

Win Astra : iMentor
STUDENTS' HELPLINE
FOR MENTAL PEACE AND WELLBEING



If Students are experiencing

- **Emotional Challenges**
- **Challenges in Understanding Learning & Retaining information**
- **Confused about their Careers**

ddd

Are you feeling anxious, overwhelmed, sad, stressed, confused, lonely, worried, depressed, or uncertain about the upcoming board exams?

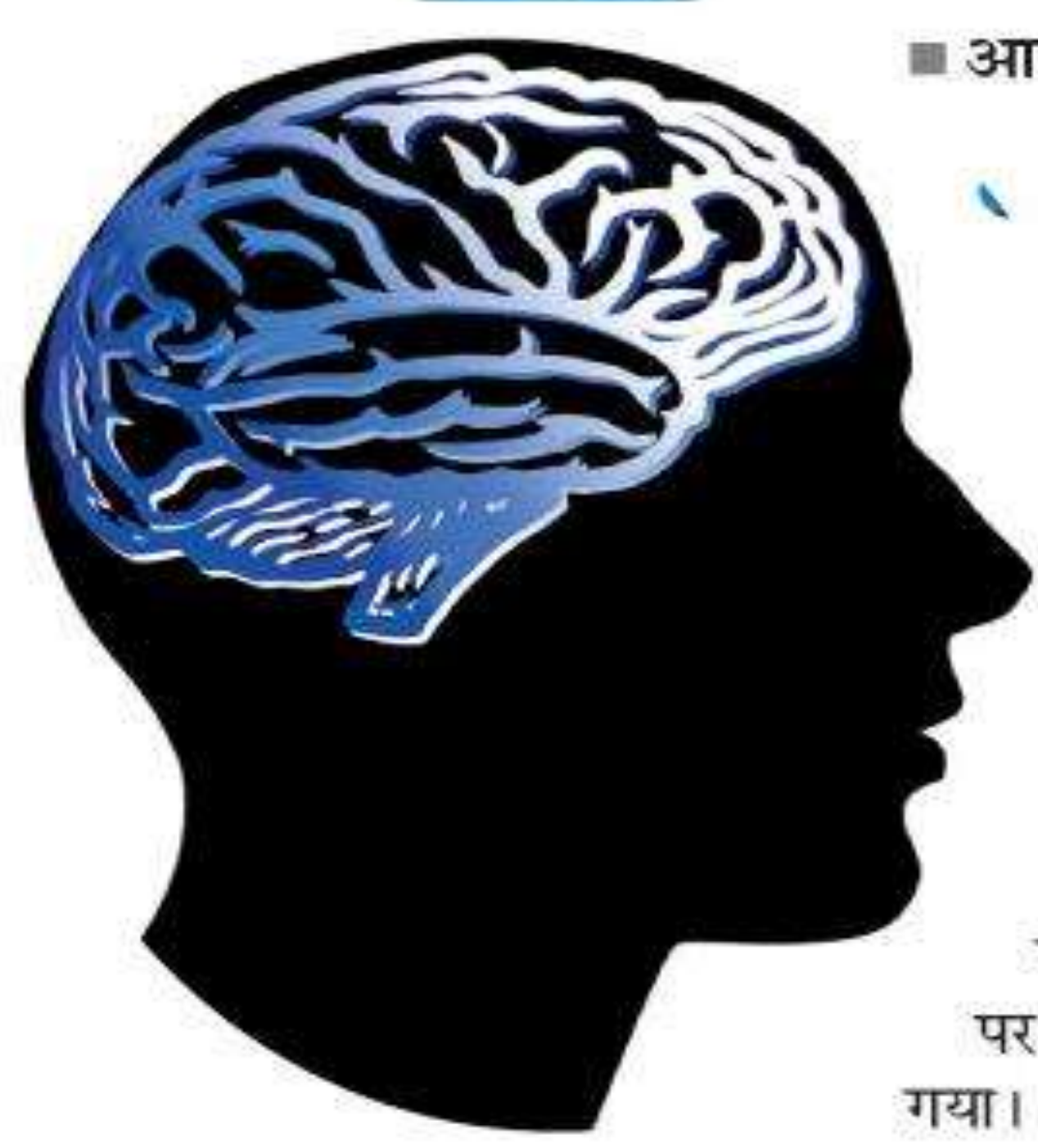
Our counselors are here to help you with your mental peace and well-being.

Contact : +91- 933 686 42 77

Published Research :

केजीएमयू में शोध मानसिक रोग विभाग ने ह्यूमन ट्रायल में पाया याददाश्त बढ़ाने वाली दवाएं हैं बेअसर

ये दवाएं नहीं करती हैं मेमरी 'प्लस'



■ आशीष तिवारी, लखनऊ

अगर आप भी एजाम में ज्यादा नंबर पाने के लिए याददाश्त बढ़ाने वाली दवाएं खाने की सोच रहे हैं तो अलर्ट हो जाएं। किंग जॉर्ज मेडिकल यूनीवर्सिटी के मानसिक रोग विभाग ने देश के प्रमुख ड्रग डिवलपमेंट इंस्टीट्यूट की तैयार की हुई दवा को अपने ह्यूमन ट्रायल में नकार दिया है। विभाग में हुए ह्यूमन ट्रायल में पाया गया जो मेमरी प्लस दवा मरीजों को दी गई उससे किसी भी याददाश्त नहीं बढ़ी। इसलिए डॉक्टरों ने आयुर्वेदिक पैटर्न पर बनाई गई इस दवा को खारिज कर दिया गया। शोध करने वाले डॉक्टरों का दावा है कि

यह होता है बेचने का फंडा

बाजार में बिकने वाली याददाश्त को बढ़ाने वाली दवाएं ब्रेन के एक खास सेंटर को स्ट्रॉंग करने की बात करती हैं। विशेषज्ञों का कहना है कि ब्रेन में ऐसा कोई खास प्वाइंट नहीं होता जिसको दवा के माध्यम से स्ट्रॉंग कर दिया जाए और उससे याददाश्त को बढ़ाया जाए।

फिलहाल इस वक्त ऐसी कोई भी दवा नहीं है जिससे मेमरी तेज हो।

केजीएमयू के जैरिफ्रिक विभाग की चल रही एनुअल कॉन्फ्रेंस के दौरान जैरिफ्रिक मेंटल हेल्थ

विभाग के हेड डॉ.एससी तिवारी ने बताया कि उनके विभाग ने मेमरी प्लस जैसी दवा का ह्यूमन ट्रायल किया था। इस दौरान ये दवाएं कमजोर याददाश्त वाले मरीजों को दी गईं। कुछ दिन बाद जांचने पर पता चला कि दवा खाने वालों की याददाश्त ज्यों की त्यों है।

यह ड्रग डिवलप करने वाले इंस्टीट्यूट को भी इसकी जानकारी दे दी गई है। डॉ. तिवारी कहते हैं कि दवा के ट्रायल के दौरान इसके साइड इफेक्ट्स पता नहीं चल पाए थे। वह मानते हैं कि ये दवाएं ब्रेन के एक खास हिस्से को डिवलप करने के लिहाज से तैयार होती हैं इसलिए इन्हें लेने के बाद ब्रेन की हरकतों पर नजर रखना भी जरूरी है। इसलिए केजीएमयू में बनने वाली एडवांस रिसर्च लैबोरेटरी में इसके साइडइफेक्ट्स पर शोध किया जाएगा।

NBT अभियान फोन पर लगातार व्यस्त रहने से समय से पहले कमजोर हो सकता है दिमाग

अच्छी याददाश्त चाहिए तो फोन से बनाकर रखें दूरी

■ एनबीटी, लखनऊ : स्मार्टफोन अब हमारी जिंदगी का बहुत अहम हिस्सा बन चुका है। ऑफिस का काम हो, कोई अहम तारीख या जानकारी पता करनी हो या मन बहलाना हो...हर काम फोन कर देता है। लेकिन क्या आपने गौर किया है कि आपकी याददाश्त अब पहले जैसी नहीं रही! मौसमी बीमारियां और थकान भी आपको अब पहले से ज्यादा परेशान करने लगी हैं। तो इसका इल्जाम मौसम या किसी और पर लगाने से पहले ध्यान दें कि कहीं आपका ज्यादा समय तक फोन में बिजी रहना ही तो आपकी बीमारी की वजह नहीं। विशेषज्ञों का कहना है कि फोन से हमें कई मानसिक और शारीरिक नुकसान भी हैं। फोन से थोड़ी दूरी बनाकर रखने पर हम इनसे बच सकते हैं :



मोबाइल फोन से निकलने वाली रेडियो तरंगें हमारे दिमाग और शरीर को काफी नुकसान पहुंचाती हैं। लंबे समय तक इनके संपर्क में रहने से कैसर का खतरा बढ़ता है, साथ ही हमारे दिमाग की नसें भी कमजोर हो जाती हैं।

भूलने की बीमारी : कई रिसर्च बताती हैं कि स्मार्टफोन पर बढ़ती निर्भरता के कारण डिजिटल एमेशिया बीमारी होती है। इससे हम छोटी-छोटी बातें भूलने लगते हैं। अगर याददाश्त सही रखनी है तो चीजें याद रखने के लिए दिमाग का इस्तेमाल करें, फोन का नहीं।

कीटाणुओं का घर : एक शोध में यह बात सामने आई है कि

मोबाइल फोन कीटाणुओं का घर बनते जा रहे हैं। हालत यह है कि आपके फोन में एक टॉयलेट की तुलना में 10 प्रतिशत से भी ज्यादा कीटाणु हो सकते हैं।

क्या है इलाज

- स्मार्ट फोन सीमित समय के लिए ही इस्तेमाल करें।
- मोबाइल साइलेंट मोड पर रखें। पढ़ने-खाने के दौरान उसे बार-बार न देखें।
- जितनी देर मोबाइल इस्तेमाल करें, उतनी ही देर पहले फिजिकल एक्सरसाइज करें।
- वर्चुअल के बजाय वास्तविक देस्ट बनाएं और उनके साथ वक्त गुजारें।
- अपने मन को अपने पसंदीदा कामों में लगाएं जैसे कि किताबें पढ़ने, बागबानी, जानवर पालना आदि।



हमारी याददाश्त रजिस्ट्रेशन, रिटेंशन और रिकॉल पर काम करती है। लगातार फोन पर व्यस्त रहने से भूलने की आदत बढ़ जाती है। - डॉ. आदर्श त्रिपाठी, केजीएमयू

'इडियट बॉक्स' के मायाजाल में उलझे बच्चे

दीक्षा चतुर्वेदी, लखनऊ

तीन साल की परी आजकल सनी लियोन के गाने 'बेबी डॉल में सोने दी' गाने के स्टेप्स कॉपी करती हैं। उसकी मां बताती हैं कि यह एक चुटकी सिद्ध वाला डायलॉग भी खूब बोलती हैं। वहीं आर्यन विज्ञानों में दिखाई जाने वाली चीजें लेने की जिद करता है, जैसे चॉकलेट, पिन्ना, बर्गर, परफ्यूम और ब्रांडेड कपड़े आदि। साथ ही कार्टून चैनलों पर आने वाले एक्शन सीरियलों देखता है। उसके बाद अपनी बहन के साथ निजा बनकर लड़ाई करता है। इस बात से उसकी मां काफी परेशान हैं।

टीवी की रंग-बिरंगी दुनिया हर किसी को खूब आकर्षित करती है। इडियट बॉक्स यानी टीवी अपने चुंबकीय आकर्षण से हमें अपनी ओर खींच ही लेता है, इसीलिए छोटे बच्चे भी दिनभर इससे चिपके रहते हैं।

♦ बच्चों पर टीवी का असर

♦ टीवी के प्रभाव को सकारात्मक बना सकते हैं अभिभावक

कार्टून नेटवर्क, गाने, मां के साथ बैठकर टीवी सीरियल भी देखना आम बात है। बच्चे इन सारी चीजों को बड़े गौर से देखते हैं और उसके बाद सबकुछ दोहराते हैं। इससे इतर हिंसा, कामुकता, ड्रग व एल्कोहल टीवी पर दिखाए जाने वाले प्रोग्रामों की कॉमन थीम हैं। यह सब बच्चों पर उल्टा असर डाल सकते हैं। हालांकि टीवी बच्चों का मनोरंजन करता है, उन्हें नई जानकारी देता है, लेकिन कई बार इसका प्रभाव गलत तरीके से भी पढ़ने लगता है। ऐसे में जरूरी है कि पैरेंट्स इस बात का ख्याल अवश्य रखें कि टीवी पर क्या देख रहा है। छोटे बच्चों को हर बात पर गाइडेंस की जरूरत होती है।

टीवी का असर

□ अक्सर जरूरत से ज्यादा टीवी देखने पर बच्चे को कितना पढ़ने, खेलने, एक्सरसाइज करने, बाहर निकलने, पर्याप्त सोने की आवश्यकता का समय ही नहीं मिल पाता।

□ टीवी पर दिखाई जाने वाली चीजों को बच्चे हकीकत व दिखावे से अलग नहीं कर पाते।

□ वह जंक फूड, कोल्ड ड्रिंक चॉकलेट के पिछानों से बहुत प्रभावित हो जाते हैं।

□ शारीरिक काम कम करते हैं, लिहाजा आलसी हो

जाते हैं और एज भी बढ़ने लगता है।

जागरूक हो अभिभावक

□ एडिप पैरेंट्स टीवी के प्रभाव को सकारात्मक भी बना सकते हैं।

□ बच्चों के साथ बैठकर टीवी प्रोग्राम देखें और उन के मेसेज पर चर्चा करें।

□ टीवी बच्चों के बेडरूम में न रखें।

□ उनके विकास में

सहायक शो का चयन करें।

□ टीवी देखने की एक समय सीमा तय कर दें।

□ कोशिश रहे कि पढ़ाई व खाना खाते समय टीवी न देखें।

□ टीवी के अलावा उन्हें दूसरे मनोरंजक साधनों की ओर प्रेरित करें।

क्या कहते हैं काउंसलर

डॉ. मनीषा कहती हैं कि पिछान टीवी एक्टर करते हैं, जिनकी कही हुई बात को बच्चे ब्रह्म वायव समझ लेते हैं। देखा जाए तो एड प्रोड्यूसर वो खुद भी इस्तेमाल नहीं करते, लेकिन इसकी हकीकत बच्चों को बताने वाला चाहिए। अभिभावकों के पास इतना समय नहीं है। जरूरी है कि अभिभावक बच्चों को समय दें। उनके साथ बैठकर टीवी देखें। बच्चे अपने दोस्तों के ग्रुप में सारी बातें डिस्कस करके निकलते हैं। यह बच्चों के विकास के लिए ठीक नहीं है। साथ ही जरूरी बात है कि मां-बाप बचपन से बच्चों को एक सही शिक्षा दें, ताकि बच्चे खुद निश्चय कर सकें कि उन्हें क्या देखना है।



डॉक्टर की सलाह

चिकित्सक डॉ. देवशीष कहते हैं कि ज्यादा देर तक टीवी देखने से बच्चों के दिमाग पर असर गहरा असर पड़ता है। आंखों की रोशनी के अलावा दिमाग का प्रेशर बढ़ जाता है। इसलिए टीवी को आदत न बनने दें, बल्कि शेड्यूल के तहत देखें। मानसिक रूप से स्वस्थ रहने के लिए यह जरूरी है। टीवी के अखंड बुरे दोनों प्रभाव पड़ते हैं। एक समय निर्धारित करने के साथ ही यह भी देखना जरूरी है कि वह क्या देख रहे हैं।



Training can give you a super-size memory

May double word recall capacity

PRESS TRUST OF INDIA LONDON

A new study suggests that the ability to perform astonishing feats of memory can be learned.

After 40 days of daily 30-minute training sessions using a strategic memory improvement technique, people who had regular memory skills at the start and no previous memory training more than doubled their capacity.

From recalling an average of 26 words from a list of 72, the participants were able to remember 62, researchers at Radboud University Medical Centre in The Netherlands found. Four months later, without continued

training, recall performance remained high.

Brain scans before and after training showed that strategic memory training altered the brain functions of the trainees, making them more similar to those of world champion memory athletes, researchers said.

"The training induces similar brain connectivity patterns as those seen in memory athletes," said Martin Dresler, assistant professor at Radboud University Medical Center.

Mr. Dresler used functional magnetic resonance imaging (fMRI) to measure differences in the strengths of communication between brain regions.

Objective:

As per the Survey on Mental Health and Well-being of School Students published by NCERT in 2022, 81% of 3,79,842 students who participated in the survey expressed that their main stressors were studies, exams and results.

Source: India Today Education Desk, Dated: April 18, 2023

The iMentor Empower initiative aims to alleviate student stress during exams by providing comprehensive mentorship and support to overcome academic and non-academic challenges.

The initiative aims to reduce student stress during exams by providing comprehensive educational and emotional support.

iMentor Services:



Students often struggle with learning, retaining, and recalling information due to concentration lapses. Our expert can help by teaching effective study techniques.

How to deal with emotional challenges caused by stress, particularly those related to studies or academics?



Services will be provided by experienced professionals who will offer guidance on suitable career paths.

Spiritual practitioners will teach students the Art of Meditation, equipping them with the ability to concentrate.



Committed Professionals :

Some of the professionals are :

Dr. Madhurima Pradhan:

Former Director, Counselling and Guidance Cell & Happy Thinking Laboratory,
Department of Psychology, Lucknow University. University of Lucknow.

CA Devesh (Chartered Accountant):

Will equip students with 'Forget Forgetting' Smart Study Techniques and
provide Career Advice. Devesh has conducted sessions for many schools,
colleges and professional organizations.

Dr. Shipra Srivastava:

Consultant Panchakarma & Nadi pariksha specialist (Sri Sri Tattva
Panchakarma, Lucknow), Art of Living Yoga Instructor

Mode of Communication: Students of standard VI onwards can register for the iMentor initiative.. Students, parents or guardians can connect via phone; a mutually convenient time will be decided, and at that time, students can come for assistance. Additionally, face-to-face conversations can take place at the Lucknow Management Association office.

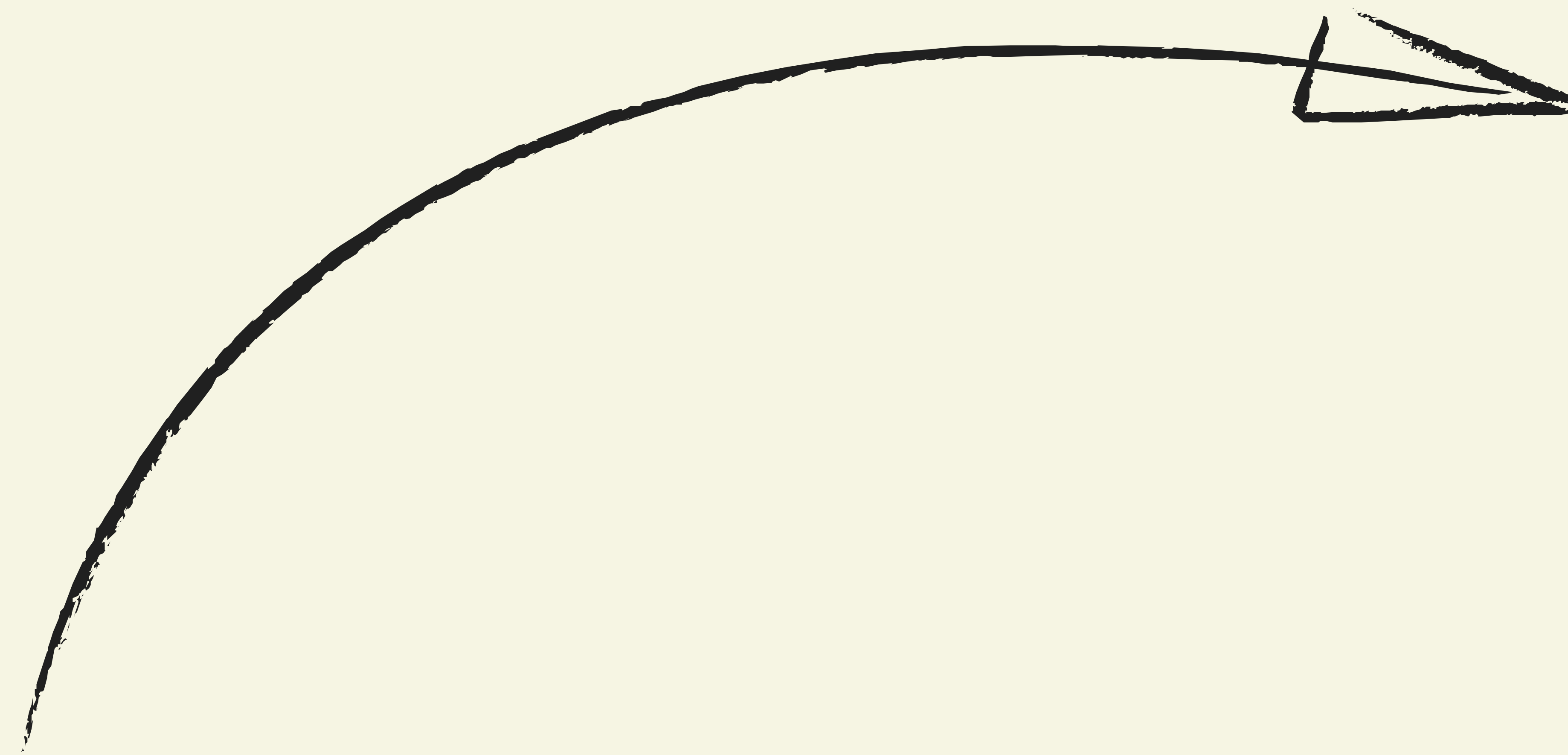
Venue: Lucknow Management Association, Premises of Kabir Peace Mission, First Floor "Smriti Bhawan", First floor, R-6/7, Vipul Khand(Hotel Dayal Paradise and SRS Mall), Gomti Nagar, Lucknow. Google Location: <https://g.co/kgs/6MosK4>

Fees: The iMentor Empower programme will be held periodically. There is no fee for counselling.

Professional support in your
TRANSFORMATION
journey



from Student



to skilled Professional

Committed Professionals :

Dr. Madhurima Pradhan is a former Director of Counselling and Guidance Cell & Happy Thinking Laboratory at the Department of Psychology, University of Lucknow.

CA Devesh is a Chartered Accountant who provides 'Forget Forgetting' Smart Study Techniques to equip students with effective study skills. Additionally, he offers career advice and has conducted sessions for many schools, colleges and professional organizations.

Dr. Shipra Srivastava is a Consultant Panchakarma & Nadi pariksha specialist at Sri Sri Tattva Panchakarma in Lucknow. She is also an Art of Living Yoga Instructor.

About LMA:

Lucknow Management Association is widely regarded as a Think Tank of Uttar Pradesh. The association has a vision to improve education and has conducted numerous sessions for schools on various topics. LMA has organized sessions on the National Education Policy, Chat GPT, Digital Body Language, Mind Maps, Career Counselling, Memory Techniques, etc. This rich history of thematic engagement demonstrates LMA's dedication to holistic education. LMA is a Category 1 affiliate of the All India Management Association (AIMA), one of the top-rated affiliates. LMA is working towards its mission of sensitizing and catalyzing individuals, institutions, and communities to achieve their full potential. To take this task forward, the iMentor Empower program has been initiated. To learn more about LMA, please visit www.lmalucknow.in.





दैनिक जागरण, Lucknow, 25 August 2021
www.inextlive.com/lucknow

NEXT CITY FOCUS

उर्दू शायरी में गीता का ऑडियो वर्जन यूट्यूब पर होगा लांच

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी के अवसर पर शायर पद्मश्री स्व. अनवर जलालपुरी रचित पुस्तक उर्दू शायरी में गीता का ऑडियो वर्जन लांच किया जायेगा. हेल्प यू एजुकेशनल ट्रस्ट चैरिटेबल ट्रस्ट के संस्थापक व प्रबंध न्यासी हर्ष वर्धन अग्रवाल की परिकल्पना के तहत भजन सम्राट पद्मश्री अनूप जलोटा ने आवाज और संगीत विदेक प्रकाश ने दिया है. इसे संस्थान के यूट्यूब चैनल youtube.com/c/HelpUTrust पर रिलीज किया जायेगा.

यह संस्करण निश्चय ही कर्णपिय और मनोहारी होगा. मुझे आशा है कि उर्दू शायरी में गीता के श्रव्य संस्करण से अधिकाधिक लोगों तक इसके अमृत वचनों का प्रसार होगा. इस महत्वपूर्ण कार्य से जुड़े सभी लोगों को बधाई और इसकी सफलता के लिए शुभकामनाएं.

नरेंद्र मोदी, पीएम

हिन्दुस्तान की मुख्तलिफ तहजीब के तई अपने उरुस की वजह से मजहबी मुसलमान होने के बावजूद उन्होंने भगवतगीता का उर्दू तर्जुमा किया. हेल्प यू ट्रस्ट के जरिये गीता के उर्दू तर्जुमा के 1761 अशआर को अपनी आवाज दी.

अनूप जलोटा, भजन गायक

अनवर जलालपुरी ने भगवतगीता के 18 अध्यायों के सभी 700 श्लोकों को 1761 अशआर में उर्दू काव्य में अनुवाद किया है. गीता में निहित संदेश को समस्त मानवजाति के बीच प्रसारित करने की आवश्यकता है.

हर्ष वर्धन अग्रवाल, समाजसेवी

अनवर जलालपुरी ने संपूर्ण गीता को बेहद आकर्षक ढंग से पाठकों के लिए प्रस्तुत किया है. यह किताब दोनों मजहब की दूरी खत्म कर सकती है. **मुरारी बापू, कथा वाचक**

स्व. गोपाल दास नीरज जी ने कहा था कि गीता के हिंदी व अंग्रेजी के कई अनुवाद पड़े, लेकिन जैसा अनवर जलालपुरी ने किया है वैसा मुझे अन्यत्र कहीं देखने को नहीं मिला.

मैं समझता हूँ अनवर साहब आज के युग के तुलसीदास जी के रूप का प्रतिरूप हैं कि उन्होंने सरल भाषा में उर्दू शायरी में गीता पुस्तक का यहाँ अनुमोदन किया. गीता और कुरान, अली और बजरंगबली का समन्वय इन शब्दों के रूप में इस लेखनी के माध्यम से संभव हो सके यही मेरी शुभकामनाएं हैं.

दिनेश शर्मा, हिप्पी सीएम



About HelpU:

Help U Educational & Charitable Trust was founded in April 2012 by Mr Harsh Vardhan Agarwal in Lucknow, Uttar Pradesh. With the blessings of our Patrons Padma-Bhushan Late (Dr) Shri Gopal Das Neeraj, Padma-Shri Late Janab Anwar Jalalpuri and Padma-Shri Anup Jalota, the Trust has earned a reputation as a public welfare organization all over Uttar Pradesh within the last 11 years. Since its inception, the Trust has been making all our efforts to raise and promote society's social, educational and humanitarian standards. It has been working to alleviate the condition of the oppressed, destitute and needy to provide them a better life in society. Besides, the Trust has also been working to promote literature, art and culture, emphasizing national integration



Help U Educational &
Charitable Trust

About Rotaract Club :

Rotary International is a global service organization that aims to unite business and professional leaders to provide humanitarian aid, promote high ethical standards across all professions, and foster goodwill and peace worldwide.

Rotary has numerous clubs across India, including the Rotary Club of Lucknow Rajdhani. To support youth leadership, the Rotary Club established the Rotaract Club of Lucknow Rotary Rajdhani. Additionally, the Rotary India Literacy Mission (RILM) strives to achieve total literacy and high-quality education in India. Our club has been organizing several events for young people, such as conferences and competitions. Our most prominent event is the Annual Students Debate Competition, which has been held for the past 25 years. To further our commitment to improving education in India, the Rotaract

Club is collaborating to organize
iMentor Students Helpline.

Rotary



**CREATE HOPE
in the WORLD**

Rotaract Club of Rotary Lucknow Rajdhani

#TogetherWeCan

Conclusion :

The iMentor Empower Center for Students aims to create a supportive ecosystem for students, parents and guardians facing study-related challenges. By offering a range of services and involving experienced professionals, the initiative aspires to contribute positively to the well-being and success of students.

Call Number: +91-933 686 4277 e-mail id:

Imalucknow.2016@gmail.com

Our Impact :



- Organisers-



Help U Educational &
Charitable Trust

ISO Certified::

LMA & Help U both are Public Charitable Trust
Regd. Under Section 80 G & 12AA of The Income Tax Act

Gyani Professionals OPC Pvt. Ltd.

7, La - Place,, Shah Najaf Road, Hazratganj,
Lucknow 226001

CIN: U74999UP2021OPC151642



Rotaract Club of Rotary Lucknow Rajdhani

- Organisers -

Lucknow Management Association

R-6/7, Smriti Bhawan, First Floor,
Vipul Khand-6, Gomti Nagar, Lucknow

www.lmalucknow.in :: Contact : +91-933 686 42 77 :: e-mail id : acadevesh@gmail.com