

जैसे पके हुए फलों को गिरने के सिवा कोई भय नहीं वैसे ही पैदा हुए मनुष्य को मृत्यु के सिवा कोई भय नहीं. – वाल्मीकि

उत्खस
विकास
संस्कार विधि विधि

संपादकीय

कोटा में ही छात्र क्यों कर रहे हैं आत्महत्या?

राजस्थान के कोटा शहर में विद्यार्थियों की आत्महत्या अब इस कदर चिंता का कारण बन चुकी है कि सुप्रीम कोर्ट को भी इसमें दखल देना पड़ा है। यों कोटा में पढ़ाई के तनाव और दबाव के कारण खुदकुशी की लगातार घटनाओं पर पिछले कई वर्षों से सवाल उठते रहे हैं और इसका कोई ठोस समाधान खोजने पर बल दिया जाता रहा है, लेकिन यह समस्या और जटिल होती गई है। इस मसले पर न तो कौचिंग संस्थानों को अपनी नीति और तौर-तरीके बदलने की जरूरत महसूस हो रही है और न सरकार की कोई पहल कारगर हो पा रही है।

कौचिंग संस्थान अपने मुनाफे के लिए इस समस्या की अनदेखी कर रहे हो सकते हैं, मगर सवाल है कि क्या सरकार की कोई जिम्मेदारी नहीं बनती? सर्वोच्च न्यायालय ने राजस्थान सरकार के इसी रवैये पर सवाल उठाते हुए कहा है कि एक राज्य के तौर पर आप क्या कर रहे हैं। अदालत ने यह भी पूछा कि छात्र कोटा में ही क्यों आत्महत्या कर रहे हैं और क्या आपने इस पर कोई विचार किया है। दरअसल, एक मामले की सुनवाई करते हुए शीर्ष अदालत ने यह पाया कि कोटा के एक छात्र के खुदकुशी कर लेने पर कोई प्राथमिकी भी दर्ज नहीं की गई।

समस्या अब हो चुकी है बेहद गंभीर

यह समझना मुश्किल है कि कोटा में इंजीनियरिंग और चिकित्सा पाठ्यक्रमों में दाखिले के लिए होने वाली परीक्षाओं की तैयारी कराने वाले कौचिंग संस्थानों में विद्यार्थियों की आत्महत्या की घटना के एक बड़ी समस्या का रूप ले लेने के बावजूद सरकार की नजर में यह इस हद तक अनदेखी करने लायक मसला क्यों है। यह छिपी बात नहीं है कि हर वर्ष कोटा के कौचिंग संस्थानों में सख्त नियम-कायदों, पढ़ाई के तनाव और अपने माता-पिता की महत्वाकांक्षाओं का दबाव कई विद्यार्थी नहीं झेल पाते और खुदकुशी कर लेते हैं। आखिर यह अलग से पढ़ाई का केसा ढांचा है कि उसमें कई विद्यार्थी टूट जाते हैं? मामूली फिकलता या इसके उर का स्रोत क्या है कि बच्चों के भीतर नया रास्ता खोजने का साहस नहीं पैदा हो पाता और जान दे देना उन्हें आसान लगता है। यह समस्या अब बेहद गंभीर हो चुकी है और इसके समाधान के लिए तत्काल बहुस्तरीय और ठोस पहल की जरूरत है।

बुंदेलखंड के ट्री मैन - 80 साल की उम्र में लगाए 3.5 लाख पौधे

उम्र 80 साल, शरीर झुक गया है, लेकिन जज्बा आसमान को छूता है. छतरपुर जिले के डॉ. राजेश अग्रवाल को

जरा हट के

अब पूरा बुंदेलखंड ‘वृक्ष मित्र’ या ‘ट्री मैन’ कहकर पुकारता है. पेशे से डॉक्टर रहे डॉ. अग्रवाल ने 2014 में रीटायरमेंट के बाद अपना पूरा जीवन पर्यावरण सेवा को बेहतर बनाता है.

उनका कहना है कि लोग मंदिर बनवाते हैं, मैं पेड़ लगाता

हूँ – यही मेरा धर्म है.

अब तक 3.5 लाख से ज्यादा पौधों का रोपण और वितरण कर चुके डॉ. अग्रवाल का साल 2025 में लक्ष्य है – 1 लाख पौधे और लगवाना. उनकी यह मुहिम सिर्फ आंकड़ों की बात नहीं है, बल्कि हर पौधा उनकी आत्मा से जुड़ा है.

अपने खर्च पर गांव-गांव तक पौधे पहुंचाते हैं

किसी एनजीओ या सरकारी सहायता से नहीं, खुद



के पैसों से ट्रैक्टर और पिकअप में डीजल भरवाकर गांव-गांव जाकर गरीब किसानों और जरूरतमंदों को पौधे वितरित करते हैं. उनका एक ही नियम है – ‘पौधे सिर्फ उन्हें जो सच में उनकी देखभाल करेंगे.’

पौधों की सेवा संतान की परवरिश जैसा

डॉ. अग्रवाल सुबह 4 बजे उठ जाते हैं और दर रात तक पौधों की देखभाल में जुटे रहते हैं. ‘पैसा तो बहुतों के पास है,

पिछले दिनों राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने उच्चतम न्यायालय से 14 सवाल पूछे। ये सवाल राष्ट्रपति द्वारा संविधान के अनुच्छेद 143 (1) के तहत किए गए हैं। मूलतः ये प्रश्न न्यायपालिका, विधायिका और कार्यपालिका की संवैधानिक शक्तियाँ और कार्यक्षेत्र से भी संबंधित हैं। राष्ट्रपति ने कानून निर्माण के संबंध में राज्यपाल और राष्ट्रपति को संविधानप्रद शक्तियों को न्यायिक आदेश द्वारा सीमित/नियंत्रित किए जाने पर प्रश्न चिह्न लगाया है। ये प्रश्न भारत की लोकतांत्रिक व्यवस्था में अंतर्निहित संवाद की स्वस्थ परंपरा का परिचय और प्रमाण हैं।

दरअसल हाल में उच्चतम न्यायालय ने राज्यपाल बनाम तमिलनाडु राज्य नामक वाद का निर्णय दिया था। यह मामला



समयसीमा के भीतर राज्यपाल या राष्ट्रपति द्वारा विधेयक पर प्रतिक्रिया नहीं दी जाती है तो राज्य के अनुरोध पर उच्चतम न्यायालय ‘परमादेश रिट’ के तहत विधेयक को स्वीकृति प्रदान करने की क्षमता रखता है।

तीसरा, उच्चतम न्यायालय ने स्वयं को संविधान के अनुच्छेद 142 द्वारा प्रदत्त शक्ति का उपयोग करते हुए 10 लंबित विधेयकों को कानून का दर्जा दे दिया है। इस तरह

या वह विधेयक को राष्ट्रपति के विचार के लिए प्रेषित कर देता है। राष्ट्रपति के विचारार्थ आरक्षित विधेयक के लिए एक कसौटी का उल्लेख है।

वह यह है कि ‘राज्यपाल की राय में’ यदि वह (विधेयक) कानून बन जाए तो उच्च न्यायालय की शक्तियों को इस प्रकार अलपीकृत करेगा कि वह व्यवस्था खतरे में पड़ जाएगी, जिसे भरने के लिए संविधान द्वारा उसका निर्माण किया गया है। ‘राज्यपाल की राय में’ के दो अर्थ हो सकते हैं। पहला यह कि राज्यपाल मंत्रिपरिषद के सहयोग एवं सुझाव से ऐसा करेगा। अब सवाल यह उठता है कि मंत्रिपरिषद जो विधानमंडल का हिस्सा है और विधान बनाने में शामिल है, आखिर क्यों पहले अपने क्षेत्राधिकार से बाहर

विधेयक पारित करेगी और फिर राज्यपाल को परामर्श देकर उसे राष्ट्रपति को भिजवाएगी।

दूसरा यह कि राज्यपाल अपने ‘विवेकाधिकार’ का प्रयोग करते हुए ऐसा करेगा। अनुच्छेद 201 दूसरा अनुच्छेद है, जो इस बहस में आया है। इसमें राज्यपाल द्वारा राष्ट्रपति के विचारार्थ आरक्षित विधेयक से संबंधित चर्चा है। इसके तहत राष्ट्रपति या तो विधेयक पर स्वीकृति देता है या उसे रोक देता है। साथ ही वह अपने सुझावों और निर्देश के साथ विधेयक को राज्यपाल के माध्यम से वापस विधानमंडल को भेज सकता है। तत्पश्चात वह पुनः विधानमंडल से पारित करारकर राष्ट्रपति की स्वीकृति के लिए प्रस्तुत किया जाएगा। इसके आगे राष्ट्रपति उस विधेयक पर क्या फैसला लेते हैं?

अर्थव्यवस्था की रफ्तार पर प्रभाव नहीं

प्रसरकार लगातार देश की अर्थव्यवस्था पांच लाख करोड़ डालर तक पहुंचाने का संकल्प दोहराती रही है। दावा किया जाता है कि भारत जल्दी ही दुनिया की तीसरी सबसे बड़ी आर्थिक शक्ति बन जाएगा। इसके लिए प्रयास भी किए जा रहे हैं। इस लक्ष्य की तरफ आगे बढ़ने का उत्साह नीति आयोग शासी परिषद की दसवाँ बैठक में भी दिखा। इसमें प्रधानमंत्री ने सभी राज्यों के मुख्यमंत्रियों से कहा कि अगर वे टीम इंडिया की तरह काम करें और हर राज्य, हर शहर, हर गांव को विकसित बनाने के लिए काम करें, तो आजादी की सौवीं वर्षगांठ से पहले ही देश को विकसित की श्रेणी में खड़ा किया जा सकता है।

उन्होंने पर्यटन और शहरी विकास पर विशेष बल दिया। इस बैठक का विषय भारत को 2047 तक विकसित देश बनाने पर विचार करना था। यह एक तरह से केंद्र सरकार के विकासोन्मुखी कार्यक्रमों को और गति देने की मंशा के अनुरूप ही है। अक्सर विपक्षी दलों वाली राज्य सरकारों और केंद्र सरकार के बीच नीतियों का टकराव देखा जाता रहा है, जिसका असर विकास कार्यक्रमों पर पड़ता है। अच्छी बात है कि इस बैठक में प्रधानमंत्री ने मुख्यमंत्रियों के साथ संबंधों में सहजता लाने का प्रयास किया। इसी का नतीजा है कि बैठक में किसी प्रकार का वैचारिक विरोध नजर नहीं आया।



हालांकि कांग्रेस ने इस बैठक को लोगों का ध्यान भटकाने का सरकार का एक और प्रयास बताया है।

इस बात से इनकार नहीं किया जा सकता कि भारत दुनिया की तेजी से उभरती अर्थव्यवस्था है और तमाम झटकों के बावजूद इसकी रफ्तार पर बहुत प्रतिकूल प्रभाव नहीं पड़ा है। ऐसे में विकासशील देशों यानी वैश्विक दक्षिण देशों की उम्मीदें इससे और जुड़ती गई हैं। विश्व पटल पर व्यापारिक समझौतों आदि के मामले में भारत ने कई उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। ऐसे में अगर केंद्र और सभी राज्य सरकारें मिल कर विश्व मानकों के अनुरूप अपने शहरों, पर्यटन स्थलों और विनिर्माण योजनाओं पर गंभीरता से काम करें, तो एक मिसाल कायम हो सकती है।

मगर असल चुनौती यही है कि केंद्र सरकार किस तरह राज्य सरकारों के साथ का नतीजा है कि बैठक में किसी प्रकार का वैचारिक विरोध नजर नहीं आया।

लगातार केंद्र की नीतियों और बैठकों आदि का विरोध करती रही हैं। इसके अलावा, विपक्षी दलों की राज्य सरकारों के साथ केंद्र के रिते तनावपूर्ण देखे गए हैं। इसलिए केंद्र से हो अपेक्षा की जाती है कि वह इस तल्खी को दूर करने का प्रयास करे।

विकास और अर्थव्यवस्था एक-दूसरे से नलथी होते हुए भी कई मामलों में इनमें अलगाव भी होता है। जरूरी नहीं कि सकल घरेलू उत्पाद के आंकड़ों के आधार पर अर्थव्यवस्था की दर ऊंची होने पर देश में खुशहाली का स्तर भी ऊंचा हो। भारत में यह विरोधाभास जरूर है। एक तरफ विकास दर ऊंची है, तो दूसरी तरफ बेरोजगारी और गरीबी उन्मूलन के मामले में अपेक्षित कामयाबी नहीं मिल पा रही। शिक्षा और स्वास्थ्य सुविधाएं भी प्रश्नांकित होती रहती हैं। अर्थव्यवस्था के सभी क्षेत्रों में विकास दर संतुलित नहीं है। विनिर्माण क्षेत्र अब भी हिचकोले खा रहा है। इसकी बड़ी वजह है कि निर्यात बढ़ाने और व्यापार घाटा घटाने में अपेक्षित कामयाबी नहीं मिल पा रही। विदेशी प्रत्यक्ष निवेश लक्ष्य के मुताबिक आकर्षित नहीं हो पा रहा। ऐसे में अगर केंद्र और राज्य सरकारें समन्वित रूप से काम करें, तो निरस्देह कामयाबी की उम्मीद बनती है।



मूंग दाल प्रोटीन का एक बेहतरीन स्रोत होती है, जो मांसपेशियों के निर्माण और मरम्मत के लिए बेहद जरूरी है। इसके अलावा, इसमें फाइबर भी भरपूर मात्रा में होता है, जो पाचन को बेहतर बनाता है और ब्लड शुगर को कंट्रोल रखने में मदद करता है। इसका पराठा आसानी से पचने वाला भी होता है, जिससे आपको नाशते के बाद भारीपन भी महसूस नहीं होगा।

सामग्री :

- 1 कप पीली मूंग दाल (बिना छिलके वाली)
- 1 कप गेहूं का आटा
- 1 इंच अदरक का टुकड़ा
- 2-3 हरी मिर्च (खटानुसार)



आज का राशिकर

मेष : नौकरी में कार्य की प्रशंसा होगी। नए विचार दिमाग में आएंगे। भाग्य का साथ मिलेगा। विचारों का सफलता हासिल करेगा। करोबार में वृद्धि होगी। आय के नए स्रोत प्राप्त हो सकते हैं। धनार्जन होगा। पार्टी व पिकनिक का कार्यक्रम बन सकता है। स्वादित व्यंजनों का आनंद प्राप्त होगा।

वृषभ : कीमती वस्तुएं संभालकर रखें। काम में मन नहीं लगेगा। दूसरे आपसे अधिक की अपेक्षा करेंगे। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। दुःखद समाचार प्राप्त हो सकता है। वाणी में हल्के शब्दों के प्रयोग से बचें। क्रोध व उत्तेजा पर नियंत्रण रखें। पुराना रोग उभर सकता है।

मिथुन : मान-सम्मान मिलेगा। करोबार में वृद्धि होगी। निवेश शुभ रहेगा। नौकरी में कार्य की प्रशंसा होगी। दूर से शुभ समाचार प्राप्त होगा। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी। जोखिम उठाने का साहस कर पाएंगे। आय में वृद्धि होगी। जल्दबाजी न करें। प्रतिद्विष्टता में वृद्धि होगी। लाभ होगा। प्रयास सफल रहेगा।

कर्क : सामाजिक कार्य करने का अवसर प्राप्त होगा। घर में अतिथियों का आगमन होगा। प्रसन्नता तथा उत्साह बने रहेंगे। व्यापार-व्यवसाय मजबूत लाम देगा। आलस्य हटा दें। प्रतिकार न करें। विवेक का प्रयोग करें। दूर से शुभ समाचार प्राप्त होगा। आत्मविश्वास में वृद्धि होगी।

सिंह : नौकरी में अधिकार वृद्धि हो सकती है। व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। निवेश लाभदायक रहेगा। अप्रत्याशित लाभ हो सकता है। रोजगार प्राप्ति के प्रयास सफल रहेगे। घर-बाहर प्रसन्नता का वातावरण बनेगा। किसी कार्य के प्रति रिति रहेगी। शारीरिक कष्ट संभव है।

कन्या : आज करोबार-व्यवसाय ठीक चलेगा। आय में निश्चितता बनी रहेगी। नौकरीपेशा की अस्पृश्यता खर्च सामने आएंगे। घर-बाहर विवाद से स्वाभिमान को ठेस पहुंच सकती है। पुराना रोग उभर सकता है। जोखिम व जमानत के कार्य टलें। किसी भी अपरिचित व्यक्ति की बातों में न आएं।

मूंग दाल पराठे

- 1/2 चम्मच जीरा
- 1/4 चम्मच हींग
- बारीक कटा हरा धनिया
- नमक स्वादानुसार
- पानी (घोल बनाने के लिए)
- तेल या घी



विधि :

सबसे पहले मूंग दाल को अच्छी तरह धोकर कम से कम 2-3 घंटे के लिए पानी में भिगो दें। अगर सुबह जल्दी बनाना है, तो इसे रात भर भी भिगो कर रख सकते हैं। भिगोंई हुई मूंग दाल का पानी निकाल

दें। अब इसे अदरक, हरी मिर्च और थोड़े से पानी (लगभग 1/4 कप) के साथ मिक्सर ग्राइंडर में पीस लें। ध्यान रहे, इसे बहुत ज्यादा पतला नहीं करना है, थोड़ा दरदरा पेस्ट ही रहने दें। एक बड़े बर्तन में पिसी हुई मूंग दाल का पेस्ट लें। इसमें गेहूं का आटा, जीरा, हींग, बारीक कटा हरा धनिया और नमक डालें। थोड़ा-थोड़ा पानी डालते हुए इसे अच्छी तरह मिलाएं। हमें न बहुत गाढ़ा और न ही बहुत पतला घोल चाहिए। जैसा चिले या डोसे का घोल होता है, बस वैसा ही। ध्यान रखें, कि इसमें कोई गांठ न रहे। इसके बाद एक नॉन-स्टिक तवा गरम करें। उस पर हमें ज्यादा सा तेल या घी लगाएं। फिर एक बड़ा चम्मच घोल तवे पर डालकर गोल फैलाएं। इसे मीडियम आंच पर दोनों तरफ से सुनहरा और कुरकुरा होने तक सेंकें। आप चाहें तो थोड़ा और तेल या घी लगाकर इसे और खस्ता बना सकते हैं।



तुला : व्यावसायिक यात्रा सफल रहेगी। लाम के अवसर हाथ आएंगे। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। नौकरी में अनुकूलता रहेगी। भाग्य का साथ मिलेगा। कोई बड़ा काम करने की इच्छा जागृत होगी। चिंता तथा तनाव बने रहेंगे। प्रमाद न करें। बकवास व्यस्तों के प्रयास सफल रहेगी।



वृश्चिक : मान-सम्मान मिलेगा। आय के नए स्रोत प्राप्त हो सकते हैं। व्यापार-व्यवसाय में मजबूत लाम होगा। शेरय मार्केट व म्युचुअल फंड इत्यादि से लाम होगा। नई योजना बनेगी। कार्यप्रणाली में सुधार होगा। प्रेम-प्रसंग में जल्दबाजी न करें। थकान रहेगी। किसी कार्य की चिंता रहेगी।



धनु : लाम के अवसर हाथ आएंगे। व्यापार-व्यवसाय लाभदायक रहेगा। पारिवारिक सहयोग प्राप्त होगा। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। दूसरों के कार्य में हस्तक्षेप न करें। धर्म-कर्म में रुचि रहेगी। कौट व कवहरों के काम मजबूत लाम देंगे। किसी बड़े काम की रूकावट दूर होगी।



मकर : हसी-मजाक में हल्कापन हो, ध्यान रखें। कीमती वस्तुएं इधर-उधर हो सकती हैं। संभालकर रखें। व्यापार-व्यवसाय ठीक चलेगा। आय में निश्चितता रहेगी। यात्रा में जल्दबाजी न करें। शारीरिक कष्ट संभव है। पुराना रोग उभर सकता है। वाहन व मशीनरी के प्रयोग में सावधानी रखें।



कुंभ : व्यापार व व्यवसाय ठीक चलेगा। नौकरी में चैन रहेगा। यात्रा मजबूत रहेगी। प्रेम-प्रसंग में अनुकूलता हो सकती है। राजकीय बाधा दूर होकर स्थिति अनुकूल बनेगी। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। धनहानि की आशंका है। लेन-देन में जल्दबाजी न करें। थकान व कमाजरी रह सकती है।



मीन : आय के नए साधन प्राप्त हो सकते हैं। आनंदोन्मत्ति के प्रयास सफल रहेगी। जीवन सुखमय व्यतीत हो सकता है। घर-बाहर प्रसन्नता रहेगी। स्थायी संपत्ति के कार्य बड़ा लाम दे सकते हैं। रोजगार में वृद्धि होगी। स्वास्थ्य में राहत मिलेगी। चिंता दूर होगी। नौकरी में रुतबा बढ़ेगा।

–ज्योतिषाचार्य पंडित अतुल शास्त्री

शैम्पू करते समय ज्यादा टूटते हैं बाल?

- तो रोकने के लिए अपनाएं 4 टिप्स
- कम होगा हेयर फॉल

रोजाना थोड़े बहुत बाल टूटना आम बात है, लेकिन शैम्पू करते समय बाल ज्यादा टूटते हैं। दरअसल, जब बाल गीले होते हैं, तो बाल आसानी से टूटने लगते हैं। कई बार बाल धोते समय ज्यादा तेज रगड़ने या केमिकल वाले शैम्पू के इस्तेमाल से भी बाल कमजोर होने लगते हैं। इन वजहों से बाल ज्यादा टूटते हैं। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो हम आपको कुछ ऐसे टिप्स बताते वाले हैं, जिन्हें अपनाकर आप बालों का टूटना कम कर सकते हैं।

■ सही शैम्पू चुनें

हर व्यक्ति के बाल अलग तरह के होते हैं। इसलिए हर शैम्पू हर व्यक्ति के लिए सही नहीं होता। इसलिए अपने बालों के टाइप के हिसाब से शैम्पू चुनें। अगर आपके बाल घुंघराले हैं, तो शैम्पू चुनते वक़्त और सावधानी बरतने की

जरूरत है। अगर आपके बाल रूखे हैं, तो मॉइश्चराइजिंग शैम्पू का इस्तेमाल करें। साथ ही, ध्यान रखें कि शैम्पू में ज्यादा हार्ड केमिकल्स न हो।

■ बाल धोने का सही तरीका अपनाएं



गीले बाल ज्यादा कमजोर होते हैं, इसलिए अगर इन्हें हेयर वॉश करते समय ज्यादा जोर से रगड़ते हैं या नाखूनों से स्क्रेच करते हैं, तो बाल टूटने लगते हैं। इसलिए बालों को धोते समय उंगलियों की टिप्स से धीरे-धीरे स्कैल्प की मसाज करें। साथ ही, शैम्पू करने से पहले कंधी से अपने बालों को सुलझा लें, ताकि धोते वक़्त वे कम टूटें।

किस चीज की कमी होने पर नाखून पर होते हैं सफेद दाग?

■ जारें इसकी वजहें

हमारे नाखून हमारी सेहत का आईना होते हैं. नाखूनों पर सफेद धब्बे, जिन्हें ल्यूकोनाइकिया कहा जाता है, कई बार साधारण कारणों से होते हैं. ये अपने आप आते हैं और खुद ब खुद गायब भी हो जाते हैं. हालांकि, कभी-कभी ये गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का संकेत भी हो सकते हैं. इन सफेद धब्बों का मुख्य कारण ल्यूकोनाइकिया हो सकता है. जो नाखूनों पर चोट या अन्य कारणों से विकसित होता है.

Clevelandclinic के मुताबिक, इसके अलावा, दवाओं, पोषण की कमी, या एलर्जी के कारण भी ये धब्बे दिख सकते हैं. अगर आपके नाखूनों पर सफेद दाग दिखाई दे रहे हैं, तो इसे नज़रअंदाज न करें. आइए जानते हैं इसके संभावित



कारण. आइए जानते हैं कि नाखूनों पर सफेद धब्बों के आम कारण क्या हैं और उन्हें कब गंभीरता से लेना चाहिए.

इन वजहों से होते हैं नाखूनों पर सफेद दाग-

एलर्जी: नाखूनों पर इस्तेमाल किए जाने वाले प्रोडक्ट, जैसे नेल पॉलिश, नेल लॉस, नेल हाईड्रर, नेल पॉलिश रिमूवर और नकली नाखून, कभी-कभी एलर्जी का

कारण बन सकते हैं. आपके प्रतिरक्षा प्रणाली इन प्रोडक्ट को एलर्जन के रूप में पहचान सकती है, जिससे नाखूनों पर सफेद धब्बे बनने लगते हैं.

चोट (ट्रॉमा):

नाखून की प्लेट या नेल मैट्रिक्स पर चोट लगना नाखूनों पर सफेद धब्बों का सबसे आम कारण है. नाखूनों को ठोकर लगने, टाइट जूते पहनने या नाखून चबाने से ये चोट हो सकती है. बार-बार मैनीक्योर करवाने से भी नाखूनों को नुकसान पहुंच सकता है. क्योंकि मैनीक्योर के दौरान अधिक बल लगाने से नेल प्लेट और मैट्रिक्स को चोट पहुंच सकती है.

फंगल इन्फेक्शन: फंगल इन्फेक्शन से नाखूनों का रंग बदल सकता है. कभी-कभी ये संक्रमण

नाखूनों पर सफेद धब्बों के रूप में दिख सकता है. इसके अलावा, नाखून मोटे और टूटने वाले भी हो सकते हैं.

टॉक्सिन और दवाइयां: कभी-कभी नाखूनों पर सफेद धब्बे जहरीली भारी धातुओं (जैसे आर्सेनिक और सीसा) के संपर्क में आने के कारण हो सकते हैं. कुछ दवाइयां, जैसे कीमोथरेप्य, बैक्टीरियल संक्रमण और मूत्र मार्ग संक्रमण के इलाज में उपयोग होने वाली सल्फा दवाएं, भी इन धब्बों का कारण बन सकती हैं.

कोई रोग: कुछ रोग की वजह से भी नाखूनों पर सफेद धब्बे हो सकते हैं. इनमें मधुमेह, हार्ट फेल, एचआईवी, लिवर बीमारीस और सोरायसिस जैसी बीमारियां शामिल हैं. हालांकि, ये दुर्लभ लक्षण हैं.

आनुवंशिक स्थिति: कुछ आनुवंशिक स्थितियां, जैसे बार्ट-

कब लें गंभीरता से?

अगर नाखूनों पर सफेद धब्बे लंबे समय तक बने रहते हैं, अन्य लक्षणों के साथ दिखते हैं या बार-बार होते हैं, तो डॉक्टर से परामर्श जरूर करें. यह किसी गंभीर स्वास्थ्य समस्या का संकेत हो सकता है. नाखूनों की देखभाल और सामान्य सावधानियां अपनाकर आप इन धब्बों से बच सकते हैं. नाखूनों को हेल्दी और मजबूत रखने के लिए अच्छा डाइट, सही हिफाई वाले जूते और नाखूनों पर फिट प्रोडक्टों के उपयोग से बचाव जरूरी है.

पंजी सिंड्रोम और डेरीयर रोग, नाखूनों पर सफेद धब्बों का कारण बन सकती हैं. ये स्थितियां माता-पिता से बच्चों को जीन के माध्यम से मिलती हैं.

लेख में दी गई समस्त जानकारियां और सूचनाएं सामान्य मान्यताओं पर आधारित हैं. ‘उत्खस विकास’ इनकी पुष्टि नहीं करता है. इन पर अमल करने से पहले संबंधित विशेषज्ञ से संपर्क करें.

