बैशाखी विशेषांक

सुविधा

आप का रखे ख़याल Suvida

जानलेवा है डायरिया

पद्मश्री शारदा सिन्हा

कैसा हो आपका बेडरूम

त्योहारों में झलकती भारतीय संस्कृति

कामयाबी की राह पर पाखी हेगड़े

फुल जैसा नाजुक है
आपके बच्चे का पेट
कहीं तबाही ना मचे उसमें
डाइरिया से
जी हाँ,
आपके डॉक्टर
बेहतर जानते हैं
Folcovit
Distab™
Folcovit-Z™
To be administered on the advice/under the
supervision of a qualified Medical Practioner

सुविधा
आप का रखे ख़याल

बैशाखी विशेषांक २०६८
वर्ष – १ अंक – १

प्रकाशक
एसकैग संजीवनी प्रा. लि.

संपादक
श्रीमती मिठु चक्रवर्ती

सहायक संपादक
वेद प्रकाश मिश्र

संपादकीय सहायक
शुभब्रत रॉय चौधुरी

कला निर्देशक
सुकोमल दे

सहायक पृष्ठ सज्ज़ा
संजय शर्मा

रचनात्मक सलाहकार
मेडिस्पेक्ट्रम

पत्रव्यवहार का पता
एसकैग फ़ार्मा प्रा. लि.
पी–१९२ लेक टाउन,
तृतीय तल, बी–ब्लॉक,
कोलकाता – ७०० ०८९
इ–मेल :
eskagsuvida@gmail.com

मुद्रक
सत्यगुग एम्प्लाइज को–ऑपरेटिव
इंडस्ट्रीयल सोसायटी लि.

मूल्य ₹ १०

विशेषांक मुफ्त संख्या
असार्वजनिक वितरण के लिये

आवरण फोटो पाखी हेगड़े
आवरण फोटोग्राफी नरेन्द्र शर्मा

संपादकीय	४
विशेषांक रचना	५
विशेष प्रतिवेदन	७
आवरण कहानी	८
डॉक्टर सहाब बोले	१०
सौंदर्य	१२
तीर्थ यात्रा	१४
लज़्ज़तदार लज़ीज	१६
कहानी	२०
स्मार्ट फैशन	२२
फैशन ट्रेंड्स	२५
हंसी के फुहारे	२६
त्रैमासिक दर्शन	२७
चमकीला वापसी	२९
गृह सज्जा	३०
झंकार	३२
स्वास्थ सुलझान	३४
खेल तीरंदाजी	३६
क़ानूनी जानकारी	३८
मनोविज्ञान पर मनन	३९
बॉलीवुड समाचार	४१
त्रैमासिक राशिफल	४२

संपादकीय

प्रिय पाठक,

आपके हाथ में यह नई पत्रिका सुविधा को सौंपते हुए हमें अपार प्रसन्नता हो रही है। हम अपनी यात्रा इस वैशाख से शुरू कर रहे है। इस त्रैमासिक पत्रिका के प्रथम वर्ष का यह प्रथम अंक है। कुछ नयी सोच, नये आयाम और नयी विचारधारा को लेकर यह नयी पत्रिका आपको समर्पित है।

सुविधा मुख्य रूप से एक पारिवारिक त्रैमासिक पत्रिका है। इसमें हमने वसंत काल के प्रमुख भारतीय त्योहारों के समावेश के साथ महिलाओं के स्वास्थ्य, उनके रहन-सहन, उनके मुश्किलात एवं उनके नए क्षितिज की ओर बढ़ने के स्वप्न के साथ आस-पड़ोस की तमाम धटनाओं को समाहित किया है। भुकंप और सुनामी से आक्रांत जापान की वर्तमान स्थिति पर हम गंभीर सहानुभूति प्रकट करते हैं। साथ ही क्रिकेट विश्वकप में चैम्पियन भारतीय दल के लिए भी हमारी हार्दिक शुभकामनाएँ है।

भौतिकवादी युग में आपसी सबंध को किस प्रकार सुविधाजनक बनाए रखें, इस पर भी हमारा गहन-चिंतन है। हमारे देश की कला-संस्कृति वह माध्यम है, जो विभिन्न प्रदेश, जाति-समुदाय को एक साथ बांधे रखती है। परस्पर मिलन का कारण बनती है हमारे देश की कला-संस्कृति। इसे किसी एक क्षेत्र या समुदाय में नहीं बांधा जा सकता। सो, हमने भी इस ओर विशेष ध्यान दिया है।

आपका विश्वास, आशीर्वाद और प्यार पाकर यह पत्रिका और भी पठनीय बनेगी ऐसी हमारी कामना है। कम समय में अच्छी सोच, अच्छे ज्ञानवर्धक विषयों का समावेश करके आप तक पहुँचाने की प्रयास किया गया हैं। आपका सहयोग हमारे एवं हमारे पत्रिका के लिए बहुमूल्य है। सभी पाठकों से निवेदन है कि हमारे इस प्रयास को सफल बनाने मे हमारा सहयोग दें ।

धन्यवाद

मिठु चक्रवर्ती, संपादक

पत्र लिखें - विचार भेजें - ईनाम पाएं

सुविधा पत्रिका की यह पहली संख्या हैं। इसे और भी सुंदर एवं सफल बनाने के लिए हमें चाहिए आपका पूर्ण सहयोग।

आप अपने विचार हमें चिट्ठी लिखके या ई-मेल करके बताए।

जिनकी चिट्ठी हमारी पत्रिका में प्रथम प्रकाशित होगी उन्हे ₹ ५०० का ईनाम दिया जाएगा। इसके अलावा पहली १०० एंट्रिज़ को ₹ १०० के पुरस्कार भी दिये जाएंगे। चिट्ठी के साथ नीचे दिया गया कूपन भरके भेजना ना भूलें।

चिट्ठी और सलाह की अपेक्षा में।

पत्रव्यवहार का पता :

संपादक, सुविधा

द्वारा : **एसकैग फ़ार्मा प्रा. लि.**

पी – १९२ लेक टाउन, तृतीय तल,

बी – ब्लॉक, कोलकाता – ७०० ०८९

इ–मेल : eskagsuvida@gmail.com

नाम .... उम्र ....

पता ....

प्रोफ़ेशन ....मोबाइल नं०...

भारतीय संस्कृति में बैशाखी

अशोक त्रिपाठी

भारतवर्ष एक ऐसा देश है जहां विविधताएं एवं विभिन्नताएं भरी पड़ी हैं। जम्मू-कश्मीर से लेकर कन्याकुमारी तक तथा अरब सागर से लेकर बंगाल की खाड़ी तक जितने भी लोग निवास करते हैं, उनमें भारतीय संस्कृति की झलक साफ दिखाई पड़ती है। हालांकि यहां के निवासियों का एक धर्म, एक भाषा, एक संस्कृति, एक सभ्यता, एक पोशाक नहीं हैं, लेकिन राष्ट्रीय स्तर पर सभी एक हैं। इसी रंग-बिरंगी विविधताओं के बीच यहां विभिन्न प्रकार के पर्व एवं उत्सव मनाए जाते हैं। ऐसा लगता है कि इस देश में हर दिन कोई न कोई पर्व या त्यौहार है।

भारत में जो त्यौहार मनाए जाते हैं, उन्हें तीन श्रेणियों में विभाजित किया जा सकता है।

एक राष्ट्रीय पर्व या त्यौहार, जैसे - स्वतंत्रता दिवस, गणतंत्र दिवस, महात्मा गांधी जन्म दिवस, बाल दिवस, झंडा दिवस आदि।

दूसरे ऋतु संबंधी त्यौहार, जैसे - बसन्तोत्सव, शारदोत्सव, बैशाखी, होली आदि।

तीसरे धार्मिक त्यौहार, जैसे - महावीर जयन्ती, बुद्ध जयन्ती, दशहरा, दीपावली, शिवरात्रि, गणेशोत्सव, ईद, बकरीद, क्रिसमस, पोंगल, ओणम आदि कई ऐसे पर्व-त्यौहार हैं जो पूर्ण धार्मिक रीति रिवाजों के अनुसार मनाए जाते हैं।

हमारे देश में मनाया जाना वाला हर त्यौहार वैयक्तिक स्तर पर नहीं बल्कि सामूहिक स्तर पर मनाया जाता है। इसमें सामूहिक आनंदोल्लास प्रकट किया जाता है। सभी लोग पूरी श्रद्धा व भक्ति के साथ पूरे जोश से इस तरह के त्यौहारों में भाग लेते हैं। इसी तरह का एक पर्व या त्यौहार है- बैशाखी। बैशाखी का सम्बन्ध मूलतः ऋतु और फसलों से है। एक जमाना था जब यह त्यौहार पेशावर (वर्तमान पाकिस्तान) से लेकर दिल्ली तक धूम-धाम से मनाया जाता था। भारत विभाजन से पहले पूर्वी पंजाब, पश्चिमी पंजाब (पाकिस्तान) हरियाणा व हिमाचल प्रदेश एक ही राज्य के अन्तर्गत आते थे। तब यह त्यौहार अपने चरमोत्कर्ष पर था। राज्य बदले, संस्कृतियां अलग हुईं और लोगों ने त्यौहारों को भी सिमटाकर छोटा कर दिया। पर, आज भी पंजाब एवं हरियाणा में बैशाखी का त्यौहार बड़े ही धूम-धाम से मनाया जाता है।

'बैशाखी' बैशाख की संक्रान्ति को मनाया जाता है। पहले उल्लेख किया जा चुका है कि यह त्यौहार 'ऋतु उत्सव' के अन्तर्गत आता है। इस समय तक खेतों में गेहूं की फसल पक कर तैयार हो जाती है। किसान खुशी से झूम उठते हैं। प्रसन्नता के उस आवेग में किसानों का गुनगुनाना, मस्ती में झूमना और फिर नाचने लगना एक

स्वाभाविक प्रक्रिया है। यही प्रक्रिया वास्तव में उस क्षेत्र के किसानों में 'बैशाखी' के रूप में आनंदोल्लास का स्वरूप प्रदान करती है। पूरे उत्तर भारत और विशेषकर पंजाब, हरियाणा में बैशाख संक्रान्ति को देशी मास की पहली तारीख के रूप में मनाया जाता है। इसका धार्मिक एवं आध्यात्मिक महत्व भी है। इस इलाके के लोग संवत्सर का प्रारंभ भी इसी दिन से मनाते हैं यानी नए साल का पहला दिन। इस दिन प्रातःकाल नदियों, तालाबों में स्नान, पूजा-पाठ, गरीबों को दान, फिर अच्छा खाना-पीना, 'बैशाखी' का एक अंग है। गांवों के किसान अपनी पुरानी परम्परा का सम्मान करते हुए पूर्वजों की भांति नाच-गान करते हैं, जिसे 'भांगड़ा' कहा जाता है। फसल पकने की खुशी उनमें इतनी भर जाती है कि ढोल की धमक पर वे पागलपन की सीमा तक पहुंच जाते हैं और झूम-झूम कर नाचते हैं।

इस अवसर पर गांवों में मेलों का आयोजन, उसमें स्थानीय संस्कृतियों के अनुसार विभिन्न प्रकार के मनोरंजन की व्यवस्था 'बैशाखी' उत्सव में चार चांद लगा देता है। आज भी पंजाब, हरियाणा के गांवों में विशेष स्थान पर मेला आयोजन करने की परम्परा मौजूद है। इन मेलों में गांवों के लोग रंग-बिरंगी परम्परागत वेश-भूषा में पुश्तैनी, किंतु नए कपड़े पहन कर आते हैं। बीते जमाने में यातायात का साधन बैलगाड़ियां हुआ करती थीं। पर जमाना बदला और आने-जाने के साधन भी बदले। बैलगाडियों की जगह तेज रफ्तार वाली गाड़ियों ने लिया। फिर भी, गांवों में बैलगाड़ियां आज भी परम्परागत रूप में जीवित हैं और उसने भारतीय संस्कृति की पहचान बचा रखी है। हालांकि अब गांवों में ट्रैक्टर भी पहुंच गए हैं, जो किसानों के भरोसेमंद साथी हैं।

इन्हीं बैलगाड़ियों और ट्रैक्टरों पर लोग चढ़कर 'बैशाखी' मेले में आते हैं। वहां परम्परागत खेल जैसे – कुश्ती, दंगल, कबड्डी तथा अन्य प्रकार के देशी तथा स्थानीय खेल संस्कृति की मूल पहचान होती हैं, जो लोग पूरे उल्लास के साथ मनाते हैं। उत्साह, उमंग, सामूहिकता, प्रतिस्पर्द्धा, परिश्रम और प्राप्त होने वाले मधुर फसल के रूप में 'बैशाखी' का संदेश, सरल एवं निश्छल होता है। वैशाखी का महत्व सिर्फ एक पंथ या सम्प्रदाय-विशेष तक ही सीमित नहीं है। अनेक पंथों और सम्प्रदायों के अनुयायी इसे बड़ी आस्था से मनाते हैं।

सिक्ख संप्रदाय के लोग भी इस दिन को पूरा सम्मान देते हैं, क्योंकि १६९९ में इसी दिन सिक्खों के दसवें गुरु गुरुगोविन्द सिंह ने 'खालसापंथ' की स्थापना की थी। बौद्ध धर्म के अनुयायी भी 'बैशाखी' उत्सव पूरे जोश से मनाते हैं। भारतीय संस्कृति में इस दिन एक और महत्वपूर्ण कार्य हुआ था। वह यह कि इसी दिन स्वामी दयानंद सरस्वती ने १८७५ ई. में मुंबई में आर्यसमाज की नींव डाली थी। वह 'बैशाखी' का ही दिन था। इस तरह यह कहा जा सकता है कि 'बैशाखी' को विभिन्न धर्मों के लोग पूरे सम्मान एवं जोश से मनाते हैं।

सनसनीभरी उम्मीदें जताई सुविधा

वह एक गर्व का क्षण था जब एसकैग फ़ार्मा को राष्ट्रीय सम्मेलन आइ एम एस कौन : २०११ मे भाग लेने का अवसर मिला। यह सम्मेलन ४ से ६ फरवरी , २०११ तक जबलपुर (म. प्र.) के एन एस सी बी मेडिकल कॉलेज व अस्पताल मे आयोजित किया गया था।

इस अधिवेशन का मूल विषय था *मेटाबॉलिज़म ऐट मिडलाइफ़: सिक्युरिंग अ हेल्दी फ़िउचर*। सभा में मेनोपौज़ से संबंधित खास मुद्दों पर आलोकपात किया गया। एसकैग फ़ार्मा मध्य भारत के इस सुंदर नगर जबलपुर एवं सिटी ऑफ मार्बल रॉक्स के सभी डॉक्टरों के साथ अपना यह अनुभव बांटती है।

इंडियन मेनोपौज़ सोसाइटी के जबलपुर चैप्टर ने डा. रूपलेखा चौहान (प्रबंध सचिव) एवं अन्य प्रबंध कमिटी के सदस्यों के सख्त निरीक्षण में इस राष्ट्रीय सम्मेलन को आयोजित किया। इस आयोजन को सफल बनाने में एन एस सी बी मेडिकल कॉलेज के छात्रों का महत्वपूर्ण योगदान रहा। उन्होंने कलात्मक एवं सांस्कृतिक कार्यक्रम का भी आयोजन किया।

एसकैग फ़ार्मा ने इस सम्मेलन में अपने एक निजी स्टॉल के साथ भाग लिया जिसमें इनके अनोखे उत्पादों को प्रदर्शित किया गया।

मूख्यतः सुविधा पर आलोकपात किया गया जो एक लो डोज़ कॉन्ट्रासेप्टिव पिल है एवं सात आयरन पिल्स के साथ ₹२० के किफ़ायती मूल्य में आता है। इसके मूल उत्पाद लिवोनोरजेस्ट्रेल और एथिनाइलोस्ट्राडिओल है। सभी डॉक्टरों ने सुविधा कॉन्ट्रासेप्टिव पिल पर बहुत उत्साह प्रकट किया और इसके लाभ के बारे में महिलाओं को बताने एवं प्रेस्क्रिप्शन करने का वादा किया।

ईवाडे एक और ब्राण्ड है जिसने अपने प्रि एवं पोस्ट मेनोपौज़ल सिम्पटम्स में उपयोगिता के कारण डॉक्टरों की दृष्टि आकर्षित किया। ईवाडे सौया आइसो फ्लैवोनौएड्स, ईवनिंग प्रिमरोज़ ऑएल, मल्टीविटामिन्स और मल्टीमिनरल्स के मिश्रण से बना है। इंडियन मेनोपौज़ सोसाइटि के सचिवों का मानना है कि यह एसकैग फ़ार्मा के साथ उनके रिश्तों की बस शुरूआत है और वे अपने प्रेस्क्रिप्शन में सुविधा और ईवाडे के उल्लेख से नारीत्व का सन्देश प्रचार करेंगे।

कामयाबी की राह पर पाखी हेगड़े

वेद प्रकाश मिश्र

दूरदर्शन के धारावाहिक 'मैं बनूंगी मिस इंडिया' से अपना केरियर शुरू करने वाली पाखी हेगड़े आजकल भोजपुरी फिल्मों के दर्शकों के दिलों पर राज कर रही हैं। वे भोजपुरी की चर्चित नायिकाओं में गिनी जाती हैं।

भोजपुरी फिल्म जगत के नंबर वन कलाकारीका जिनका अपना एक अलग पहचान हैं। ये एक ऐसी कलाकारीका है जिन्होने अपनी केरियर की शुरुआत दूरदर्शन की एक धारावाहिक से किया। 'मैं बनूंगी मिस इंडिया' से केरियर की शुरुआत करने वाली पाखी हेगड़े आजकल भोजपुरी जगत मे धूम मचा रही हैं।

पाखी हेगड़े का जन्म कर्नाटक में हुहा था। इनकी पढ़ाई-लिखाई मुंबाई मे पुरी हुई जिसके कारण इनका हिन्दी जगत से लगाव रहा। पढ़ाई पूरी होने के बाद इन्होने कलाकार बनने की सप्ने को पूरा करने के लिए भोजपुरी फिल्म जगत मे कदम रखा। अपनी पहली फिल्म 'कैसे कहीं तोहरा से प्यार हो गइल' से भोजपुरी फिल्म केरियर की शुरुआत की। ये फिल्म हैदराबाद के जी. वी. सुब्बाराव के निर्देशन में बनाया गया था और ये फिल्म बहुत कामयाब रहा। उत्तर भारत मे तो उसने सिल्वर जुबली मनाई ही

साथ ही दक्षिण मे भी सिल्वर जुबली हुई। दूसरी फिल्म 'खिलाड़ी नं-१' जिसके निर्माता भी सुब्बाराव ही थे। इस पिल्म ने भी दोनो जगह कामयाबी पाई। निर्माता के अनुसार, इनकी जोड़ी को तो

तेलेगू मे भी अच्छा सराहा जा रहा हे, लेकिन इनकी पहली प्राथमिकता भोजपुरी फिल्में ही रहेगी।

एक कलाकार के लिए यह सम्मान की बात है कि उसकी गिनती नंबर वन हिरोइनों मे हों। लेकिन इसके लिए कलाकार को अपनी परफोर्मेन्स दिखानी होती है जिसका रिज़ल्ट दर्शक तय करते है। दक्षिण की होकर भी भोजपुरी फिल्म मे अपनी जगह बनाना एक आम कलाकार की बस की बात नहीं। यह तो लक बाइ चांस की बात है जो एकबार हो गया तो सितारा या फिर बेचारा। इनकी लक और मेहनत दोनो इन पर पुरा मेहरबान है जिस कारण इनकी कामयाबी बुलंदी पर है। इन्होने अपने भोजपुरी केरियर मे एक से बढ़कर एक फिल्म की जिनमे 'पूरबइया', 'निरहुआ तांगेवाला' और 'दान' उल्लेखनीय है। पिछले दिनों इनकी फिल्म 'प्रतिज्ञ' रिलीज़ हुई, जो एक मल्टी स्टारर फिल्म थी। इसके बाद 'चलनी का चालल दुल्हा' आई जो सफलता के परचम लहरा गई। 'दीवाना' इनकी एक ऐसी फिल्म थी जो इनके चाहने वालो के दिल पर हलचल मचा गई। इनकी अनेक फिल्म दर्शकों को बेहद पसंद आई और अब दर्शकों को इनसे अनेक अच्छी फिल्मों की उम्मीद है। हाल में ही इनकी नई फिल्म 'नरसंहार' रिलीज़ होने वाली हैं। उम्मीद है की यह सब फिल्मों से ज्यादा धूम मचाएगी।

ये कहती है कि अब तक भोजपुरी फिल्मों से अच्छा ऑफर कहीं नही मिला। अगर इनके पास अच्छी फिल्मों की ऑफर आये तो ये कभी ठुकराएगी नही। इनका साफ़ कहना है कि 'फिलहाल मैं भली मेरा भोजपुरी सिनेमा भला'।

कॉन्ट्रासेप्शन यानी अनचाहे गर्भ से मुक्ति

डाः अभिनिवेश चट्टोपाध्याय

'गर्भनिरोधक' के कई तरीके हैं, जो अपने खास, अलग-अलग तरीको से कार्य करते हैं, जैसे, 'बैरियर मेथड' या प्रतिबन्धन पद्धति शुक्राणु व डिम्बाणु के मिश्रित होने को रोक कर, गर्भ संचार को भी रोकता है। और कई तरीके ऐसे हैं, जो डिम्बाणु को निकलने से ही रोक देते हैं, लेकिन यह ध्यान रखने वाली बात है कि सभी के लिए, एक ही तरीका भी कारगर नहीं हो सकता है।

'गर्भनिरोधक' को लेकर समाज में पहले जिस प्रकार की सोच थी, उसमें अब काफी बदलाव आ गया है। पहले लोग इसे छिपाना चाहते थे, अब वह दिन नहीं रहे। अब सभी को मालूम है कि गर्भनिरोधन की व्यवस्था न लेने का परिणाम परिवार व समाज पर कितना भयंकर हो सकता है। इसी कारण हमारी इस पत्रिका में खास आपके लिए 'गर्भनिरोधक' के कई तरीके बदले गए हैं, जो अपने खास, अलग-अलग तरीकों से कार्य करते हैं, जैसे, 'बैरियर मेथड' या प्रतिबन्धन पद्धति शुक्राणु व डिम्बाणु के मिश्रित होने को रोक कर गर्भ संचार को भी रोकता है। कई तरीके ऐसे हैं, जो डिम्बाणु को निकलने से ही रोक देते हैं, लेकिन यह ध्यान रखने वाली बात है कि सभी के लिए, एक ही जैसा तरीका भी कारगर नहीं हो सकता है। किसके लिए कौन-सा तरीका सही रहेगा, इसका निर्णय एक स्त्री रोग विशेषज्ञ ही ले सकते हैं। मरीज की उम्र, बीमारियों के इतिहास, यौन-जीवन आदि के विषय में जानने के बाद डॉक्टर ही यह तय करते हैं कि किसके लिए कौन-सा तरीका सही रहेगा। कभी-कभी एक ही व्यक्ति की उम्र बढ़ जाने के बाद गर्भनिरोधन के उपाय बदल दिए जाते हैं।

कौन-सा तरीका कैसे काम करता है ...

बैरियर मेथड या प्रतिबंधन पद्धति

इस पद्धति में पुरुषों व महिलाओं के कॉन्डोम, डायाफ्राम तथा सरवाइकल कैप्स आदि का इस्तेमाल किया जाता है। इस तरीके से जीवित शुक्राणु व डिम्बाणु मिश्रित ही नहीं हो सकते, क्योंकि उनके बीच एक बाधा बनी रहती है। अतः गर्भसंचार भी नहीं होता। यह तरीका केवल गर्भसंचार को ही नहीं रोकता है, बल्कि बढ़ती आवादी पर भी अंकुश लगाता है।

हॉरमोनल मेथड

इस पद्धति में शरीर के भीतर हॉरमोन-लेवल परिवर्तित होकर डिम्बाणुओं के निःसरण को ही रोक देते हैं। अतः गर्भनिरोध होता है। आमतौर पर इंजेक्शन या खाने वाली गोलियों के सहारे हॉरमोन के इस संतुलन को बदला जाता है। कॉम्बाइंड अर्थात् ईस्ट्रोजन-

प्रोजेस्टेरॉन दोनों प्रकार के हॉरमोन युक्त गोलियों के सहारे भी गर्भ निरोध संभव है। यह गोलियां डिम्बाशय से डिम्बाणुओं के निकलने को ही रोक देती हैं। सर्विक्स के चारों ओर म्यूकस घना हो जाता है, अतः शुकाणु, डिम्बाणु के पास पहुंच ही नहीं पाते। गर्भाशय का स्तर पतला हो जाता है, अतः यदि किसी प्रकार शुक्राणु व डिम्बाणु मिश्रित हो भी जाएं तो गर्भाशय में टिक नहीं पाते।
हालांकि इस तरह की गोलियों के कुछ पार्श्व-परिणाम भी हो सकते हैं, पर उसका स्थायित्व बहुत ही कम होता है। कुछ दिनों के बाद वे बंद भी हो जाते हैं। यदि किसी भी प्रकार की कोई भी तकलीफ हो तो तुरंत अपने डॉक्टर से जरूर बात करें। स्त्री रोग विशेषज्ञों के साथ इस बारे में विस्तृत रूप से बातचीत करें, उन्हें अपने स्वास्थ्य तथा पारिवारिक रोगों के बारे में जरूर बताएं।

इंप्लान्ट मेथड

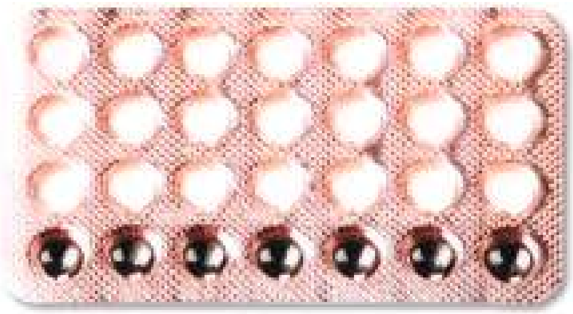
महिलाओं के लिए गर्भनिरोधन का एक अन्य तरीका है- इंप्लान्ट का इस्तेमाल। एक छोटी सी ट्यूब हाथ से अंदर की ओर, चमड़े के नीचे लगा दी जाती है। लोकल ऐनस्थेशिया कर कोई डॉक्टर अथवा प्रशिक्षित नर्स ही यह कार्य कर सकती है।

मैकेनिकल मेथड

इन्ट्रा यूटेराइन डिवाइस- अर्थात् गर्भाशय के अंदर भी इस डिवाइस का लगाया जाना। यह अंग्रेजी के 'टी' अक्षर की तरह दीखता है। गर्भाशय में लगा दिए जाने पर यह गर्भ-निरोधन का काम करता है। यह तांबे की बनी होती है अतः 'कॉपर-टी' के नाम से भी जानी जाती है।

सर्जिकल मेथड

जो दंपति अब और संतान नहीं चाहते, उनके लिए यही तरीका सर्वश्रेष्ठ है। यह एक स्थायी जन्म-निरोधक प्रक्रिया है। पुरुष व



ओरल कॉण्ट्रासेप्टिव पिल

महिलाएं दोनों इसका इस्तेमाल कर सकते हैं। पुरुष निर्वीजीकरण या वैसेक्टॉमी के बाद कुछ दिनों तक कॉन्डोम का इस्तेमाल करना जरूरी होता है, क्योंकि ऑपरेशन के बाद भी कुछ दिनों तक शुक्राणु पूरी तरह से नष्ट नहीं होते, लेकिन वैसेक्टॉमी के बाद भी स्वभाविक यौन-संबंध रखा जा सकता है। महिलाओं में डॉक्टर 'ऑपरेशन' कर एक ट्यूब बांध देते हैं।

स्वभाविक प्रक्रिया

महिलाओं का फर्टाइल पीरियड या ऊर्वरता के समय यौन संबंध बनाना ही स्वभाविक प्रक्रिया है। आम तौर पर इसमें किसी प्रकार की शारीरिक समस्याएं नहीं होतीं, परंतु इस तरीके पर पूरी तरह से भरोसा नहीं किया जा सकता, खासकर जिनकी माहवारी अनियमित होती है, उनका इस तरीके पर भरोसा न करना ही श्रेष्ठ होगा।

एमरजेन्सी कॉन्ट्रासेप्शन या आपात्तकालीन जन्म निरोधन

किसी प्रकार के असावधान यौन संबंध से गर्भ होने का डर तो होता ही है। ऐसे में आपातकालीन जन्म निरोधन की मदद ली जा सकती है। एमरजेंसी कॉन्ट्रासेप्टिव पिल यौन संबंध होने के ७२ घंटे के अंदर खानी पड़ती है। यदि २४ घंटे के अंदर इसे लिया जाए तो यह सबसे ज्यादा असरदार रहती है, यद्यपि यह गर्भ निरोधन की स्वाभाविक प्रक्रिया नहीं है। यदि कोई बारबार एमरजेंसी कॉन्ट्रासेप्टिव पिल खाकर गर्भ गिराने की कोशिश करता है तो उसके लिए इसके कई साइड-इफेक्ट होने अवश्यंभावी हैं। अनियमित माहवारी से लेकर कई भयंकर परिणम भी हो सकते हैं।

एमरजेंसी कॉन्ट्रासेप्टिव पिल की समस्याएं

सहवास के बाद जितनी देरी की जाएगी, यह तरीका उतना ही कम कार्यकर होगा, इसीलिए कहा जाता है कि यदि ४८ घंटे के भीतर इस पिल को खाया जाए तो गर्भ को ९५ प्रतिशत तक रोका जा सकता है। ७२ घंटे के भीतर लेने पर सिर्फ ८५ प्रतिशत गर्भ निरोधन संभव हैं। इस गोली के लेने से कुछ शारीरिक समस्याएं भी हो सकती हैं जैसे-उबकाई का आना, काम में मन न लगना, सरदर्द, छाती का भारी लगना, यहां तक कि पेट के निचले हिस्से में दर्द तक हो सकता है। हालांकि यह समस्याएं बहुत ही सामयिक हैं, इनके कोई स्थाई साइड-इफेक्ट नहीं होते।
कई तरह गर्भ निरोधन प्रक्रियाओं के बारे में यहां विस्तृत चर्चा की गई है। इनमें से सबसे ज्यादा सफल व सुरक्षित तरीका है 'कॉन्ट्रासेप्टिव पिल' कम्बाइन्ड यानी ईस्ट्रोजन व प्रोजस्टेरॉन, हॉरमोन युक्त पिल, जिसे डॉक्टर की राय लेकर नियमित रूप से लेते रहना चाहिए।

जादू भरी आंखें

आई मेकअप एक ऐसी कला है जो आपके पूरे लुक को ही चेंज कर देती है। पर इसके लिए आई मेकअप की बारिकियों को जानना आवश्यक है, तभी आपका चेहरा खिला-खिला लगेगा। फिलहाल आई मेकअप में क्या है इन और क्या है आउट तथा इस मौसम में कैसा हो आपका आई मेकअप। इस के बारे में कुछ टिप्स नई दिल्ली के सोनियाज ब्युटी पार्लर से सोनिया सिंह की।

आँखे चेहरे का सबसे खूबसूरत आकर्षण होती हैं। इसलिए अक्सर लोग आँखों को सँवारने पर ज्यादा तवज्जो देते हैं। पर कई बार आई मेकअप की सही जानकारी के अभाव में लोग अपना लुक बिगाड़ भी लेते हैं। उनके चेहरे का पूरा मेकअप तो परफेक्ट होता है पर आँखों को सही तरीके से डिफाइन न कर पाने के कारण उनकी पूरी मेहनत बेकार चली जाती है और चेहरा खिलने की बजाय मुरझा–सा जाता है। वैसे भी आँखों का मेकअप कुछ इस तरह करना चाहिए कि आंखें खुद ब खुद बोल उठें, क्योंकि मेकअप का सबसे ज्यादा इफेक्ट आपकी आँखों पर पड़ता ही है। इसलिए हम बता रहे हैं आई मेकअप का लेटेस्ट ट्रेंड, जिसे ट्राई करके आप भी पा सकती है डिफरेंट लुक्स।

झिलमिलाता लुक यानी एक्वा क्रिस्टल लुक

यह लुक आँखों को झिलमिलाता इफेक्ट देगा। इसके लिए आँखों पर पहले ब्लू व ग्रीन शैडो को मिक्स कर के लगाएं। फिर ब्लू मैटेलिक आईलाइनर से आँखों की शेप को डिफाइन करें। फैशनेबल लुक के लिए बरौनियों को कलरफुल वैल्स से हाईलाइट करें। गालों पर ब्रोंज ब्लशर और होंठो पर नैचुरल पीच लिपकलर लगाएं।

फंकी पार्टी के लिए लुक

यह लुक फंकी पार्टी के लिए परफेक्ट है। पहले ड्रेस से मैचिंग आईशैडो को ऊपरी आईलिड पर लगाएं। फिर सिल्वर स्टार्स को ऊपरी आईलिड व बाहरी कोने तक सजाएं। बरौनियों को भी कलरफुल स्टोंस से सजाया जा सकता है। इस लुक के लिए सबसे अहम बात है कि आँखों को छोड़ कर बाकी चेहरे पर नैचुरल मेकअप ही किया जाए ताकि आँखें भली भाँति डिफाइन हों।

नैचरल इटैलियन लुक

इस आई मेकअप में आँखों की नैचुरल ब्यूटी को हाई लाइट किया जाता है। पहले ऊपरी आईलिड पर स्मोकी शैडो का टच दें। उस के बाद पर्ल आईलाइनर से आँखों को शेप दें। फिर बरौनियों पर मसकारे का हैवी कोट लगाएं। क्लासिक इटैलियन लुक देने के लिए आँखों की दोनों साइडों पर डबल स्टोन लगाएं, जो लिपस्टिक का

मैचिंग हो।

बोहेमयन लुक

इस लुक के लिए सूर्य और प्रकृति से मिलते–जुलते रंगों का ही प्रयोग करें, जैसे कि सनगोल्ड यलो, औरेंज और नैचुरल ग्रीन आईशैडों को मिक्स कर के आईलिड व ब्रोबोन पर लगाएं। ग्रे आईलाइनर को आंखों के आंतरिक कोने से बाहरी कोने तक लगाएं। क्रिस्टल ग्रीन डायमिंटीज को ऊपरी व निचली आईलिड पर थोड़ी थोड़ी दूरी पर दो–दो कर के लगाएं। बाकी चेहरे का मेकअप सादा ही रखें।

आईडियल लुक

आई शैडो–ब्राउन कलर के आई शैडो से आँखों को डीप सेट करें और उसके बीच में अपनी ड्रेस से मैचिंग शेड पलकों के ऊपर भी लगाएं। आईब्रोज के नीचे ब्राइड क्रीमी, गोल्डन या सिल्वर कलर से हाइलाइट कर सकती हैं।

आई लाइनर– इन दिनों आई लाइनर वाटरप्रूफ लगाएं। चाहें तो आँखों के नीचे काजल, पेंसिल या लाइनर का इस्तेमाल भी कर सकती हैं। आई लाइनर अपने स्किन टोन और ड्रेस के अनुसार ब्राउन या नीले रंगों का लगा सकती हैं। यह कलर उभरकर भी आता है और ड्राई लुक भी देता है।

मसकारा– मसकारा भी वाटरप्रूफ ही लगाएं। अपनी पसंद के अनुसार ब्राउन या नीले रंग का मसकारा आप लगा सकती हैं। अगर आपकी बरौनियां घनी हैं तो सिर्फ ट्रांसपेरेंट मसकारा लगाकर भी इसे मनचाहा शेप दे सकती हैं।

आई ब्रोज– अपनी आई ब्रोज को सुंदर शेप देने के लिए और कट या खालीपन है तो उसे भरने के लिए ब्राउन या ब्लैक पेंसिल का प्रयोग करें।

आई मेकअप क्या है

- अगर इस मौसम में अपने चेहरे के किसी एक भाग को आकर्षक

बनाना चाहती हैं तो आँखों से बेहतर ऑप्शन कोई नहीं है। पेस्टल रंगों के स्थान पर गाढ़े रंगों का प्रयोग करें। गाढ़े रंगों के लाइनर में नेवी, प्लम, हंटर ग्रीन, ब्राउन लगाकर आँखों को एडवेंचरस लुक दे सकती हैं।

- इन दिनों रिच और न्यूट्रल दोनों ही शेड्स फैशन में हैं, इसलिए इन्हीं रंगों का चुनाव ही बेहतर है...जैसेलाइट ब्राउन, ग्रे पिंक आदि। बोल्ड रंग रात के लिए और नैचुरल दिन के लिए बेहतर विकल्प है। इन दिनों हेवी मेकअप करने से बचें।

ब्रज चौरासी कोस परिक्रमा

दीपिका बंसल

भगवान् श्रीकृष्ण का नाम जुबां पर आते ही बृजक्षेत्र और वहां के निवासी यानी बृजवासियों की ओर अपने आप ही ध्यान चला जाता है। ब्रज भूमि भगवान् श्रीकृष्ण एवं उनकी शक्ति राधा रानी की लीला भूमि है। यह चौरासी कोस की परिधि में फैली हुई है। पुराणों में ब्रज भूमि की महिमा का विस्तार से वर्णन किया गया है। ब्रज रज की आराधना करने से भगवान् श्री नन्द नन्दन व श्री वृषभानुनंदिनी के श्री चरणों में अनुराग की उत्पत्ति व प्रेम की वृद्धि होती है। वस्तुतः इस भूमि का कण-कण राधा-कृष्ण की पावन लीलाओं का साक्षी है। यही कारण है कि समूचे ब्रज मण्डल का दर्शन व उसकी पूजा करने के उद्देश्य से देश-विदेश से असंख्य तीर्थयात्री यहां वर्ष भर आते रहते हैं। पुराणों में ब्रज चौरासी कोस की परिक्रमा का विशेष महत्व बताया गया है। कहा गया है कि ब्रज चौरासी कोस की परिक्रमा को लगाने से एक-एक कदम पर जन्म-जन्मान्तर के पाप नष्ट हो जाते हैं। यह भी कहा गया है कि ब्रज चौरासी कोस की परिक्रमा चौरासी लाख योनियों के संकट हर लेती है। शास्त्रों में यह भी कहा गया है कि इस परिक्रमा के करने वालों को एक-एक कदम पर अश्वमेध यज्ञ का फल मिलता है। साथ ही जो व्यक्ति इस परिक्रमा को लगाता है, उस व्यक्ति को निश्चित ही मोक्ष की प्राप्ति होती है। गर्ग संहिता में कहा गया है कि एक बार नन्द बाबा व यशोदा मैया ने भगवान् श्रीकृष्ण से चारों धामों की यात्रा करने हेतु अपनी इच्छा व्यक्त की थी। इस पर भगवान् श्रीकृष्ण ने उनसे कहा कि आप वृद्धावस्था में कहां जाएंगे! मैं चारों धामों को ब्रज में ही बुलाए देता हूं। भगवान् श्रीकृष्ण के इतना कहते ही चारों धाम ब्रज में यत्र-तत्र आकर विराजमान हो गए। तत्पश्चात यशोदा मैया व नन्दबाबा ने उनकी परिक्रमा की। वस्तुतः तभी से ब्रज में चौरासी कोस की परिक्रमा की शुरुआत मानी जाती है। यह परिक्रमा पुष्टि मार्गीय वैष्णवों द्वारा मथुरा के विश्राम घाट से एवं अन्य सम्प्रदायों द्वारा वृंदावन में यमुना पूजन से शुरू होती है। लगभग २६८ कि.मी. अर्थात् १६८ मील की ब्रज चौरासी कोस की परिक्रमा होती है। परिक्रमा के दौरान तीर्थयात्री भजन गाते, संकीर्तन करते और ब्रज के प्रमुख मंदिरों व दर्शनीय स्थलों के दर्शन करते हुए समूचे ब्रज की बड़ी ही श्रद्धा के साथ परिक्रमा करते हैं। यहां राधा-कृष्ण ने अनेकानेक चमत्कारिक लीलाएं की हैं। ये लीलाएं यहां के कुण्डों, वनों, पर्वतों, और यमुना तट आदि पर की गईं। ऐसा माना जाता है कि राधा-कृष्ण ब्रज में आज भी नित्य विराजते हैं। ब्रज चौरासी कोस की परिक्रमा वर्ष भर चलती रहती है, किंतु दीपावली से होली तक मौसम की अनुकूलता के कारण प्रमुख रूप से इसका सिलसिला जारी रहता है। इन पद यात्राओं में देश-विदेश के विभिन्न क्षेत्रों से आए हजारों तीर्थ-यात्री जाति, भाषा और प्रान्त की सीमाओं को लांघ कर प्रेम, सौहार्द्र, श्रद्धा, विश्वास, प्रभु-भक्ति

और भावनात्मक एकता आदि अनेक सदगुणों के जीवन्त उदाहरण प्रस्तुत करते हैं। साथ ही उनका ब्रज संस्कृति से वास्तविक साक्षात्कार भी होता है। इन यात्राओं में राधा-कृष्ण लीला स्थली, नैसर्गिक छटा से ओत-प्रोत वन-उपवन, कुंज-निकुंज, कुण्ड-सरोवर, मंदिर-देवालय आदि के दर्शन होते हैं। इसके अलावा सन्त-महात्माओं और विद्वान् आचार्यों आदि के प्रवचन श्रवण करने का सौभाग्य भी प्राप्त होता है। ब्रज चौरासी कोस में उत्तरप्रदेश के मथुरा जिले के अलावा और राजस्थान के भरतपुर जिले की डीग व कामवन (कांमा) तहसील एवं हरियाणा के पलवल जिले की होडल तहसील का पूरा क्षेत्रफल आता है। ब्रज चौरासी कोस की परिक्रमा के अंदर ४८ वन, १३०० से अधिक गांव, २४ कदम्ब खंडियां, १००० सरोवर, अनेक पर्वत व यमुना घाट एवं कई अन्य महत्वपूर्ण स्थल हैं। इस भूमि के दर्शन करने वाले को कोटि-कोटि तीर्थों का फल प्राप्त होता है। रसिक भक्त जनों ने इस परम पावन व दिव्य लीला-भूमि में निवास कर प्रिया-प्रियतम का अलौकिक साक्षात्कार करके अपना जीवन धन्य किया है। उनके दर्शन के निमित्त भारत्र के समस्त तीर्थ यहां विराजमान हैं। यही कारण है कि ब्रज मण्डल में स्थित क्षेत्रों के दर्शन मात्र से मन को अभूतपूर्व सुख-शांति व आनन्द की प्राप्ति होती है।

वृंदावन में यमुना किनारे वंशीवट क्षेत्र में है 'गोपीश्वर महादेव मंदिर'। यहां भगवान् महादेव-पार्वती, गणेश, नंदीश्वर के साथ विराजमान हैं। यह मंदिर पांच हजार वर्ष पुराना है। यहां भगवान् शिव के दो रूपों के दर्शन होते हैं-दिगंबर और बाघंबर वेश में। यहां नथ, कर्णफूल,ओढ़नी, लहंगा, ब्लाउज, टीका आदि पहनकर और काजल, बिंदी, लाली आदि लगाए गोपीश्वर महादेव के दर्शन होते हैं। इस वेश में भगवान शिव की छवि अत्यंत मनमोहक लगती है। विवाह और पुत्र प्राप्ति के बाद महिलाएं सज-धज कर यहां भोले बाबा के दर्शन के लिए आती हैं। महाशिवरात्रि और श्रावण मास में यहां देश-विदेश के असंख्य भक्त-श्रद्धालुओं का सैलाब उमड पडता है। कथा है कि कृष्ण-राधा और अन्य गोपिकाओं की रासलीला देखने के लिए भगवान महादेव अपनी समाधि भंग कर कैलाश से सीधे वृंदावन चले आए। वहां गोपियों ने उन्हें यह कहकर रोक दिया कि यहां भगवान श्रीकृष्ण के अलावा किसी अन्य पुरुष का प्रवेश वर्जित है।

इस पर शंकर ने गोपियों को ही कुछ उपाय बताने के लिए कहा। ललिता सखी की सलाह पर महादेव गोपी रूप धारण कर लीला में प्रवेश कर गए। उन्होंने जैसे ही नृत्य करना शुरू किया, उनके सिर से साड़ी सरक गई। श्रीकृष्ण ने गोपीरूपधारी महादेव को पहचान लिया। मुस्कुराते हुए उन्हें कहा, आइए, महाराज गोपीश्वर! आपका स्वागत है। यह देख राधा क्रोधित होकर रोने लगीं। कहते हैं कि उनके अश्रुओं से वहां मानसरोवर बन गया। दरअसल, वे कृष्ण के असंख्य गोपियों के सामने व्रज से बाहर की एक गोपी को गोपीश्वर संबोधित करने पर नाराज हो गई थीं। जब उन्हें अस्लियत पता चली, तो वे शिवजी पर अत्यंत प्रसन्न हुईं। राधा-कृष्ण ने उनसे वरदान मांगने को कहा। शंकरजीने कहा कि आप दोनों के चरण कमलों में हमारा सदैव वृंदावन वास बना रहे। इस पर श्रीकृष्ण ने तथास्तु कहकर यमुना के निकट वंशीवट के सम्मुख भगवान शंकर को श्री गोपीश्वर महादेव के रूप में विराजित कर दिया। साथ ही, उनसे यह कहा कि किसी भी व्यक्ति की व्रज-वृंदावन यात्रा तभी पूर्ण होगी, जब वह गोपीश्वर महादेव के दर्शन कर लेगा।

पेड़े वाली लस्सी

कितने लोगों के लिए : २

सामग्री :

६०० ग्राम ताजा दही, ३ टे.स्पून चीनी, २ या ३ धागे केसर, २ या ३ पेडे, १ टी स्पून गुलाबजल (ऐच्छिक), ८ क्यूब्स बर्फ (ऐच्छिक)

विधि :

दही, पेड़े, चीनी, केसर, इलायची पाउडर और गुलाबजल डालकर मिक्सी में चीनी घुलने तक अच्छी तरह फेंट लें। मिक्सी में बर्फ के टुकड़े डालकर एक बार फिर बर्फ घुलने तक मिक्सी चलाएं और बादाम पाउडर और पिस्ते के टुकड़े से सजाकर सर्व करें।

लस्सी का ललकार

तरबूज की लस्सी

कितने लोगों के लिए : ६

सामग्री :

२ किलो तरबूज, १ नींबू, १ कप आइस क्यूब्स।

विधि :

तरबूज को धोकर छील लें और बड़े टुकड़ों में काट लें। मिक्सी में डालकर पीस लें। एक बड़े बर्तन में छान लें जिससे रेशा निकल जाए। अब इसमें नींबू निचोड़ दे और बर्फ डालकर तुरन्त सर्व करें। अगर मीठा कम लगे तो चीनी भी डाल सकते हैं। गर्मी के इस चिलचिलाते मौसम में तरबूज का शर्बत आपको और आपके अतिथियों को इस गर्मी से अवश्य राहत देगा।

बादाम हलवा

सामग्री :

पाव कप बादाम, पाव कप आटा, तीन चौथाई कप शक्कर, कुछेक दालचीनी के बारीक कटे टुकड़े, पाव चम्मच पिसी इलायची, एक चौथाई कप घी, अन्य कटे मेवे, गरम पानी आवश्यकतानुसार।

विधि :

सूखे बादाम को मिक्सी में दरदरा पीस लें। अब घी को गरम करें। उसमें बादाम डालकर थोड़ी देर सेंक लें। तत्पश्चात गेहूँ का आटा डालकर लाल होने तक सेंक लें। आटा सिकने की खुशबू आने लगे तब गरम पानी तैयार करके सामग्री में डालें और हिलाएं।
थोड़ा सूखने लगे तो शक्कर मिलाएं। कुछ देर तक और पकाएँ। अब इसमें इलायची, दालचीनी और कटे मेवे डालकर हिलाएँ और गरमा-गरम स्वास्थ्य वर्धक बादाम हलवा सर्व करें।

मिठाइयाँ

रस भरी सेवइयां

सामग्री :

सिवइयाँ १/२ कप, दूध १/२ लीटर, शक्कर १/३ कप, कस्टर्ड पावडर १ पैकेट, इलायची पावडर १ टी स्पून, सूखे मेवे बारीक कतरे हुए।

विधि :

लगभग ३ कप पानी उबालने को रखिए। अच्छी तरह उबाल आ जाने पर सिवइयाँ डाल दीजिए, ५ मिनट बाद उतारकर सारा पानी निथारकर सेवइयों को एक ओर रख दीजिए। मनचाहे फ्लेवर का कस्टर्ड पावडर लेकर पैकेट पर दिए गए निर्देशानुसार थोड़ा सा कस्टर्ड तैयार कर लीजिए। धीमी आँच पर कस्टर्ड को चलाते हुए धीरे-धीरे इसमें सारी सेवइयाँ मिला दीजिए। मिश्रण को एकसाथ मिलाते हुए आँच से उतार लीजिए। इलायची पावडर, कतरे हुए सूखे मेवों से सजाइए, रसभरी सेवइयाँ तैयार हैं। इन्हें इच्छानुसार गरमागरम ही अथवा खूब ठंडी कर परोसिए।

मिक्स मटन आलू

सामग्री :

५०० ग्राम बारीक कटा मटन, २५० ग्राम आलू, २०० ग्राम दही, २ प्याज, २ टमाटर अदरक-लहसुन का पेस्ट, २ तेजपत्ता, १ चम्मच जीरा पावडर, १/४ चम्मच गरम मसाला, १ चम्मच लाल मिर्च, नमक स्वादानुसार, २ बड़े चम्मच तेल, बारीक कटा हुआ हरा धनिया।

विधि :

मटन को दही और नमक लगाकर दो घंटे तक रख दें। आलू को काटकर अच्छी तरह धो लें और गरम तेल में आलुओं को सुनहरा होने तक तल लें।

दुसरे बर्तन में तेल गरम करके तेजपत्ता, प्याज, टमाटर, सारे मसाले और मटन को डाल दें और चलाते रहे। मसाला तेल छोड़ने तक कम आंच पर पकने दें। अब परिमाणानुसार गरम पानी और आलू डालकर १०-१५ मिनट तक उबालें और गरम मसाला मिलाकर उतार ले। कटा हुआ धनिया से सजाकर रोटी के साथ मिक्स मटन -आलू पेश करें।

आमीष व्यंजन

बॉयल मसाला अंडा

सामग्री :

३-४ अंडे, आधा चम्मच मिर्च पावडर, २ चम्मच मेयोनेज, १/२ चम्मच सरसों का पावडर।

विधि :

नमक के पानी में अंडों को उबाल लें। अंडो का कठोर होने तक १५ मिनट तक पकाएं। बाद में अंडों का पानी निकाल लें और उन्हें ठंडा होने दें। अंडों के छिलकों को निकाल लें और खड़े में समान रूप से आधा काट लें।

अब मिर्च पावडर, मेयोनेज और सरसों को मिलाकर मिश्रण तैयार कर लें। अंडे के टुकड़ों में इस मिश्रण को भरें और ठंडा करके परोसें।

अच्छा खाना-तो साथ हो बेहतरिन पाचक

जी हाँ, पूछिये अपने डॉक्टर से

Encarmin™

To be administered on the advice/under the supervision of a qualified Medical Practitioner

दही चिकन

सामग्री :
५०० ग्राम चिकन, २०० ग्राम घी, २०० ग्राम दही, २०० ग्राम प्याज, २ चम्मच पिसी लाल मिर्च, १०० ग्राम अदरक, १/२ कटोरी गरम मसाला, ४-५ तेजपत्ता, आधा चम्मच नमक, ३ चम्मच धनिया पावडर, आधा कप कद्दूकस पनीर।

विधि :
चिकन को धोकर उसको छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें। एक मध्यम आकार के प्याज को काटकर गरम घी में गुलाबी होने तक पका लें। उसमें चिकन के टुकड़े डालकर अच्छी तरह से भून लें। अब इन टुकड़ों को घी में से निकाल लें। बाकी बचे प्याज, अदरक मिर्च व धनिया पावडर को मिलाकर पीस लें।
गरम घी में तेजपत्ते व गरम मसाला डालकर फ्राई करें। पिसा प्याज व मिश्रण डालकर भूनें। अब प्याज में दही डालकर भूनें और दही को एकदम खुश्क कर लें। इसमें भुना चिकन व नमक डालकर मिलाएं। डेढ़ से दो कप पानी डालकर ढक्कन लगाकर १० मिनट तक कुकर में पकाएं । सजाकर गरम-गरम फ्राइड दही चिकन परोसें।

फिश करी

सामग्री :
१ बड़ा पाम्पलेट, २ चम्मच सीसम सीड, १ चम्मच हल्दी, २ नींबू, प्याज, खड़ा धनिया, लाल मिर्च, जीरा, खोपरा एवं नमक स्वादानुसार।

विधि :
फिश के टुकड़े कर, उसमें हल्दी, नमक, नींबू निचोड़ कर मेरीनेट करें। प्याज को तल लें, खड़ा धनिया, लाल मिर्च, सीसम सीड, जीरा, किसा हुआ खोपरा मिलाकर सेंकें। तले हुए प्याज को मिक्सी में पीस लें। साथ ही सेंके हुए सारे मसाले डालकर मिक्स कर लें। इमली को गरम पानी में गलाकर गुदा निकाल कर रखें।
कड़ाही में तेल लेकर गरम करें। फिर उसमें जीरा, मीठा नीम पत्ता, अदरक-लहसून का पेस्ट सिंका हुआ मसाला डाल दें और चलाते रहें। मसाला तेल छोड़ने तक कम आंच पर गर्म होने दें।
अब उसमें इमली का गुदा डालकर हिलाएं और पांच मिनट तक गर्म होने दें। मेरीनेट किये हुए फिश के टुकड़े डालकर दस मिनट तक गर्म होने दें। हरा धनिया डालकर सजाएं और गरमा-गरम रोटी के साथ परोसें।

पल-पल बदलता जीवन

डोना जोशी

उफनते सागर की विशाल लहरों की भांति, उसके दिलों दिमाग को थपेड़ते रहते, दिन-रात एक ही सोच, उसके मन को दीमक की तरह खाए जा रहा था, कि...

सीमा पिछले दो दिनों से काफी बैचेन थी। उत्तराखंड के एक छोटे से शहर में उसके पति का तबादला अभी हाल ही में हुआ था। दोनों की शादी हुए सिर्फ दो महीने ही गुजरे थे कि सीमा के पिता चल बसे थे। आज पिता के गुजरने के तीसरे महीने की वही काली तारीख ११ थी।

पिछले तीन महीनों से सीमा ११ तारीख के करीब आते ही बेचैन हो उठती थी। उसके मन में हजारों सवालों का तूफान पैदा होने लगता था। माँ और छोटी बहन रीमा के चेहरे उफनते सागर की विशाल लहरों की भांति, उसके दिलो-दिमाग को थपेड़ते रहते। दिन-रात एक

ही सोच उसके मन को दीमक की तरह खाए जा रही थी कि अब उसकी माँ और रीमा अपना जीवन कैसे चलाएगी? रीमा की पढ़ाई कैसे जारी रह पाएगी? वह बचपन से ही बेहद होशियार रही है दोनों बहनों में १० वर्ष का फासला है। लेकिन सीमा ने उसे हमेशा अपने बच्चे की तरह ही पाला। माँ हमेशा बीमार रहती थीं, अतः घर की पूरी जिम्मेदारी सीमा पर ही थी। माँ, घर, छोटी गुड़िया-सी बहन, पिता, सबको संभालते हुए सीमा यह भूल ही गई थी कि उसकी अपनी भी एक जिन्दगी है और वर्तमान को न सही, अपने भविष्य को सँवारने का उसे भी पूरा हक है। सीमा के पिता गोरखनाथ शर्मा जमशेदपुर शहर के एक कोने में स्थित एक शिव मंदिर के पुजारी थे। मंदिर-ट्रस्ट से उन्हें जो तन्ख्वाह मिलती थी, वह परिवार को चलाने के लिए पूरी नहीं पड़ती थी। इस कारण वे बाहर भी यजमानी का काम किया करते थे। चाहे जैसे भी हो, छोटा या बड़ा, किसी भी तरह की यजमानी को वे अपने हाथ से जाने नहीं देते थे। अतः इस छोटे से शहर में उनका नाम भी होता जा रहा था। शादी-ब्याह, जनेऊ, घरेलू पूजा-पाठ हो या फिर मरणोपरान्त श्राद्ध या शांति संस्थान की पूजा, हर कार्य में वे पारंगत थे।

धीरे-धीरे अभी घर की हालत सुधर ही रही थी कि अचानक एक दिन कुछ लोग गंभीर हालत में गोरखनाथ को घर पहुँचा गए। उनका शरीर नीला पड़ चुका था, मुँह टेढ़ा हो चुका था और हाथ-पैर ढीले पड़ चुके थे। उन्हें स्ट्रोक हुआ था। सीमा की माँ अपने पति को इस स्थिति में देखते ही अचेत होकर गिर पड़ी। रीमा अभी १०वीं कक्षा में थी और उसकी परीक्षा अभी कुछ दिनों के भीतर ही शुरू होने वाली थी। सारी परिस्थितियों को झट से एक बार अपने मन में विचार कर सीमा ने पल में ही सारा काम सोच लिया था। फिलहाल समय बरबाद न करते हुए उसने अपने पिता को पास के ही एक नर्सिंग होम में भर्ती करवा दिया। इस स्थिति में मरीज को जल्द से जल्द इलाज की जरूरत पड़ती है, इतना तो वह जानती ही थी। पाँच दिनों की मौत से लड़ाई के बाद गोरखनाथ ने हार मान ली। ११ जनवरी को सुबह उन्होंने आखिर दम तोड़ ही दिया और साथ-साथ टूटकर चकनाचूर हो गए उस परिवार के सपने, सीमा व रीमा के भविष्य और उसकी माँ की आशाएं-अपेक्षाएं सब-कुछ।

सीमा को इतना मौका भी न मिला था कि वह अपने पिता को यह बता सके कि उसने कोर्ट में राजेश से रजिस्टर्ड शादी कर ली है। दो महीने पहले राजेश के जोर देने पर सीमा इस विवाह के लिए राज़ी हो गई थी। तब उसने सोचा था कि घर में पहले रीमा और माँ को इस शादी के बारे में बताएगी और फिर बाबा को। धूमधाम से तो क्या, जैसे-तैसे भी दो-दो बेटियों को विदा कर पाना गोरखनाथ के लिए वैसे भी मुश्किल था। अतः सीमा ने यह शादी करके अपने पिता को थोड़ी-सी राहत देनी चाही थी। राजेश को वह दो साल से जानती थी, वह अच्छा लड़का था। वह जानती थी कि जरा-सा समझाने पर ही उसके बाबा मान जाएंगे। वह धार्मिक तो हैं पर कुसंस्कारों व रूढ़ियों से मुक्त व्यक्ति हैं। पर, उनके बाबा ने सीमा को शादी के बारे में बताने का कोई मौका ही नहीं दिया। घर में सिर्फ छोटी यानी रीमा को इस बात की खबर थी कि दीदी ने शादी कर ली है इसी मोहल्ले के राजेश शर्मा के साथ। पर, उसने किसी को कानों-कान इस बात की भनक भी नहीं लगने दी थी। पिता के अचानक गुज़र जाने के और माँ की बिगड़ती शारीरिक हालत और छोटी की परीक्षा... सारी परिस्थितियों को देखते हुए सीमा ने तय किया कि अभी कुछ दिनों तक वह इस बात को अपनी माँ से भी नहीं कहेगी। उसने अपनी सारी आशाओं-अभिलाषाओं को अपने मन में ही दबाकर राजेश को भी यह बात स्पष्ट कर दी कि अभी चुप रहना ही उचित होगा और तब तक राजेश उनके भविष्य के लिए कुछ पैसे जोड़ना शुरू करे।

इस बीच अच्छी बात यह थी कि राजेश सरकारी नौकर था। शहर के मुख्य डाकघर में क्लर्क का काम करता था और उसकी आमदनी अगर ज्यादा अच्छी नहीं तो बुरी भी नहीं थी। घर पर सिर्फ वह अकेला था, क्योंकि उसकी इकलौती बहन की शादी हो चुकी थी और माता-पिता दोनों ही इस दुनिया को छोड़कर स्वर्ग का आनंद ले रहे थे।

राजेश अपनी गृहस्थी शुरू करने के लिए व्याकुल था। वह पूरे मनोयोग से सीमा को पाने के बेचैन था और तभी सीमा ने फैसला सुना दिया... राजेश से रहा न गया। उसने सीमा को अपनी बाहों में जकड़ कर अपना सारा प्यार उस पर बरसा दिया। वह भूखे भेड़िए की तरह सीमा के शरीर पर हावी होता जा रहा था। सीमा भी जवान थी। जवान पुरुष के बाहुपाश में बंधकर वह भी खुद को रोक न पाई। उसने स्वयं को राजेश के हाथों में पूरी तरह सौंप दिया...।

देखते ही देखते ऐसे ही डेढ़ महीने बीत गए। दिन उसी तरह बीतने लगे। सुबह सूरज आता और शाम को ढल जाता। सीमा और राजेश का प्यार अपने सारे बंधनों को तोड़ कर पहाड़ी नदी की तरह उफन-उफन कर किलोल मारने लगा।

इस बीच रीमा की परीक्षा खत्म होने के साथ-साथ घर की सारी जमा-पूंजी भी समाप्त हो चुकी थी। तभी रीमा ने एक दिन कहा कि उसे ११वीं कक्षा में दाखिले के लिए फीस के रूप में दो हजार रुपए चाहिए, किताबें भी मंगानी पड़ेंगी, क्योंकि परीक्षाफल आने से पहले ही नई कक्षा की पढ़ाई शुरू हो जाती है। तभी सीमा को अचानक होश आया। बड़ी बहन होने के कारण उसे अपनी ज़िम्मेदारियों का अहसास भी हुआ। वह सोचने लगी कि जवानी के नशे में आखिर किस रास्ते पर चल पड़ी है वह। उसकी पहली ज़िम्मेदारी अपने परिवार के प्रति बनती है। अब जब उसके बाबा नहीं रहे तो रीमा और माँ की देखभाल करना भी तो उसका ही कर्तव्य है। खासकर, जहां रीमा इतनी होशियार है कि कोई भी उससे बात करने के पश्चात यही कहता मिलता है कि यदि उसने उच्च शिक्षा हासिल कर ली तो उसका भविष्य सुनहरा होना अवश्यंभावी है। सीमा ने सोचा कि बड़ी दीदी होने के नाते उसकी ज़िम्मेदारी सबसे ज्यादा बनती है कि वह रीमा, माँ और घर का ध्यान रखे। आजकल उसकी माँ कुछ ज्यादा ही बीमार रहने लगी थी... सीमा जब इस अहसास से जागी तो उसे पश्चाताप हुआ कि वह अब तक इतनी स्वार्थी क्यों बनी रही? सीमा को अभी हाल ही में जमशेदपुर के एक जाने-माने बुक स्टोर में बतौर 'फ्लोर मैनेजर' का काम मिला था। एक मामूली स्नातक को आखिर इस छोटे से शहर में इससे अच्छा और काम क्या मिल सकता था। वेतन के रूप में पाँच हजार का ऑफर... सीमा ने सोचा परिवार को भूखों मर जाने से बचाने और राजेश के सामने हाथ फैलाने से यह नौकरी कर लेना ज्यादा बेहतर है। सीमा ने नौकरी ज्वाइन कर ली। अचानक एक दिन राजेश सीमा के बुक स्टोर आया और कहा कि उसका तबादला छत्तीसगढ़ के छोटे से शहर में हो गया है। उसने यह भी कहा कि वह चाहता है कि सीमा भी उसके साथ चली चले। इस बार वह सीमा को हमेशा के लिए पाना चाहता था, अपने प्यार को हमेशा के लिए साकार बनाना उसका एकमात्र लक्ष्य बन चुका था।

डिजाइनर
अग्निमित्रा पॉल

डिजाइनर
अग्निमित्रा पॉल

डिजाइनर
अग्निमित्रा पॉल

गर्भवती माँ पहने क्या...

गर्भ से... इस बात को सुनते ही घर में एक खुशी की लहर फैल जाती है। पर होने वाली मां की तकलीफ बस एक माँ ही समझ सकती है। इस समय उसको विशेष प्रकार की देख-रेख में रहना पड़ता है। हर काम के साथ-साथ वह घर और बाहर दोनों का काम संभालती है, पर एक समस्या जो आमतौर पर हर बनने वाली मां के सामने आती है, कि वह क्या पहने। क्योंकि इस दौरान सभी कपड़े छोटे पड़ने लगते हैं। या ठीक से फिट नहीं होते। ऐसे में शारीरिक स्थिति बिगड़ने के कारण यह सब अच्छा नहीं दिखता, इसलिए इस समस्या से निपटने के लिए जरूरी टिप्स आपके मददगार हो सकते हैं।

चाकलेट या पर्पल रंग में कॉटन सिल्क के साथ मलमल के फ्लांरल प्रिंट के टॉप, साथ में हल्का जरी बार्डर ऑफिस जाने के साथ-साथ कोई दूसरे सेमी-फॉर्मल अवसर पर भी शामिल हो सकते हैं।

डिजाइनर
अरनव चक्रवर्ती

मॉडल
रूचि दत्ता

फोटोग्राफी
इंद्रनील घोष

छींटे और बौछार

विनय जोशी

गुरुजी : सन व्हाट इज योर नेम ?
छात्र : मेरा नाम सूरज प्रकाश है
गुरुजी : बेटा, जब आपसे अंग्रेजी में कुछ पूछा जाय तो उसका जवाब हमेशा अंग्रेजी में ही देना चाहिये।

छात्र : सर, माइ नेम इज सनलाइट
गुरुजी (एक अन्य छात्र से) : सन, व्हाट इज योर नेम?
छात्र : सर, माइ नेम इज ब्यूटिफुल रेड अंडवियर।
गुरुजी : (गुस्साते हुये) यह कैसा नाम है? तुम्हारी इतनी जुर्रत कि तुम मेरे साथ इतना घटिया मजाक कर रहे हो?
छात्र : सर, अभी तो आपने कहा था कि अंग्रेजी के सवालों के जवाब अंग्रेजी में ही दें... वैसे मेरा नाम सुन्दरलाल चड्ढा है।

एक शाम पति बौखलाये हुये घर आये और पत्नी के दरवाजा खोलते ही कहा आज मुझे नौकरी से छुट्टी मिल गयी।
पत्नी : अरे!! लेकिन क्यों?
पति ने कहा : मालिक कह रहे थे, कि तुम्हारी पत्नी ने मुझे बड़े अपमानसूचक शब्दों में फोन किया है।
पत्नी : हे भगवान! मैं तो समझ रही थी कि फोन पर तुम हो।

एक मित्र अपने दूसरे मित्र से यार, तेरी पत्नी की हाइट थोड़ी कम नहीं है?
मित्र ने हँसते हुये जवाब दिया : हाँ यार, क्योंकि बुजुर्गों ने कहा है कि मुसीबत जितनी छोटी हो उतनी ही अच्छी होती है।

अमरीका से लौटने के बाद एक सरदार ने अपनी पत्नी से पूछा : ओय लाजो! तू सच-सच बताना... क्या मैं फॉरनर जैसा दिखने लगा हूँ?
पत्नी : नहीं तो, क्यों?
सरदार : ओय! तुझे पता है! वहाँ अमरीका में एक आदमी ने मुझसे पूछा कि क्या मैं फॉरनर हूँ ?

पेशेंट डॉक्टर से : डॉक्टर साहब, मेरे पति कह रहे हैं कि उन्हें अभी बच्चा नहीं चाहिये, तो मैं ओरल कॉंट्रासेप्टिव पिल ले लूँ...अब आप ही इन्हें समझाओ कि इन्हें अगर अपना बच्चा नहीं चाहिये तो मुझे भी कुत्तों के बच्चे नहीं चाहिये, हाँ!

डॉक्टर : अरे! देवी जी ये पिल-ले कुत्तों के बच्चे नहीं हैं...ये ऐसी गोलियाँ हैं जिन्हें खाने से आप अनचाहे गर्भ से बची रह सकतीं हैं...और बच्चे के लिये आपके पतिदेव जब मान जायें, तो आप इन्हें लेना बन्द कर दीजियेगा।

एक मित्र दूसरे से : अबे! तू दफ्तर में हम सब के बीच तो शेर बनकर घूमता है... तो फिर घर पर तुझे क्या हो जाता है?
दूसरे मित्र ने जवाब देते हुये कहा : यार...घर पर भी शेर ही हूँ, बस ऊपर दुर्गा माँ सवार हो जाती है।

पत्नी पति से : डार्लिंग! बताओ तो देखें... 'विदुषी' शब्द का पुल्लिंग क्या होगा?
पति (सोचते हुये) : 'विदूषक' ही होना चाहिये... जैसे कि तुम और मैं...
पत्नी : विदुषी तो मैं हूँ ही...तभी तो, मैनें ओरल कॉण्ट्रासेप्टिव पिल के सहारे अपने दोनों बच्चों के बीच तीन साल का फासला रखा है... अब तुम बताओ तुम विदूषक हो कि नहीं?

शराबी (डॉक्टर से) : क्या आप मेरी शराब छुड़वा सकते हो?
डॉक्टर : हाँ क्यों नहीं?
शराबी : तो पुलिस ने मेरी २० बोतल पकड़ी हैं प्लीज छुड़वा दो।

इंटरव्यूअर : आपकी जन्म तिथि क्या है?
सरदार : सर जी, १३ दिसम्बर।
इंटरव्यूअर : जनाब, साल कौन सा था?
सरदार : ओय उल्लू दे पट्ठे... हर साल।

त्योहारों में झलकती भारतीय संस्कृति

एस.सी. झा

होली

होली हिंदुओं का एक प्रमुख त्योहार है। भारतीय संस्कृति का अनूठा संगम उनकी त्योहारों और पर्वों में दिखाई देता है। इन पर्वों में न जात होती है न पात, राजा और रंक सभी एक होकर इन त्योहारों को मनाते हैं। सारी कटुता को भूलकर अनुराग भरे माधुर्य से इसे मनाते हें। इसीलिए होली को एकता, समन्वय और सद्भावना का राष्ट्रीय पर्व कहा जाता है। होली के आते ही धरती प्राणवान हो उठती है, प्रकृति खिल उठती है और कवियों का भावुक नाजुक मन न जाने कितने रंग बिखेर देता है अपनी गीतों में।

भारतीय शास्त्रीय संगीत तथा लोक संगीत की परंपरा में होली का विशेष महत्व है। हिंदी फ़िल्मों के गीत भी होली के रंग से अछूते नहीं रहे हैं। होली के सतरंगी रंगों के साथ सात सुरों का अनोखा संगम देखने को मिलता है! रंगों से खेलते समय मन में खुशी, प्यार और उमंग छा जाते हैं और अपने आप तन मन नृत्य करने को मचल उठता है। लय और ताल के साथ पैर को रोकना मुश्किल हो जाता है। रंग अपना असर बताते हैं, सुर और ताल अपनी धुन में सब को डुबोये चले जाते हैं!

शास्त्रीय संगीत में धमार का होली से गहरा संबंध है। ध्रुपद, धमार, छोटे व बड़े ख्याल और ठुमरी में भी होली के गीतों का सौंदर्य देखते ही बनता है। कथक नृत्य के साथ होली, धमार और ठुमरी पर प्रस्तुत की जाने वाली अनेक सुंदर बंदिशें आज भी अत्यंत लोकप्रिय हैं – *चलो गुंइयाँ आज खेलें होरी कन्हैया घर।* इसी प्रकार संगीत के एक और अंग ध्रुपद में भी होली के सुंदर वर्णन मिलते हैं। ध्रुपद में गाये जाने वाली एक लोकगीत के बोल देखिए –

खेलत हरी संग सकल, रंग भरी होरी सखी,
कंचन पिचकारी करण, केसर रंग बोरी आज।
भीगत तन देखत जन, अति लाजन मन ही मन,
ऐसी धूम बृंदाबन, मची है नंदलाल भवन।

गाँवों में बसा हमारा भारत ग्राम्य संस्कृति में घुले मिले रचे बसे लोग मांगलिक प्रसंगों पर लोकगीत गाकर वातावरण को लुभावना बना देते हैं।

यहाँ के लोग धरती के गीत गाते हैं और उन्हीं में हमारे पर्व और त्योहारों की झाँकी होती है।

ऐसे रंगों से सराबोर होली को खेलने में देवतागण भला पीछे क्यों रहे? राधा-कृष्ण की होली के रंग ही कुछ और है। ब्रज की होली का रंग ही निराला है। अपने श्यामा श्याम के संग रंग में रंगोली बनाकर ब्रजवासी भी होली खेलने के लिए हुरियार बन जाते हैं और ब्रज की नारीयाँ हुरियारिनों के रूप में साथ होते हैं और चारों ओर एक ही स्वर सुनाई देता है।

रामनवमी

अवतार शरीर प्रभु का नित्य विग्रह है। वह न मायावत है और न भौतिक। उसमें स्थूल, सूक्ष्म, कारण शरीरों में भेद भी नहीं होता जैसे दीपक की ज्योति में विशुद्ध अग्नि है, दीपक की बत्ती की मोटाई केवल उस अग्नि के आकार का तटस्थ उपादान कारण है, ऐसे ही भगवान का श्रीविग्रह शुद्ध सच्चिदानंद है।

प्रतिवर्ष नये विक्रम सवंत्सर का प्रारंभ चैत्रमास के शुक्ल पक्ष की प्रतिपदा को होता है और उसके आठ दिन बाद ही चैत्र शुक्ला नवमी को एक पर्व समस्त देश में मनाया जाता है। यह पर्व है राम जन्मोत्सव का जिसे रामनवमी के नाम से जाना जाता है। राम और कृष्ण दो ऐसी महिमाशाली विभूतियों इस देश की रही हैं जिनका अमिट प्रभाव समूचे भारत के जनमानस पर सदियों से अनवरत चला आ रहा है। भारत की ऋषि प्रज्ञा ने कहा था – राम धर्म के मूर्तरूप हैं। इनका आशय यही था कि राम के चरित्र में इस देश के राजा, प्रजा, भाई, पुत्र, मित्र, के कहने का तात्पर्य है कि समस्त भारतीय आचार के आदर्श देखे थे। इन्हीं विशेषताओं के कारण सदैव से वे जनमानस के अंतरतम में आत्मा के पर्याय के रूप में प्रतिष्टित हैं। रामनवमी के दिन उनका जन्मोत्सव मनाकर सारा भारत अपने आपको सदियों पुरानी परम्परा से जोड़ लेता है।भारतीय संस्कृति अवतारवाद में विश्वास करती हैं। जब पृथ्वी पर पाप भार बढ़ जाता है तो ईश्वर का अवतार होता है और वह अपनी शक्ति और सामर्थ्य से संसार का भार हल्का कर पुण्य की स्थापना करता है। यदा यदा हि धर्मस्य,ग्लानिर्भवति भारत। अभ्युत्थान अधर्मस्य,तदात्मान सृजाम्यहम्।

परित्राणामय साधूनां, विनाशाय च दुश्कृताम्। धर्म संस्थापनार्थाय संभवामि युगे युगे। हमारे पूर्वज अदुभूत शक्ति संपन्न अवतारी महापुरुष हुए हैं और उन्होंने चकित करने वाले कार्य किए हैं। यदि हम यह मानें कि एक हार्स पावर हम में है तो हमारे अवतारों की कलाओं का कुछ सापेक्षित महत्व हमारे सम्मुख आ सकता है। श्रीरामचंद्रजी १२ कला और श्रीकृष्ण सोलह कला के अवतार माने गए हैं। रावण में भी १० कलाएं थी, पर उनमें दस आसुरी प्रवृत्तियां भी विकसित थीं। अतः उसकी प्रवृत्ति विपरीत दिशा में चल रही थी और उससे लाभ के स्थान पर हानि ही अधिक हुई। सगुण रूप में ईश्वर के साकार स्वरूप का नाम ही अवतार है।

महाशिवरात्रि

हिंदू धर्म में महाशिवरात्रि का विशेष धार्मिक महत्व है। यह पावन पर्व बड़ी ही श्रद्धा और उल्लास के साथ फागुन के महीने में मनाया जाता है। ऋग वेद, शिव पुराण, विष्णु पुराण में इसका विशेष वर्णन मिलता है।

वैसे तो प्रत्येक मास की कृष्ण पक्ष की चतुर्दशी को शिवरात्रि होती है पर फाल्गुन मास की कृष्ण पक्ष की शिवरात्रि का विशेष महत्व होने के कारण ही उसे महाशिवरात्रि कहा गया है। यह भगवान शिव

की विराट दिव्यता का महापर्व है। भारतीय शास्त्र के अनुसार शिव अनंत हैं। शिव की अनंतता भी अनंत है। मानव जब सभी प्रकार के बंधनों और सम्मोहनों से मुक्त हो जाता है तो स्वयं शिव के समान हो जाता है। समस्त भौतिक बंधनों से मुक्ति होने पर ही मनुष्य को शिवत्व प्राप्त होता है। शिव और शिवत्व की दिव्यता को जान लेने का महापर्व है महाशिवरात्रि।

इस पवित्र दिन शिव भक्त पूजा एवं उपवास करते हैं। शिव मंदिरों को भव्यता के साथ सजाया जाता है। महादेव जी की बहु विधि पूजा अर्चना की जाती है। पूरा दिन लोग निराहार रहकर उपवास करते हैं। इस दिन काले तिल पानी में डाल कर स्नान करने के पश्चात भगवान शंकर की पूजा का विधान बताया गया है। शिवलिंग पर जल, दूध, बेलपत्र, कनेर और मौल श्री के पत्ते अर्पित करके पूजा की जाती है। लोग रात्रि जागरण करके शिव का भजन पूजन करते हैं और अगले दिन शिव जी को जल का अर्घ्य प्रदान कर उपवास खोला जाता है। इस दिन विष्णु पुराण का पाठ भी किया जाता हैं। शिव भक्तों की मान्यता है कि जो व्यक्ति निरंतर चौदह वर्ष तक अन्न जल रहित इस व्रत का पालन करता है तो उसकी अनेक पीढ़ियों के समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं और उनको स्वर्ग की प्राप्ति होती है। शिव अर्चना को मोक्ष प्राप्त करने वाला सबसे सरल मार्ग माना गया है। इस पर्व के बारे में ऐसा माना जाता है कि सृष्टि के प्रारंभ में इसी दिन मध्यरात्रि को भगवान शंकर का ब्रह्मा से रौद्र रूप में अवतरण हुआ था। प्रलय की बेला में इसी दिन प्रदोष के समय भगवान शिव ने तांडव करते हुए ब्रह्मांड को अपने तीसरे नेत्र की ज्वाला से भस्म कर देते हैं। इसलिए इसे महाशिवरात्रि अथवा कालरात्रि कहा जाता है। शिव अमंगल रूप होने पर भी भक्तों का मंगल करते हैं और श्री संपत्ति प्रदान करते हैं।

बंदी ये बिंदास है

नीलम शुक्ला

बॉलीवुड की दूसरी स्मिता पाटिल समझी जा रहीं चित्रांगदा सिंह अचानक ही बड़े पर्दे से गायब हुईं तो दर्शकों को निराशा हुई। लेकिन हाल ही में मैक्सिम पत्रिका में उनके साक्षात्कार को देखकर उनके चाहने वालों को खुशी हुई होगी, क्योंकि इससे सभी को पता चला कि उन्होंने बॉलीवुड को अलविदा नहीं कहा है। चित्रांगदा आला दर्जे की अभिनेत्री हैं, यह बात वह सुधीर मिश्रा द्वारा निर्देशित 'हजार ख्वाहिशें ऐसी' में साबित कर चुकी हैं। यह फिल्म व्यावसायिक दृष्टि से भले ही ज्यादा सफल नहीं साबित हुई हो लेकिन इस फिल्म के माध्यम से चित्रांगदा ने दर्शकों के दिलों पर अपनी छाप छोड़ी। चित्रांगदा इस सवाल पर कि अभिनेत्री के तौर पर वह खुद को दस में से कितने अंक देंगी, कहती हैं कि मैं खुद को दस में से आठ अंक दूंगी, क्योंकि मैं मानती हूं कि मैं जितनी मेहनत करती हूं उससे मेरे अभिनय में कोई कमी नहीं है। दो अंक मैं इसलिए काट रही हूं, क्योंकि सुधार की गुंजाइश हर जगह होती है और वह मेरे मामले में भी लागू होती है। वह कहती हैं कि मैं बॉलीवुड से कटी नहीं हूं क्योंकि अभिनय का मुझे सिर्फ शौक ही नहीं है, बल्कि इसका नशा भी है।

चित्रांगदा ने अपना कैरियर बतौर माडल शुरू किया था। शुरू में उन्हें आइसीआइसीआइ बैंक और अलुकास ज्वैलरी की विज्ञापन फिल्मों में काम करने का मौका मिला। इस समय वह सैफ अली खान के साथ ब्रुक बाण्ड टी के विज्ञापन में नजर आ रही हैं। चित्रांगदा ने बॉलीवुड में कुछ ही फिल्में करने के बाद गोल्फर ज्योति रंधावा से शादी करके अपना घर बसा लिया था। चित्रांगदा के भाई दिग्विजय सिंह भी जाने माने गोल्फर हैं। बतौर अभिनेत्री चित्रांगदा की पहली फिल्म 'हजार ख्वाहिशें ऐसी' थी। यह फिल्म २००३ में आइ थी, जिसे समीक्षकों ने काफी सराहा था।

इसके बाद २००५ में उनकी फिल्म 'कल-यस्टरडे एण्ड टुमॉरो' आई। २००८ में फिल्म 'सारी भाई' में भी चित्रांगदा दिखाई दीं। 'तेरा क्या होगा जॉनी' में उन्होंने एक आइटम नंबर किया। इस साल उनकी फिल्म 'ध्रुव' आने वाली है। इस फिल्म का निर्देशन भी सुधीर मिश्रा कर रहे हैं। चित्रांगदा ने अभी तक जितने भी किरदार निभाये हैं, उनसे वह खुश हैं लेकिन उनकी दिली तमन्ना है कि एक दिन वह सुपरस्टार शाहरुख खान के साथ फिल्म में काम करें।

चित्रांगदा बताती हैं कि ऐसा नहीं है कि उनके पास फिल्मों के प्रस्ताव नहीं हैं। उनका कहना है कि मैं चालू टाइप के रोल करने की बजाय उस भूमिका को ही महत्व देती हूं जिसमें मुझे आत्म संतुष्टि मिले। मैं चाहूं तो साल में दो फिल्में तो आराम से कर सकती हूं लेकिन मेरा मकसद फिल्मों की संख्या बढ़ाना नहीं है। यदि मुझे लोग इंडस्ट्री की दूसरी स्मिता पाटिल कह कर बुलाते हैं तो उस इमेज को बरकरार रखने की चुनौती मेरे सामने है।

चित्रांगदा ने अपना कैरियर बतौर मॉडल शुरू किया था। शुरू में उन्हें आइसीआइसीआइ बैंक और अलुकास ज्वैलरी की विज्ञापन फिल्मों में काम करने का मौका मिला।

कैसा हो आपका बेडरूम

कृष्णा भारद्वाज

शयनकक्ष आपके घर में और जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। यही वह कक्ष है, जिसे आप निजी या फिर आपका अपना कक्ष कहती हैं। इस निजी कक्ष में आप स्वतंत्र और निश्चिंत रूप से आराम की नींद सोती हैं, इसिलए यह जरूरी हो जाता है कि शयनकक्ष को हम इस तरह सजाएँ कि यह हमें आराम का एहसास दे सके। एक आरामदायक शयनकक्ष के लिए जो तथ्य जरूरी हैं, वे हैं आरामदायक पलंग, आँखों को भाने वाली रोशनी और कमरे की सजावट।
बेडरूम घर का वह कमरा होता है, जहाँ पति-पत्नी सुकून के पल बिताते हैं। प्यार और एकांत के इस कमरे की हर चीज आपके ख्वाबों से जुड़ी होती है। इसी कमरे से दांपत्य जीवन की शुरुआत होती है। दम्पत्ति इसी कमरे में अपने जीवनसाथी के साथ अंतरंग लम्हों को यादगार बनाते हैं। मीठी शरारतों, तकरार व प्यार का साक्षी यह कमरा ऐसा होना चाहिए, जिसमें हर चीज व्यवस्थित हो तथा आपकी पसंद की हो। यहीं से मधुर संबंधों की शुरुआत होती है। अतः बेडरूम ऐसा होना चाहिए जिसकी हर चीज सुंदर हो। आरामदायक बिस्तर, खूबसूरत दीवारें, लुभावनी पेंटिंग आदि आपके बेडरूम को खूबसूरत व आकर्षक बनाते हैं। घर का हर कमरा भले ही कैसा भी हो पर कम से कम बेडरूम तो ऐसा होना चाहिए, जिसमें प्रवेश करते ही आपको आनंद की अनुभूति हो, इसे आप अपने हाथों से सजाएँ।

बेडरूम सजाने के टिप्स :

- सबसे पहले बेडरूम में एक खूबसूरत व आरामदायक पलंग होना चाहिए। जिस पर सुंदरसी बेड शीट बिछाएँ। नुकीले कोने वाले पलंग का चयन करने से बचें क्योंकि इससे आते-जाते टकराने की संभावना रहती है।
- लकड़ी या लोहे के डिजाइनर पलंग आपके बेडरूम की खूबसूरती में चार चाँद लगा देंगे।
- बेडरूम को सेक्सी लुक देने के लिए उसमें एक खूबसूरत लैंप जरूर लगाएँ। लैंप अगर पलंग से सटा हुआ होगा तो वह आपके लिए सुविधाजनक होगा।
- बेडरूम में अधिक फर्नीचर रखने से बचें। उसके आकार व जगह की उपलब्धता के अनुसार ही बेडरूम में फर्नीचर रखें।
- बेडरूम अगर खुशबू से महके तो मन को शांति व शरीर को ताजगी मिलती है। इसके लिए बेडरूम को ताजे फूलों से सजाएँ।
- बेडरूम की खिड़की में हल्के रंगों के खूबसूरत प्रिंट वाले पर्दे लगाएँ।
- बेडरूम में कारपेट का इस्तेमाल कमरे को और भी सेक्सी लुक देगा।
- बेडरूम में एक शेल्फ जरूर बनवाएँ, जिसमें आप अपने कपड़े व जरूरी सामान रख सकें।
- किसी सुंदर पेंटिंग का इस्तेमाल यदि बेडरूम की सजावट में करेंगे तो बेहतर होगा।
- अपने बेडरूम में कम से कम सामान ही रखें। उसे स्टोर रूम न बनाएँ।

बेडरूम के वास्तु रंग

मेष व वृश्चिक

स्वामी मंगल, भवन का रंग लाल व बेडरूम का गुलाबी होना चाहिए।

वृष व तुला

स्वामी शुक्र, भवन का रंग हल्का सफेद व बेडरूम का सफेद होना चाहिए।

मिथुन व कन्या

स्वामी बुध, भवन का रंग आसमानी व बेडरूम का रंग हल्का नीला होना चाहिए।

कर्क

स्वामी चंद्रमा, भवन का रंग गहरा गुलाबी व बेडरूम का हल्का सफेद होना चाहिए।

सिंह

स्वामी सूर्य, भवन का रंग मेहरून व बेडरूम का गुलाबी होना चाहिए।

धनु व मीन

स्वामी गुरु, भवन का रंग पीला, रसोई का रंग हल्का पीला व बेडरूम का गोल्डन रंग होना चाहिए।

मकर व कुंभ

स्वामी शनि, भवन का रंग हल्का नीला, रसोई का सिल्वर व बेडरूम का ग्रे रंग होना चाहिए।

शयन कक्ष का स्वामी शुक्र ग्रह है। शुक्र स्त्री ग्रह है। जल का स्वामी रजोगुणी शुभ ग्रह माना गया है। शुक्र को दानवों का पुरोहित कहा गया है। शुक्र देव ने अपने तपोबल के दम पर ही भगवान शिव से मृत संजीवनी विद्या को प्राप्त किया था। शुक्र देव सौन्दर्य प्रिय हैं तथा जिनका शुक्र उच्च व शुभ स्थान पर हो उन्हें सुन्दर शरीर की प्राप्ति होती है।

पद्मश्री शारदा सिन्हा

संजय शर्मा

पद्मश्री शारदा सिन्हा की जबान में जिस तरह से लोकभाषा बसी हुई है, वह खांटी है और लगभग अतुलनीय भी। विद्यापति और जयदेव से लेकर भिखारी ठाकुर के गीत उनके कंठ से प्रार्थना के सुर में निकलते हैं।

पद्मश्री शारहा सिन्हा का नाम भोजपुरी गीतों तथा बिहार के लोक संगीत की दुनियाँ में बड़ी ही आदर व श्रद्धा के साथ लिया जाता है। इनकी आवाज में लोक भाषा बसी हुई है। विद्यापति तथा जयदेव से लेकर भिखारी ठाकुर तक के गीत वे इस तरह गाती हैं कि सुनने वाले आत्म विभोर हो उठते हैं।

शारदा सिन्हा का जन्म ९ अक्तूबर, १९५२ को हुआ था। गाने का शौक इन्हें बचपन से ही था। शुरुआती दौर में ये शादी–ब्याह का गीत तो गाती ही थी, इन्हें शास्त्रीय नृत्य संगीत में भी गहरी रूचि थी। इन्होंने कई सिनेमाओं में भी गायन किया। उनके छठ के गीत ऐसे हैं जो बिहार एवं पूर्वी उत्तर प्रदेश में बड़े ही चाव से सुने जाते है। लोगों में इनके गायन का इतना असर है कि भोजपुरी गाना सुनने वाले दूर से ही बता देते है कि शारदा सिन्हा गा रही है।

इनकी शादी समस्तीपुर के डॉ. बी. के. सिन्हा के साथ हुई। इनका एक लड़का आशु एवं एक लड़की वंदना है। शारदा जी जब शादी के बाद ससुराल गयीं तो तत्कालीन सामाजिक व्यवस्था में उनका गाना उनके परिवार वालों को अच्छा नहीं लगता था। पर धीरे धीरे उनकी सास इनके गानों में रम गयीं और वे भी सहयोग करने लगीं। आज इनके कई म्युजिक एल्बम निकल चुके हैं जिनमें 'पिरितिया', 'दुल्हिन' तथा 'मेहंदी' प्रमुख हैं। इन्हें 'बिहार कोकिला' की उपाधि से भी नवाजा गया है।

शारदा जी ने विदेशों में अपना डंका बजाया है गायन के क्षेत्र में। ये बिहार के सांस्कृतिक दल के साथ जब मॉरिशस गयीं तो लोगों ने तत्कालीन राष्ट्रपति डॉ0 शंकर दयाल शर्मा से पूछा कि शारदा जी आयी हैं या नहीं। जब उन्हें मालूम हुआ कि वे आयी हैं तो लोग खुशी से फुल उठे। ये है शारदा जी की लोक प्रियता।

इनके कुछ गाने ऐसे हैं जो आज भी लोगों के जेहन में हमेशा तरो–ताजा रहते हैं। उनमें मुख्य हैं–

– *'मइया भारती पुकारेला जवान बबुआ तोरा हथवा में देसवा के शान बबुआ.......'*
– *'पनिया के जहाज से पल्टनिया बनी अहिया पिया लेले अहिया हो सिंदुरवा बंगाल के.......'*
– *'करे तो से सजनी हमार जोगिया.......'*
– *'सुतल चलिअ बाबा के भवनवा.......'*
– *'सुनः हो परदेसिया.......'*
– *'अपना सजनिया के ....'*
– *'दुलहिन धीरे–धीरे चलिओ.......'*

इसके अतिरिक्त भोजपुरी में और भी असंख्य गाने हैं जिसे शारदा जी ने ह्दय से गाया है। आज भी लोक संगीत सुनने वाले बिहार एवं पूर्वी उत्तर प्रदेश के जो विश्व में कहीं भी बसे हों शारदा सिन्हा को देवी के रूप में पूजते हैं। हिन्दी गायन के क्षेत्र में जो स्थान लता मंगेशकर का है भोजपुरी में आज वही स्थान शारदा सिन्हा का है।

एक बार बिहार से किसी सांस्कृतिक दल के मॉरिशस जाने की बात सामने आयी। जब इन्होनें भी इच्छा जतायी तो कहा गया कि पहले आपका ऑडिशन होगा। यह जानकर वे हैरत मे पड़ गयी कि ऑडिशन टेस्ट बिहार की एक मंत्री कृष्णा शाही के सामने होगा। उन्होनें मना कर दिया। विदेश जाने के लिए किसी के पास जाकर ऑडिशन तो नहीं ही दे सकती थी और फिर इसकी जरूरत क्या थी, बिहार की कौन–सी ऐसी गली थी जहां लोग शारदा सिन्हा को छठ गीत के रूप में नहीं सुन रहे थे।

जानलेवा है डायरिया

मौसम परिवर्तन से बच्चों का शरीर भी प्रभावित होता है। मौसम परिवर्तन के समय अपने अनुकूल मौसम पाकर वायरसों का संक्रमण भी तेज हो जाता है। संक्रमण से बच्चों में होने वाली प्रमुख बीमारियाँ सर्दी, जुकाम, न्युमोनिया और डायरिया हैं। लेकिन इसमें सबसे अधिक प्रभावित डायरिया करता है। अगर समय पर इसकी पहचान और इसका उपचार न किया जाए तो यह जानलेवा भी हो सकता है।

डाः गोविन्द तनवार

बच्चों का शरीर बहुत कोमल और संवेदनशील होता है। बीमारियों से मुकाबला करने की शक्ति उनमें कम होती है। ऐसे में उचित देखभाल व उपचार के अभाव में बच्चों की बीमारियों के परिणाम भयानक हो सकते हैं। बच्चों को इन्हीं बीमारियों से बचाने के लिये उनके अभिभावकों को बीमारियों के कारण व उनके उपचार का ज्ञान होना अति आवश्यक है। मौसम परिवर्तन के समय बच्चों को विशेष सुरक्षा और बचाव की आवश्यकता होती है, क्योंकि मौसम परिवर्तन से बच्चों का शरीर भी प्रभावित होता है। मौसम परिवर्तन के समय अपने अनुकूल मौसम पाकर वायरसों का संक्रमण भी तेज हो जाता है। संक्रमण से बच्चों में होने वाली प्रमुख बीमारियाँ सर्दी, जुकाम, न्युमोनिया और डायरिया हैं। लेकिन इसमें सबसे अधिक प्रभावित डायरिया करता है। अगर समय पर इसकी पहचान और इसका उपचार न किया जाए तो यह जानलेवा भी हो सकता है। बच्चों पर कार्य करने वाली संयुक्त राष्ट्रसंघ की संस्था यूनीसेफ के एक आंकड़े के अनुसार 'डायरिया से विश्व में एक वर्ष में लगभग १.५ करोड़ बच्चे इसके शिकार हो जाते हैं, जिसमें ८० प्रतिशत बच्चे भारत, नाइजिरिया, सूडान, बांग्लादेश, कांगो आदि देशों के होते हैं।' इसलिए बच्चे डायरिया का शिकार न बने इसके लिए उनकी उचित देखभाल आवश्यक है। निम्न सुरक्षा उपायों को अपनाकर हम डायरिया का बचाव कर सकते हैं। भोजन न पचने के कारण, भोजन का समय अनिश्चित होना, ठंडा बासी दूध बच्चों को पिलाना, बच्चे को आवश्यकता से अधिक

भोजन देना व दूध के बर्तन, निप्पल व माँ के स्तन की सफाई न होने के कारण यह रोग होता है। 'ओरल रिहाइड्रेशन सॅल्यूशन (ओआरएस)' का प्रयोग मुख्यतः दस्त के इलाज के लिए किया जाता है। ओआरएस के इस्तेमाल से पानी की कमी से होने वाली मृत्युडर में कमी देखी गई है। ओआरएस मुख्यतः कम सोडियम, ग्लूकोज़ और अन्य अत्यावश्यक पदार्थ का मिश्रण है। ओआरएस ने मृत्यु डर को कम किया है और अस्पताल में भर्ती न होने में सहायता देता है।

दस्त से पीड़ित लोगों में आमतौर पर पानी और खनिज़ तत्वों की कमी हो जाती है। यह पानी और खनिज़ तत्व हमारे शरीर के सुचारू रूप से काम करने में सहायक हैं। अधिक व्यायाम करने से लोगों में पानी और खनिज़ तत्व की कमी हो जाती है। इस कमी को पूरा करने हेतु और शरीर में चुस्ती लाने के लिए ओआरएस का प्रयोग किया जाता है। ज़िंक एक ऐसा खनिज़ तत्व है जो दस्त की अवधि और गंभीरता को कम करता है। ज़िंक एक प्रकार का सक्षम पोषक है जो हमारे शरीर में नए कोशिकाओं और प्रतिरक्षा को बढ़ाने में सहायता प्रदान करता है। इसलिए दस्त के दौरान ज़िंक तत्व का देना बहुत आवश्यक है। भारत सरकार ने लोगों को ज़िंक के प्रति जागरुक करने के लिए मीडिया जैसे टीवी, अखबार आदि की सहायता ली है।

हमारे शरीर में कई प्रकार के अच्छे और लाभकारी जीवाणु वर्तमान हैं, जो हमें बीमारियों से लड़ने में सहायता प्रदान करते हैं, परंतु दस्त के दौरान पानी की कमी व संक्रमण की वजह से इनकी संख्या में कमी देखने को मिलती है। इसलिए यह जरुरी है कि हम अपने शरीर में अच्छे जीवाणुओं की संख्या को बनाए रखें। जिससे हमें बीमारियों से लड़ने की शक्ति मिले।

लक्षण :

अगर आपका बच्चा बार-बार मल त्याग करता है। बच्चे को दस्त लग जाते हैं। दस्त में झाग व बदबू होती है। कभी-कभी मल के साथ-साथ खून भी आ जाता है और बच्चा कमजोर हो जाता है।

- बच्चों को कंपकंपी आए, उल्टी आए।
- बहुत तेज प्यास लगे।
- तेज बुखार हो।
- पेट में दर्द हो।
- बच्चे का मल काला हो या उसमें खून आए।

कारण

- संक्रमण, जैसे कि वाइरस
- गंदे पानी का प्रयोग
- दूषित खान-पान का प्रयोग
- एंटीबायटिक्स दवाइयों का प्रभाव
- कुछ इलाजों का दुष्प्रभाव
- पेट की बीमारियां

ओआरएस की भूमिका

बच्चे को केवल माँ का दूध ही देना चाहिए। ठण्ड के मौसम में जायफल व गर्मी में अनार का छिलका घिसकर देना चाहिए। सब्जी का सूप, सेब का जूस, चावल का पानी, बाल घुट्टी, ओआरएस का घोल देना बच्चे को लाभ पहुँचाता है। दस्तों के कारण होने वाली पानी की कमी को खूब पानी पिलाकर पूरा करना चाहिए। बच्चे को गंदगी से बचाएँ व खूब आराम दें। आज बाजार में बहुत से ओआरएस की ब्राण्ड उपलब्ध हैं। इनमें से लैकोलाइट-ज़ेड एक अग्रणी ओआरएस है, जो अन्य उत्पादों से प्रभावकारिता विशिष्टता के लिए आमजन के बीच लोकप्रियता हासिल की है। लैकोलाइट-ज़ेड में ओआरएस के साथ ज़िंक और प्रोबाओटिक्स वर्तमान हैं। यह छोटे पैकेट में उपलब्ध हैं। यदि आप दस्त से पीड़ित हैं तो इसे २०० मिली. लीटर पानी में मिलाकर लें।

आप लैकोलाइट-ज़ेड के चार से पांच पैकेट दिन में ले सकते हैं। लैकोलाइट-ज़ेडे में वर्तमान ओआरएस पानी की कमी, ज़िंक दस्त की गंभीरता व अवधि और प्रोबाओटिक्स हमें दस्त से लड़ने की प्रतिरक्षा प्रदान करता है। लैकोलाइट-ज़ेड दस्त की वजह से होने वाली पानी की कमी, गर्मियों में अधिक मात्रा में पसीना आने से बचने का पूर्ण उपचार है। यह हमारे शरीर में होने वाली पानी और खनिज़ तत्वों की कमी को पूरा कर हमें प्रतिरक्षा प्रदान करता है। लैकोलाइट-ज़ेड और इस प्रकार के ओआरएस पैकट सभी दवाई की दुकान में उपलब्ध हैं। लैकोलाइट-ज़ेडे वास्तव में एक दोस्त है, जो आपके परिवार की जरुरत में मदद करता है।

सावधानी :

- जब बच्चे को दस्त हों, तब उसे पेय पदार्थ पिलाना चाहिए।
- दूध और डेयरी उत्पाद बच्चों को न दें।
- अधिक से अधिक पानी पिलाएं।
- समय-समय पर कुछ न कुछ बच्चों को खिलाते रहें।
- ग्लूकोज़ और ओआरएस जैसे घोलों का अत्याधिक प्रयोग करें।
- साफ-सफाई का ध्यान रखें ताकि संक्रमण बढ़ने न पाए।
- बच्चों को अधिक भाग-दौड़ न करने दें।

घरवाले बाहर भेजने से डरते थे : दीपिका कुमारी

दीपक चंदेलिया

मुझे गाने सुनना और फिल्में देखना काफी पसंद है। इनके अलावा मुझे भारतीय खाना बेहद पसंद है। वैसे पास्ता मेरा फेवरेट फूड है। मुझे घूमना भी काफी पसंद है। खास कर वैसी जगह जहां चारों ओर बर्फ हो। मौका मिलने पर मैं स्विटजरलैंड जाना पसंद करूंगी। पहले मैं थोड़ी शर्मीली स्वभाव की थी, लेकिन विभिन्न टूर्नामेंट के कारण लगातार लोगों से मिलते-मिलते अब मेरा शर्मीलापन थोड़ा कम हुआ है।

आप लगातार एक के बाद एक मुकाम हासिल करती जा रही है। उसके लिए आपको बधाई।

जी, धन्यवाद।

आइए, अब औपचारिक बातचीत शुरू करें। आप अपने बारे में बताइए, मसलन आपका जन्म ...

मेरा जन्म १३ जून १९९४ को रांची के रातू चट्टी में हुआ। मैं एक अति साधारण निम्नवर्गीय परिवार से ताल्लुक रखती हूं।

क्या करते हैं आपके माता-पिता?

मेरे पिता श्री शिवनारायण महतो ऑटो रिक्शा चलाते हैं, जबकि मेरी मां गीता देवी सरकारी अस्पताल में नर्स है।

आपकी रूचि खेलकूद में कैसे आई?

बचपन से ही खेलकूद में मेरी रुचि रही है, लेकिन गरीब परिवार से और लड़की होने के कारण घरवाले मुझे बाहर भेजने से डरते थे। कई बार मैं घर पर रोईं। कई लोगों से बात की। मगर, कहते हैं न कि समय से पहले कुछ नीं होता, वही हुआ मेरे साथ।

कब आपको लगा कि आपका रास्ता खुल गया है?

रांची के एपीजी स्कूल से प्रारंभिक शिक्षा ग्रहण करने के बाद छोटी बहन के दबाव और तीरंदाजी में मेरी रुचि देखते हुए मेरी मां मुझे लेकर सरायकेला-खरसावां तीरंदाजी प्रशिक्षण केंद्र पहुंची। मेरे दबाव के कारण। वहां मुझे अनफिट करार दिया गया, लेकिन मुख्यमंत्री अर्जुन मुंडा की पत्नी मीरा मुंडा ने कोच बीएस राव की देखरेख में मुझे प्रशिक्षण दिलाने की व्यवस्था की।

हाँ, सुना है कि मीरा मुंडा ने आपकी सहायता की।

सहायता नहीं, यूं कहें कि वह मेरे लिए देवी बनकर आईं। यदि उन्होंने उस वक्त पहल नहीं की होती तो मैं आज इस जगह नहीं होती। कोच बीएस राव की प्रशिक्षण के बाद में मैं कोलकाता एक टूर्नामेंट में भाग लेने गई, जहां टाटा आर्चरी अकादमी (टीएए) के कोच संजीव सिंह ने मुझे देखा और मई २००८ में मैंने टीएए ज्वाइन किया। एक साल बाद ही मुझे भारतीय टीम में जगह मिल गई। १५ साल की उम्र में मुझे ओग्डेन (अमेरिका) में आयोजित ११ वीं यूथ वर्ल्ड आर्चरी चैंपियनशिप में भाग लेने का मौका मिला। इस मौके को मैंने भुनाया भी और स्वर्ण पदक जीता। इसके बाद मैंने पीछे मुड़ कर नहीं देखा।

आपके लिए स्वर्णिम पल?

जब अक्तूबर २०१० में दिल्ली में आयोजित १९वें कॉमनवेल्थ गेम्स में मैंने तीरंदाजी रिकर्व स्पर्धा के सिंगल्स और महिला टीम के साथ स्वर्ण जीता।

कोई अफसोस का क्षण?

इसी वर्ष नवंबर में चीन के ग्वांगझू में आयोजित एशियन गेम्स में मैं यह सिलसिला जारी नहीं रख सकी।

आगे की रणनीति?

अब मैं बहुत मेहनत कर रही हूं, ताकि ओलंपिक में स्वर्ण पदक जीत सकूं।

खेल के साथ आपकी पढ़ाई अथवा कोई अन्य शौक?

फिलहाल मैं खेल के साथ-साथ पढ़ाई पर भी ध्यान दे रही हूं। मुझे गाने सुनना और फिल्में देखना काफी पसंद है। इनके अलावा मुझे भारतीय खाना बेहद पसंद है। वैसे पास्ता मेरा फेवरेट फूड है। मुझे घूमना भी काफी पसंद है। खास कर वैसी जगह जहां चारों ओर बर्फ हो। मौका मिलने पर मैं स्विटजरलैंड जाना पसंद करूंगी। पहले मैं थोड़ी शर्मीली स्वभाव की थी, लेकिन विभिन्न टूर्नामेंट के कारण लगातार लोगों से मिलते-मिलते अब मेरा शर्मीलापन थोड़ा कम हुआ है। लेकिन, अजनबियों से मैं अब भी बात नहीं करती।

कुछ ऐसे लोग जिन्हें आप बेहद चाहती हैं?

मुझे अपने छोटे भाई से बहुत लगाव है। माता-पिता और बड़ी बहन को मैं कभी भी भुल नहीं सकती। श्रीमति मीरा मुंडा ने जो रास्ता दिया, उसके लिए मैं शुक्रगुजार हूं। मैं अपने कोच धर्मेंद्र तिवारी से काफी प्रभावित हूं।

कितनी जागरूक हैं महिलाएं

महिलाओं को कई बार ऐसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है जिनके संदर्भ में वे कानून की मदद ले सकती हैं। पर कानूनी मदद पाने के लिए यह जरूरी है कि उन्हें अपने कानूनी अधिकारों की ठीक-ठीक जानकारी हो।

दीपक चंदेलिया

हाल ही में केन्द्र सरकार ने महिलाओं को घरेलू हिंसा से बचाने के लिए एक नया कानून बनाया है जिससे महिलाओं की स्थिति मजबूत हुई है। वैसे महिलाओं को कई बार ऐसी समस्याओं का सामना करना पड़ता है जिनके संदर्भ में वे कानून की मदद ले सकती हैं। पर कानूनी मदद पाने के लिए यह जरूरी है कि उन्हें अपने कानूनी अधिकारों की ठीक-ठीक जानकारी हो। आइए जानते हैं महिलाओं की समस्याओं और उनसे जुड़े कानूनी पक्षों के बारे में वरिष्ठ अधिवक्ता शिवदत्त वशिष्ठ से कुछ जानकारी –

- यदि आप 18 वर्ष की हो गई हैं तो आपको यह अधिकार मिल जाता है कि जिससे चाहे विवाह कर सकती हैं। इसमें मां-बाप तथा संबंधियों को हस्तक्षेप करने का अधिकार नहीं है।
- लड़कियों के लिए यह महत्वपूर्ण मुद्दा होता है कि क्या वह शादी के बाद अपने पति का उपनाम अपनाने के लिए बाध्य हैं? यद्यपि भारत में यह परम्परा है कि शादी के बाद लड़की के पहले नाम के साथ उसके पति का नाम तथा उपनाम जुड़ जाता है और वह इसी नाम से जानी जाती है। लेकिन यदि लड़की शादी के बाद अपना पहले का परिचय नहीं बदलना चाहती तो कानूनन वह अपना पुराना नाम और पदवी रख सकती है। बहुत सी कामकाजी महिलाएं अपने नाम से ही जानी जाती हैं। वे अपनी निजी पहचान बनाए रखना चाहती हैं। इस तरह शादी के बाद यदि कोई लड़की अपने पति का नाम तथा उपनाम अपने नाम के साथ नहीं लगाना चाहती तो उसे यह अधिकार है कि वह अपने पुराने नाम से ही जानी जाए। ऐसी परिस्थिति में लड़की को शादी के बाद एक एफिडेविट देना होता है कि उसकी शादी फलाना व्यक्ति से हुई है तथा शादी के बाद वह अपना पुराना नाम ही कायम रखना चाहती है।
- शादी के बाद लड़की को एक और महत्वपूर्ण अधिकार मिलता है वह यह कि जो भी गहने तथा पैसे वह अपने मां-बाप या ससुराल पक्ष से पाती है, उस पर उसका स्वयं का अधिकार होता है। इस बात के लिए वह बाध्य नहीं है कि तलाक की स्थिति में यह धन वह अपने पति या सास-ससुर अथवा मां-बाप को वापस करे।
- लड़की का अन्य अधिकार यह है कि यदि उसके पति की मौत हो जाती है या उसका तलाक हो जाता है तो वह बच्चे का संरक्षक बनने का दावा कर सकती है। अभी तक औरतों को बच्चों का संरक्षक बनने का अधिकार नहीं मिला था। लेकिन अब यह अधिकार उन्हें मिल गया है।
- यदि पति बच्चे को प्राप्त करने के लिए कोर्ट में पत्नी से पहले अपनी याचिका दायर करता है तो भी पत्नी को दावा करने और बच्चे को प्राप्त करने का अधिकार है। औरतों को मिला यह एक महत्वपूर्ण अधिकार है।
- यदि औरत अपने पति या ससुरालवालों के द्वारा प्रताड़ित की जाती है तो उसे भारतीय दंड संहिता के तहत उनके खिलाफ आपराधिक रिपोर्ट लिखवाने का अधिकार है।
- हिन्दू विवाह कानून के मुताबिक निम्नलिखित कारणों से महिलाएं विवाह-विच्छेद के लिए अर्जी दे सकती हैं–
- अगर पति ने पूर्व पत्नी के होते हुए दूसरा विवाह कर लिया हो।
- अगर पति ने पत्नी को त्याग दिया हो और कहीं और रहते हुए उसे दो वर्ष से ज्यादा हो चुका हो।
- अगर पति-पत्नी पर मानसिक या शारीरिक या दोनों तरीकों से जुल्म करता हो।
- अगर पति धर्मभ्रष्ट हो चुका हो या उसने धर्म परिवर्तन कर लिया हो।

वर्तमान पीढ़ी का सबसे बड़ा दुश्मन तनाव

नीलम शुक्ला

तनाव शब्द की व्याख्या करना आज कठिन हो गया है। क्योंकि शायद ही कोई व्यक्ति ऐसा हो जिसे न झेलना पड़ता हो। इसकी गिरफ्त में सभी बूढ़े-जवान, बच्चे स्त्री, पुरुष, अमीर-गरीब, नेता-अभिनेता सभी आ चुके हैं। गरीब को अपनी जरूरतों को पूरा करने के ए तनाव रहता है। अमीर को अपनी संपत्ति को बचाने का तनाव रहता है, नेता अपनी कुर्सी बचाने के लिए तनाव में रहता है। कहने का अभिप्राय यह है कि सभी लोग किसी न किसी तनाव से गुजर रहे होते हैं। और जीवन भी जी रहे होते हैं। इसी के कारण आज डाक्टरों की भरमार हो चुकी है। और सभी एक दूसरे को तनाव न लेने की सलाह देते पाए जाते हैं। परन्तुसच तो यह है कि आज तनाव रहित होना बड़ा कठिन हो गया है। परीक्षा के दिनों में विधार्थी अपनी परीक्षा को लेकर तनाव में रहते हैं। खिलाड़ी अपनी जीत को निश्चित करने के लिए तनाव में रहते हैं।

इंसान का जीवन तनावयुक्त हो गया है। इसका कारण आपस में प्रतियोगिता है। जो दूसरों को अपने से अधिक सुखी संपन्न, सुंदर, स्वरूप, देखकर होती है। यह गलत है क्योंकि हर व्यक्ति का शरीर मन, बुद्धि भाग्य, दूसरे से अलग होता है। जिसके कारण वह दूसरों से अलग होता है। कोई अधिक परिश्रम कर सकता है। तो कोई कम, कोई अधिक खाकर, पचा सकता है। तो कोई कम, सबके क्षमता परमात्मा ने जब अलग अलग बनाई है तो उसको अलग-अलग रूप और आकार भी दिया है। कोई सौ किलो वजन उठा सकता है तो कोई ४० किलो जब शारीरिक क्षमता में फर्क है तो योग्यता में भी फर्क होगा। इसलिए इसी बात को मानकर तनाव से मुक्त रहना चाहिए।

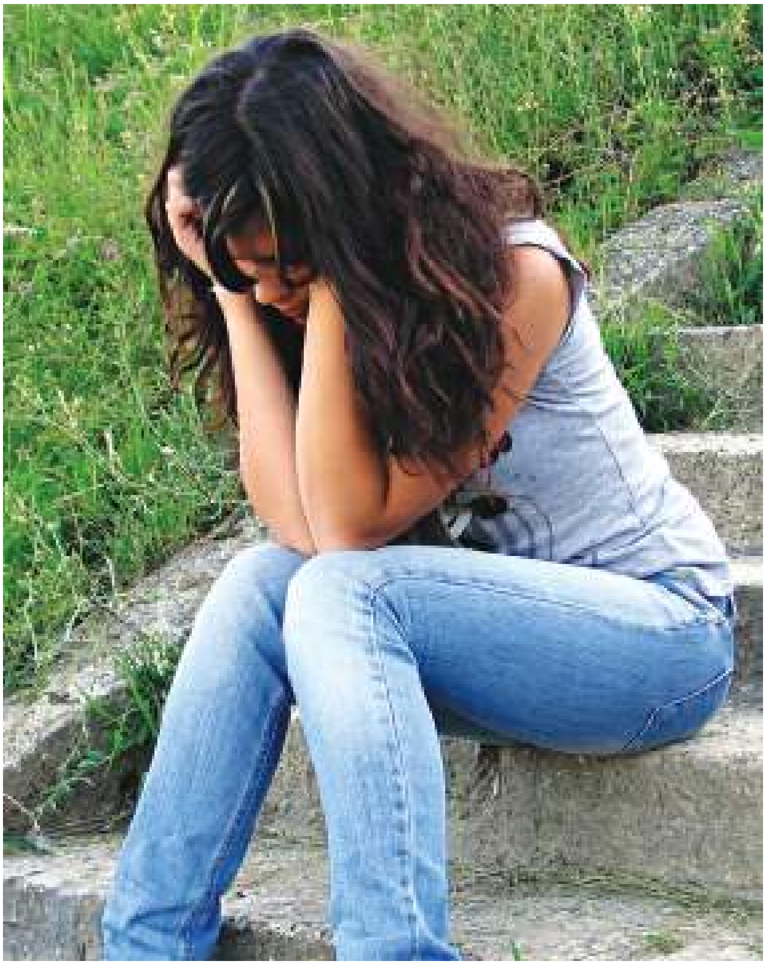
किसी की नींद छः घंटे में प्हो

किसी की नींद छः घंटे में पूरी हो जाती है तो कोई १० घंटे सोता है। कोई १२ घंटे परिश्रम करता है तो कोई १८ घंटे कर सकता है। यदि परिज्ञय के घंटों में फर्क होगा तो कार्य की मात्रा में भी फर्क होगा। अतः यह मान लेना कि उसके भाग्य में अधिक है यह सही नहीं है। यदि इंसान इन बातों को समझ ले तो तनाव कम हो सकता है। दूसरा तनाव का कारण होता है। असंतुष्टि इंसान को कर्म करने के साथ संतुष्ट रहना भी सिखना चाहिए। यदि आप असंतुष्ट रहेंगे तो तनाव बना ही रहेगा।

अधिक तनाव के कारण कई बार अन्य प्रकार कि समस्याएं पैदा हो जाती हैं। जैसे ब्लड प्रेशर (रक्तचाप) हार्ट अटैक (हृद्‌यघात) नींद न आना आदि जिससे शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसलिए अत्यधिक तनाव से बचना चाहिए। और किसी भी प्रकार का तनाव नहीं लेना चाहिए। स्वस्थ रहने के लिए यह अति आवश्यक हैं। तनाव रहित व्यक्ति ही अच्छा जीवन गुजार सकता है। और लम्बी आयु जी सकता है। तथा जीवन का आनंद ले सकता है। तनाव में रहने वाला व्यक्ति न तो स्वयं सुख का आनंद ले सकता है और न ही अपने आस-पास के लोगों को सुखी रहने देता है।
तनाव से घिरा व्यक्ति घर-परिवार, दफ्तर, बाजार, सफर में कहीं भी अपने कार्य को सही अंजाम नहीं दे सकता कारण, उसकी आधी ऊर्जा तो उसके तनाव का ग्रास बन रही है। फिर वह किस प्रकार अपना वेस्ट कर सकेगा। डाक्टरों की सलाह ली तो उन्होंने भी तनाव को पूरा या तनाव से दूर रहने के लिए कहा। क्योंकि तनाव हमारे जीवन का सारा सुख सारा आनंद सारा मजा खराब कर देता है। और किसी से भी अच्छी तरह मिलने नहीं देता। तनाव में मनुष्य भूल और गलतियां अधिक करता है। उसकी सोचने की शक्ति क्षीण होती चली जाती है। कभी-कभी तो तनाव में रहने के कारण इंसान आत्महत्या तक कर बैठता है। अतः आज इस दुनिया समाज में तनाव को भगाने व दूर करने हो गया है। वरना का प्रयास अति आवश्यक और आने वाली पीढ़ी भी इसकी जद यह मनुष्य की जिंदगी को यूं ही लीलता जाएगा में आ जाएगी। जिसकी शुरुआत स्कूलों में हो रही घटनाओं के रूप में हो चुकी है। माता-पिता-गुरु, अध्यापक सभी को मिलाकर इस भयानक रोग से मुक्ति पाने के लिए प्रयास करना होगा।

माता-पिता आज बच्चों पर अधिक नंबर लाने के लिए दबाव बनाते हैं। यह बिल्कुल गलत बात है क्योंकि इसके लिए बच्चे गलत रास्ते तलाशते हैं। और तनाव में आ जाते हैं। माता-पिता को यह समझाना होगा कि जो पढ़ा वह अच्छा पढ़ा और जितना पढ़ा वह याद रहे इसकी शिक्षा देना जरूरी है न कि अधिक नंबर लाने पर।
आज भेड़ चाल से निकलकर चलने की जरूरत है जो सौ लोग करते हैं। वही सभी करने लगते हैं। अन्य क्षेत्रों में अपना भविष्य तलाशना चाहिए यदि एक मां बाप का बेटा डाक्टर या इंजीनियर बन गया है तो सभी यही चाहने लगते हैं। बल्कि चाहिए ये कि जिस विषय में बच्चे की रुचि हो उसमें आगे बढ़ने दें। लेकिन अधिकतर माता-पिता को यह नागवार गुजरता है। और वे स्वयं भी तनाव में रहते हैं तथा बच्चे को भी उसी के झेलने के लिए मजबूर कर देते हैं।

तनाव हमारे जीवन का सारासुख सारा आनंद सारा मजा खराब कर देता है। और किसी से भी अच्छी तरह मिलने नहीं देता। तनाव में मनुष्य भूल और गलतियां अधिक करता है। उसकी सोचने की शक्ति क्षीण होती चली जाती है। कभी-कभी तो तनाव में रहने के कारण इंसान आत्म हत्या तक कर बैठता है।



जलवे बिखेरती प्राची देसाई

सुनीता गुप्ता

छोटे पर्दे पर अपने अभिनय के जलवे बिखेरने के बाद बॉलीवुड में कदम रखने वाली प्राची देसाई फिल्म 'वन्स अपॉन ए टाइम इन मुम्बई' के लिए सर्वश्रेष्ठ सह अभिनेत्री का फिल्मफेयर पुरस्कार भले ही न जीत पाई हों लेकिन इस फिल्म ने उनके कॅरियर को आगे बढ़ाने का काम तो किया ही। इस फिल्म में अपनी भूमिका के लिए प्राची को लायन्स गोल्ड अवार्ड, अप्सरा अवार्ड और स्टारडस्ट अवार्ड हासिल हुए। इस फिल्म में ७० के दशक वाला डिंपल कपाड़िया जैसा उनका लुक खूब हिट हुआ।

एकता कपूर के मशहूर टीवी धारावाहिक 'कसम से' में एक साधारण बहू की भूमिका निभा कर प्रसिद्ध हुई प्राची अब बॉलीवुड में धीरे-धीरे अपनी जगह बनाती जा रही है। भले उनकी अब तक दो-तीन फिल्में ही प्रदर्शित हुई हों लेकिन उनके चाहने वालों की कमी नहीं है।

प्राची का जन्म गुजरात के सूरत में १२ सितम्बर १९८८ को हुआ। उनके पिता थियेटर से जुड़े हुए थे। उनकी स्कूली शिक्षा सूरत और पंचगनी में पूरी हुई और फिर बाद में उन्होंने उच्च शिक्षा पुणा के कालेज से पूरी की। उन्होंने सत्रह साल की उम्र में मॉडलिंग का कोर्स किया और उसी दौरान उन्हें टीवी में काम मिल गया। उन्हें जीटीवी पर प्रसारित होने वाले बालाजी टेलिफिल्म्स के 'कसम से' नामक धारावाहिक में बहू का रोल मिला, जिसका नाम बानी था। वह २००८ तक इस धारावाहिक से जुड़ी रहीं। उन्होंने टैलेंट हंट शो 'झलक दिखला जा-२' जीत कर लोगों को हैरान कर दिया। उन्होंने यह शो तब जीता, जबकि एक बार वह इस शो से बाहर हो गइ थीं और बाद में वाइल्ड कार्ड के जरिए उनका दोबारा इसमें प्रवेश हुआ था। इसके अलावा वह २०१० में सोनी टीवी पर प्रसारित होने वाले धारावाहिक 'सीआइ डी' में भी नजर आई तो किचन चैम्पियन सीजन-३ की होस्ट भी बनीं।

प्राची ने फरहान अख्तर की फिल्म 'रॉक आन' के जरिए बॉलीवुड में कदम रखा। यह फिल्म काफी सफल रही थी और इसमें प्राची के काम को भी सराहा गया। इसके बाद प्राची की फिल्म 'लाइफ' आई। यह फिल्म औसत सफल रही। इस फिल्म में प्राची के साथ तुषार कपूर थे। प्राची को टीवी जगत में कई पुरस्कार भी हासिल हुए, जिनमें सबसे फेवरेट कौन का बेस्ट न्यूकमर अवार्ड, सर्वश्रेष्ठ टीवी अभिनेत्री का कलाकार अवार्ड भी शामिल हैं। प्राची की आने वाली फिल्मों में 'उद्यान एक्सप्रेस' शामिल हैं।

त्रैमासिक राशिफल।

कैसे होंगे आपके आनेवाले तीन महीने बैशाख से आषाढ़

पं. श्याम सुन्दर भारद्वाज

मेष

संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। बैशाख मास शुरूआत में आर्थिक पक्ष मजबूत होगा। जीवन साथी के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। ज्येष्ठ मास मास के दूसरे सप्ताह में वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है। आषाढ़ मास में यात्रा देशाटन की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी।

वृष

पारिवारिक जीवन सुखमय होगा। बैशाख मास के अंत में पिता या उच्चाधिकारी का सहयोग मिलेगा। ज्येष्ठ मास में धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। भाई या पड़ोसी से वैचारिक मतभेद हो सकते हैं। आषाढ़ मास में रुपए पैसे के लेन-देन में सावधानी अपेक्षित है।

मिथुन

रुका हुआ कार्य सम्पन्न होगा। बैशाख का महीना संतान के दायित्व की पूर्ति होगी। ज्येष्ठ मास में शिक्षा प्रतियोगिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी। आषाढ़ में प्रतियोगी परीक्षाओं में आशातीत सफलता मिलेगी। व्यर्थ की भागदौड़ होगी।

कर्क

बैशाख के पूरे महीने में यात्रा देशाटन की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी। ज्येष्ठ मास में प्रतियोगी परीक्षाओं में आशा के अनुरूप सफलता मिलेगी। आषाढ़ मास के दूसरे एव तीसरे सप्ताह में आपके साथ कुछ ऐसा होगा जिसका आपको लाभ मिलेगा।

सिंह

बैशाख के तीसरे सप्ताह में पारिवारिक जीवन सुखमय होगा। दाम्पत्य जीवन सुखमय होगा। ज्येष्ठ मास में जीवनसाथी के स्वास्थ्य के प्रति सचेत रहें। यात्रा में अपने सामान के प्रति सचेत रहें। आषाढ़ मास के महीने में चोरी या खोने की आशंका है।

कन्या

बैशाख मास के दूसरे सप्ताह में राजनैतिक महत्वकांक्षा की पूर्ति होगी। पिता या उच्चाधिकारी से तनाव मिल सकता है। ज्येष्ठ मास के दूसरे सप्ताह में उदर या विकार या त्वाचा के रोग से पीड़ित रहेंगे। प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता मिलने के आसार बन रहे हैं। आषाढ़ मास में प्रेम प्रसंग प्रगाढ़ होंगे।

तुला

शासन सत्ता का सहयोग मिलेगा। कोई महत्वपूर्ण निर्णय न लें। बैशाख मास से आपके दिनों की अच्छी शुरूआत के संकेत हैं। ज्येष्ठ मास में आय के नए स्रोत बनेंगे। पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। धनोपार्जन की दिशा में प्रगति होगी। आषाढ़ के महीने में श्रमसाध्य सफलता मिलेगी।

वृश्चिक

संतान के संबंध में सुखद समाचार मिलेगा। बैशाख मास में आय और व्यय में संतुलन बनाकर रखें। ज्येष्ठ मास का पूरा महीना अपने सामान की सुरक्षा के प्रति सचेत रहें। आषाढ़ में विरोधी पक्ष से सर्तक रहें। अन्यथा अनावश्यक व्यय करना पड़ सकता है।

धनु

बेरोजगार व्यक्तियों को रोजगार मिलने की संभावना है। बैशाख मास के शुरूआती दिनों में अत्याधिक व्यग्रता के कारण मन परेशान रहेगा। ज्येष्ठ मास में कोई महत्वपूर्ण निर्णय न लें। किसी अभिन्न मित्र या रिश्तेदार से मिलाप होगा। आषाढ़ मास के महीने में नेत्र विकार की संभावना है।

मकर

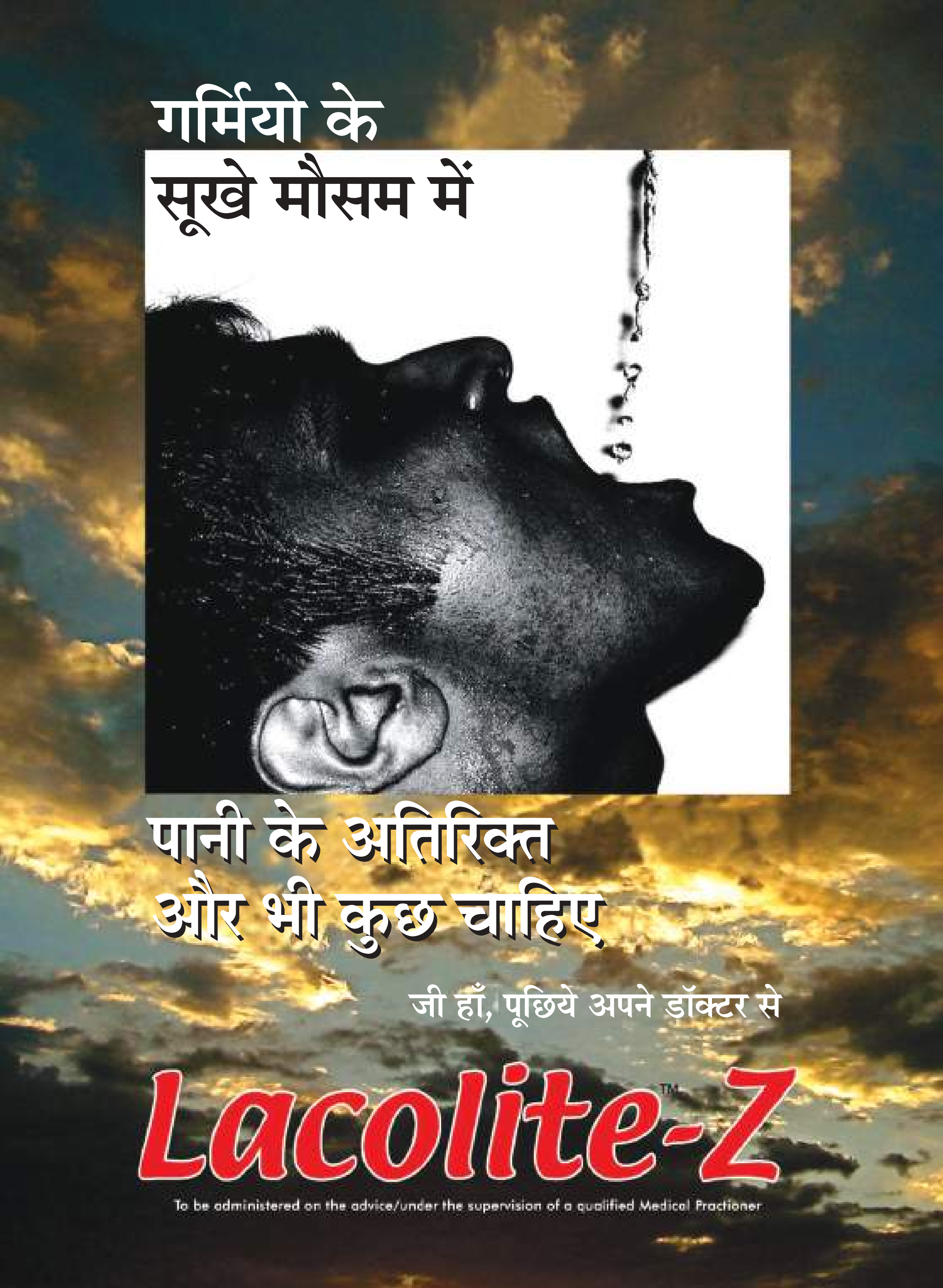
बैशाख मास का पहले सप्ताह में जीविका के क्षेत्र में प्रगति होगी। आर्थिक तथा व्यावसायिक योजनाएं सफल होंगी। ज्येष्ठ मास में धन, पद, प्रतिष्ठा में वृद्धि होगी। आषाढ़ मास में वाहन प्रयोग में सावधानी अपेक्षित है। गृह सुख में वृद्धि होगी। विरोधी परास्त होंगे।

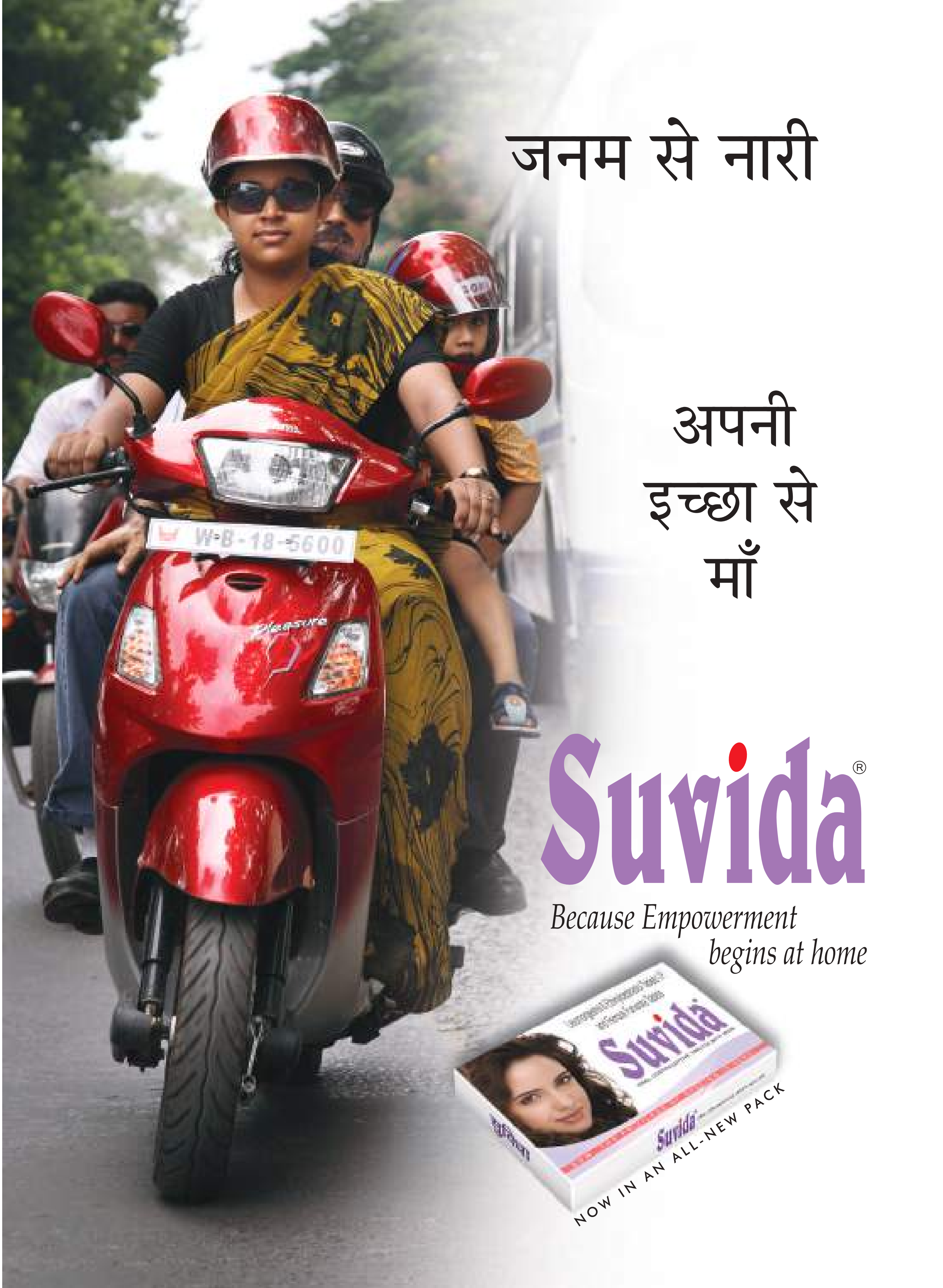
कुंभ

बैशाख मास में राजनैतिक महत्वकांक्षा की प्रति होगी। धन लाभ के योग हैं। ज्येष्ठ मास के शुरूआती दिनों में व्यावसायिक क्षेत्र में कठिनाइयों का सामना करना पड़ सकता है। आषाढ़ मास में व्यर्थ की उलझनें रहेंगी। प्रतियोगी परीक्षाओं में सफलता मिलने के शुभ संकेत हैं।

मीन

बैशाख के पूरे महीने में गृहपयोगी वस्तुओं में वृद्धि होगी। ज्येष्ठ मास के पहले सप्ताह में यात्रा देशाटन की स्थिति सुखद व लाभप्रद होगी। शिक्षा प्रतियोगिता के क्षेत्र में आशातीत सफलता मिलेगी। आषाढ़ मास में प्रणय संबंध में मधुरता आएगी। मनोरंजन के अवसर प्राप्त होंगे।


गर्मियो के
सूखे मौसम में
पानी के अतिरिक्त
और भी कुछ चाहिए
जी हाँ, पूछिये अपने डॉक्टर से
Lacolite-Z™
To be administered on the advice/under the supervision of a qualified Medical Practioner


जनम से नारी
अपनी
इच्छा से
माँ
Suvida®
Because Empowerment
begins at home
NOW IN AN ALL-NEW PACK