



Care Educational News

(An ISO 9001:2008 Certified Organization)

Volume - 01 | Issue - 2 | Hindi/English | Periodicity - Monthly | Not For Sale | September 2017

When Knowledge is Power

The RTI law in India, particularly if successive governments do not blunt its edge, is the sort of tool that journalism has long needed

THE RIGHT to Information Act is a law through which citizens can demand information from the government for Rs 10 plus the cost of photocopying documents, if any. The government Union and state, must appoint information officers to gather and send the material, and there is a fine for non-compliance.

This book tells us that many countries have laws similar to RTI, pioneered by Sweden in 1766. In our neighbourhood, Pakistan legislated it in 2002 under General Musharraf, and today Afghanistan, Bangladesh, Bhutan, the Maldives and Sri Lanka have laws similar to RTI.

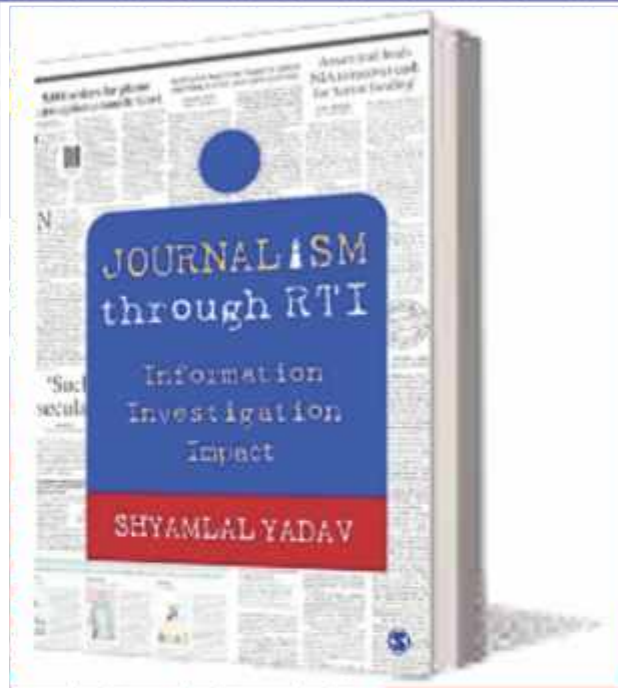
India got the law in 2005 under Manmohan Singh. However, many states already had information laws because of citizen pressure, the most prominent being a campaign by the Mazdoor Kishan Shakti Sangathan, led by Aruna Roy. The Delhi government's Arvind Kejriwal and Manish Sisodia were also RTI activists, serving communities and neighbourhoods in Delhi before becoming politicians.

Author Shyam Lal Yadav, senior editor with The Indian Express, has been reporting stories using RTI for over a decade. We should believe him when he says that the current government under Narendra Modi shows "no sign that [it] wants to weaken the RTI Act". However he cautions that "there are several officials (there are around 2,500 public information officers in the central government) who have started taking RTI provisions casually after the change in regime." Yadav knows this from first-hand experience, as he writes.

The citizen uses RTI to access information related to personal issues, like passport applications, ration cards, school admissions and so on. Journalists are using it increasingly for source material, particularly for investigative stories, though Yadav admits that India's media still has not done enough on this count. He says that his paper's correspondents are routinely trained in the use of RTI. One imagines that the training includes examining the Forensic record. Acts of corruption, particularly at the high level, may not be immediately manifest and require the piecing together of material. The book's second half provides examples of stories which use access to government records.

As may be expected, the quality of the information is not always good and government can choose to be opaque on subjects that it does not want illuminated. Researchers at Amnesty International India (where I work) sent out about 3,000 RTI queries to all the jails in India for information on undertrial prisoners. Much of the material that was returned was gibberish, and it appeared that either the officials did not understand the laws, or they were filling in RTI queries without looking at the record, or the record was poorly maintained.

A phenomenon which the government is sensitive to, is that of frivolous RTI filing. Yadav gives the example of an



JOURNALISM THROUGH RTI: INFORMATION INVESTIGATION IMPACT (INDIA) SHYAMLAL YADAV
Sage Publications 244 pages ₹ 795

individual who requested information on statues and busts around the country and then asked if one of his could be installed. This is seen as a drain on resources, and the government of ten expresses this concern. However, Yadav says that a large number of RTI applications come from within the government itself, through its employees.

One of the interesting things thrown up by the book is the role of the individual Activist. We are often told that it is difficult for individuals to make a difference in our part of the world. Yadav profiles the work of Subhsh Agarwal, a name many editors will be familiar with because of his regular letter-writing. It was Agarwal's persistence which got judges to declare assets in their name and the name of their spouses and dependents.

Among the stories that journalism through RTI excavated is one on phone-tapping. Yadav learned in 2012 that the Union government intercepts over 250 phone calls a day. This is not done through any court order, as is required by law in the United States, but the approval of the Union home secretary (who must be an absolute genius if he has the ability to read and approve 250 applications a day, and presumably reject some).

Other stories, such as the travel costs of ministers and so on, are also given as examples. The RTI law, particularly if successive governments are not concerned about blunting its edge, as we are told, is the sort of weapon that journalism has long needed. It relieves reporters of reliance on anonymous sources for information and it reduces the space for deniability.

RTI-based stories will illuminate things that are not currently in the news, because that cycle is rapid and stories and issues from yesterday's panel discussions are seen as having become dated. However, for those who are not in that business, and this publication and a few others come to mind, it is a transformational tool. Its relatively recent appearance should tell us that those who seek journalism and information that is solid and factual can anticipate an improvement in coverage.

Aakar Patel is executive director, Amnesty International India

Soon, a demat account for your education certificates

NSDL Portal To Ease Verification For Institutes, Employers



Share of Technology : Among other things, the move will allow employers to directly access the examination records of job candidates

Mumbai: There will soon be no need for physical authentication of educational certificates during admissions. "In a revolutionary move that will benefit students, recruiters and educational institutions, an arm of depository services provider National Securities Depository Limited (NSDL) has started the process of dematerialising education certificates. The CBSE has been the first to share the exam results of 27 lakh students with NSDL Database Management. Most other educational institutions are expected to sign up by next year. NSDL assigned the job of dematerialising education records" to NSDL Database Management following an order of the ministry of human resource development to set up a National Academic Depository (NAD).

"We expect all universities and academic institutions of national importance, central universities and school boards to upload the data of examination performance," said NSDL managing director G V Nageswara Rao.

The benefits are two-fold for educational institutions that sign up. First, the task of maintaining a database of exam records over the years gets outsourced. Second, during admissions, the academic institutions can plug into the NAD and verify the marks obtained by students in lower level examinations.

This will eliminate the need for authenticating physical copies of certificates. Similarly, employers can directly access students' examination records, and do not have to worry about the authenticity of marksheets. "For sophisticated users, like technology companies, we can provide access to our database so that they do not have to download records, but can automate the authentication process," said Rao.

Rao said that although the NSDL gets rid of paper certificates, academic institutions would continue to issue certificates for some time. To sign up, each student will have to do the equivalent of a 'know your customer' authentication by obtaining an NSDL ID or providing their Aadhaar card. Once this is done, he/she will get an account in which his/her academic qualifications will be stored.

According to Rao, this has the potential to expedite the disbursement of education loans.

बजट हुआ दोगुना लेकिन स्कूल में घटे 36 लाख बच्चों

बेसिक शिक्षा का बजट 6 वर्षों में दोगुना हो गया लेकिन इस दौरान बेसिक शिक्षा परिषद की ओर से संचालित स्कूलों में 36.62 लाख छात्र घट गये निशुल्क शिक्षा के आलावा मुफ्त में मिलने वाली किताबें, युनिफार्म, मिड-डे मिल दूध व फल और स्कूल बैग जैसी जैसी सौभाग्यो के बावजूद परिषदीय स्कूलों और अभिभावकों को मोह भंग हो रहा है। परिषदीय प्राथमिक स्कूलों में वर्ष 2011-12 में 1.46 करोड़ बच्चों नामांकित थे वर्ष 2016-17 में इन विद्यालयों में छात्र नामांकन घटाकर 1.16 करोड़ रह गया। 6 वर्षों में प्राथमिक स्कूलों से 30 लाख बच्चों ने मुंह फेर लिया। उच्च प्राथमिक स्कूलों में 2011-12 में जहाँ 42 लाख बच्चों नामांकित थे, वहीं 2016-17 में उनकी संख्या घटकर 35.38 लाख रह गई है। सरकार की तमाम कोशिशों के बावजूद इन विद्यालयों में नामांकन के बाद स्कूल छोड़ने वाले बच्चों की संख्या घट रही है। बेसिक शिक्षा पर अपने आप में सबसे बड़ा सवाल है जिसका आज तक कोई कारगर हल नहीं ढूँढा जा सका है। बेसिक शिक्षा के बजट का बड़ा हिस्सा शिक्षकों, शिक्षामित्रों व अनुदेशकों के वेतन और मानदेय पर खर्च होता है।

मानव संसाधन विकास मंत्रालय की रिपोर्ट के मुताबिक 15 या उससे कम छात्र नामांकन परिषदीय स्कूलों की संख्या के लेखाज से प्रवेश के टॉप टेन जिलों में ऐसे 2343 विद्यालय पाए गये। इन जिलों की सूची में पहला नम्बर अमरौह का है। जहाँ 15 या उससे कम छात्र नामांकन वाले 151 परिषदीय स्कूल मिले। वहीं विजनौर में 145, प्रतापगढ़ में 129, इटावा में 126, बुलंदशहर में 98, फतेहपुर में 82, सिद्धार्थनगर में 82, बैनपुरी में 78, फीरोजाबाद में 77 और रायबरेली में 73 ऐसे स्कूल पाये गये हैं।

बच्चों की अनुपस्थिति की दर ज्यादा: विद्यालयों में बच्चों की अनुपस्थिति भी बढ़ी चुनौती है। 2016 की एनुअल स्टेट्स ऑफ एजुकेशन रिपोर्ट बताती है कि ग्रामीण क्षेत्रों के परिषदीय प्राथमिक स्कूलों में बच्चों की अनुपस्थिति दर 44 फीसद और उच्च प्राथमिक विद्यालयों में 44.2 फीसद है जो राष्ट्रीय औसत से ज्यादा है। बच्चों के सीखने समझने के स्तर भी सवाल उठते रहें हैं। बीते बजट सूत्र में शिक्षित एवं स्वास्थ्य मंत्री सिद्धार्थनाथ सिंह ने विस में इस मुद्दे को उठाया था।

सच्चाई : घट रहा परिषदीय विद्यालयों में छात्र नामांकन, अनुपस्थिति भी बढ़ी समस्या मुफ्त में मिलने वाली सुविधाओं से अभिभावकों का हो रहा मोहभंग

बेसिक शिक्षा का बजट

वर्ष	धनराशि (करोड़ रु.)
2011-12	18,977.16
2012-13	23,804.89
2013-14	21,059.75
2014-15	27,524.31
2015-16	32,453.18
2016-17	38,265.98
2017-18	50,307.58

प्राथमिक विद्यालय

वर्ष	छात्र नामांकन
2011-12	1,46,29,083
2012-13	1,35,11,799
2013-14	1,30,53,796
2014-15	1,28,49,789
2015-16	1,25,47,860
2016-17	1,16,93,424

उच्च प्राथमिक विद्यालय

वर्ष	छात्र नामांकन
2011-12	42 लाख
2012-13	41 लाख
2013-14	40 लाख
2014-15	39 लाख
2015-16	37 लाख
2016-17	35.38 लाख



CARE Educational Trust
(An ISO 9001:2008 Certified Institution)

www.careeducationaltrust.org

Contact on: 0522-2357888

Donate Now!



Every Child Is Special

केयर एजुकेशनल ट्रस्ट भारत ट्रस्ट "अधिनियम 1961" के तहत एक पंजीकृत संस्था, लखनऊ में अपने पंजीकृत कार्यालय, उत्तर प्रदेश, भारत के साथ 2011 के बाद से वित्त समुदाय के साथ काम कर रहा है।

"प्यार देकर बढ़ता है, जो प्यार हम दूसरों को देते हैं वही हमारे साथ रहता है, प्यार को बनाये रखने का एक ही तरीका है और वह है बांटने का"

18/492, Indira Nagar, Lucknow

FOLLOW US AT @CARE_EDUCATIONAL_TRUST



Today's generation of children, may be the first in modern history to have a shorter life-span than their parents, say experts in medical field. Scary, isn't it? In this era of organic and vegan revolutions and diet charts, it comes as a shock when experts say that the 25-35 age group is far from being fit. Obviously, all the eating out, meals at odd hours and a callous attitude towards

exercised. According to a study, while it is healthy to walk 10,000 steps daily, the average Indian makes do with just about 4,000! This when an hour's daily walk decreases the chances of a heart disease by 30-40 percent, of a stroke by 25-30 percent, of breast cancer by 20 per cent and diabetes by 50 per cent. No wonder then that 64.67 per cent people are obese. Obviously, the solution



Young India is unfit

When a 12-year-old undergoes a bypass and 25-year-olds suffer heart attacks, it's time for India to sit up and do something. Doctors share some tales...

our body is now taking its toll. As Prof Adrian Kennedy, managing director, wellness division of a prominent hospital, observes, "Since the late '90s, there's been a change for the worse in the average urban Indian's food profile, with 48.14 per cent consuming a high-fat diet. The percentage of people eating out frequently is now 29.66 per cent. And 28.10 per cent urban Indians indulge in a high-salt diet."

In fact, a survey conducted among one lakh urban Indians between the age of 25 and 35 indicates that now a substantial 53.23 per cent of the youth is non-vegetarian and that 30.79 per cent doesn't consume fresh fruit or vegetables daily.

Not a very healthy habit, is it? Added to that are other, lifestyle lacunae like stress - which lead to sleep deprivation and inability to relax - inadequate or no exercise, time constraints. The result is a very mentally and physically depleted urban India. Ratio of 55.98 per cent physically unfit young people co-relates with 55.57 per cent who do not and probably have never

tion lies in a healthy and active lifestyle. And herein lies the irony: the youth today has all the facility - gyms, fitness gadgets - as well as the financial resources to take care of their body and soul. Dr Dhiren Bagchi, an endocrinologist points out that 70 per cent of all illnesses are lifestyle-related and 50 per cent of our medical cost is incurred while treating them.

A city-based cardiologist, Dr Sanjay Dalal, observes that though people are aware of the health benefits of a proper diet, relaxation and the need to exercise, very few actually practise it. No wonder then that Indians - who are genetically predisposed to heart diseases, hypertension and diabetes - are now afflicted by diseases at a much younger age. Sangita Reddy, the executive director of a leading hospital, cites an example of a 12-year-old undergoing bypass surgery! Haven't we all heard cases of 25-year-olds dropping from a heart attack? Pathologist, Dr Indumati Gopinath substantiates this by stating that the 25 to 35 age group does show higher levels of cholesterol and triglycerides.

What this age group is also afflicted with, is an acute lack of time and - in some cases - inclination to have sex. Dr Manish Rastogi, director of a prominent hospital, concurs. "Since the last decade, couples seem to meet more in the boardroom than the bedroom. Regular sex becomes a casualty and results in what I call voluntary infertility. Today, three out of 10 couples who come for infertility treatment belong to this category." He adds that obesity and diabetes affect the sperm count and motility of the sperms as well. In women, polycystic ovaries are a possibility, which could later result in infertility and in some cases, this could make them prone to high BP, diabetes, high cholesterol and heart disease.

We all know that a healthy mind resides in a healthy body. By now, it's clear that our bodies are anything but healthy. So obviously, our mind is rather battered too. According to Dr. Vikas Mohan Sharma, a psychiatrist, "In the last decade, the number of patients (who are over 20) who come to me because of anxiety disorders has doubled. Most of them don't have a buffer zone - a support system and adequate relaxation."

Obesity and diabetes affect the sperm count and motility of the sperms as well. In women, polycystic ovaries are a possibility, which could later result in infertility and in some cases, this could make them prone to high BP, diabetes, high cholesterol and heart disease

आयुर्वेद

मर्म चिकित्साका मर्म

डॉ. सुनील कुमार जोशी

निदेशक : ऋषिकुल स्नातकोत्तर आयुर्वेद महाविद्यालय, हरिद्वार



आयुर्वेद से सम्बंध मर्म चिकित्सा कुछ रोगों से ग्रस्त लोगों के लिए उम्मीद का उल्लास बनकर उत्साहवर्धक परिणाम दे रही है। आइए जानते हैं, इस चिकित्सा के कुछ प्रमुख पहलुओं के बारे में.....



देश की चिकित्सा आवश्यकताओं की पूर्ति मात्र सरकारी तंत्र के माध्यम से संभव नहीं है। इसका अधिकांश भाग निजी चिकित्सालयों और चिकित्सा संस्थानों के माध्यम से पूरा किया जाता है, परन्तु गुणवत्ता की विश्वसनीयता एक विचारणीय प्रश्न है। यह विचारणीय एक प्रश्न है कि क्या विना अतिरिक्त संसाधनों के जन-सामान्य की चिकित्सा आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए कोई विकल्प उपलब्ध है? इसके प्रत्युत्तर में मर्म विज्ञान और मर्म चिकित्सा जैसी सर्वसुलभ, हानिरहित और सर्वमान्य पद्धतियों पर विचार करना समय की सबसे बड़ी आवश्यकता है।

प्रकृति प्रवृत्त चिकित्सा पद्धति

आयुर्वेद और योग विशेष की सबसे प्राचीन चिकित्सा पद्धति है, इसे सभी स्वीकार कर चुके हैं मर्म चिकित्सा आयुर्वेद से ही संबंधित है। मर्म चिकित्सा का विज्ञान उतना ही प्राचीन है, जितना मानव शरीर। यह विज्ञान मानव के विकास के समय से ही मनुष्य में अंतर्निहित है। विश्व की समस्त चिकित्सा पद्धतियाँ मनुष्य द्वारा अन्वेषित हैं, परन्तु मर्म विज्ञान ईश्वर या प्रकृति प्रदत्त

पद्धति है, जो मनुष्य शरीर में विद्यमान है मर्म चिकित्सा विज्ञान, आयुर्वेदीय शल्य तंत्र (सर्जरी) का एक अनछुआ प्रष्ट है। जैसे पूर्व अवधारणा थी कि योग और प्राणायाम रोकथाम के उपाय हैं, परन्तु आज योग वा प्राणायाम रोगों की उपचार की सक्षम विधा के रूप में मान्यता प्राप्त कर चुके हैं। इसी प्रकार हजारों वर्षों से अप्रचलित मर्म चिकित्सा विज्ञान को अनेक वर्षों के शोधपरक अनुसंधान के बाद विभिन्न शल्य रोगों से ग्रस्त हजारों रोगियों पर प्रयोग कर आयोज्य प्रदान किया जा चुका है। मर्म चिकित्सा के परिणाम उत्साहवर्धक हैं।

पहिली सुश्रुत के अनुसार मनुष्य शरीर में 107 मर्म भाग या स्थल होते हैं। यह अत्यन्त महत्वपूर्ण स्थल हैं, जहाँ पर किसी भी प्रकार के आघात लगाने से वेदना या पीड़ा होती है जो जोरदार प्रहार लगने से मृत्यु तक हो जाती है। लेकिन इसको विपरीत इन मर्म स्थलों पर आयुर्वेदिक विधि से मर्म चिकित्सा करने पर कई रोगों को दूर भी किया जा सकता है।

मर्म की संरचना भेद के अनुसार इन्हें मांस, सिरा, स्नायु, अस्थि और संधि मर्मों में विभाजित किया गया है।

चिकित्सा का उपयोग

प्रयोग व अनुभव के आधार पर वर्तमान संदर्भ में मर्म चिकित्सा का विभिन्न रोगों में मुख्य रूपसे उपयोग किया जाता है।

- तंत्रिका तंत्र संबंधी रोग। इसके अन्तर्गत मस्तिष्क में होने वाले रोग भी शामिल हैं।
- मांस में संबंधित रोग (डिजीज ऑफ मसल एंड लिगामेंट)।
- सिरा संबंधी रोग (डिजीज ऑफ ब्लड वेसेल्स)।
- संधियों के रोग (डिजीज ऑफ ज्वॉइंट्स)।

अधिकशत: पुरानी और हाल में लगी चोटों से होने वाली पीड़ा या विकलांगता आदि विकारों में मर्म चिकित्सा अत्यन्त लाभप्रद है। इसके अलावा आघातुज तंत्रिकाघात (ट्रॉमेटिक नर्व डैमेज), रीढ़ की हड्डियों में विभिन्न कारणों से होने वाले फेक्चर, सियाटिका, स्पांडिलोसिस, अर्थराइटिस, फोनेन शोल्डर और वेरीकोज वेस आदि में मर्म चिकित्सा के परिणाम उत्साहवर्धक रहें हैं।

क्रॉनिक पेल्विक पेन से राहत



डॉ. निकिता ब्रेहन
स्त्री रोग विशेषज्ञ
लेप्रोस्कोपिक सर्जन, दिल्ली

क्रॉनिक पेल्विक पेन एक ऐसा दर्द है, जो पीड़ित महिला की सामान्य दिनचर्या में बाधा डालता है। इस कारण वे सामान्य जीवन जीने में दिक्कत महसूस करती है। इन दिनों प्रजनन आयु वाली महिलाओं को प्रभावित करने वाली यह एक प्रमुख स्वास्थ्य समस्या है। यह दर्द पेट के निचले भाग में लगातार या रूक-रूक कर हो सकता है। यह स्थिति आम तौर पर कम से कम पिछले महीने से जारी रह सकती है।

समझें कारणों को

महिलाओं में क्रॉनिक पेल्विक पेन का एक प्रमुख कारण अक्सर स्त्री रोगों से संबंधित होता है। जैसे एंडोमीट्रियोसिस, एंडोमेट्राइटिस और अंडासय में सिस्ट के कारण भी यह दर्द सम्भव है। इसके अलावा पेल्विक कंजेशन सिंड्रोम (जिसमें गर्भाशय की नसें बहुत बड़ी हो जाती हैं) फाइब्रोइड, गर्भाशय का इन्फ्लेमेशन, यूरीनरी ब्लेडर में पथरी और आंतों में इन्फ्लेमेशन के कारण भी क्रॉनिक पेल्विक पेन संभव है।

अलग-अलग प्रकार का दर्द

इस रोग में अलग-अलग प्रकार का दर्द हो सकते हैं। ऐसे दर्द माहवारी से संबंधित हो सकते हैं या नहीं हो सकते हैं। क्रॉनिक पेल्विक पेन में ये लक्षण शामिल हो सकते हैं....

- ♦ साधारण से लेकर गंभीर दर्द।
- ♦ तेज दर्द।
- ♦ माहवारी के दौरान गंभीर ऐंठन।
- ♦ यौन संबंध के दौरान दर्द।
- ♦ पेशाब या शौच करते समय दर्द।

नवीनतम इलाज

क्रॉनिक पेल्विक पेन के इलाज से सिर दर्द के लक्षणों का इलाज नहीं किया जाता है बल्कि रोगों के बुनियादी कारणों का इलाज किया जाता है। किसी अच्छे अस्पताल में कुशल लेप्रोस्कोपिक सर्जन के द्वारा लेप्रोस्कोपी (दूरबीन विधि) की मदद से महिलाओं को रोगग्रस्त भाग को निकाल दिया जाता है ताकि पीड़ित महिला दर्दरहित होकर स्वस्थ व सामान्य जिंदगी जी सके।

दूरबीन विधि से इलाज के फायदे

क्रॉनिक पेल्विक पेन की समस्या को दूर करने में ओपन सर्जरी की तुलना में दूरबीन विधि (लेप्रोस्कोपी) से इलाज करना कहीं ज्यादा बेहतर है। ऐसा इसलिए क्योंकि.....

- ♦ दूरबीन विधि में छोटे से छोटा रोगग्रस्त बड़ा दिखता है। परिणामस्वरूप दूरबीन विधि की मदद से इस

लैब में तैयार हुआ

प्रत्यारोपण के लिए हृदय की कमी से निजात पाने की दिशा में वैज्ञानिकों ने एक बड़ी उपलब्धि हासिल की है। स्वीडिश दवा निर्माता एस्ट्रा जेनेका के शोधकर्ता ने चूहे और मानव कोशिकाओं से पहला धड़कता हुआ छोटा सा दिल बनाया है। इससे भविष्य में हृदय रोगों के असरदार इलाज में मदद मिलेगी। वही प्रत्यारोपण के लिए लैब में दिल भी तैयार किया जा सकेगा।

पहला दिल

दिल का गमला	350
50,000 भारत में प्रतिवर्ष हृदय प्रत्यारोपण की जरूरत	पिछले 24 वर्षों में किए गये प्रत्यारोपण
50 सरकारी अस्पतालों में हुए प्रत्यारोपण	13 पिछले साल कुल हुए हृदय प्रत्यारोपण

ऐसे तैयार हुआ

- चूहे के शरीर से निकाला हृदय
- 4 फलों कैनूलेशन तकनीक से इसे मिनी हार्ट में बदल गया
- इस तकनीक में चूहे की धमनियों और नसों में एक घोल डाला जाता है।
- घोल चूहे की हृदय कोशिकाओं को अलग कर देता है।
- प्रक्रिया में हृदय का ढांचा जोर वाल्ज सुरक्षित रहता है।
- इस ढांचे को मानव कोशिकाओं के साथ विकसित किया जाता है।
- इसे धड़कने वाला मिनी इंसानी दिल तैयार हो जाता है।



रोगग्रस्त भाग को कहीं ज्यादा बेहतर ढंग से निकाला जा सकता है।

- ♦ ओपन सर्जरी के अन्तर्गत 10 सेमी का चीरा लगाया जाता है, जबकि दूरबीन विधि के तहत सिर्फ 1 सेमी का चीरा लगता है।
- ♦ पीड़ित महिला को एक दिन के लिए अस्पताल में रहना पड़ता है, जबकि ओपन सर्जरी में उसे पांच से छह दिनों तक रहना पड़ता है।
- ♦ ओपन सर्जरी में रक्त का नुकसान ज्यादा होता है। दूरबीन विधि में कम होता है।
- ♦ क्रॉनिक पेल्विक पेन (पेट के निचले भाग में कई दिनों से जारी दर्द) एक ऐसा रोग है, जो महिलाओं को अपने जीवन काल में कभी न कभी पीड़ित कर सकता है। इस दर्द का इलाज क्या है.....

करें हर घर सौर

Power SOLAR

Solar Water Pump Solar Home lighting system Solar Water Heater Solar Lantern Solar Street Light

Products

- SOLAR HOME LIGHTING SYSTEM
- SOLAR WATER HEATER
- SOLAR WATER PUMP
- SOLAR LANTERN
- DC FANS
- SOLAR MOBILE & LAPTOP CHARGER
- SOLAR GARDEN LIGHTS
- SOLAR POWER PLANT
- SOLAR CHARGE CONTROLLER
- SOLAR PLATES AND PANELS

Regd. Office : No. 3/167, Vivek Khand, Gomti Nagar, Lucknow, U.P.

Tel.: 0522-4006821, Mob.: 09670088128

Email : gopowersolar@gmail.com

दिमाग पर बुरा असर डालती है ये आदतें

सिर्फ चोट लगने या फिर लगत दवाइयों से ही दिमाग को नुकसान नहीं पहुंचाता। आजकल दिनभर की भागदौड़ में हम कुछ ऐसी गलतियाँ भी कर देते हैं। जिनका हमारे दिमाग पर बुरा असर पड़ता है। एक नजर हमारी इन्हीं आदतों पर-

पर्याप्त नींद न लेना

कम से कम 7 घंटे नींद न लेने से भी दिमाग को भी आराम मिलता है। समय के साथ-साथ उसकी काम करने की क्षमता भी कम हो जाती है। इसका दिमाग पर बुरा असर पड़ सकता है।

अकेले ज्यादा समय बिताना

ज्यादातर अकेले रहने से दिमाग पर बुरा असर पड़ता है। इससे आगे चलकर अल्जाइमर का खतरा भी बढ़ सकता है।

ज्यादा स्मोकिंग करना

स्मोकिंग से शरीर में कई हार्मूल केमिकल्स आ जाते हैं। ये खून को गाढ़ा कर देता है, जिसमें दिमाग तक खून की सप्लाई कम हो जाती है।

तेज आवाज में गाने सुनना

लगातार कई घंटों तक हेडफोन या इयरफोन तेज आवाज में सुनने से ब्रेन टिशूज पर बुरा असर पड़ता है।

जंक फूड बहुत ज्यादा खाना

जंक फूड में सोडियम की काफी मात्रा होती है। जो दिमाग के न्यूरोन रिसेप्टर्स को नुकसान पहुंचाता है। ज्यादा मात्रा में जंक फूड खाने पर कॉफ्यूजन, सिरदर्द और वॉमिटिंग जैसी समस्या हो सकती है।

एक्टिव न रहना

रोज फिजिकल एक्टिविटी न करने से डायबिटीज, हार्ट डिजीज और हाई ब्लड प्रेशर की समस्या हो सकती है।

ओवर ईटिंग

ओवर ईटिंग का संबंध दिमाग से ही है। ज्यादा खाने से दिमाग के सोचने की क्षमता पर असर पड़ता है।

“कई बार लोग नेचुरल लाइट में नहीं रहते और ज्यादातर समय अंधेरे में बिताते हैं। ऐसे में डिप्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। इसका दिमाग पर बुरा असर पड़ता है।
- डॉ आरेक सरन, सीनियर कार्डियॉलजिस्ट”

Vitamin D deficient?

Known as the 'sunshine vitamin', Vitamin D is produced by body in response to skin being exposed to sunlight; exposure to the sun fuels Vitamin D production in the skin. Experts say that we need to have at least 20 minutes of sun exposure on a daily basis to ensure that body

makes enough vitamin D.

Causes of vitamin D deficiency

Lack of Vitamin Consumption: Vitamin D is fat soluble and one must have fat to absorb it. Natural sources are animal-based, including fish and fish oils, egg yolks, fortified milk, etc.

Limited exposure to sunlight:

Body makes vitamin D when skin is exposed to sunlight. One may be at the risk

of deficiency, if exposure to sunlight is limited.

Kidneys unable to convert Vitamin D to its active form:

As people age, their kidneys are less able to convert vitamin D to its active form, thus, increasing their risk of vitamin D deficiency.

Having low cholesterol levels:

Balanced cholesterol level is required to convert sunlight in to vitamin D.

Obesity: Vitamin D is extracted from blood by fat cells, altering its release into the circulation. If very 'large' or obese- you simply require more vitamin D.

Foods to be taken

- Fatty fish
- Egg yolks
- Cheese
- Fortified milk, dairy, products
- Fortified cereals and butter
- Fortified soy products



JUST SWEAT THE SMALL STUFF

Why upend your life and try to achieve the impossible when small adjustments can help you lead a beautiful existence

Sometimes we just need to make little changes, small adjustments and modifications in order to achieve desired results. Not every change need be drastic, nor every decision life changing. It is in little changes that true magic lies. And it is these that are more sustainable.

Internet overflows with articles suggesting how you need a major life change and the steps to achieve it. You are told you need a big changeover if you are undergoing a major upheaval, or feeling depressed, or going through a bad relationship! And how do you go about that? You are exhorted to recruit your 'inner warrior', develop a 'compelling vision', and forgive 'self-judgement' or to follow your passion.

Easier said than done. The very idea of upturning and changing your life completely sounds ridiculous and scary enough never to be

attempted. But, what if you were to understand that no big changes are needed? All one is looking for, after all, is some happiness and peace and a measure of recognition. There is no

“All you need to do is set the ball rolling in the right direction and it will soon pick up enough momentum...”

The link between autoimmunity and cancer

Immune responses can do both — promote and counteract cancer



By Ishi Khosla

plays a significant role in the development of autoimmune diseases, chronic inflammatory diseases, and cancer. Immunity and cancer both influence each other, and there have been multiple studies that have established an association between the two.

Autoimmunity is a disorder of the immune system in which the body attacks itself and the immune system mistakenly produces antibodies against healthy cells. Immune responses can do both—promote and counteract cancer. An immune response is essential for protection against the development of cancer. However, abnormal activation of the immune system may also lead to risk of autoimmunity.

In a state of perpetual activation, immune mediators—Cytokines, Chemokines and free radicals—may cause tissue damage leading to chronic inflammation, and subsequently increase the risk of cancer. Additionally, ongoing stimulation and

CANCER IS a subsequent rapid growth of immune cells in this setting may contribute to malignant cell growth. Other factors affecting immune activity, such as genetic factors, environmental exposure to carcinogens, and toxic pharmaceutical treatments, may also bolster the growth of cancer.

Many autoimmune or inflammatory conditions are associated with increased risk for malignancies. Cancer risk due to inflammation is not limited to areas with specific focal organ damage.



Celiac disease/gluten intolerance targets the gut and is associated with an elevated risk of gastrointestinal malignancies. This risk may be reduced or eliminated in patients who remove gluten, the inciting antigen, from their diets. Similarly, common manifestations of SLE (Systemic lupus erythematosus) include Lupus Nephritis (inflammation of the kidney) and Lupus Cerebritis (inflammation of the brain), and

evidence suggests increased rates of kidney and brain cancer in these patients.

Patients with Rheumatoid Arthritis frequently experience chronic lung tissue inflammation, eventually leading to interstitial lung disease, which likely predisposes to increased lung cancer risk. Evidence demonstrates that chronic inflammation and autoimmunity are associated with the development of malignancy. Additionally, patients with a primary malignancy may develop autoimmune-like disease. It is no

surprise that we have witnessed an unprecedented surge in both - autoimmunity and malignancies in the recent past.

While these may be multi-factorial, the role of diet is clearly established. A nutrient-dense diet, rich in plant-food, fruits, vegetables, enzymes, antioxidants, phytonutrients, fibre, vitamins, minerals, healthy fats, adequate protein, water, and low in salt, sugar, processed foods, preservatives, pesticides, genetically-modified foods, and alcohol, should help lower the risk of cancer and auto-immunity.

Needless to say, avoiding smoking, maintenance of optimum body weight, regular physical activity and stress management are critical to prevention of the disease.

Author is a clinical nutritionist and founder of www.theweightmonitor.com and Whole Foods India

need to overhaul your life or to chuck your present lifestyle for a new one. You just need to make small adjustments to realign your lives on the desired path.

Think of the little things you can easily do in order to make yourself feel better. Start small, and the sense of achievement you feel in meeting the small goals will prod you along to the next goalpost, and the next, till without realising you have arrived!

For instance, if you are convinced that you need to be more outgoing, do not panic and enroll for personality grooming classes. Just practice to smile, chat more and show interest in people. Feeling stifled in a relationship? Talking about it may resolve the issue. Irritated because you have no time for yourself? Just a small change in your routine may do the trick...

Advised to go on a diet and exercise? Don't jump to the other end of the spectrum and starve yourself. Weight lost through drastic measures has an uncanny ability to jump right back. Try the smaller stuff. Go slow on sugar, white flour, bread and rice and give up fried food. Start eating smaller meals at regular intervals.

For exercise, do not start a punishing regimen that you will never be able to keep up. Start walking

even if for just 20 minutes a day. Make sure you move around as much as you can. Make your own bed every morning; it gives you a surprising sense of purpose and a boost to the rest of your day. Get up from your desk every few minutes just to stretch, take a short walk or even just stand around. Get off the elevator a floor earlier rather than attempt the entire flight of stairs.

These little changes in your everyday routine

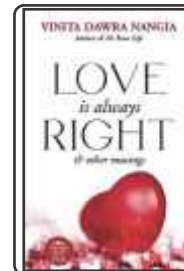
will seem easy to adopt. Soon you will start feeling lighter and more alert, and this in itself will be incentive enough for you to figure what needs to be done next. All you need to do is set the ball rolling in the right direction and it will soon pick up enough momentum to "propel" you to the desired goal. However, focus and dedication are critical.

The idea of meditation always scared me because I thought of it as a one-hour exercise trying to chase away recalcitrant thoughts. Till I realised that even a few minutes of zoning out and focusing on a symbol or a sound achieves the desired effect. And I needed to just make a small adjustment in my routine.

The same principle can be good at work too. Rather than fretting about the bigger goal, break it into smaller goalposts and focus on one at a time. Quit trying to please everyone; focus on work and ensure the key person knows it.

It does indeed make sense to sweat the small stuff rather than run scared of bigger changes. What is most important is to know what you want and then focus on the small change that will help you get there.

THE OPINIONS EXPRESSED IN THIS COLUMN ARE THE PERSONAL VIEWS OF THE WRITER



Love is Always Right - a sequel to the bestseller Best of O-zone - it's Your Life! by Vinita Dawra Nangia. Available at leading bookstores and online shopping portals.

HITTING THE RED SPOT



A Nasa image shows Jupiter's Great Red Spot. The photo was taken by the unmanned Juno on its flyby over the storm on Wednesday, coming closer than any spacecraft before to the iconic feature on the solar system's largest planet.

HELP US TO GET A BETTER FUTURE

"YOUR SUPPORT IS KEY TO OUR SUCCESS"

Offline donations & Online donations

CARE Educational Trust

18/492, Indira Nagar, Lucknow

www.careeducationaltrust.org

CONTACT US : 0522-2351166

Open season on Weather

Farmers want action against the Met Department, political leaders promise to lock its offices as an unexpected dry spell hits crops

ITS THE middle of July, but instead of lush green plants, the fields of Santosh Gavahane have wilted remains of saplings. He had sown soyabean, tur and cotton over his 10 acres of farmland early June. "Rains were good and the weather office advisories gave the green signal for sowing," the farmer says. However, by the middle of June, the rains had all but vanished, and soon, so did Gavahane's crops. "My fields do not have access to irrigation and the well on my field was not enough," he says. On July 15, the 42-year-old farmer from Kaladgaon village in Ardhapur taluka of Nanded district announced he wanted action against officers of the India Meteorological Department. Gavahane's anger soon found an echo among other farmers, reaching the ears of MLA Omprakash (Bacchu) Kadu, Ragunath Patil and the Swabhimani Shetkari Sanghatha led by MP Raju Shetti, who have announced they would lock the IMD offices in Mumbai and Pune. Gavahane says he had raised Rs 1 lakh from a public sector bank for the June sowing in his 4 acres land. After almost half his fields wilted away within a month, he was forced to go in for the expensive exercise of dubar phemi (re-sowing). "The rains in the middle of July helped, but while he has managed to finish

resowing over his field, he is apprehensive about his crop as he couldn't afford either fertilisers or pesticides. "The yield is surely going to be hit," Gavahane says. Pointing out that he ended up spending Rs 5,000-6,000 per acre for sowing-including seeds and labour — Gavahane says all that could have been avoided had the Met Department warned him about the dry phase in June. "But for their prediction, I would not have gone in for aggressive sowing. Now that I am staring at financial insolvency, why should they not be taken to task?" he asks. The IMD issues weekly crop-based advisories, which talk about the climate for the coming seven days as well as the supposed activities that can be undertaken. For Marathwada, to which Gavahane belongs, the first forecast of sowing was issued on June 16, with the IMD giving the green signal for crops like maize, groundnut, green gram etc. On June 30, its advisory suggested "protective irrigation" in view of the scanty rainfall for the next five days. On July 7, it said irrigation would be needed for growing crops as there would be no rainfall for the next few days. However by the end of June, almost 40 per cent of the farm land in the state had already reported sowing. With monsoons the lifeblood of Indian agriculture, IMD predictions play a huge role

in farmers' decisions. In a state like Maharashtra where more than 85 per cent of farming is rain-fed, the IMD crop advisories are often the final word for farmers in planning their cropping cycle. The most dependent areas with minimal irrigation facilities such as Vidharbha and Marathwada. While the Agriculture Department is yet to compile data on resowing this year following crop failures, farmers say over 2 lakh hectares have been affected. Prahlad Ingole, a farmer from Malegaon village in Nanded, says while he didn't have to go in for resowing on his five acres, this was more due to prudence than luck. "By now I do not believe anything the weather office says. I undertake sowing only when I am sure of water availability during a long dry spell," he says, while demanding "criminal charges" against IMD officials. Kadu, a third-term MLA from Achalpur constituency in Vidharbha, agrees. "Despite the huge expenditure incurred on these weather offices, these failed in their prediction. What is the use of such offices?" he asks. Talking about the IMD's first

hint of a dry phase in early July, Kadu adds, "By then our sowing activities were almost complete. Not all farmers can arrange for 'sprinklers', as advised by the IMD." About their plan to lock IMD offices, Kadu says he won't reveal a date. "Police will not allow it then." IMD officials say they have heard that farmers are angry but had not received any official communication in this regard. Pointing out that the IMD also provides long-term forecast extending up to two weeks, Director General Dr K J Ramesh says, "Our forecast is for the country as a whole and is not sub-divisional or district-wise. We are concentrating on our services and working in the best possible manner."



Make marijuana legal for medical needs: Maneka



WCD minister Maneka Gandhi made the suggestion at a meeting of group of ministers

New Delhi: Union women and child Development minister Maneka Gandhi has suggested legalising marijuana, a psychoactive drug, for medical purposes in India, a step taken by several countries. The suggestion was made by Maneka at the second meeting of a group of ministers (GOM) that examined the draft Cabinet note for the National Drug Demand Reduction Policy according to the minutes. The GoM approved the draft policy with minor modifications in keeping with suggestions made at the meeting, which was chaired by home minister Rajnath Singh. Maneka said at the GoM that "some of the developed countries like the US, marijuana has

The minister is right in suggesting that the use of marijuana for medical purposes should be legalised. Several countries have done this, as have some states in the US. But we would suggest the government go a step further and decriminalise possession of small quantities of the substance for personal use, even if it's for recreational purposes.

been legalised, which ultimately results in less drug abuse". "The possibility of the same may be explored in India", she added. When asked to elaborate, Maneka said that "marijuana should be legalised for medical purposes, especially as it serves a purpose in cancer (treatment)". During the meeting, she also stressed the need to regulate the sale and availability of pharmaceutical drugs, such as codeine cough syrups and inhalants, among others, that are being abused. The draft policy for drug Demand reduction seeks to address the problem of drug and substance abuse in the country Referring to a national survey on drug abuse conducted by the ministry of social justice in collaboration with AIIMS, Maneka suggested that the possibility of setting up de-addiction centres near railway stations should be explored to cater to children living in and around the premises.

खेल उद्योग के लिए सकारात्मक रुख की जरूरत

सरकार ने परोक्ष कर व्यवस्था में महत्वपूर्ण सुधार करते हुए देश में एक जुलाई 2017 से वस्तु एवं सेवा कर (जीएसटी) लागू किया गया। जीएसटी लागू होने से खेल और फिटनेस उद्योग को कई तरह के फायदे हुए हैं। जबकि कई मामलों में थोड़ी चिन्ता भी है। जीएसटी में पंजीकरण बहुत आसान हो गया है। जीएसटी से पूर्व की व्यवस्था में आपसको केन्द्र और राज्य के अलग-अलग टैक्स के लिए अलग-अलग पंजीकरण करना होता था। अब एक बार में ही व्यापारी का ऑनलाइन पंजीकरण हो जाता है। दूसरी खासियत है कि जीएसटी में बिना ऑडिट के सेल्फ असेसमेंट की सीमा बढ़ाकर दो करोड़ रुपये कर दी है जो सकारात्मक पहल है। अलग-अलग राज्यों के अधिकतर कर समाप्त होने के बाद एक कर लगाने से खेल कारोबारियों के लिए समान अवसर सुनिश्चित होंगे। साथ ही चुगी कर खत्म होने से सामान की दुलाई आसान हो जाएगी। यही फर्म सी, फर्म एच और फर्म ई। व ई 2 समाप्त होने से कारोबार की प्रक्रिया और सरल हो जाएगी।



या। अब 20 लाख रुपये से ज्यादा सालाना कारोबार करने वाली औद्योगिक इकाई जीएसटी के पंजीकरण करना होगा और अंतरराज्यीय कारोबार करने के लिए तो इतनी भी छूट नहीं है। ऐसे में खेल उत्पादों पर जीएसटी की उच्च दर लगाना तर्कसंगत नहीं है। सरकार को इसे पांच प्रतिशत के आत्मपास रखना चाहिए। खेल उद्योग का सालाना तकरीबन 1800 करोड़ रुपये का कारोबार है। यह श्रम प्रधान उद्योग है और इसकी करीब 2000 इकाइयों में लगभग चार लाख कुशल और अर्धकुशल लोग काम करते हैं। यह वह उद्योग मुख्यतः लघु स्तर पर किया जा रहा है। ऐसे में खेल संबंध में कराधान नीति सकारात्मक रखनी चाहिए।

खेल और फिटनेस उत्पादों पर टैक्स

फिजीकल	- फ्रीसेड में
एक्सरसाइज	- 28
उपकरण	-
कैरम बोर्ड	- 12
खेल कें	- 12
फ्लक्स	-
खेल सामान	- 12
स्पोर्ट्स बैग	- 12
स्पोर्ट्स	- 28
ग्राउंड रोलर	- 12

जीएसटी लागू होने से खेल और फिटनेस उद्योग को कई तरह से आसानी होगी। जी एस टी में पंजीकरण बहुत आसान हो गया। करों में समानता से उद्योग को समान कारोबारी अवसर मिलेगी, लेकिन टैक्स रेट और दूसरे प्रावधानों से कुछ चिन्ताएँ भी हैं।

माउंटेनमैन की जिद ने बना दिया टीमैन

माउंटेनमैन दशरथ मांझी के बारे में तो आपने तो सुना ही होगा। पहाड़ का सीना चीरकर सड़क बनाने वाले इस शक्तिशाली के हौसले पर केतन मेहता ने एक फिल्म 'मांझी-द माउंटेनमैन' भी बनाई। दशरथ की जिन्द से प्रेरित गया के सत्येन्द्र कुमार गौतम वंजर जमीन पर हरियाली की चादर तैयार कर रहे हैं। दस साल पहले तक जो 40 एकड़ जमीन वंजर थी, अब हरियाली का टापू लगती है। वहाँ दस हजार से अधिक पेड़ लहलहा रहे हैं। दशरथ मांझी का सम्मान मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने अपनी कुर्सी पर शिठारकर किया था, तो सत्येन्द्र की भी तारीफ करने में वे पीछे नहीं रहे। काम बोलता है: सत्येन्द्र के बारे में ज्यादा जानने से अच्छा है कि आप उनके काम के बारे में जानें। केलागंज प्रखंड की रेना पंचायत में इमिलियाचक गांव के पास फल्गु नदी बहती है। नदी का प्रदूषण इलाके के लिए धिंता की बात थी। उसके किनारे जमीन वंजर थी। अपनी जिद और मेहनत से सत्येन्द्र ने वहाँ बगीचा सजा दिया है। नाम दिया है भ्रतंग वन। आठ साल से वह इस काम में लगे हैं।

दस हजार वृक्ष का रूप से चुके हैं। इन्हें करीने से रोष निशुल्क पौधे देते हैं। उस उद्योग की एक और खास बात है। यहां से किसी शरीर जहरतमंद के घर होने वाले जैसे फलदार वृक्ष भी हैं। वीच के खाली हिस्से में सजिनयां विवाह अन्य समारोह के लिए सजिनयां फी दी जाती हैं। फल भी खट्टे जाते हैं। सत्येन्द्र कहते हैं कि जब हमारे घर में मौसमी सजिनयां होती थीं, तो हम मोहल्ले में खटकर खाते हैं। धरती के दुख को समझा गया जिला मुख्यालय से 25 किमी दूर इमिलियाचक गांव के इस युवक ने स्नातकोत्तर तक की शिक्षा ली है। पहाड़ के क्षेत्र में ही पेड़ विहीन होती धरती के दुख को समझा। उन लिया और पहाड़ के बाव हरियाली के इस मिशन से खुब को जोड़ा और । आज यह उद्योग इच्छा धर्म और कर्मक्षेत्र बन गया है। वांटकर फल खाओ सत्येन्द्र फलदार वृक्षों के साथ-साथ अन्य प्रजातियों के महों और उपयोगी पौधों को भी सुरक्षित कर रहे हैं। पौधारोपण के इच्छुक नौजवानों को प्रेरित करते हैं। उन्हें

पर्यावरण संरक्षण

- फल्गु नदी के किनारे दस हजार से अधिक पौधे लगाए दशरथ मांझी के 'एकलव्य' ने
- 8 साल में वंजर धरती पर हरा-भरा फलदार बनाने में जुटे हैं सत्येन्द्र

जिद करना तो दशरथ मांझी से सीखा है। उन्होंने पहाड़ काटा, मैं धरती माँ को हरियाली की चादर ओढ़ा रहा हूँ।

Learning & Development Unit
TRIANGLE MIND TECHNOLOGIES

WE DO

- Website Development
- Software Development
- Payment Gateway
- Bulk SMS
- Content Writing
- E-Commerce
- Software Training

WE ALSO PROVIDE SOFTWARE TRAINING FOR B.TECH. & MCA STUDENTS

Website : www.trianglemind.in
Call : 9648111197
C-1070, Aravali Marg, Indira Nagar, Lucknow

Rain Down on Me



If you bring
Miyan Malhar into
your life, monsoon
is all yours

heart felt closest to devotion.

But, on this first day of my official entry into the Banaras gharana, when I had no idea how rigorous the next few years of training were going to be, my teacher began the lesson of music with Miyan ki Malhar.

Known to be the creation of Tansen, Miyan ki Malhar was not even remotely the usual suspect among the first ragas to be taught to a novice in Hindustani classical music. Most music gurus did not touch the raga for, at least, a couple of years - it was every bit as arduous to master as it was mellifluous, and, one needed to understand the nuances of music before one could appreciate its complexity. I was familiar with the basic grammar of a few ragas

that my mother and my music teacher at school had taught me, but not much more. But then, Hindustani classical music is all about devotion to one's guru and surrendering without any questions asked. So, after the first half hour of singing *sa* - the base note in Hindustani classical music—and merging it with the rhythmic drone of a tanpura, we moved to the *avroh* and *avroh* of Miyan ki Malhar. Just before we began, my guru told me about the legend of Mian Tansen, who would sing the raga to please the rain gods. "Would it really rain?" I asked, dumbfounded. "The rendition was always faultless and rigorous. It always did," she said, with confidence.

daraave—the bandish swirled in the air around me and hung there. I sang along, parroting every note. And, somehow, over every repetition, while I ascended and descended over the basic *bandish* of Miyan Malhar, a hot and humid day in June became magically transformed. With only an old fan for company and sweat trickling down my spine, rain reached the most obscure nooks of my heart. We were working with six notes when we descended, all seven in the ascent, creating various permutations and combinations that were slowly unfurling the raga's inescapable magic in my soul.

I left my guru's house just as dusk began to fall. My father, who'd been waiting down-stairs, heard about Miyan Malhar and began telling me a story of the time when emperor Akbar, prodded by his courtiers, asked Tansen to sing raga Deepak. As the folklore went, the raga was known to light oil lamps when sung accurately. Tansen attempted the raga so fervently that the lamps got lit, but soon, the heat began to burn his body and he fell ill. Anation-wide search was launched to find someone who could please the rain gods with their recital. Two sisters, Tana and Riri, in Vadnagar in Gujarat passed the test. Tansen was taken to Vadnagar and Tana and Riri sang the raga to nurse him back to health. But when Akbar summoned the sisters to sing in his court, the two committed suicide as they had vowed to sing only in front of their family deity. Vadnagar still holds an annual classical music festival known as the Tana and Riri festival.

It would be many more years before I would discover Pakistani singer Ustad Salamat Ali Khan's rendition of the same raga in Satyajit Ray's Jalsaghar. One of the torchbearers of the

"Bijuri *chamke*, *barse*/Meherwa, *a a y i badariya*/Garaj *garaj mohe atahi*

Sham Chaurasi gharana, Khan sang a different *bandish* in the same raga, Garjat boondan barse. Pandit Jasraj's rendition of the same *bandish*—*Ab ke baras tohe jaane na doongi*, Sada rangeele Mohammad Shah - gives the piece the turns and twists of the Mewati gharana. The same popular *bandish* was rendered by Kishori Amonkar. Vani Jairam's timeless rendition of Bole re papihara in Jaya Bachchan's debut film, Guddi, is yet another favourite of mine. I heard every word, every note, like they were my heart's tales. It even made a poet out of me for a while. Then, there is a surreal Ustad Vilayat Khan performance of Miyan Malhar, which took place in Chicago in 1980 - live performances of that calibre are hard acts to come by. But, the one composition that takes my breath away is Suresh Wadekar's Badal ghumod bhar aaye in Zakir Hussain's Saaz. Composed by Yashwant Dev, it has got to be Wadekar's most underrated rendition, and one of his finest. Every time I play it, it reminds me of the stories I heard of the raga as a child. Somewhere in the middle of the story my father was telling me, I began to notice that the sky was turning dark and it was not just because of dusk. By the time we reached home, there was rain and the sound of distant thunder. I distinctly remember the rush of the wind that made the jamun tree across our balcony break into a joyful dance. I sat down on a chair and began humming Miyan Malhar to the sound of incessant patter. And there it was—solace, and satisfaction, and, the kind of happiness that only music can provide.

Which is why, when I meet people who say that they aren't into music, I tell them of Miyan Malhar and the magic it can bring to people's lives. I tell them of the 13-year-old and her wonderful discovery of rain. For, if you bring Miyan Malhar to life, monsoon is all yours.

MUCH BEFORE I could appreciate rain in all its splendour, a lot of credit for which goes to a book — Alexander Prater's enchanting *Chasing the Monsoon* - I "felt" rain for the first time in a large room in a small house. The large room I speak of was the music room in a small apartment, where Swati Roy, a practitioner of the Banaras gharana *gayaki*, taught all of life's dramas through notes. I was 13 and had just been accepted as her disciple. In the years that were to follow, her improvisations in the shringar ras ragas such as Maru Bihag and Bhairavi, would make me believe in the idea of love, renditions of Maalkauns would plunge me into sadness while Bhoop would evoke what my agnostic

हिंसा वैचारिक हो या शारीरिक पहले खुद को शिकार बनाती है

जैन पुराणों में प्रसंग है कि एक बार भगवान महावीर के मुख से नरक गमन की भविष्यवाणी सुनकर मगधपति बिंबसार बहुत विचलित हो उठे। सम्राट ने धिन्तातुर स्वर में भगवान महावीर ने नरक बंधन को टालने का उपाय पूछा। महावीर ने कहा, तुम्हारे नगर का कालसौरिक कसाई एक दिन के लिए भैंसों का बध न करने तो नरक बंधन टल जाएगा। बिंबसार ने कालसौरिक को बुलाकर उसे आग्रह किया, प्रलोभन भी दिया लेकिन वह नहीं माना। उसने वंश और परंपरा की दुहाई देकर आग्रह को धानने से इनकार कर दिया। सम्राट ने झुझलाते हुए, उसे एक दिन के लिए अंधकूप में छोड़ दिया कि अब वह कैसे करेगा बध?

दूसरे दिन बिंबसार महावीर के पास पहुंचे और कहा कि कालसौरिक को बध करने से रोक दिया, लेकिन महावीर ने उनसे असहमति व्यक्त की। यह रहस्य सामने आया कि कालक ने कूप की मिट्टी से भैंसे बनाए और अपने हाथ को तलवार बनाकर तबतक बध जारी रखा, जब तक कि संख्या पूरी नहीं हो गई। इससे अगर कसौटी पर करें तो उससे हिंसा का आचरण नहीं किया, लेकिन महावीर कहते हैं कि उसने हिंसा की। घटना के स्तर पर चाहे उसने किसी का बध न किया हो, किन्तु चिंत की भूमिका पर वह बध कर चुका है। किसी भी शासन के लिए कालक एक प्रतीक भर है कि हिंसक धारणा

कैसे जीवित रहती है यदि चिंत में हिंसा है तो बाहर अहिंसक होते हुए भी हम हिंसक हैं। इसे आज ही रही घटनाओं और विचारों- वहसों के संदर्भ में देखें तो स्पष्ट हो जाएगा। आदमी पहले मन की स्तर पर किसी से नफरत करता है, फिर उसे घेर कर गिराने की साजिश रचता है।

जब उससे भी बात नहीं बनती है तो आक्रमण रूख अपना लेता है। यही वजह है कि आज आदमी एक दूसरे को बर्दाश्त करने के लिए तैयार नहीं है। यदि यह वृत्ति है जो समाज का न केवल माहौल खराब कर रही है बल्कि उसे चांट भी रही है। हमें यह समझाना होगा कि वैचारिक आक्रमण हो या शारीरिक, पहले वह खुद को घपेट में लाती है फिर दूसरे को निशाना बनाती है। हम यह सोचकर खुश होते हैं कि उसे मजा चखा दिया, लेकिन यह भूल जाते हैं कि इससे हमारा कितना नुकसान हुआ। हमें अपना विवेक और धैर्य खोया, मन की शान्ति और चेतना खोई संबंध और विश्वास खोया। सबसे बड़ी बात यह है कि हमने मनुष्यता खोई।

इसलिए महावीर मनुष्यता को स्वभाव बनाने का संकेत देते हैं। वो तो यहाँ तक कहते हैं कि 'जिसे तू मारना चाहता है, वह तू ही है, जिसे तू संताप- परिताप देना चाहता है, वह तू ही है। जिसके तू प्राण लेना चाहता है वह तू ही है जिस दिन इसे हमने समझ लिया, गलत काम करने से बच जाएँगे।



the
speaking
tree

तितली का संघर्ष

एक बार एक आदमी को अपने garden में टहलते हुए किसी टहनियों से लटकता हुआ एक तितली का कोकून दिखाई पड़ा। अब हर रोज वो आदमी उसे देखने लगा, और एक दिन उसने notice किया कि उस कोकून में एक छोटा सा छेद बन गया है। उस दिन वो वहीं बैठ गया और घंटों उसे देखता रहा। उसने देखा कि तितली उस खोल से बाहर निकलने की बहुत कोशिश कर रही है, पर बहुत देर तक प्रयास करने के बाद भी वो उस छेद से नहीं निकल पायी, और फिर वो बिलकूल शांत हो गयी मानो उसने हार मान ली हो। इसलिए उस आदमी ने निश्चय किया कि वो उस तितली की मदद करेगा। उसने एक कैंची उठायी और कोकून की opening को इतना बड़ा कर दिया की वो तितली आसानी से बाहर निकल सके। और यही हुआ, तितली बिना किसी और संघर्ष के आसानी से बाहर निकल आई, पर उसका शरीर सूजा हुआ था, और पंख सूखे हुए थे। वो आदमी तितली को ये सोच कर देखता रहा कि वो किसी भी वक्त अपने पंख फैला कर उड़ने लगेगी, पर ऐसा कुछ भी नहीं हुआ। इसके उलट बेचारी तितली कभी उड़ ही नहीं पाई और उसे अपनी बाकी की जिनगी इधर-उधर घिसटते हुए बीतानी पड़ी। वो आदमी अपनी दया और जल्दबाजी में ये नहीं समझ पाया की दरअसल कोकून से निकलने की प्रक्रिया को

प्रकृति ने इतना कठिन इसलिए बनाया है ताकि ऐसा करने से तितली के शरीर में मौजूद तरल उसके पंखों में पहुंच सके और वो छेद से बाहर निकलते ही उड़ सके। वास्तव में कभी-कभी हमारे जीवन में संघर्ष ही वो चीज होती जिसकी हमें समुच्च आवश्यकता होती है। यदि हम बिना किसी struggle के सब कुछ पाने लगे तो हम भी एक अपंग के सामान हो जायेंगे। बिना परिश्रम और संघर्ष के हम कभी उतने मजबूत नहीं बन सकते जितना हमारी क्षमता है। इसलिए जीवन में आने वाले कठिन पलों को सकारात्मक दृष्टिकोण से देखिये वो आपकी कुछ ऐसा सीखा जायेंगे जो आपकी जिनगी की उड़ान को possible बना पायेंगे।

प्रेम

हर मनुष्य को सर्वाधिक आकर्षक मनुष्य या अन्य किसी भी प्राणी से प्रेम होता है, परन्तु ऐसा नहीं है। निरपवाद रूप से हम देखते हैं कि जो व्यक्ति जिससे प्रेम कर लेता है, उसके लिए वही सर्वाधिक आकर्षक हो जाता है। इसलिए नियर्णतः कह सकते हैं कि आकर्षण से प्रेम नहीं उत्पन्न होता, बल्कि प्रेम से आकर्षण की उत्पत्ति होती है। आधुनिक विचारों से प्रभावित युवाओं द्वारा प्रेम के नाम पर अभी जिस प्रकार की वृत्तियों का परिचय दिया जा रहा, वह प्रेम नहीं मनोरंजन का एक उपक्रम भर है। अधिकांश युवाओं को हर उस क्षण प्रेम हो जाता है। जब उनके समक्ष कोई रूपवान युवती आती है। उनका यह कथित प्रेम रेत के घर जितना भी नहीं टिकता। फिर वह प्रेम के विषय में अनेक निराशाजनक धारणाएं बना लेते हैं। जबकि वास्तव में वे प्रेम से गुजरते ही नहीं होते, वे तो सिर्फ प्रेम के नाम पर भ्रम कर रहे होते हैं। युवाओं की यह प्रेम विषयक अज्ञानता न केवल उनकी दृष्टि में प्रेम के प्रति नकारात्मक धारणाएं उत्पन्न करती है, बल्कि समाजिक से भी प्रेम के स्तर को क्षति पहुंचाने का काम कर रही।

संसार में शायद ही कोई ऐसा प्राणी मिले जिससे प्रेम की अनुभूति अपने जीवन में नहीं हुई हो। मनुष्य और पशु-पक्षियों से लेकर लयभंग हर प्रणाली को किसी न किसी रूप में प्रेम की अनुभूति होती है। इसमें मनुष्य एक मात्र ऐसा है जिसमें विवेक शक्ति अन्य प्राणियों की अपेक्षा बहुत अधिक होती है। इस कारण मनुष्य के प्रेम का क्षेत्र अन्यो की अपेक्षा अधिक विस्तृत और व्यापक होता है। मनुष्य किसी दूसरे मनुष्य से लेकर पशु-पक्षियों और संपूर्ण प्रकृति के किसी भी प्राणी-मात्र के प्रति प्रेमामुत्पत्ति के अधीन हो सकता है। हम देख सकते हैं कि अनेक पशु-पक्षियों का इस तरह से लाड़ से पालन पोषण करते हैं और उनके प्रति प्रेमासक्त रहते हैं कि वे उनकी जानों संतान हों। यह प्रेम है प्रेम अनिश्चितताओं से पूर्ण जो तर्क से परे होता है। निस्संदेह यह केवल एक दृष्टि में किसी सोच-विचार के वगैर अनायास ही हो जाता है। जो सोच-विचार कर लिया जाए वह कुछ और हो सकता है, प्रेम नहीं। कुछ विद्वान इस एक दृष्टि के प्रेम को आकर्षण भी कहते हैं। निश्चित तौर पर इससे आकर्षण का महत्व होता है। परन्तु पूर्णतः नहीं। ऐसा इसलिए, क्योंकि यदि ऐसा होता तो

RATE LIST

Front Page 10X14 cm	₹ 12,000/-
Front Inner Page 10x14 cm	₹ 8,000/-
Inner Page 10x14 cm	₹ 5,000/-
Back Inner Page 10x14 cm	₹ 8,000/-
Back Page 10x14 cm	₹ 10,000/-

ALL COLOURED PAGES

For Advertisement Contact :

0522-2351166, 9795974841, 8960978969

HELP US TO GET A BETTER FUTURE

"YOUR SUPPORT IS KEY TO OUR SUCCESS"

Offline donations & Online donations

CARE
Educational Trust

(An ISO 9001:2008 Certified Institution)

18/492, Indira Nagar, Lucknow
www.careeducationaltrust.org
CONTACT US : 0522-2351166

Follow us on

Career Conundrum

Fine learning centres in the city give students the widest latitude of options to choose from

Today, Gen Next is on the lookout for some interesting career options. These days, dancing, photography, animation, painting, designing, sculpting, documentary film making, and many other professions once considered a taboo, are fast becoming the prime professional choice among many youngsters. The past decade has seen a spurt of career choices. Many professional institutes and local experts have identified the need among the younger generation to pursue their passion and make a career out of it. With variety of fields to choose from, these youngsters, apart from getting their degrees, are keen to grab a professional course certificate in their area of choice.

There is always pressure from the family and relatives to get a degree but to get a degree in the field of one's liking matters more. "These days, there has been a paradigm shift in the selection of careers," says Shama Dhand, an educationist. "The youngsters are very enthusiastic and focussed on their careers and would do anything to attain their goals. There are many students and parents coming for advice about



Vocational Courses
As long as the gen next knows exactly what they want, there doesn't seem to be any way of stopping them from pursuing the careers that they are passionate about.

selection of unorthodox careers like photography, designing, graphics, animation, dancing or filmmaking," she adds.

On the contrary, some feel that one should always have a profession to fall back on in case of a critical situation while following your passion. Ultimately, the practicality of any profession and passion should be weighed properly before choosing a field. Impulsively taking decisions without much thought about future

consequences would eventually drain you out. Vocational programmes in aviation, hotel and tourism management, biotechnology, environment technology, fashion designing and applied management have given a fillip to the education sector additionally.



Let me play

It is play schools that enable tiny tots to adapt to formal schooling when the time arrives. Parents and other stakeholders share all that one should look for while selecting a play-school for the kids

Even before celebrating the second - birthday of her daughter, Shikha started making enquiries about the right play school where she can send her daughter. Conversation with other parents with children in a similar age-group helped to the extent that she got to know about all play schools operating in the town. At the same time, their inputs gave many conflicting versions about the ones she ultimately shortlisted. However, a personal visit to these

settled the matter. "Different parents have varied priorities with regards to the play school they would like to choose for their child. While some look for proximity to home, for others, brand name is what matters. As for me, I was lucky enough to get both," she said. To this, Madhurima, mother of a 3-year-old added, "The benefit of getting your child admitted in an established play school is that the teachers and support staff are all well trained in child psychology."

She further said, "They know what to expect from the little ones and how to respond to their needs. On the contrary, untrained staff with limited knowledge in the field of child development may err in pushing the child beyond what he/ she is capable of. This may also result in hampering the normal development of the child." The focus of play school needs to be on sensory-motor development and social development of the child. Saurabh, a child psychologist, said, "Some play schools take up the responsibility of developing academic-skills like reading and writing. They do it due to parental pressure, but it is not the right approach. There should be no set goals or any stress on performance. Instead, they should concentrate on age-related and appropriate behaviour." At the end of the day, a play-school should represent a place of security that gives peace of mind to both, parents and children.

Elaborating, Manoj Joshi, who at present is

The focus of play school needs to be on sensory-motor development and social development of the child. At the end of the day, a play-school should represent a place of security that gives peace of mind to both, parents and children.

enjoying the company of his 11-month-old toddler, said, "With the number of child molestation cases on the rise, safety would be our top most concern when we look for a play school. It is not necessary that the staff has to be highly trained, but it should be affectionate and caring. The important thing is that the child should not feel a great difference between home and school atmosphere."

Dr KK Agarwal, a pediatrician, adds, "Parents, on their first visit to a play school do not get much idea regarding its cleanliness and hygiene. However, basic facilities like clean washrooms and potable water must not be ignored. Besides, nannies dealing with changing the child's garments when they mess up, must know their job thoroughly." By the time children reach Grade-I, they should be self-confident and independent, with appreciable interpersonal skills.

Gone are the days when we would cling to our parents and then go bawling to school for the first few days. "There were no play schools in our time. We were literally thrust into a strange world from the warm cocoon of our homes. It is play schools that make the transition, from a colourful and fun-filled atmosphere to the comparatively strict and formal schooling, smooth for children," opines Babita Chaturvedi, a resident.



अवध फिजियोथेरेपी सेन्टर
Special Treatment Scheme for Home Visit With All Equipments
Ortho, Neuro, Sports & Pediatric Physiotherapy
महिला फिजियोथेरेपिस्ट उपलब्ध
Whole Joints Pain Treatment Solution
Dr. Vipin Kr. Pathak
DPTR, BPT, MMTFI
Chief Consultant
Manipulative Therapist & Physiotherapist
सी-1244 ग्राउण्ड फ्लोर, इन्दिरा नगर, निकट सी ब्लाक चौसहा, लखनऊ Mobile No.: 9918964200, 9454721500

R.S. Diagnostic Centre
DIAGNOSTIC/PATHOLOGY TESTS PERTAINING TO:
Biochemistry, Heamatology, Microbiology, Immunology, Hormone Assay, Histopathology & Other Investigations by Ultra Modern Techniques
Sample Collection from your Home also available
Mob.: 9415767128, 9889810555
H.N.-492, Sector-18, Indira Nagar, Lucknow-226016 (UP)
Ph.: 0522-2357888, E-mail : rs2009diagnosticcentre@gmail.com

Fun Time
FIND 7 DIFFERENCES BETWEEN THESE PICTURES?

PINKI PRAN

YOUR ANIMAL NIBBLED CAR'S TYRE!

YOU'LL HAVE TO COMPENSATE IT!

RIGHT! IF I GIVE YOU ANOTHER TYRE, WILL THAT DO?

AGREED!

I'LL RETURN AT SNAP FINGERS!

SIR! WHY ARE YOU SNAPPING FINGERS?

SHE SAID SHE WOULD FETCH A TYRE AT THE SNAP OF FINGERS!

SNAP!

UP TIL NOW I HAVE SNAPPED FINGERS 176 TIMES FOR WAITING HER!

SIR! THERE SHE HAS COME!

HERE IS THE TYRE!

SO SMALL? MY KUTKUT TOO CUT YOUR TYRE A BIT!

© PRAN'S FEATURES

WWW.CHACHAHDHARY.COM

Folk Fit

Dance to the tunes of Kalbelia to tone your calves, Garba to strengthen your core and Bhangra to train your gluteus maximus...



Same old lunges, squats, pushups and leg raises just got more breezy and fun! Fitness trainers are giving routine exercise formats a folksy spin with traditional dance workouts. Pune-based fitness expert Aarti Pandey feels foreign dance workouts like Salsa and Zumba are beginning to lose connect with fitness enthusiasts, which is keeping them away from gyms. She knew the future of fitness was in group workouts but it had to have an indigenous touch. That's when she came up with the concept of 'folk fitness'. The workout involved the same meditation, warm up, cardio and cool down flow but every act involved an Indian dance form.

FAD AND FUNCTIONAL Dancercises have been around for a while. But this is taking it to another level. After enough research, Pandey came up with workable folk formats — Maharashtra folk dance Koli for the upper body workout,

Gujarati Garba for cardio, Assamese Bihu to train the core (read abs) and Bhangra for a complete body exercise. "If I ask someone to do 50 squats, they may never do it or complain after completing just

10. But with this exercise, people end up doing 50 squats without even realising," she explains. Pandey bets each one hour of folk dance workout burns almost 800 to 1,000 calories.

SHAKE IT LIKE A STAR

Delhi-based fitness expert Kiran Sawhney is among the pioneers to use Bhangra as a workout. She says western music and aerobic steps can never produce the same intensity that the Bhangra-Punjabi music combo does. Kiran, who conducts Dandiya and Bhangra aerobic sessions, says these workouts help people connect better with fitness. "Men still shy away from Zumba

and Salsa sessions. So folk workouts give them more options," says Sawhney, adding that an hour-long Indian folk dance workout, three days a week, can correct heart rate, help shed extra flab, improve flexibility and concentration.

GET YOUR FOLK ON

- ♦ Bonalu (Telangana): Shoulder, quads and hamstring
- ♦ Rathva (MP): Back, lower back and core
- ♦ Chapeli (Uttarakhand): Chest, shoulder, oblique and core
- ♦ Chirm (Rajasthan): Biceps, back and triceps
- ♦ Ghante (Sikkim): Wrist, lower back, quads and core
- ♦ Dekhni (Goa): Hamstring, lower back and quads
- ♦ Lambadi (Andhra/Telangana): Calves, quads and hamstring
- ♦ Koli (Maharashtra): Shoulder, back, biceps, triceps and hamstring
- ♦ Kalbeliya (Rajasthan): Arms, back and hamstring
- ♦ Garba (Gujarat): Wrist, shoulder lower back and core
- ♦ Karkattam (Tamil Nadu): Arms, quadriceps, hamstring and shoulder
- ♦ Kashmiri (Kashmir): Quadriceps, wrist, -Shoulder and core
- ♦ Bihu (Assam): Obliques, core and shoulder
- ♦ Bhangra (Punjab): Hamstring, glutes, trapezius and quads

खुश रहना है तो खाएं फल

इस बात से हम भी वाकफ है कि फलों और सब्जियों के सेवन का सीधा असर हमारी सेहत



पर पड़ता है। संतुलित मात्रा में इन्हें लेने से हमारा स्वास्थ्य अच्छा रहता है, पर क्या हमें यह पता है कि हमें प्रसन्नचित बनाने में भी फलों और सब्जियों का सेवन की है खास भूमिका। आस्ट्रेलिया की क्वीन्सलैंड यूनिवर्सिटी के शोधकर्ताओं ने अपने अध्ययन में इस बात की तस्वीक दी है।

शोधकर्ताओं के मुताबिक, जिन व्यक्तियों ने अपने भोजन में रोजाना अधिक मात्रा में फलों व सब्जियों को शामिल किया, उनमें जीवन के प्रति संतुष्ट का भाव व सकारात्मक दृष्टिकोण उन व्यक्तियों की अपेक्षा अधिक पाया गया जो सामान्त: अपने आहार में इन्हें शामिल नहीं करते थे। पूर्व में हुए शोध बताते हैं कि फलों व सब्जियों में पाये जाने वाले कैरेटोनायड्स और विटामिन बी-12 से सेरेटोनिन के स्तर में तेजी आती है। जिसके फलस्वरूप व्यक्ति प्रसन्नता महसूस करता है। जब फलों के सेवन के इतने फायदे हैं तो क्यों न करनी हो खुशियां सेलिब्रेट तो मिठाई के बजाय भिक्स फ्रट के साथ करे पार्टी। स्वादिष्ट और रसीले फल हेल्थी होने के साथ ही आपको और भी खुशमिजाज रखने में मदद करेंगे।

जो आंखों को दिखायें यंग



मैट मेकअप

मैट मेकअप के ऑप्शन पर जाएं। ध्यान रहे कि शमरी शेडों रिकलस को ज्यादा उभारकर दिखते हैं। इसलिए मैट और क्रीमी शेडो लगाएं और फिर कंसील करें।

लैशज को हाईलाइट करें

ब्लैक और थिक लैशज बेहद खूबसूरत नजर आती है। आंखों को उभारने के लिए ब्लैक मस्कारा केवल टॉप लैशज पर लगाएंगी, तो खूबसूरत नजर आएंगी।

कंसील करें

राइट कंसीलर लगाएंगी तो डिफरेंट नजर आएंगी। अगर डार्क सर्कल है, तो आंखों के नीचे यलो आइशेडो का इस्तेमाल करें।

वाइट आईलाइनर

वाइट आईलाइनर या म्यूड कलर आई पेंसिल का इस्तेमाल करें। इसे वॉटर लाइन पर लगाएं, इससे आपकी आंखें बड़ी नजर आएंगी।

प्रोपर लाइन बनाएं

जब आईलाइनर लगाएं तो ध्यान में रहे कि उसकी लाइन प्रोपर बनाएं। इसे लैश लाइन शुरू करें और आंखों के कॉर्नर तक ले जाएं यह आपकी लैश को दिखाएंगी थिक।

ये भी रखें ध्यान

डार्क कलर - मेकअप करते वक़्त डार्क सर्कल का प्रयोग करने से बचें। यह आपके लुक में हेवीनेस लाता है। इसकी जगह लाइट कलर्स का प्रयोग करें। हल्के रंग आपके लुक को लाईट इफेक्ट देते हैं, जिससे आप जया नजर आते हैं।

फाउंडेशन - चेहरे के दांग धब्बों छुपाने के लिए कंसीलर या फाउंडेशन का प्रयोग करें, लेकिन इन्हें बहुत ज्यादा लगाने से बचें। इसकी परतें आपकी झुर्रियों को उभार देती है, जिससे आप एंज्ड दिखई देंगी। लाइनर से आपकी आंखों की खूबसूरती बढ़ती है। आप चाहें तो ब्लू या फिर ब्राउन कलर के आईलाइनर का प्रयोग कर सकती हैं। यह आपके लुक को जंवा दिखाने में मदद करेगा। अगर आंखों का मेकअप किसी खास अंदाज में कर रही है, तो बाक चेहरे पर बिल्कुल सिंपल मेकअप करें। गहरे रंग के अंशर या लिपस्टिक का प्रयोग न करें।



Beauty क्वेश्चरी

मेरी ऐड्रियां फटी हुई हैं। कई ट्रीटमेंट ले चुकी हूँ, लेकिन ऐड्रियां ठीक होने का नाम नहीं ले रही। क्या करना सही रहेगा? फटी ऐड्रियों के लिए अपने पैरों की नारियल तेल से मालिशा करें और मोजे पहनकर सो जाएं। सुबह होते ही अपने पैरों को गरम पानी में डालकर प्यूनिक स्टोन से साफ करें। एक पेस्ट बनाएं, जिसमें केला और आधा नारियल मिला हो। इसकी अपने पैरों पर मालिशा करें और 10-15 मिनट तक ऐसे ही रहने दें और इसके बाद गरम पानी से पैरों को धो लें। नारियल और केला वसा और विटामिन में काफी रिच होते हैं जिससे पैरों को नमी मिलती है। मेरी पलकें बेहद पतली हैं। मैंने कई ब्यूटी प्रोडक्ट यूज किए, लेकिन कोई फायदा नहीं होता है।

कोई घरेलू तरीके बताएं, जिससे पलकें घनी हो जाएं?

रोजाना सोने से पहले ऑलिव ऑयल लगाएं। ऑलिव ऑयल पलकों को घनी और लम्बी करने के साथ-साथ काली भी कर देगा, क्योंकि इसमें अधिक मात्रा में विटामिन ई और मोनोसेचुरेटिड फैटी एसिड पाया जाता है। इसके लिए मरकास



ब्रश की मदद से आप अपनी पलकों में लगाएं। पेट्रोलियम जेली ले और उसे अपनी ऊपरी और निचली पलकों पर लगायें। इसके अलावा, बादाम के तेल में अधिक मात्रा में विटामिन ई होता है, जो पलकों को नेचुरल मॉइश्चराइजर देता है, इसके लिए रात में सोने से पहले गुनगुने बादाम के तेल को रुई या ईयर बड की सहायता से पलकों में लगाएं और सुबह साफ पानी से धो लें। कुछ ही दिनों में आपको फायदा नजर आने लगेगा।

खीरे से करें मसाज, दूर हो जायेंगी घमौरियां!

लखनऊ : गर्मियों के मौसम में ज्यादा परसिना निकलने की वजह से घमौरियां होने लगती हैं। इस समस्या को दूर करने के उपाय घर में ही मौजूद होते हैं। एक गिलास पानी में नींबू निचोड़े। इसमें खीरे की एक स्लाइस डिबोकर घमौरियां पर 10 मिनट तक लगायें। आराम मिलेगा। ऐसे ही कुछ नुस्खों पर एक नजर-



एलोवेरा जेल

एक चम्मच एलोवेरा जेल घमौरियों पर लगायें। 20 मिनट के बाद इसे पानी से धो लें। फायदा होगा।

ऐपल साइडर विनेगर : कॉटन बॉल के जरिये ऐपल साइडर विनेगर को घमौरियों पर लगायें। 20 मिनट बाद धो लें।

ऑलिव ऑयल

एक-एक चम्मच ऑलिव ऑयल और शहब मिलाकर घमौरियों पर लगायें। 20 मिनट बाद धो लें। ऐसा रोज 2 बार करें। **चंदन :** एक चम्मच चंदन पाउडर को गुलाब जल में मिला लें। इसे घमौरियों पर लगायें। फायदा होगा।

आइस क्यूब

एक प्लास्टिक बैग में आइस क्यूब डालें। इससे रोज 10 मिनट तक घमौरियों की सिकाई करें।

नारियल तेल : एक चम्मच नारियल के तेल में कपूर मिलायें। इसे घमौरियों पर लगायें। 20 मिनट बाद इसे धो लें।

घमौरियां होने पर शरीर पर बर्फ लगाने से ठंडक मिलती है। खीरे से भी फायदा मिलता है! डॉ. जीसी बट्ट, आयुर्वेदाचार्य

नीम की पत्तियां

नीम की 20 से 30 पत्तियों को एक गिलास पानी में उवाले लें। ठन्ड होने के बाद घमौरियों पर लगायें। 20 मिनट बाद नहा लें ऐसा रोज करें, फायदा होगा।

बेंकिंग सोडा

5 चम्मच पानी में एक चम्मच बेंकिंग सोडा मिला लें। इसे घमौरियों पर लगायें और 20 मिनट बाद धो लें। ऐसा रोज करें 2 दिन में दो बार करें।

मुल्तानी मिट्टी

दो चम्मच मुल्तानी मिट्टी को पानी में मिलाकर पेस्ट बना लें। इसे घमौरियां पर लगायें। 30 मिनट बाद धो लें।

TUITIONS
(BY LADY TEACHER)
for Classes VI - X (ICSE & CBSE)
MATHS • PHYSICS • CHEMISTRY
CLASS I TO V ALL SUBJECT
Crash Course in Maths for Half Yearly Exams
WE ALSO PROVIDE HOME TUITION
Mob.- 993511133, 9935641983

Those who have entered into a transcendental relationship with Krishna relish at every step the descriptions of the pastimes of the Lord.
Bhagavad-gita 10.18, Srila Prabhupada

iskcondesiretree.com

CONTRIBUTE
You may contribute in cash/cheque for our various social welfare projects and contribute IT relief under IT exemption 80g/12A
Help line : 0522-2351166, 0522-2357888

Niti for increasing savings, investments

NITIAAYOG has made a strong case for boosting savings and investments with a view to push the country's economy into a higher growth trajectory. In its appraisal of the Twelfth Five Year Plan (2012-17), the Aayoghas stressed on maintaining macro-economic stability.

"Low levels of savings and investment rates are still a cause of concern. Thus, intense and dedicated efforts in terms of appropriate policy interventions in a time-bound manner are required to boost savings and investment in the economy," the document said. Niti Aayog Vice Chairman Arvind Panagariya in his foreword said in a significant departure from the past, this appraisal does not take a chapter-by-chapter approach.

"Instead, it selects nine major thematic areas encompassing the economy and elaborates upon them. The emphasis is on gleaned lessons and charting the way forward," Panagariya noted. The document also pointed out that the policy interventions must be focused on the key drivers of growth: boosting investment, skill formation and creating the appropriate environment.

Stating that a stable and predictable tax regime is a precondition for sustained high levels of Investment, it said "therefore, importance should be given to boosting investor's sentiments positively so as to reap the benefits of high foreign investment of a long-term and stable nature." Referring to GST, the document said it (GST) will help in increased compliance, boost tax revenues, reduce the tax outflow in the hands of the consumers and make exports competitive.

The Mother Legacy

The distinct blue-and-white stripe of Saint Teresa's sari is now the intellectual property of the Missionaries of Charity

ABOUT 400 workers walk on muddy tracks sandwiched between railway tracks and multiple cow sheds to reach the Gandhiji Prem Nivas Leprosy Centre every day, except Sunday. Here, workers, once leprosy patients who got healed, produce distinctive blue-and-white border saris — they are worn exclusively by Missionaries of Charity (MoC) nuns across 749 centres over 120 countries, including the Vatican City. A five-minute walk from Titagarh Railway Station in North 24 Parganas district, this centre is the only place in the world — run by MoC Sisters and maintained by MoC Brothers, where these unique saris are produced.

Recently, the blue-and-white sari, first worn by Saint Teresa (known as Mother Teresa before her canonisation last September), has been recognised as the Intellectual Property of the Missionaries of Charity, which was founded by her. The unique pattern is now a registered trademark with the government of India's Trade Marks Registry and no one can use that border design without the permission of the MoC.

According to the official website of Mother Teresa of Calcutta Centre, the Mother used to buy these saris from Harrison Road (now known as Mahatma Gandhi Road) in Kolkata in 1948. The three blue borders of the sari signify the vows that the nuns at MoC take. "The first band represents poverty, the second obedience, and, the third broad band represents the vows of chastity and

wholehearted service to the poorest of the poor," says Brother Harry D'Souza, in-charge of the handloom at the Centre. Saint Teresa and the MoC nuns continued wearing the saris till it became very difficult to get them in large numbers.

Eventually, the MoC which had set up Gandhiji Prem Nivas Leprosy Centre in 1979 for leprosy patients, decided to give these patients the work of weaving this particular saris for its nuns. "Since then, these patients weave the saris. But they are not sold to outsiders. Only MoC nuns get to wear them once they take their first vow after five years of training. This is the only place in the world which produces this sari," says the director of the Centre, Brother Marianus.

The workers get Rs 6,000 per month, and, sometimes, a bonus if they produce more saris. "We also provide food, clothing and medical care. We have set up three nivas (quarter) for them. Those who have settled outside the centre come regularly to work here," says Marianus.

Out of 50 looms at the Centre, only seven are used for weaving the saris, which are called Sister Saris. "Besides Sister Saris, workers here produce bedsheets, bandages and uniforms for leprosy patients at various centres," says D'Souza.

Mithun Halder, 26, who has worked at the Centre for the last 10 years, was happy to learn that the border of the Sisters Saris has



been recognised as the intellectual property of MoC. "It is good to know that no one except us can make these saris now," he says. "I had come here as a patient in 1978. When the centre was set up, I was given a job. Since then I have been working here," says Shefali Roy who has been associated with the centre for the last 40 years.

After the completion of the weaving processes, the saris are sent for packaging. The packed saris are then sent to Nirmala Shishu Bhavan at Lower Circular Road in Kolkata from where the saris are distributed to the centres of MoC across the world.

SPINMEAYARN
(Top) A nun at the centre;
a worker at the loom

D.P. Institute of Professional Studies
Ashiyana Phase-I, Kanth Road, Moradabad-244001 (U.P.)
"A UNIT OF LUCKNOW"

9012363555, 7088555082
9690888868, 9690511162

पैरामेडिकल कोर्स :-

डिग्री / ग्राजुएट कोर्स	डिप्लोमा कोर्स
BNYS (Bachelor in Naturopathy & Yoga Science)	Diploma in Nursing Assistant
B.Sc. MLT/M.Sc. MLT	Diploma in CMS & ED
B.OPT (Optometry)/M.Sc. OPT	DMLT (Diploma in Medical Lab Technician)
B.PT (Physiotherapy)/M.Sc. PT	DMRT (Diploma in Radio Therapy)
	D.O.T. (Diploma in Operation Technician)
	Diploma in I.C.U. Technician, Anesthetic.
	X-Ray, MRI Technology
	Diploma in Nutrition & Dietitian
	Diploma in Dialysis

प्रोफेशनल कोर्स :-
B.A., B.Sc., B.Com, BCA, B.Sc. (IT), MBA, MCA, B.Ed., Polytechnic Diploma, B.Tech, M.Tech (All Streams) etc...

All Professional Courses are approved by AICTE and UGC Regd.

Also Available "CCC" Course from DOEACC

होम्योपैथिक क्लिनिक भी उपलब्ध है
Dr. Jitendra Kumar - 9719917245
Dr. Shabnam - 9456830786

CARE Institute of Life Sciences
(An ISO 9001:2008 Certified Institution)

COURSES

- Diploma in Ambulance - CPR technician
- Diploma in Intensive Care Technology
- Diploma in Medical Radiography Technology
- Diploma in Emergency Care Technology
- Diploma in Dialysis Technology
- Diploma in Blood Bank
- Diploma in Palliative care Technology /ICU Technology

Ph. : 0522-2357888 /2351166, +91 9889981000

Web. : www.cils.edu.in
E-mail : cilslucknow@gmail.com

GANESH POOJA

TEACHERS DAY

INDEPENDENCE DAY

