● bordernewsmirror@gmail.com
● पटना, दिल्ली व कोलकाता से एक साथ प्रसारित
● द्विभाषिक समाचार पत्र

BORDERNEWSMIRROR BNM *to the point...*

02 सत्ता परिवर्तन के बाद राहुल की न्याय यात्रा प्रभावित

04 पश्चिम चंपारण मे इन्टरमीडिएट वार्षिक परीक्षा दो पालियों में होगी

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, बुधवार, 31 जनवरी 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 04, अंक: 343

राज्यसभा के 11 सांसदों को बड़ी राहत

नई दिल्ली। राज्यसभा के सभापति जगदीप धनखड़ ने उन 11 विपक्षी सांसदों का निलंबन रद्द कर दिया है, जिन्हें सदन पैनल ने विशेषाधिकार हनन का दोषी ठहराया था। जगदीप धनखड़ ने मंगलवार को सभी 11 सदस्यों के निलंबन को हटाने के लिए अपने अधिकार का प्रयोग किया, जिससे उन्हें 31 जनवरी को बजट सत्र के उद्घाटन दिवस के दौरान राष्ट्रपति के विशेष संबोधन में भाग लेने की अनुमति मिल गई। जिन 11 सांसदों का निलंबन रद्द किया गया है उनमें कांग्रेस के जेबी माथेर, एल हनुमंथैया, नीरज डांगी, राजमणि पटेल, कुमार केतकर और जीसी चंद्रशेखर, सीपीआई के बिनॉय विश्वम और पी. संदोश कुमार, डीएमके के मोहम्मद अब्दुल्ला और सीपीआईएम के जॉन ब्रिटास और एए रहीम शामिल हैं।

जब तक जीवित हूं, बंगाल में CAA लागू नहीं होने दूंगी: ममता

बोलीं ममता–चुनाव नजदीक आते देख, भाजपा ने फिर से सीएए का मुद्दा उठाया

बीएनएम@रायगंज

पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी ने लोकसभा चुनाव से पहले सीएए का मुद्दा उठाने के लिए मंगलवार को भाजपा पर निशाना साधा और कहा कि वह अपने जीवनकाल में राज्य में इसे लागू नहीं होने देंगी। उत्तर दिनाजपुर जिले के रायगंज में सार्वजनिक वितरण कार्यक्रम के दौरान उन्होंने आरोप लगाया कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने लाभ लेने के लिये आगामी चुनावों से पहले नागरिकता (संशोधन) अधिनियम यानी सीएए का मुद्दा उठाया है। बनर्जी ने कहा, चुनाव नजदीक आते देख, भाजपा ने राजनीतिक लाभ लेने के लिए फिर से सीएए का मुद्दा उठाया है। लेकिन मैं यह स्पष्ट कर दूं कि जब तक मैं जीवित हूं, पश्चिम बंगाल में इसे लागू नहीं होने दूंगी। बनर्जी ने केंद्रीय मंत्री और भाजपा नेता शांतनु ठाकुर के हालिया दावे पर प्रतिक्रिया देते हुए यह बात कही है।

ठाकुर ने कहा था कि पूरे देश में एक सप्ताह के अंदर सीएए लागू किया जाएगा। रविवार को दक्षिण 24 परगना जिले के काकद्वीप में एक जनसभा के दौरान दिए गए ठाकुर के बयान ने विवादास्पद कानून को लागू किए जाने को लेकर चिंताएं बढ़ा दी हैं। भाजपा के नेतृत्व वाली केंद्र सरकार ने वर्ष 2019 में सीएए को मंजूरी दी थी। कानून में 31 दिसंबर 2014 से पहले बांग्लादेश, पाकिस्तान और अफगानिस्तान से हिंदू, सिख, जैन, बौद्ध, पारसी और ईसाइयों सहित प्रताड़ित गैर-मुस्लिम प्रवासियों को भारतीय नागरिकता प्रदान करने का प्रावधान है।

जाति जनगणना कराने व न कराने के दबाव में फँसे नीतीश: राहुल

बीएनएम@पूर्णिया

कांग्रेस के पूर्व राष्ट्रीय अध्यक्ष राहुल गांधी ने बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के महागठबंधन छोड़ राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) में शामिल होने के मामले पर आज चुप्पी तोड़ी और कहा कि श्री कुमार उनके (श्री गांधी) जाति जनगणना कराने और भाजपा के नहीं कराने के दबाव में फँस गए थे इसलिए चले गए।

श्री गांधी ने अपनी 'भारत जोड़ो न्याय यात्रा' के क्रम में मंगलवार को यहां एक सार्वजनिक कार्यक्रम में अपने संबोधन में बिहार में जातीय गणना कराने का पूरा श्रेय लेते हुए कहा, "मैंने नीतीश जी से साफ़ कह दिया था कि आप को बिहार में जाति आधारित गणना करनी पड़ेगी हम आपको छूट नहीं देंगे। महागठबंधन सरकार के अन्य घटक राष्ट्रीय जनता दल (राजद) और कांग्रेस ने यह काम श्री कुमार पर दबाव डालकर करा लिया। लेकिन अब दूसरी ओर से दबाव आया क्योंकि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) नहीं चाहती थी कि जातीय गणना हो।"

कांग्रेस नेता ने कहा कि श्री नीतीश कुमार बीच में फँस गए और भाजपा ने उन्हें बाहर इस दबाव से बाहर निकलने का रास्ता दे दिया और वह उस रास्ते पर निकल गए। थोड़ा सा दबाव पड़ता है और श्री कुमार यू टर्न ले लेते हैं। उन्होंने कहा, "बिहार में सामाजिक न्याय दिलाने की जिम्मेवारी हमारे गठबंधन की है। नीतीश कुमार की यहां कोई जरूरत नहीं है यहां पर हम अपना काम कर लेंगे। हमारा गठबंधन मिलकर यहां अपना काम कर देगा।"

श्री गांधी ने श्री नीतीश कुमार के पाला बदलने पर एक चुटकुले के सहारे कटाक्ष करते हुए कहा कि श्री कुमार फिर से मुख्यमंत्री पद की शपथ लेने के बाद जब मुख्यमंत्री आवास की ओर बढ़े तो रास्ते में उन्हें याद आया कि वह अपना शॉल राजभवन में ही भूल आए हैं। उन्होंने चालक को फिर से राजभवन जाने को कहा। वहां पहुंचने पर राज्यपाल ने श्री कुमार से कहा, 'आप इतनी जल्दी वापस आ गए।'

चंडीगढ मेयर चुनाव में हुई लोकतंत्र की हत्या: आप

नयी दिल्ली। आम आदमी पार्टी ने भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) पर चंडीगढ मेयर चुनाव में धांधली करने का आरोप लगाते हुए कहा कि यह लोकतंत्र की हत्या है। आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक एवं दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने कहा 'चंडीगढ़ मेयर चुनाव में दिन दहाड़े जिस तरह से बेईमानी की गई है, वो बेहद चिंताजनक है। यदि एक मेयर चुनाव में ये लोग इतना गिर सकते हैं तो देश के चुनाव में तो ये किसी भी हद तक जा सकते हैं। ये बेहद चिंताजनक है।'

आम आदमी पार्टी ने कहा, भाजपा ने चंडीगढ़ मेयर चुनाव में की लोकतंत्र की हत्या। मेयर चुनाव में 'इंडिया' गठबंधन के पास बहुमत होने के बाद जीत निश्चित थी लेकिन भाजपा ने गुंडागर्दी कर मेयर चुनाव जीत कर बेशर्मी की सारी हदें पार कर दी। अगर भाजपा एक मेयर चुनाव में ऐसी धक्केशाही कर रही है तो लोकसभा चुनाव हारने पर क्या करेगी। उल्लेखनीय है कि चंडीगढ मेयर चुनाव में भाजपा ने जीत दर्ज की, जिसे 16 वोट मिले। आप और कांग्रेस गठबंधन को 12 वोट मिले जबकि आठ वोट अमान्य घोषित कर दिए गए।

समान काम–समान वेतन पर जोर

नयी दिल्ली। देश के आर्थिक विकास का लाभ बिना किसी लैंगिक भेदभाव के सभी को पहुंचाने के लिए केंद्र सरकार ने मंगलवार को कार्यस्थलों पर 'स्त्री-पुरुष समानता एवं महिला कार्यबल भागीदारी नियोक्ता परामर्श' और 'क्रेच- राष्ट्रीय न्यूनतम मानक तथा प्रोटोकॉल' जारी किया। केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्रालय और केंद्रीय श्रम एवं रोजगार मंत्रालय के एक कार्यक्रम 'सक्षम नारी सशक्त भारत - विकसित भारत कार्यबल में महिलाएं' ये दोनों परिपत्र जारी किये गये। इस कार्यक्रम में केंद्रीय महिला एवं बाल विकास मंत्री स्मृति ईरानी, केंद्रीय श्रम एवं रोजगार मंत्री भूपेन्द्र यादव, केंद्रीय महिला एवं बाल विकास राज्य मंत्री डॉ. मुंजपारा महेंद्रभाई तथा श्रम एवं रोजगार राज्य मंत्री रामेश्वर तेली उपस्थित रहे।

श्रीमती ईरानी ने कहा कि केंद्र सरकार ने महिलाओं के सशक्तीकरण के लिए निरंतर कदम उठाये हैं और कार्यस्थलों पर इनके अनुकूल परिवेश निर्मित किया जा रहा है। क्रेच के लिए राष्ट्रीय दिशा निर्देश जारी किये गये हैं। श्री यादव ने कहा कि सरकार ने समान काम - समान वेतन के लिए कई उपाय किये हैं। विशेष तौर पर निर्माण क्षेत्र में काम रही महिला कर्मियों पर ध्यान दिया गया है। इसके लिए बीड़ी और ईंट भट्ठा क्षेत्र में काम रही महिला श्रमिकों के वेतन प्रक्रिया पर एक प्रयोग किया गया है। महिला सशक्तीकरण को बढ़ावा देने के लिए स्त्री-पुरुष समानता और महिला कार्य बल की भागीदारी सुनिश्चित करने के वास्ते श्रम एवं रोजगार मंत्रालय ने नियोक्ताओं के लिए परामर्श जारी किया है। श्रम एवं रोजगार मंत्रालय के परामर्श से महिला एवं बाल विकास मंत्रालय ने क्रेच (संचालन और प्रबंधन) के लिए तैयार किए गए राष्ट्रीय न्यूनतम मानक और प्रोटोकॉल भी जारी किया।

उत्सव | 'भारत पर्व' में आगंतुकों ने विकसित उत्तराखंड का किया दर्शन

उत्तराखंड की झांकी, संस्कृति व व्यंजनों का उठाया लुत्फ

नयी दिल्ली। राष्ट्रीय राजधानी स्थित लाल किला परिसर में मंगलवार को आयोजित "भारत पर्व" में आगंतुकों ने जहां उत्तराखण्ड के हस्तशिल्प लोक संस्कृति एवं खान-पान का लुत्फ उठाया वहीं दूसरी ओर राज्य की झांकी की थीम "विकसित उत्तराखण्ड" को समारोह स्थल में प्रदर्शित किया गया।

इस महोत्सव में उत्तराखण्ड की झांकी "विकसित उत्तराखण्ड" आगंतुकों के बीच मुख्य आकर्षण का केन्द्र रही। झांकी के अग्र भाग में उत्तराखण्ड की महिला को पारम्परिक वेशभूषा में स्वागत करते हुए दिखाया गया है और पारम्परिक व्यंजन मंडूवा, झंगोरा, रामदाना एवं कौणी की खेती अथवा राज्य पक्षी मोनाल को दर्शाया गया है। झांकी के मध्य भाग में होम स्टे को दिखाया गया है और इस योजना से हजारों ग्रामीणों को रोजगार भी मिल रहा है।

इसके आलावा राज्य के पारम्परिक व्यंजनों (भट्ट का हलवा, नन्दा थाली, झंगोरें की खीर) को शेफ द्वारा प्रदर्शित किया गया जिसका भारत पर्व में आये दर्शकों ने पारम्परिक व्यंजनों का लुत्फ उठाया एवं दर्शकों द्वारा बहुत सराहा गया। आगुन्तक के द्वारा "भारत पर्व" में उत्तराखण्ड के लोक कलाकारों द्वारा उत्तराखण्डी सामूहिक लोकगीत एवं नन्दा राजजात, छपेली, पन्यारी, जौनसारी नृत्य का कार्यक्रम प्रस्तुत किया गया।

उल्लेखनीय है कि भारत पर्व में हमें विभिन्न कार्यक्रमों और मंडपों के जरिए देश की संस्कृति एवं विरासत को जानने का मौका मिलता है। पर्यटन मंत्रालय द्वारा प्रत्येक वर्ष भारत पर्व का आयोजन किया जाता है। भारत पर्व भी गणतंत्र दिवस का ही हिस्सा है, जिसका आयोजन लाल किले के समीप किया जाता है। भारत पर्व का मुख्य उद्देश्य लोगों को भारतीय संस्कृति और विरासत से रूबरू कराना होता है। इस बार भी भारत पर्व के दौरान कई पंडाल लगाए जा रहे हैं, जिनमें तरह-तरह की संस्कृतियों और कलाओं का प्रदर्शन किया जा रहा है। इस अवसर पर सूचना विभाग के संयुक्त निदेशक/झांकी के नोडल अधिकारी श्र के. एस. चौहान, मीडिया समन्वयक मुख्यमंत्री मदन मोहन सत्ती और जनसम्पर्क अधिकारी पर्यटन कमल किशोर जोशी उपस्थित थे।

MADAN RAJ NURSING HOME
HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)
Contact No.- 9801637890, 6200450565, 9113374254

सत्ता परिवर्तन के बाद राहुल की न्याय यात्रा प्रभावित

पटना। बिहार में सत्ता परिवर्तन के बाद लालू यादव की पार्टी राजद को जोर का झटका लगा है। साथ ही कांग्रेस की भारत जोड़ा न्याय यात्रा पर भी इसका खासा असर पड़ा है। पूर्णिया में राहुल गांधी के साथ एक मंच पर लालू यादव और तेजस्वी यादव के नहीं होने से कांग्रेस को एक बड़ा झटका लगा है। राहुल बिहार में अपने सहयोगी दलों के साथ जो ताकत दिखाना चाहते थे, वैसा कुछ भी वे नहीं कर पाए हैं।

बिहार में अपनी मजबूत ताकत दिखाने के लिए कांग्रेस की ओर से भारत जोड़ी न्याय यात्रा किशनगंज के रास्ते बिहार में प्रवेश कर चुकी है। उम्मीद थी कि 30 जनवरी को पूर्णिया में होने वाली राहुल गांधी की जनसभा में कांग्रेस अपने सहयोगी दलों को एक मंच पर लाकर एकजुटता का संदेश देगी लेकिन लालू यादव और तेजस्वी यादव को नौकरी के बदले जमीन घोटाले में पूछताछ के लिए ईडी द्वारा बुलाने से कांग्रेस और राहुल गांधी को झटका लगा है।

राहुल गांधी की पूर्णिया जनसभा में कांग्रेस अपनी ताकत दिखाना चाहती है। इसके लिए कांग्रेस ने पिछले करीब 15 दिनों से बड़ी तैयारी की थी। कांग्रेस के प्रदेश अध्यक्ष अखिलेश सिंह ने आईएनडीआई गठबंधन के घटक दलों को भी आमंत्रित किया था। इसमें लालू यादव और तेजस्वी यादव भी शामिल थे। उम्मीद थी कि लालू और तेजस्वी के पूर्णिया में राहुल गांधी के साथ मंच साझा करने से भरी भीड़ जुटती। इतना ही नहीं राहुल, लालू और तेजस्वी के एक साथ मंच पर आने से कांग्रेस और राजद की एकजुटता का भी परिदृश्य दिखता लेकिन ईडी की पूछताछ ने कांग्रेस की उम्मीदों पर पानी फेर दिया।

प्रधानमंत्री मोदी का बिहार दौरा टला

पटना। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का बिहार दौरा एक बार फिर से टल गया है। प्रधानमंत्री मोदी चार फरवरी को बिहार आने वाले थे। प्रधानमंत्री को बेतिया में कई योजनाओं का उद्घाटन और शिलान्यास करना था। इसके साथ बेतिया लोकसभा क्षेत्र में उनकी जनसभा थी लेकिन अपरिहार्य कारणों से प्रधानमंत्री का दौरा आगे बढ़ा दिया गया है।

कार्यक्रम के संबंध में पश्चिम चंपारण के भाजपा सांसद डॉ. संजय जायसवाल ने कहा कि प्रधानमंत्री का कार्यक्रम स्थगित कर दिया गया है। नई तारीख की घोषणा फिलहाल नहीं की गई है।

उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का बेतिया के सुगौली में 6500 करोड़ रुपये के इंडियन ऑयल की परियोजना का शुभारंभ करने का कार्यक्रम था। परियोजना के शुभारंभ के बाद वह बेतिया के रमना मैदान में जनसभा को भी संबोधित करते। इसके लिए बिहार भाजपा के शीर्ष नेतृत्व से लेकर स्थानीय कार्यकर्ता तक तैयारी में जुट गए हैं लेकिन अब उनका चार फरवरी का कार्यक्रम टल गया है।

उल्लेखनीय है कि बिहार आने का प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का दौरा जनवरी महीने में ही तीसरी बार टला है। सबसे पहले प्रधानमंत्री 13 जनवरी को बिहार के बेतिया आने वाले थे।

फिर यह कार्यक्रम अयोध्या में रामलला प्राण प्रतिष्ठा समारोह के बाद 27 जनवरी को निर्धारित किया गया। इसके बाद चार फरवरी को नई तिथि घोषित की गई लेकिन अब ये तारीख भी टल गयी।

परिवारवादी कांग्रेस की रैली फ्लॉप शो

बीएनएम@पूर्णिया

भाजपा प्रदेश नेता एवं सदर विधायक विजय खेमका ने पूर्णिया में कांग्रेस की रैली को फ्लॉप बताया है। उन्होंने मंगलवार को यहां कहा कि वंशवाद, परिवारवाद और भ्रष्टचार के आकंठ में डूबी कांग्रेस के युवराज राहुल गांधी की नौटंकी से देश की जनता वाकिफ है। देश तोड़ने वाली कांग्रेस पार्टी के नेता राहुल गाँधी को जनता ने रिजेक्ट कर दिया है।

विधायक ने कहा कि देश के गरीब, दलित, पिछड़ों, किसान, युवा और महिलाओं के साथ अन्याय करने वाली कांग्रेस पार्टी के दोहरे चाल चरित्र और चेहरे को पूर्णिया प्रमंडल सहित बिहार की जनता पहचानती है। यही वजह है कि इंडी गंठबंधन से एक एक कर लगभग दल किनारा कर चुके है। इंडी गठबंधन के सूत्रधार मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी में विश्वास व्यक्त कर पुनः अपने पुराने घर एनडीए में वापसी की है।

विधायक ने बिहार में फिर से एनडीए की सरकार बनने पर हर्ष व्यक्त करते हुए मुख्यमंत्री नितीश कुमार और उपमुख्यमंत्री सम्राट चौधरी तथा विजय सिन्हा को बधाई दी है। विधायक ने कहा एनडीए की सरकार में बिहार में एक बार फिर सुशासन कायम होगा तथा जंगल राज का खात्मा होगा। डबल इंजन की सरकार में बिहार का विकास दोगुनी रफ़्तार से होगा।

खेमका ने कहा सिमांचल सहित बिहार और देश की जनता को प्रधानमंत्री मोदी की गारंटी पर अटूट विश्वास है। विधायक ने कहा एनडीए की सरकार माननीय प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जी के मार्गदर्शन में और मुख्यमंत्री नितीश कुमार के कुशल नेतृत्व में विकास का नया कृतिमान बिहार में स्थापित करेगी। डबल इंजन की सरकार में बिहार में अमन चैन और विकास के साथ आत्मनिर्भरता आएगी।

ब्रह्मानंद मंडल और गुणानंद झा के निधन पर मुख्यमंत्री ने जताया शोक

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने पूर्व सांसद ब्रह्मानंद मंडल और पूर्व मंत्री गुणानंद झा के निधन पर गहरी शोक संवेदना व्यक्त की। मुख्यमंत्री ने अपने शोक संदेश में कहा कि ब्रह्मानंद मंडल एक कुशल राजनेता एवं समाजसेवी थे। वे समता पार्टी के संस्थापक सदस्यों में से एक थे और तीन बार मुंगेर से सांसद चुने गये थे। ब्रह्मानंद मंडल मृदुभाषी एवं मिलनसार स्वभाव के व्यक्ति थे। अपने क्षेत्र में वे लोगों के बीच काफी लोकप्रिय थे। उनके निधन से राजनीतिक एवं सामाजिक क्षेत्र में अपूरणीय क्षति हुई है।

सियासत | ईडी पर दबाव बनाने और अफसरों को डराने के लिए चली चाल

ED को डराने के लिए लालू ने जुटाई भीड़: मोदी

पटना। राज्यसभा सांसद सुशील कुमार मोदी ने कहा कि रेलवे की नौकरी के बदले लोगों की कीमती जमीन लिखवाने के मामले में लालू प्रसाद एवं तेजस्वी यादव से पूछताछ के दौरान ईडी पर दबाव बनाने और अफसरों को डराने के लिए समर्थकों की भारी भीड़ जुटाना राजद के आपराधिक चरित्र का सूचक है।

इससे न तो जांच रुकेगी, न लालू परिवार दोषमुक्त हो पाएगा।सुशील मोदी ने कहा कि रेलवे की नौकरी के बदले जमीन लेने तथा धन-शोधन(मनी लॉन्ड्रिंग) के प्रमाण मिलने पर सीबीआई ने आरोप पत्र दायर किया और इस आधार पर प्रवर्तन निदेशालय (ईडी) पिछले साल से लगातार कार्रवाई कर रहा है। पटना में लालू प्रसाद एवं तेजस्वी यादव से पूछताछ इसी प्रक्रिया की ताजा कड़ी है।उन्होंने कहा कि 10 मार्च 2023 को दिल्ली-पटना में लालू परिवार के विभिन्न परिसरों पर छापा मारा गया और 1 करोड़ रुपये नकद तथा 1.25 करोड़ रुपये के कीमती सामान जब्त किये गए थे। ईडी ने उसी समय 6 करोड़ रुपये से अधिक मूल्य के मकान, फ्लैट और दिल्ली का बंगला भी जब्त किया गया था।

11 नवम्बर 2023 को लालू परिवार के लिए काम करने वाली फर्जी कंपनी एके इन्फोसिस्टम्स और एबी एक्सपोर्ट्स के मालिक अमित कात्याल की गिरफ्तारी हुई। वह अब भी न्यायिक हिरासत में है। सुशील मोदी ने कहा कि एके इन्फोसिस्टम्स प्राइवेट लिमिटेड कंपनी के मालिक अमित कात्याल की गिरफ्तारी के बाद से लालू परिवार पर कानून का शिकंजा कसता गया।सुशील कुमार मोदी ने कहा कि यूपीए-1 के दौरान लालू प्रसाद रेल मंत्री थे। उस समय रेलवे में बिहार के जिन लोगों को ग्रुप-डी की नौकरी मिली, उन्होंने अपनी-अपनी जमीनें एके इन्फोसिस्टम्स प्राइवेट लिमिटेड के नाम ट्रांसफर कर दीं, जिसके मालिक तेजस्वी यादव और राबड़ी देवी हैं।

तेजस्वी यादव को बताना होगा कि वे दिल्ली में न्यू फ्रेंड्स कालोनी के 150 करोड़ के मकान डी-1088 के मालिक कैसे बन गए और कौन हैं हृदयानंद चौधरी, जिन्होंने रेलवे के ग्रुप-डी की नौकरी पाने के बदले अपनी कीमती जमीन राबड़ी देवी और हेमा यादव को गिफ्ट कर दी?

M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL
BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI
Contact No.- 9939047109, 9431203674

सरकारी विद्यालयों में वातानुकूलित वर्गकक्ष की भी व्यवस्था की जाए: ओमप्रकाश

शाहिद दिवस के रूप में मनायी गई बापू की पुण्यतिथि

बीएनएम@केसरिया

राजकीय मध्य विद्यालय केसरिया कन्या में मंगलवार को राष्ट्रपिता महात्मा गाँधी की पुण्यतिथि शहीद दिवस के रूप में मनाई गई। इस दौरान बापू की तैल चित्र पर सभी शिक्षकों व बच्चों ने पुष्पांजलि अर्पित कर उन्हें याद किया। इस अवसर पर विद्यालय के शिक्षक ओम प्रकाश सिंह द्वारा छात्र - छात्राओं के बीच स्वेटर, ईनर, टोपी, दस्ताने, मोजा, मफलर आदि गर्म कपड़े का वितरण किया गया। मालूम हो कि कडाके की सर्दी के कारण विद्यालय में आने वाले बच्चों की उपस्थिति लगातार कम होती जा रही है। वहीं दूसरी ओर शीतलहरी में कांपते - ठिठुरते विद्यालय आ रहे बच्चों पर अर्थाभाव में भरपूर गर्म वस्त्रों का अभाव साफ- साफ दिख रहा है। शिक्षक श्री सिंह ने कहा कि नर सेवा ही नारयण सेवा है। इसलिए सभी को चाहिए कि तन- मन- धन से गरीबों का सहयोग करें। उन्होंने विभाग से और बिहार सरकार से सरकारी विद्यालयों में पढ़ने वाले छात्र- छात्राओं के लिए मौसम के अनुकूल निः शुल्क भरपूर वस्त्र मुहैया कराये जाने की माँग की।

ताकि आम गरीब बच्चे की पढ़ाई में भी सर्दी, गर्मी व बरसात बाधक न बन सकें। साथ ही सरकारी विद्यालयों में वातानुकूलित वर्गकक्ष की भी व्यवस्था की जाए। मौके पर विद्यालय के प्रभारी एचएम शिक्षक वासुदेव राम, नवल पासवान, सुरेश कुमार, अवध पटेल, शिक्षा समिति के अध्यक्ष गोवर्धन महतो, सोनू कुमार, तनु कुमारी सहित अन्य मौजूद रहे।

सरस्वती पूजा को लेकर प्रतिमा निर्माण में जुटे मूर्तिकार

बीएनएम@केसरिया। विद्या की अधिष्ठात्री देवी सरस्वती की पूजा 14 फरवरी को है। लिहाजा क्षेत्र के विभिन्न पूजा समिति आयोजन की तैयारी में जुट गए हैं। वहीं मूर्तिकार सरस्वती की प्रतिमा को तैयार करने के लिए तेजी से कार्य कर रहे है।

केसरिया में प्रतिमा निर्माण कर रहे मूर्तिकार भोपाल पंडित व दीपक पंडित बताते हैं कि इस पेशा से लंबे समय से जुड़े हैं। विगत वर्ष की अपेक्षा इस वर्ष प्रतिमा निर्माण पर महंगाई की मार है। प्रतिमा निर्माण पर लागत की अपेक्षा मुनाफा भी नहीं मिल रहा है। जिसके कारण प्रतिमा खरीदारी करने वाले लोगों की संख्या में कमी भी आयी है।

छः सौ से साढ़े पाँच हजार रुपया मूल्य के प्रतिमा का निर्माण किया जा रहा है। मंगलवार से मौसम के साफ होने से मूर्तिकारों ने राहत की सांस ली है।

फाईलेरिया को लेकर छात्राएं हुई जागरुक

मोतिहारी। मंगलवार को शहर के डॉ. श्री कृष्ण सिन्हा महिला महाविद्यालय में स्वास्थ्य विभाग एवं पीसीआई के जिला समन्वयक मनोज कुमार एवं प्रखण्ड समन्वयक लवकुश त्रिपाठी द्वारा विश्व एनटीडी दिवस के अवसर पर फाईलेरिया बिमारी को लेकर जागरुकता अभियान चलाया गया। जिसमें महाविद्यालय की सभी छात्राओं को फाईलेरिया बिमारी की कारण लक्षण और निदान के बारे में विस्तार से बताया गया। आगामी फरवरी के 10, 11 एवं 12 फरवरी को आशा दीदी घर-घर जाकर एवं स्कूल, कॉलेज में बुथ लगा कर डीईसी एवं एलबेनडाजोल टेबलेट दी जायेगी। उक्त टेबलेट को भोजन करने के बाद खाने की अपील की गई। प्राचार्या प्रो. (डॉ.) किरण कुमारी ने छात्राओं से कहा कि फाईलेरिया मच्छर जनित बीमारी है। इसलिए इससे बचने के लिए रात में मच्छरदानी का प्रयोग करना है और पूरी बांह के कपड़े पहन कर सोना है। छात्राओं को वचन दिलाया कि वह अपने आस-पड़ोस में जाकर लोगों को दवा खाने के लिए जागरुक करेंगे। मौके पर सहायक प्राध्यापक डॉ. मो. इरशाद आलम, डॉ. करिशमा एवं शिक्षकगण सहित विशाल कुमार, रामचंद्र महतो, अरविन्द कुमार तथा महाविद्यालय के शिक्षकेत्तर कर्मचारी उपस्थित रहे। उक्त आशय की जानकारी प्राचार्या प्रो. (डॉ.) किरण कुमारी ने दी है।

आर्यन हॉस्पिटल व आर के दूबे क्लिनिक को नोटिस भेज मांगा गया कागजात

बीएनएम@केसरिया। प्रखण्ड मुख्यालय स्थित अवैध रूप से संचालित नर्सिंग होम के विरुद्ध रविवार को की गई कार्रवाई से हड़कंप मचा हुआ है। लिहाजा सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र व इसके आसपास पहले से मंडराने वाले बिचौलियों की संख्या में कमी आयी है। ऐसे लोगों को कार्रवाई का डर सता रहा है। सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र की प्रभारी चिकित्सा पदाधिकारी डॉ अर्चना ने बताया कि आर्यन हॉस्पिटल व डॉ आर के दूबे क्लिनिक को नोटिस भेजा गया। नोटिस के माध्यम से क्लिनिक संचालन से संबंधित वैध कागजात की मांग की गई है। उक्त दोनों संस्थानों द्वारा वैध कागजात प्रस्तुत नहीं करने की स्थिति में अग्रतर कार्रवाई को लेकर जिला को लिखा जायेगा। उन्होंने बताया कि क्षेत्र में संचालित अवैध नर्सिंग होम, जाँचघर व अल्ट्रासाउंड केंद्रों के विरुद्ध जाँच अभियान जारी रहेगा।

दुखद पोस्टमार्टम के बाद शव घर पर पहुंचते ही परिजनों में कोहराम

नाबालिग लड़की की गला दबाकर हत्या, दुष्कर्म की आशंका

बीएनएम@पताही

थाना क्षेत्र के बेतौना पंचायत के खुटौना गांव से एक 14 वर्षीय बच्ची की गला दबाकर हत्या कर दी गई। जिसका शव गांव के ही मोहन सिंह के घर से बरामद की गई है। मामले में दुष्कर्म की आशंका जताई जा रही है। घटना के बाद गांव में रोष व्याप्त हो गया। घटना की सूचना पर पहुंची पताही पुलिस ने नाबालिक 14 वर्षीय बच्ची का शव बरामद कर अस्थिपरीक्षण हेतु मोतिहारी सदर अस्पताल भेज दिया गया है। मृतका के पिता- हरेंद्र सिंह के द्वारा स्थानीय थाने में दिए गए आवेदन में बताया है कि मेरी 14 वर्षीय नाबालिक पुत्री सोमवार की देर शाम 6:00 बजे अपने गोवास पर जलावन लाने जा रही थी। इसी बीच साजिश के तहत गांव के ही मोहन सिंह, पिता- उपेंद्र सिंह एवं प्रभाकर सिंह, पिता उपेंद्र सिंह एवं अन्य चार सहयोगियों के साथ मिलकर मेरी पुत्री को जबरदस्ती उठाकर मोहन सिंह के घर पर लेकर चला गया। और मोहन सिंह एवं प्रभाकर सिंह अपने चार सहयोगियों के साथ मिलकर मेरी पुत्री को गला दबाकर हत्या कर दिया। इतना ही नहीं तकरीबन 2 वर्षों से मोहन सिंह एवं घटना में शामिल लोगों द्वारा गलत काम करने के लिए बार-बार फोन से धमकी दिया जा रहा था एवं परेशान किया जा रहा था। इतना ही नहीं मेरी पुत्री को स्कूल जाने के दौरान रास्ते में मोहन सिंह के द्वारा छेड़छाड़ किया जाता था विरोध करने पर सभी परिवार को हत्या कर देने की धमकी दिया जाता था। बार-बार यह कहा जाता था कि तुम मेरे साथ गलत काम नहीं करोगी तो तुम्हारे सभी परिवार के लोगों का हत्या कर देंगे। मृतक के परिजन ने बताया कि मोहन सिंह से इस संबंध में पूछे जाने पर उनके द्वारा बार-बार यह धमकी दिया जा रहा था कि अगर किसी से कहोगे तो तुम्हारे सभी परिवार के लोगों को हत्या कर देंने या किसी झूठे मुकदमे फसा देने एवं मेरी पुत्री को रेप कर जान से मार देने की बार-बार धमकी दे रहा था। जब मेरी पुत्री घर नहीं लौटी तो हम सब परिवार ग्रामीणों के सहयोग से खोजने निकले तो मोहन सिंह के घर से शोर सुनाई दिया जिससे हम सब परिवार ग्रामीणों ने मोहन सिंह के घर खोलकर देखा तो मेरी पुत्री का शव पड़ा था। एवं वहां पर मोहन सिंह, प्रभाकर सिंह एवं अन्य चार अन्य लोग मौजूद थे। जो हम लोगों को देखते हीं वहां से भाग निकले। वहीं घटना के संबंध में पकड़ी दयाल डीएसपी सुबोध कुमार ने बताया कि मृतक के पिता के बयान पर हत्या और दुष्कर्म के प्रयास का मामला दर्ज कर लिया है। शव पोस्टमार्टम के लिए मोतिहारी सदर अस्पताल भेजा गया है। उन्होंने बताया कि दुष्कर्म की पुष्टि पोस्टमार्टम की रिपोर्ट आने के बाद ही की जा सकती है। पोस्टमार्टम के लिए डॉक्टरों का बोर्ड गठित होगा और इसकी वीडियोग्राफी भी करवाई जाएगी। मृतक के पिता द्वारा दिए गए स्थानीय थाने में आवेदन के आलोक में दो नामजद एवं चार अज्ञात लोगों का विरोध प्राथमिक की दर्ज कर गिरफ्तारी के लिए छापेमारी की जा रही है जल्द ही आरोपी को गिरफ्तार कर लिया जाएगा।

मोतिहारी में युवक की ईट से कुचकर निर्मम हत्या

मोतिहारी। जिले के चकिया थाना क्षेत्र के नरदरवा सरेह में एक युवक की ईंट से कुचकर निर्मम हत्या कर दी गयी। युवक के शव को सरेह से पुलिस ने बरामद किया है, जिसे देख पूरे क्षेत्र में सनसनी फैली है ।वही शव को देखने के लिए ग्रामीणों की भारी भीड़ उमड़ी है। घटना की सूचना पर मौके पर पहुंची पुलिस को भारी आक्रोश का सामना करना पड़ा। हालांकि पुलिस शव को बरामद कर करवाई में जुटी है।

मृतक युवक की पहचान चकिया थाना क्षेत्र के शीतलपुर छावनी गांव निवासी सब्जी कारोबारी हेमराज कुमार के रूप में किया गया है। मृतक के पिता ने पारस भगत ने बताया कि उसका पुत्र सोमवार के रात्रि चौकीदार के घर भोज खाने गया था ।भोज खा कर लौट कर जैसे ही घर पहुचा की किसी का फोन आया। फोन पर बात करते हुए घर से बाहर निकला। उसके बाद वह नही लौटा।

सुबह सरेह में शव मिलने की सूचना पर पहुंचे तो शव की पहचान उसके पुत्र के रूप में किया गया। घटना के बाद परिजन में कोहराम मचा हुआ है ।मौके पर पहुंचे चकिया डीएसपी सत्येन्द्र कुमार सिंह ने बताया कि युवक की निर्मम हत्या किया गया है ।घटना स्थल से हत्या में प्रयुक्त खून लगे हेमलेट व सीमेंटेड ईट बरामद किया गया है।

नेपाल ले जा रहे 15 बोरा यूरिया के साथ एसएसबी ने तीन तस्कर को पकड़ा

मोतिहारी। जिले के नेपाल सीमावर्ती क्षेत्र में एसएसबी ने छापेमारी करते हुए पन्द्रह बोरा उर्वरक के साथ तीन तस्करो को दबोचा है। उक्त कारवाई एसएसबी ने खरसलवा बॉर्डर के समीप की है।

जानकारी देते एसएसबी 20 वी बटालियन भंगहा के इंस्पेक्टर सर्वेश कुमार ने बताया कि एसएसबी की इस कारवाई में 15 बोरा यूरिया उर्वरक,तीन साईकल,एक मोटरसाइकिल व तीन तस्कर को पकड़ा गया है। पकड़े गये कारोबारी में नेपाल के रौतहट जिले के नरकटिया निवासी नागेंद्र प्रसाद कलवार तथा झरौखर थाना क्षेत्र के खरसलवा निवासी सुमित कुमार व सोनू कुमार शामिल है। सभी को आवश्यक कागजी प्रक्रिया के बाद मोतिहारी कस्टम को सुपुर्द कर दिया गया है,साथ खाद तस्करी में संलिप्त कारोबारियो को चिन्हित किया जा रहा है।

उल्लेखनीय है,कि गेहूँ की खेती के मद्देनजर इन दिनो भारतीय क्षेत्र से बड़े पैमाने पर यूरिया खाद की तस्करी हो रही है। जिसमे में कुछ अधिकारी व सफेदपोशो की संलिप्ता है।

पश्चिम चंपारण मे इन्टरमीडिएट वार्षिक परीक्षा दो पालियों में होगी

बीएनएम@बेतिया

बिहार विद्यालय परीक्षा समिति, पटना द्वारा इन्टरमीडिएट वार्षिक परीक्षा 2024 दो फरवरी से शुरू होकर 12 फरवरी तक संचालित होगी। परीक्षा दो पाली (प्रथम पाली 09.30 बजे पूर्वाह्न से 12.45 बजे अपराह्न तक एवं द्वितीय पाली 02.00 बजे अपराह्न से 05.15 बजे अपराह्न तक) में सम्पन्न होगी।

प्रथम पाली के परीक्षार्थियों को परीक्षा प्रारंभ होने के समय पूर्वाह्न 09.30 बजे से 30 मिनट पूर्व अर्थात पूर्वाह्न 09 बजे तक तथा द्वितीय पाली के परीक्षार्थी को द्वितीय पाली की परीक्षा प्रारंभ होने के समय अपराह्न 02 बजे से 30 मिनट पूर्व अर्थात 01.30 बजे अपराह्न तक ही परीक्षा भवन में प्रवेश की अनुमति है।

विलम्ब से आने वाले परीक्षार्थियों को परीक्षा भवन में प्रवेश की अनुमति नहीं है।

पश्चिम चम्पारण जिला/अनुमंडल मुख्यालय में कुल-53 परीक्षा केन्द्र बनाये गये हैं, जिनमें बेतिया अनुमंडलीय मुख्यालय अंतर्गत 34, बगहा अनुमंडलीय मुख्यालय अंतर्गत 10 एवं नरकटियागंज अनुमंडलीय मुख्यालय अंतर्गत 09 परीक्षा केन्द्र शामिल हैं। इस परीक्षा में कुल-41056 परीक्षार्थी भाग लेंगे।

इन्टरमीडिएट परीक्षा के लिए परीक्षा केन्द्रों पर स्वच्छ, शांतिपूर्ण एवं कदाचारमुक्त परीक्षा संचालन हेतु समुचित विधि-व्यवस्था तथा गोपनीयता बनाये रखने के संबंध में बिहार विद्यालय परीक्षा समिति द्वारा दिशा-निर्देश जारी किये गये हैं।

इन्टरमीडिएट परीक्षा को पूर्ण स्वच्छ, निष्पक्ष एवं कदाचारमुक्त सम्पन्न कराने के उदेश्य से आज जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय की अध्यक्षता में बेतिया समाहरणालय सभाकक्ष में समीक्षात्मक बैठक सम्पन्न हुयी।

सदर अस्पताल के चिकित्सक से 20 लाख की रंगदारी मांगने में दो गिरफ्तार

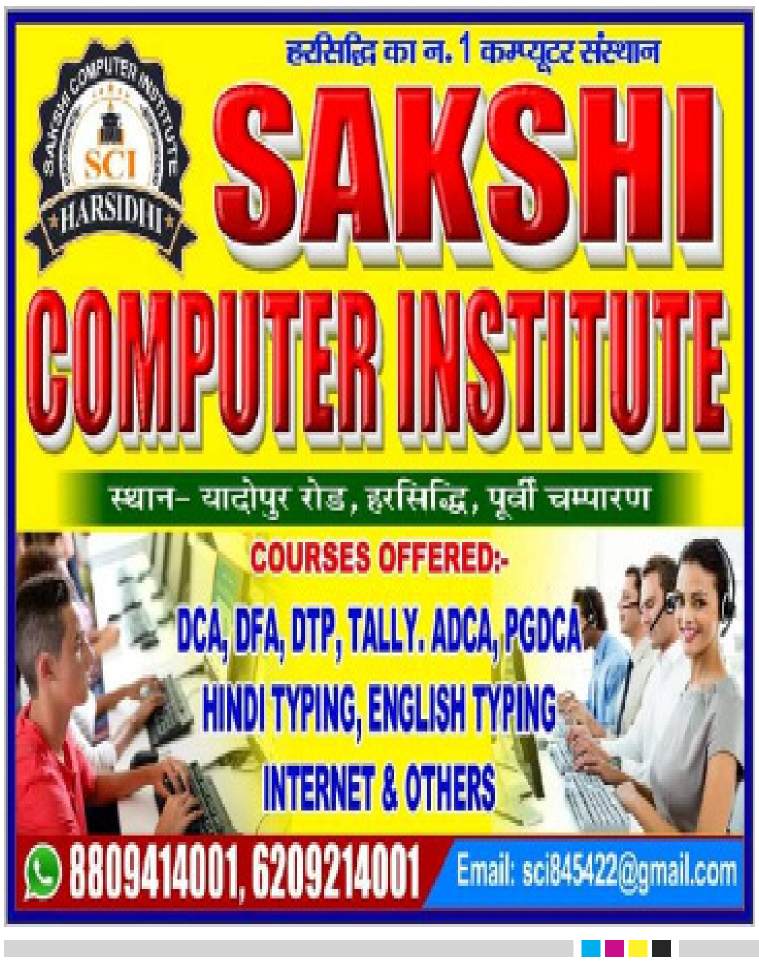
नव पदस्थापित एएसपी के नेतृत्व में 48 घंटे में हुआ घटना का उद्भेदन

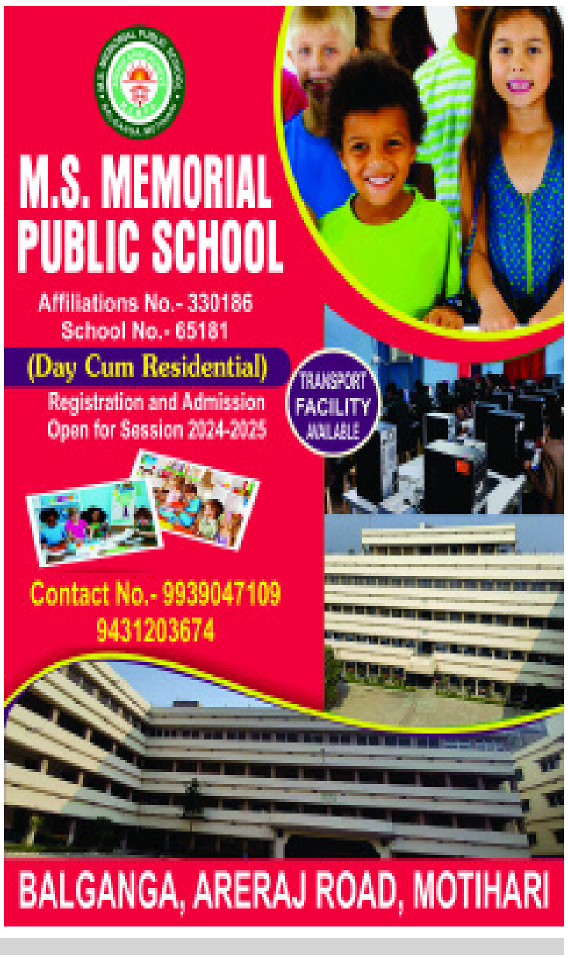
मोतिहारी। सदर अस्पताल के चिकित्सक डॉ अमित कुमार से रंगदारी मांगने के मामले का उदभेदन जिले में नव पदस्थापित एएसपी के नेतृत्व में पुलिस ने 48 घण्टे में कर दिया है।

इस मामले में दो लोग गिरफ्तार किए गए हैं। जिसमे रघुनास्थपुर ओपी क्षेत्र का अरज ठाकुर एवं सुगौली थाना क्षेत्र का नरेश सहनी शामिल हैं। एसपी कांतेश कुमार मिश्र के निर्देश पर उक्त दोनो की गिरफ्तारी की गई है।

बताते हैं कि 28 जनवरी को इस मामले में चिकित्सक अमित कुमार ने छतौनी थाने में केस दर्ज कराया था। जिसको लेकर एएसपी सदर शिखर चौधरी के नेतृत्व में पुलिस टीम ने दोनो बदमाशो को गिरफ्तार किया है। जानकारी के मुताबिक डॉक्टर से उनके मोबाइल नम्बर 9818842661 पर मो. न. 9241763644 से कॉल कर 20 लाख रंगदारी देने की बात कही गई थी। रंगदारी की रकम नही देने पर हत्या करने की भी धमकी दी गई थी।

इसको लेकर पुलिस ने त्वरित कार्रवाई करते हुए दो लोगो को गिरफ्तार कर इस घटना का पटाक्षेप किया है। पुलिस टीम में एएसपी के अलावे छतौनी थानाध्यक्ष कंचन भास्कर, पीएसआई कुमारी पूजा, जाहिद अख्तर, मुकेश कुमार, टेक्निकल सेल के चंदन कुमार आदि शामिल थे।





गले की खराश से हैं परेशान, तो इन 5 घरेलू उपायों को अपनाएं

नए साल की शुरुआत के साथ ही ठंड का प्रकोप भी बढ़ने लगा है। राजधानी दिल्ली समेत देश के कई हिस्सों में इन दिनों लगातार ठंड का कहर जारी है। ऐसे में इस सीजन सर्दी-जुकाम एक आम समस्या बनी रहती है। सर्दियों में इम्युनिटी कमजोर होने की वजह से अक्सर लोग आसानी से संक्रमण की चपेट में आ जाते हैं। सर्दियों में सर्दी-जुकाम के साथ ही गले की खराश भी एक आम समस्या है। ठंड के मौसम में कुछ भी ठंडा खाने से अक्सर यह समस्या हो जाती है।

गले की खराश एक ऐसी समस्या है, जो हमें काफी परेशान करती है। यह समस्या व्यक्ति को इस तरह प्रभावित करती है कि उसका खाना-पीना और बोलना तक मुश्किल हो जाता है। साथ ही किसी भी काम में मन की नहीं लग पाता है। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो कुछ ऐसे घरेलू उपाय हैं, जिन्हें करने से आप गले की खराश से राहत पा सकते हैं।

तो चलिए जानते हैं ऐसे ही कुछ नुस्खों के बारे में-

नमक का पानी

अगर आप गले की खराश से परेशान हैं, तो नमक का पानी इसमें आपके काफी काम आ सकता है। गले की खराश से तुरंत राहत पाने के लिए दिन में 2 से 3 बार नमक वाले गर्म पानी से गरारा करें। आप चाहे तो गर्म पानी भी पी सकते हैं। इस उपाय को करने से आपको गले में होने वाली परेशानी से राहत मिलेगी और गले में मौजूद बैक्टीरिया भी बाहर निकल जाएंगे।

अदरक की चाय

गले की समस्या होने पर आप अदरक की चाय भी पी सकते हैं। इस चाय से सेवन से न सिर्फ आपको गले में गर्माहट मिलेगी, बल्कि इससे आपकी इम्युनिटी भी मजबूत होगी। इसे बनाने के लिए अदरक के टुकड़ों को एक कप पानी में उबालें और फिर इसे छानकर गर्मागर्म पिएं। आप चाहे तो इसके अलावा कैमोमाइल टी और ग्रीन टी का सेवन भी कर सकते हैं।

शहद

गले की खराश मिटाने के लिए शहद भी एक बढ़िया विकल्प है। इसमें मौजूद एंटीबैक्टीरियल और एंटीइंफ्लेमेटरी गुण गले की खराश, दर्द, खांसी और जुकाम को दूर करने में कारगर है। आप शहद को गर्म पानी में मिलाकर पी सकते हैं। इसके अलावा अगर चाहे तो इसे हर्बल टी में डालकर या फिर अदरक के साथ भी इसे खा सकते हैं।

लौंग

औषधीय गुणों से भरपूर लौंग भी गले की खराश का एक बेहतरीन घरेलू उपाय है। आप कई तरीकों से इसका इस्तेमाल कर इस समस्या से निजात पा सकते हैं। आप चाहें तो सादा लौंग चबा सकते हैं। इसके अलावा आप

गर्म पानी में लौंग डालकर भी इस पानी को पी सकते हैं। साथ ही आप लौंग की हर्बल टी भी बना सकते हैं। इसके लिए लौंग को एक कप पानी में उबालें और आधा चम्मच शहद डालकर इसे पी लें।

लहसुन

सर्दियों में लहसुन का सेवन कई मायनों में सेहत के लिए फायदेमंद होता है। इम्युनिटी मजबूत करने के साथ ही यह सर्दी-जुकाम और गले की खराश को भी दूर करता है। लहसुन में मौजूद एंटी-माइक्रोबियल गुण वायरल इंफेक्शन में काफी फायदेमंद होते हैं। आप इसे गर्म या भुन कर खा सकते हैं।

हृदय रोग के लिए रामबाण दवा है अर्जुन की छाल

हृदय रोग के मरीजों की संख्या में रोजाना इजाफा हो रहा है। हाल के दिनों में हार्ट अटैक के मामले भी बढ़े हैं। युवावर्ग भी इससे अछूता नहीं है। बॉलीवुड के कई बड़े कलाकारों का निधन हार्ट अटैक से हुआ है। इसके अलावा, सामान्य जनमानस भी इससे प्रभावित हुए हैं। खबरों में रोजाना अचानक हार्ट अटैक के मामले पढ़ने और दिखने को मिल रहे हैं। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो हृदय रोग के कई कारण हो सकते हैं।

इनमें दो प्रमुख कारण तनाव और बैड कोलेस्ट्रॉल है। तनाव से उच्च रक्तचाप बढ़ता है। वहीं, उच्च रक्तचाप से हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है। जबकि, शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल बढ़ने से धमनियों में रक्त संचरण सही से नहीं होता है। इस स्थिति में हार्ट अटैक और स्ट्रोक का खतरा रहता है। इसके लिए रोजाना संतुलित आहार लें और एक्सरसाइज करें। साथ ही तनाव न लें। इसके अलावा, हृदय रोग से बचाव के लिए अर्जुन की छाल का सेवन करें। अर्जुन की छाल के सेवन से मधुमेह, उच्च रक्तचाप और हृदय रोग में फायदा मिलता है। आइए, इसके बारे में सबकुछ जानते हैं-

अर्जुन की छाल

आयुर्वेद में अर्जुन को औषधि माना जाता है। इसकी पत्ती और छाल का इस्तेमाल कई रोगों को दूर करने में किया जाता है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो इसमें हाइपोलिपिडेमिक पाया जाता है, जो बढ़ते कोलेस्ट्रॉल और उच्च रक्तचाप को कंट्रोल करता है। साथ ही शुगर कंट्रोल करने में भी मदद मिलती है। इसकी तासीर गर्म होती है। इसके लिए सर्दियों में अर्जुन की छाल का सेवन करना फायदेमंद होता है। हालांकि, अन्य मौसम में अर्जुन की छाल के अधिक सेवन करने से पहले डॉक्टर की जरूर सलाह लें।

कैसे करें सेवन

इसके लिए अर्जुन की छाल को रात में सोने से पहले एक गिलास पानी में भिगोकर रख दें। अगली सुबह गैस पर अर्जुन की छाल और पानी को गैस पर गर्म करें। फिर, इसमें काली मिर्च, तुलसी के पत्ते, अदरक, दालचीनी आदि चीजें डालकर काढ़ा तैयार करें। जब काढ़ा तैयार हो जाए, तो इसका सेवन करें। इस काढ़ा के सेवन से हृदय रोग में बहुत फायदा मिल सकता है।

रोजाना संतुलित आहार लें और एक्सरसाइज करें। साथ ही तनाव न लें। इसके अलावा, हृदय रोग से बचाव के लिए अर्जुन की छाल का सेवन करें।

शरीर में खून बढ़ाने के साथ हड्डियों के लिए फायदेमंद है किशमिश

ड्राई फ्रूट्स के सेवन से कितना फायदा होता है, ये तो आप जरूर जानते होंगे। आज आपको किशमिश के फायदों के बारे में बताएंगे। हर कोई इसके स्वाद से वाकिफ है, लेकिन किशमिश के गुण सिर्फ इसके स्वाद तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शरीर से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। आइए जानते हैं, किशमिश सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है।

सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते है, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

1.खून की कमी दूर करने में सहायक

किशमिश में आयरन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते है, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

2.पाचन को स्वस्थ रखने में मददगार

किशमिश में मौजूद फाइबर पाचन के लिए लाभकारी है। इसके लिए रात में किशमिश को भिगो दें और सुबह में इसे खाएं। अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो भिगे हुए किशमिश का नियमित रूप से सेवन कर सकते हैं।

3.आंखों के लिए फायदेमंद

किशमिश में पर्याप्त मात्रा में बीटा-कैरोटीन, विटामिन-ए और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आंखों के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके नियमित सेवन से मोतियाबिंद का खतरा भी कम हो सकता है।

4.हड्डियों के लिए लाभदायक

किशमिश में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। जो हड्डियों को स्वस्थ रखने में सहायता करता है। हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं, तो नियमित रूप से किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

5.हाई ब्लड प्रेशर को करता है कंट्रोल

किशमिश में पोटैशियम और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन को सुधार कर हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मददगार है।

सावधानी: लेख में दिए गए सुझाव और टिप्स सिर्फ सामान्य जानकारी के लिए हैं और इसे पेशेवर चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। किसी भी तरह के सवाल या परेशानी हो तो फौरन अपने डॉक्टर से सलाह करें।

केदारनाथ शब्द मसीहा की पुस्तक 'न औरत' का हुआ लोकार्पण

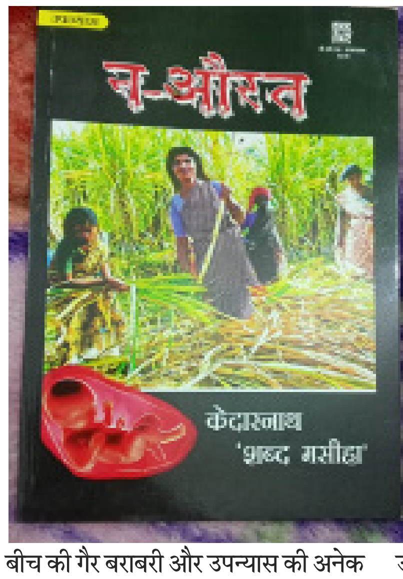
मजदूर महिलाओं के गर्भाशय निकालने पर केंद्रित है यह किताब

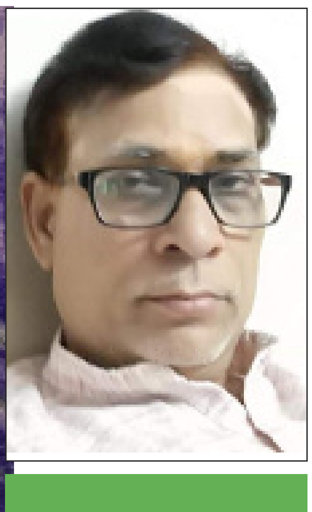
हेमलता म्हस्के

काका साहेब कालेलकर और विष्णु प्रभाकर संस्थान की ओर से गांधी हिन्दुस्तानी साहित्य सभा, 1, जवाहर लाल नेहरू मार्ग, दिल्ली में सन्निधि संगोष्ठी का आयोजन 18 फरवरी को दोपहर 1.30 बजे से 5.00 तक किया गया। संगोष्ठी के पहले सत्र में केदारनाथ शब्द मसीहा के उपन्यास "न-औरत" पर चर्चा हुई। कार्यक्रम की अध्यक्षता वरिष्ठ साहित्यकार डॉ पूरन सिंह ने की। मुख्य अतिथि के तौर पर डॉ चंद्रमणि ब्रह्मदत्त जो कि जाने-माने साहित्यकार हैं और कई साहित्यिक संस्थाओं के संचालक है, मंच पर उपस्थित थे।

कार्यक्रम का प्रारंभ विख्यात साहित्यकार श्री विष्णु प्रभाकर जी के सुपुत्र अतुल कुमार जी द्वारा सभी लोगों को सन्निधि संगोष्ठी के विषय में और कार्यक्रम की रूपरेखा बताने के बाद हुआ। उपन्यास पर चर्चा की शुरुआत में लघुकथाकार और यूट्यूबर अंजू खरबंदा के रिकॉर्डिड वक्तव्य से हुई। उसके बाद पिंकी कुमारी द्वारा केदारनाथ शब्द मसीहा के व्यक्तित्व और उनके उपन्यास के विषय में उनका वक्तव्य सुनाया गया।

प्रख्यात लेखक एवं रंगमंच पर अनेकों शानदार प्रस्तुति दे चुके श्री कैलाश चंद ने उपन्यास की आवश्यकता और उसमें उठाए गए विषयों पर प्रकाश डाला। केदारनाथ शब्द मसीहा द्वारा अपने उपन्यास के विषय में और वर्तमान दौर में ग्रामीण जीवन जी रही नारियों की दशा, उनका शोषण, समाज में फैला हुआ अनाचार,गरीबों के लिए कोढ़ बना हुआ धर्म, समाज की उदासीनता, औरत मर्द के बीच की गैर बराबरी और उपन्यास की अनेक घटनाओं पर मार्मिक एवं प्रश्न उठाने वाला वक्तव्य दिया गया, जिसे उपस्थित सभी श्रोताओं ने मौन रहकर आत्मसात किया। डॉक्टर चंद्रमणि ब्रह्मदत्त जी ने न सिर्फ उपन्यास पर चर्चा की अपितु उसके आसपास नारी अस्मिता को लेकर अनेक उदाहरण देते हुए, लेखकों के समक्ष नए विषय भी सुझाए। उन्होंने अपने वक्तव्य में सरकारी टोल टैक्स की नाजायज वसूली और जनता को लूटने के बारे में विस्तृत चर्चा की।

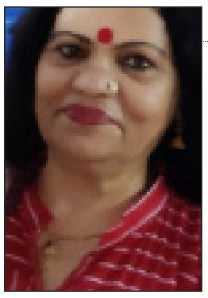




समाज में फैले हुए अनाचार और नारी की दशा सहित उपन्यास पर उन्होंने अपना वक्तव्य प्रस्तुत किया। अंत में अध्यक्षीय भाषण में डॉ पूरन सिंह ने उपन्यास की पृष्ठभूमि, औरत की दशा, ग्रामीण जीवन और पुस्तक पर अपने विचार रखे और वक्ताओं द्वारा दिए गए विचारों को रेखांकित किया। दूसरे सत्र में श्री सदानंद कवीश्वर, अंजू खरबंदा, डॉ पूरन सिंह, केदारनाथ शब्द मसीहा, पुष्पा जी एवं कई दूसरे उपस्थित श्रोताओं द्वारा अपनी लघु कथा का पाठ किया गया।

कार्यक्रम अर्चना प्रभाकर जी द्वारा धन्यवाद ज्ञापित किया गया एवं उपस्थित सभी लोगों के सामूहिक चित्र लिए है। इस पूरे कार्यक्रम के सूत्रधार प्रसून लतान्त जी रहे जिन्होंने शानदार मंच संचालन किया एवं केदारनाथ शब्द मसीहा को तिलकामांझी सम्मान द्वारा सम्मानित करने की घोषणा की ।

सहज और सरल भाव से पाठकों के अतंस तक पहुंचती हैं रचनाएं



डॉ पुष्पा जोशी

बहरुपिया चांद जैसा कि इस काव्य-संग्रह का नाम है। वास्तव में चांद बहरुपिया ही है। सत्ताईस नक्षत्रों को एक-एक दिन स्वयं में आत्मसात करता हुआ अपने आकार को प्रतिदिन परिवर्तित करता रहता है।

कभी दूज का चांद कभी परेवा का चांद कभी चौथ का चांद कभी पूरी तरह अदृश्य अमावस्या का कभी पूर्ण रूप धर अपनी अद्भुत छटा बिखेरता चांद.....अब देखते हैं डॉ ज्योत्स्ना जी का चांद कैसा है.....

चांदी से चमकीले
कभी पीले कभी नीले
रौशनी से भरे-भरे
तारों संग इठलाते हो
बहरुपिया हो चांद तुम
कभी मामा ,कभी भाई
कभी बेटा ,कभी साजन
कभी गहना,कभी दुल्हन

मुझे लगता है चांद के रुप वर्णन करने से कोई लेखक, कवि अछूता नहीं रहा होगा। गद्य हो या पद्य चांद सभी जगह अपनी पकड़ बनाए रहा। हमारी डॉक्टर साहिबा ने तो चांद को पूरा काव्य -संग्रह ही समर्पित कर डाला।

कवयित्री का प्रथम काव्य-संग्रह ७५ छंदमुक्त कविताओं के साथ काव्य का अमृत महोत्सव मना रहा है। बहरुपिया चांद कविता-संग्रह में कोई भी विषय अछूता नहीं रहा है। मानवता,राष्ट्र, प्रकृति, सम्बन्ध और दोस्ती पर भी कविताएं पाठकों को यहां पढ़ने को मिलेंगी।

वैसे भी दोस्ती कविता न रची गई हो तो सब निरर्थक सा लगता है। अरे! दोस्त ही तो दोस्त की आंखों से बरसात की बूंदों में से आंसू पहचान लेता है।' दोस्ती ' 'दोस्त हैं वो मेरा ' 'ये दोस्ती हम नहीं तोड़ेगे ' इन तीनों कविताओं का निचोड़ रही है....

बिन दोस्त जीना
क्या जीना, दोस्त
खूं के रिश्ते से भी
अज़ीज लगते हैं

दोस्त के लिए कही गई इस बात को किसी कसौटी की आवश्यकता नहीं।' पूनम की रात आज ' कविता में उत्कृष्ट श्रृंगार की छटा देखते ही बनती है-

ओढ़ के चूनर सितारों भरी
निकला लो चांद आज

यहां चांद का मानवीकरण पाठकों को देखने को मिलेगा।

' परिभाषा प्रेम की ' कविता की बानगी देखें...

तोड़ देता कारागार
काट देता लौह बन्धन
लांघता उफनते सागर
तोड़ता हर वर्जना
कुछ भी कर सकता है प्रेम
क्योंकि प्रेम तो बस प्रेम है

मेरे विचार से प्रेम को परिभाषित नहीं किया जा सकता।वह तो अनंत है,असीम है, अद्भुत अनुभूति का द्योतक है। प्रेम की कल्पना परिकल्पना उसे बांध नहीं सकते।

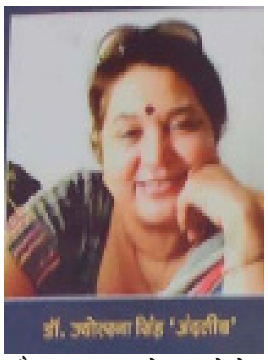
'प्यारी हिन्दी' , 'तेरे लिए ऐ देश मेरे ','गुरु महिमा ' कविताएं अलग-अलग कलेवर से पाठकों को अपनी भाषा का मान ,देश की शान और गुरु की सम्मान करने की सीख देंगी।

' लो जी होली तो होली ' , 'आज रंग है ',छिपाओ न प्रीत .....

होली के रंगों से पाठकों को सराबोर करती हुई कविताएं फाग के माह में पहुंचा देंगी।

डॉ ज्योत्स्ना जी काव्य-संग्रह का श्री गणेश सरस्वती वंदन फिर गुरुओं के नमन से किया है।

मेरा मानना है कि अपने प्रथम काव्य-संग्रह बहरुपिया चांद में कवयित्री डॉ ज्योत्स्ना सिंह जी ने अपने शब्द-चयन और शिल्प-सौष्ठव में परिपक्वता का परिचय देते हुए अत्यंत सहज और सरल भाव से पाठकों के अतंस तक पहुंचने का प्रबंध कर लिया है।



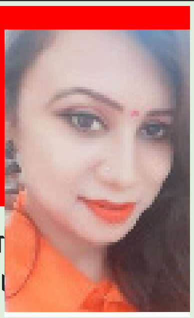
आपकी काव्य का स्थाई भाव उत्कृष्टता में विराट का सृजन करे। ज्योत्स्ना जी आप कालजयी सृजन करती हुई कविता यात्रा में अग्रसर हों।

बहरुपिया चांद आपके लिए मील का पत्थर साबित हो। अमृत प्रकाशन को भी उत्कृष्ट काव्य -संग्रह प्रकाशित करने के लिए हार्दिक बधाई देती हूं। डॉ ज्योत्स्ना जी को बहरुपिया चांद कविता-संग्रह के आत्मिक बधाई, शुभकामनाएं देती हूं।

पुस्तक समीक्षा-बहरुपिया चांद (कविता-संग्रह)

रचयिता-डॉ.ज्योत्स्ना सिंह 'अंदलीब'
छंदमुक्त कविताएं-75 मूल्य-350 रूपए
पृष्ठ-168 अमृत प्रकाशन दिल्ली

पूजा 'बहार'



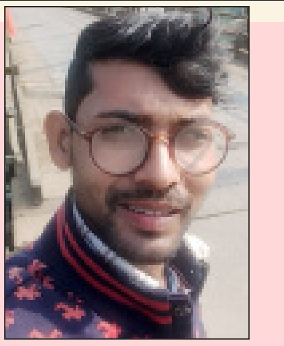
उसने बिना मांगे
सब कुछ दिया।।

दर्द दिया
तन्हाई दी
आँसू दिए
बेवफाई दी।।

ज़माने भर के
ग़म दिए।।

रुसवाईयां दीं
नहीं दिया तो बस
वो थोड़ा सा
वक़्त।।

जिस पर
मेरा हक़ था
सिर्फ मेरा!!!



राजा मीना
मीना हाई कोर्ट नांगल राजावतान
दौसा (राज.) मो.9782253457

कविता : मां

मां ऐसा कहती है
संभल संभल के चलना बेटा
दुनियां की राहों में कष्ट बहुत आएगा बेटा
जीवन की इन पड़ावों मे
ये संसार ऐसा ही हैं
जिसने सीता माता पर भी
मिथ्या आरोप लगाया था
तुम तो साधारण सी लडकी हो
दुनिया कि बातो उलझ गई तो
मार्ग भटक जाओगी
सोच समझकर निर्णय लेना बेटा
दुनिया की इन राहों में
द्रौपदी की लाज बचाने
कृष्ण मुरारी आये थे
अब तो कलयुग है कृष्ण कहां से आएंगे
कैसे तुम्हे बचायगे
तुम्हे अपनी लड़ाई
स्वयं लड़नी होगी वीरागना बनकर
अपनी रक्षा स्वयं करनी होगी
यदि हिम्मत हार गई तो
कैसे तो कैसे लड़ पाओगी
हिम्मत साहस से चलना बेटा
दुनिया की इन राहों में ।।

है बेदाग स्किन की चाहत? तो आपकी परेशानी का हल है यह एक जूस

साफ और बेदाग त्वचा कौन नहीं चाहता, लेकिन इसे पाने का सबसे अच्छा जरिया नैचुरल उपाय है। त्वचा को हेल्दी बनाने के लिए जरूरी है कि हम खानपान पर ध्यान दें। घर पर भी आप अपनी त्वचा को कई तरीकों से हेल्दी बना सकती हैं। इसके लिए सही खाद्य पदार्थों का चयन अहम है। अगर आप भी लंबे समय से बेदाग त्वचा की ख्वाहिश रख रही हैं, तो हम आपको बता रहे हैं ऐसे जूस के बारे में जो आपका काम आसान कर सकता है।

घर पर बने ताज़ा जूस से न सिर्फ आपके शरीर से टॉक्सिन्स निकल जाएंगे, बल्कि आपकी सम्पूर्ण सेहत को भी फायदा पहुंचेगा। जिससे आप उम्र भर स्वस्थ त्वचा पा सकती है। हम बता रहे हैं ऐसी जादुई ड्रिंक के बारे में जो ज़रूरी विटामिन्स और पोषक तत्वों से भरी होती है और जो स्किन को बेदाग बनाने का भी काम करती है। इस जूस के लिए आपको चाहिए होगा खीरा, नींबू, अदरक और केल।

खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्ज़ी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं।

खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्ज़ी है, जिसमें पानी की मात्रा काफी ज़्यादा होती है। यह विटामिन-के और बीटा-केरोटीन से भी भरा होता है, जो शरीर में मौजूद फ्री-रेडिकल्स से निपटते हैं। नींबू विटामिन-सी और फाइबर से भरा होता है, जो त्वचा से जुड़ी कई मुश्किलों को दूर करने की शक्ति रखता है। अदरक में भी एंटीइंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया को मार गिराते हैं। इन सभी चीज़ों का अगर मिलाकर सवन किया जाए, तो इससे आपको साफ और चमकती त्वचा मिल सकती है। केल एंटीऑक्सीडेंट्स, फाइबर, कैल्शियम और विटामिन्स से भरा होता है। एंटीइंफ्लेमेटरी यह सब्ज़ी बैक्टीरिया की ग्रोथ को रोकने का काम करती है। आप चाहें तो केल की जगह पालक का भी उपयोग कर सकती हैं।

ऐसे आसानी से बनाएं ये जूस

1. सभी चीज़ों को पानी से अच्छी तरह धो लें। आप इन्हें कुछ देर पानी के एक कटोरे में डुबोकर भी रख सकते हैं।
2. सबसे पहले मिक्सी में केल डालें, फिर अदरक, नींबू और खीरा डाल दें। अब इसे तब तक ब्लेंड करें जब तक यह सभी चीज़ें अच्छी तरह पिस न जाएं। अगर आपको पल्प वाला जूस पसंद है, तो इसे थोड़ा कम पीसें।
3. इस जूस को किसी एयर-टाइट जार में भर दें और कुछ देर फ्रिज में रख दें। फिर इसे फ्रिज से निकालकर गिलास में डालें और पुदीने से गार्निश कर पी लें।

तुलसी की पत्तियों से मिलते हैं ढेरों फायदे

तुलसी सेहत के लिए किसी वरदान से कम नहीं है। इसमें कई औषधीय गुण पाए जाते हैं, जो शरीर को कई रोगों से बचाने में सहायक है। तुलसी का इस्तेमाल भोजन से लेकर दवाओं तक में किया जाता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में विटामिन्स मौजूद होते हैं। तुलसी में जिंक, आयरन, कैल्शियम, विटामिन सी, ए, ई, के आदि पाए जाते हैं।

यह एंटी ऑक्सीडेंट और एंटी बायोटिक्स गुणों से भरपूर होता है। शारीरिक बीमारियों के साथ बाल और स्किन से जुड़ी समस्याओं को दूर करने में तुलसी काफी सहायक है।

सर्दी-खांसी

तुलसी की पत्तियों में एंटी इंफ्लेमेटरी और एंटी वायरल गुण मौजूद होते हैं। जो किसी भी तरह के इंफेक्शन से बचाने में मदद कर सकते हैं। अगर आपको सर्दी-खांसी की समस्या है, तो आप तुलसी की चाय पी सकते हैं। इसे बनाने के लिए पानी में 8-10 तुलसी की पत्तियां डालें, अब इसे उबाल लें। फिर इसे छानकर गुनगुना कर लें। आप नियमित रूप से इसका सेवन कर सकते हैं। यह खांसी में कारगर साबित हो सकता है।

मुंह की बदबू

अगर मुंह से बदबू आती हैं, इससे राहत पाने के लिए आप तुलसी की पत्तियों का सेवन कर सकते हैं। यह मुंह की दुर्गंध को दूर करने में मदद करता है। इसके लिए आप रोजाना तुलसी की 4-5 पत्तियों को चबाकर खा सकते हैं।

त्वचा संबंधी समस्याओं के लिए

अगर आप स्किन की समस्याओं से परेशान हैं, तो तुलसी की पत्तियों का इस्तेमाल कर सकते हैं। ये मुंहासे, खुजली जैसी समस्या से बचाने में मदद करती हैं। इसके लिए आप तुलसी की पत्तियों का पेस्ट तैयार कर लें, अब इसे मुल्तानी मिट्टी में मिलाएं। इस मिश्रण को आप चेहरे पर लगा सकते हैं। हफ्ते में इस प्रक्रिया को दो बार कर सकते हैं।

मेमोरी बूस्टर

तुलसी में एंटी डिप्रेसेंट्स गुण मौजूद होते हैं, जो ब्रेन के लिए लाभदायक है। इसके नियमित सेवन से याददाश्त मजबूत हो सकती है। मेमोरी बूस्ट करने के लिए आप रोजाना खाली पेट तुलसी की 5-6 पत्तियां चबाकर खा सकते हैं या इसकी चाय भी पी सकते हैं।

आंखों के लिए

एक रिपोर्ट के अनुसार तुलसी की पत्तियों में कुछ ऐसे गुण पाए जाते हैं, जो आंखों की रोशनी बढ़ाने में मदद कर सकते हैं। मार्केट में कई आयुर्वेदिक आई ड्रप्स उपलब्ध हैं, जिनमें इसकी पत्तियों का इस्तेमाल किया जाता है लेकिन इसका उपयोग करने से पहले डॉक्टर से जरूर परामर्श लें।

अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी

क्या आप चीजें रखने के बाद अक्सर भूल जाया करते हैं या फिर आपको किसी चीज को याद करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है, अगर इन सवालों का जवाब हां में है तो आप अल्जाइमर रोग के शिकार हो सकते हैं।अल्जाइमर रोग दुनियाभर में तेजी से बढ़ते न्यूरोलॉजिकल विकारों में से एक है। इसे डेमेंशिया का सबसे सामान्य प्रकार भी माना जाता है। अल्जाइमर रोग के कारण लोगों का दैनिक जीवन भी प्रभावित हो सकता है। ऐसे मेंआइए जानते हैं आखिर क्या है अल्जाइमर रोग, इसके लक्षण और बचाव के उपाय।

क्या है अल्जाइमर रोग-

अल्जाइमर रोग एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं, कई मामलों में मस्तिष्क में सिकुड़न की भी समस्या हो सकती है। आसान शब्दों में समझें तो अल्जाइमर रोग एक मानसिक विकार है, जिसके कारण मरीज की याद्दाश्त कमजोर हो जाती है और उसका असर दिमाग के कार्यों पर पड़ता है।आमतौर पर यह मध्यम उम्र या वृद्धावस्था में दिमाग के ऊतकों को नुकसान पहुंचने के कारण होता है।यह डिमेंशिया का सबसे आम प्रकार है, जिसका असर व्यक्ति की याद्दाश्त, सोचने की क्षमता, रोजमर्रा की गतिविधियों पर पड़ता है

अल्जाइमर के लक्षण-

-आपकी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाली स्मृति में कमी

-समस्या सुलझाने में कठिनाई

-भाषण या लेखन के साथ परेशानी

-समय या स्थानों के बारे में भ्रमित हो जाना

-निर्णय लेने में कमी

-व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी

-मनोदशा और व्यक्तित्व में परिवर्तन

-दोस्तों, परिवार और समाज से दूरी

-धूम्रपान से बचें ।

-नियमित रूप से व्यायाम करें।

ठंड से तड़कने लगे कान या हो जाए दर्द और सूजन, घर पर ये आयुर्वेदिक उपाय दे सकते हैं आराम

कान आपके सबसे संवेदनशील और महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। इसकी वजह से आप बाहरी आवाज को सुन पाते हैं। लेकिन इसके हेल्थ की तरफ ज्यादातर ध्यान तभी जाता है, जब इसमें कोई गड़बड़ी हो जाए। कान आपके मस्तिष्क, नाक, मुंह, आंख जैसे दूसरे अहम हिस्सों से आंतरिक रूप से जुड़ा होता है। ऐसे में इसमें दर्द आपको दूसरे दर्द से की ओर ले जा सकता है।

आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ डिंपल जांगडा ने एक इंस्टाग्राम पोस्ट में कान दर्द, सूजन, ब्लॉकेज को ठीक करने के घरेलू उपायों को बताया है। वह कहती हैं कि कान का संक्रमण सर्दियों के दौरान या बैक्टीरिया, वायरस या कवक के आंतरिक, मध्य या बाहरी कान में फंसने के कारण हो सकता है। ऐसे में इससे राहत के लिए ये उपाय फायदेमंद साबित होते हैं।

कान दर्द को ठीक करने के लिए ट्राय करें ये घरेलू नुस्खें

तुलसी से पाएं कान के दर्द से छुटकारा

तुलसी एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीमाइक्रोबियल और इम्यूनोमॉड्यूलेटरी गुणों से भरपूर होती है। ऐसे में यह कान के दर्द और इन्फेक्शन से राहत दिलाने में मदद कर सकती है।

ऐसे करें इस्तेमाल

कान के दर्द से राहत के लिए तुलसी के कुछ पत्तों को ओखली और मूसल में पीस लें। अब इसके रस को छानकर एक से दो बूंद कान में डालें।

कान के दर्द में फायदेमंद है लौंग का तेल

लौंग के तेल में एनाल्जेसिक (दर्द निवारक) और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जिसके वजह से एक्सपर्ट कान के दर्द को ठीक करने के लिए इसे यूज करने की सलाह देती हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल

एक चम्मच तिल के तेल में एक लौंग डालकर उबाल लें और ठंडा होने दें। तेल को छान लें और गर्म तेल की 1 से 2 बूंद प्रभावित कान में डालें।

जैतून के तेल से करें कान दर्द का घरेलू उपचार

एक्सपर्ट बताती है कि अमेरिकन एकेडमी ऑफ पीडियाट्रिक्स (AAP) हल्के से मध्यम लेवल के कान के दर्द को ठीक करने के लिए घरेलू उपाय के रूप में जैतून के तेल को प्रभावी मानता है।

ऐसे करें इस्तेमाल

एक चम्मच जैतून के तेल को गर्म करें और इसे ठंडा होने दें। तेल की 1 से 2 बूंद प्रभावित कान में डालें।

टी ट्री ऑयल से करें कान दर्द ठीक

टी ट्री ऑयल एंटीफंगल, एंटी बैक्टीरियल, एंटीसेप्टिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो इसे कान के दर्द के लिए प्रभावी बनाते हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल

जैतून का तेल, तिल का तेल या नारियल के तेल के एक चम्मच के साथ टी ट्री ऑयल की एक या दो बूंद मिलाएं। तेल को अच्छी तरह मिलाकर कान में 1 से 2 बूंद डालें। उपयोग करने से पहले तेल के तापमान की जांच जरूर करें।

कान के सूजन को इन मसालों से कम करें

यदि आपको कान के आसपास के क्षेत्र में सूजन का अनुभव हो रहा है, तो लहसुन और अदरक जैसे एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण वाले मसाले फायदेमंद हो सकते हैं। यह न केवल सूजन को कम करते हैं, बल्कि जमाव को दूर करने और कान के दर्द को कम करने में भी मदद करते हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल

लहसुन की 3 कलियां गर्म करके उसमें चुटकी भर नमक मिलाकर कपड़े में रखकर दर्द वाले कान पर सेंकाई करें। इसके अलावा यदि आप अदरक का इस्तेमाल कर रहें तो ताजे अदरक के टुकड़े को ओखल और मूसल में डालकर रस निकालें। तरल को छान लें और प्रभावी कान के पास की त्वचा पर लगाएं।

जलनेति है कान के लिए फायदेमंद

जलनेति एक आयुर्वेदिक थेरेपी है। इसमे नाक की एक छेद से पानी को डालकर दूसरे छेद से निकाला जाता है। ऐसा करने से नाक और कान के बीच के रास्ते मे भरा कफ साफ होता है। जिससे कान बंद होने की समस्या नहीं होती है। इसके अलावा आप नीलगिरी के तेल की कुछ बूंदों के साथ भाप भी लें सकते हैं।

किचन की सफाई करने में निकलती है जान, इनसे काम होगा आसान

हर घर में किचन वह जगह है, जहां एक महिला का ज्यादातर समय बीतता है। लेकिन यह घर की सबसे दूषित जगह भी है। यहां ज्यादातर बैक्टीरिया पनपते हैं, जो आपको कभी दिखाई नहीं देते। रसोई एक पवित्र जगह है, जिसकी नियमित रूप से साफ सफाई की जानी चाहिए। नियमित सफाई न केवल किचन को साफ रखती है, बल्कि आप कई बीमारियों से भी बचे रहते हैं। तो आइए हम आपको बताते हैं किचन की सफाई करने के कुछ बेहतरीन टिप्स।

बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा सबसे अच्छा किचन क्लीनिंग हैक है। यह चिकनाई और दागों को दूर करने का बेहतरीन नुस्खा है। बेकिंग सोडा का उपयोग आपकी रसोई में सिंक, नालियों, ओवन, ग्रिल, माइक्रोवेव और स्टोव सहित लगभग सभी चीजों को साफ करने के लिए किया जा सकता है।

नींबू और सिरका

सिरका आपकी रसोई में बैक्टीरिया को मारने का सबसे प्रभावी तरीका है। इसकी तीखी गंध को खत्म करने के लिहाज से इसमें नींबू का उपयोग किया जाता है। किचन कैबिनेट्स को साफ करने के लिए नींबू-सिरका का मिश्रण एक स्प्रे बोतल में डालकर किचन कैबिनेट पर स्प्रे करें। कुछ मिनट तक प्रतीक्षा करें और नरम कपड़े से साफ करें।

असेंशियल ऑयल

असेंशियल ऑयल आपके घर के हर कोने को फ्रेश रखता है। आप अपने पसंद की असेंशियल ऑयल की दो बूंदों को रुई के गोले पर डालें और गंध को खत्म करने के लिए डस्टबिन में रख दें। ये असेंशियल ऑयल कीड़ों को दूर भगाने का अच्छा घरेलू नुस्खा है।

डिश वॉशिंग सोप

एक कप गर्म पानी में लिक्विड डिशवॉशिंग सोप की दो से तीन बूंदें मिलाएं। अब मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डालें। स्टोव सहित सभी सतहों पर स्प्रे करें और कुछ मिनटों के बाद पोंछ लें। इसे आप क्विक क्लीनिंग के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।

खाना बनाने से पहले और बाद में किचन को साफ करने के लिए यह तरीका अपना सकते हैं। ये हैक्स किचन को स्वच्छ और आपको स्वस्थ रखेंगे।

शरीर में खून बढ़ाने के साथ हड्डियों के लिए फायदेमंद है किशमिश

ड्राई फ्रूट्स के सेवन से कितना फायदा होता है, ये तो आप जरूर जानते होंगे। आज आपको किशमिश के फायदों के बारे में बताएंगे। हर कोई इसके स्वाद से वाकिफ है, लेकिन किशमिश के गुण सिर्फ इसके स्वाद तक सीमित नहीं है, बल्कि यह शरीर से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। आइए जानते हैं, किशमिश सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है।

1.खून की कमी दूर करने में सहायक

किशमिश में आयरन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते है, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

2.पाचन को स्वस्थ रखने में मददगार

किशमिश में मौजूद फाइबर पाचन के लिए लाभकारी है। इसके लिए रात में किशमिश को भिगो दें और सुबह में इसे खाएं। अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो भिगे हुए किशमिश का नियमित रूप से सेवन कर सकते हैं।

3.आंखों के लिए फायदेमंद

किशमिश में पर्याप्त मात्रा में बीटा-कैरोटीन, विटामिन-ए और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आंखों के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके नियमित सेवन से मोतियाबिंद का खतरा भी कम हो सकता है।

4.हड्डियों के लिए लाभदायक

किशमिश में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। जो हड्डियों को स्वस्थ रखने में सहायता करता है। हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं, तो नियमित रूप से किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

5.हाई ब्लड प्रेशर को करता है कंट्रोल

किशमिश में पोटैशियम और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन को सुधार कर हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मददगार है।

सावधानी: लेख में दिए गए सुझाव और टिप्स सिर्फ सामान्य जानकारी के लिए हैं और इसे पेशेवर चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। किसी भी तरह के सवाल या परेशानी हो तो फौरन अपने डॉक्टर से सलाह करें।