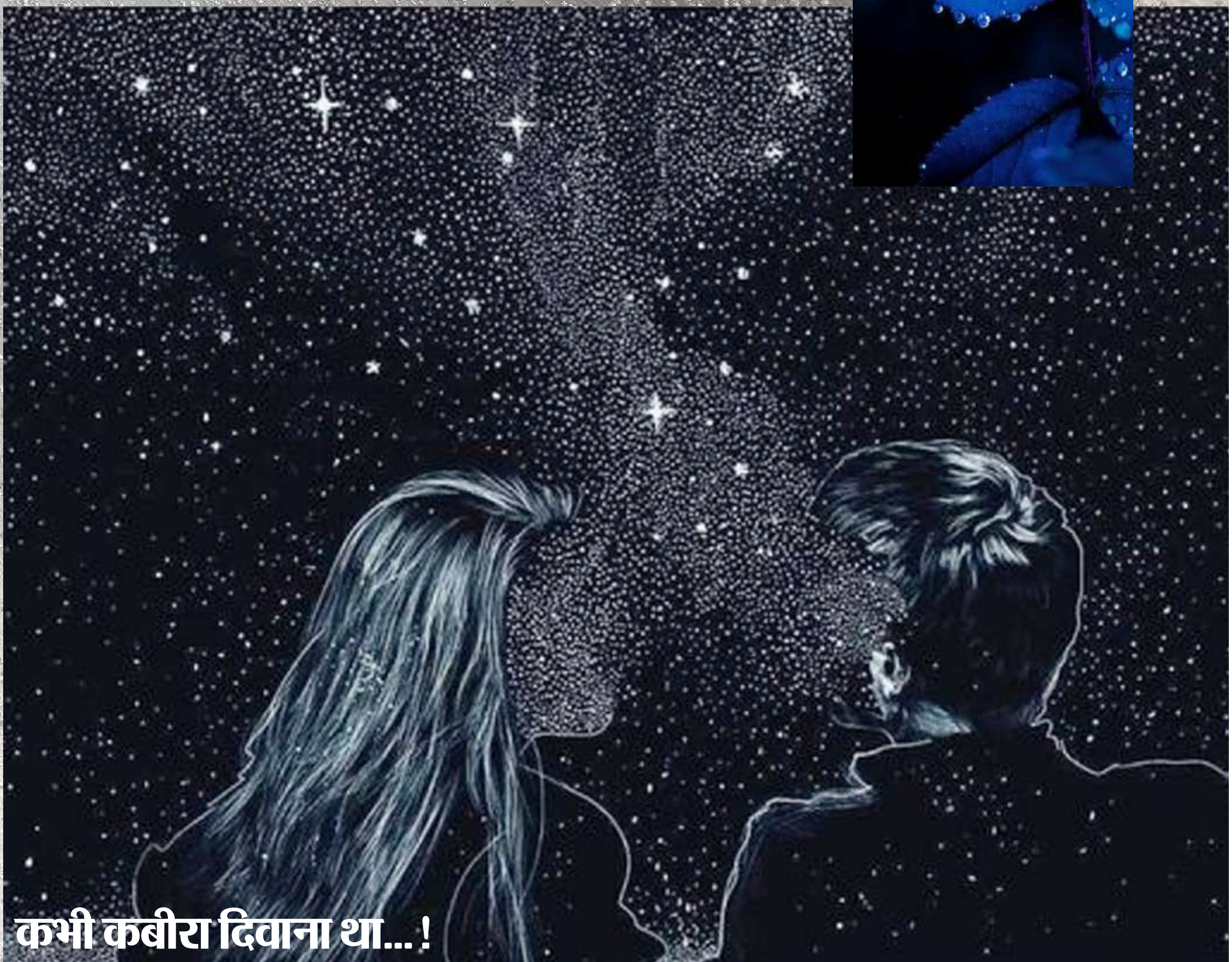
VOL 01
2021
MARCH

5 वर्षों का शानदार सफर और रणभेरी बन गयी

हमसफ़र



कभी कबीरा दिवाना था...!

रिश्तों को किसी मुल्क के सरहद की सीमाओ में बांधा नही जा सकता। बेशक यह एक मुख्तसर सा अल्फाज़ है लेकिन इसकी अहमियत को समझने और निभाने वालों का साथ पूरी शिद्दत से कायनात भी देती है।

50/-

Ranbheri
MEDIA VENTURE PVT LTD

With best compliments for Humsafar...

Happy Women's Day

SERVING LIFE'S
THE
VIBE
GOODNESS

The Vibe Gastro Pub

Fourth Floor , Above Big Bazaar , Sigra, Varanasi

कलम–ए–स्याही से निस्बत है
मेरा कुछ इस कदर,
चुभते थे आज तक जो लफ्ज मुझे,
बन गये हैं अब वही मेरे हमसफर...........!!

सम्मानित पाठक वृन्द !

आज से ठीक पाँच वर्ष पूर्व 8 मार्च अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के महत्त्वपूर्ण मौके पर संविधान के चौथे स्तम्भ को मजबूत करने के इरादों के साथ आपके ही दम पर हमने रणभेरी का आगाज किया था। आमजन मानस की आवाज बनकर गूंजने को आतुर रणभेरी ने पत्रकारिता के वास्तविक स्वरूप का प्रतिमान स्थापित कर दिखाया। जी हाँ ! आपके स्नेहाशीष की अविरल वर्षा से ही साप्ताहिक रूप से शुरू होने वाला हमारा सफर 10 दिसम्बर 2018 को दैनिक के रूप में स्थापित होकर एक नए कलेवर में प्रवाहमान गतिमान होते हुए आज 8 मार्च 2021 को अपने पाँच वसंत पूरा कर रहा है। यह चिरन्तन सत्य है कि इस सफर को हम आपके सहयोग, समर्थन, स्नेह और समय के साथ ही पूर्ण कर पाए हैं।

सुधीजनों !

किसी भी सफर में हमसफर का होना सफर के बाधाओं व रुकावटों को चूर-चूर कर देता है आप सभी पाठक वृन्द हमेशा से रणभेरी परिवार के हमसफर रहे हैं और आप सभी का प्यार और साथ हमें हमेशा अपेक्षित रहेगा। यह नैसर्गिक प्रक्रिया है कि आग में तप कर ही सोना कुंदन बनता है यह कहना अतिशयोक्ति न होगा कि आज वैश्वीकरण की रेस में व्यवस्था परिवर्तन के खिलाफ आवाज बुलंद करने में नेकानेक झंझावातों को सहते हुए रणभेरी ने अपना डंका बजाया है, और यह भी विश्वास है कि चुनौतियों से लड़ते हुए कालचक्र के साथ कालान्तर तक गूंजायमान होता रहेगा।

साधुवादार्हा !

इस पुष्पित पल्लवित बगिया को सींचने में अपनी व्यक्तिगत भावनाओं को अनदेखा करते हुए जिन साथियों ने रणभेरी के सफर को अपना सफर समझ अहर्निशं अनवरत काम किया है, उनके लिए साधुवाद जैसे शब्द कभी-कभी छोटे लगने लगते हैं हम सभी एक ही माला के मोती हैं और माला के प्रत्येक मोती की अहमियत अपने आप में काबिल-ए-तारीफ होती है हम आभारी हैं उन सभी विपरीत परिस्थितियों के जिन्होंने हममें हिम्मत से लड़ने की ताकत पैदा की, और हमें महसूस कराया कि 'खुद से बड़ा कोई हमसफर नहीं होता।'

'गूँज उठी रणभेरी'
हिन्दी सांध्य दैनिक
वाराणसी

श्रेष्ठा सिंह

श्रेष्ठा सिंह
(सम्पादक)

सम्मानित पाठकों,

आप सभी की दुआओं की बदौलत आपके अपने अखबार गूंज उठी रणभेरी ने तमाम दुश्वारियों की चुनौती को तोड़ते हुए अपने प्रकाशन के पांच साल पूरे किये। हमें फक्र है कि बनारस की हिंदी पत्रकारिता के गौरवशाली प्रतिमानों के प्रति पूरी वचनबद्धता को निभाते हुए हमने साप्ताहिक व दैनिक दोनों ही स्वरूपों में पाठकों की उम्मीदों के अनुरूप जनसरोकारों को सबसे पहली वरीयता दी। उनके कंधों से कंधा जोड़ कर हर कदम पर उनका साथ निभाया। उनकी खुशियों या दुखों में भागीदार बनें और उनकी आवाज़ बनकर, सिस्टम की जड़ता और असंवेदनशीलता पर चोट किया हैं। हमने समय की चट्टान पर कई ऐसे उदाहरणों का उल्लेख किया है, जो अभी भी रणभेरी के आक्रामक चरित्र की गवाही देते हैं। हमें सचमुच फक्र होता है जब आप बेखौफ तेवर और बेबाक लेखनी की नज़ीर पेश करते हुए रणभेरी का नाम लेते हैं।

अपने इस बेमिसाल सफर के पांचवें पड़ाव पर पहुंच कर हम आपके हाथों में 'हमसफर' के रुप में एक ऐसा तोहफा भेंट करने जा रहे हैं जिसके निर्देशक भी आप है और किरदार भी आप हैं। विचार प्रवाह की धाराओं में उतरी इस नौका के प्रकाश स्तम्भ भी आप हैं और खेवनहार भी आप ही हैं। इस नए कलेवर का मकसद मात्र इतना है कि हम आपके नज़दीक से नज़दीकतर आ कर आपके 'हमसफर' बन सकें।

साथियों, गहन सोच के दौर से गुज़रने के बाद, हम सभी ने हमसफर के संपूर्ण अस्तित्व को आधी आबादी के नाम किया है। इस पत्रिका के ज़रिए हम शहर की उन महिलाओं से भी आपकी मुलाकात करा रहे हैं जिन्होने अपने मज़बूत इरादों की बदौलत अपने ख्वाबों को हकीकत की खुरदरी ज़मीन पर उतारने का करिश्मा कर दिखाया है। क्या कला-संस्कृति और क्या समाजसेवा, क्या विज्ञान और क्या तकनीकी दक्षता। न केवल खुले बाज़ार की तेज़रफ्तार प्रतिस्पर्धा में पुरुषप्रधानतावाद से पंजा लड़ा कर वामाओं ने अपनी कामयाबी का परचम लहराया बल्कि राजनीति की बिसात पर भी अपने विरोधियों को मात देने में भी पीछे नहीं रही है।

आधी आबादी को भेंट इस खास पेशकश में आप सफलतम महिलाओं की कहानियों में अपनी खुद की ज़िंदगी के तमाम पहलुओं का अक्स पा सकेंगी। साथ ही औरों से अलग हट कर संग्रहीत खास सामग्रियों के ज़रिए सेहत और सौंदर्य की देख-भाल के साथ-साथ विभिन्न क्षेत्र में शोहरत की मीनारें खड़ी कर चुकी आधी आबादी की ओर से भेंट नायाब टिप्स भी आज़मा सकेंगी। हमें पूरा यकीन है कि रणभेरी की इस खास भेंट को आप जतन से सहेजकर अपना हमसफर बनाने से रोक नहीं पाएंगे। आप जब भी हमसफर के पन्नो को पलटेंगे हमे हमेशा अपने दिल के करीब पाएंगे। हमारी ख्वाहिश है कि रणभेरी की ओर से पेश इस खास भेंट की सामग्रियों पर आप हमें अपने अपनी राय से ज़रूर अवगत कराएं। ताकि हम आपके मशवरे को हमसफर के अगले अंक में अपने सफर का साथी बना सकें।

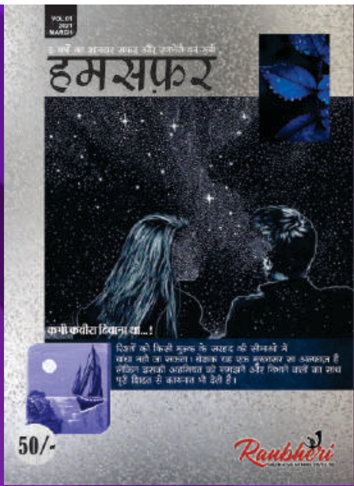
एक बार फिर ढेरों आभार के साथ दिली ख्वाहिश है कि आपका कदम हमारा हमराह बने और ऐसे ही सफर के ज़रिए रणभेरी आपकी सच्ची हमसफर बनकर यूंही गूंजती रहे।

Shumaila Afreen

प्रबंध निदेशक
रणभेरी मीडिया वेंचर प्रा.लि.

शुमैला आफ़रीन
सम्पादक-**'हमसफ़र'**

With best compliments for Humsafar...
Happy Women's Day
ESTD. 2010
To Transform YOUR LIFE Start from Here.
ASHOKA Varanasi
AKTU-641
ASHOKA
INSTITUTE OF TECHNOLOGY & MANAGEMENT
(Approved by AICTE, PCI & Affiliated to AKTU)
We Are Prepared to Offer Our Students, Employees and Entire College Community A Safe Learning and Working Environment By Aligning Our Safety Protocols with Those Recommended By Governments and Health Authorities.
FOR ONLINE REGISTRATION VISIT ashokainstitute.com or scan this
Uttar Pradesh 3rd Year Toppers (2018-19) AKTU
Name : Archana Maurya
Roll No. : 1764100903
Rank : 2nd in AKTU
Department : Civil Engineering
Name : Poornima Tripathi
Roll No. : 1664154024
Rank : 2nd in AKTU
Department : Bio-Technology
ASHOKA INSTITUTE OF TECHNOLOGY & MANAGEMENT Has Achieved 5th Rank (Overall) in Dr. Kalam Entrepreneurship League (Round 10) Till March'20.
FOR OFFLINE REGISTRATION VISIT OUR CAMPUS.
Get Assured Seats in 10+ Corporate Placement Drives
Only College in Eastern U.P. to Offer
B.Tech
Electronics & Communication | Mechanical
Computer Science & Engineering | Electrical
Civil | Biotech
MBA
Pharmacy
B. Pharm
Diploma Pass Students Can Take Direct Admission in B.Pharm 2nd Year.
Polytechnic or B.Sc Pass Students Can Take Direct Admission in B.Tech 2nd Year.
Separate Hostel Facilities for Boys & Girls.
REGISTRATION OPEN: 2020 - 21
Enquiry No.:
9198840005, 9198840006
IAO
TOP 15
53+ COMPANIES VISITED LIKE...
ICICI Bank | Indiabulls | BRIDGESTONE | genpact | wipro | Capgemini | tikona | jaro education | Justdial & many more...
Ashoka Engineering Chauraha, Paharia, Sarnath, Varanasi
www.ashokainstitute.com, info@ashokainstitute.com



5 वर्षों का शानदार सफर और रणभेरी बन गयी

हमसफ़र

Shreshtha Singh
Owner

Praveen Kumar Yadav
Publisher's & Printer's

Shumaila Afreen
Editor

Kumar Ajay
Editorial Advisor

Anthology
Chanchal Das

Designer
Pragati Gupta

Ranbheri
MEDIA VENTURE PVT LTD

On The Occasion 5th Anniversary Of

"Gunj Uthi Ranbheri"

& International Womens Day

Ranbheri Media Venture Pvt.Ltd.

Presenting A Womens Special magazine

"Humsafar..."

इस अंक में...

1-5 The Personality
7-19 Seven Rising Stars
21-23 Doctor's Talk
25-29 Women's Issue
30-31 Precious Childhood
32-33 Festival special
34-35 Cover Page Story
37-49 Beauty Secrets
50 Amazing Astrology

वाराणसी से प्रकाशित हिंदी सांध्य दैनिक समाचार पत्र
गूंज उठी रणभेरी
दमदार, असरदार, खबरदार

www.ranbheri.co.in
www.ranbherimedia.co.in
ranbherinewspaper@gmail.com
Ranbheri News
Gunj Uthi Ranbheri
Ranbheri Dainik
Ranbheri News
8052878786

स्वत्वाधिकारी : वाराणसी से प्रकाशित हिन्दी सांध्य दैनिक समाचार पत्र 'गूँज उठी रणभेरी' द्वारा प्रकाशित
व फाईन प्रिंटिंग प्रेस,वाराणसी द्वारा मुद्रित
नगर कार्यालय- B 27/92-K जवाहर नगर, चेतमणि चौराहा ,वाराणसी -221010
8052878786 / 0542-2277777

ध्येय IAS®

most trusted since 2003

VARANASI CENTER

Best Institute of India for **IAS/PCS EXAM PREPARATION**

"निश्चय ही सिविल सेवा की ओर मेरा रुझान प्रारंभ से ही है, लेकिन शिक्षिका पद के दायित्व के साथ परिवार को भी समय देना निसंदेह कठिन है। परंतु समय के साथ महिलाओं ने इस क्षेत्र में जो उपलब्धि प्राप्त की उसने मुझे प्रेरित किया। इसके अतिरिक्त मेरे पति डॉ सौरव सिन्हा व मेरे पूरे परिवार ने मेरा सहयोग दिया। जिसमें मेरी 8 वर्षीय बेटी भी सम्मिलित है।
प्रथम प्रयास में मैं प्रारंभिक परीक्षा में 10-12 अंकों से रह गई जिससे मेरा आत्मविश्वास बढ़ा। 2018 में मैंने अपनी गलतियों को सुधारने का प्रयास किया। ध्येय आईएएस वाराणसी से कुशल मार्गदर्शन प्राप्त हुआ, इसके टेस्ट सीरीज से मेरे लेखन शैली में सुधार हुआ। प्रत्येक टेस्ट की मार्किंग ने आगे मुझे गलतियों को न दोहराने की सीख दी। इसके साथ आवश्यक बिंदुओं को बताया, इसके लिए मैं ध्येय आईएएस वाराणसी के सेंटर डायरेक्टर दीपक सर को धन्यवाद देती हूं।"

शालिनी श्रीवास्तव

उ०प्र० लोकसेवा आयोग द्वारा
आयोजित सिविल सेवा परीक्षा 2018 में
PES, Rank-2 पद पर चयनित
(प्रधानाचार्य)

ONE INSTITUTION. CONTLESS STORIES

Ist Floor, Sarveshwary Hotel, Near Lanka Thana, Nagwa, Varanasi

Phone : 0542-2978888 7408098888, 9838529010, www.dhyeyaias.com

'सत्यान्नास्ति परोधर्मः'

'सत्य से बड़ा कोई धर्म नही'

शुभकामना संदेश

वाराणसी शहर में लोकप्रिय समाचार पत्र गूंज उठी रणभेरी प्रतिदिन सफलता की ओर अग्रसर हो रही है। यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हुई की समाचार पत्र के प्रकाशन के 5 वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर एक पत्रिका 'हमसफर' का प्रकाशन किया जा रहा है।

समाचार पत्र 'गुज उठी रणभेरी' को मिल रही प्रतिदिन लोकप्रियता व प्रकाशित होने वाली पत्रिका 'हमसफर' के सफल प्रकाशन हेतु हमारी ओर से हार्दिक शुभकामनाएं।

ढेरों शुभकामनाएं, कोटिशः आभार

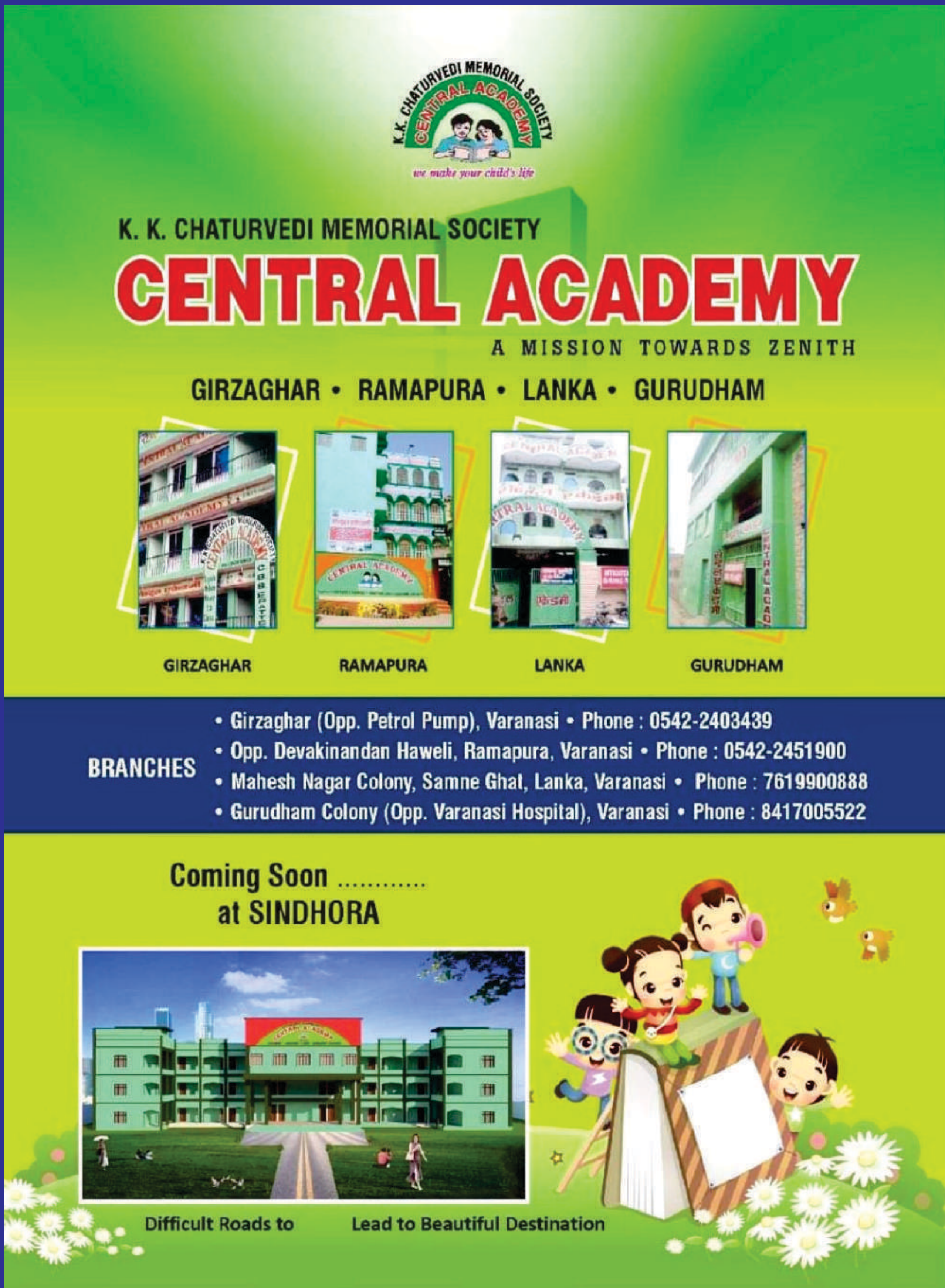
मृदुला जायसवाल
महापौर
नगर निगम वाराणसी

शुभेच्छुक पाठक वृंद

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर आपके अपने मुखपत्र 'गूंज उठी रणभेरी' की ओर से प्रकाशित 'हमसफर' का यह सजीला अंक आपके हाथों देते हुए हम परम मुदित और हर्षित हैं। हमें विश्वास है कि रणभेरी की तर्ज पर ही एक खास तेवर और अनूठे कलेवर वाला यह उपहार भी हमेशा की तरह आपका आशीर्वाद पाएगा हमारा हौसला बढ़ाएगा। इस पाठकीय आयोजन में शामिल की गई महिला शख्सियतों और उभरती सहनशक्ति की प्रतिनिधियों के लिए आपकी आशीष प्रगतियात्रा का संबल बने।

आगे भी हम अपने पाठकों व कृपालु विज्ञापनदाताओं की अपेक्षाओं की कसौटी पर खरा उतर कर उत्कृष्ट पठनीय व मननीय सामग्री उन तक पहुंचाते रहेंगे इस संकल्प को एक बार फिर दोहराते हुए विदा। वह भी इस वादे के साथ कि आप जब कभी भी आवाज लगाएंगे, गूंज उठी रणभेरी को अपनी परछाई की तरह साथ देते पाएंगे।

प्रवीण कुमार यादव
मुद्रक व प्रकाशक
'गूंज उठी रणभेरी'



Best compliments for Humsafar...

चौके से चेयर तक का सफर

खुद ही बनाई अपनी डगर

सेवा और समर्पण को अपना ईमान बनाया, अपने हाथों से अपना भगवान बनाया

नगर की महापौर मृदुला जायसवाल को है पूरा विश्वास
महिलाओं को ले कर कुंठित सोच के भांडे फूटेंगे
दोयम दर्जे के अभिशाप का शिराजा बिखरने लगा
अब हिम्मत और हौसले के दम से बंदिशों के घेरे भी टूटेंगे

जियोलॉजी स्नातकोत्तर पाठ्यक्रम की एक मेधावी छात्रा। अन्य बहुत सारे युवाओं की तरह ही सातवें आसमान को छूने की तमन्ना। एक दक्ष वैज्ञानिक के रूप में देश और समाज के लिए कुछ कर गुजरने के अरमान।....पर बहुत सारी कहानियों की तरह यहां भी किशोर वयस्क की यात्रा के बीतते न बीतते सामाजिक रस्मों को देना ही पड़ा मान। दांपत्यबंधन की रस्मों की मर्यादा निभाने की मर्यादा और फिर से एक नया सफर जिसकी राहें अजनबी और मंजिल अनजान। बड़ी बात यह कि इस धुनी बाला ने गृहस्थ जीवन की गुरुतर जिम्मेदारियों का बोझ कंधों पर आने के बाद भी अपने सपनों को कुम्हलाने न दिया। अपने बुलंद इरादों को डगमगाने न दिया सार्वजनिक सेवा में पूरी उम्र गुजार देने वाले वरिष्ठ राजनीतिज्ञ स्व. शंकर प्रसाद जायसवाल व खुली जेहनियत के धनी जीवनसाथी अंशुमाली जायसवाल के प्रोत्साहन से घर परिवार की जिम्मेदारियों के साथ सार्वजनिक सेवा के क्षेत्र में अपना योगदान बनाए रखा।"

'हिम्मत और हौसलों के पंखों पर सवार सफलता की यह कहानी हमने मृदुला जी से सुनी खुद उन्हीं की जुबानी'

कुमार अजय

फिर चाहे वह नौगढ़ जैसे सुदूर पर्वतीय क्षेत्र के आदिवासी बच्चों को शिक्षित करने का नियमित प्रकल्प हो या खानदान की राजनीतिक विरासत की साज संभालने का दायित्व। हर मोर्चे पर खुद आगे बढ़कर चुनौती को चुनौती दी इस युवा वामा ने। कहते है अवसर भी उन्हीं को मिलता है जिनके पास हिम्मत और हौसले की पूंजी होती है। यहां भी कुछ ऐसा ही हुआ। वर्षों तक जनसंघ व बाद में भारतीय जनता पार्टी की सेवा करके दिवंगत हुए शंकर जी के निधन के बाद संगठन ने उनकी विरासत की थाती खानदान की कुलवधू श्रीमती मृदुला जायसवाल के हाथों सौंपी और वाराणसी की लाखों लाख जनता के जनादेश के साथ घर चौके से शुरू हुई इस धुनी महिला का सफर महापौर की गरिमामय चेयर तक जा पहुंचा।

धीरज के साथ हिम्मत और हौसलों के पंखों पर सवार सफलता की यह कहानी हमने मृदुला जी से सुनी खुद उन्हीं की जुबानी। अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर "गूंज उठी रणभेरी" की ओर से वामाओं के लिए प्रकाशित पत्रिका हमसफर की खातिर हुई एक खास मुलाकात के दौरान।

मृदुला जी का मानना है कि हिम्मत, हौसला, सब्र और प्रबंधन का गुण महिलाओं को कुदरत की ओर से पेश वह नायाब तोहफा है जो पुरुष प्रधान समाज में भी औरतों की हस्ती और वजूद को अलग पहचान देता है। आज सागर की गहराइयों और आकाश की ऊँचाई तक को नाप रही भारतीय महिलाओं ने अपने दमबूते यह साबित भी कर दिखाया है। मृदुला मानती हैं कि महिला महापौर के रूप में यकीनन आधी दुनिया का हिस्सा होने के नाते कुछ कड़वे अनुभव उनके दिल के डायरी में स्याह अक्षरों से दर्ज है किंतु पद को मिलने वाले गरिमामय सम्मान को देखते हुए उन्होंने इस कड़वाहट को भी नीलकंठ की तरह कभी गले से नीचे उतरने ही नहीं दिया। रणभेरी व हमसफर की ओर से ढेर सारी शुभकामनाएं दृढनिश्चयी मृदुला जी को कि वे नगर की प्रथम महिला के रूप में रचनात्मकता और सकारात्मकता के साथ अपने काम से कुछ ऐसा कर दिखाएं जो काशी या प्रदेश के लिए नहीं समूचे देश के लिए एक नायाब मिसाल बन जाए। ■

मेडल व शील्ड से...

बिज़नेस की फील्ड तक

सपनों को मकसद बनाना और इरादों को अंजाम तक पहुंचाने का फन तो कोई 'उम्मे सलमा' से सीखे

खेल के मैदान में उतरीं तो लगाया पदकों का अंबार संभाला व्यवसाय तो सामने आया एक बेजोड़ शाहकार

वाकई इरादों को मकसद बनाना और जुनूनी जज्बे के साथ हर एक मकसद को उसके अंजाम तक पहुंचाने का हुनर तो कोई पुरानी अदालत के नाम से मशहूर दालमंडी के रहनवार तथा शहर के मानिंद शब्बीर साहब व सफदर साहब मरहूम खानदान की बहू व बेटी मोहतरमा उम्मे सलमा से सीखे। धुन लगी खेलों की दुनिया में पहचान बनाने की तो क्या टेबुल टेनिस, क्या बैडमिंटन और क्या बास्केटबाल जनाबे आली ने राष्ट्रीय स्तर पर अपनी धाक कायम करते हुए सुनहरे-रुपहले तमगों का अंबार लगा दिया। लगन लगी व्यवसाय के क्षेत्र में हाथ आजमाने की तो शेकहैंड किया अंतर्राष्ट्रीय सैलोन सीरीज वालों से और घोर परंपरावादी शहर बनारस की पुरानी लीकों को तोड़ते हुए जेएचवी मॉल स्थित अपने नायाब सैलोन की आधुनिकतम सेवाओं से समझिये लेडीज फैशन की दुनिया में मानों इंकलाब ला दिया।

अंतर्राष्ट्रीय महिला दिवस के मौके पर हुई एक मुख्तसर सी मुलाकात में नए बनारस के कैनवास पर शोख-चटख रंगों से खूबसूरत बदलावों का कोलॉज पेंट कर रही सलमा ने बताया कि घड़ियों के व्यवसाय के साथ परिवार का खेलों की दुनिया में भी खासा दखल था। मुन्ने भाई के नाम से मशहूर पिता जनाब अनवर काज़िम साहब अपने ज़माने के मशहूर शटलर हुआ करते थे। आज भी व्यवसाय व सामाजिक सरोकारों से वाबस्ता होने के साथ-साथ वे अपनी नायाब टिप्स से युवा शटलरों का उत्साह बढ़ाया करते हैं। ज़ाहिर है ऐसे में मेरा सपना था खेलों की दुनिया में नाम कमाने का। कामयाब महिला खिलाड़ियों की सूची में अपने शहर बनारस के साथ खुद का नाम दर्ज कराने का। इंशाअल्लाह...कामयाबी ने यहां भी कदम चूमे। बनारस के प्रतिष्ठित शिक्षण संस्थानों में से एक कमच्छा के बसंत महिला महाविद्यालय में गुजरे छात्र जीवन में कई राष्ट्रीय स्पर्धाओं में पदकों की झड़ी लगा कर शहर की महिला शक्ति का लोहा मनवाया। बड़ी बात यह कि सलमा की खेल प्रतिभा भी बहुमुखी रही। टीटी, बैडमिंटन व बास्केटबाल की चैंपियनशिप जीतने के साथ उन्होने ऐथलिटिक्स की ट्रैक ऐंड फील्ड स्पर्धाओं में भी शानदार परिणाम दिये। बताती हैं सलमा - मैदान के बेहतरीन प्रदर्शनों के चलते कई अच्छे प्रस्ताव भी मिले सार्वजनिक व निजी क्षेत्र के कई प्रतिष्ठित संस्थानों की ओर से किंतु अभी कुछ फैसला लेती उसके पहले ही वक्त की तस्वीर बदल गई। कई नई ज़िम्मेदारियों की चुनौतियां ज़िंदगी में दरपेश आईं। उनसे दो-दो हाथ करना भी लाज़मी था। बताती हैं सलमा- अफसोस बस इतना ही रहा कि मजबूत दखल होने के बाद भी मैं खेलों को कॅरियर की तरह न अपना सकी। इसी बीच मेरी ज़िंदगी में बा-हक दखल हो चुके थी मेरे हमसफर-हमराज़ यानी मेरे शौहर जनाब अस्करी रज़ा जो फुटबॉल में विशेषज्ञता के साथ सामाजिक व राजनीतिक गतिविधियों में अब भी अपनी खास एहतराम रखते हैं। अपनी हरदिल अज़ीज़ी से शहर में सईद भाई के नाम से प्यारी पहचान रखते हैं। यहां से शुरू होना था एक नया सफर और हम दोनो इस नई यात्रा के लिए तैयार थे। इरादा हुआ कुछ करने का, एक मकसद के साथ कर्मक्षेत्र में उतरने का। पूरा खानदान ही पुश्तों से व्यवसाय के क्षेत्र से जुड़ा था। या यूं कहें कि बिज़नेस ही लहू की शक्ल में रगों में दौड़ रहा था। काम शुरू किया इंटीरियर डेकोरेशन का। काम नया था, ज़ाहिर है इसकी सफलताओं को ले कर मन में थोड़ी सी घबराहट भी थी पर शौहर सईद साहब की हौसलाआफजाई काम आई। उनके व घरके सभी लोगों के प्रोत्साहन से इस फील्ड में भी मैने अच्छी साख बनाई। बड़े-बड़े संस्थानों की ओर से मिली संस्तुतियों व अन्य उपलब्धियों के बूते इटीरियर डेकोरेशन की दुनिया में उम्मे सलमा अब एक वजनी नाम था। यह महज इत्तेफाक ही था कि जेएचवी मॉल में अपने शोरूम के डेकोरेशन के दौरान हमारी भेंट हो गई अंतर्राष्ट्रीय सैलोन सीरीज टोनी ऐंड गाए के निदेशकों से। उन्हें तलाश थी एक ऊर्जावान युवा महिला उद्यमी की। खेलों से अर्जित उत्साही मेरा किरदार उन्हें भाया और सच कहें तो इसी मुकाम से मेरी जिंदगी में एक और नया मोड़ आया। यहीं से मकसद मिला कुछ नया कर दिखाने का। अपना दम-खम आज़माने का। अब शहर के सबसे ख्यात सैलोन के साथ मेरे नाम की साख भी वाबस्ता है। हाइजिनिक माहौल व बेहतरीन सेवाओं के बूते आज हमें शहर के अव्वल सैलोन का दर्जा हासिल है हमारी कोशिश है कि हमेशा नए प्रयोगों व प्रयासों के ज़रिए हम अपनी कीमती साख को और चमकाते रहें। इसकी शोहरत को जतन से सहेजें और कई नये रास्ते हमारी मजिंल से जुड़ते जाते रहें।

> 'क्या टेबुल टेनिस, क्या बैडमिंटन और क्या बास्केटबाल जनाबेआली ने राष्ट्रीय स्तर पर अपनी धाक कायम करते हुए सुनहरे-रुपहले तमगों का अंबार लगा दिया।'

कामयाबी का परचम

टोनी एण्ड गाए के सफलता की कहानी

हौसलों को आसमान की बुलंदियां देने वाली

एक युवती की जुबानी

सलमा बड़ी दरियादिली से अपनी कामयाबी का एक बड़ा हिस्सा अपने सहकर्मियों (स्टाफ) के नाम तक्सीम करती हैं। उनका कहना है कि बगैर उनके जिक्र के टोनी एंड गाए के रंगीन पोट्रेट के हर कोने का रंग अधूरा है। बीते दिनों कोरोना काल की दुश्वारियों के जिक्र के साथ वे बताना नहीं भूलतीं कि नाममात्र की सैलरी के बावजूद कैसे उनके सहयोगी फर्म के साथ मज़बूती से खड़े रहे। सलमा का कहना है कि वास्तव में किसी संस्थान का वजूद कर्मचारियों के कंधों की बुनियाद पर ही टिका होता है। बात योगदान की करें तो मालिकान का किरदार एक प्रबंधक से ज्यादा और कुछ नहीं होता है। शायद सलमा शहर की इकलौती महिला व्यवसायी हैं जो सपाट शब्दों में यह कहने का हौसला रखती हैं कि कोरोना काल के बाद उनका बिजनेस पहले से ज्यादा चमकदार हुआ है। कहती हैं यकीनन यह फर्म की साख, स्टाफ के सहयोग, अल्लाह की मेहर व चाहने वालों की दुआ की बदौलत ही मुमकिन हुआ है। ■

Askari Raza Saeed *Umme Salma*

TONI&GUY

Email: toniandguy.vns@gmail.com

Shop No. FF-1 & FF-2, U.G.F., JHV Mall
Cantonment Varanasi (banaras) Uttar Pradesh 221002

A franchise of **TONI&GUY** owned and operated under Licence by She Beauty & Spa

'उनका कहना है कि बगैर उनके सहकर्मियों (स्टाफ) के ज़िक्र के टोनी एंड गाए के रंगीन पोट्रेट के हर कोने का रंग अधूरा है।'

रो. सचिन मिश्र
पर्यावरण विद् एवं समाजसेवी
ZRUCC
सलाहकार सदस्य पूर्वोत्तर रेलवे
9935504660
Mambership With
Rotary
Rotary Open Opportunities
Initiative
प्लास्टिक मुक्त भारत
Unit of CPC Power India Pvt. Ltd.
CPC POWER
RECYCLO POWER
BOXER
MIND 'N' SOUL
MANSAVE TECHNOVATION

संघर्षों की गंगोत्री से निकली ...एक सरिता

टेबल टेनिस खिलाड़ियों की नयी पौध सींचने का चला रहीं अभियान

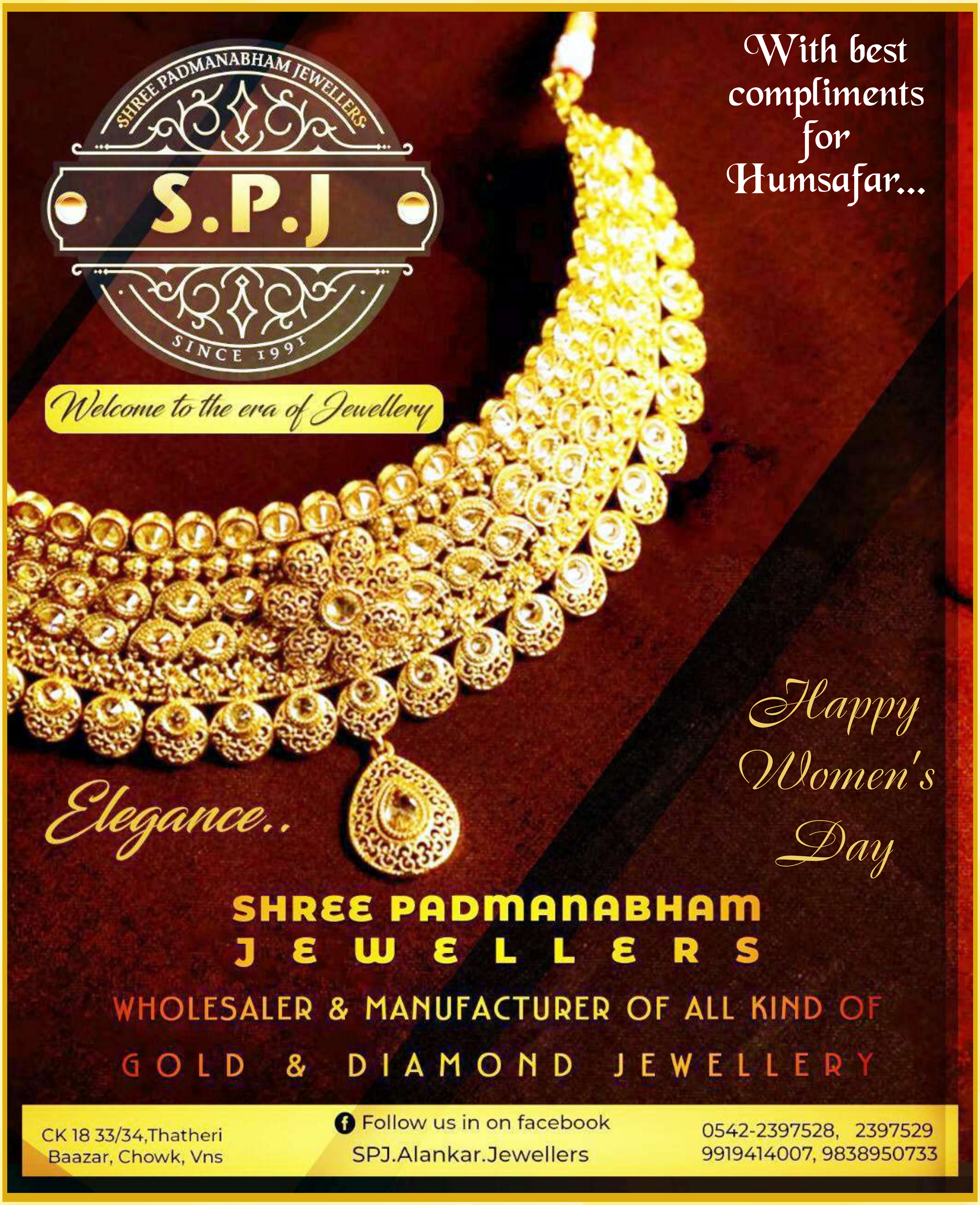
एक जमाने में बनारस के उस पश्चिमी छोर को लोग डीरेका के नाम से पुकारते थे। आज वो बरेका है। समय के उस कालखंड में डीरेका पश्चिमी सभ्यता से लबरेज हुआ करता था। वैचारिक दृष्टिकोण से लेकर लाइफ स्टाइल तक बिल्कुल मॉडर्न। लेकिन एक मामले में यहां भी हालात वैसे ही थे जैसे की बनारस के शहरी हिस्से में। वो था स्पोर्ट्स। यहां के लोग खेलकूद में खूब शिरकत तो करते थे लेकिन सिर्फ पुरुष। महिलाएं सिलाई बुनाई से लेकर टाइपिंग सीखने तक या कैम्पस के सिनेमा हॉल के पास चलने वाले म्यूज़िक क्लास में सितार वादन या वोकल म्यूज़िक सीखने तक ही सीमित थीं। उस दौर में सूर्य सरोवर के पास स्थित क्वार्टर नम्बर 427ए में जीपी घोष साहब के यहां उनकी बीवी मंजू घोष को तीसरी संतान के रूप में एक बेटी पैदा होती है। बड़े बेटे के बाद उनके यहां हुई यह दूसरी बेटी थी। उस लिहाज़ से भी किसी ने कोई खास नोटिस नहीं लिया। आसपास के लोगों को भी कोई इलहाम नहीं था कि पड़ोस में जन्मी यह बच्ची कोई सामान्य कन्या नहीं है। समय के साथ इस बच्ची का नाम सरिता घोष रखा जाता है। कैम्पस के बाल निकेतन में जब उसका एडमिशन कराया जाता है तब भी सब कुछ सामान्य सा ही रहा। लेकिन एक बात लोगों ने नोटिस की कि पढ़ने लिखने में एवरेज इस लड़की को कन्या बन कर रहना गवारा नहीं है। उसे बॉय कट बाल कटवा कर टॉम बॉय बने रहना ज्यादा पसंद है। उसे गुड्डे गुड़ियों से खेलने के बजाय कंचे खेलना, गुल्ली डंडा, कबड्डी या खो-खो खेलना रास आता है। वो भी लड़कों के साथ। उसे इस बात पर ऐतराज था कि जब सब इन्सान हैं तो लड़के लड़की का फर्क क्यों?

तो उसी समय से वो कुछ अलग सी दिखने लगी। उन दिनों डीरेका बनारस का एक छोटा सा कॉस्मोपॉलिटिन पॉकेट था। रेलवे में नौकरी के सिलसिले में देश के तमाम हिस्सों के लोगों का यहां जुटान था। भाषा से लेकर पंथ या मजहब तक हर तरह के लोग यहां एक परिवार की तरह रहते थे। डीएलडब्लू कॉलोनी की ही कोई एक दक्षिण भारतीय लड़की उन दिनों यहां के टीटी हॉल में खेलने जाया करती थी। पी सुधा मूर्ति नाम था उसका। उसे अपने पिता का सपोर्ट था। एक दिन किसी ने उससे कहा कि तुम किसी एक और लड़की को अपने साथ लेकर खेलने आओ ताकि तुम्हारी लड़कियों की भी एक टीम बन जाए। तब तक सरिता डीरेका इंटर कॉलेज के प्राइमरी सेक्शन में पहुंच चुकी थी। स्कूल के सालाना जलसे में एथलेटिक्स की 400 मीटर और 1500 मीटर की दौड़ में अपने से बड़ी उम्र और बड़े क्लास के बच्चों को चुनौती देने लगी थी। सुधा मूर्ति ने सरिता से कहा कि तुम अगर मेरा साथ दो तो हम कुछ कर गुजर सकते हैं। उस लड़की ने सरिता को खेलने के लिए एक पटरा सा रैकेट पकड़ा दिया। उस समय उस रैकेट को फट्टा कहते थे। उसे जरा भी अंदाज़ा नहीं था कि वो सरिता को फट्टा नहीं थमा रही है बल्कि सूखी घास को माचिस दिखा रही है। बनारस ही नहीं सूबे के खेल इतिहास में एक ऐसा दीया जला रही है जो आने वाले चालीस से ज्यादा सालों तक ऐसे ही प्रज्ज्वलित रहने वाला है। वो भी आंधियों के सामने बगैर किसी तेल के। जब ये दोनों टीटी हॉल में टेबल पर आमने सामने हुई तो सरिता का कद इतना छोटा था कि उसकी सिर्फ मुड़की ही दिख रही थी। दो चार बॉल तो उसने रिटर्न किये। दो चार फाउल भी किये। दो चार दिन यूं ही गुजरे। कुछ और समय बीता। इस बीच एक दिन जब सरिता टेबल पर उतरी तो लगा जैसे सब कुछ बदल गया। अब तक उसकी हालत 'नंगे पैर सागर के प्रहरी' जैसी थी लेकिन उस दिन उसने पैरों में एक सस्ता सा पीटी शू पहना हुआ था। उसके हाथों में किसी से सेकेंड हैंड में खरीदा हुआ एक ठीक ठाक रैकेट था। आज वो टेबल से सटकर नहीं खेल रही थी। वो समझ गयी थी कि आगे बढ़ने के लिए प्रत्यंचा पर चढ़े तीर की तरह उसे खुद को पीछे खींचना पड़ेगा। उसने टेबल से थोड़ी दूर रह कर गेंद पर तगड़ा प्रहार करना शुरू कर दिया। अपने फुट वर्क को कुछ इस तरह से साधा कि सामने वाले ने जरा सी भी गेंद छोटी दी तो वह एकदम से टेबल पर पहुंच जाती और जरा सी गेंद उठी हुई मिलती तो उस पर तगड़ा स्मैश रसीद करती। उसके फोरहैंड और बैकहैंड को देख कर लोग जैसे बावले हो गये।

> 'बनारस ही नहीं प्रदेश की अकेली ऐसी महिला खिलाड़ी बनीं जिसने देश के तमाम हिस्सों में हुई टेबल टेनिस की राष्ट्रीय प्रतियोगिता में चौदह सालों तक लगातार उत्तर प्रदेश का प्रतिनिधित्व किया।'

खेल का यह सिलसिला लगातार बढ़ता रहा। पहले डिस्ट्रिक्ट फिर सूबाई टूर्नामेंट्स में शिरकत होने लगी। स्कूल नेशनल में उत्तर प्रदेश का परचम फहराया। इस बीच तमाम और भी खेलों ने अपनी तरफ खींचना चाहा। स्टेट और नेशनल लेवल पर बास्केटबॉल, कबड्डी और खो-खो में हिस्सेदारी की। डीरेका कॉलोनी में रहने वाले ओलम्पियन गुलजारा सिंह ने उस समय खेल की इस नयी पौध को खूब पोसा। अल सुबह कैम्पस के ग्राउंड में बुलाकर खूब मेहनत की और करायी। अब शुरू हुआ मैदान में उतरने का सिलसिला। सिगरा स्टेडियम में होने वाली तमाम जिला स्तरीय प्रतियोगिताओं से लेकर इंटर यूनिवर्सिटी तक में 400 और 1500 मीटर की दौड़ से लेकर जेवलीन थ्रो तक में रिकॉर्ड बने जो अर्से तक टूटे नहीं। बास्केटबॉल में नेशनल में यूपी को रिप्रजेंट किया। टेबल टेनिस में यूपी चैम्पियनशिप जीती।

इन सबने सरिता की ज़िंदगी को एक नयी रंगत दी। इस बीच पढ़ाई का सिलसिला भी जारी रहा। काशी हिन्दू विश्वविद्यालय से बीएससी किया। बनारस ही नहीं प्रदेश की अकेली ऐसी महिला खिलाड़ी बनीं जिसने देश के तमाम हिस्सों में हुई टेबल टेनिस की राष्ट्रीय प्रतियोगिता में चौदह सालों तक लगातार उत्तर प्रदेश का प्रतिनिधित्व किया। एक वक्त पर दोस्त के तौर पर मिली शख्सियत से शादी की और सरिता घोष से सरिता विश्वनाथ गोकर्ण हो गयीं। नेशनल टूर्नामेंट्स में कई बार नामचीन खिलाड़ियों को हराने के बाद सरिता गोकर्ण को कोरिया से बुलाये गये कोच हो ची से विशेष प्रशिक्षण दिलाया गया। वालटेयर नेशनल टूर्नामेंट में हारने के पहले उस वक्त की नेशनल चैम्पियन इन्दु पुरी को नाको चने चबाने को मजबूर करने वाली सरिता गोकर्ण को इन्दु ने भविष्य की खिलाड़ी कहा था। सरिता ने बाद में इसे अपने बेहतरीन खेल से साबित भी किया। स्कूल लेवल पर सरिता गोकर्ण भारतीय टीम में भी चुनी गयीं। खेलकूद के क्षेत्र में बेहतरीन परफॉर्मेंस के लिए उन्हें अपने वक्त में एक साथ कई सरकारी नौकरियों के ऑफर मिले। भारतीय रेल, इंडियन ऑयल, ऑडिट डिपार्टमेंट और बैंक की नौकरियों के बीच सरिता गोकर्ण ने यूनियन बैंक ऑफ इंडिया की नौकरी को चुना। बाद में इन्दु पुरी, कश्मीरा पटेल, सुचित्रा नारकर और सरिता गोकर्ण से युक्त यूनियन बैंक की टीम कई बरस तक नेशनल टूर्नामेंट में टीम चैम्पियन रही। सरिता गोकर्ण आज भी टेबल टेनिस की दुनिया में सक्रिय हैं। आप वर्तमान में अपने आयुवर्ग में वेटरंस चैम्पियन हैं। सरिता गोकर्ण नेशनल टूर्नामेंट में खेलने वाली यूपी टेबल टेनिस टीम की सेलेक्टर हैं। डिस्ट्रिक्ट टेबल टेनिस एसोसिएशन की सेक्रेटरी हैं। सिगरा स्टेडियम के अलावा डीएवी पोस्ट ग्रेजुएट कॉलेज के इंडोर स्टेडियम में हर रोज पसीना बहा रही सरिता गोकर्ण बनारस में टेबल टेनिस की नयी पौध तैयार करने के अभियान में लगी हुई हैं। उनके प्रशिक्षित किये एक दर्जन से ज्यादा खिलाड़ी इस समय अलग अलग लेवल पर नेशनल टूर्नामेंट्स में उत्तर प्रदेश को रिप्रजेंट कर रहे हैं। सरिता गोकर्ण सम्प्रति यूनियन बैंक की कबीरचौरा शाखा में कार्यरत हैं। ■



SHREE PADMANABHAM JEWELLERS
S.P.J
SINCE 1991
Welcome to the era of Jewellery
With best compliments for Humsafar...
Elegance..
Happy Women's Day
SHREE PADMANABHAM JEWELLERS
WHOLESALER & MANUFACTURER OF ALL KIND OF
GOLD & DIAMOND JEWELLERY
CK 18 33/34,Thatheri Baazar, Chowk, Vns
Follow us in on facebook
SPJ.Alankar.Jewellers
0542-2397528, 2397529
9919414007, 9838950733

अलीशा का फौलादी आत्मविश्वास ...और मुट्ठी में आकाश

देश-दुनिया से हासिल तजुर्बे आज़मा रहीं, तीन पुश्तों की विरासत को परवान चढ़ा रहीं

शिक्षा क्षेत्र में नित नए प्रयोगों का सिलसिला चलाया,टॉडलर एंड किड्स को बेसिक स्कूलिंग का मॉडल बनाया

> कई आकर्षक ऑफर मिले विदेशों में मगर कोई बांध न पाया। रगों मे दौड़ रहा था खून एजुकेशनल जुनून का। सो 2020 में वापस बनारस लौट आई अलीशा।
> ठीक वैसे ही -
> जैसे उड़ि जहाज का पंक्षी,पुनि जहाज पर आया।

जीवन के कर्मक्षेत्र में उतरने वाले किसी भी युवा के लिए अर्जित अनुभव ही सफलता के नए रास्ते बनाता है। नए-नए आयामों को देखने परखने की दृष्टि देता है, नई मंज़िलों से परिचय कराता है। शहर बनारस की परंपरावादी शिक्षा को अधुनातम तकनीकों, अलहदा तौर-तरीकों व नित नूतन पाठ्यक्रमों से जोड़ कर बदलाव की मुख्यधारा में लाने के श्रेयस प्रयास करने वाले शिक्षाविद मधोक परिवार की तीसरी पीढ़ी की नवोदित प्रतिनिधि अलीशा मधोक भी जिंदगी के अब तक के छोटे से ही सफर में देश-दुनिया से हासिल तजुर्बों को साहसिक प्रयासों के तौर पर आजमा रही हैं। टॉडलर एंड किड्स के नाम से स्थापित संस्थान के जरिए किड्स स्कूलिंग की पूरी परिभाषा बदल कर सफलता के कीर्तिमान बना रही हैं।

गूंज उठी रणभेरी समूह की अंतरराष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर प्रकाशित पत्रिका हमसफर के लिए एक हमसफर के रूप में अपने अनुभव साझा करते हुए जोश से भरी अलीशा ने हमें अपने अब तक की का हासिल कामयाबियों की कहानी सुनाई। इस मुकाम तक पहुंचाने वाली राहों की दिक्कतों-दुश्वारियों के बारे में बतलाया और इस यात्रा में लाइट हाउस की तरह मार्गदर्शन करने वाले दादा-दादी(प्रो अमृतलाल व लेडी इशरत मधोक) व माता- पिता (प्रदीप मधोक व श्रीमती पूजा मधोक) के योगदान को नमन करते हुए उनका आभार भी जताया। अलीशा के कहे के मुताबिक देहरादून स्कूल से बेसिक स्कूलिंग ले कर निकली अलीशा ने अपने एजुकेशनल कॅरियर में वाराणसी के रोहनिया सनबीम डालिम्स (इंटरमीडिएट), एमिटी नोएडा (बीबीए), इटली के मिलॉन शहर (शू डिजाइनिंग व लेदर तकनीक में स्पेशलाइजेशन)की मास्टर डिग्री हासिल की। भारत वापसी के बाद पिता के बॉब जिम को संभालते हुए प्रबंधन के गुर सीखे। कैलिफोर्निया में एक्टिविटी हेड के रूप में शानदार परर्फामेंस दी। साथ में काउंसलिंग एक्सपर्ट, स्पीच थेरेपी व पैरेंटल काउंसिलिंग के पाठ्यक्रमों के जरिए अपना व्यक्तित्व संवारा व कॅरियर को निखारा।

बताती हैं अलीशा- कई आकर्षक ऑफर मिले विदेशों में मगर कोई बांध न पाया। रगों मे दौड़ रहा था खून एजुकेशनल जुनून का। सो 2020 में वापस बनारस लौट आई अलीशा। ठीक वैसे ही -जैसे उड़ि जहाज का पंक्षी पुनि जहाज पर आया। शिक्षा क्षेत्र में ही कुछ नया कर गुजरने जज़्बा उफान मार रहा था। ऐसे में पुश्तैनी विरासत में ही कुछ नए सुनहरे पन्ने जोड़ने के जज़्बे से पुरानी लीकों को तोड़कर टॉडलर एंड किड्स प्री स्कूल की स्थापना से शहर में एक अनूठा मुकाम बनाया। अलीशा इस पैटर्न को परिभाषित करत हुए बताती हैं कि शिक्षण की इस अभिनव शैली में शैशवकाल से ऐसी क्रिएटिव व एक्टिविटी बेस्ड शिक्षा दी जाती है। बच्चे के व्यक्तित्व को आत्मविश्वास से इस कदर गढा जाता है कि मां-बाप की छत्रछाया से निकल कर कर्मक्षेत्र की खुरदरी जमीन पर कदम रखते हुए न तो उसे अकेलापन महसूस हो न ही भावनाओं के अतिरेक से उसके कदम लड़खड़ाएं।

अलीशा की रोल मॉडल हमेशा से उनकी दादी मां डाक्टर इशरत रही हैं जिन्हे सारा शहर लेडी ऑफ एजुकेशनल रिफार्म के खिताब से नवाजता है। सनबीम ग्रुप आफ एजुकेशन की संस्थापक के रूप में उनकी हस्ती का लोहा मानता है। अलीशा का कहना है कि परिवार का सपोर्ट और कंधों पर अभिभावकों का हाथ ही हर मुश्किल वक्त में काम आता है। मां -बाप की दिलासा और उनका प्यार ही असल ताकत बन कर कामयाबी की मंजिल तक पहुंचाता है। उनकी तमन्ना है कि उनके टॉडलर स्कूल की ख्याति दूर दूर तक जाए। पूरे भारत में हों इसकी शाखाएं और देश में बनारस की बेटी अलीशा के धाक की हों चर्चाएं। दिव्यांग बच्चों के लिए अपने विदेश प्रवास में बहुत कुछ कर चुकीं अलीशा अपने शहर व देश में भी उनके पुनर्वासन के लिए काफी कुछ करना चाहती हैं। उनका मानना है कि महिलाओं में अपना दर्द सहने के साथ दूसरों का दर्द महसूस करने की अद्भुत क्षमता होती है उन्हें पूरा यकीन है कि इन असहायों के पीड़ा निवारण के लिए वे अपनी उम्मीद से भी ज्यादा बहुत कुछ कर पाएंगी। ■

अनंत हॉस्पिटल

रोहनिया बाज़ार, वाराणसी-221108

With best compliments for Humsafar...

आकस्मिक एवं एम्बुलेंस सेवा 24 घंटे उपलब्ध

उपलब्ध सुविधाएं

ओ.पी.डी. (सभी रोगो की)
इमरजेंसी सुविधा
ई.सी.जी.
एक्स-रे
पैथोलॉजी
ऑक्सीजन
ऑपरेशन थियेटर
वैक्सीनेशन
नेमुलाइजर
फोटो थिरैपी
फिजियोथिरैपी
आटो एनालाइजर
पल्स आक्सीमीटर
मल्टीपैरामीटर
ब्लड ट्रांसफ्यूजन

24 घंटे हॉस्पिटल हेल्पलाइन
7080202085

24 घंटे एम्बुलेंस हेल्पलाइन
7020202080

सभी स्वास्थ्य कार्ड धारक का नि:शुल्क उपचार सुविधा उपलब्ध

बनारस की एक बेटी का अनथका सफर...

रोशनी की एक किरण में उफनता उजालों का समंदर

ग्लैमर के संसार से गरीब दुखियों के द्वार तक

ब्यूटी एंड माइंड का बेहतरीन समावेश बनारस की रोशनी

एक तरफ जहाँ हमारे देश में महिलाओं के सपनों को उड़ान देने की बात की जाती है वहीं दूसरी ओर परंपरा और संस्कृति के नाम पर हर रोज किसी बेटी किसी बहू के पंख कतर दिए जाते है। लेकिन इन सबके ऊपर उठ कर अगर दृढ़ निश्चय से अपने उद्देश्य और सपनों के प्रति काम किया जाए तो मुश्किल से मुश्किल लक्ष्य प्राप्त किया जा सकता है। इस मिसाल को कायम किया है बनारस की बेटी रोशनी कुशल जायसवाल ने जिन्होंने हर पाबंदी और मुश्किलों को पार कर अपने सपनों की उड़ान को अंजाम तक पहुचाया। रोशनी कुशल जायसवाल ने 2018 में मिसेज इंडिया इंटरनेशनल का खिताब अपने नाम किया लेकिन इसके साथ ही समाज की ओर भी अहम योगदान दिया और अब अपने समाज सेवा के उद्देश्य को अंजाम देने के लिए राजनीति में भी अपना दम-खम आजमा रही हैं।

रोशनी बनारस के मध्यमवर्गीय परिवार से आती हैं। उन्होंने अपनी बेसिक शिक्षा पूरी करने के पश्चात फैशन डिजाइनिंग का कोर्स किया और 2011 से 2013 तक फैशन डिजाइनर के रूप में काम किया। जहाँ पर उन्हें उनकी पर्सनालिटी ओर सौंदर्य के कारण मॉडलिंग का ऑफर मिला। 2018 में उन्होंने मिसेज इंडिया इंटरनेशनल कॉन्टेस्ट में भाग लिया और 30 फाइनलिस्ट प्रतियोगियों के बीच नैनीताल में मिसेज इंडिया इंटरनेशनल का खिताब अपने नाम किया।

वह घटना जब जिंदगी ने लिया अनोखा मोड़

रोशनी बताती है कि मिसेज इंडिया बनने के बाद उन्हें नाम, प्रसिद्धि, शोहरत तो मिली लेकिन कुछ छूटा हुआ था और उसी दरमियान उनकी मुलाकात एक पत्रकार से हुई जिन्होंने इंटरव्यू के दौरान उनसे यह सवाल किया कि आप मिसेज इंडिया इंटरनेशनल तो बन गई लेकिन समाज के लिए आपका क्या योगदान है? इस सवाल ने उन्हें अंदर से झकझोर कर रख दिया क्योंकि अब तक उनके पास इसका कोई जवाब नहीं था। यही वह दिन था जब उन्होंने फैसला लिया कि अब फैशन और ग्लैमर की दुनिया से हटकर समाज की ओर रुख करेंगी और अपना सम्पूर्ण जीवन समाज के लिए समर्पित करेंगी।

समाज सेविका के रूप में सफर की शुरूआत

जब उन्होंने समाज की ओर रुख किया तो उन्हें लगा कि समाज के लिए अपनी सेवाये प्रदान करने के लिए उन्हें एक मंच की जरूरत होगी। उन्होंने 'गरीब सहायक' नामक एनजीओ की शुरूआत की। इसके अंतर्गत उन्होंने गरीब, पिछड़े व असमर्थ तबके तक मदद पहुंचाने का हर संभव प्रयास किया।

राजनीति में कैसे हुआ प्रवेश

रोशनी का मानना है कि राजनीति समाज सेवा का ही एक रूप है। इसके साथ में राजनीति में आने का उनका उद्देश्य यह था कि समाज सेविका के रूप में अपने कार्यकाल में उन्होंने यह महसूस किया कि समाज के हित में हम जो भी काम करने की सोचते हैं उसे जमीनी स्तर पर अंजाम देने के लिए पावर का होना बहुत जरूरी है। पावर के बिना आपका सारा प्लान कल्पना बनकर रह जाता है और आप उसे अंजाम तक नहीं पहुँचा सकते हैं।

2018 में मिसेज इंडिया इंटरनेशनल कॉन्टेस्ट में भाग लिया और 30 फाइनलिस्ट प्रतियोगियों के बीच नैनीताल में मिसेज इंडिया इंटरनेशनल का खिताब अपने नाम किया।

कब लिया कांग्रेस से जुड़ने का फैसला

रोशनी के अनुसार मिसेज इंडिया इंटरनेशनल जीतने के बाद कई प्रतिष्ठित हस्तियां उन्हें बधाई देने पहुँची। इसी दौरान भाजपा के उत्तर प्रदेश कैबिनेट मंत्री अनिल राजभर ने रोशनी को भाजपा से जुड़ने का आमंत्रण दिया लेकिन रोशनी शुरू से ही पूर्व प्रधानमंत्री व महिला शक्ति की मिसाल रही इंदिरा गांधी जी को अपनी प्रेरणा मानती हैं इसलिए उन्होंने कांग्रेस की राष्ट्रीय महासचिव व इंदिरा गांधी की पोती प्रियंका गांधी की छत्रछाया में जाना ज्यादा मुनासिब समझा और उन्होंने कांग्रेस पार्टी ज्वाइन की।

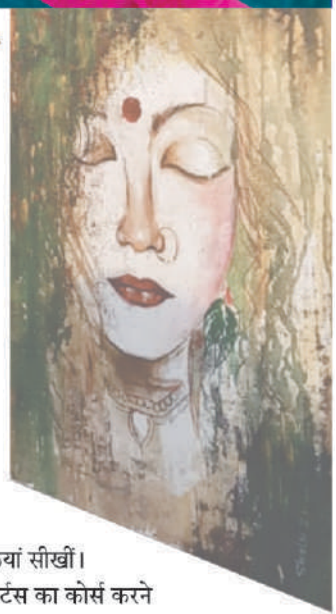
पति का रहा महत्वपूर्ण योगदान और साथ

बता दें कि रोशनी एक ऐसे रूढ़िवादी परिवार से आती हैं जहां उन्हें शिक्षा तो दी गई लेकिन समाज में उतरकर उस शिक्षा का प्रयोग करने के लिए इजाजत नहीं दी गई। इसके बाद 2012 में रोशनी का प्रेम विवाह कुशल जायसवाल के साथ हुआ और उनकी जिंदगी ने नया मोड़ लिया। रोशनी फैशन डिजाइनिंग में निरंतर अपना योगदान तो दे ही रहीं थी लेकिन अपने विवाह के बाद उन्हें समाज में उतरकर अपनी सेवाएं देने का अवसर भी मिला। रोशनी बताती हैं कि इस कठिन सफर में उनके जीवन साथी कुशल का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। वह जहां भी जाती हैं उनके साथ सुरक्षा और सहयोग की दृष्टि से कुशल हर वक्त उनके साथ मौजूद होते हैं। इसके साथ ही उन्हें आगे बढ़ने का प्रोत्साहन निरंतर देते रहते हैं। ■

SILVER HOUSE
SINCE 1972
डी॰पी॰ज्वेलर्स
हॉलमार्क ज्वेलरी होलसेल रेट के विक्रेता
22C,23C ज्वेलरी का 100% वापसी
सोने के हॉलमार्क, 750, 91.6 डायमण्ड ज्वेलरी,
चांदी के ज्वेलरी के अधिकृत विक्रेता
डी. एल. डब्लू, पेट्रोल पम्प के सामने,
न्यू कालोनी, ककरमत्ता, वाराणसी
E-mail : dpsilvehouse@gmail.com
7991196751
7355006498
8423231236

कला साधिका शारदा ने
विपरीत धारा का रुख मोड़ा

कला साधिका शारदा ने विपरीत धारा का रुख मोड़ा
स्त्री होने के अपराध में थोपी गई बंदिशों का चक्रव्यूह तोड़ा
अब भी उम्मीद भरे सपनों को थपथपा रहीं
कला के जरिये समाज बदलने का प्रयोग आज़मा रहीं



2010 तक शारदा का हस्तलाघव इतना परिपक्व हो चुका था कि पहली ही प्रदर्शनी में उनकी कलाकृति 100000 में बिकी। आइसीसी, आइएसएचआर जैसी प्रतिष्ठित संस्थानों को उन्हाने एक फेलो के रूप में अपनी सेवाएं दीं।

शारदा सिंह सिर्फ एक नाम नहीं, स्वयं एक संस्था स्वयं एक मुकाम। जितनी ऊंची सोच उतना ही बड़ा काम। एक ऐसी कलासाधिका जिसकी संवेदना जब भी छटपटाती है। बेचैन तूलिका के जरिए वह सारी पीड़ा दर्द का पोट्रेट बन कर कोरे कैनवास पर उतर आती है। शारदा की कलाकृतियों की तरह ही उनका व्यक्तित्व भी सामाजिक सरोकारों को अभिव्यक्ति का वह आईना बनाता है। सोने के फ्रेम में मढ़ दिये जाने के बाद भी जिसे झूठ बोलना नहीं आता है। यह विडंबना जरूर रही है कि सोच के स्तर पर बेहद भावुक किंतु कर्मठता के मामले में हौसले और हिम्मत की मिसाल शारदा जी को अपनी इस अनथक यात्रा को इस पड़ाव तक लाने के लिए कठिन संघर्षों के दौर से गुजरना पड़ा हैं। युगों से चली आ रही पुरुष प्रधान समाज की ओर से नारी होने के अपराध में खुद पर थोपी गई बंदिशों का चक्रव्यूह तोड़ना पड़ा है। खुद को साबित करने के लिए बड़े धैर्य से परिवार से लगायत कर्मक्षेत्र तक उमड़ती असमानता की विपरीत धारा का रुख मोड़ना पड़ता।

खुद शारदा सिंह जी के कहे के मुताबिक उनकी परवरिश एक संपन्न किंतु वैचारिक स्तर पर बेहद रूढ़िवादी परिवार में हुई। जहां रस्मों-कसमों का आलम यह कि बड़ी बहन का विवाह उस कच्ची उम्र में ही कर दिया गया जब वह नौवीं कक्षा में अपनी पढ़ाई कर रही थीं। यह शारदा का सौभाग्य है कि उन्हें पढ़ाई का अवसर मिला और बड़ी लगन से उन्होंने आर्य महिला महाविद्यालय से पढ़-लिख कर काशी हिंदू विश्वविद्यालय से स्नातक की उपाधि ग्रहण की। पर इस धुनी बाला के निगाहों की जद में तो... मंजिलें और भी थीं। मन में उमड़ रहा था कुछ कर गुजरने का जज्बा। आखों में सपना एक कलाकार बन कर नाम और काम कमाने का। एक प्रयोग के तौर पर कला के जरिए समाज परिवर्तन के महायज्ञ में अपनी भूमिका निभाने का। बताती हैं शारदा कि इसी जुनून ने उन्हें कभी चैन से सोने न दिया। एक ख्यात चिकित्सक से विवाह के बाद काशी की यह बाला बीकानेर की बहू बनी। पर शारदा के दिल में पोसे गए सपने यहां भी कुम्हलाए नहीं। हालांकि शारदा कुछ जतन कर पातीं इसके पहले ही दुर्भाग्यवश उनके श्वसुर का देहांत हो गया। अगले कई वर्षों तक शारदा पूरे परिवार का योग-क्षेम संभालती रहीं और सिर्फ पति की एक दिलासा के बूते वे उस वक्त भी अपने सपनों को पोसती-पालती रहीं।

शारदा के अनुसार वर्ष 2002 में वापस लौटीं तो उनके सामने उम्मीदों का खुला असमान था। उनके हौसलों ने उनके इरादों को पुख्तगी दी और शुरू हो गया एक कलाकार मन का अंतहीन सफर। 2005 में उन्होने ख्यात चित्रकार एस प्रणाम सिंह के निर्देशन में चित्रकला की बारीकियां सीखीं। बीएचयू से फाइन आर्टस का कोर्स करने के साथ ही जैनिज्म बुद्धिज्म के अध्ययन के साथ डाक्टरेट की उपाधि प्राप्त की। 2010 तक शारदा का हस्तलाघव इतना परिपक्व हो चुका था कि पहली ही प्रदर्शनी में उनकी कलाकृति 100000 में बिकी। आइसीसी, आइएसएचआर जैसी प्रतिष्ठित संस्थानों को उन्हाने एक फेलो के रूप में अपनी सेवाएं दीं। बेहद संवेदनशील कला साधिका शारदा का मानना था कि सामाजिक सरोकारों से हटी-कटी कला अर्थहीन है। इस निमित्त उन्होने अपने पिता उदय प्रताप सिंह के नाम पर अभ्युदय नाम की एक संस्था का सृजन किया और कूद पड़ीं कला के जरिए समाज की पीड़ा को अभिव्यक्ति देने के अभियान में। आज वे कला के आराधना के संग वंचित बच्चों को शिक्षित बनाने का लक्ष्य ले कर बड़े स्तर पर काम कर रही हैं। बड़ी बात यह कि अनेकानेक सम्मानों से अलंकृत होने के बाद भी उनके पैर मजबूती के साथ जमीन पकड़े हुए हैं। ■

With best compliments for Humsafar...
USHA STEEL TRADING AGENCY
Sehamalpur Airport Road,Varanasi
Authorised Dealer For
Ultratech Cement, Everest Sheet,
Kamdhenu Steel TMT,
Kay2 Steel TMT, Radhe Steel TMT,
ECO Plus Steel TMT, Tata Tiscon Steel TMT
Binding Wire, Barbed wire
9415687307
Sunil Kumar
Propriter/Director
UltraTech CEMENT
EVEREST
ROOFING SOLUTION
KAMDHENU STEEL
KAMDHENU Nxt
Kay2 STEEL
TMT BARS
RADHE 500 TMT REBAR
ECO PLUS
CEMENT & STEEL
TATA TISCON
JOY OF BUILDING
Email-sunilsharma201212@gmail.com

अंकुरम के प्रयास से नवोदित प्रतिभाओं का अंकुरण

खेल-खेल में शिशुओं को पढ़ा रही हैं संस्कारों का पाठ

> सबरीना और सरिता ने विदेशी शिक्षा नीति और भारतीय शिक्षा की व्यवस्था का समागम करके एक नई शिक्षा व्यवस्था स्थापित करने की ओर रुख किया और 2019 में 10 फरवरी को उन्होंने अपने विद्यालय अंकुरम प्री-स्कूल की शुरूआत की। जहां उन्हें पहली साल कुल 23 बच्चों की संख्या मिली।

जीवन में सफलता प्राप्त करने और कुछ अलग करने के लिए शिक्षा सभी के लिए एक बहुत महत्वपूर्ण साधन है। यह हमें जीवन के कठिन समय में चुनौतियों से सामना करने में सहायता करता है। बेहतर शिक्षा सभी के लिए जीवन में आगे बढ़ने और सफलता प्राप्त करने के लिए बहुत आवश्यक है। यह हममें आत्मविश्वास विकसित करने के साथ ही हमारे व्यक्तित्व निर्माण में भी सहायता करती है। स्कूली शिक्षा सभी के जीवन में महान भूमिका निभाती है।पूरे शिक्षा तंत्र को प्राथमिक शिक्षा, माध्यमिक शिक्षा और उच्च माध्यमिक शिक्षा जैसे तीन भागों में बाँटा गया है।

आज के दौर में जहां हर चीज का मोल बढ़ रहा है। वहीं ज्ञान और शिक्षा ने भी अपने कीमत चार गुनी कर ली है। क्योंकि शिक्षण अब न केवल बच्चों को शिक्षित और उनके भविष्य के लिए तैयार करने तक रह गया है बल्कि व्यापार बनता जा रहा है। जिसमें कहीं ना कहीं बच्चों कि शिक्षा और ज्ञान से ज्यादा , अव्वल आने की दौड़ को तवज्जो दी जा रही है। वहीं शिक्षा के व्यापारीकरण के दौर में कहीं ना कहीं नन्हें फूल खिलने से पहले ही अपनी खुशबू अपनी पहचान खो देते हैं। एक दूसरे से आगे निकलने की इस दौड़ में शामिल हो जाते हैं। शिक्षा की इसी व्यवस्था को सुधारने और एक नई व परिपूर्ण व्यवस्था स्थापित करने के उद्देश्य से दो होनहार महिलाओं ने एक मुहिम अपने विद्यालय अंकुरम प्रीस्कूल के जरिए शुरू की है। सबरीना और सरिता ने वाराणसी में छोटे से कमरे से एक विद्यालय की शुरूआत की है जहां पर प्रवेश करने वाले छोटे बच्चों को संपूर्ण परिपक्व व तैयार करने के लिए काम किया जा रहा है।

कब हुई मुहिम की शुरूआत

अंकुरम प्री स्कूल की डायरेक्टर सबरीना और सरिता दो अलग-अलग परिवारिक माहौल से आई हैं। सबरीना मऊ शहर की रहने वाली हैं और शिक्षा के बैकग्राउंड से ताल्लुक रखती है। जहां उनके माता, पिता, बहन भी शिक्षा के क्षेत्र में कई सालों से सेवाएं दे रहे हैं। सबरीना ने 2006 में होम साइंस से बैचलर और फिर मास्टर का कोर्स किया। जिसके बाद उन्हें जोधपुर में पहली जॉब मिली पर किसी निजी कारणवश उन्होंने जॉब छोड़कर मसूरी में अपने नानी के घर में रहकर अध्यापिका के रूप में काम किया। सबरीना ने न सिर्फ देश ही बल्कि विदेशों तक में अध्यापिका बनने के सपने को साकार करने की दिशा में काम किया है। सबरीना इंडोनेशिया के बाली शहर में एक प्रतिष्ठित विद्यालय में प्रीस्कूल अध्यापिका के रूप में अपनी सेवाएं दे चुकी हैं और शिक्षा की अलग-अलग ऑडियोलॉजी को न सिर्फ पढ़ा बल्कि प्रैक्टिकल नॉलेज के लिए अभ्यास किया। विदेश जाकर सबरीना को एहसास हुआ कि हमारे देश और विदेश की शिक्षा व्यवस्था में काफी अंतर है। विदेशों में बच्चे की संपूर्ण विकास पर काम किया जाता है वही हमारे देश भारत में सिलेबस खत्म करने की दौड़ और एक दूसरे से आगे बढ़ने की होड़ में ज्ञान और परिपक्वता को वरीयता नहीं दी जाती। इसके बाद किसी कारणवश सबरीना भारत वापस लौटी और बनारस आ कर श्रीवेदा इंटरनेशनल स्कूल में कोऑर्डिनेटर की जॉब में कार्यरत हो गई। वहीं दूसरी डायरेक्टर सरिता सिंह की बात की जाए तो सरिता ने बहुत ही छोटे से उम्र में यह बीड़ा अपने कंधे पर उठाया है। सरिता ने बनारस के प्रतिष्ठित डब्ल्यू एच स्मिथ स्कूल से 2009 में अपने इंटरमीडिएट की शिक्षा पूरी की और ग्रेजुएशन के लिए गई लेकिन इस दौरान ही उन्हें अपने ही स्कूल स्मिथ में काम करने का अवसर मिला सरिता हमेशा से ही प्रैक्टिकल नॉलेज में विश्वास रखने वाली लड़की थी इसीलिए लिखित परीक्षा के साथ-साथ उन्होंने प्रैक्टिकल को भी उतना ही तवज्जो दिया और अपने इंटरमीडिएट के 1 साल के अंदर ही स्मिथ में पढ़ाने लगी। वहां से उनके अध्यापिका के सफर की शुरूआत हुई जिसके बाद अपने ग्रेजुएशन के पूरा होते ही उन्होंने पोस्ट ग्रेजुएशन के लिए अप्लाई किया और 2 साल के अंतराल में अपना मास्टर्स का कोर्स किया जिसके बाद उन्होंने श्रीवेदा इंटरनेशनल स्कूल में प्रधानाध्यापिका के रूप में अपनी सेवाएं जारी रखीं यहां उनकी मुलाकात उनके साथी सबरीना से हुई। सबरीना और सरिता के विचार मिलते थे। बता दें कि सरिता भी श्रीवेदा इंटरनेशनल स्कूल में कार्यरत रही जहां दोनों की मुलाकात हुई और विचार मिलने पर दोनों ने मिलकर अपने विचारों को प्रीस्कूल विद्यालय के जरिए अंजाम देने की ठानी।

कैसे दिया अपने सपनों को अंजाम

सबरीना और सरिता ने विदेशी शिक्षा नीति और भारतीय शिक्षा की व्यवस्था का समागम करके एक नई शिक्षा व्यवस्था स्थापित करने की ओर रुख किया और 2019 में 10 फरवरी को उन्होंने अपने विद्यालय अंकुरम प्री-स्कूल की शुरूआत की। जहां उन्होंने पहले ही साल कुल 23 बच्चों की संख्या मिली।

क्या है उद्देश्य और आगे की योजना

सरिता और सबरीना ने भारतीय और विदेशी शिक्षा नीति का समागम स्थापित कर एक नई शिक्षा नीति को अस्तित्व में लाने का प्रयास किया है। जहां बच्चों को ना सिर्फ सिलेबस और मुकाबले की दौड़ में बिठाया जाए बल्कि उनके जीवन के शुरूआती दौर में ही उनकी बेसिक शिक्षा में परिपक्व बनाया जाए। बता दें कि अंकुरम प्री स्कूल में सारी क्लासेस प्ले-बेस्ड होती है। यानी खेल और एक्टिविटीज के द्वारा बच्चों को शिक्षित किया जाता है। इसके साथ ही दोनों का सपना है कि भारत के विभिन्न शहरों में अंकुरम की शाखाएं खोली जाए और आगे चलकर गरीब असहाय व दिव्यांग बच्चों की मुफ्त शिक्षा की दिशा में काम किया जाए।

कठिनाइयों का जमकर किया मुकाबला

सबरीना और सरिता बताती है कि इस दिशा में हमें अब तक बहुत सी कठिनाइयों का सामना करना पड़ा है। जैसे इतनी छोटी सी उम्र में किसी नई विचारधारा पर आधारित संस्था का संचालन अपने आप में ही एक कठिन कार्य है। क्योंकि अक्सर लोग आपको छोटा और नया जानकर आप पर विश्वास नहीं कर पाते। ऐसी ही चुनौतियों का सामना हमें पहले वर्ष में करना पड़ा जब बच्चों के माता-पिता हम पर भरोसा नहीं कर पा रहे थे और अपने बच्चों को हमारे स्कूल में भेजने से हिचकिचाते थे। लेकिन इस दौरान जिन माता-पिता ने हम पर विश्वास किया और अपने बच्चों को अंकुरम प्रीस्कूल में भेजा वह आज हमसे ना सिर्फ संतुष्ट है बल्कि दूसरे अभिभावकों को भी यहां आने की सलाह देते हैं। हमें लगता है कि यह संघर्ष का वक़्त है जहां हमें अपने पूरी निष्ठा और ईमानदारी के साथ अपना काम और अपने विचारों पर विश्वास रखना होगा और वह दिन दूर नहीं जब इस स्कूल में आने वाला हर बच्चा और उनके अभिभावक हम से संतुष्ट होंगे। इसके साथ ही कोरोना काल में काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ा। जब लॉकडाउन में सब कुछ ठप पड़ा था। हम दोनों घर जा जाकर बच्चों को किताब, कॉपी और वर्कशीट्स दिया करते थे ताकि हमारा यह मुहिम जारी रह सके। ■

वर्मा गार्डेन डिजाइनर एण्ड कॉन्ट्रेक्टर

दानियालापुर, शिवपुर , वाराणसी
98391 66434 / 9889601369

आधुनिक उद्यान, पहाड़ी, झरना, तालाब, फव्वारायुक्त सुसज्जित उद्यान व पुराने उद्यान का मेंटेनेंस एवं सभी प्रकार के गार्डेन के यंत्र, फ्लावर पॉट्स, फ्लावर डेकोरेशन इत्यादि की सुविधा उपलब्ध

'आंचल' से 'किनारी' तक...

बेल-बूटों की लहलहाती क्यारी

नूतन प्रयोगों के दम पर फैब्रिक डिज़ाइनिंग में अलग पहचान बनाई स्नेहलता ने

स्नेहलता ने भारतीय लोक कला व ईरानियन कला के समागम से एक नई विधा रचने का प्रयास किया है जिसकी झलकियां उनके द्वारा डिजाइन किए गए वस्त्रों में देखने को मिलती है।

भारतीय कला की प्राचीनता पूरे विश्व भर में प्रसिद्ध है। यही नहीं बल्कि भारतीय सुरुचि सम्पन्नता ने कला संगीत,नृत्य, नाटक से लेकर वस्त्र और आभूषणों तक के गढ़न में अपनी छाप छोड़ी है। जिनकी डिमांड न सिर्फ भारत में बल्कि पूरे विश्व में की जाती है। अगर बात भारतीय कला की प्राचीनता की हो तो विश्व की सबसे प्राचीन नगरी काशी में भारतीय संस्कृति की अलौकिक झलकियां कला, मनोरंजन से लेकर वस्त्र विन्यास तक में देखने को मिलती है। भारत के उच्चतम कलाकारों में से कई उम्दा कलाकार फिर चाहे व भारत रत्न बिस्मिल्लाह खान हो या ठुमरी साम्राज्ञी पद्म विभूषण गिरिजा देवी के कृतित्व का लाघन काशी में देखने को मिल जायेंगे। इसी क्रम में भारत की कला व संस्कृति को समृद्ध करने की दिशा में काम कर रहीं कलाकार व टैक्सटाइल डिजाइनर स्नेहलता के बारे में जानते हैं। स्नेहलता ने भारतीय लोक कला व ईरानियन कला के समागम से एक नई विधा रचने का प्रयास किया है जिसकी झलकियां उनके द्वारा डिजाइन किए गए वस्त्रों में देखने को मिलती है।

कहाँ से हुई शुरूआत

झारखंड के बोकारो स्टील सिटी में मध्यम वर्गीय परिवार में जन्मी स्नेहलता की रुचि हमेशा से ही कला की ओर रही। इसकी वजह वह बताती हैं कि उनके घर में इस तरह का माहौल हमेशा से रहा है जहां पर कला रचनाओं को अहम स्थान दिया जाता है। वे बताती हैं कि बचपन में जब भी हमारे शहर में कला से जुड़ी किसी प्रदर्शनी या प्रतियोगिता का आयोजन होता था तो हमारे माता-पिता बड़े उत्साह के साथ हमें वहां लेकर जाते थे और प्रतियोगिता में प्रतिभाग कराते थे। हमारी भी रुचि हमेशा से कला की ओर रही है इसलिए हर प्रतियोगिता में मैं और मेरे भाई बहन क्वालीफाई कर रैंक लेकर आते थे। स्नेहलता बताती है कि वह एक कुम्हार परिवार से आती है इसलिए कला और सर्जना की सामर्थ्य उन्हें विरासत में मिली है।

बड़े होने के बाद स्नेह लता ने अपनी रुचि को अपना करियर बनाने का फैसला किया और 1999 में इसी उद्देश्य से बनारस हिंदू यूनिवर्सिटी से बीएफए टैक्सटाइल डिजाइनिंग का कोर्स किया। कोर्स के अंतिम वर्ष 2005 में कैंपस सेलेक्शन के दौरान उन्हें जयपुर की प्रतिष्ठित अलंकृति एक्सपोर्ट कंपनी में नौकरी मिली वे वहां 1 वर्ष सेवा देने के बाद वापस बनारस आ गयी और केंद्रीय विद्यालय में कला की अध्यापिका के रूप में सेवा दी। उस

वक्त उन्हें यहां पर आर्थिक संतुष्टि तो मिली लेकिन क्लासेज ना मिलने की वजह से उन्हें अपनी कला से दूरी का एहसास सताने लगा। पैसों को तवज्जो न देते हुए स्नेहलता ने 2007 में अपनी नौकरी छोड़ दी। फिर उन्हें कृष्णमूर्ति फाउंडेशन की वैकेंसी का पता चला और जब वह इंटरव्यू के लिए गयी तो वहां उन्हें उनकी काबिलियत की बिनाह पर फौरन नौकरी मिल गई। यह वक्त था जब उन्होंने 25000 की नौकरी छोड़कर 8000 की नौकरी के लिए हामी भरी क्योंकि उनका उद्देश्य अपनी कला के प्रति रुचि को बढ़ाना और अपने ज्ञान को दूसरों तक पहुंचाना था। फिर उन्हें कला के प्रति अलग-अलग रचनाएं गढ़ने का अवसर मिला और उन्होने टेक्सटाइल डिपार्टमेंट की शुरूआत की।

कब हुई टैक्सटाइल इंडस्ट्री में शुरूआत

कृष्णमूर्ति फाउंडेशन के लिए काम के दौरान उन्हें अपने स्पेशलाइजेशन (टैक्सटाइल डिजाइनिंग) के पीछे छूटने का आभास हुआ और तब उन्होंने अपने हुनर के दम पर अपना काम शुरू करने का फैसला लिया। तब जाकर उन्होंने खुद का टेक्सटाइल डिजाइनिंग फर्म अपने दोस्त राहुल मिश्रा के सहयोग से शुरू किया।

क्या-क्या रहीं कठिनाइयां

बता दें कि इस सफर में स्नेहलता को काफी कठिनाइयों का सामना करना पड़ा, घर की जिम्मेदारियों के साथ अपने इकलौते बेटे की जिम्मेदारियां अकेली उठाने के साथ अपने करियर में आ रहे उतार चढ़ाव से निबटना काफी मुश्किल रहा। इसके साथ ही छोटे शहर से आकर स्टेबल करियर बनाने की चुनौती रही, पर वह हिम्मत नहीं हारी और दृढ़ता से चलती रही। स्नेहलता का मकसद महिलाओं को कला के प्रति जागरूक कर उन्हें आत्मनिर्भर बनाना है ताकि भारत व काशी की कला संस्कृति निरंतर समृद्ध होती रहे।

टेक्सटाइल डिजाइनर स्नेहलता कई पुरस्कारों से सम्मानित भी है 2017 में इन्हें बेस्ट टीचर इंडिया का पुरस्कार मिला साथ ही इंस्टिट्यूट ऑफ स्कॉलर 2020 में बेस्ट टीचर पुरस्कार से सम्मानित किया गया और वे इंस्टिट्यूट ऑफ स्कॉलर की सम्मानित मेंबर की सूची में शामिल हुई।

डिजाइंड कपड़ों में क्या है खास

स्नेहलता ने भारतीय लोक कला व ईरानियन कला के समागम से एक नई रचना अपने कपड़ों में दर्शाने की कोशिश की है। इसी आधार पर उनके यहां सभी कपड़ों की पेंटिंग और डिजाइन तैयार किए जाते हैं उनके कपड़ों में मधुबनी पेंटिंग भारतीय लोक पेंटिंग की झलकियां देखने को मिलती है। इनके बनाए हुए वस्त्रों में ब्लॉक प्रिंटिंग तकनीक का इस्तेमाल किया जाता है लकड़ी के ठप्पों से हाथ से प्रिंटिंग की जाती है। ■

SUPERCON

पॉलीथिलीन सेप्टिक टैंक

पॉलीथिलीन सेप्टिक टैंक बिना जोड़ की रोटो मोल्डिंग विधि द्वारा (One Piece) निर्मित हुआ है। अपशिष्ट की प्रोसेसिंग में इसकी डिजाइन एवं कच्चे माल (रॉ मैटेरियल) का महत्वपूर्ण रोल है। दीवारों की उचित मोटाई पृथ्वी के भार एवं दबाव के अनुसार बनाई गई है। वजन में हल्की होने के कारण कही भी ले जाने एवं लगाने में अत्यधिक सुविधाजनक है। विशेष प्रकार की पॉलीथिलीन एवं अन्य केमिकल के मिश्रण से निर्मित होने के कारण इसकी उम्र 50 वर्ष से अधिक ही है। जरूरत पड़ने पर एक जगह से निकालकर दूसरी जगह भी लगाया जा सकता है। प्रतिदिन टायलेट इस्तेमाल करने के लोगों की संख्या के अनुसार विभिन्न आकार में उपलब्ध है।

तकनिकी विशेषताएं

क्रं सं.	मॉडल	टाइप-1	टाइप-2
1	अधिकतम विक्रय मूल्य (₹)	15000.00	30000.00
2	प्रतिदिन इस्तेमाल करने वालों की संख्या	12-15	25-30
3	क्षमता	600 Ltr	1200 Ltr
4	चौड़ाई	760 mm	1020 mm
5	लम्बाई	1930 mm	2210 mm
6	मोटाई	10 mm	10 mm
7	चैम्बरों की संख्या	3	3
8	मेनहोल की संख्या	2	2
9	मेनहोल की साइज	320 mm	320 mm
10	पाइप छिद्रों का व्यास	110 mm	110 mm

सेप्टिक टैंक के लगाने की विधि

सेप्टिक टैंक की लम्बाई एवं चौडाई की नाप से लगभग चार/छः इंच चारों तरफ बड़ा गड्ढा खोदना चाहिए और टैंक की उंचाई से डेढ़ फुट ज्यादा गहरा गड्ढा होना चाहिए। गड्ढे की फर्श एवं दिवारों को समतल कर लेना चाहिए। फर्श पर छनी हुई साफ बालू की चार इंच मोटाई की तह बिछा कर सेप्टिक टैंक को रखना चाहिए। अब चारों तरफ से छनी हुई साफ बालू को आधी ऊंचाई तक भरना चाहिए।

अब टैंक में आधी ऊंचाई तक पानी भर दें। सभी पाइपों को टैंक से जोड़ दें एवं गैस पाइप भी लगा दें। अब पूरा टैंक पानी से भर दें। बालू से बाकी खाली जगह मुँह तक भर दें। अब मिट्टी डाल कर समतल कर लें। आपका सेप्टिक टैंक इस्तेमाल करने के लिए तैयार हो गया। आउट लेट के पाइप को नाली या सोकपिट से जोड़ दें।

वितरक - जैन एजेंसीज
17 ए, नील काटेज, मलदहिया, वाराणसी-221002
फोन-22207486 मो.-9554220883
E-mail : jainagencies3@gmail.com

बेसहारों के सुरों को राग देती संगीता

असमर्थ महिलाओं को बना रही ब्यूटीशियन

वर्तमान दौर में जहाँ एक ओर इस चकाचौंध की दुनिया के आगे इंसानियत व मानवीयता धुंधली पड़ती जा रही है। वहीं इस स्वार्थी दौर में आज भी कुछ ऐसी शख्सियत है जो न सिर्फ बेसहारा ओर असमर्थ महिलाओं को सहारा दे रही हैं बल्कि उन्हें रोटी के साथ रोजी प्रदान करने का नेक कार्य कर मिसाल कायम कर रहीं हैं। वाराणसी की राज लक्ष्मी सेवा संस्थान की प्रमुख समाज सेविका संगीता शर्मा वाराणसी की असमर्थ महिलाएं जो अशिक्षित हैं और अपनी जीविका के लिए संघर्ष कर रहीं है ऐसी महिलाओं को निःशुल्क ब्यूटीशियन बनाकर उन्हें जीवन यापन करने का जरिया प्रदान कर रही हैं। समाज सेविका के रूप में अपने 3 साल के कार्यकाल में बनारस 400 बहू-बेटियों के जीने का आधार बन चुकीं हैं।

कब हुई इस सफर की शुरूआत

राज लक्ष्मी सेवा संस्थान की प्रमुख संगीता शर्मा ने 4 साल पहले बनारस के लक्सा स्थित अपने ब्यूटी पार्लर India's Beauty Centre को बढ़ाने के उद्देश्य से जब ब्यूटीशियन क्लासेस देना शुरू किया तब मुश्किल से 3-4 महिलाएं ही कोर्स की फीस दे पाई। जिसके बाद संगीता को यह आभास हुआ कि आज भी हमारे देश में कितनी बड़ी संख्या में महिलाएं असहाय और असमर्थ है जिसके कारण वे शिक्षा नहीं ले पाती और अपने जीवन यापन के लिए दूसरों पर आश्रित रहती हैं। फिर उन्होंने बनारस की बहू-बेटियों को निःशुल्क ब्यूटीशियन का हुनर सिखा कर उन्हें आत्मनिर्भर बनाने की मुहिम की शुरूआत की। और 2018 के पहले बैच में 60 महिलाओं से ब्यूटिशियन क्लासेज की शुरूआत की।

> अपनी जीविका के लिए संघर्ष कर रही है महिलाओं को ब्यूटीशियन बनाकर संगीता उन्हें जीवन यापन करने का जरिया प्रदान कर रही हैं। 3 साल में बनारस की 400 बहू-बेटियों के जीने का आधार बन चुकी हैं संगीता ।

जानिए ! कौन है संगीता

संगीता भदोही के एक साधारण से परिवार में पली-बढ़ी और शादी के बाद बनारस में बस गई। संगीता के सास ससुर 1982 में स्थापित वाराणसी के सर्व प्रथम भारतीय पार्लर India's Beauty Centre का संचालन करते थे। शादी के बाद सास ससुर से माता-पिता का प्रेम तो मिला ही लेकिन उसके साथ कुछ नया सीखने और आगे बढ़ने की प्रेरणा भी मिली। संगीता ने अपने ससुर के प्रोत्साहन से प्रेरित होकर दिल्ली में ब्यूटीशियन का कोर्स सीखा। फिर अपने सास-ससुर के बाद अपनी जेठानी वंदना शर्मा के साथ मिलकर अपने परिवार की धरोहर India's Beauty Centre को संभालने में जुट गई।

किसे मानती हैं अपना रोल मॉडल

संगीता बताती हैं कि इस संघर्ष के सफर में उनके पति मनीष शर्मा ने उनका बखूबी साथ निभाया और हमेशा ही उन्हें आगे बढ़ने को प्रोत्साहित किया । इसलिए वह मनीष को अपना रोल मॉडल मानती हैं।

क्या है संगीता का उद्देश्य और आगे की योजना

समाज सेविका संगीता शर्मा बताती हैं कि इस दौर में जहां हर मायने में विकास हो रहा है। हमारा देश आगे बढ़ रहा है तो महिलाओं की शिक्षा की ओर भी एक कदम बढ़ाना चाहिए। मैं इसी तरह निरंतर असमर्थ और असहाय महिलाओं और बेटियों को ब्यूटीशियन का कोर्स खुद सिखाऊंगी और आगे चल कर हमारी संस्था राजलक्ष्मी सेवा संस्थान आर्थिक रूप से असमर्थ बेटियों को ट्यूशन क्लासेज ,कराटे, सेल्फ डिफेंस, कंप्यूटर क्लासेस निःशुल्क प्रदान करने की योजना पर काम कर रही है। इसके साथ ही हम अपने संस्था से जुड़े हर बच्ची को जीवन के किसी भी कठिनाई में निरंतर साथ देंगे।

कोरोना काल में रहा महत्वपूर्ण योगदान

राजलक्ष्मी सेवा संस्थान की ओर से कोरोना महामारी की विकट स्थिति में बढ़-चढ़ कर गरीबों व असहायों की मदद की गयी ।

ADMISSION OPEN 2021-2022
for firm foundation.....
Classes 6th to 12th
(UP &CBSE BOARD)
Estd. 1984
CURRENT
COACHING CENTRE
Behind Sigra Stadium, Varanasi
Office Timing - 07:00AM to 07:00PM
Contact: 0542-2221007, 9984222239 / Email: current2221007@gmail.com

DIVINE SAINIK SCHOOL
सत्यम् परम् धीमहि
Email:- divinesainik007@gmail.com
admin@divinesainik.com
Phone No.- 9415128509
Mob. No.- 8874866663
Class Pre Nursery to IX
Divine Sainik
School
CHHITOUNI, LOHTA
(BHARTHARA, LAKHMIPUR ROAD) VARANASI

'सखी पैड बैंक' के ज़रिये लिख रहीं नयी इबारत...

रंग ला रही है सुनीता भार्गव की मुहिम

अपनी जीविका के लिए संघर्ष कर रहीं है महिलाओं को ब्यूटीशियन बनाकर संगीता उन्हें जीवन यापन करने का जरिया प्रदान कर रही हैं। 3 साल में बनारस की 400 बहू-बेटियों के जीने का आधार बन चुकीं हैं संगीता।

भारत में आज भी माहवारी को लेकर जागरुकता का अभाव है, जो स्वास्थ्य से संबंधित कई समस्याओं का कारण बन जाता है। खासतौर से ग्रामीण इलाकों में रहने वाली महिलाओं में इसे लेकर कई तरह की भ्रांतियां देखने को मिलती हैं। संभवतः यही वजह है कि ग्रामीण इलाकों में अब तक सेनेटरी पैड के इस्तेमाल को लेकर बहुत कम जागरुकता है। हालांकि इसके पीछे एक कारण सेनेटरी पैड की लागत भी है। ग्रामीण इलाकों में रहने वाली हर महिला इसका खर्च नहीं उठा सकती।

Every Woman's Health Right नाम के रिसर्च के मुताबिक अभी भी हमारे देश में 88 फीसदी महिलाएं सेनेटरी नैपकिंस का प्रयोग नहीं करती हैं। वे आज भी पुराने तरीकों जैसे कपड़े, अखबारों या सूखी पत्तियों का प्रयोग कर रक्तस्त्राव को रोकने का प्रयास करती हैं। इसका एक मुख्य कारण ये है कि वे सेनेटरी नैपकिंस को खरीदने में सक्षम नहीं हैं, या फिर उन्हें सेनेटरी नैपकिन के प्रयोगों के बारे में जानकारी नहीं है। ऐसे में वाराणसी की इस महिला शक्ति ने महिलाओं से जुड़ी इस मुख्य समस्या को दूर करने की दिशा में कदम बढ़ाया है।

वाराणसी की सुनीता भार्गव ने महावारी और सेनेटरी पैड से जुड़ी जागरूकता को ज्यादा से ज्यादा घरों की महिलाओं तक पहुंचाने का संकल्प लिया है। इसके साथ ही सुनीता ने समाज के उस तबके को वरीयता दी है जो सेनेटरी पैड जैसे मुख्य जरूरतों को पूरा करने में आर्थिक रूप से असमर्थ है। इसी तर्ज पर सुनीता ने 2018 में 'सखी पैड बैंक' नाम से एक अनोखी मुहिम की शुरूआत की। जिसके अंतर्गत वे असमर्थ महिलाओं को निःशुल्क सेनेटरी पैड उपलब्ध कराती है।

कैसे हुई सखी पैड बैंक मुहिम की शुरूआत

सुनीता बताती है कि माहवारी से जुड़ी जानकारी न होना और सेनेटरी पैड का इस्तेमाल ना करने की समस्या हमारे देश में आज भी आम तौर पर दिखाई देती है। आए दिन इससे जुड़े अभियान व कैंपेन चलाए जाते हैं। फिर भी हमारे देश की एक बड़ी जनसंख्या इस समस्या से बेखबर है। वैसे सुनीता हमेशा से ही महिलाओं से जुड़ी समस्याओं को लेकर आगे आना चाहती थी। लेकिन इसका मौका उन्हें तब मिला जब 2017 में इसी समस्या से जुड़ा एक प्रभावशाली व्हाट्सएप मैसेज उनके मोबाइल पर आया। वह बताती है कि उस मैसेज ने उन्हें झकझोर कर रख दिया। मैसेज में बताया गया कि आज भी हमारे देश में कितनी महिलाएं मेंस्ट्रूअल हाइजीन से बेखबर है जिनके कारण उन्हें गंभीर समस्याओं का सामना करना पड़ता है और साथ ही महीने के उन 7 दिनों में जानकारी के अभाव में उन्हें काफी पीड़ादायक दिन व्यतीत करने पड़ते है। बस उसी वक्त उन्होंने फैसला किया कि अब इस समस्या पर वह चुप नहीं बैठेंगी और कुछ महत्वपूर्ण कदम उठाएंगी। फिर 15 फरवरी 2018 को हुकूलगंज की पहल संस्था में 200 युवतियों के बीच सखी पैड बैंक मुहिम की शुरूआत की।

सुनीता भार्गव की निजी यात्रा

सुनीता भार्गव पेशे से अध्यापिका हैं। अपने अब तक के सफर में उन्होंने बनारस के प्रतिष्ठित सेंट जॉन्स महरौली, डीएलडब्ल्यू, सेंट जॉन्स लेढूपुर, मार्थरुट, सेंट मेरीज आदि स्कूलों में मिड ब्रेन एक्टिवेशन की शिक्षिका के रूप में सेवाएं प्रदान की जिसके अंतर्गत वह बच्चों को बंद आंखों से आम दिनचर्या के कार्य आसानी से करना व कंप्यूटर की रफ्तार में काम करना सिखाती हैं। अपने 15 सालों के करियर में उन्होंने वाराणसी की कई संस्थाओं जैसे इनरव्हील, लायंस, भारत विकास परिषद, व्यापार मंडल भार्गव महिला सभा आदि संस्थाओं में अपना योगदान दिया जहां उनके प्रभावशाली कार्य और योगदान के लिए निरंतर सम्मानित भी किया जाता है। हाल ही में उन्हें रेडियो सिटी 91.9 एफएम द्वारा 'सिटी के यार' पुरस्कार से सम्मानित किया गया।

आसान नहीं था यहां तक का सफर

सुनीता बताती है कि आज के दौर में भी माहवारी या पीरियड एक ऐसा संवेदनशील विषय है जिसके बारे में कोई खुलकर बात नहीं करता यहां तक कि महिलाएं भी आपस में इससे जुड़ी समस्याओं के बारे में बात करने में झिझकती हैं। इस मुहिम की शुरूआत 30 महिलाओं के टीम के साथ की गयी। वे बताती हैं कि हमारे देश का एक ऐसा तबका भी है जो सैनेटरी पैड का इस्तेमाल तो दूर नाम तक से वाकिफ नहीं है। ऐसे इलाकों में महिलाएं, बच्चियां सेनेटरी पैड के बजाए घर के गंदे कपड़े, उपले, राख, सूखे पत्ते का इस्तेमाल करती है। कुछ इलाके ऐसे भी हैं जहां पर इन 7 दिनों में महिलाओं को अकेले अंधेरे कमरों में बंद कर दिया जाता है। ऐसी स्थितियों को देखना अपने आप में भयावह है जिससे किसी के भी रोंगटे खड़े हो जाए। लेकिन फिर भी हम हिम्मत बांध कर आगे बढ़ते हैं और अपनी इस मुहिम को जारी रखते हैं।

समाज में रहा महत्वपूर्ण योगदान

सुनीता बताती है कि अब तक वे सखी पैड दान की मुहिम के अंतर्गत 20 संस्थाओं से जुड़ चुकी है और लगभग एक लाख जरूरतमंदों को पैड वितरण कर चुकी है और सेनेटरी पैड के इस्तेमाल के लिए जागरूक कर रही है। आगे वह चाहती हैं कि उनकी संस्था भारत के सभी राज्यों में अपनी शाखा खोल सके ताकि ज्यादा से ज्यादा लोगों तक पहुंचे और इस महत्वपूर्ण विषय पर बात करें। उन्हें जागरूक करें। ■

With best compliments
for Humsafar...

Happy
Women's Day

8 March
WOMAN'S DAY

श्रीमती सरोज भारती
डायरेक्टर

विश्वनाथ
मेमोरियल हास्पिटल

रामकृष्ण कालोनी,नुआँव
डाफी,वाराणसी
+91-9415957506
+91-9682201129

विश्वनाथ मेमोरियल हास्पिटल जिसमें देश के प्रतिष्ठित मेडिकल कालेजों द्वारा प्रशिक्षित डाक्टरों से उपचार की निम्न सुविधायें उपलब्ध है

लैप्रोस्कोपिक टेक्निक से गालब्लाडर स्टोन, अपेंडिक्स सभी प्रकार के हार्निया, यूटरिन फाइब्राइड, ओवेरियन सिस्ट हाइडेटिक सिस्ट का ऑपरेशन और अन्य जांच की सुविधा उपलब्ध

सेवायें
- डायबुटिक फुट सर्जरी
- जनरल सर्जरी एवं मेडिसिन
- लैप्रोस्कोपिक सर्जरी
- बाल रोग एवं नेत्र रोग
- स्त्री एवं प्रसूति रोग
- हड्डी एवं जोड़ रोग
- यूरो सर्जरी
- प्लास्टिक एवं कास्मेटिक सर्जरी
- नाक,कान,गला एवं दंत रोग
- कैंसर सर्जरी

सुविधायें
- 24 घण्टे इमरजेंसी
- ई.सी.जी.
- पैथोलॉजी
- अल्ट्रासाउण्ड
- डिजिटल एक्स-रे
- जनरल वार्ड
- प्राइवेट वार्ड
- आई.सी.यू.
- मेडिकल स्टोर
- एम्बुलेंस

OPEN 24 HOURS

शुरुआती संकेतों को न करें नज़रअंदाज़

जीवन बचाने में मिलेगी मदद

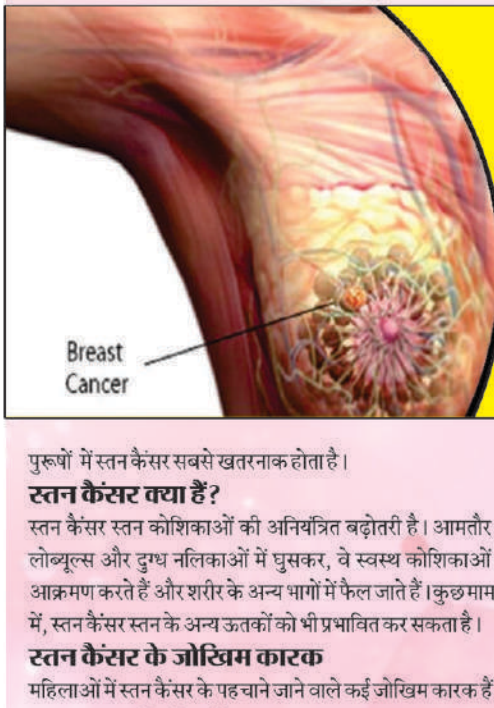
> स्तन में गांठ या मस्सेः स्तन कैंसर के मामलों में दिखाई देने वाला यह सबसे आम लक्षणों में से एक हैं। स्तन में गांठों की जांच की जानी चाहिए, चाहे गांठें कोमल ही क्यों न हों।

स्तन कैंसर

महिलाओं के लिए, स्तन कैंसर एक बड़ी समस्या है। स्तन कैंसर के मामले देर से पता लगाने के कारण मृत्यु दर बढ़ रही है। अधिकांश विकसित और विकासशील देशों में जागरूकता फैलाने के लिए काफी कुछ करना है। महिलाओं में स्तन कैंसर के अधिकतम मरीज 35 वर्ष के बाद वाली होती है कम उम्र में होने का कारण आनुवंशिक होता है।

जीन में म्यूटेशन की वजह से स्तन के कोशिकाओं की अनियंत्रित वृद्धि होती है, इससे कोई भी आबादी और नस्ल नहीं बच सकती। WHO द्वारा स्तन कैंसर के मामलों पर दुनिया भर में दिखाये आंकड़ों में, यह कहा गया कि यह महिलाओं में कैंसर का सबसे साधारण रूप है। अफ्रीका और मध्य पूर्व के देशों में मामलों की दर उत्तरी अमेरिका और यूरोप की तुलना में कम थी; हालाँकि, जीवित रहने की दर अलग-अलग रही है।

दुर्भाग्य से यह ध्यान देने की जरूरत है हालांकि अफ्रीका और मध्य पूर्व में मामलों की दर कम होने पर भी दुनिया के अन्य हिस्सों की तुलना में जीवित रहने की दर कम है। शुरूआती पहचान और जागरूकता की कमी जीवित रहने की दर को कम करने के मुख्य कारणों के रूप में देखा गया है। यह समस्या विकासशील देशों में बढ़ती दरों के साथ और भी मुश्किल हो गयी है। स्तन कैंसर के बारे में जागरूकता जगाने के लिए स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं और चिकित्सकों पर भरोसा किया जाता है। पुरूषों में स्तन कैंसर सबसे खतरनाक होता है।



> पिछले साल भारत में स्तन कैंसर के करीब 1,62,468 नए मामले सामने आए थे और लगभग 87,090 महिलाओं की मृत्यु स्तन कैंसर की वजह से हुई भारत में हर आठ में एक महिला ब्रेस्ट कैंसर से पीड़ित है। दुःख की बात तो यह है की यह संख्या दिन-प्रतिदिन बढ़ती ही जा रही है। डॉक्टर्स की मानें तो ब्रेस्ट कैंसर की पहचान अगर शुरूआत में ही कर ली जाए तो यह लाइफ सेवर साबित हो सकता है।
> ब्रेस्ट कैंसर की पहचान के लिए समय-समय पर खुद से स्तनों की जांच की जानी चाहिए।

स्तन कैंसर क्या हैं?

स्तन कैंसर स्तन कोशिकाओं की अनियंत्रित बढ़ोतरी है। आमतौर पर लोब्यूल्स और दुग्ध नलिकाओं में घुसकर, वे स्वस्थ कोशिकाओं पर आक्रमण करते हैं और शरीर के अन्य भागों में फैल जाते हैं। कुछ मामलों में, स्तन कैंसर स्तन के अन्य ऊतकों को भी प्रभावित कर सकता है।

स्तन कैंसर के जोखिम कारक

महिलाओं में स्तन कैंसर के पहचाने जाने वाले कई जोखिम कारक हैं।

- पारिवारिक इतिहास।
- BRCA1, BRCA2 और P53 जैसे जीनों में म्यूटेशन।
- लंबे समय तक अंतर्जात एस्ट्रोजेन के संपर्क में रहना।
- समय से पहले पहला मासिक धर्म।
- देर से रजोनिवृत्ति।
- गर्भनिरोधक गोली।
- देर में गर्भ धारण करना।
- बच्चों को स्तनपान न कराना।
- जिन महिलाओं में गर्भ धारण नहीं होता।
- हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरेपी।
- छाती की पुराणी सर्जरी

लक्षण -

निम्न पांच चेतावनी संकेत दिए गए हैं जो स्तन कैंसर होने का संकेत दे सकते हैं, जिसे किसी को भी अनदेखा नहीं करना चाहिए।

1. स्तन में गांठ या मस्सेः स्तन कैंसर के मामलों में दिखाई देने वाला यह सबसे आम लक्षणों में से एक हैं। स्तन में गांठों की जांच की जानी चाहिए, चाहे गांठें कोमल ही क्यों न हों।

2. पूरे स्तन या किसी हिस्से में सूजनः स्तन के एक हिस्से या पूरे स्तन में किसी भी तरह की सूजन एक समस्या का कारण है। हालांकि यह संक्रमण या गर्भावस्था जैसी स्थिति में भी हो सकता है, लेकिन स्तन की त्वचा में जलन और/या डिंपलिंग जैसे अन्य लक्षण हैं या नहीं यह खोज करना महत्वपूर्ण है। खुद से की गई स्तन परीक्षण किसी भी असामान्य परिवर्तन की जांच करने में मदद करेगी। ऐसा होने पर महिलाओं को तुरंत चिकित्सक से संपर्क करना चाहिए।

3. स्तन की त्वचा में परिवर्तन भी स्तन कैंसर का एक संकेत हो सकता है। इसमें शामिल हैः जलन/त्वचा का लाल होना।

- त्वचा का मोटा होना।
- स्तन ऊतक के डिंपलिंग।
- त्वचा की बनावट में बदलाव

4. निप्पल में बदलावः निप्पल से किसी भी तरह के असामान्य तरल निकालने को नजरअंदाज़ नहीं करना चाहिए। साथ ही, निप्पल का अंदर की ओर को दबना भी स्तन कैंसर का लक्षण हो सकता है। अगर निप्पल में दर्द हो तो उसकी भी चिकित्सा करानी चाहिए।

5. अंडरआर्म में गांठः अगर अंडरआर्म में गांठ होती है, तो इसकी स्तनों से संबंधित होने की संभावना बहुत ज़्यादा होती है। स्तन का ऊतक अंडरआर्म्स तक होता है। साथ ही, स्तन के कैंसर हाथों के नीचे मौजूद लिम्फ नोड्स से भी फैल सकते हैं।

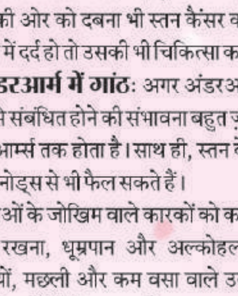
महिलाओं के जोखिम वाले कारकों को कम करने के लिए स्वस्थ वज़न बनाए रखना, धूम्रपान और अल्कोहल का सेवन न करना और सब्जियों, मछली और कम वसा वाले उत्पादों से भरपूर आहार करने जैसे जीवनशैली में बदलाव के साथ-साथ नियमित मैमोग्राम करना भी होता है।

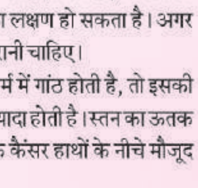
कैंसर का चरण -

1. केवल छाती तक सीमित रहना (शुरूवाती अवस्था)
2. छाती व अंडरआर्म तक फैलाना (लोकली एडवांस चरण)
3. छाती के कैंसर का दूरस्थ फैलाव (मेटास्टैटिक कैंसर स्टेज-4)

उपाय-

1. 35 वर्ष की उम्र के बाद छाती का स्वतः जांच करना (ब्रेस्ट सेल्फ परीक्षण)
2. यदि गाँठ समझ आये तो तुरंत सर्जन को दिखाए
3. चिकित्सक के सलाहनुसार जांच व इलाज कराये





प्रो. एस.के.भारतीया
वरिष्ठ सर्जन बी.एच.यू.

New Laxmi Hospital Varanasi
न्यू लक्ष्मी हॉस्पिटल
एण्ड ट्रामा सेण्टर
सातो महुआ, सेहमलपुर (हनुमान मंदिर के बगल में) काजीसराय, हरहुआ,वाराणसी
9616043523, 7388860001, 9838483848
न्यू लक्ष्मी हास्पिटल एंड सर्जिकल सेंटर
कालिकाधाम चौराहा, कपसेठी रोड, वाराणसी
डॉ. रणधीर सिंह
निदेशक
डॉ. अनिल यादव
प्रबंध निदेशक
डॉ. विकास नागर
M.Ch.Nuro(विख्यात विशेषज्ञ)
डॉ.अभिषेक पाण्डेय
MS. (Ortho)
OPEN 24 HOURS
डॉ. यशवन्त सिंह
MD.Anesthetics, ICU Incharge
डॉ.ए.के.तिवारी
MS. General Surgeon
डा.ए.के.सिंह
(MD) Pediatrics
उपलब्ध विभाग एवं सुविधाएं
जनरल सर्जरी एवं लेप्रोस्कोपिक
थायराइड,हार्निया,हाइड्रोसील,बवासीर,भगंदर,एपेंडिक्स, पित्त की थैली में सूजन व पथरी, आंत में छेद, आंत फैलने, पेट के ट्यूमर आदि की दूरबीन विधि से बीना चीरा ऑपरेशन
यूरोसर्जरी
प्रोस्टेट,गुर्दे एवं पेशाब की थैली एवं पेशाब की नली की पथरी, पेशाब के रास्ते में सिकुड़न व चोट आदि का ऑपरेशन
प्लास्टिक सर्जरी
आग व खौलते पानी से जलने,जलने से सिकुड़ने,स्कीन ग्राफ्टिंग, जन्मजात कटे होंठ,तालू व अन्य बिमारियों का ऑपरेशन
न्यूरोमेडिसीन
मस्तिष्क ज्वर, मस्तिष्क टी.बी.,मिर्गी का दौरा,लकवा, ब्रेन-हैमरेज एवं सिरदर्द (माइग्रेन) दिमाग में गांठ रोगों का इलाज
न्यूरो सर्जरी
हाइड्रोसीफेल्स, हेड इंजरी,
जनरल मेडिसीन
सांस,दमा,टी.बी.फेफड़ो का संक्रमण व पानी भरना, मिर्गी,दौरा, लकवा आदि का इलाज उच्च/निम्न रक्त चाप एवं ब्लड सुगर एवं उदर सम्बंधित रोगों का इलाज
बालरोग
सर्वो कंट्रोल वॉर्मर, डबल सरफेस फोटोथिरेपी एक्सचेंज, ट्रांसफ्यूजन, नेब्यूलाईजर,टीकाकरण, पल्स ऑक्सीमीटर
अस्थिरोग एवं फिजियोथेरेपी
टूटी-फूटी हड्डियों का इलाज,प्लास्टर एवं ऑपरेशन,सी.आर्म.मशीन द्वारा छोटे चीरे,कमर दर्द,सर्वाइकल,घुटना,कुल्हे का ऑपरेशन एवं प्रत्यारोपण, रीढ़ की हड्डी का ऑपरेशन (स्पाइनल सर्जरी)
स्त्री एवं प्रसूति रोग
बच्चेदानी का ऑपरेशन, ट्यूमर, ज्यादा खून जाना एवं पानी जाना, माहवारी के रोग, गर्भवती महिला के परीक्षण, नसबंदी, ऑपरेशन एवं गर्भ धारण न होना, बार-बार गर्भ का गिर जाना आदि अन्य बिमारियों का समुचित इलाज
HAPPY WOMEN'S DAY
लकवा, मिर्गी, ब्रेन स्ट्रोक व अन्य रोगों का विशेष इलाज, सर्प काटे हुए मरीज का भी इलाज होता है
24 घंटे इमरजेंसी सेवाये
एम्बुलेंस सहित उपलब्ध
अन्य सुविधाएं
आधुनिक ऑपरेशन थिएटर एवं ट्रामा सेण्टर।
डिजिटल एक्स-रे,ईसीजी,पैथेलॉजी,सेल काउण्टर,
इलेक्ट्रोलाईट, एनालाईजर, बायो केमेस्ट्री।
सुसज्जित आधुनिक आईसीयू कक्ष।
न्यूरो सर्जरी एवं न्यूरो मेडिसीन विभाग।
डेंटल सर्जरी,पीडियाट्रिक सर्जरी।

थायरॉइड पुरूषों के मुकाबले ज़्यादा शिकार हो रही महिलाएं

महिलाएं ज्यादातर हाइपो थायरॉइड की शिकार होती हैं जिसमें वजन तेजी से बढ़ने लगता है। वहीं इसके कारण अनियमित पीरियड्स, प्रेगनेंसी में दिक्कत, अनचाहे बाल, बढ़ता हुआ या कम होता वजन, सुस्ती थकान, कमजोर इम्यूनिटी, चेहरे व आंखों में सूजन, कब्ज आदि कि समस्या होने लगती है।

थायरॉइड रोग आज तेजी से अपने पैर पसार रहा है। पुरूषों के मुकाबले इसकी ज्यादा शिकार महिलाएं हैं। गलत खानपान और बदलते लाइफस्टाइल के कारण यह समस्या आज बहुत आम हो गई है। थायरॉइड का संबंध हार्मोनस के बिगड़ते संतुलन से हैं। जब यह आऊट ऑफ कंट्रोल हो जाते हैं तो महिलाओं के शरीर में दिक्कतें दिखना शुरू हो जाती है।

थायरॉइड क्या है?

थायरॉइड एक एंडोक्राइन ग्लैंड जो गले मे बटरफ्लाई के आकार का होता है। इससे थायरॉइड हार्मोन निकलता है जो शरीर मे मेटाबॉलिज्म को सही लेवल में रखता हैं लेकिन जब यह हार्मोन असंतुलित हो जाता है तो यह समस्या शुरू होने लगती है।

यह दो तरह का होता है...

थायरॉइड दो तरह का होता है हाइपो थायरॉइड और हाइपर थायरॉइड। महिलाएं ज्यादातर हाइपो थायरॉइड की शिकार होती हैं जिसमें वजन तेजी से बढ़ने लगता है। वहीं इसके कारण अनियमित पीरियड्स, प्रेगनेंसी में दिक्कत, अनचाहे बाल, बढ़ता हुआ या कम होता वजन, सुस्ती थकान, कमजोर इम्यूनिटी, चेहरे व आंखों में सूजन, कब्ज आदि कि समस्या होने लगती है।

किन महिलाओं को होती है अधिक समस्या

. मेनोपॉज और प्रेगनेंसी के दौरान महिलाओं के शरीर में बहुत से हार्मोनल बदलाव होते हैं इसलिए इस समय थायरॉइज की आशंका 9 गुना बढ़ जाती है।

. वहीं बढ़ती उम्र, कार्बोहाईड्रेट्स न लेने, ज्यादा नमक या सी-फूड खाने वाली महिलाओं को इसका खतरा अधिक होता है।

. शरीर में आयोडीन व विटामिन बी12 की कमी भी इस बीमारी का कारण बनता है। कम फिजिकल एक्टिविटी और गलत डाइट या ज्यादा तनाव व टेंशन लेने से भी आप इसकी चपेट में आ सकती है।

दवा के साथ डाइट भी है जरूरी

अगर थायरॉइड की परेशानी ज्यादा है तो डॉक्टर इसके लिए दवा लेने की सलाह लेते हैं। वहीं सही डाइट व डेली रूटीन से भी इस पर काबू

चलिए आपको बताते हैं कि थायरॉइड से ग्रस्त महिलाएं अपनी डाइट में क्या ले और क्या नहीं।

क्या खाएं?

डाइट में नट्स, सेब, सिट्स फ्रूटस, दाल, कद्दू के बीज, दही, संतरे का रस, आयोडीन युक्त चीजें, नारियल तेल, अदरक, हरी सब्जियां, साबुत अनाज, ब्राउन ब्रैड, ऑलिव ऑयल, लेमन, हर्बल और ग्रीन टी, अखरोट, जामुन, स्ट्रॉबेरी, गाजर, हरी मिर्च, बादाम, अलसी के बीज, शहद शामिल करें।

क्या न खाएं?

सोया प्रोडक्ट, रेड मीट, पैकेज्ड फूड, बेक्ररी आइट्म, जंकफूड, नाशपाती, मूंगफली, बाजरा, फूलगोभी, शलगम, पास्ता, मैगी, व्हाइट ब्रेड, सॉफ्ट ड्रिंक, अल्कोहल, कैफीन, ज्यादा मीठी चीजों से परहेज करें।

शराब और सिगरेट से भी बनाएं दूरी

शराब और सिगरेट का सेवन शरीर के लिए कितना हानिकारक है यह तो सभी जानते हैं। इससे थायरॉइड के साथ अन्य बीमारियों का खतरा भी रहता है इसलिए इससे दूरी बनाना ही आपकी सेहत के लिए फायदेमंद होगा।

अ ह ा जानते हैं कुछ घरे लू नुस्खे

. रोजाना ह ल्दी वाला दूध पीने से भी थायरॉइड कंट्रोल में रहता है। आप चाहें तो हल्दी को भूनकर भी खा सकती हैं।

. प्याज को दो हिस्सों में काटकर सोने से पहले थायरॉइड ग्लैं ड के आस-पास क्लॉसक वाइज मसाज करें। कुछ दिन लगातार ऐसे करने से आपको इसके नतीजे दिखने शुरू हो जाएगें।

. हरा धनिया को पीसकर चटनी बना लें। इसे 1 गिलास पानी में घोलकर रोजाना पीने से थायराइड कंट्रोल में रहेगा।

. इसके अलावा खाली पेट शीशम, नीम, तुलसी, एलोवेरा और गिलोय के 5-7 पत्ते चबाने से भी थायरॉइड कंट्रोल में रहता है।

थायराइड के लिए योग

डाइट, घरेलू नुस्खे के अलावा योग से भी इसे कंट्रोल में रखा जा सकता है। इसके लिए रोजाना कम से कम 15-20 मिनट कपाल भाति, उज्जायी प्राणायाम, सार्वांगासान, मेडीटेशन, शवासन या हलासन में से कोई एक आसन करें।

डॉ. रणधीर सिंह
निदेशक

डॉ. अनिल यादव
प्रबंध निदेशक

न्यू लक्ष्मी हास्पिटल एण्ड ट्रामा सेण्टर

पहले जानें थायरॉइड क्या है

मानव शरीर में ग्रंथी (ग्लैंड) एक ऐसा अंग है जो शरीर के विकास के लिए जरूरी रासायनिक पदार्थों को स्त्रावित (निकालता) करता है। थायराइड ग्रंथी टी4 सहित विभिन्न हार्मोन निकालता है जिन्हें संयुक्त रूप से थायराइड हार्मोन कहते हैं। ये हार्मोन पूरे शरीर में काम करते हैं और शारिरिक विकास, शरीर का तापमान और चयापचय (मेटाबोलज्म) प्रभावित करते हैं। नवाजात शिशुओं और बच्चों का दिमाग विकसित करने में भी इन हार्मोन्स की भूमिका होती है। थायरॉइड हार्मोन्स के बनने और शरीर में उपयोग को लेकर कोई परेशानी है तो टीएसएच टेस्ट जरूरी हो जाता है।

टीएसएच टेस्ट कैसे किया जाता है ?

खून की जांच के माध्यम से यह टेस्ट किया जाता है। पता लगाया जाता है कि खून में टीएसएच की मात्रा क्या है ?

थायरॉइड स्टिमुलेटिंग हार्मोन टेस्ट कब करवाना चाहिए

सलाह दी जाती है कि 40 साल की अधिक उम्र के लोगों को साल में एक बार यह टेस्ट जरूर कराना चाहिए। ध्यान देने वाली बात यह भी है कि हमारे देश में ज्यादातर लोगों को यह नहीं पता होता कि उन्हें थायरॉयड की बीमारी है क्योंकि इसके लक्षण बेहद सामान्य होते हैं।

थायरॉइड टेस्ट किसको कराना चाहिए

जिन लोगों को लगता है कि उनका वजन जरूरत से ज्यादा बढ़ा हुआ है, उन्हें समय-समय पर थायरॉइड टेस्ट करवाते रहना चाहिए। यदि किसी को बिना किसी कारण के थकान होती है, कमजोरी लगती है, आलस्य आता है, हाथ-पैर में सूजन है, भूख ज्यादा लगती है तो भी थायरॉइड हो सकता है।

गंगा सेवा सदन
गंगा सेवा सदन
हॉस्पिटल एवं ट्रामा सेन्टर
सी.टी. स्कैन
अल्ट्रासाउंड
डायलिसिस
पैथोलॉजी फॉर्मेसी
ब्लड बैंक एम्बुलेन्स
कम्पोनेंट ब्लड बैंक
यूनिट ऑफ गंगा सेवा सदन हॉस्पिटल
कैंसर रोग विभाग
24x7 Emergency
टी.बी. एवं श्वास रोग विभाग
बाल रोग विभाग
स्त्री एवं प्रसूति रोग विभाग
हड्डी रोग व प्रत्यारोपण विभाग
यूरोलॉजी एवं नेफ्रोलॉजी विभाग
हृदय रोग विभाग
दन्त रोग विभाग
नाक, कान, गला रोग विभाग
न्यूरो सर्जरी विभाग
इमरजेंसी सर्विसेस
मॉड्यूलर ओटी
I.C.U. C.C.U.
N.I.C.U.
डिजिटल एक्स-रे
Happy Women's Day
अत्याधुनिक सुविधाओं से युक्त हॉस्पिटल
सम्पूर्ण रोगों का ईलाज एक ही जगह
NABH
प्रधानमंत्री आयुष्मान कार्डधारक
केशलेस व रिम्बर्समेंट की सुविधा उपलब्ध है
प्रबंधक : डॉ. सुशीला मौर्या
चांदपुर चौराहा (कलेक्ट्री फार्म),वाराणसी मो.: 9935679799, 9935208814
gangasewasadan@gmail.com www.gangasewasadan.com

जब प्रेग्नेंसी में आ रही हो समस्या...

मां बनना किसी भी महिला की जिंदगी का सबसे सुखदायक पल होता है लेकिन आपके इस सुख में तनाव ग्रहण लगा सकता है। हाल ही में हुए एक सर्वे के अनुसार ज्यादा तनाव लेने वाली महिलाओं को गर्भधारण करने में समस्या हो सकती है। आज के समय तनाव एक आम बीमारी की तरह हो गया है जिसका शिकार हर तीसरा चौथा इंसान हो रहा है। कोई ऑफिस के कारण तनाव में है तो कोई फैमिली के कारण। बच्चे पढ़ाई को लेकर तनाव में आ जाते हैं तो कई लोग अपने वजन बढ़ने के कारण भी इस समस्या से ग्रसित हो रहे हैं।

डिप्रेशन किसी भी इंसान को दो हफ्ते या इससे भी ज्यादा लंबे वक्त तक घेरे रहती है। साथ ही डिप्रेशन में किसी भी इंसान को अपना एनर्जी लेवल लगातार घटता महसूस होता है लेकिन एक अध्ययन के अनुसार, गंभीर डिप्रेशन से पीड़ित महिलाओं के गर्भधारण करने की संभावना कम हो सकती है। इस अध्ययन के दौरान शोधकताओं ने पाया है कि गंभीर अवसाद से पीड़ित महिलाओं में पीरियड्स के दौरान गभार्धान की संभावना सामान्य महिलाओं की तुलना में 38 प्रतिशत तक है। उन्होंने बताया कि अनुसंधान में इस चीज पर महिलाओं द्वारा डिप्रेशन की स्थिति में ली जाने वाली दवाओं का भी कोई असर नहीं दिखा।

दूसरी तरफ वर्तमान जीवनशैली में करियर बनाने के चलते युवा देर से शादी करने में अधिक रुचि लेते हैं। लेकिन कई बार इसका नकारात्मक असर भी आपके जीवन पर पड़ने लगता है। इनमें गर्भ न ठहरना एक बड़ी समस्या है, जिसका हल निकलना आसान नहीं होता। हम आपको बता रहे हैं फर्टिलिटी को प्रभावित करने वाले कारण और उनके कुछ उपाय, जो आपकी इस समस्या का समाधान देने में मदद कर सकते हैं।

1.आवश्यक जांच - अगर आप परिवार बढ़ाना चाहते हैं, तो सबसे पहले आपको अपना स्वास्थ्य चेकअप करवाना होगा। पति-पत्नी दोनों ही अपनी जांच अवश्य कराएं, ताकि किसी प्रकार की समस्या होने पर उसका पता लगाया जा सके और समाधान भी निकला जा सके।

2. वज़न - अपने वजन को नियंत्रित रखने का प्रयास करें। वजन का कम या अधिक होना, दोनों ही स्थिति में आपके लिए मुश्किल पैदा कर सकता है। दरअसल वजन बहुत अधिक कम होने पर अंडाशय में अंड बनने के लिए आवश्यक हार्मोन स्त्रावित नहीं हो पाते, जिससे गर्भ ठहरा नहीं रह पाता। इसलिए वजन बहुत कम भी न करें और बहुत अधिक बढ़ाएं भी ना

3. व्यायाम - व्यायाम को अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। कम से कम आधा घंटा व्यायाम जरूर करें और हल्की एक्सरसाईज ही करें। । लेकिन ध्यान रहे बहुत अधिक देर तक एक्सरसाईज न करें, ना ही बहुत भारी व्यायाम करें।

4. पोषण - पोषक तत्वों से भरपूर डाइट लें, यह फर्टिलिटी बढ़ाने में सहायक होगी। इसके लिए अपनी डेली डाइट में प्रोटीन की मात्रा बढ़ाएं और विटामिन-सी, आयरन व कैल्शियम से भरपूर चीजों का सेवन करें। इन जरूरी पोषक तत्वों की कमी से पीरियड्स अनियमित होकर गर्भपात की संभावना बढ़ सकती है। इसके लिए डाइट में हरी सब्जिअयां, फल, बीन्स और फिश को शामिल करें।

5. कुछ आदतों से तौबा - शराब, सिगरेट व अन्य लतों से दूर ही रहें। इनमें पाए जाने वाले तत्व गर्भ को क्षतिग्रस्त कर सकते हैं। इसके अलावा इससे एस्ट्रोजन हार्मोन का स्त्राव भी कम हो सकता है, जो गर्भ के लिए बेहद नकारात्मक साबित होता है। इससे दोबारा गर्भ ठहरने में भी परेशानी हो सकती है।

6. चाय-कॉफी - चाय, कॉफी व कोल्ड्रिंक का सेवन अधिक न करें। यह फर्टिलिटी को प्रभावित कर सकता है। इसमें पाया जाने वाला कैफीन भी आपके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

7. इंफेक्शन से बचाव - साफ सफाई पर विशेष ध्यान देते हुए, इंफेक्शन से बचाव किया जा सकता है। प्राइवेट पार्ट्स की सफाई का ध्यान रखें। वेजाइनल इंफेक्शन के कारण भी गर्भ ठहरने में परेशानी आ सकती है।

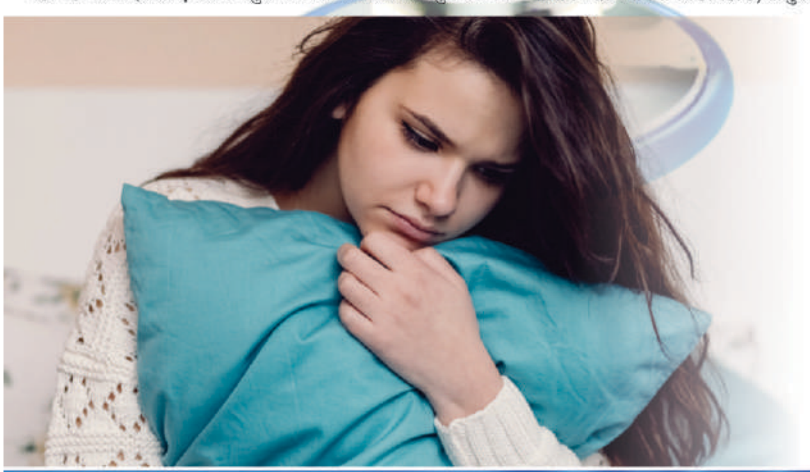
8. मन से दवा न लें - किसी भी प्रकार की समस्या होने पर बगैर चिकित्सक की सलाह के, अपने मन से कोई दवा न लें। कई बार दवाओं के दुष्प्रभावों के चलते गर्भ ठहरने में समस्या आती है।

9. मासिक चक्र - मासिक चक्र के समय पर ध्यान दें। अगर आपका मासिक चक्र अनियमित हो रहा है, तो तुरंत चिकित्सक से संपर्क करें।

10. सेक्स पर दें ध्यान - भले ही आपकी दिनचर्या कितनी भी व्यस्त हो, साथी के साथ संबंध बनाने के लिए पर्याप्त समय निकालें। इसके लिए सप्ताह में दो से तीन बार समय निकाल सकते हैं। नियमित तौर पर सेक्स को अपनी जीवनशैली में शामिल करने से एस्ट्रोजन का स्त्राव अधिक होता है, जो कंसीव करने में मदद करता है इसके अलावा अंड बनने के पहले कुछ दिनों तक 36 से 48 घंटों के बीच संबंध बनाने पर गर्भ ठहरने की संभावना अधिक होती है।

11. पति की डाइट - पति की सेहत का ध्यान रखना भी बेहद आवश्यक है। उन्हें पोषक तत्वों से भरपूर डाइट दें जिसमें विटामिन ए, बी एवं अन्य पोषक तत्व अनिवार्य रूप से होने चाहिए। इससे स्पर्म स्वस्थ होते हैं। इसके अलावा शराब, सिगरेट जैसी चीजें बिल्कुल बंद कर दें। ■

हाल ही में हुए एक सर्वे के अनुसार ज़्यादा तनाव लेने वाली महिलाओं को गर्भधारण करने में समस्या हो सकती है। आज के समय तनाव एक आम बीमारी की तरह हो गया है जिसका शिकार हर तीसरा चौथा इंसान हो रहा है।



डॉ.श्रीमती स्वस्तिक तिवारी
MBBS DGO
मो.9935208814/ स्त्री व प्रसूति रोग विशेषज्ञ

पीरियड्स

क्या है नॉर्मल और क्या एबनॉर्मल?

मासिक धर्म में देरी होना कुछ महिलाओं के लिए काफी परेशान कर देने वाली स्थिति बन सकती है। खासतौर पर उन महिलाओं को अधिक परेशानी होती है जिनको पहले नियमित रूप से पीरियड आ रहे हों या फिर जो गर्भधारण नहीं करना चाहती हैं। मासिक धर्म आमतौर पर 10 से 16 साल की उम्र में यानि प्यूबर्टी के दौरान शुरू होते हैं और 45 से 55 की उम्र (मेनोपोज) तक होते हैं। मासिक धर्म आने के बीच का समय आमतौर पर 28 दिन होता है, लेकिन कुछ महिलाओं में यह थोड़ा कम या ज्यादा भी हो सकता है जो कि एक सामान्य स्थिति है। यदि किसी महिला को पीरियड्स आने में 35 दिन से अधिक समय लगता है, तो उस स्थिति को लेट पीरियड्स कहा जा सकता है। मासिक धर्म देर से आना, ओलिगोमिनॉरिया नामक स्थिति का एक प्रकार है, जिसमें महिलाओं के मासिक धर्म अनियमित हो जाते हैं। यदि गर्भनिरोधक तरीकों में कुछ बदलाव किया है, महिला के हार्मोन में बदलाव हुआ है, मेनोपोज के समय के आसपास हार्मोन में बदलाव हुआ है या फिर कुछ प्रकार के व्यायाम भी हैं, जो ओलिगोमिनॉरिया का कारण बन सकते हैं। यदि पीरियड्स देर से आने की समस्या प्यूबर्टी के दौरान या फिर मेनोपोज की उम्र के आस-पास हो रही है, तो उसका इलाज करवाने की जरूरत नहीं होती है। हालांकि अगर गर्भधारण की उम्र में मासिक धर्म में देरी हो रही है, तो डॉक्टर से इस बारे में बात कर लेनी चाहिए।

- *पीरियड्स लेट होने के लक्षण*
- *मासिक धर्म में देरी का कारण*
- *मासिक धर्म में देरी का इलाज*
- *मासिक धर्म में देरी के डॉक्टर*

जानिए ! क्या है लेट पीरियड्स के लक्षण ?

जैसा कि ऊपर बताया गया है, किसी महिला में सामान्य रूप से मासिक धर्म होने की अवधि 28 दिन होती है, हालांकि अलग-अलग शारीरिक स्थितियों के अनुसार 24 से 35 दिन की अवधि में मासिक धर्म हो जाना एक सामान्य स्थिति मानी जाती है। ज्यादातर महिलाओं को एक साल में 11 से 13 मासिक धर्म होते हैं। मासिक धर्म के दौरान आमतौर पर पांच दिनों तक ब्लीडिंग होती है, लेकिन कुछ महिलाओं में सिर्फ 2 दिन तक ही ब्लीडिंग होती है जबकि कुछ महिलाओं में 7 दिनों तक रहती है। जब किसी लड़की में मासिक धर्म शुरू होते हैं, तो वे आमतौर पर नियमित रूप से नहीं आते हैं और लगभग दो साल के बाद उनमें नियमित रूप से मासिक धर्म होने लगते हैं। मासिक धर्म नियमित रूप से होने का मतलब है, हर बार पीरियड होने के बीच की समय अवधि एक समान हो जाती है।

कुछ महिलाओं में पीरियड्स के बीच की अवधि 35 दिन से अधिक होती है और इस दौरान खून की मात्रा में भी काफी बदलाव होता है। इसका सबसे मुख्य लक्षण है, पीरियड्स आने में 35 दिनों से अधिक समय लगना। इसके अलावा पीरियड्स के दौरान खून में किसी प्रकार का बदलाव महसूस होना या बड़े-बड़े खून में थक्के (आमतौर पर आकार में 2.5 सेंटीमीटर से बड़े) दिखाई देना भी देर से पीरियड आने या अनियमित मासिक धर्म का एक लक्षण हो सकता है।

डॉक्टर को कब दिखाना चाहिए?

यदि आपको लगता है कि आपको मासिक धर्म होने में सामान्य से अधिक समय लगता है, तो डॉक्टर से बात कर लें। डॉक्टर परीक्षण करके पता लगा सकते हैं कि आपको किस कारण से मासिक धर्म में देरी हो रही है। यदि आप पिछले कुछ मासिक धर्मों की सटीक तारीख डॉक्टर को बता सकते हैं, तो डॉक्टर को स्थिति का पता लगाने में काफी मदद मिल सकती है। इसके अलावा यदि आपको निम्न लक्षण महसूस हो रहे हैं, तो जल्द से जल्द डॉक्टर को दिखा लें:

असाधारण रूप से अधिक खून आना

बुखार होना

मतली और उल्टी होना

सात दिनों से अधिक समय तक ब्लीडिंग होना

मेनोपोज होने के बाद पीरियड होना, खासतौर पर जब आपको मासिक धर्म हुऐ एक साल हो गया हो।

मासिक धर्म में देरी का कारण

मासिक धर्म में देरी के कारण क्या हैं?

पीरियड्स होने में थोड़ा अधिक समय लगना कुछ मामलों में सामान्य स्थिति हो सकती है जबकि अन्य मामलों में यह किसी गंभीर स्थिति का संकेत भी हो सकता है। स्वास्थ्य संबंधी कुछ स्थितियां हैं, जिनके कारण मासिक धर्म में देरी हो सकती है:

तनाव-

शारीरिक या मानसिक रूप से तनाव होना आपके हार्मोन के स्तर में कुछ उतार-चढ़ाव, आपके रोजाना की सामान्य क्रिया में बदलाव और हाइपोथैलेमस को प्रभावित कर सकता है। हाइपोथैलेमस मस्तिष्क का वह हिस्सा होता है जो हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करता है। समय के साथ-साथ तनाव व्यक्ति को बीमार बना देता है व अचानक से शारीरिक वजन को कम करने या बढ़ाने लगता है। ये सभी स्थितियां महिलाओं के मासिक धर्म चक्र को प्रभावित करती हैं।

शरीर का वजन कम होना-

बुलिमिया और एनोरेक्सिया नवोर्सा जैसे कुछ भोजन विकार हैं, जिनके कारण मासिक धर्म में देरी हो सकती है। यदि किसी महिला के कद के अनुसार उसके शरीर का वजन कम है, तो उसके शरीर की कार्य प्रक्रिया में बदलाव हो सकता है और परिणामस्वरूप उसके मासिक धर्म की अवधि भी प्रभावित हो सकती है।

मोटापा-

जिस तरह से शरीर का वजन कम होना मासिक धर्म की अनियमितता को प्रभावित करता है उसी प्रकार शरीर का सामान्य से अधिक वजन होना भी मासिक धर्म में देरी होने का कारण बन सकता है। मोटापे के साथ-साथ मासिक धर्म में देरी होना कई बार स्वास्थ्य संबंधी किसी गंभीर स्थिति का संकेत हो सकता है, इसलिए डॉक्टर को दिखा लेना बेहतर है।

पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम-

पीसीओएस एक ऐसी स्थिति है, जिसमें महिलाओं के शरीर में सामान्य से अधिक मात्रा में पुरुष हार्मोन बनने लग जाते हैं। ऐसी स्थिति में अंडाशय में सिस्ट बनने लग जाती है, जिसके परिणामस्वरूप हार्मोन का स्तर खराब हो जाता है। ऐसी स्थिति में मासिक धर्म में देरी हो सकती है और यहां तक कि पीरियड्स पूरी तरह से बंद भी हो सकते हैं।

अर्ली पेरिमेनोपोज-

ज्यादातर महिलाओं को 45 से 55 की उम्र में मेनोपोज होता है। जिन महिलाओं को 40 साल की उम्र में या उससे भी पहले मेनोपोज के लक्षण विकसित होने लगें, तो इस स्थिति को पेरिमेनोपोज कहा जाता है। इसका मतलब है कि महिला के शरीर में मौजूद अंडे जल्दी खत्म हो गए हैं, जिसके परिणामस्वरूप पीरियड्स आने में देरी होने लगती है और अंत में मासिक धर्म होना बिल्कुल बंद हो जाते हैं।

थायराइड संबंधी समस्याएं

थायराइड ग्रंथि का ओवरएक्टिव या अंडरएक्टिव होना भी मासिक धर्म में देरी का कारण हो सकता है। थायराइड ग्रंथि शरीर के मेटाबॉलिज्म को नियमित रखती है, इसलिए थायराइड संबंधी समस्याओं में हार्मोन भी प्रभावित हो सकते हैं। हार्मोन प्रभावित होने के परिणामस्वरूप मासिक धर्म में देरी होना एक आम समस्या हो सकती है।

दीर्घकालिक रोग-

लंबे समय तक रहने वाले कुछ रोग भी हैं, जो मासिक धर्म चक्र को प्रभावित कर सकते हैं जैसे डायबिटीज और सीलिएक रोग आदि भी हैं। ब्लड शुगर में किसी प्रकार का बदलाव होना भी हार्मोन संबंधी परिवर्तनों से संबंधित हो सकता है, जो मासिक धर्म के चक्र को अनियमित कर सकता है।

सीलिएक रोग-

सीलिएक रोग सूजन व जलन जैसे प्रभाव पैदा करते हैं, जिसके कारण छोटी आंत क्षतिग्रस्त हो सकती है। छोटी आंत प्रभावित होने के कारण आपका शरीर भोजन से आवश्यक पोषक तत्वों को अवशोषित नहीं कर पाता है और परिणामस्वरूप मासिक धर्म में देरी हो सकती है।

गर्भ निरोधक-

कुछ प्रकार के गर्भ निरोधक तरीके खासतौर पर जो हार्मोन से संबंधित होते हैं, वे मासिक धर्म में देरी का कारण बन सकते हैं। कुछ विशेष प्रकार की गर्भनिरोधक गोलियां एक सीमित समय के लिए प्रोजेस्टेरोन और एस्ट्रोजन हार्मोन का संयोजन प्रदान करती है, जिसके बाद कुछ दिन तक शरीर में हार्मोन स्रावित नहीं होते हैं।

कई बार इन हार्मोन की वजह से गर्भाशय की परत काफी पतली रहती है, जो मासिक धर्म प्रक्रिया शुरू करने के लिए काफी नहीं होती है और परिणामस्वरूप मासिक धर्म देर से आने लगते हैं या फिर पूरी तरह से बंद भी हो सकते हैं। इसमें लगभग ऐसे सभी प्रकार के गर्भनिरोधक तरीके

कैसे करें इलाज ?

यदि आपको लगता है कि आपको मासिक धर्म होने में सामान्य से अधिक समय लगता है, तो डॉक्टर से बात कर लें। डॉक्टर परीक्षण करके पता लगा सकते हैं कि आपको किस कारण से मासिक धर्म में देरी हो रही है।

पीरियड्स में देरी होने की स्थिति आमतौर पर अधिक गंभीर नहीं होती है और ना ही इसका इलाज करवाने की आवश्यकता होती है। हालांकि एक बार जांच करवाना जरूरी होता है, क्योंकि मासिक धर्म में देरी कुछ अन्य शारीरिक समस्याओं के कारण भी हो सकता है जिनका इलाज करवाना जरूरी होता है। मासिक धर्म में देरी का इलाज करने के लिए उसका निम्न तरीके से इलाज किया जाता है:

तनाव व भोजन संबंधी विकार

यदि आपको भावनात्मक तनाव, भूख न लगने, ज्यादा भूख लगने और अचानक से वजन घटने आदि के कारण मासिक धर्म में देरी हुई है, तो साइकोलॉजिकल थेरेपी की मदद से इसका इलाज किया जा सकता है। इसमें मुख्य रूप से रिलैक्सेशन टेक्निक, स्ट्रेस मैनेजमेंट और डॉक्टर द्वारा दिए गए कुछ अन्य सुझाव आदि शामिल है।

पीसीओएस और मोटापा

पोलिसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम की स्थिति में मासिक धर्म जैसी समस्याओं का इलाज करने के लिए डॉक्टर मरीज का शारीरिक वजन कम करने पर ध्यान देते हैं। सामान्य वजन होने पर शरीर को अधिक इंसुलिन बनाने की आवश्यकता नहीं पड़ती है। ऐसा होने पर टेस्टोस्टेरोन हार्मोन का असामान्य रूप से बढ़ा हुआ स्तर कम हो जाता है और मासिक धर्म की प्रक्रिया में सुधार होता है।

थायराइड संबंधी समस्याएं

यदि थायराइड संबंधी समस्याओं के कारण पीरियड्स में देरी हो रही है, तो इस स्थिति का इलाज करने के लिए डॉक्टर रेडियोएक्टिव आयोडीन थेरेपी या सर्जरी आदि की मदद ले सकते हैं।

प्यूबर्टी और मेनोपोज

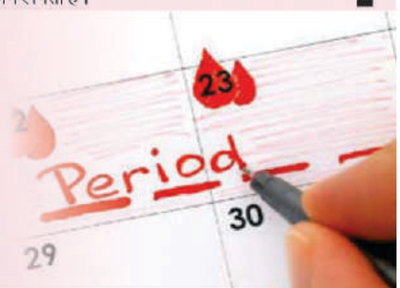
यदि प्यूबर्टी या मेनोपोज के दौरान मासिक धर्म में देरी हुई है, तो आमतौर पर इस स्थिति का इलाज करने की आवश्यकता नहीं होती। हालांकि पुष्टि करने के लिए डॉक्टर एक बार जांच कर सकते हैं, ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि यह किसी स्वास्थ्य संबंधी समस्या के कारण तो नहीं है।

गर्भनिरोधक तरीके

यदि गर्भनिरोधक गोलियां खाने या कोई अन्य तरीका अपनाने के कारण मासिक धर्म में देरी संबंधी समस्या हो रही है, तो स्थिति को नियंत्रित करने के लिए डॉक्टर कुछ दवाएं दे सकते हैं। इन दवाओं में मुख्य रूप से हार्मोन के स्तर को नियंत्रित करने वाली दवाएं शामिल होती हैं।

मासिक धर्म में देरी के इलाज में आमतौर पर इस्तेमाल की जाने वाली दवाएं

डायबिटीज जैसी स्थितियों के दौरान डॉक्टर मेटफॉर्मिन दवाएं दे सकते हैं, जो इंसुलिन को कम करने वाली दवाएं होती हैं। ये दवाएं मासिक धर्म चक्र को नियमित करने में मदद करती हैं। गर्भनिरोधक गोलियां जिनमें एस्ट्रोजन या प्रोजेस्टेरोन का संयोजन होता है, उनकी कम खुराक दी जाती है। ऐसा करने से एंड्रोजन का उत्पादन कम हो जाता है और मासिक धर्म में असाधारण रूप से ब्लीडिंग होना व मासिक धर्म में देरी जैसी समस्याएं ठीक होने लगती हैं। ■



पीरियड्स प्राब्लम के लिए लीजिए विशेषज्ञ डाक्टर्स की सलाह

डा.स्वस्तिक तिवारी
9935208814
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ

डा.नीपू चौरसिया
7518555544
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ

डा.श्वेता चौरसिया
8417003104
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ

डा.दिव्या अग्रवाल
9935391115
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ

गंगा सेवा सदन
हॉस्पिटल एवं ट्रामा सेन्टर
चाँदपुर चौराहा (कलेक्ट्री फार्म), वाराणसी मो.: 9935679799, 9935208814

PMC हॉस्पिटल प्रा. लि. ...Habitat for humanity

Morpheus IVF™

With best compliments for Humsafar...
Happy Women's Day
HOLI DHAMAKA
UP TO 50% OFF
HURRY UP !
SUNDAY OPEN
AB BACHAT HOGI PAKKI
Free Home Delivery
SATISFACTION GUARANTEED
रसोई से संबंधित
सभी सामान यहां उपलब्ध है
KITCHEN MART
Kitchen Mart
Smart and Healthy Solution
(A Unit of Maa Kalindi Agro Foods Pvt. Ltd.)
T & C Apply*
Ravindrapuri extension opp. Alakhnanda Hospital, Varanasi.
+91 9918200515, +91 9935614259

पीरियड्स में हाइजीन व डाइट का रखें पूरा ख्याल

मासिक धर्म महिलाओं के जीवन का बहुत ही महत्वपूर्ण समय होता है सांसारिक दृष्टि से देखा जाए तो महिलाओं को ईश्वर से मिले सबसे बड़े वरदान का ही फल है जिसके कारण ही कोई महिला नए जीवन की उत्पत्ति कर सकती है। और एक बच्चे को जन्म दे कर माँ बनने का सौभाग्य प्राप्त करती है। लेकिन अगर वैज्ञानिक दृष्टि से बात करें तो मासिक धर्म 4 से 7 दिनों के बीच महिलाओं में होता है। यह दिन महिलाओं के लिए काफी कठिन साबित होते हैं जब उनमे आमतौर पर शारीरिक कमजोरी , दर्द,चक्कर आना,भूख न लगना और कब्ज जैसी शिकायत पाई जाती हैं जिससे उनका पूरा दिनचर्या डिस्टर्ब हो जाती है। इस आर्टिकल में हम आपको बताएंगे माहवारी या पीरियड्स से जुड़ी समस्याओं और समाधान के बारे में।

माहवारी या पीरियड्स के समस्या व समाधान के बारे में वाराणसी की प्रतिष्ठित गाईनोकॉलोगिस्ट व आईवीएफ स्पेशलिस्ट डॉ दिव्या अग्रवाल बताती हैं कि प्यूबर्टी यानी यौवनावस्था आने के बाद हर युवती में मासिक धर्म शुरू हो जाता हैं यह एक स्वस्थ शरीर की पहचान है। अगर ऐसा नहीं होता है तो युवती के 15वां साल लगते ही डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए।

पीरियड्स से जुड़ी समस्याएं

माहवारी के दौरान महिलाओं में शारीरिक मानसिक व हार्मोनल बदलाव होते हैं जिसके कारण उन्हें कई दिक्कतों का सामना करना पड़ता है जैसे-

माहवारी का दर्द

डॉ दिव्या अग्रवाल बताती हैं कि माहवारी के दौरान महिलाओं को पेल्विक एरिया या पेट के निचले हिस्से में सिर में और जांघों में दर्द का आभास होना सभी में पाया जाता है इनमें से कुछ महिलाओं को पेट के निचले हिस्से में अधिक दर्द महसूस होता है और कुछ को माहवारी होने के दो-तीन दिन पहले से ही दर्द का आभास होना शुरू हो जाता है। जिस से निजात के लिए पेट पर नाभि के नीचे हॉट वॉटर बैग रखकर सिकाई करें साथ ही पेट के निचले हिस्से में उंगलियों की मदद से सर्कल मोशन मसाज कर सकती है। इस दौरान गर्म पेय पदार्थों का सेवन करते रहें।

अनियमित पीरियड्स

कई महिलाओं में अनेक रुप से पीरियड आते हैं जो कि माहवारी में होने वाली समस्याओं में शामिल हैं। अगर किसी का मासिक चक्र सामान्य (28-32 दिन)से कम या ज्यादा है तो उसे अनियमित पीरियड की शिकायत है। ऐसे में आपको तुरंत अपने गाईनोकॉलोजिस्ट से संपर्क कर उपचार लेना चाहिए। और अगर आपका वजन ज्यादा है तो वजन नियंत्रित करें नियंत्रित डाइट लें और रोज व्यायाम करें।

असामान्य रक्त स्त्राव

जब ब्लीडिंग आम महावारी से अलग होती है या उस दौरान होते हैं जब पीरियड नहीं होते तो उसे असामान्य रक्तस्त्राव माना जाता है। जिसके कारण हार्मोनल बदलाव , ओवरी में गांठे और गर्भाशय ग्रीवा, ओवरी का कैंसर या अन्य गंभीर समस्या हो सकता है जिसके लिए आपको तुरंत अपनी डॉक्टर से सलाह लेना चाहिए।

मासिक धर्म मीग्रैन

कुछ महिलाओं को माहवारी के द्वारा अत्यधिक सिरदर्द की शिकायत होते हैं इसी समस्या को महावारी माइग्रेन या पीरियड माइग्रेन भी कहा जाता है इसके पीछे ज्यादा चिंता, तनाव, तेज रोशनी मूल कारण माना गया है जिससे निजात पाने के लिए आपको अपने मेंटल हेल्थ पर काम करने की आवश्यकता है आप उसके लिए ध्यान व योग का प्रयोग करें। और अपने आप को पॉजिटिव व स्ट्रेस फ्री रखने की कोशिश करें।

महावारी के दौरान घरेलू उपचार किए जा सकते हैं

-निचले पेट पर नाभि के नीचे हॉट वाटर बैग रख कर सिकाई कर सकती हैं।

-पेट में निचले हिस्से में उंगलियों की मदद से सर्कल मोशन में हल्की मसाज करें।

-गर्म पेय पदार्थों का सेवन करती रहें।

-थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ हल्का-फुल्का खाती रहें।

-कुछ देर लेटकर अपने पैरों को 90 डिग्री तक ऊपर उठाए रखें या साइड की करवट लेकर घुटनों को मोड़कर लेटें।

-योग और ध्यान करने की कोशिश करें।

-डॉक्टर से परामर्श करके पीरियड शुरू होने से एक दिन पहले से एंटीइंफ्लेमेटरी दवाई जैसे-आइबुप्रोफेन (ibuprofen) ले सकते हैं। इसे पीरियड शुरू होने के बाद दो दिन तक लें। यह दवा सिर्फ डॉक्टर की सलाह पर ही लें।

-कोई भी दवा अपने से नहीं लेनी चाहिए।

-विटामिन-बी6, कैल्शियम और मैग्नीशियम के सप्लीमेंट्स ले सकते हैं।

-गुनगुने पानी से रोज नहाएं व व्यायाम करें।

-वजन ज्यादा होने पर वजन घटाने की कोशिश करें।

महावारी में माँ बरतें पूरी सावधानी

13 और 14 साल की उम्र की युवतियाँ जो पहली बार समय से गुजरती है वह घबरा जाती है ऐसे में माँ व बड़ी बहनों का दायित्व है कि उन्हें इस बारे में पूरी तरह काउंसलिंग करें,सपोर्ट करें और उन्हें इसकी पूरी जानकारी दें। इसके साथ ही महिलाओं के स्वास्थ्य के नजरिए से पीरियड का हर महीने आना जरूरी है यदि किसी कारणवश पीरियड आने में दिक्कत आती है तो आप तत्काल इस बारे में डॉक्टर से मिलकर परामर्श लें। ■

क्या आप संतान सुख से वंचित हैं?

मॉर्फिअस आकृति इण्टरनेशनल आई.वी.एफ. सेण्टर
इण्डो जर्मन चेन ऑफ फर्टिलिटी सेन्टर

IVF ka EXPERT

माँ बनने की दुगनी सम्भावना
Super + DYC Plan
(टेस्ट ट्यूब बेबी के दो प्रयास)
प्रथम IVF की दवा पर 50 % छूट
सुनहरे अवसर का लाभ उठायें
*ऑफर सीमित अवधि के लिए है

AMS Media

• उच्च सफलता दर • विश्वस्तरीय विशेषज्ञों की टीम
• अन्तरराष्ट्रीय मानकों के अनुसार निर्मित केन्द्र

Morpheus IVF™
DREAM OF PARENTING MAY COME TRUE !

डा. दिव्या अग्रवाल
कोर इनफर्टिलिटी स्पेशलिस्ट, एडवांस इनफर्टिलिटी ट्रेन्ड इन जर्मनी
स्थान - मार्फिअस आकृति इण्टरनेशनल आई.वी.एफ. सेन्टर
आयुष्मान हास्पिटल, प्लाट नं-4, गिरिनगर, विरदोपुर, महमूरगंज, वाराणसी

हेल्पलाइन नम्बर
7388311110
7880763877
www.morpheusivf.coml SMS Baby to 5888

*Condition Apply
*National pregnancy rate of all Morpheus centers rounded off *Prenatal sex determination & sex selection is illegal in India & not done in Morpheus IVF centers.

WOMEN'S DAY
8 MARCH

With best compliments for Humsafar...

Happy Women's Day

आपका बच्चा यूं ही हंसता रहे!

बच्चों संबंधित किसी भी प्रकार की बीमारी के लिए 24 घंटे सेवाएं उपलब्ध

- ग्रोथ मॉनिटरिंग
- **Emergency Management**
- **Experts in Ventilation**
- बच्चों की खून से संबंधित बीमारी **Ped.Hematology**
- बच्चों के दिमाग से **Ped.Neurology**
- बच्चों की गुर्दे से संबंधित बीमारी **Ped.Nephrology**
- बच्चों की अस्थमा की बीमारी **Ped.Allergy**
- बच्चों की दिल से संबंधित बीमारी **Ped.cardiology**
- **Breast feeding counselling**
- बच्चों का टीका **Immunization**

MINHAZ CHILD CLINIC

हर महीने की अंतिम शनिवार को ग्रोथ मॉनिटरिंग निःशुल्क

डॉ. मिनहाज़ हुसैन

MBBS, MD (Child Specialist)
पूर्व वरिष्ठ नवजात शिशु एवं बाल रोग विशेषज्ञ
(IMS-BHU)

मिनहाज़ चाइल्ड नर्सिंग केयर

RECEPTION-6387438255

चेतमणि चौराहा, रविन्द्रपुरी पार्क के पास (कीनाराम बाबा के सामने) लेन नंबर-1 रविन्द्रपुरी, वाराणसी

www.minhazchildclinic.com

समय : 2:00 से 4:00.5:00 से 8:00

जन्म से 2 साल तक का समय

जब आप शिशु को उसके जन्म के बाद डॉक्टरी जांच के लिए ले जाती हैं, तो डॉक्टर शायद शिशु के समुचित विकास में बाधा का जिक्र करें जिसे अंग्रेजी में 'फेल्योर टू थ्राइव' कहा जाता है। यह आपको चिंता में डाल सकता है और यह सुनकर शायद आप खुद को इसका जिम्मेदार मानने लगें। मगर साधारण शब्दों में इसका मतलब है कि आपका शिशु उसकी उम्र के अन्य बच्चों की तुलना में थोड़ा धीरे बढ़ रहा है और उसका पर्याप्त वजन नहीं बढ़ रहा। शायद उसका वजन भी कम हो गया हो।

इस शब्द की अलग-अलग परिभाषाएं हैं, मगर फेल्योर टू थ्राइव यानि समुचित विकास न होने की जांच आमतौर पर बच्चे के वजन और कद को एक निश्चित अवधि तक ग्रोथ चार्ट पर देखना है।

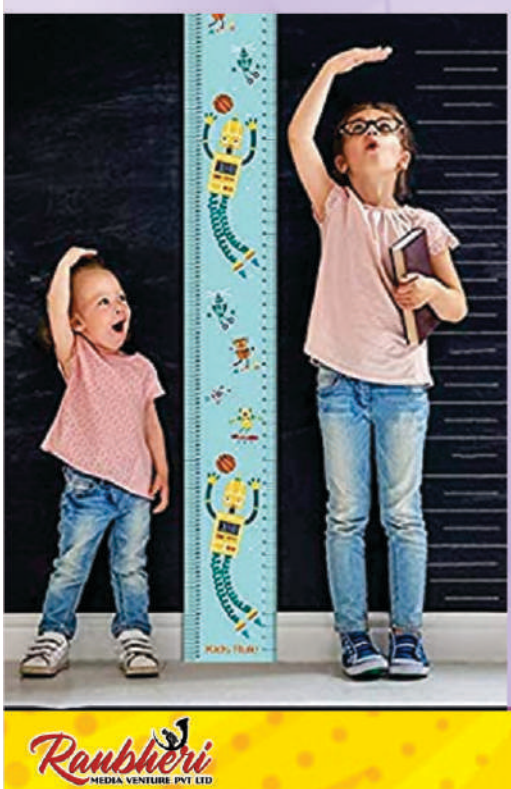
यदि पता चलता है कि आपके शिशु का विकास सही ढंग से नहीं हो रहा, तो इसके लिए खुद को दोषी न मानें। इस समस्या का समाधान शायद काफी आसान हो। आपके शिशु के डॉक्टर आपके साथ मिलकर इसकी वजह ढूंढेंगे और शिशु को फिर से विकास की सही राह पर ले आएंगे

क्या मैं अपने शिशु में समुचित विकास न होने के लक्षण पहचान सकती हूं?

यदि आप कभी अपने बच्चे के विकास, खाने-पीने के तरीके या उसके वजन को लेकर चिंतित हों, तो बच्चे के डॉक्टर से बात करें। वे शायद आपके सभी सवालों का जवाब देकर आपके मन को शांत कर सकेंगे। वे शिशु के खान-पान के बारे में भी आपको व्यावहारिक सलाह दे सकेंगे। यदि शिशु को स्वास्थ्य संबंधी कोई समस्या हो, तो वे इसकी जांच करेंगे।

अधिकांश शिशुओं का जन्म के पहले दो हफ्तों में कुछ वजन कम होता है। इसे लेकर आप परेशान न हों - यह सामान्य है। हालांकि इसके बाद से आपका बच्चे का निरंतर विकास होना चाहिए।

यदि आपका शिशु समय से पहले जन्मा था, तो डॉक्टर इस बात को ध्यान में रखेंगे कि उसे अभी थोड़ा और बढ़ना है। वे जब ग्रोथ चार्ट पर शिशु का विकास दर्ज करेंगे तो वे उसकी समय से पहले की जन्म तिथि को ध्यान में रखते हुए शिशु की समायोजित उम्र (एडजस्टेड/करेक्टेड ऐज) का इस्तेमाल करेंगे। बच्चे के दो साल का हो जाने तक उसके वजन, बढ़त और विकासात्मक जांचों के लिए करेक्टेड ऐज को ही देखा जाता है।



ग्रोथ चार्ट औसत आंकड़ों पर आधारित होते हैं और इनकी तुलना में कुछ परिवार आनुवांशिक तौर पर लंबाई और शारीरिक ढांचे में छोटे होते हैं। इसलिए, अपने शिशु की तुलना औसत आंकड़ों से करने पर इस बात को हमेशा ध्यान में रखें।

क्या सही विकास न होने का उपचार हो सकता है?

समस्या किस तरह की है और इसका कारण क्या है, यह पहचान लेना मुख्य बात है। डॉक्टर को शिशु का समुचित विकास न होने का कारण पता लगाने की जरुरत है।

बच्चे के डॉक्टर शायद देखना चाहेंगे कि आप शिशु को स्तनपान या बोतल से किस तरह दूध पिलाती हैं, ताकि वे आसानी से ठीक की जा सकने वाली समस्याओं का पता लगा सकें। हो सकता है आपका शिशु शायद पर्याप्त दूध न पी रहा हो।

हो सकता है इसका उपचार केवल शिशु को ज्यादा बार स्तनपान करवाने और आपके दूध की आपूर्ति बढ़ाने या फिर शिशु के मुंह में स्तन सही ढंग से देने (लैचिंग) से संभव हो।

कभी-कभार समुचित विकास न होने का कारण शिशु के पाचन तंत्र से जुड़ी समस्याएं या फिर दूध के प्रति एलर्जी भी हो सकती है।

यदि आप डिप्रेशन में हों, भावनाओं में उतार-चढ़ाव या अकेलापन महसूस कर रही हों या फिर बच्चे को लेकर कोई परेशानी हो तो डॉक्टर से बात करें ताकि आपको जरुरी सहयोग मिल सके।

कुछ बहुत दुर्लभ मामलों में फेल्योर टू थ्राइव का कारण कोई अधिक गंभीर अंतर्निहित समस्या हो सकती है। जितना जल्दी इसका पता चल जाए, उतनी जल्दी शिशु को बेहतर इलाज और देखभाल मिल सकती है।

शिशु के विकास से जुड़ी दिक्कतों के बारे में और जानकारी कहां से मिल सकती है?

यदि आप शिशु की बढ़त या विकास को लेकर चिंतित हैं तो जरुरी है कि शिशु के डॉक्टर से सलाह ली जाए। यदि आपको स्तनपान करवाना मुश्किल लग रहा हो तो डॉक्टर से बात करें और हो सकता है वे आपको किसी स्तनपान सलाहकार के पास जाने के लिए कहें।

बहुत से अस्पताल स्तनपान सलाहकार (लैक्टेशन कंसल्टेंट) के साथ विशेष सत्र रखते हैं। पता करें कि आपके आसपास के किसी अस्पताल में ऐसा होता है क्या।

ग्रोथ एवं डेवेलपमेंट के लिए होता है महत्वपूर्ण

डॉ. मिनहाज़ हुसैन पूर्व वरिष्ठ नवजात शिशु एवं बाल रोग विशेषज्ञ IMS-BHU ने बताया कि बच्चे भविष्य की आशा की किरण होते है, इसलिए बच्चो की ग्रोथ एवं डेवलपमेंट का विशेष ध्यान रखना चाहिए। जो बच्चे बार-बार बीमार पड़ जाते है, जल्दी थक जाते है, धीमी गति से चीजों को समझते है, ये बच्चे कुपोषण से भी ग्रस्त हो जाते है। बच्चों के जन्म से लेकर 2 साल की आयु तक कुपोषण से ग्रस्त होने की संभावना अधिक होती है। जन्म से 2 साल तक का समय दीर्घकालीन ग्रोथ एवं विकास के लिए महत्वपूर्ण समय होता है।

जिन बच्चो का ग्रोथ एवं डेवेलपमेंट अच्छा होता है उन बच्चो की इम्युनिटी (रोग से लड़ने की क्षमता) अच्छी होती है और वयस्क होने पर IQ Level भी अच्छा होता है। माता पिता होने के नाते बच्चों को अच्छी तरह से जानते है यदि आपका बच्चा अपनी आयु के बच्चे से शारीरिक एवं मानसिक रूप से पीछे है या आपके बच्चे को वज़न या लम्बाई की समस्या है तो तुरन्त अपने बच्चे के डॉक्टर से सलाह ले। बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक रूप से पीछे होना अक्सर इसे ठीक करना संभव नही होता। ये अपरिवर्तनीय लक्षण बच्चों के स्वास्थ एवं जीवन की गुडवत्ता पर बुरा प्रभाव डालते है, जैसे एक पौधा उचित देखभाल एवं पोषण जैसे मिट्टी, पानी, ताजा हवा और धूप के बिना विकसित नही हो सकते उसी तरह एक बच्चा उचित देखभाल और पोषण के बिना स्वस्थ वयस्क के रूप में विकसित नही हो सकता है। एक बार बन जाने के बाद जिस तरह से खराब बने मिट्टी के घड़े को दोबारा ठीक नही किया जा सकता है, उसी तरह जो बच्चे अपने शुरूआती अवस्था मे कुपोषण का शिकार हो जाते है, उन्हें पूरी तरह से स्वस्थ नही बनाया जा सकता है। शुरूआती अवस्था मे छोटी छोटी समस्या जैसे Iron की कमी, विटामिन डी की कमी जो कि बच्चो में बहुत सामान्य पायी जाती है, लेकिन इसकी कमी से बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है, इसलिए बच्चों का रेगुलर ग्रोथ एवं डेवलपमेंट चेकअप कराए ताकि इस समस्या का समय रहते समाधान किया जा सके।

बहुत से अस्पताल स्तनपान सलाहकार के साथ विशेष सत्र रखते हैं। पता करें कि क्या आपके आसपास के किसी अस्पताल में ऐसी सुविधा है। हमारे कम्युनिटी फोरम में भी आपको मदद व सलाह मिल सकती है। आप स्तनपान सहयोग संस्थाओं से भी अधिक जानकारी प्राप्त कर सकती हैं। ■

होली के रंग ठंडई के संग

होम मेड ठंडई और दही गुझिया से करें मेहमानों का स्वागत

होली के खास रंगीन मौके पर मेहमानों के स्वागत में अगर ठंडाई परोस दिया जाए तो क्या बात है ? तो आइये इस होली होममेड ठंडई से करते है मेहमानों का स्वागत।

होममेड ठंडाई रेसिपीः दूध, बादाम और मसालों से तैयार की गई ठंडाई को पीने के बाद आप काफी तरोताजा महसूस करते हैं। खास मौकों जैसे होली और दिवाली पर मेहमानों को परोसे जाने के लिए यह परफेक्ट ड्रिंक है। सिर्फ 20 मिनट में ही आप गर्मी के मौसम में इस तैयार कर सकते हैं जिसमें आपको भारतीय मसालों का भी भरपूर स्वाद मिलता है।

होममेड ठंडाई की सामग्री 6 लोगों के लिए

- 2 टी स्पून बादाम
- 3 टी स्पून काजू
- 3 टी स्पून पिस्ता
- 3 टी स्पून खरबूजे के बीज
- 3 टी स्पून खसखस
- 3 टी स्पून हरी इलाइची
- 2 टी स्पून दालचीनी
- 1 टी स्पून काली मिर्च
- 1 कप फुल क्रीम दूध
- 1कप चीनी
- गुलाब की पंखुड़ियां

होममेड ठंडाई बनाने की विधि

1.एक बाउल में बादाम, काजू, पिस्ता, तरबूज के बीज, खसखस, हरी इलाइची, दालचीनी और काली मिर्च को मिला लें।
2.इन सभी को मिक्स में पीस कर पाउडर बना लें।
3.एक पैन में दूध लें और इस उबालें।
4.उबलते हुए दूध में चीनी डालें।
5.अब दूध में चीनी और मसाले के पाउडर को मिलाएं।
6.फ्रीज में ठंडा होने के लिए रखें।
7.फिर इसे एक गिलास में निकालें
8.बादाम, काजू और गुलाब की पंखुड़ियों से गार्निश करें।
9.ठंडा सर्व करें।

रेसिपी नोट

ठंडाई सर्व करने से पहले देख लें की वह पूरी तरह ठंडी है या नहीं। साथ ही एक से ज्यादा लोगों के लिए बनाते वक्त आप अपने हिसाब से सामग्री को बढ़ा सकते हैं।

Key Ingredients: बादाम, काजू, पिस्ता , खरबूजे के बीज, खसखस, हरी इलाइची, दालचीनी, काली मिर्च, फुल क्रीम दूध, चीनी, गुलाब की पंखुड़ियां।

जानिए ! कैसे बनाएं होली स्पेशल दही गुजिया

सभी उम्र के लोगों को दही गुजिया काफी पसंद होती है। दही गुजिया उड़द दाल, दही, इमली और अन्य भारतीय मसालों से तैयार की जाती है। इस स्वादिष्ट दही गुजिया को बनाना बेहद ही आसान है कुछ ही मिनटों में आप इस टेस्टी चाट को तैयार कर सकते हैं। मार्केट में मिलने वाली दही गुजिया स्‍ ा ` स्वास्थ्यकर है।

दही गुजिया की सामग्री

- 200 ग्राम उड़द दाल
- 1/3 टी स्पून नमक
- 25-30 किशमिश
- 1 टेबल स्पून बादाम सिल्वर
- 15 काजू, टुकड़ों में कटा हुआ
- 2 टेबल स्पून खोया, कद्दूकस
- 4 टेबल स्पून तेल
- 4 कप दही
- स्वादानुसार नमक
- 1 कप हरी चटनी
- 1 कप मीठी चटनी
- 1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर
- 2 टी स्पून जीरा
- 2 टी स्पून चाट मसाला

होली स्पेशल दही गुजिया बनाने की विधि

1.दाल को धोकर पूरी रात भिगोकर रख दें। दाल का पानी निकालकर उसे पीस लें। बिना पानी मिलाएं एक गाढ़ा पेस्ट बना लें।
2.एक बाउल में दाल का पेस्ट निकाल लें और हाथ से फेंट लें। गुजिया का मिश्रण तैयार है।
3.इसमें काजू, किशमिश, खोया और बादाम डालकर मिक्स करें।
4.एक सीधी प्लेट में गीला कपड़ा फैलाएं और नींबू के साइज के बराबर दाल का मिश्रण रखें। 2.5 - 3 इंच फ्लैट डिस्क बना लें और इसमें नट्स रखें और फोल्ड कर दें और कपड़े की साइड पलट दें।
5.एक पैन में तेल गर्म करें गुजिया को दोनों तरफ से ब्राउन होने तक फ्राई करें।
6.सूती कपड़े में दही का बांधकर कुछ देर के लिए लटका दें। दही को फेंट लें और इसमें नमक मिलाएं।
7.एक गहरा बर्तन लें और इसमें पानी के साथ नमक डालें। अब सभी गुजिया को पानी में भिगो दें। जब से पानी में 15.20 मिनट बाद तैरने लगे तो उन्हें बाहर निकाल लें और हल्के हाथों से दबाकर पानी निचोड़ लें।
8.सर्विंग प्लेट में दही के साथ गुजिया को लगाएं। हरी चटनी और मीठी चटनी फैलाएं और भूना जीरा, लाल मिर्च पाउडर, काला नमक और चाट मसाला डालें।

Key Ingredients: उड़द दाल, नमक, किशमिश, बादाम सिल्वर, काजू, खोया, तेल , दही, नमक, हरी चटनी, मीठी चटनी , लाल मिर्च पाउडर, जीरा, चाट मसाला।

सुपर कूल 10 रिफ्रेशिंग समर ड्रिंक्स

गर्मियों में जब भी आप घर से बाहर जाते हैं, तो हमेशा ड्रिंक्स के लिए हेल्दी विकल्प ही खोजना प्रिफर करें। थोड़ी-थोड़ी देर में पानी पीते रहे, बैग में फल और पानी युक्त सब्जियों को रखें जैसे खीरा, नींबू और खट्टे फल आदि। गर्मियों के मौसम में दही भी काफी अच्छा विकल्प है। यह सभी चीजें आपके सिस्टम को ठंडा रख पाचन क्रिया में काफी मददगार साबित होंगी। तो चलिए गर्मियों का मौसम एक ऐसा मौसम होता है, जब सभी का दिल कोई भी ठंडी ड्रिंक पीने का करता है। बाहर गर्मी में हमारे शरीर में डीहाइड्रेशन होने लगता है, जिसकी वजह कम पानी पीना हो सकता है। इसलिए यह जानना बेहद जरूरी है कि हमारे शरीर को कब और कितने समय में हाईड्रेट करना जरूरी है। कई ऐसे विकल्प हैं, जिनकी मदद से आप यह कार्य कर सकते हैं। यह हेल्दी होने के अलावा औषधीय गुण से भरे हैं। कोई भी परिवर्तित ड्रिंक पीने की जगह अगर आप इन ड्रिंक्स को तैयार करके पैक करें, तो बाहर की गर्मी से छुटकारा पा सकते हैं। मार्केट में मिलने वाली ड्रिंक्स में भारी मात्रा में चीनी और कैलोरी होती है और पोषक तत्व कम होते हैं।

अदरक लीची लेमनएड

अपने रोज के साधारण लेमनएड को साइड करते हुए एक अलगद ट्विस्ट दे सकते हैं। नींबू के रस के साथ लीची के रस को मिक्स करके चिया सीड, बर्फ, अंगूर, अदरक और पुदीने की पत्ती का इस्तेमाल कर एक मजेदार और ठंडी ड्रिंक तैयार कर सकते हैं।

वर्जिन कुकुंबर कूलर

गर्मियों में सबसे ज्यादा पसंद की जाने वाली सब्जी यानी खीरे में आप केवल पांच सामग्री मिक्स करके एक रिफ्रेशिंग ड्रिंक तैयार कर सकते हैं।

आम पन्ना

फलों का राजा आम से आप एक लजीज ड्रिंक बना सकते हैं, वह है आपका पसंदीदा आम पन्ना। देसी आम को एक विधि के हिसाब से तैयार करके आप इस ड्रिंक का मजा ले सकते हैं।

जिनी इन अ बॉटल

उन लोगों के लिए, जिन्हें रम पीना पसंद है। वे रम के साथ ब्लूबेरी, सोड़ा, लैवेंडर सिरप, व्हाइट रम और नींबू के रस से इस ड्रिंक को तैयार कर सकते हैं।

अदरक फिज

अदरक, नींबू, दालचीनी और लौंग से तैयार करें यह ड्रिंक।

ग्वावा ठंडाई

त्योहारों के रंगों को ड्रिंक में दिखाने के लिए आप इस ठंडाई को एक नया ट्विस्ट दे सकते हैं, वह है अमरूद का।

ठंडा जलजीरा

देसी सामग्री में इमली, नींबू के रस और गुड़ का स्वाद देते हुए टेस्ट को बैलेंस करें और परफेक्ट गर्मियों की इस ड्रिंक को तैयार करें।

जसवंत शरबत

हिबिस्कस फूल को दूध, चीनी, पानी और नींबू के रस के साथ मिक्स करके तैयार करें यह ड्रिंक।

मिंट लस्सी

लस्सी को एक नया अवतार देने के लिए इसमें पुदीना डालें।

फालसे का शरबत

मौसमी फल फालसा के रस को बर्फ, नींबू के रस, चीनी और पुदीने की पत्तियों के साथ ब्लेंड करके तैयार कर सकते हैं। ■

...कभी कबीरा दिवाना था !

> "मोहब्बत एक अहसासों की
> पावन सी कहानी है !
> कभी कबिरा दीवाना था
> कभी मीरा दीवानी है !!
> यहाँ सब लोग कहते हैं,
> मेरी आंखों में आँसू हैं !
> जो तू समझे तो मोती है,
> जो ना समझे तो पानी है !!"

अजीत सिंह

दुनियाभर में मशहूर हुए जाने माने कवि डॉ. कुमार विश्वास की इन मशहूर पंक्तियों के साथ आज रिश्तों की अहमियत पर चंद लाइनें लिख रहा हूं। यूं तो इस दूनिया में प्यार,मोहब्बत,रिश्ते-नातों के हजारों किस्से मशहूर हुए हैं। मगर फिर भी कुछ रिश्तें ऐसे होते हैं जिनकी मिसालें दी जाती हैं।ऐसे रिश्ते बमुश्किल से ही बनते और संवरते हैं।ऐसे रिश्तों की इबारत लिखने वाले लाखों करोड़ों में एक होते हैं। इस पूरी कायनात में ऐसे रिश्तें या तो बनकर मशहूर होते हैं या फिर बिगड़ कर मशहूर होते है। लेकिन ऐसे रिश्तों के बनने या बिगड़ने के पीछे की दास्तां बेहद अनूठी व दर्द भरी होती है।ऐसे रिश्तों के पीछे की भावना को समझना हर किसी के बस की बात भी नही होती।रिश्तों को किसी मुल्क के सरहद की सीमाओ में बांधा नही जा सकता । बेशक यह एक मुख्तसर सा अल्फाज़ है लेकिन इसकी अहमियत को समझने और निभाने वालों का साथ पूरी शिद्दत से कायनात भी देती है।

इस दुनिया में रिश्तों को किसी एक परिभाषा में नहीं बांधा जा सकता।हम चाहकर भी कोई ऐसी परिभाषा नहीं लिख सकते जो रिश्तों की खूबसूरती को परिभाषित कर सके। बात ऐसी नहीं कि रिश्ता एक उलझी हुई इबारत का नाम है जिसे समझना नामुमकिन है, बल्कि सच तो यह है कि 'रिश्ता' ज़िंदगी में मंज़िल पाने का एक बेहद खूबसूरत सहारा है, जिसे हम मुख्तसर से अल्फाजों में बयां नहीं कर सकते। इस दुनियां में कुछ ऐसे रिश्ते होते हैं जो पूरी ज़िंदगी बदल देते हैं, वहीं कुछ ऐसे भी रिश्ते होते हैं जिनके होने का अफसोस ज़िंदगी भर होता है और ऐसे रिश्तों की कसक ताउम्र सालती रहती है।

परम्पराओं की इस दुनिया में रिश्तों के हम दो पहलूओं को देखते हैं।एक वह जो खुन का रिश्ता होता है, दूसरा वह जिसकी इबारत हम खुद लिखते हैं। रीति-रिवाज़ो वाले इस मुल्क में खून के रिश्तों को सबसे ज्यादा अहमियत दी जाती है और ऐसी परम्परा बन गयी कि खून का रिश्ता ही सही मायने में पारिवारिक सम्बंधो का आधार होता है, और इंसान की जिंदगी में इससे बढ़कर दूसरा रिश्ता होता है वैवाहिक संबंधों का।

अब इन सबसे इतर जो रिश्ते होते हैं वे न तो रक्त सम्बंध के बंधन में बंधे होते हैं और न ही उनमें सामाजिक जिम्मेदारियों या परम्पराओं की कोई पाबंदी होती है। यकीन जानिए, दरअसल सही मायने में रिश्ते तो वे ही होते हैं, जिनका दूर-दूर तक 'बंधन' शब्द से कोई नाता न हो जो जो हर तरह की पाबंदियों से मुक्त होकर सिर्फ दिल से दिल तक भरोसे की डोर से जुड़े होते हैं। सभ्यता, संस्कृति व संस्कार के नाम पर, रूढ़िवादी परम्पराओं के नाम पर, जात-पात व मजहब के नाम पर सामाजिकता की दुहाई देने वाले कुछ लोगों को हमारी इस सोच पर एतराज भी हो सकता है, पर सच तो यही है कि खून के रिश्ते इत्तफाक से ही बनते हैं।

किसी भी परिवार में सदस्यों के बीच आपस में रिश्ता केवल इसलिए होता है क्योंकि उन्हें महज इत्तफाक ने मिलाया होता है। और यही बात सामाजिक परिवेश में तय होने वाले वैवाहिक संबंधों पर भी लागू होती है।

सिर्फ एक नजर में एक-दूसरे को देखकर वैवाहिक संबंधों की रज़ामंदी दे देना या खानदानी परम्पराओं के तहत दी गयी जुबान और फैसलों के दम पर जीवनभर उस रिश्ते को निभाना सही मायने में रिश्तों में बंधना नहीं बल्कि समझौता है।

असल रिश्ते तो वही है, जो दो अजनबी दिलों के बीच वक्त और हालात के साथ दोनों की रजामंदी से बेइंतिहा भरोसे की नींव पर बनते हैं। अब चाहे वह रिश्ता दो दोस्तों के बीच का हो या फिर प्रेमियों के बीच का हो या फिर पड़ोसियों के बीच का पारिवारिक-सा रिश्ता ही क्यों न हो। इन सभी में एक बात 'कॉमन' है कि इनमें कोई भी रिश्ता इत्तफाक या सामाजिक दबाव में नहीं बना।

> "असल रिश्ते तो वही है,जो दो अजनबी दिलों के बीच वक्त और हालात के साथ दोनों की रजामंदी से बेइंतिहा भरोसे की नींव पर बनते हैं। अब चाहे वह रिश्ता दो दोस्तों के बीच का हो या फिर प्रेमियों के बीच का हो या फिर पड़ोसियों के बीच का पारिवारिक-सा रिश्ता ही क्यों न हो। इन सभी में एक बात 'कॉमन' है कि इनमें कोई भी रिश्ता इत्तफाक या सामाजिक दबाव में नहीं बना।"

हर इंसान अपनी पूरी ज़िंदगी में कई लोगों से मिलता हैं। कोई पहली नज़र में ही दिल में घर बना लेता है तो कुछ को हम नापसंद कर देते हैं।जब एक बार मुखातिब होने वाले कुछ लोगों से बार-बार मिलने और बात करने की इच्छा होती है तो यही आकर्षण दोस्ती या प्रेम की मजबूत गाँठ बन जाता है।ठीक ऐसा ही समीप रहने वाले दो परिवारों के बीच भी होता है। दुनिया की भीड़ में रहकर भी ऐसे लोग उंगलियों पर गिनने लायक ही होते हैं, जो हमारे बेहद करीब हो जाते हैं। हालांकि हर किसी के मुकद्दर में ऐसे लोग नहीं होते, और जिनके मुकद्दर में होते हैं वो सही मायने में बड़े खुशनसीब होते हैं।दुनिया की भीड़ से अलग और बेहद खुशनसीब होते हैं।ऐसे रिश्ते निभाने वाले दिवानों को समझना हर किसी के बस की बात नही होती।

स्कूल, कॉलेज या दफ्तरों में अक्सर हम कई जोड़ी ऐसे दोस्तों को देखते हैं जो हर दिन आपस में एक-दूसरे से खूब मिलते हैं लेकिन जब भी किसी मसले पर बातचीत की बारी आती है तो वे गुटों में बटकर अलग-अलग हो जाते हैं।

यहां बात साफ हो जाती है कि जो जिसके करीब होता है, वह उसी के साथ वक्त भी गुजारना चाहता है और जरूरत पड़ने पर उसी की साईड से खड़ा भी हो जाता है। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जो रिश्ते किसी सामाजिक दायित्व की डोर से बंधे नहीं होते हैं, वे बड़े नाजुक भी होते हैं यही वजह है कि ऐसे रिश्तों को निभाने वाले इन्हें सहेजने, संभालने और महफूज रखने के लिए हर वक्त फिक्रमंद रहते हैं। दो अजनबियों के बीच दोस्ती या प्रेम के रिश्तों का पनपना संयोग हो सकता है, पर इन्हें सम्भाले रखना कम चुनौतीपूर्ण नहीं है। ऐसे कुदरती व खूबसूरत रिश्तों की लम्बी उम्र के लिए बेहद जरूरी होता है, आपसी सामंजस्य और समर्पण का भाव। ज़िंदगी में इस तरह के वही रिश्तें कामयाब होते हैं जिसमें न तो अहं का भाव हो और न जीत की भावना। ऐसे रिश्तों मे खुद के बजाय अपने साथी को जिताना ही सबसे बड़ी जीत मानी जाती है।

इंसान की ज़िंदगी में अर्श तक पहुंचने की स्थिति बार-बार नहीं आती। जब भी कोई तरक्की के आसमां छूने की चाह रखता है तो फिसलता जरूर है, ऐसे वक्त में उसे सहारे की जरूरत महसूस होती है। और यही वह वक्त होता है, जब रिश्तों के असली परीक्षा की घड़ी आती है। जिंदगी में जब भी ऐसे हालात आते हैं, अपने साथी को ऐसे संभालें और सहारा दें कि आपका रिश्ता सार्थक हो जाए।

खलील जिब्रान ने अपने एक संदेश में कहा है- 'तुम्हारा मित्र तुम्हारे अभावों की पूर्ति है।' इस एक वाक्य का अर्थ काफी गहरा है। यदि वास्तव में हम अपने साथी के अभावों को भर देते हैं तो मानो हमारा रिश्ता सार्थक हो गया, जो इसी उद्देश्य के लिए बना था।

एक मजबूत रिश्ते की पहली शर्त है कि उसमें सहनशीलता हो। क्योंकि जिंदगी में जिसमें सहन करने की क्षमता न हो, वह सुखी नहीं रह सकता और न अपने साथी को ही सुख दे सकता है। फिर चाहे रिश्ता दोस्ती का हो, प्रेम का या फिर पति-पत्नी का। रिश्तों की अहमियत कम होने से रोकने के लिए सबसे जरूरी है कि हम अपने रिश्तें में एक-दूसरे की भावनाओं का आदर करें और एक दूसरे के प्रति समर्पण का भाव रखें। समर्पण भी ऐसा कि जिसमें स्वार्थ की कोई मिलावट न हो, क्योंकि रिश्तों का पूरा बंधन भरोसे की जिस

डोर से बंधा होता है, वह स्वार्थ की जरा-सी आँच से भी झुलस जाता है। और जो रिश्ता किसी स्वार्थ के वशीभूत होकर बांधा जाता है वह ज्यादा लंबा सफर तय नहीं कर पाता और किसी न किसी मोड़ पर आकर उसकी कलई खुल जाती है। इसलिए जरूरी है कि रिश्तों के प्रति गंभीरता बरती जाए और कोशिश भी की जाए कि इनमें कोई खराश न आए।

खून के रिश्तों या पारिवारिक रिश्तों के अलावा जो रिश्ते दिल के रास्ते पर बँधते हैं, उनमें ज्यादा जरूरी बात यह है कि भावनात्मक रूप से उसकी संजीदगी को हमेशा महसूस किया जाना। क्योंकि रिश्तों के बीच की संजीदगी जब कम होने लगती है, तो जुड़ाव के धागे चटकने लगते हैं और एक दिन ऐसे रिश्ते हमेशा के लिए समाप्त होकर दिल के किसी कोने में सिर्फ याद बनकर रह जाते हैं। हर किसी की जिंदगी में ऐसी यादों की कमी नहीं होती, जब वे पीछे छूटे जीवन के किसी मोड़ पर अपने रिश्तों को छोड़ आए हों।

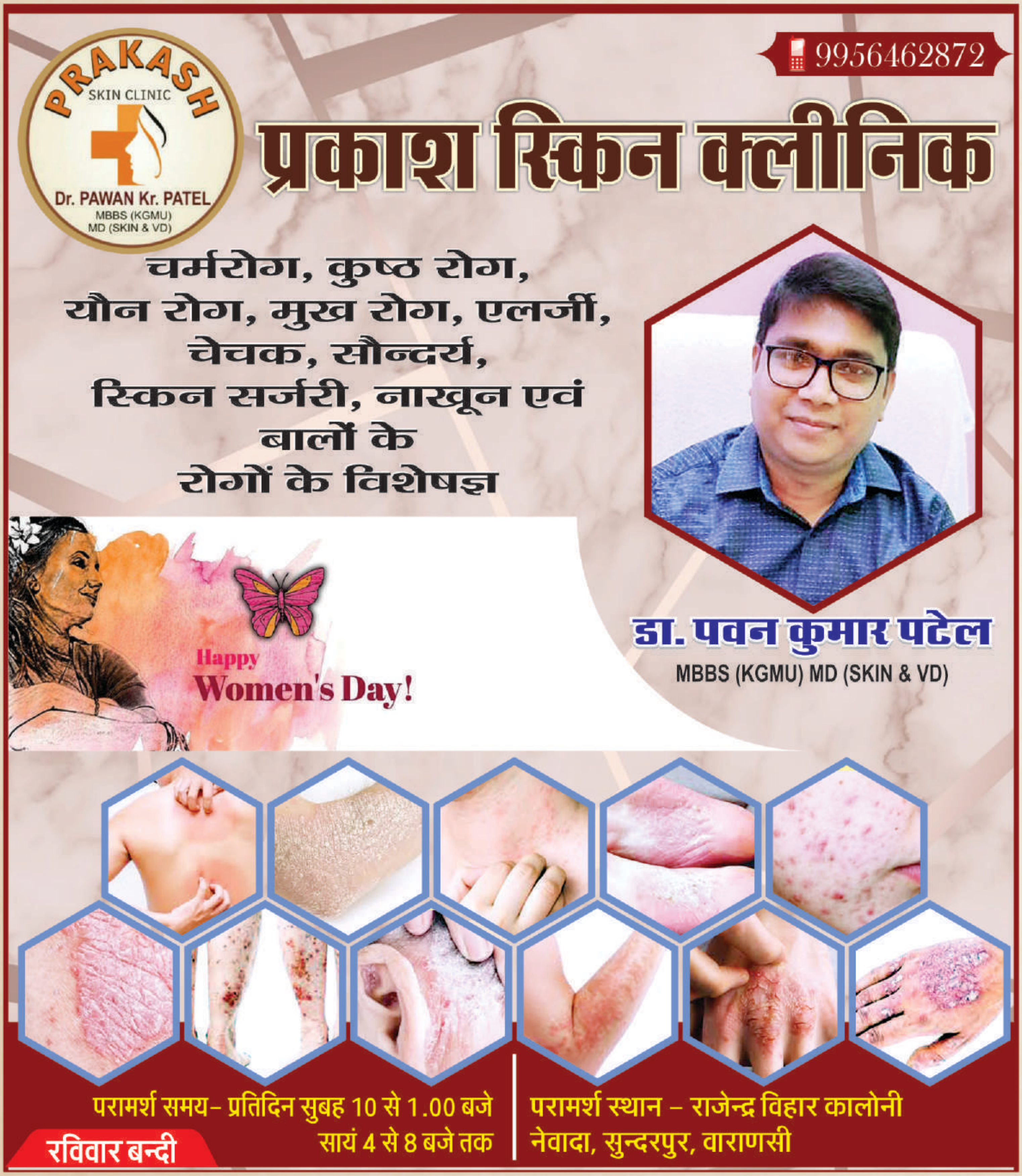
ऐसा इसलिए होता है, क्योंकि हम उनमें भावनात्मकता का रंग नहीं भरते। स्कूल, कॉलेज या छोड़ चुके दफ्तरों को याद कीजिए, जहां कोई न कोई ऐसा अजीज साथी जरूर होगा, जो तब तो आपके बहुत नजदीक था पर आज नहीं है। ऐसा इसलिए कि आपने उन रिश्तों को सहेजकर नहीं रखा। जीवन की इस आपाधापी में रिश्तों की अहमियत को महसूस करना जरूरी इसलिए भी है कि आज सबसे अनमोल चीज रिश्ते ही तो हैं।

हमारी जिंदगी मे एक ऐसा लम्हा भी आता है जब हम किसी अजनबी से मिलते है ,लेकिन वह अजनबी अपना सा लगता है ।वह पहली मुलाकात पहली नही लगती,ऐसा महसूस होता है जैसे कई बरसो से वो अजनबी हमारी रूह का हमसफर बनकर साथ जी रहा हो।असल मे ये रूहानी रिश्ते होते है,जिनका साथ हमारे दुनिया मे आने से पहले और बाद का होता है। ये रिश्ते हर रिश्ते से ऊपर होते है,इन रिश्तो का कोई नाम नही होता और ना ही कोई रूप होता है ।खुशनसीब होते है वो जो इन रूहानी रिश्तो को दुनियाँ में जीने और किसी भी रूप में हमसफर बनकर निभाने का मौका पाते है। कहीं ना कहीं दो अजनबियों के बीच ऐसे नायाब रिश्तों के पीछे कुदरत की मर्जी होती है। वह कुदरत ही है जो इस दुनिया में अजनबी इंसानों के बीच एक खूबसूरत रिश्ते की इबारत लिखने का काम करती है।

इन रिश्तो का असल वजूद रूह की दुनियाँ में होता है, और ये कुदरत के बनाये हुए होते है। असल मे ये रिश्ते ही हर रिश्तों से बड़े और मजबूत होते हैं जिनकी गवाह ये दुनिया नही बल्कि पूरी कायनात होती है ।तो सोचिये है कोई ऐसा जो आपकी जिन्दगी के सफर में दोनो दुनिया का हमसफर सा लगता हो, और रिश्तो की इस परिभाषा में फिट बैठता हो जिसके लिए आज भी आपके मन का कबीरा दीवाना होता है... !

> 'तुम्हारा मित्र तुम्हारे अभावों की पूर्ति है।' इस एक वाक्य का अर्थ काफी गहरा है। यदि वास्तव में हम अपने साथी के अभावों को भर देते हैं तो मानो हमारा रिश्ता सार्थक हो गया, जो इसी उद्देश्य के लिए बना था।

"असल मे ये रिश्ते ही हर रिश्तों से बड़े और मजबूत होते है जिनकी गवाह ये दुनिया नही बल्कि पूरी कायनात होती है। तो सोचिये है कोई ऐसा जो आपकी जिन्दगी के सफर में दोनो दुनिया का 'हमसफर' सा लगता हो, और रिश्तो की इस परिभाषा में फिट बैठता हो जिसके लिए आज भी आपके मन का कबीरा दीवाना होता है...!"


PRAKASH SKIN CLINIC
Dr. PAWAN Kr. PATEL
MBBS (KGMU)
MD (SKIN & VD)
9956462872
प्रकाश स्किन क्लीनिक
चर्मरोग, कुष्ठ रोग,
यौन रोग, मुख रोग, एलर्जी,
चेचक, सौन्दर्य,
स्किन सर्जरी, नाखून एवं
बालों के
रोगों के विशेषज्ञ
Happy
Women's Day!
डा. पवन कुमार पटेल
MBBS (KGMU) MD (SKIN & VD)
परामर्श समय- प्रतिदिन सुबह 10 से 1.00 बजे
सायं 4 से 8 बजे तक
रविवार बन्दी
परामर्श स्थान – राजेन्द्र विहार कालोनी
नेवादा, सुन्दरपुर, वाराणसी

Beauty Secrets

SHANDILYA MULTISPECIALITY CLINIC
Plot No. 3, Manduadih (Near State Bank of India), Varanasi
डॉ० आशीष तिवारी
M.S., D.N.B. Neurosurgeon (Bangalore)
F.L.C.S., F.N.E.
Consultant Neurosurgeon Brain & Spine Surgeon
ब्रेन एण्ड स्पाईन सर्जन
Contact Ph.:0542-2373666
Mobile: 86046153773
For Location on Google Map. Kindly scan the QR Code
डॉ० नेहा तिवारी
M.B.B.S., D.G.O. (KGMU, Lucknow)
Ex. Senior Consultant
Apollo Hospital, Bangalore
स्त्री एवं प्रसुति रोग विशेषज्ञ

CREATE YOUR FUTURE IN
FASHION DESIGN
INTERIOR DESIGN
TEXTILE DESIGN
FINE ARTS
AUTOCAD
3D MAX
WILCOM
PHOTOSHOP
COREL DRAW
BICA®
Blitz Institute of Creative Arts
VARANASI | GANDHIDHAM | DELHI | MUMBAI | AIZAWL
Admission Open
www.bicarts.org
7275201212
9838581318
H.O.: 2nd floor, Shakumbhari Complex, Bhelupur, Varanasi
B.O.: behind Vishal Mega Mart, Sunderpur, Varanasi

उदय बजाज
वरुणाब्रिज, नदेसर, वाराणसी
सिगरा, सिद्धगिरी बाग रोड, वाराणसी।
मो. 7705008662
डी.एल.डब्लू. रोड, मण्डुआडीह, वाराणसी।
मो. 9670047700 0542-2372204

हिंदी सांध्य दैनिक गूंज उठी रणभेरी
के 5 वर्ष पूर्ण होने पर
हार्दिक शुभकामनाएं
With best compliments for Humsafar...
जनता की आवाज
आपका साथ हमारी ताकत
गूंज उठी रणभेरी
संजय सिंह
पत्रकार /8924803929

आपकी डाइट में ही छुपा है खूबसूरती का राज़

"जीभ से लेकर गले तक महज़ कुछ सेकंड के स्वाद के लिए हम जंकफूड, तले-भुने या मिर्च मसाले वाले फूड खाने से परहेज़ नहीं करते। लेकिन जैसे ही यह चीज़ें पाचनतंत्र में जाती हैं पेट को नुकसान पहुंचाना शुरू कर देती हैं। इन चीजों के अत्यधिक सेवन से ब्लड प्रेशर, मोटापा, डायबिटीज़ और त्वचा संबंधी अनेक दिक्कतें सामने आने लगती हैं। ब्यूटी एक्सपर्ट के मुताबिक, आपकी खुराक यानी डाइट में ही खूबसूरती व सेहत का राज़ छिपा है। इसे सही तरीके से फॉलो किया जाए तो कोई भी जवान बना रह सकता है। जानते हैं किस तरह से डाइट, सही मेकअप और व्यायाम से हेल्दी स्किन पाई जा सकती है।"

जानिए खास बातें

डाइट की डोज़-

रोजाना कम से कम 2 फल जरूर खाएं और सात से आठ गिलास पानी पिएं। कम चीनी, कम नमक, कम तेल व अधिक फाइबर वाली चीजें जैसे मशरूम,मटर,पालक आदि को डाइट में शामिल करें।

फलों का जूस पीने की बजाय उन्हें छिलकों के साथ खाएं ताकि उनमे फाइबर बना रहे। यही फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखेगा व त्वचा सेहतमंद रहेगी। रोजाना चार किशमिश, पांच बादाम, एक अखरोट और एक चम्मच अलसी के बीज खाएं।

मेकअप का मंत्र-

सर्दी हो या गर्मी हमेशा सनस्क्रीन जरूर लगाएं। यह सुरक्षा कवच बनाकर त्वचा को दुष्प्रभावों से बचाती है। मेकअप से पहले सनस्क्रीन जरूर लगाएं इसके बाद ही फाउंडेशन और ब्लशर आदि का प्रयोग करें।

आंखों के नीचे विटामिन-ई से युक्त तेल लगाएं, काले घेरों की समस्याएं नहीं होंगी।

बालों की सेहत के लिए महंगे तेल की बजाय सरसों या बादाम के तेल का प्रयोग करें।

फटे होंठ हो तो इन पर बादाम के तेल का प्रयोग करें।

सोने से पहले मेकअप जरूर हटाए इसके लिए अच्छे माइल्ड सोप का प्रयोग करें। आप चाहे तो बेबी सोप का इस्तेमाल भी कर सकती हैं।

एक्सरसाइज़ से बने एक्टिव-

मोटापे की वजह से अक्सर हम अपनी उम्र से 5 साल बड़े लगते हैं इसलिए वज़न घटाना जरूरी है।

रोजाना कम से कम 1 घंटे का व्यायाम करें।

दिन भर में हो सके तो 2 घंटे के लिए खड़े होने की गतिविधियों में शामिल रहे।

एस्केलेटर और लिफ्ट की बजाय सीढ़ियों का प्रयोग करें।

खाना-खाने से पहले 5 से 10 मिनट का व्यायाम करें।

कच्चा दूध-

त्वचा की बढ़िया टोनिंग व क्लींज़िंग के लिए सुबह के समय रुई के फाहे से मुंह पर कच्चा दूध लगाएं।

5 मिनट बाद धो लें त्वचा मुलायम बनी रहेगी।

फ्रूट पैक का लें लाभ-

केला,एवाकोडा,पपीता या सेब खराब हो रहे हो तो उन्हें फेंके नहीं, पेस्ट बनाकर चेहरे पर 5 मिनट के लिए लगाएं और पानी से चेहरा धो लें टैनिंग दूर होगी।

विशेषज्ञ की राय-

ग्लोइंग स्किन के लिए किसी भी प्रकार के ब्यूटी सप्लीमेंट अपनी मर्ज़ी से ना लें और न ही इंटरनेट के ज्ञान या किसी से सुनकर इसका चयन करें, बल्कि अपने फिजिशियन या त्वचा रोग विशेषज्ञ के परामर्श या उनके बताए अनुसार चीजों का प्रयोग करें।

HAPPY MARCH DAY!

श्री माँ अन्नपूर्णा
शुद्ध शाकाहारी मारवाड़ी भोजनालय
मच्छोदरी पार्क, बिड़ला अस्पताल, वाराणसी
शुद्धता एवं स्वाद का अनोखा संगम
प्रो. सचिन मेहरोत्रा
मो.- 9451116953, 8005081117
टिफिन सर्विस उपलब्ध है।
मरीजों एवं असहायों के लिये निःशुल्क भोजन व्यवस्था

महामना मदन मोहन इंटर कॉलेज
संकट मोचन वाराणसी
गूंज उठी रणभेरी के
संस्था के सभी सहयोगियों को
5 वर्ष पूर्ण होने पर
हार्दिक
शुभकामना
मदन मोहन रॉय
प्रबंधक

मनोज यादव
पहलवान लस्सी
लंका, वाराणसी मो. 9889487388
फ्रूट लस्सी, चॉकलेट लस्सी, साल्टेड लस्सी,
शूगर फ्री लस्सी, ड्राई फ्रूट लस्सी का अनुपम संग्रह
Swiggy & Zomato के माध्यम से घर बैठे ऑनलाइन लस्सी मंगायें।

हिंदी सांध्य दैनिक
गूंज उठी रणभेरी के 5 वर्ष पूर्ण होने पर
हार्दिक शुभकामनाएं
जिला अध्यक्ष
छात्र युवा संघर्ष समिति (सीवाईएसएस) वाराणसी
आम आदमी पार्टी छात्र इकाई
मो0-9118753220, 9305835328
लिख रह हूँ मैं अंजाम जिसका कल आगाज़ आएगा, मेरे लहू का हर एक कतरा इंकलाब लाएगा..!
- भगतसिंह

नेचुरल उपाय जो दिलाये सनबर्न से निजात

गर्मी के मौसम में लोगों को कई तरह की स्किन समस्याओं का सामना करना पड़ता है। इनमें से एक है सनबर्न की समस्या। भले ही आप सनस्क्रीन का इस्तेमाल करें, लेकिन अगर आप लंबे समय तक धूप के संपर्क में रहते हैं तो सनबर्न हो जाता है। दरअसल, एक बार सनस्क्रीन लगाने के बाद वह दो-तीन घंटे तक ही प्रभावी रहता है और अगर उसके बाद सनस्क्रीन अप्लाई ना किया जाए तो सूरज की हानिकारक यूवी किरणें आपकी स्किन को प्रभावित करती हैं। तो चलिए आज हम आपको कुछ नेचुरल उपाय बता रहे हैं, जिनकी मदद से आप सनबर्न की समस्या को दूर कर सकते हैं-

एप्पल साइडर विनेगर

सेब के सिरके में कई तरह के तत्व पाए जाते हैं, जो स्किन की सूजन को कम करते हैं। साथ ही इसकी मदद से आप सनबर्न को भी ठीक कर सकते हैं। इसके लिए आप सेब के सिरके और पानी को मिलाएं। अब एक साफ कपड़े को इस मिश्रण में भिगोकर अपनी स्किन पर वाइप डाउन करें। इसके अलावा आप स्प्रे बोतल में भी इस मिश्रण को भरकर अप्लाई कर सकती हैं।

एलोवेरा

एलोवेरा स्किन को सूदिंग इफेक्ट देता है, इसलिए सनबर्न होने पर इसका इस्तेमाल करना काफी अच्छा माना जाता है। इसके लिए आप एलोवेरा जेल में थोड़ा पानी मिलाएं। अब इस मिश्रण को आइस क्यूब ट्रे में ट्रांसफर करें और फिर इसे फ्रीजर में जमने के लिए रख दें। इसके बाद आप एलोवेरा आईस क्यूब को अपनी स्किन पर रगड़ें।

कच्चा शहद

कच्चा शहद एक प्राकृतिक एंटीसेप्टिक है, जिसके कारण यह रूखी, जली हुई व डैमेज्ड स्किन के इलाज में मदद करता है। इसके इस्तेमाल के लिए आप पहले कच्चा शहद प्रभावित स्थान पर लगाएं और फिर किसी पतले कपड़े से इसे ढक दें। कुछ देर में भी आपको आराम महसूस होगा।

दूध का इस्तेमाल

दूध में प्रोटीन व फैट्स पाया जाता है, जो ना सिर्फ आपकी स्किन को सूदिंग इफेक्ट देता है। सनबर्न से छुटकारा पाने के लिए दूध का इस्तेमाल करना एक अच्छा विचार है। इसके इस्तेमाल के लिए आप एक बाउल में ठंडा दूध लेकर उसमें एक वॉशक्लॉथ भिगोएं। अब इसे प्रभावित स्थान पर इस्तेमाल करें। इससे आपको ठंडक का अहसास होगा।

खीरा

खीरे में प्राकृतिक रूप से एंटीऑक्सीडेंट्स व एनाल्जेसिक गुण पाए जाते हैं, जिसके कारण आपको सनबर्न से राहत मिलती है। इसके इस्तेमाल के लिए पहले आप खीरे को ठंडा कर लें। अब इसे ब्लेंड करके पेस्ट बना लें। अब आप इस पेस्ट को प्रभावित स्थान पर लगाएं। सनबर्न के बाद खीरे को अप्लाई करने से आपको काफी राहत मिलती है। ■

चेहरे की झुर्रियों को दूर करता है अंगूर

अंगूर को यूं तो लोग खाना काफी पसंद करते हैं, लेकिन इसके प्रयोग से सिर्फ स्वास्थ्य को ही लाभ प्राप्त नहीं होते। अंगूर स्किन के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है। इतना ही नहीं, अगर इसका प्रयोग सही तरह से किया जाए तो अंगूर की मदद से गर्मी के कारण होने सनबर्न, टैनिंग, झुर्रियां आदि समस्याओं को भी दूर किया जा सकता है। तो चलिए जानते हैं अंगूर को ब्यूटी केयर रूटीन में कैसे करें शामिल...

अगर झुलस जाए त्वचा

इस समय जिस प्रकार तापमान बढ़ रहा है, उससे त्वचा पर भी प्रभाव पड़ता है। गर्मी के दिनों में घर से बाहर निकलने पर टैनिंग व सनबर्न जैसी समस्याएं देखने को मिलती हैं। इससे निजात पाने के लिए अंगूर को बीच में से काटकर उससे चेहरे पर मसाज करें। इसके अतिरिक्त अंगूर को डाइट का हिस्सा भी बनाएं। अंगूर जहां एक ओर सनबर्न की समस्या को दूर करता है, वहीं स्किन पर एक प्रोटेक्शन लेयर की तरह भी काम करता है।

झुर्रियों से निजात

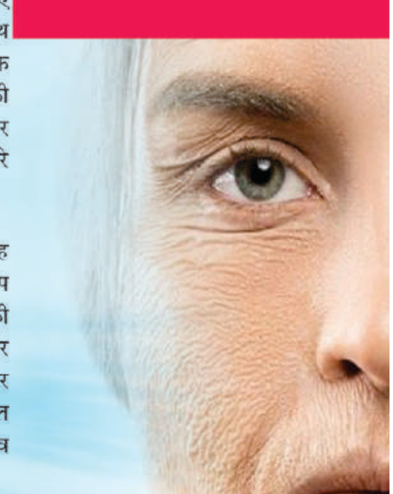
बढ़ती उम्र का असर स्किन पर दिखाई देता है। जिसके कारण चेहरे पर झुर्रियां, फाइन लाइन्स व दाग-धब्बे नजर आने लगते हैं और स्किन की नेचुरल ब्यूटी कहीं खो जाती है। स्किन की खोई खूबसूरती को वापिस पाने के लिए अंगूर का प्रयोग किया जा सकता है। इसके लिए अंगूर, एवोकाडो पल्प, शहद और गुलाबजल को मिलाकर एक स्मूद पेस्ट तैयार करें। इसके बाद इसे चेहरे पर लगाएं और कुछ देर के लिए छोड़ दें। अंत में ताजे पानी से स्किन को साफ करें।

निखरेगी रंगत

अंगूर रंगत निखारने में भी बेहद मददगार है। इसके लिए आप अंगूर की मदद से मसाज तो कर ही सकते हैं, साथ ही इसके रस का भी सेवन करें। ऐसा करने से खून साफ होता है और खून की कमी भी दूर होती है। जब शरीर की भीतर से सफाई होती है तो उसका असर बाहरी त्वचा पर ही दिखाई देता है। इसके सेवन से कुछ ही दिनों में चेहरे पर गजब का ग्लो नजर आने लगता है।

बालों की देखभाल

अंगूर सिर्फ स्किन का ही ख्याल नहीं रखता, बल्कि यह बालों के लिए भी बेहद लाभकारी है। इसके लिए आप अंगूर के बीजों से बने तेल में कुछ बूंदे नींबू के रस की डालकर उसका इस्तेमाल बालों में कर सकते हैं। फिर कुछ देर बाद ताजे पानी से बाल धो लें और कंडीशनर करें। अगर आप इस उपाय को अपनाते हैं तो बाल मजबूत, चमकदार तो होंगे ही, साथ ही हेयरफॉल व डैंड्रफ जैसी समस्याएं भी दूर होगी। ■



चुकंदर में छुपा है खूबसूरती का खजाना

चुकंदर आयरन और विटामिन से समृद्ध होता है और इसलिए हर किसी को इसे डाइट में शामिल करने की सलाह दी जाती है। लेकिन चुकंदर सिर्फ आपकी सेहत का ही साथी नहीं होता, बल्कि यह आपकी स्किन को भी कई बेहतरीन लाभ पहुंचाता है। अगर आप चाहें तो इसे अपनी स्किन पर कई अलग-अलग तरीकों से इस्तेमाल कर सकती हैं और कई स्किन समस्याओं से छुटकारा पा सकती हैं। तो चलिए आज हम आपको बता रहे हैं कि आप चुकंदर को अपनी स्किन केयर रूटीन का हिस्सा किस तरह बना सकती हैं-

अगर चाहिए ब्राइटन स्किन

अगर आपको ब्राइटन व पिंकिश स्किन चाहिए जो ऐसे में आपको चुकंदर का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए। चुकन्दर में आयरन, फास्फोरस और प्रोटीन का समृद्ध स्त्रोत होता है, जो आपको हेल्दी और ग्लोइंग स्किन प्रदान करेगा। इसके लिए आप इसका जूस पी सकती हैं। इसके अलावा, चुकंदर के एक टुकड़े को कद्दूकस करके अपने पूरे चेहरे व गर्दन पर लगाएं और दस-पंद्रह मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद चेहरे को पानी की मदद से वॉश करें। अगर इस तरह चुकंदर को रोज़ाना स्किन पर लगाया जाए जो यह आपको एक प्राकृतिक गुलाबी चमक देगा।

रूखी स्किन से मिलेगा छुटकारा

चुकंदर एंटीऑक्सिडेंट का एक उत्कृष्ट स्त्रोत है जो संभवतः शरीर में रक्त परिसंचरण को बढ़ा सकता है। साथ ही आपको रूखी स्किन से छुटकारा दिला सकता है। इस फेस-पैक को तैयार करने के लिए, 1 चम्मच कच्चा दूध, 2-3 बूंद बादाम का तेल या नारियल का तेल और 2 चम्मच चुकंदर का रस लें। सामग्री को ठीक से मिलाएं। धीरे से इसे अपने चेहरे पर मालिश करें और इसे 10 मिनट तक रहने दें। बाद में, इसे सादे पानी से धो लें और परिणाम देखें।

डार्क सर्कल्स को करें दूर

चुकंदर जिद्दी काले घेरे को हल्का करने में भी मदद करता है। 1 चम्मच चुकंदर का रस लें और इसमें कुछ बूंदें बादाम के तेल की मिलाएं। इसे अपनी आंखों के नीचे के क्षेत्र पर मालिश करें। इसे 15 मिनट तक यूं ही रहने दें और फिर इसे ठंडे पानी से धो लें।

मुंहासों को कह दें अलविदा

मुंहासों के पीछे का मुख्य कारण क्लॉग पोर्स होते हैं। चुकंदर विटामिन सी और एंटीऑक्सिडेंट का एक पावरहाउस है जो मुंहासों से छुटकारा पाने के लिए फ्री रेडिकल डैमेज से लड़ता है। आप इसे दही के साथ मिक्स करके लगा सकते हैं। दही में लैक्टिक एसिड होता है जो त्वचा को एक्सफोलिएट करके अनक्लॉग करता है। जिससे मुहांसे कम होते हैं। इसके लिए आप 2 बड़े चम्मच चुकंदर के रस लेकर इसमें 1 बड़ा चम्मच दही डालकर स्मूद पेस्ट बनाएं और अपनी स्किन पर लगाएं। इसे 15 मिनट के लिए छोड़ दें। बाद में चेहरे को रिंस करें। बेहतरीन परिणामों के लिए इस पैक का प्रयोग हफ्ते में 1-2 बार करें। ■

फाउंडेशन अप्लाई के सही तरीके से ही मिलेगा परफेक्ट लुक

हर महिला अपनी नेचुरल ब्यूटी को निखारने के लिए मेकअप का सहारा लेती है। मेकअप की शुरुआत फाउंडेशन से होती है। यह आपके मेकअप का बेस होता है और अगर इसे लगाते समय गड़बड़ हो जाए तो आपका पूरा लुक बिगड़ जाता है। यह मेकअप का सबसे पहला स्टेप होता है। हालांकि अक्सर ऐसा देखने में आता है कि फाउंडेशन लगाते समय लड़कियां कुछ छोटी छोटी गलतियां कर बैठती हैं। तो चलिए आज हम आपको उन गलतियों के बारे में बता रहे हैं...

सही तरह से ब्लेंड ना करना

मेकअप एक्सपर्ट बताते हैं कि यह फाउंडेशन एप्लीकेशन के दौरान की जाने वाली एक बहुत बड़ी गलती है, जिसके कारण आपको कभी भी परफेक्ट लुक नहीं मिलता। भले ही आपका कितना भी महंगा ब्रांडेड फाउंडेशन स्किन पर लगाया हो, लेकिन अगर आप उसे सही तरह से ब्लेंड नहीं करतीं, तो आपको कभी भी एक स्मूद बेस नहीं मिलेगा। अधिक फाउंडेशन लगाने से लुक अच्छा नहीं होता, इसके लिए आपको उसे सही तरह से ब्लेंड करना आना चाहिए।

जरूरतों को नजरअंदाज करना

मेकअप एक्सपर्ट के अनुसार, हर स्किन की जरूरत अलग होती है और एक महिला को अपनी स्किन को समझकर उसी के अनुसार फाउंडेशन लगाना चाहिए। मसलन, आपको अपने चेहरे पर मौजूद स्पॉट्स को कवर करने की जरूरत हो सकती है या फिर आपको मिनिमम लुक चाहिए। इसे जानने के बाद ही फाउंडेशन को चुनें और उसे अप्लाई करें। आजकल मार्केट में अलग-अलग टाइप के फाउंडेशन मिलते हैं, आप अपनी जरूरत के अनुसार उसे चुन सकती हैं।

फिंगर एप्लीकेशन

वैसे तो फाउंडेशन एप्लीकेशन के लिए स्पॉन्ज, ब्यूटी ब्लेंडर व फाउंडेशन ब्रश का इस्तेमाल करने की सलाह दी जाती है। लेकिन ऐसी भी कई लड़कियां है तो फिंगर की मदद से फाउंडेशन अप्लाई करती हैं। हालांकि आपको ऐसा करने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे फेस पर पैचेस हो जाते हैं। अगर आप ऐसा कर भी रही हैं तो अपनी उंगलियों को अच्छी तरह वॉश करना ना भूलें। अन्यथा आपके हाथों के बैक्टीरिया चेहरे पर चले जाएंगे और आपको ब्रेकआउट की समस्या हो सकती है।

गर्दन को भूलना

मेकअप एक्सपर्ट बताते हैं कि यह भी एक ऐसी गलती है, जिसे अक्सर महिलाएं दोहराती हैं। वह फेस पर तो फाउंडेशन लगाती हैं, लेकिन गर्दन पर उसे अप्लाई करना भूल जाती हैं। लेकिन आपको इस गलती को करने से बचना चाहिए, क्योंकि इससे आपके चेहरे व गर्दन का कलर अलग नजर आता है। जब भी आप मेकअप बेस तैयार करें तो गर्दन पर भी फाउंडेशन अवश्य लगाएं। ■

बालों को शाइनी और सिल्की बनाता है गुलाब जल

चेहरे पर निखार और कसाव लाने के लिए तो आप गुलाब जल का इस्तेमाल करते ही हैं, लेकिन क्या आपको पता है कि आपकी त्वचा की खूबसूरती बढ़ाने वाला गुलाब जल, बालों की कई समस्याओं से निजात दिलाकर बालों को शाइनी और सिल्की बनाता है। खूबसूरत बालों के लिए गुलाब जल का इस्तेमाल कैसे किया जाना चाहिए? आइए, जानते हैं।

करें डैंड्रफ का खात्मा

क्या आप भी अक्सर डैंड्रफ की समस्या से परेशान रहते हैं और इसकी वजह से बाल झड़ते हैं, तो आपको एक बार गुलाब जल का इस्तेमाल जरूर करना चाहिए ।इस नुस्खे के आजमाने वालों का कहना है कि यह रूसी यानी डैंड्रफ खत्म करने का बेहतरीन घरेलू तरीका है। डैंड्रफ का खात्मा करने के लिए मेथी के बीज को रातभर गुलाब जल में भिगोकर रखें। सुबह पीसकर पेस्ट बना लें और इस पेस्ट को स्कैल्प पर लगाकर 40-50 मिनट तक रखें। फिर किसी माइल्ड शैंपू से बाल धो लें। इससे रूसी तो खत्म होगी ही, साथ ही आपके बाल तेजी से बढ़ेंगे और वह शाइनी भी नजर आएंगे।

तेल की तरह कर सकते हैं इस्तेमाल

ब्यूटी एक्सपर्ट्स के मुताबिक, यदि आप शैंपू से पहले बालों में तेल नहीं लगाना चाहतीं तो रात में सोने से पहले बालों की जड़ों में गुलाब जल से अच्छी तरह मालिश करें। जड़ के साथ ही पूरे बाल पर मालिश करें और सुबह माइल्ड शैंपू से बाल धो लें। इससे आपके बाल मुलायम और चमकदार नजर आएंगे।

ऑयली स्कैल्प से छुटकारा

क्या आपका स्कैल्प भी बहुत ऑयली है? यदि हां, तो आपके लिए गुलाब जल बहुत फायदेमंद हो सकता है, यह स्कैल्प से निकलने वाले अतिरिक्त तेल को रोता है। ब्यूटी एक्सपर्ट्स गुलाब जल में मौजूद पीएच स्कैल्प के पीएच लेवल को कंट्रोल करके अतिरिक्त तेल का उत्पादन रोकने में मदद करता है। रोजाना कुछ दिनों तक स्कैल्प में गुलाब जल लगाने पर आपके ऑयली बालों की समस्या खत्म हो जाएगी। ऑयली बालों से छुटकारा पाने के लिए आप गुलाब जल से हेयर मास्क भी बना सकते हैं। इसके लिए 3 चम्मच गुलाबजल में 1 चम्मच शहद और आधा नींबू का रस मिलाएं और इस मिश्रण को बालों में लगाने के करीब 1 घंटा बाद शैंपू कर लें।

बेजान बालों में डाले नई जान

यदि आपके बाल रूखे और बेजान हो गए हैं और इसकी वजह से हेयर फॉल होने लगा है तो गुलाब जल का इस्तेमाल करके देखिए। गुलाब जल आपके सिर को ठंडा रखने के साथ ही बालों को पूरा पोषण देगा और रूखे बाल मुलायम हो जाएंगे। यह बालों को हाइड्रेट रखता है जिससे बाल बेजान नहीं दिखेंगे।

रोके बालों का झड़ना

यदि आपके बाल बहुत गिर रहे हैं तो शैंपू करने से आधे से लेकर 2 घंटे पहले बालों में गुलाब जल लगाएं। गुलाब जल में समान मात्रा में ऑलिव ऑयल मिलाकर बालों और स्कैल्प का मसाज करें। फिर अपनी सुविधानुसार 1 से 2 घंटे बाद माइल्ड शैंपू से बाल धो लें। कुछ दिनों के इस्तेमाल के बाद ही फर्क साफ नजर आने लगेगा। ■

विगत 17 वर्षों से कार्यरत

शास्त्र सम्मत ज्योतिष द्वारा आपकी समस्त समस्याओं के समाधान का प्रयास

ॐ ज्योतिष साधना केन्द्र

ज्योतिषाचार्या, वास्तु विशेषज्ञ (दैवज्ञ श्री)

डा. शालिनी कृष्णा खरे

Ph.D., ज्योतिष शास्त्र, स्वर्ण पदक प्राप्त

विशेष - कृपया आने से पहले फोन द्वारा अपना समय निश्चित करा लें।

कुण्डली निर्माण, कुण्डली मिलान, कुण्डली फलादेश, हस्तरेखा, ग्रह बाधा एवं वास्तु दोष निवारण आदि।

कन्या रत्न की प्राप्ति पर जन्मपत्रिका निःशुल्क बनायी जाती है

कार्यालय : पाण्डेयपुर चौराहा, हनुमान मन्दिर के बगल में, वाराणसी
समय : दोपहर 2 से रात्रि 8 बजे तक

साप्ताहिक बन्दी शुक्रवार

Mob.: 9415204487, 7398017415,
web : www.varanasiastrologer.in, e-mail : shalinikrishna62@yahoo.com

Estd. 1988

Glorious Academy

Help Line No.
8052100005

Affiliated to C.B.S.E. New Delhi(10+2)

Admission Open 2021-2022

Our Branches :
- Dafi By Pass Ph. : 0542-6061007
- Madhav Market Colony, Lanka Ph. : 2366611

Transport Facility Available

Website : gloriousacademy.in Email : info@gloriousacademy.in

IMPERIAL PUBLIC SCHOOL

Assi, Varanasi, Ph: 7705013158, 9335660394

Affiliated to CBSE(10+2)

ADMISSION OPEN 2021-2022 Nursery to IX, XI

- No hike in Fee in this Session i.e.2021-2022.
- No admission Fee till 31 March-2021.
- Special discount on first 100 admission till 30 April-2021.

Salient features:
- English medium
- Excellent board result
- Smart classes
- Free Remedial classes
- Scholarship given to Meritorious students
- Quality education

ADMISSION OPEN 2021-2022

IDEAL PUBLIC SCHOOL

Chandpur Industrial Estate, Varanasi-221106

CBSE Pattern Class NURSERY to VIII

Mob: 9335361170

Director- Sanjay Kumar Chaubey

बेदाग त्वचा के बेहतरीन टिप्स जो दिलाएंगे

मुंहासों के निशानों से मुक्ति

चेहरे पर मुंहासे होना एक आम स्किन प्रॉब्लम है। यह समस्या लड़कों व लड़कियों दोनों में ही देखी जाती है। युवावस्था में हार्मोनल बदलाव से लेकर खानपान, चेहरे पर मौजूद गंदगी व ऑयल बिल्ड अप के कारण मुंहासे हो ही जाते हैं। सही स्किन केयर से इन मुंहासों से तो निजात मिल जाती है, लेकिन कभी-कभी चेहरे पर उसके निशान रह जाते हैं, जो देखने में काफी गंदे लगते हैं। मुंहासों से भी ज्यादा मुश्किल होता है, बाद में चेहरे पर रह गए उसके निशानों से मुक्ति पाना। लेकिन अब आपको परेशान होने की जरूरत नहीं है। आज हम आपको ऐसे कुछ आसान नेचुरल उपायों के बारे में बता रहे हैं, जिन्हें अपनाकर आप चेहरे पर मौजूद मुंहासों के निशानों से भी मुक्ति पा सकते हैं-

संतरे के छिलकों का पाउडर

जापान में हुए एक अध्ययन में यह पाया गया कि संतरे का छिलका एक्ने स्पॉट्स और ब्लेमिश को खत्म करने में कारगर है। अगर आपके चेहरे पर मुंहासे के निशान हैं तो ऐसे में आप एक चम्मच शहद में एक चम्मच संतरे के छिलके का पाउडर मिक्स करें। अब इस पेस्ट को मुंहासों व फुंसी वाले क्षेत्र में लगाएं और इसे सूखने दें। सूखने के बाद इसे धो दें। आप सप्ताह में तीन से चार बार इस उपाय को अपनाएं। आपको कुछ ही वक्त में फर्क नजर आने लगेगा।

नारियल का तेल

स्किन केयर एक्सपर्ट बताते हैं कि नारियल का तेल भी एक्ने के निशान को दूर करने में मदद करता है। दरअसल, नारियल के तेल में एंटी-बैक्टीरियल प्रॉपर्टीज होती है जो मुंहासों व उसके निशानों को दूर करने में मददगार है। इसके लिए आप एक चम्मच वर्जिन कोकोनट ऑयल को हाथ में लेकर रब करें ताकि वह हल्का गर्म हो जाए। इसके बाद आप मुंहासों के दाग पर इसे डैब करते हुए लगाएं और अगली सुबह तक इसे ऐसे ही छोड़ दें। आप हर रात सोने से पहले इस उपाय को अपना सकते हैं। हालांकि अगर आपकी स्किन ऑयली है तो यह होम रेमिडी आपके लिए नहीं है, क्योंकि इससे आपके पोर्स क्लॉग हो जाएंगे और मुंहासों की समस्या बद से बदतर हो जाएगी।

एलोवेरा जेल

स्किन केयर एक्सपर्ट के अनुसार, एलोवेरा जेल स्किन को कई तरह से लाभ पहुंचाता है। यह हाइपरपिगमेंटेशन को कम करके मुँहासे के निशान को कम कर सकता है। साथ ही इसमें इम्युनिटी बूस्टर और एंटी इंफ्लेमेटरी एजेंट भी पाए जाते हैं। इसके लिए आप एलोवेरा के पौधे से थोड़ा सा जेल निकालें और उसे सीधे ही मुंहासों पर लगाएं और रातभर के लिए ऐसे ही छोड़ दें।

नींबू का रस

नींबू के रस में विटामिन सी होता है जो एंटीपैगमेंटरी गुणों को प्रदर्शित करता है। इस प्रकार, यह समय के साथ मुँहासे के निशान, धब्बा और फुंसी के निशान को कम कर सकता है। इसके इस्तेमाल के लिए आप आधा नींबू लेकर उसका रस निचोड़ें और फिर उसमें कॉटन को डुबोएं और मुंहासों के निशान पर लगाएं। करीबन दस मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें और फिर पानी से धो दें। आप सप्ताह में तीन से चार बार यह उपाय अपना सकते हैं।

आपकी स्किन को भी बनाता है

करेला बेदाग

करेला सेहत के लिए बहुत हेल्दी होता है, लेकिन इसका कड़वा स्वाद कम ही लोगों को भाता है। करेला खून साफ करता है जिससे चेहरे पर पिंपल्स आदि नहीं होते हैं, लेकिन जो लोग करेला खाना पसंद नहीं करते है इसे सीधे चेहरे पर भी लगा सकते हैं। अब तक आपने दही, हल्दी, बेसन और टमाटर से तो बहुत फेसपैक बनाए होंगे लेकिन अब करेले से फेस पैक बनाइए और अपने चेहरे को दीजिए बेदाग खूबसूरती।

अंडा, दही और करेला

इन तीनों चीजों का कॉम्बिनेशन न सिर्फ आपकी त्वचा का मॉइश्चराइज करता है, बल्कि झुर्रियों से भी बचाता है इसे बनाने के लिए। 1 चम्मच करेले के रस में 1 चम्मच दही और 1 अंड़े की जर्दी मिलाकर पेस्ट बनाएं। इस मिश्रण को चेहरे पर गर्दन पर लगाकर करीब 20-25 मिनट के लिए सूखने दें। फिर चेहरे पर थोड़ा पानी लगाकर धीरे-धीरे रगड़कर इसे छुड़ाएं और गुनगुने पानी से चेहरा धो लें।

करेला खीरा फेसपैक

डार्क सर्कल हटाने के लिए शायद आप आंखों के नीचे खीरे का रस लगाती होंगी, लेकिन क्या आपको पता है कि करेले और खीरे का फेस पैक लगाने से आपकी त्वचा एकदम साफ और बेदाग बनती है। यह फेस पैक बनाने के लिए आधे खीरे और करेले को काटकर मिक्सर में पीस लें। इस पेस्ट को चेहरे और गर्दन पर लगाएं। 10-15 मिनट बाद पानी से धो लें।

करेला संतरे का छिलका

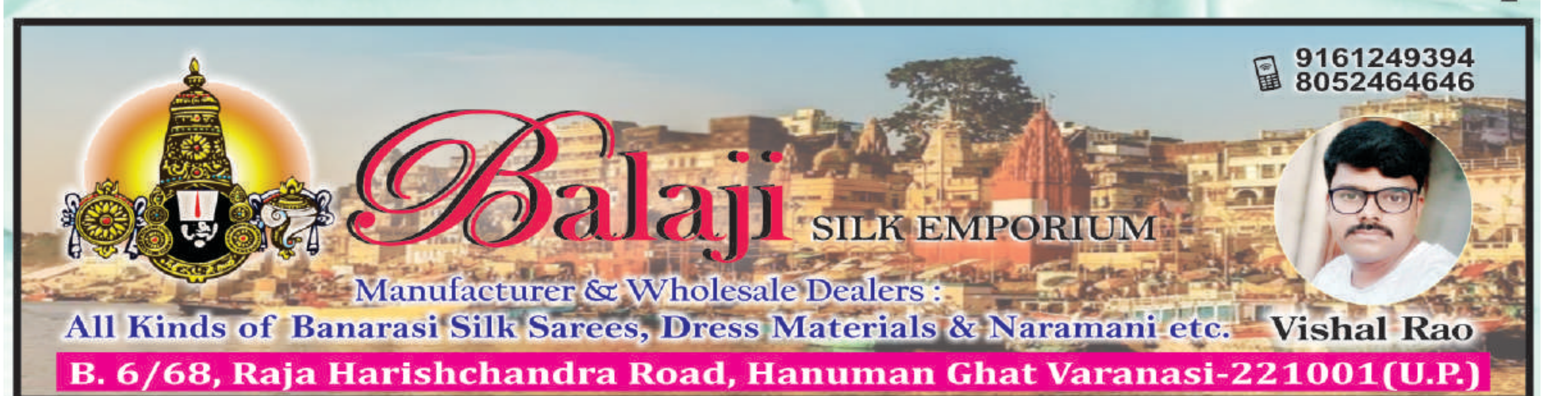
यदि आपकी स्किन ऑयली है और आप पिंपल्स से परेशान रहते हैं तो यह स्क्रब आपके बहुत काम आएगा। एक करेले को काट लें और इसमें संतरे के सूखे 4-5 छिलके डालकर मिक्सर में दरदरा पीस लें। इस मिश्रण में बेसन या थोड़ी सी मुल्तानी मिट्टी मिलाकर स्क्रब बनाएं। इसे चेहरे पर लगाकर कुछ देर रहने दें, फिर धीरे-धीरे इसे स्क्रब की तरह रगड़ें और पानी से चेहरा धो लें। आपके चेहरे से पिंपल्स और दाग-धब्बे दूर हो जाएंगे।

नीम और करेला

आपने ये कहावत तो सुनी ही होगी 'एक तो करेला ऊपर से नीम चढ़ा' भले ही लोगों को अपने ऊपर कही ये कहावत पसंद न आती हो, लेकिन आपकी त्वचा के लिए इन दोनों चीजों का मिश्रण बहुत फायदेमंद होता है। नीम में एंटीऑक्सीडेंट होता जो चेहरे को मुंहासों से बचाता है। इसे बनाने के लिए 1 करेला, मुट्ठी भर नीम के पत्ते और 1 चम्मच हल्दी को मिक्सर में एकसाथ पीस लें। इस मिश्रण को चेहरे पर लगाएं और 10-15 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। हफ्ते में 2 बार इसका इस्तेमाल करने पर अच्छे परिणाम मिलेंगे।

करेला, नींबू और टमाटर

करेले के रस में टमाटर का रस (बीज निकाला हुआ) और नींबू का रस मिलाकर लगाने से त्वाचा संबंधी कई समस्यों से निजात मिलती है। इससे रंग तो निखरता ही है साथ ही पिंपल्स और दाग-धब्बे की समस्या भी दूर होती है। ■



होममेड फुट मास्क
से बनाए अपने पैरों को मुलायम और सुंदर

चेहरे को सुंदर बनाने के लिए तो आप महंगी क्रीम से लेकर घरेलू नुस्खें तक सब कुछ आजमाती होंगी, लेकिन क्या कभी अपने पैरों के बारे में सोचा है। खासतौर पर सर्दियों के मौसम में आपकी बेरूखी पैरों को रूखा और बदसूरत बना देती है। यदि आप चाहती हैं कि स्टाइलिश सैंडल में आपके पैरों की सुंदरता उभरकर दिखे तो चेहरे की तरह की सर्दियों में आपको पैरों का भी ख्याल रखना होगा। यदि आपके पैर रूखे हो गए हैं तो इन होममेड फुट मास्क का इस्तेमाल जरूर करें।

ब्यूटी एक्सपर्ट्स का कहना है कि संपूर्ण सुंदरता के लिए चेहरे की तरह ही हाथ और पैरों की खूबसरती का ख्याल रखना भी जरूरी है। इसलिए इनकी नियमित सफाई के साथ ही कभी-कभार खास देखभाल भी कर लें फुट मास्क लगाकर।

ओट्स फुट मास्क

चेहरे पर तो आपने कई बार ओट्स से बना मास्क लगाया होगा, लेकिन इस बार पैरों के लिए ओट्स मास्क बनाएं और अपने रूखे पैरों को सॉफ्ट बनाएं। इस पैक को बनाने के लिए एक कटोरी ओट्स में दो चम्मच शहद और एक चम्मच नींबू का रस डालकर अच्छी तरह मिलाएं। अब इस मिश्रण को पैरों पर लगाकर 2-3 मिनट तक मसाज करें। फिर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद गुनगने पानी से पैरो को अच्छी तरह साफ कर लें। ओट्स डेड स्किन को हटाता है, जबकि शहद इसे मॉइश्चराइज करता है।

कोकोआ बटर फुट मास्क

सौंदर्य विशेषज्ञों के अनुसार, सर्दियों में यदि आपके पैर यदि बहुत रूखे हो गए हैं, तो आपको यह फुट मास्क जरूर ट्राई करना चाहिए। इसे बनाने के लिए एक बर्तन में 2 चम्मच ऑलिव ऑयल, एक बड़ा चम्म च कोकोआ बटर और 3 से 4 विटामिन ई कैप्सूल डालकर अच्छी तरह मिक्स करें। अब पैरों को धोकर अच्छी तरह सुखा लें और इस मास्क को पैरों पर लगाकर कुछ देर तक मालिश करें। फिर सॉक्स पहन लें या प्लास्टिक की थैली बांध लें। 15-20 मिनट बाद गुनगुने पानी से धो लें। इससे आपके पैर मुलायम और सुंदर बनेंगे।

मुल्तानी मिट्टी फुट मास्क

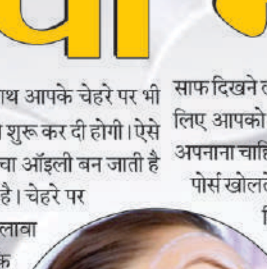
ब्यूटी एक्सपर्ट्स का कहना है, मुल्तानी मिट्टी न सिर्फ आपके चेहरे की, बल्कि पैरों की खूबसूरती निखारने के भी काम आती है। इस मास्क को बनाने के लिए दो चम्मच मुल्तानी मिट्टी में एक चम्मच शहद और एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर पेस्ट तैयार करें। यदि जरूरत पड़े तो थोड़ा सा पानी डाल सकती हैं। अब इस मास्क को पैरों पर लगाकर सूखने दें। सूख जाने पर गर्म पानी से पैर धो पोंछ लें और मॉश्चराइजर लगाएं।

बनाना फुट मास्क

ब्यूटी एक्सपर्ट्स के अनुसार, रूखे और बेजान पैरों में नई जान डालने के लिए आप यह मास्क ट्राई कर सकती हैं। इसे बनाने के लिए एक पके हुए केले को काटकर अच्छी तरह मैश कर लें और आधा कप दही को माइक्रोवेव में हल्का गर्म कर लें। अब मैश किए हुए केले में दही और एक चम्मच डालकर अच्छी तरह मिलाएं। फिर इसमें आधा चम्मच लैवेंडर ऑयल और टी ट्री एसेंशियल ऑयल की 2-3 बूंदें डालकर मिक्स करें। अब पैरों को सबसे पहले नींबू का रस मिले गुनगुने पानी में कुछ देर रखकर बाहर निकालें और तौलिए से अच्छी तरह पोंछ लें। फिर तैयार मास्क लगाकर सूखने के लिए छोड़ दें। सूख जाने पर गुनगुने पानी से पैरों को साफ कर लें और पोंछकर कोई कोल्ड क्रीम लगाएं। इससे फटी एड़ियां भी मुलायम बन जाएंगी। ■

गर्मियों में रखें अपनी त्वचा का ख्याल बना रहेगा निखार!

गर्मी के मौसम ने दस्तक दे दी है और इसके साथ आपके चेहरे पर भी पसीनों और चिपचिपाहट ने अपनी जगह बनानी शुरू कर दी होगी। ऐसे में जब ये पसीना चेहरे पर आता है तो इससे त्वचा ऑइली बन जाती है और चेहरे पर कई समस्या होनी शुरू हो जाती है। चेहरे पर एक्ने और मुंहासे निकलने की समस्या के अलावा आपका निखार भी कम होने लगता है, जो कि आपकी खूबसूरती को कम करने में बड़ी भूमिका भी निभा सकता है। इसलिए जरूरी है कि आप पहले ही अपनी त्वचा का खास ख्याल रखना शुरू कर दें।



आज हम आपको कुछ ऐसे टिप्स के बारे में बताने जा रहे हैं जो न केवल इन समस्याओं से आपको छुटकारा दिलवाने में मददगार साबित होंगे बल्कि आपकी चेहरे की रंगत में भी बदलाव आना शुरू हो जाएगा। इतना ही नहीं, गर्मी के मौसम में इन टिप्स की मदद से आपकी त्वचा सर्दी की तरह खीलखिलाने लगेगी। आइए आपको उन टिप्स के बारे में विस्तार से बताते हैं...

स्क्रब का प्रयोग

ऑयली स्किन होने पर हमारी समस्या हद से ज्यादा बढ़ जाती हैं, क्योंकि ऐसे में धूल-मिट्टी चेहरे पर जल्दी चिपकती हैं और फिर चेहरे पर गंदगी साफ दिखने लगती है। इस तरह के डलनेस से अपने चेहरे को बचाने के लिए आपको घर का बना हुआ या फिर बाजार से खरीदा हुआ स्क्रब अपनाना चाहिए। स्क्रब के इस्तेमाल से आपकी डेड स्किन हटती है और पोर्स खोलते हैं। चेहरे पर जमीं धूल-मिट्टी पोर्स को बंद कर देती हैं और फिर मुहांसे जैसी समस्या होनी शुरू हो जाती है। इसलिए सप्ताह में 2 से 3 बार अपने चेहरे पर स्क्रब जरूर करें, इससे सारी गंदगी साफ हो जाएगी।

चेहरे को जरूर धोएं

आपको अपने चेहरे को दिन में दो से तीन बार जरूर धोना चाहिए। दरअसल, गर्मी के मौसम में आपके चेहरे पर पसीना ज्यादा होता है और फिर एक्सेस तेल निकलने लगता है। ऐसे में चेहरा चिपचिपाहट भरा हो जाता है। इससे निजात पाने के लिए प्रतिदिन फोम बेस फेसवॉश से अपने चेहरे को कम से कम दो बार जरूर धोएं।

मॉइश्चराइज स्किन

गर्मियों में त्वचा रूखी और बेजान हो जाती है। ऐसे में अपनी त्वचा की नमी को बरकरार रखने के लिए मॉश्चराइजर का प्रयोग करना जरूरी है। इसके अलावा धूप से होने वाली टैनिंग से भी अपनी त्वचा को बचाना बेहद जरूरी है। इसलिए ऐसे मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें जो सनस्क्रीन का भी काम कर सके। आप चाहे तो इसे बाजार से खरीद सकते है या फिर अपने चेहरे पर नमी बनाए रखने के लिए शहद का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके लिए अपने चेहरे पर 10 से 15 मिनट तक शहद लगाएं और फिर ठंडे पानी से अपना फेस धो लें।

टोनर से मिलेगा त्वचा को पोषण

त्वचा को रिफ्रेश करने के लिए टोनर का इस्तेमाल करना बेहद जरूरी है। गर्मियों में इसकी मदद से त्वचा के पोर्स खुलते है और एक्ने दूर होता है। आप चाहे तो टोनर को खुद घर में बना सकते हैं। इसके लिए एक कटोरी में दूध और नारियल पानी को एकसाथ मिलाकर इसमें थोड़ा सा खीरे का रस डाल दें। आप इस मिश्रण को अपने त्वचा पर टोनर की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं। ■

घर पर मैनीक्योर से होगा फायदा

खूबसूरत हाथ सभी को पसंद आते हैं इसलिए हाथों के लिए मैनीक्योर जरूरी है। लेकिन मैनीक्योर के लिए अक्सर ही पार्लर जाना न केवल पैसे और समय की खराबी बल्कि हाइजेनिक भी नहीं है। इसलिए आप घर पर कम समय और बचत में मैनीक्योर कर सकती हैं। तो आइए हम आपको घर में मैनीक्योर करने का तरीका बताते हैं जिससे न केवल आपका समय बचेगा बल्कि किफायती भी होगा।

घर पर मैनीक्योर के लिए जरूरी सामान

घर पर मैनीक्योर करने के लिए आपको अलग से सामान लेने की जरूरत नहीं है बल्कि घर में मौजूद सामान से मैनीक्योर कर सकती हैं। इसके लिए सबसे पहले आपको हल्के गुनगुने सोपी पानी की जरूरत होती है। उसके बाद मैनीक्योर के लिए एक्सफॉलाईटिंग क्रीम, नेल ब्रश, नेल फाइलर, नेलकटर, ऑलिव ऑयल या माइश्चराइज़र और क्यूटिकल्स निकालने वाले ट्रिमर की जरूरत होती है। इसके अलावा नेल पॉलिश रिमूवर, बेस कोट, टॉप कोट, कॉटन और नेल बफर की जरूरत भी होती है।

ऐसे करें घर पर मैनीक्योर

सबसे पहले एक टेबल पर एक मोटा कागज बिछा कर नेल पालिश रिमूवर, नेल पालिश और दूसरे जरूरत के सामान इकट्ठा कर रख लें। उसके बाद नखूनों पर पहले से लगी नेल पॉलिश को हटा दें। इसके लिए कम एसीटोन वाला रिमूवर इस्तेमाल करना बेहतर होगा। ऐसे रिमूवर से आपके हाथों की चमक बनी रहेगी। इसके बाद नाखूनों को मनचाहा शेप देने के लिए नेल कटर इस्तेमाल करें। लेकिन ध्यान रखें कि नाखून को बहुत छोटा कभी न करें। उसके नेल फाइलर से नाखून को गोल आकार दें। नेल फाइलर यूज करते समय ध्यान रखें इसे बहुत तेज न चलाएं इससे शेप खराब हो सकते हैं। साथ ही नाखून की सतह खुरदुरी न हो उसके लिए नेल बफर का इस्तेमाल करें। बाजार में बफर स्टिक और बफर पेड दोनों मिलते हैं। आप अपनी सुविधा से कोई चुन सकते हैं।

लेकिन बफर को अधिक इस्तेमाल न करें इससे नाखून कमजोर हो जाते हैं। उसके बाद एक बड़े बर्तन में गर्म पानी लें। उसमें चार-पांच बूंद शैम्पू या फेश वॉश लें, 20 बूंद हाइड्रोजन पराक्साइड मिला लें और इसमें आधा चम्मच मीठा सोडा मिला लें। इस बर्तन में हाथ को पांच मिनट भिगों दें। इसके बाद डेड स्किन को साफ करना आसान हो जाएगा। हाथ को पोंछ कर सुखाएं और नाखून पर क्यूटिकल क्रीम लगाएं। उसके बाद स्पैटुला से क्यूटिकल को धीरे-धीरे पीछे खिसकाएं। अब हाथों पर अच्छी क्रीम या माश्चराइजर से मालिश करें। ध्यान रखें नाखूनों पर अधिक क्रीम न लगाएं और उन्हें कॉटन से साफ करने के बाद नेल पेंट लगाएं।

नेल पॉलिश लगाते समय ध्यान रखें पहले एक पतला कोट लगाएं। साथ ही नाखून पर पहले बीच में खड़ी लाइन बनाते हुए लगाएं। उसके बाद पूरे नाखून पर धीरे-धीरे नेल पेंट लगा सकती हैं। नेल पॉलिश लगाने के बाद 10-15 मिनट बाद एक कोट और लगाएं, इससे नेल पेंट अच्छी दिखती है और उसकी चमक बढ़ती है। नेल पेंट लगाने के बाद आप चाहे तो डिजाइन भी बना सकती हैं। अंत में टॉप कोट लगाएं, इससे नाखून मजबूत होते हैं और नेल पॉलिश की चमक बनी रहती है। ■

बनाना हो पैरों को खूबसूरत ...तो करें पेडीक्योर

अगर आप अपने पैरों को खूबसूरत बनाना चाहती हैं तो आइए हम आपको घर में पेडीक्योर करने के तरीके बताते हैं जो न केवल आसान है बल्कि आपके लिए किफायती भी साबित होगा। घर में पेडीक्योर करने के लिए सबसे पहले आप ऐसा टब जिसमे दोनों पैर आराम से रख सकें। इसके अलावा आधी बाल्टी गर्म पानी, नेल पोलिश रिमूवर, नेल कटर, नेल फाइल, क्यूटिकल क्रीम, क्यूटिकल रिमूवर, नेल ब्रश, प्यूमिक स्टोन, और तौलिया पेडीक्योर के लिए बहुत जरूरी हैं। साथ ही एक नींबू, चिकने छोटे पत्थर, गुलाब की पत्तियां, सेंधा नमक, शैम्पू, फुट स्क्रब, बादाम का तेल, जैतून का तेल और नारियल के तेल की भी जरूरत पड़ सकती है।

घर में अच्छी तरह से पेडीक्योर करने के लिए सबसे पहले सभी सामान इकट्ठा करें। इसके लिए सबसे पहले किसी टब या बाल्टी में गर्म पानी रख लें। उसके बाद नेल कटर, नेल बफर, नेल पॉलिश, प्यूमिक स्टोन, स्क्रब करने का ब्रश, नमक, क्यूटिकल और लोशन भी अपने पास रख लें।

सबसे पहले नाखून से हटाएं नेल पॉलिश

सबसे पहले पैरों से नेल पॉलिश हटाएं। हमेशा एल्कोहल फ्री नेल पेंट इस्तेमाल करें इससे नाखून सेहतमंद बने रहते हैं। लेकिन इस बात का भी ध्यान रखें कि एल्कोहल फ्री नेल पॉलिश गहरे रंग की नेल पेंट पर काम नहीं करती है। नेल पॉलिश हटाने के लिए नेल थिनर या एक्टोन रिमूवर का इस्तेमाल कर सकते हैं।

पैरों को पानी में भिगों कर रखें

पेडीक्योर करते समय किसी बाल्टी या टब में गर्म पानी रखकर उसमें नमक या तेल डालें। उसके बाद उस पानी में पैरों को कम से कम 10 मिनट तक भिगों कर रखें। गर्म पानी में पैर डालने से गंदगी फूल जाती है और पैरों की सफाई करने में मदद मिलती है।

नाखूनों को काट कर दें नयी शेप

अब आप अपने नाखूनों को काट कर कोई भी आकार दे सकते हैं। लेकिन ध्यान रहे नाखून को ऐसे काटें कि उसका सफेद भाग दिखायी देता रहे। नाखून को सही आकार देने के लिए फाइलर का इस्तेमाल भी कर सकते हैं।

अपने क्यूटिकल को ठीक करें

क्यूटिकल को ठीक करने क्यूटिकल स्टिक या आइसक्रीम स्टीक का इस्तेमाल कर सकते हैं। इसके अलावा आप क्यूटिकल ट्रिमर का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। उसके बाद माश्चराइज करने के लिए क्यूटिकल तेल लगाएं।

फाइलर का भी कर सकते हैं प्रयोग

नाखूनों को मुलायम करने और नाखून को सही आकार देने के लिए आप फाइलर का यूज कर सकते हैं।

पंजों की सफाई भी है जरूरी

नाखून की साफ करने के बाद आप अपने पंजों को साफ करें। पंजों की सफाई में एड़ियों को साफ करना जरूरी है। एड़ियों को प्यूमिक स्टोन से साफ करें। लेकिन ध्यान रखें कि एड़ियों को ज्यादा न रगड़े क्योंकि इससे इरिटेशन होती है। इसके अलावा पैरों की उंगलियों और दूसरे हिस्सों की सफाई करें। पैरों की सफाई के लिए आप साबुन का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

नाखूनों की करें मालिश

पैरों की साफ-सफाई के बाद उसको माश्चराइज करें। इस प्रकार लोशन लगाने से नाखून खराब हो सकते हैं इसलिए नाखूनों पर नेल रिमूवर से मालिश करना न भूलें।

अब लगाएं बेस कोट

नाखून की मालिश करने के बाद उन पर बेस कोट लगाएं। इस बेस कोट से आपके नाखून पीले नहीं पड़ेगें और नेल पॉलिश भी नाखून पर लम्बे समय तक टिकी रहेगी।

नेल पॉलिश लगाने में बरतें सावधानी

पेडीक्योर के अंत में नाखून पर नेल पॉलिश लगाएं। नेल पॉलिश लगाते समय ध्यान रखें कि क्यूटिकल्स से शुरू कर ब्रश को ऊपर ले जाएं। नाखून से बाहर नेल पॉलिश न जाए इसके लिए आइसक्रीम स्टीक का इस्तेमाल कर सकते हैं। नेल पॉलिश की एक कोट सूखने के बाद ही दूसरी कोट लगाएं। ■

हिंदी सांध्य दैनिक गूंज उठी रणभेरी के 5 वर्ष पूर्ण होने पर

विशेषांक 'हमसफर' के प्रकाशन पर

हार्दिक शुभकामनाएं

M.K.Sharma
Sanjeev Sharma

Shree Harsh Traders
Authorised Dealer
AMERICAN TOURISTER. Since 1933
TRUSTED ALL OVER THE WORLD
I'M READY
BAGS & BACKPACKS Mob. No.9026570577,9454056518,9415388154
B.27/92 C-1 B,(65-A), Ravindrapuri,Bhelupur,Varanasi-221005
E-mail : shreeharshtraders@gmail.com

Prakash Mega Mart
Prakash mega mart MEN | WOMEN | KIDS
SHIRT , TROUSERS, JEANS, KURTA PAJAMA
GENTS WEAR, KIDS WEAR, LADIES WEAR
Levi's KILLER Wrangler GINI & JONY COTTON COOL UCB DUKE Lee
parx Integriti octave JOHN PLAYERS madame Park Avenue ZODIAC PARK AVENUE
50% OFF*
Near Bank of Baroda, Lanka, Varanasi, Ph. 7905761646

Jagriti Classes
(Where focus is on improving basic of the students)
C.B.S.E. & U.P Board
English Medium Only 8th , 9th & 10th
बी.1/84 जे, संकठा ज्वेलर्स के बगल से,धर्मगंज गोला गली
(दिक्षित जी आटा चक्की वाली) , अस्सी, वाराणसी
www.jagriticlasses.com
Ph.: 9389971584, 0542-2311391

डॉ.अश्वनी कुमार टंडन
वरिष्ठ हृदय रोग विशेषज्ञ
डॉ.स्मिता टंडन
वरिष्ठ स्त्री रोग विशेषज्ञ
जमुना सेवा सदन
एण्ड रिसर्च सेंटर हॉस्पिटल
With best compliments for Humsafar...
सा.15/47 पंचक्रोशी रोड (शिवपुर थाने के पीछे)शिवपुर,वाराणसी-221003

बालों के लिए वरदान है दही

दही का इस्तेमाल वैसे तो हर घर में खाने की थाली में किया जाता है। लेकिन वास्तव में यह स्किन और हेयर के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। यह बालों की ग्रोथ को प्रोत्साहित करने के साथ-साथ उसकी चमक को वापिस लौटाने में मदद करता है। यदि आपके हेयर्स सूखे और डैमेज्ड हैं या फिर आपके बाल लगातार झड़ रहे हैं, जिससे वह काफी पतले हो गए हैं तो ऐसे में आपको दही के मास्क को अपने बालों में अप्लाई करना चाहिए। तो चलिए आज हम आपको दही की मदद से बनने वाले कुछ हेयर मास्क के बारे में बता रहे हैं-

गर्मी के मौसम में पसीने के कारण बाल बहुत जल्दी चिपचिपे हो जाते हैं और बालों से बदबू भी आने लगती है। ऐसे में बालों की नियमित सफाई तो जरूरी है ही साथ ही इन्हें सही पोषण देने के लिए हेयर मास्क लगाना भी जरूरी है। आप घर पर ही आसानी से कुछ हेयर मास्क बना सकती हैं और इनके इस्तेमाल से गर्मियों के मौसम में भी आपके बाल बिल्कुल स्वस्थ और चमकदार बने रहेंगे।

पुदीना हेयर मास्क

पुदीना मुंह की दुर्गंध दूर करने में मदद करता है। इसी तरह पुदीने के इस्तेमाल से आप बालों से आ रही बदबू से भी छुटकारा पा सकती हैं। एंटी ऑक्सीडेंट्स से भरपूर पुदीने में मिन्थॉल होता है जो दुर्गंध दूर करने में मदद करता है। पुदीने का हेयर मास्क बनाने के लिए 100 ग्राम पुदीने में 4-5 कपूर की गोली, एक चम्मच नींबू का रस और थोड़ा सा पानी डालकर मिक्सर में पीस लें। ध्यान रहे पानी ज्यादा न डालें, वरना पैक लगाने में दिक्कत होगी। तैयार हेयर मास्क को बालों पर लगाकर कुछ देर के लिए रखें फिर पानी और शैंपू से धो लें। आपको ताजगी का एहसास होगा।

अंडा और दही मास्क

अंडे की जर्दी में पेप्टाइड्स होते हैं जो बालों के विकास को प्रोत्साहित करते हैं। इसके लिए आप एक अंडे को तोड़कर अच्छी तरह फेंट दें, ताकि उसका येलो व व्हाइट भाग अच्छी तरह मिक्स हो जाए। अब इसमें 2 बड़े चम्मच दही डालकर पेस्ट बनाएं। बस अब अपने बालों के सेक्शन्स करके इस मिश्रण को रूट्स से लेकर जड़ों पर लगाएं। करीबन आधे घंटे के लिए उसे ऐसे ही छोड़ दें। आखिर में शैम्पू और ठंडे पानी की मदद से बालों को वॉश करें।

चावल के पानी का मास्क

पुराने जमाने में महिलाएं चावल के पानी से बालों को धोती थी, क्योंकि इसमें कई पोषक तत्व होते हैं जो बालों को पोषण देते हैं। आप चाहें तो चावल के पानी या मांड से भी बाल धो सकती हैं, इससे बालों की गंदगी पूरी तरह निकल जाती है। या फिर चावल के पानी में पिसा हुआ आंवला, शिकाकाई या संतरे के छिलके का पावडर मिलाकर मास्क तैयार करें और इसे बालों में लगाएं। चावल का पानी बेहतरीन कंडिशनर भी माना जाता है।

अंडा और बियर मास्क

इसे बनाने के लिए एक अंडे की जर्दी, एक चम्मच बियर, एक चम्मच कैस्टर ऑयल और एक चम्मच शहद को अच्छी तरह मिक्स करके हेयर मास्क तैयार करें। इस मास्क को बालों की जड़ों से लेकर टिप तक लगाएं। फिर प्लास्टिक के शावर कैप से ढंक लें या सिर पर तौलिया लपेट लें। आधे घंटे बाद बालों को ठंडे पानी और शैंपू से धो लें।

दूध और केले का मास्क

प्रोटीन से भरपूर दूध बालों को घना और मुलायम बनाने में मदद करता है। दूध का मास्क बनाने के लिए एक कप दूध में कुछ बूंद ऑलिव ऑयल और थोड़ा सा शहद मिलाएं। इसमें एक पके केले को अच्छी तरह मसलकर मिक्स करें। तैयार मास्क को बालों में लगाकर कुछ देर के लिए रखें, फिर शैंपू से बाल धो लें।

केला और दही मास्क

केले में पोटेशियम, कार्बोहाईड्रेट और विटामिन होते हैं जो बालों को पोषण देने में मदद करते हैं। यह स्केल्प के स्वास्थ्य में सुधार करता है, रूसी को कम करता है और बालों को चमकदार बनाता है। यह हेयर ब्रेकेज की समस्या को भी दूर करता है, जिसके कारण आपके हेयर फिर से घने होने लगते हैं। इस मास्क को बनाने के लिए आधा पका हुआ केला लेकर उसमें एक बड़ा चम्मच दही, तीन चम्मच शहद और एक छोटा चम्मच नींबू का रस मिक्स करके स्मूद पेस्ट तैयार करें। अब इसे रूट्स से लेकर टिप्स पर लगाएं और आधे घंटे के लिए ऐसे ही छोड़ दें। अब आप शैम्पू की मदद से बालों को वॉश करें।

दही और शहद मास्क

शहद बालों को कंडीशन करता है, जिससे रूसी व हेयर लॉस की समस्या दूर होती है। साथ ही बालों को थिक बनाने में मदद मिलती है। इस मास्क को बनाने के लिए आप आधा कप दही लेकर उसमें एक छोटा चम्मच शहद और एक छोटा चम्मच सेब का सिरका डालकर मिक्स करें। अब इसे अपने बालों पर लगाकर आधे घंटे के लिए छोड़ दें। आखिरी में एक माइल्ड शैम्पू की मदद से बालों को वॉश करें।

Dr Prasad Memorial School Congratulates you on completing 5 years
Dr. Prasad Memorial School
Lanka * Khannaw
Contact: 7905756076 / 0542-2369743
For 2021-2022
Admission Open Now
Features -
* English Medium
* Good Descipline
* Hobby Classes
* Caring Environment
* Quality Education
* Smart Classroom
* Easy Communication between Guardian and School

मंगली दोष कारण निवारण और शांति

प्रत्येक ग्रह की भांति मंगल ग्रह में गुण और अवगुण दोनों विद्यमान है यह एक ऐसा ग्रह है जो अपने उत्तम प्रभाव के दौरान जातक को साम्राज्य भी दे देता है और अनिष्ट प्रभाव से जीवन का नाश भी कर देता है । हम जब तक मंगल के अच्छे और बुरे प्रभाव को समझने का प्रयास करते हैं तब तक वह अपने अच्छाई या बुराई की हद से गुजर चुका होता है । मंगल ग्रह को लेकर हमेशा एक भ्रांति बनी होती है लड़की की कुंडली में मंगली दोष और लड़के की कुंडली में मंगला दोष दोनों को लेकर शादी के समय बहुत ही चिंतनीय विषय हो जाता है, वर और कन्या की जन्मकुंडली मिलाते समय सबसे पहले मंगल की स्थिति देखी जाती है क्योंकि मंगल एक घर में बैठकर मंगल बनाना है और दूसरे के घर में मंगल का योग नहीं है तो एक समस्या बन जाती है। कुंडली के प्रथम चतुर्थ सप्तम अष्टम और द्वादश भाव में जब मंगल बैठा होता है तो कुंडली मंगली होती है इसी तरह चंद्र कुंडली में जब चंद्रमा के साथ मंगल बैठा हो या चंद्रमा से चतुर्थ सप्तम अष्टम और द्वादश भाव में बेटा हो तो जातक चंद मंगली हो जाता है। यदि लड़की की कुंडली मंगली है तो लड़का भी मंगली कुंडली वाला होना चाहिए यह सर्वविदित है। मंगल के बारे में या मंगल दोष के बारे में बहुत विस्तृत वर्णन हमारे शास्त्रों में दिया गया है।

मंगली दोष के निवारण

मंगल दोष का परिहार शनि के द्वारा होता है जब शनि दूसरे ग्रह की कुंडली में या यह कहें कि जब लड़की की कुंडली में मंगल प्रथम चतुर्थ सप्तम अष्टम और द्वादश भाव में हो तो लड़के की कुंडली में उसी भाव में जिस भाव में मंगल बैठा है अगर वहां शनि बैठा है तो वह मंगल दोष का परिहार या शमन करता है। भोजपत्र पर निर्मित मंगल यंत्र ताम्र पत्र , रजत या स्वर्ण कवच में धारण करने से मंगल की पीड़ा खत्म होती है , यदि पहले से कोई प्रकोप हुआ है तो वह भी शांत हो जाता है । कन्या के लिए जो उपाय आज भी व्यवहार में है वह कुंभ विवाह , विष्णु प्रतिमा विवाह और पीपल विवाह यह तीनों धर्म शास्त्र में परिहार बताएं जाते है ।

बेर या लड़के के लिए अर्क विवाह होता है

> मंगल ग्रह को लेकर हमेशा एक भ्रांति बनी होती है लड़की की कुंडली में मंगली दोष और लड़के की कुंडली में मंगला दोष दोनों को लेकर शादी के समय बहुत ही चिंतनीय विषय हो जाता है, वर और कन्या की जन्मकुंडली मिलाते समय सबसे पहले मंगल की स्थिति देखी जाती है।

मंगल दोष नाड़ी दोष भकूट दोष या किसी भी प्रकार की वैवाहिक कुंडली दोष खत्म करने के लिए महामृत्युंजय मंत्र का सवा लाख जप का अनुष्ठान करने से भी मंगल दोष या विवाह जनित किसी भी प्रकार के दोष का शमन हो जाता है । उपायों के लिए ज्योतिष सलाह लेकर मंगल से संबंधित चीजों का वस्तुओं का दान भी किया जाता है जिसमें मूंगा , पीले रंग की लाल वर्ण लिया हुई गाय , लाल रंग का बैल, स्वर्ण, ताम्रपत्र लाल वस्त्र,मसूर की दाल , चंदन, गुड,घी केसर, कस्तूरी, गेहूं, लाल कनेर के फूल व दक्षिणा के रूप में कुछ धन देने से भी मंगल की पीड़ा दूर होती है। मंगल ग्रह की निवारक के लिए औषधि स्नान का भी अपना बड़ा महत्व है । औषधि स्नान के लिए रक्त चंदन , लाल पुष्प , जटामांसी , बेल की छाल या बेल का चूर्ण , मौलश्री, हींग गोदनी , मालकांगनी के जल से स्नान करने पर मंगल जनित पीड़ा का शीघ्र निवारण हो जाता है औषधि स्नान मंगलवार को प्रातः काल करना चाहिए। मंगल के मंत्र के जप को ज्योतिषी के परामर्श अनुसार किसी वैदिक ब्राह्मण से कराना चाहिए । ■

भूतपूर्व प्रधानमंत्री स्वर्गीय लाल बहादुर शास्त्री
के गुरु हिंदी आशुलिपि के जन्मदाता,काशी निवासी स्वर्गीय पंडित निष्कामेश्वर जी मिश्र के पौत्र
एवं स्वर्गीय पंडित गोपाल कृष्ण मिश्र के सुपुत्र
सारस्वत समाज रत्न शंकराचार्य सम्मान पत्र काशी भूषण रत्न उत्तर प्रदेश
गौरव भूषण रत्न आदि सम्मानों से सम्मानित
25 वर्षों से लगातार सेवा में तत्पर
ज्योतिष एवं वास्तु विशेषज्ञ समाजसेवी
पंडित प्रकाश मिश्र
अध्यक्ष
पंडित प्रकाश मिश्र ज्योतिष वास्तु परामर्श और अध्यात्म केंद्र

मैनेजिंग डायरेक्टर पूजन बाज़ार
अध्यक्ष वसुधैव कुटुम्बकम फाउंडेशन
राष्ट्रीय सचिव व्यापारी व्यापार मंडल
संरक्षक बृहस्पति फाउंडेशन
राष्ट्रीय अध्यक्ष भारतीय जन जन पार्टी

हेड ऑफिस : जे 12/16-1-2-ए, बौलिया बाग, रामकटोरा, रानी सती माता मंदिर के सामने, वाराणसी- 221010 (उ0प्र0)
मोबाइल : +91 988 956 1002, +91 790 530 3724 Email: ppmishra96@gmail.com

kashidhamvns
kashidhamvns
@KMeseum
info@kashidham.info
www.kashidham.info

In the memory of Sanjiva Janardhan Kini
Dedicated to Vaijayanti Sanjiva Kini

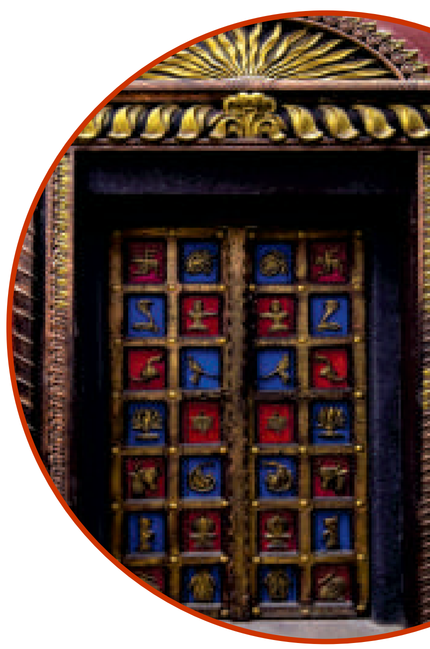
भगीरथ का पावन तट
काशी का प्रथम घाट
राजा सूरजन सिंह हाणा की विरासत
ब्रह्मा की तपोस्थली
श्री लालेश्वर महादेव का मंदिर
शांति व सौंदर्य की दिव्यता
अध्यात्म व इतिहास का संगम
सनातन धर्म की पाठशाला
संजीवजनार्दन किणी की स्मृति
मां वैजयंती का आशीर्वाद
जयेश का सम्पूर्ण समर्पण...

With best compliments for Humsafar...

Happy Women's Day

"Kashidham is not only a museum of sculptures and murals but it is a museum of our cultural heritage. This museum is of our religious faith. This museum is of our Sanatani ideology. The purpose of establishing this museum is to build personality within the person. Religion has to be protected. Keep your historical and cultural heritage alive. Excellencies visiting the city of Kashi must come here once."

-Jayesh Kini & family



Kashi Dham
...Our Heritage

Kashidham Trust,Brahmaghat,Rajmandir,Varanasi-221001(Uttar Pradesh) Ph. (0542) 2441700,2441800

Wholesale
Retail
DENIM
New
FLU
Jeans
MUMBAI Fashion Mart
FEEL THE DIFFERENCE
Shop No. 10, Lower Ground,
Kuber Complex, Rathyatra
Varanasi. 9936650875,
K63/33 A Nakhash Lohatia,
Kashipura Road, Varanasi.
Call : 8181969501,