संदेश

भास्कर न्यूज|पूर्णिया

दीपावली पर्व के अवसर पर मध्य विद्यालय रहमतनगर की वर्ग दो की छात्रा नक्ीसा खातून ने मां काली का रूप धारण कर बच्चों को प्रदूषण रहित दीपावली मनाने का संदेश दिया। विद्यालय की शिक्षिका नीतू रानी के खेल-खेल में पढ़ाने के अनोखे तरीके ने बच्चों को खूब आकर्षित किया है, जिससे विद्यालय में उपस्थिति में उल्लेखनीय वृद्धि हुई है।

शिक्षिका नीतू रानी ने बताया कि दीपावली पर्व पर नक्ीसा खातून ने मां काली का रूप निभाया, जबकि उसके पीछे तरन्नुम खातून, साहिना, सादिया आदि छात्राओं को पुस्तकों के साथ खड़ा किया गया था। इस प्रस्तुति को बच्चों ने खूब सराहा। कार्यक्रम के दौरान विद्यार्थियों को दीपावली का महत्व और प्रदूषण रहित त्योहार मनाने का संदेश दिया गया।

प्रधानाचार्य आशीष कुमार ने बताया कि विद्यालय में नौ शिक्षिकाएं और एक शिक्षक कार्यरत हैं। उन्होंने कहा कि नीतू रानी का शिक्षण तरीका काफी अलग है। वे खेल, नाटक और गीत के माध्यम से बच्चों को पढ़ाती हैं, जिसे बच्चे अत्यधिक पसंद करते हैं।

मां काली बनी म.वि.रहमतनगर स्कूल के वर्ग दो की छात्रा नक्ीसा खातून व उपस्थित स्कूल के बच्चे।

कहानी: "दीपक का असली उजाला"

एक छोटा सा गाँव था — नाम था आनंदपुर। दीपावली का त्योहार आने वाला था। पूरे गाँव में चारों ओर सजावट, मिठाइयों की खुशबू और रौनक फैली हुई थी। हर कोई अपने घर को साफ़ कर रहा था और रंग-बिरंगी लाइटों से सजा रहा था। गाँव के एक कोने में एक गरीब कुम्हार रहता था — नाम था गोपाला। वह मिट्टी के दीपक बनाता था। उसकी मेहनत से बने दीपक गाँव के हर घर में चमकते थे, लेकिन उसके अपने घर में अंधेरा रहता था।

दीपावली की शाम, जब सबके घर रोशनी से जगमगा रहे थे, गोपाला के घर में केवल एक छोटा-सा दीपक जल रहा था। उसका बेटा चिन्टू बोला- “पिताजी! हमारे घर में तो बस एक दीपक है, बाकी लोग कितने सुंदर- सुंदर लाइट्स जला रहे हैं!” गोपाला मुस्कुराया और बोला- “बेटा, रोशनी बाहर की नहीं, दिल की होती है। अगर दिल में सच्चाई और मेहनत की लौ जलती रहे, तो जीवन हमेशा उजला रहता है।”

इतने में गाँव के कुछ लोग आए और बोले- “गोपाला भाई! तुम्हारे दीपक ने तो सबके घरों को जगमगा दिया है। तुम्हारी मेहनत से ही तो दीपावली इतनी सुंदर लगी!” चिन्टू ने यह सुना तो उसकी आँखें चमक उठीं। उसने वह एक दीपक और जोर से जलाया, जैसे मानो उसे अब असली दीपावली का अर्थ समझ में आ गया हो- “दूसरों के जीवन में उजाला लाना ही सबसे बड़ी दीपावली है।”

संदेश:

दीपावली सिर्फ घरों में दीप जलाने का त्योहार नहीं, बल्कि दिलों में प्रेम, करुणा और सद्भावना के दीप जलाने का पर्व है।

U M S Bhaisdira, Barari (Katihar) के बच्चे ....

अनुष्का कुमारी,
वर्ग-4,
उ.म.वि.चोरोगढी
(बी.ई.पी.),
पोठिया,
किशनगंज

स्वर्णी अभिषेक, वर्ग-4
पीएमश्री केंद्रीय वि. सासाराम (रोहतास)

स्वर्णी अभिषेक, वर्ग-4
पीएमश्री केंद्रीय वि. सासाराम (रोहतास)

स्वर्णी अभिषेक, वर्ग-4
पीएमश्री केंद्रीय वि. सासाराम (रोहतास)

स्वास्थ्य: क्रिएटिनिन बढ़ने के कारण और कम करने के आयुर्वेदिक उपाय

Dr. S. M. Bhatt (Ph. D., B. H. U)

क्रिएटिनिन हर किसी के ब्लड में और यूरिन में पाये जाने वाला वेस्ट प्रोडक्ट होता है। क्रिएटिनन और क्रिएटिनिन के टेस्ट से मालूम पड़ता है कि हमारी किडनी कितनी अच्छी तरह से काम कर रही है। सामान्य परिस्थितियों में हमारी किडनी खुद ही इन पदार्थों को फिल्टर करने और शरीर से निकाल बाहर करने के काबिल होती है। आमतौर पर क्रिएटिनिन, मेटाबोलिज्म का एक पदार्थ होती है, जो खाद्द पदार्थ को ऊर्जा या एनर्जी में परिवर्तित करने में सहायता करती है।

क्रिएटिनिन बढ़ने के कारण:

1) डिहाइड्रेशन, 2) ज्यादा एक्सरसाइज करना, 3) डाइट में पका हुआ मीट खाना, 4) किडनी सही से काम न करना
5) सोडियम का ज्यादा मात्रा में सेवन करना 6) थायरॉइड ग्लैंड में गड़बड़ होना, 7) दवाओं का सेवन करना
8) ज्यादा मात्रा में प्रोटीन का सेवन करना

हाई क्रिएटिनिन लेवल आपकी किडनी में किसी तरह की प्रॉब्लम होने की संभावना का संकेत हो सकता है। क्रिएटिनिन लेवल बहुत सारे कारणों से शरीर में बढ़ सकता है, जैसे- रोजाना प्रोटीन का सेवन ज्यादा करना,एक्सरसाईज में भाग लेने के कारण भी क्रिएटिनिन का लेवल हाई हो सकता है। क्रिएटिनिन सप्लिमेंट्स भी ब्लड और यूरिन में क्रिएटिनिन के लेवल को बढ़ा सकते हैं। क्रिएटिनिन का स्तर बढ़ जाना अवश्य ही किसी गंभीर बीमारी का संकेत है। दूसरे शब्दों में कहें तो, जब मेटाबोलिज्म प्रक्रिया द्वारा भोजन ऊर्जा में बदलता है तो एक अन्य पदार्थ क्रिएटिनिन का निर्माण होता है। यह क्रिएटिनिन टूटकर होकर क्रिएटिनिन में बदल जाता है और फिर गुर्दे इसे रक्त में छान कर यूरिन के माध्यम से बाहर निकाल देते हैं। लेकिन यदि क्रिएटिनिन का लेवल हाई हो तो यह प्रक्रिया बाधित हो जाती है और यह किडनी के समस्याग्रस्त होने का संकेत हो सकता है।

क्रिएटिनिन का बढ़ा हुआ स्तर किडनी संबंधित बीमारी या समस्याओं की ओर इशारा करता है। आपके अन्दर क्रिएटिनिन लेवल के बढ़ने की बहुत सारी वजह हो सकती है जिनमें से कुछ अवस्थाएं, दूसरों की अपेक्षा कुछ ज्यादा गम्भीर होती है, लेकिन इन सब बातों का यही मतलब निकलता है, कि आपको बस अपने क्रिएटिनिन के लेवल को वापस सामान्य बनाने के लिए कुछ कदम उठाने की जरूरत है। यदि आपकी किडनी डैमेज हो चुकी है, तो ऐसे में ये उस तरह से ग्लोमेरुल फिल्ट्रेशन के जरिये क्रिएटिनिन को फिल्टर करके आपके शरीर से बाहर नहीं निकाल सकेगी, जैसे ये आमतौर पर किया करती है। किडनी के जरिये फिल्टर हुए फ्लुइड को बाहर निकालने की क्रिया को ग्लोमर्युलर फिल्ट्रेशन कहते हैं। अगर आपकी स्थिति कुछ ऐसी है, जिसकी वजह से आपकी मसल्स खराब या टूट रही है तो टूटे हुए मसल्स टिशू आपके ब्लड स्ट्रीम में मिल जाते हैं और फिर ये आपकी किडनी के साथ जुड़ जाते हैं। आपकी डाइट में पके हुए मीट की ज्यादा मात्रा शामिल करने की वजह से भी आपके शरीर में क्रिएटिनिन की मात्रा बढ़ सकती है। आपके थायरॉइड ग्लैंड में हुई किसी भी प्रकार की गड़बड़ी आपके किडनी के फंक्शन पर असर डाल सकती है। हाईपोथायरॉयडिज्म आपके किडनी के अवांछित पदार्थों को सुचारु रूप से फिल्टर करके शरीर से बाहर करने की क्षमता को भी घटा सकता है।

जीवनशैली और आहार क्रिएटिनिन लेवल बढ़ने के कारण- अपनी डायट में सोडियम के सेवन करने की मात्रा को कम करना चाहिए। ज्यादा सोडियम की वजह से काफी अनहेल्दी फ्लुइड रिटेंशन होता है और जिसकी वजह से हाई ब्लड प्रेशर भी हो सकता है। इन दोनों की वजहों से क्रिएटिन का लेवल हाई हो सकता है। अगर कम नहीं तो आपके सोडियम लेने के रोज के लेवल को रोजाना 2 से 3 ग्राम के बीच तक रखना चाहिए। जहां तक हो सके, प्रोटीन से भरपूर फूड्स को खाने से बचना चाहिए। रेड मीट और डेयरी प्रोडक्ट्स आपके लिए खासतौर पर बुरे साबित हो सकते हैं। क्रिएटिन के डाइटरी स्रोत को बहुत आसानी से एनिमल प्रोडक्ट्स से पाये जा सकते है। वैसे तो ये अमाउंट्स आमतौर पर नुकसानदेह नहीं होते हैं, लेकिन ये किसी ऐसे इंसान के लिए जरूर मुसीबत खड़ी कर सकते हैं, जिसका क्रिएटिन पहले से ही असामान्य रूप से हाई होता है। जब आप प्रोटीन का सेवन करते हैं, तब जहां तक हो सके, उसे नट्स और दूसरी फलियाँ जैसे प्लांट बेस्ट सोर्स या पेड़-पौधों से प्राप्त स्रोतों से लेने की कोशिश करें। अक्सर ही क्रिएटिन के हाई लेवल को कम करने के लिए वेजिटेरियन डायट लेने की सलाह दी जाती है। बेरी, लेमन जूस, गोभी जैसे विटामिन-सी से भरपूर खाद्द खाएं। आपकी किडनी को फॉस्फोरस रिच फूड्स को प्रोसेस करने में बहुत मुश्किलों का सामना करना पड़ सकता है। विशेषकर तब जब आपका क्रिएटिनिन लेवल पहले से ही बढ़ा हुआ हो। इसी वजह से, आपको इस तरह के फूड्स को लेने से बचना चाहिए। आपके द्वारा सेवन किए जाने वाले पोटेशियम के स्तर को भी सीमित करने की कोशिश करनी चाहिए। जब भी किडनी से जुड़ी हुई किसी परेशानी से जुझ रहे हों, तब जहां तक हो सके पोटेशियम के उच्च स्तर वाले फूड्स को लेने से बचना चाहिए, ऐसा इसलिए क्योंकि अगर आपकी किडनी इसे सही तरह से प्रोसेस नहीं कर पाती है तो ये पोटेशियम आपके शरीर में जमा होना शुरु हो जाता है। ड्राय फ्रूट्स, केले, पालक, आलू, बीन्स और मटर, क्रिएटिन सप्लिमेंट्स से दूर रहना बेहतर होता है।

शेष अगले अंक में ....

छठ महापर्व पर विद्यालय में हुई शानदार गतिविधियां

उ.मा.वि. तेजपुरवा, पहाड़पुर, प. चम्पारण

म. वि. भनरा, चान्दन (बांका)
अंचल-चान्दन जिला-

म. वि. भनरा, चान्दन (बांका)

म. वि. भनरा, चान्दन (बांका)

UMS THATIYA, MOTIPUR,
MUJAFFARPUR

छठ पूजा
मध्य विद्यालय दोगच्छी नाथनगर भागलपुर

प्रा. वि. नवटोलिया, ब्राह्मज्ञानी

GMS DUBEY TOLA, GODAW,
PAHARPUR

महापर्व छठ

एक ऐसी पूजा जिसमें कोई पुजारी नहीं होता ।

जिसमें देवता प्रत्यक्ष होते हैं।

जिसमें डूबते सूर्य को भी पूजते हैं।

जिसमें व्रती जाती समुदाय से परे हैं।

जिसमें सिर्फ लोकगीत गाए जाते हैं।

जिसमें पकवान (ठेकुआ) घर में बनते हैं।

जिसमें घाट पर उच्च -निम्न नहीं है।

जिसमें प्रसाद , अमीर-गरीब सब श्रद्धा से ग्रहण करते हैं।

दुनियाँ कहती है जिसका उदय हुआ उसका अस्त होना निश्चित है , लेकिन छठ महापर्व ,यह सिखाता है कि जो डूबता है , उसका उदय भी निश्चित है।

ऐसे हिन्दू सनातन संस्कृति के महान परंपरा जो सामाजिक सौहार्द , सद्भाव , विश्व शान्ति , समृद्धि और सादगी से परिपूर्ण है उस तिरोहित सूर्य देव की आस्था का महापर्व "छठ पूजा" पर बालमंच के पाठकों को अनंत शुभकामनाएं एवं बधाई......

उभरते सितारे

जिनको भी प्रशस्ति-पत्र मिल रहा है उनका लिस्ट इस लिंक पर उपलब्ध है:-
https://www.teachersofbihar.org/award

THANK YOU