



देश के 11 राज्यों में पहुंचा कोरोना का नया वेरियंट

नई दिल्ली। देश में जहां कोरोना के नए मामलों में बढ़ोतरी हो रही है वहीं इसके नए वेरियंट जेएन.1 के 511 मामलों की पुष्टि की जा चुकी है। स्वास्थ्य मंत्रालय के मुताबिक इस नए वेरियंट जेएन.1 के मामले अबतक 11 राज्यों में मिले हैं। इनमें कर्नाटक से 199, केरल से 148, गोवा से 47, गुजरात से 36, महाराष्ट्र से 32, तमिलनाडु से 26, दिल्ली से 15, राजस्थान से 4, तेलंगाना से 2, ओडिशा से 1 और हरियाणा से 1 मामले की पुष्टि की गई है। उल्लेखनीय है कि विश्व स्वास्थ्य संगठन ने जेएन.1 को इसके तेजी से वैश्विक प्रसार के बाद इसे निगरानी में रखे जाने वाले स्वरूप के रूप में वर्गीकृत किया है लेकिन साथ ही सीमित उपलब्ध साक्ष्यों को ध्यान में रखते हुए जेएन.1 द्वारा उत्पन्न अतिरिक्त सार्वजनिक स्वास्थ्य जोखिम को वर्तमान में वैश्विक स्तर पर कम आंका है।

वित्तीय धोखाधड़ी होने पर तुरंत डायल करें '1930'

साइबर अपराध के तरीकों का अध्ययन कर कार्रवाई कर रही सरकार

बीएनएम@नई दिल्ली

साइबर वित्तीय धोखाधड़ी रोकने के लिए केन्द्र सरकार गंभीरता से काम कर रही है। इस संबंध में केन्द्र सरकार ने '1930' हेल्पलाइन नंबर जारी किया है। भारतीय साइबर अपराध समन्वय केन्द्र (आई4सी) के सीईओ राजेश कुमार ने बुधवार को एक संवाददाता सम्मेलन को संबोधित करते हुए कहा कि साइबर ठगी के शिकार होने पर एक घंटे के अंदर 1930 पर फोन कर शिकायत दर्ज करवाता है तो पैसे वापस होने की संभावना अधिक रहती है। यह जांच एजेंसियों के लिए गोल्डेन टाइम होता है। इस दौरान ठगी के पैसे को बैंकों में ही फ्रीज



करवा दिया जाता है। ऐसे में समय पर शिकायत होना बेहद जरूरी है।

राजेश कुमार ने कहा कि 1930 पर हर दिन 50 हजार शिकायतें प्राप्त हो रही हैं। इन

शिकायतों के समाधान के लिए हमारे विशेषज्ञ संबंधित विभागों व बैंकों से बात कर पैसा वापस करवाने का काम करते हैं। 1930 पर मिली शिकायतों के आधार पर 1127 करोड़

रुपये को फ्रीज किया गया है। इस फ्रीज पैसे को संबंधित व्यक्ति को पहुंचाने के लिए आई4सी की ओर से पहल की जाती है।

उन्होंने कहा कि साइबर अपराध रोकने के लिए आई4सी के माध्यम से 2,95,461 सिम कार्ड ब्लॉक किए गए हैं। धोखाधड़ी करने वाली 2810 वेबसाइट और 585 मोबाइल ऐप सहित 46,229 आईएमईआई को चिह्नित कर प्रतिबंधित किए गए हैं। साइबर अपराध के जो भी हॉटस्पॉट हैं आई4सी की टीम उसे चिह्नित कर संबंधित राज्यों के साथ समन्वय कर कार्रवाई करती है। साथ ही साइबर अपराध के तौर-तरीकों का अध्ययन कर राज्यों से साझा करती है।

एस जयशंकर की यूक्रेन के विदेश मंत्री से टेलीफोन पर बातचीत

नई दिल्ली। विदेश मंत्री डॉ. एस जयशंकर और यूक्रेन के उनके समकक्ष के बीच बुधवार को टेलीफोन पर बातचीत हुई। दोनों नेताओं ने द्विपक्षीय सहयोग को आगे बढ़ाने पर चर्चा के साथ यूक्रेन में चल रहे संघर्ष पर विचारों का आदान-प्रदान किया।



संबंधों पर रही।

द्विपक्षीय कुलेबा ने बताया कि दोनों नेताओं ने रूस-यूक्रेन संघर्ष पर शांति फॉर्मूला पर आगे के सहयोग पर चर्चा की। इस संबंध में अपने समकक्ष को उन्होंने नेताओं के वैश्विक शांति शिखर सम्मेलन के लिए यूक्रेन के दृष्टिकोण से अवगत कराया।

उन्होंने कहा कि निकट भविष्य में 2018 के बाद से भारत-यूक्रेन अंतर-सरकारी आयोग की पहली बैठक आयोजित करने पर सहमति बनी। द्विपक्षीय संबंधों के इस प्राथमिक तंत्र का कार्याकल्प हमें व्यापक तरीके से संयुक्त रूप से आगे बढ़ने में मदद करेगा।

विदेश मंत्री एस जयशंकर ने सोशल मीडिया पर बातचीत की जानकारी दी। उन्होंने बताया कि द्विपक्षीय कुलेबा के साथ सार्थक चर्चा हुई। यूक्रेन के विदेश मंत्री ने सोशल मीडिया पर कहा कि 2024 में उनकी पहली कॉल डॉ. जयशंकर के साथ यूक्रेन-भारत

अपडेट कूनो राष्ट्रीय उद्यान में बढ़ा चीतों का कुनबा, मादा चीता आशा ने तीन शावकों को दिया जन्म

भोपाल। केन्द्र सरकार के महत्वाकांक्षी चीता प्रोजेक्ट के तहत बुधवार को एक बड़ी खुशखबरी आई है। नामीबिया और दक्षिण अफ्रीका से लाकर मध्य प्रदेश के श्योपुर जिले में स्थित कूनो राष्ट्रीय उद्यान में लाकर बसाए गए चीतों को कुनबा बढ़ गया है। यहां नामीबिया से लाई गई मादा चीता आशा ने बुधवार को तीन शावकों को जन्म दिया है। तीनों शावक पूरी तरह से स्वस्थ हैं। कूनो राष्ट्रीय उद्यान में मैदानी अमला और डॉक्टरों की टीम शावकों पर नजर बनाए हुए हैं।

केंद्रीय पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन मंत्री भूपेन्द्र यादव ने कूनो राष्ट्रीय उद्यान में जन्में चीते के तीनों शावकों का एक वीडियो भी शेयर किया है। इसमें तीनों शावक स्वस्थ नजर आ रहे हैं और उन्हें चहलकदमी

करते भी देखा जा सकता है। उन्होंने 'एक्स' के माध्यम से कहा है कि जंगल में शावकों की आवाज गुंजी। यह जानकारी साझा कर खुशी हो रही है कि कूनो राष्ट्रीय उद्यान तीन नए सदस्यों का स्वागत कर रहा है। शावकों को नामीबिया से लाई गई मादा चीता आशा ने जन्म दिया है।

उन्होंने इस घटना क्रम को 'परियोजना चीता की शानदार सफलता करार दिया, जिसकी परिकल्पना प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने पारिस्थितिकी संतुलन बहाल करने के लिए की थी। केन्द्रीय मंत्री यादव ने चीता परियोजना से जुड़े सभी विशेषज्ञों, कूनो राष्ट्रीय उद्यान के अधिकारियों और पूरे देश के वन्यजीव प्रेमियों को शुभकामनाएं दी हैं।

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने अपने जन्मदिन

के मौके पर 17 सितंबर, 2022 को नामीबिया से लाए गए आठ चीतों को कूनो राष्ट्रीय उद्यान में छोड़ा था। मादा चीता आशा उन्हीं में से एक है। इसके बाद दक्षिण अफ्रीका से यहां 12 चीते लाए गए थे। इस तरह कूनो में कुल 20 चीते बसाए गए थे। मार्च 2023 में मादा चीता सियाया ने यहां चार शावकों को जन्म दिया था। इस तरह कूनो में कुल चीतों की संख्या 24 हो गई थी, लेकिन मार्च से मई के बीच छह चीतों और तीन शावकों की मौत हो गई थी।

इसके बाद यहां 14 चीते और एक शावक शेष बचे थे। अब तीन नहे शावकों मिलाकर 18 हो चुकी है। इनमें सात नर चीते गौरव, शौर्य, वायु, अग्नि, पवन, प्रभाष और पावक तथा 7 मादा चीते आशा, गामिनी, नाभा, धीरा, ज्वाला, निरवा और वीरा शामिल हैं।

आरोप

लेफ्ट और कांग्रेस की सरकारों ने महिलाओं को आरक्षण देने वाले कानून को वर्षों तक लटकाया

नारी शक्ति 'विकसित भारत' की सबसे बड़ी गारंटी: पीएम

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने भारत में 'मोदी की गारंटी' को लेकर छिड़ी बहस का जिक्र करते हुए कहा कि देश की नारी शक्ति 'विकसित भारत' के संकल्प की सिद्धि की सबसे बड़ी गारंटी है। मोदी ने कहा कि उनकी सरकार देश में महिलाओं को सशक्त बनाने के वादे पूरे कर रही है।

प्रधानमंत्री मोदी ने बुधवार को केरल के त्रिशूर में स्त्री शक्ति मोदिकोप्पम (मोदी के साथ महिला शक्ति) महिला संगम को संबोधित किया। प्रधानमंत्री ने कांग्रेस, वाम दलों पर संसद और राज्य विधानसभाओं में महिला आरक्षण की मांग को नजरअंदाज करने का आरोप लगाया। प्रधानमंत्री ने कहा कि उन्होंने मुस्लिम बहनों को तीन तलाक से आजादी की

गारंटी दी और उसे ईमानदारी से पूरा किया। उन्होंने कहा, "दुभाग्यसे आजादी के बाद लेफ्ट, कांग्रेस की सरकारों ने, एलडीएफ, यूडीएफ की सरकारों ने नारी शक्ति को कमजोर माना। मोदी ने आप सभी बहनों को आपका हक देने की गारंटी दी थी और उस गारंटी को पूरा करके दिखाया। 'नारीशक्ति वंदन अधिनियम' अब कानून बन चुका है।"

उन्होंने कहा कि केरल में लंबे समय तक लेफ्ट और कांग्रेस सत्ता और विपक्ष का ढोंग रचते रहे हैं जबकि ये हमेशा से एक ही थे। ये सिर्फ नाम के लिए दो पार्टियां हैं। केरल में करप्शन हो, क्राइम हो या परिवारवाद, ये दोनों सब कुछ मिलकर करते हैं। अब इंडी अलायंस बनाकर इन्होंने घोषणा कर दी है कि इनकी

विचारधारा और नीतियों में कोई अंतर नहीं है। प्रधानमंत्री ने कहा कि केरल जानता है कि अगर कोई पार्टी है, जो उसके विकास को गति दे सकती है तो वह भाजपा है, कोई वामपंथी पार्टी या गठबंधन नहीं। भाजपा केरल में इंडी गठबंधन को हरा देगी! भारत गतिशील विकास के साथ आगे बढ़ रहा है लेकिन केवल मोदी के प्रति उनकी नफरत के कारण इंडी गठबंधन केरल के विकास और प्रगति में बाधा बन रहा है। प्रधानमंत्री ने कहा कि सौभाग्य से मैं भगवान शिव की काशी का सांसद हूँ और यहां वडक्कुनाथन मंदिर में भगवान शिव स्वयं विराजमान हैं। उन्होंने कहा कि आज रानी वेलु नचियार की जयंती है और साथ ही सावित्रीबाई फुले की भी जयंती है। 'नारी शक्ति' की शक्ति

इन दोनों के व्यक्तित्व में झलकती है। उन्होंने कहा, "आज कल देश में मोदी की गारंटी की चर्चा है लेकिन मैं मानता हूँ कि देश की नारी शक्ति 'विकसित भारत' के संकल्प की सिद्धि की सबसे बड़ी गारंटी है।"

मोदी ने कहा कि भाजपा के नेतृत्व वाली एनडीए सरकार के लिए चार जातियां सर्वोपरि हैं। जब देश के गरीब, युवा, किसान और महिलाओं का विकास होगा तभी देश का विकास होगा। उन्होंने कहा कि हम नारीशक्ति को एक सशक्त फोर्स बनाना चाहते हैं, इसलिए आने वाले समय में हमारी माताओं, बहनों, बेटियों के लिए अवसर ही अवसर आने वाले हैं। जब केरल की नर्स इराक में फंसी थीं तो ये भाजपा सरकार थी।

यूजीसी ने विवि से कहा- छात्रों को नशीली दवाओं के सेवन के खिलाफ शपथ दिलाएं

नई दिल्ली। विश्वविद्यालय अनुदान आयोग ने सभी विश्वविद्यालयों के कुलपतियों और संस्थानों के प्राचार्यों को पत्र लिखकर अपने छात्रों को नशीली दवाओं और मादक द्रव्यों के सेवन के खिलाफ शपथ दिलाने को कहा है। यूजीसी सचिव मनीष जोशी ने पत्र में लिखा है कि यह स्पष्ट है कि छात्र और युवा विशेष रूप से मादक पदार्थों के उपयोग के खतरे के प्रति संवेदनशील हैं, इस प्रकार वे इस अभियान के लिए प्राथमिक हितधारक बन गए हैं। एचईआई अपने संकाय, एनएसएस स्वयंसेवकों और छात्र क्लबों आदि के माध्यम से मादक द्रव्यों के सेवन की रोकथाम पर नियमित हस्तक्षेप और गतिविधियों के माध्यम से परिसर और अन्य संभावित आसपास के स्थानों को संवेदनशील बनाने के लिए संस्थागत स्तर पर कार्रवाई कर सकते हैं।

बिहार में अगले 48 घंटे में पड़ेगी कड़ाके की ठंड

पटना। बिहार में साल की शुरूआत से ही ठंड की शुरूआत हो चुकी है। इस बीच आने वाले 48 घंटे में कड़ाके की ठंड पड़ने वाली है। हालांकि बुधवार सुबह नौ बजे के बाद पटना में हल्की धूप निकली लेकिन ठंडी हवा चलने के कारण अधिक ठंड महसूस की जा रही है। पटना स्थित मौसम विज्ञान केंद्र के वरिष्ठ वैज्ञानिक के अनुसार अगले 48 घंटों के दौरान राज्य के हिमालय की तलहटी से सटे जिलों में शीत दिवस जैसी स्थिति रहने का पूर्वानुमान है। इसके अलावा राज्य के दक्षिणी भाग के जिलों के अधिकतम तापमान में 2-3 सेंटीग्रेट की वृद्धि होने का पूर्वानुमान है। मौसम विज्ञान केंद्र के आंकड़ों के अनुसार राज्य के पटना, पश्चिम चंपारण, पूर्वी चंपारण, गोपालगंज, सिवान, सीतामढ़ी, शिवहर, मधुबनी, दरभंगा, मुजफ्फरपुर, सुपौल, अररिया, किशनगंज, मधेपुरा, सहरसा और पूर्णिया के एक या दो स्थानों में घना कुहासा छाया हुआ है। इसके साथ ही राज्य के शेष जिलों में सुबह के समय हल्के से मध्यम स्तर का कुहासा छाया हुआ है।

भ्रष्टाचारियों का जेल जाना तय: सम्राट चौधरी

ईडी-सीबीआई का राजग से गठबंधन: तेजस्वी

बीएनएम@पटना

जमीन के बदले नौकरी मामले में राजद सुप्रीमो लालू यादव के परिवार पर ईडी का शिकंजा कसता जा रहा है। इसको लेकर राजनीति भी तेज हो गई है। तेजस्वी यादव ने ईडी और सीबीआई को लेकर बुधवार को कहा कि इनका राजग से गठबंधन है। दूसरी ओर भाजपा ने कहा है कि भ्रष्टाचारियों का जेल जाना तय है, जिन्हें जेल जाने से कोई नहीं रोक सकता है।

प्रदेश भाजपा अध्यक्ष सम्राट चौधरी ने कहा कि लालू परिवार का इससे पुराना नाता रहा है और यह उनके लिए कोई नई बात नहीं है। चौधरी ने कहा कि लालू परिवार साल 1997 से जेल, ईडी और सीबीआई का खेल खेल रहा

जाप प्रमुख पप्पू यादव ने शहीद चंदन के परिजनों को दी आर्थिक सहायता

बीएनएम@नवादा

जनाधिकार पार्टी (जाप) सुप्रीमो पप्पू यादव बुधवार को वारिसलीगंज प्रखंड के नारोमुरार गांव पहुंचकर जम्मू के पुंछ सेक्टर में आतंकी हमले में शहीद हुए चंदन कुमार के परिवार से मिलकर सांत्वना दिया। वाहनों के हड़ताल के कारण उन्हें पहुंचाने में काफी परेशानी उठानी पड़ी।

उन्होंने शहीद चंदन के पिता को 50 हजार रुपये का आर्थिक मदद दिया तथा एक भाई को प्राइवेट कंपनी में नौकरी दिलाने का अश्वसन भी दिया। उन्होंने वहीं से पुलिस पदाधिकारी से बात कर आंदोलनकारियों पर वारिसलीगंज थाना में दर्ज की गई प्राथमिकी को वापस लेने की मांग की।

नालंदा जिले के दरवेशपुरा पंचायत



मुखिया सह कतरीसराय प्रखंड मुखिया संघ के अध्यक्ष युवा लोजपा (रामविलास) के प्रदेश महासचिव रवि रंजन कुमार द्वारा बलिदानी चंदन के पिता मौलेश्वर सिंह को एक लाख 25 हजार रुपये का चेक दिया गया।

मौके पर रवि रंजन के पिता बिपिन कुमार, नारोमुरार ग्रामीण सह मुखिया अभिनव आनंद

समेत, समाजसेवी पीयूष प्रेम सिंह सहित अन्य कई गणमान्य लोग मौजूद थे। जाप सुप्रीमो पप्पू यादव ने कहा है कि केंद्र सरकार तथा राज्य सरकार को कम से कम एक करोड़ रुपये का लाभ सहित एक परिवार को नौकरी देनी चाहिए। केवल गलत राजनीति करने से शहीदों के परिजनों की रक्षा संभव नहीं हो सकती है।

आईएनडीआईए में सीट बंटवारे से पहले जदयू ने अरुणाचल वेस्ट से की उम्मीदवार की घोषणा, पत्र जारी

पटना (बिहार)। जनता दल (यूनाइटेड) यानी जदयू आगामी लोकसभा चुनाव के मद्देनजर काफी सक्रिय है। क्योंकि, अभी तक न तो लोकसभा चुनाव का बिगुल बजा और न ही आईएनडीआईए में सीटों का बंटवारा हुआ है। इससे पहले ही बुधवार को जदयू ने अरुणाचल प्रदेश के पार्टी अध्यक्ष रूही तांगुंग को आगामी लोकसभा चुनाव के लिए अरुणाचल पश्चिम पीसी (संसदीय निर्वाचन क्षेत्र) से उम्मीदवार घोषित कर दिया है।

इस संबंध में पार्टी के एमएलसी और पार्टी महासचिव अफाक अहमद खान ने जदयू के राष्ट्रीय अध्यक्ष नीतीश कुमार के आदेशानुसार उनके नाम की घोषणा करते हुए पत्र जारी किया है। एमएलसी ने कहा कि 2024 का लोकसभा चुनाव आने वाला है। जनता दल (यूनाइटेड) अरुणाचल प्रदेश में विधानसभा चुनाव भी लड़ेगी, जो 2024 के लोकसभा



चुनावों के साथ-साथ होने वाला है। यह घोषणा पार्टी अध्यक्ष नीतीश कुमार के निर्देशानुसार की जा रही है। इसी क्रम में रूही तांगुंग को अरुणाचल पश्चिम पीसी (संसदीय निर्वाचन क्षेत्र) से जनता दल (यूनाइटेड) का उम्मीदवार बनाया गया है।

फारबिसगंज के श्रेय मल्लिक ने पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद से की मुलाकात

अररिया। पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद से फारबिसगंज के समाजसेवी श्रेय मल्लिक ने दिल्ली स्थित पूर्व राष्ट्रपति निवास पहुंचकर शिष्टाचार मुलाकात किया। श्रेय मल्लिक ने इस दौरान पुष्प-गुच्छ, अंगवस्त्र भेंट कर पूर्व राष्ट्रपति का अभिवादन किया एवं उन्हें नव वर्ष की हार्दिक बधाई और शुभकामना दी। उन्होंने इस मौके पर फारबिसगंज सहित बिहार को लेकर कई चर्चाएं की और बताया कि वे आंचलिक साहित्यकार फणीश्वर नाथ रेणु के इलाके से संबंध रखते हैं। श्रेय मल्लिक ने फणीश्वर नाथ रेणु की रचना और लेखनी में उसकी दूरदर्शिता को लेकर भी चर्चा की। मल्लिक ने कहा कि भारत के पूर्व राष्ट्रपति रामनाथ कोविंद की सादगी और व्यवहार सभी के लिए अनुकरणीय है। उन्होंने कहा कि श्री रामनाथ कोविंद जी का विराट व्यक्तित्व सभी देशवासी को सदैव प्रेरणा देता है।

बिहार में कोरोना के दो और संक्रमित मिले, मरीजों की कुल संख्या पहुंची 20 से ज्यादा

बीएनएम@पटना

बिहार में कोरोना संक्रमितों की संख्या बढ़ती जा रही है। बीते 24 घंटे के भीतर राजधानी पटना में दो नए कोरोना संक्रमित मरीज मिले हैं। इनमें से एक की उम्र 19 साल तो दूसरे की 50 साल है।

इससे पहले 20 से ज्यादा मरीज कोरोना के मिले चुके हैं। इनमें से सबसे ज्यादा पटना और गया के केस हैं। इसके अलावा मुजफ्फरपुर और दरभंगा से भी एक-एक कोविड संक्रमित मिल चुका है।

कोरोना के दो नये मरीज में एक 19 वर्षीय युवक बोरिंग रोड स्थित आनंदपुरी मोहल्ले का रहने वाला है। उसे सर्दी-खांसी, बुखार जैसे लक्षण के बाद जांच कराई गई

तकनीकी समस्या के चलते इंडिगो फ्लाइट की पटना में इमरजेंसी लैंडिंग

पटना। राजधानी पटना से दिल्ली जा रही इंडिगो की फ्लाइट की बुधवार को इमरजेंसी लैंडिंग कराई गई। बताया जा रहा है कि पटना एयरपोर्ट से फ्लाइट के टेक ऑफ करने के थोड़ी देर के बाद ही पायलट ने तकनीकी समस्या की जानकारी दी और इमरजेंसी लैंडिंग की इजाजत मांगी।

इस दौरान विमान में बैठे यात्रियों के बीच भी हड़कंप की स्थिति बनी रही। विमान में टेक्निकल प्रॉब्लम आने की सूचना के तुरंत बाद एयरपोर्ट प्रबंधन सक्रिय हो गया। डायरेक्टर को इसकी सूचना जैसी ही मिली सभी आपात सिस्टम को तत्काल अलर्ट कर दिया गया और इमरजेंसी लैंडिंग कराई गई है। विमान में आयी तकनीकी समस्या को ठीक करने में दो घंटे का समय लगा, जिसके बाद विमान को टेक ऑफ कराया गया। बताया गया कि विमान ने दोपहर 12 बजे के करीब उड़ान भरी थी, जिसके थोड़ी देर बाद ही गड़बड़ी की बात सामने आने के बाद उसे लैंड कराया गया था।

थी। वहीं, एमएनसीएच में इलाज कराने आया 50 वर्षीय व्यक्ति संक्रमित मिला। वह

आलमगंज के बड़ी पटनदेवी का रहने वाला है। अस्पताल के उपाधीक्षक डॉ सरोज कुमार ने बताया कि उसे होम आइसोलेशन में रखा गया है।

कोरोना संक्रमितों की संख्या में इजाफा होने के बाद भी हैरान इस बात की है कि राज्य में अभी संक्रमित मरीजों के सैपल की जीनोम सिक्वेंसिंग नहीं हो पा रही है।

इस कारण यह पता नहीं चल पा रहा है कि बिहार में जो कोरोना केस मिल रहे हैं, वो नए वैरिएंट जेएन-1 के हैं या ओमिक्रॉन से पीड़ित हैं बिहार में पिछले कुछ दिनों में कोरोना के 20 से ज्यादा मरीज मिल चुके हैं।

बिहार के छपरा में गिरा डबल-डेकर पुल का मलबा, बाल-बाल बचे लोग

पटना। बिहार के छपरा शहर के गांधी चौक पर करोड़ों की लागत से निर्माणाधीन डबल डेकर पुल का मलबा बुधवार सुबह गिर गया, जिससे अफरा-तफरी मच गई। गनीमत रही कि जिस समय मलबा गिर उस वक्त कोई सड़क से कोई राहगीर नहीं गुजर रहा था, जिससे अनहोनी टल गई। बताया जा रहा है कि करोड़ों की लागत से बन रहे इस डबल डेकर पुल निर्माण कार्य में काफी लापरवाही बरती जा रही है। ऐसी कई बार छोटी-बड़ी घटनाएं होती रहती हैं लेकिन आज सुबह-सुबह कई राहगीर और स्थानीय लोग भी घायल होने से बचे। घटना के बाद पुल निर्माण में बरती जा रही लापरवाही को लेकर स्थानीय लोगों में आक्रोश है। आक्रोशित लोगों ने सुबह सड़क पर जाम लगाकर प्रदर्शन किया। इस बाबत पूछे जाने पर पुल निर्माण में लगे अधिकारियों ने कोई जवाब नहीं दिया।

सांसद महोदय ने बेच दिया अपना पूरा फंड, कमाई आकृत संपत्ति

सागर सूरज@मोतिहारी

बिहार के सिमाई जिले के एक पूर्व केंद्रीय मंत्री सह छह बार सांसद रहे भाजपा के एक बड़े नेता इन दिनों गलत कारणों से मीडिया के सुर्खियों में है।

आगामी लोक सभा चुनाव में संभावित टिकट से वंचित होने की खबरों के बात सांसद महोदय तेजी से पूंजी बनाने की जुगत में लग गए हैं। खबर है कि अपने एमपी फंड के तकरीबन 10 से 12 करोड़ रुपए बड़ी तेजी से अपने पैरवी पुत्रों, चहेते ठेकेदारों को 30 प्रतिशत कमीशन लेकर बेच दिए। पिछले चार वर्षों से चुनाव के समय वोट के ठेकेदारों को अनुग्रहित करने के नियत से रखे फंड को बड़ी तेजी से खर्च किए जा रहे हैं। इसमें विभाग के लोगों को भी सांसद महोदय को मैनेज करना पड़ा। पहले ठेकेदारी दे दी गई फिर गुप चुप ढंग से टेंडर



मैनेज हुआ।

बता दें की कई निजी संस्थाएं संभावित प्रत्याशी को लेकर संबंधित इलाके में सर्वे कार्य किए हैं जिसने भाजपा के उक्त बड़े नेता के प्रति आम लोगों की नाराजगी से भी केंद्रीय कमीटी को अवगत किया है। पूर्व में अपने पार्टी के नेताओं को हराने में खुलेआम अपनी

भूमिका के चलते भी ये नेता जी काफी सुर्खियों में थे।

अब खबर है कि अपने ही पार्टी के एक नेता की जमीन, टिकट दिलवाने के आश्वासन देते हुए ले लिए। रक्सौल के आमोदेई, फुरसत पुर की जमीनों को भी खुद के नाम और बाल बच्चों के नाम लिखवा

लिए है। सड़क बनाने वाली कंपनी मधुकोण को डरवा धमका कर 60 लाख की मिट्टी अपनी एक गड्डे वाली जमीन पर भरवाने की कहानी भी अलग है।

नेता जी ने अपने राजनीतिक जीवन में काफी रुपए और संपत्ति कमाई है, वही दिल्ली के आस पास के इलाके में स्थित उनके फर्म हाउस की भी चर्चा है। राजनीतिक जीवन में भाजपा के बड़े बड़े पदों पर शुमार होने के बाद नेता जी ने देश के विभिन्न इलाकों में आकृत संपत्ति अर्जित की है। ज्यादा उम्र और चार बार से अधिक बार सांसद रहने के कारण भी उन्हें टिकट से वंचित करने की बात कही जा रही है।

इस बार सांसद महोदय ने 2021 में ही एक सीधे साथे पार्टी के नेता से टिकट दिलवाने के नाम पर जमीन लिखवा ली। व्यवसाई सह भाजपा नेता पहले भी सांसद महोदय के शोषण का शिकार होते रहे हैं।

पश्चिम चंपारण मे हार्ट अटैक से शिक्षक की मौत

बेतिया। प्राथमिक विद्यालय नगरदेही के 58 वर्षीय शिक्षक मोजीबुर रहमान की हृदय गति रुकने से बुधवार को मौत हो गयी। मौत के बाद पूरे शिक्षकों में शोक है। शिक्षक मोजीबुर रहमान के मौत की खबर मिलते ही प्राथमिक शिक्षक संघ के अध्यक्ष प्रेम प्रकाश कुशावाहा, सचिव सुमित कुमार, प्रधानाध्यापक रमेश कुमार, शिक्षक शहीद राजा संजय यादव, मोहम्मद मुर्तुजा, हरिनारायण राम, अंकित कुमार राहुल कुमार, सुरभि कुमारी, अनिता कुमारी, अफसार हुसैन आदि शिक्षकों ने शोक जताया है। पीएस नगरदेही के प्रधानाध्यापक रमेश कुमार ने बताया कि शिक्षक मोजीबुर रहमान बुधवार को नौ बजे नियत समय पर विद्यालय पहुंच गये थे। उन्होंने अपना उपस्थित बनाने के बाद उनके छाती में दर्द और बेचैनी होने लगा। उनके साथ उनका पुत्र भी विद्यालय पहुंचाने आया था। तुरंत एक वाहन की व्यवस्था कर उन्हें बेतिया भेजा गया। जहां इलाज के दौरान उनकी मौत हो गयी। उन्होंने बताया कि शिक्षक मोजीबुर रहमान अपने कर्तव्य पर हमेशा अडिग रहते थे।

प्रभु श्रीराम के ससुराल जनकपुर से अयोध्या जायेगा सनेश

मोतिहारी। अयोध्या में भगवान श्रीराम के 22 जनवरी को होने वाली प्राण प्रतिष्ठा को लेकर पड़ोसी देश नेपाल में भारी उत्साह है। नेपाली नागरिकों ने इस खास मौके पर अयोध्या नगरी के सम्राट प्रभु श्री राम को खास भेंट (सनेश) भेजने की तैयारी में जुटे हैं।

मिली जानकारी के अनुसार इस खास सनेश में 1100 भार की तैयारी की गई है। यह भार नेपाल के जनकपुर से आगामी चार जनवरी को अयोध्या के लिए रवाना होगी। टोली में 500 श्रद्धालु, साधु संत शामिल होंगे। नेपाल के हुलाकी राज मार्ग से जलेश्वर, मंगलवा, धनकौल, सिमरौनगढ़, गढ़ी माई मंदिर होते हुए वीरगंज में रात्रि विश्राम के बाद पांच जनवरी को सुबह आठ बजे टोली रक्सौल पहुंचेगी। जहां से जत्था बेतिया, गोपालगंज, गोरखपुर होते हुए अयोध्या धाम पहुंचेगी।

बताया गया है, कि प्रभु श्रीराम के ससुराल

जनकपुर से जाने वाली इस सनेश में मेवा मिष्ठान के साथ जेवरात और सोने के बने तीर धनुष को शामिल किया गया है। उक्त सनेश की विदाई नेपाल के मधेश प्रदेश के मुख्य मंत्री सरोज यादव, वीरगंज के मेयर राजेश मान सिंह, नेपाल भारत सहयोग मंच के केंद्रीय अध्यक्ष अशोक वैध सहित नेपाल के अन्य गणमान्य नागरिक करेगे।

उक्त विशेष सनेश का रक्सौल समेत भारत के कई जिलों में श्रद्धालुओं द्वारा का स्वागत किया जाएगा। जनकपुर जानकी मंदिर के उत्तराधिकारी महंथ राम रौशन दास वैष्णव ने बताया है, कि वर्षों बाद प्रभु श्रीराम अयोध्या में विराजित हो रहे हैं, ऐसे में इस विशेष अवसर पर जनकपुरवासियों ने उनके और नेपाल की बेटी माता सीता के लिए विशेष सनेश की तैयारी की है। क्योंकि मिथिला की एक परंपरा है कि जब भी बेटी का नया घर बनता या बसता है।

एसएसबी कैम्प जमुनिया के द्वारा फुटबॉल टूर्नामेंट का शुभारंभ

मोतिहारी। एस.एस.बी. कैम्प जमुनिया के द्वारा वाहिनी कमांडेंट प्रफुल्ल कुमार के निर्देशन में टोनवा खेल मैदान में शहीद भरत प्रसाद फुटबॉल टूर्नामेंट का शुभारंभ किया गया। कार्यक्रम की शुरुआत विश्वजीत तिवारी उप कमांडेंट, स्थानीय विशुनपुर मुखिया प्रतिनिधि मनोज जायसवाल थानाध्यक्ष झरौखर शशिभूषण शर्मा और स्थानीय जन-प्रतिनिधियों के द्वारा संयुक्त रूप से दीप प्रज्वलित कर टूर्नामेंट का शुभारंभ किया गया। आज का फुटबॉल मैच एस.एस.बी. टीम मोतिहारी और सन राईज क्लब उन्जन बारा (नेपाल) की टीम के बीच खेला गया। इस मैच में दोनों टीमों ने अपने अपने टीम के लिए संघर्षपूर्ण मैच खेला और उन्जन बारा (नेपाल) की टीम 3-1 से विजयी रही। इस टूर्नामेंट में कुल 8 टीमों भाग ले रही है-

1) एस.एस.बी. मोतिहारी 2) उन्जन, बारा (नेपाल), 3) आओ मैदान में, आदापुर,



4) प्रोग्रेस क्लब, घोड़ासहन, 5) एलेवन स्टार, लखौरा, 6) राज स्पोर्ट्स क्लब, चिरैया 7) न्यू स्पोर्ट्स क्लब, पिठवा, 8) स्टार फुटबॉल क्लब, ढाका।

उल्लेखनीय है कि शहीद भरत प्रसाद, गाँव धनौती जिला आरा (बिहार) के रहने वाले थे और वर्ष 2005 में वें सशस्त्र सीमा बल के 31 वीं वाहिनी गोसाईगाँव (असम) में ज्वाइन किये थे। दिनांक 04.04.2011 को अपने कर्तव्य निर्वहन के दौरान सर्च ऑपरेशन से लौटते वक्त रास्ते में पहले से घात लगाये बैठे उग्रवादी समूहों ने गश्ती दल पर अंधाधुंध फायरिंग शुरू कर दिया।

अपने अदम्य साहस और शौर्य का परिचय

देते हुए घायल अवस्था में उन्होंने उग्रवादी समूहों का वीरतापूर्वक सामना किया, लेकिन गोली लगने और अत्यधिक रक्तस्राव होने के कारण आरक्षी भरत प्रसाद वीरगति को प्राप्त हो गए।

प्रतियोगिता के दौरान विश्वजीत तिवारी उप-कमांडेंट, एस. दोरजे, भाग्य सिंह, नवनीत प्रभाकर, सहायक कमांडेंट, डॉ. राहुल राय, मुखिया प्रतिनिधि मनोज जायसवाल, वार्ड सदस्य मनोज सिंह, थानाध्यक्ष झरौखर शशिभूषण शर्मा, राम उद्देश्य, उपेंद्र कुमार, कौशल जी वरिष्ठ फुटबॉल खिलाड़ी और बड़ी मात्रा में एस.एस.बी. के जवान मौजूद थे।

टिप्स आत्मानुशासन, आत्मनिग्रह और कठिन परिश्रम से ही सफलता मिलती है

सिलेबस के अनुसार करें पढ़ाई मिलेगी सफलता: प्राचार्य

मोतिहारी। नगर के मुंशी सिंह महाविद्यालय स्थित पिछड़ा/अति पिछड़ा वर्ग आयोग (कल्याण विभाग, बिहार सरकार) के संयुक्त तत्वावधान में संचालित प्राक परीक्षा प्रशिक्षण केंद्र के शीतकालीन सत्र (2023/24) का विधिवत उद्घाटन सत्र बुधवार को संपन्न हुआ। छात्र/छात्राओं से भरे कक्ष में अपना वक्तव्य देते हुए महाविद्यालय के प्राचार्य सह निदेशक प्रो. (डॉ.) अरुण कुमार ने कहा कि आत्मानुशासन, आत्मनिग्रह और कठिन परिश्रम से ही सफलता मिलती है। आप प्रतियोगी परीक्षा हेतु चयनित होकर यहां आए हैं। आपको सिलेबस के अनुसार अपनी तैयारियों को अंजाम देना है। आपके माता पिता, समाज, बिहार सरकार, महाविद्यालय परिवार सबकी निगाहें आप पर टिकी हैं। कठिन परिश्रम और लगन के द्वारा आपको सफलता की कसौटी पर खरा उतरना है। समय



का प्रबंधन और गहरा अध्ययन इसके लिए अपेक्षित है।

इस अवसर पर अंग्रेजी विभागाध्यक्ष प्रो. (डॉ.) एकबाल हुसैन ने भी छात्र/छात्राओं को संबोधित करते हुए सफलता के अनेक टिप्स दिए। उन्होंने एक संक्षिप्त कहानी के माध्यम से छात्र/छात्राओं का उन्मुखीकरण किया। राजनीति विज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. अमित कुमार और संस्कृत विभागाध्यक्ष डॉ. मनीष कुमार झा ने भी समारोह को संबोधित किया। इस अवसर पर प्राक परीक्षा प्रशिक्षण केंद्र के समन्वयक एम अर्थशास्त्र विभागाध्यक्ष प्रो. अमरजीत कुमार चौबे ने

छात्र/छात्राओं को कहा कि पढ़ें उतना जिससे एग्जाम क्रैक हो, माइंड नहीं।

उन्होंने सिलेबस बेस्ड शिक्षण को प्रमुखता के साथ रेखांकित किया। गणित विभाग के प्राध्यापक नीतेश कुमार ने धन्यवाद ज्ञापन किया। उक्त अवसर पर हिंदी विभागाध्यक्ष प्रो. (डॉ.) मृगेंद्र कुमार, गणित विभागाध्यक्ष प्रो. (डॉ.) एम.एन. हक, डॉ. नरेंद्र सिंह, डॉ. मनोहर श्रीवास्तव, डॉ. आलोक कुमार, मुन्ना कुमार, सुधीर कुमार, डॉ. रिजवाना खातून, डॉ. प्रीति कुमारी, प्रो. आशीष कुमार, मुन्ना पंडित, लालू कुमार, संतोष कुमार और संजीव कुमार मौजूद रहे।

MADAN RAJ

NURSING HOME

- ★ Dr. C.B. Singh
MBBS
- ★ Dr. Khushboo Kumari
MBBS, MD
(Obstetrics & Gynecology)
- ★ Dr. Vibhu Prashar
MBBS, MD
(Critical Care & Anthropology)

24-Hour
Emergency
Service

SERVICE AVAILABLE

- ← General & Laparoscopic Surgeon
- ← Orthopedic & Trauma Surgeon
- ← All Type & Cbs & Gynee Services
- ← 24x7 Smart Advanced ICU Services
- ← Daily Cancer Clinic

HOSPITAL ROAD
MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890,
6200480505, 9113274254

बेतिया में आग से मां-बेटा झुलसे, मां की मौत

बेतिया। बेतिया पुलिस जिला के हरिपुर धर्मपुर गांव में अलाव तापने दौरान आग लगने से मां व बेटा झुलस गए, जिसकी पहचान हरिपुर धर्मपुर गांव के बिजाधर महतो कि पत्नी बिंदा देवी व उसके पुत्र सत्येन्द्र कुमार के रूप में हुई। जानकारी के अनुसार हरिपुर धर्मपुर गांव में अलाव तापने दौरान आग लगने से मां व बेटा झुलस गए। झुलसे मां बेटे को परिजनों समेत ग्रामीणों ने आनन-फानन में इलाज के लिए सीएचसी, सिकटा में ले गए। जहां महिला की गम्भीर स्थिति देख चिकित्सकों ने प्राथमिक उपचार कर बेहतर इलाज के लिए गवर्मेन्ट मेडिकल कॉलेज सह अस्पताल, बेतिया भेज दिया। जहां इलाज के दौरान बुधवार की सुबह उसकी उक्त महिला की मौत हो गई। वहीं बेटे का इलाज यहां किया जा रहा है।

महिला के पुत्र ने बताया कि मां सुबह में

पूजा करने के बाद ठंड से निजात को लेकर अलाव ताप रहा थी। इसी दौरान अचानक साड़ी में आग पकड़ ली। जिससे वह गम्भीर रूप से झुलस गई। उसे बचाने में उसका दूसरा पुत्र सत्येन्द्र कुमार भी झुलसकर जख्मी हो गए। ग्रामीणों ने बताया कि महिला के पति बिजाधर महतो लगभग छह वर्ष पहले कमाने गये थे। जिसके बाद वे अभी तक वापस नहीं लौटे। उनका कोई सुराग आज तक नहीं मिला। महिला को चार पुत्र व तीन पुत्रियां हैं। दो बेटियों की शादी हो चुकी है।

जख्मी पुत्र सत्येन्द्र दूसरा नंबर का है। महिला प्रतिदिन सुबह चार बजे जगकर स्नान कर पूजा करना इनका दिनचर्या है। रोज की तरह उस दिन भी वह पूजा के बाद अलाव तापने लगी थी। इसी दौरान साड़ी में आग पकड़ ली।

श्रीमद् भागवत कथा के पहले दिन बताया कथा का महत्व

पताही। प्रखंड क्षेत्र के जिहुली गाँव निवासी चंदन सिंह दरवाजे पर उनके पिता स्व. कृष्ण मुरारी सिंह की आगामी 8 जनवरी को होने पुण्यतिथि के अवसर आयोजित सात दिवसीय श्रीमद् भागवत कथा के प्रथम दिन कथावाचक पंडित धर्मेश शास्त्री महाराज ने कहा की तुंगभंगा नदी के किनारे के एक गांव था वहां पर आत्म देव नाम का एक ब्राह्मण और उसकी पत्नी धुंधली रहती थी आत्म देव तो सज्जन था लेकिन उसकी पत्नी दुष्ट प्रवृत्ति की थी।

आत्म देव बहुत उदास रहता था क्योंकि उसको कोई संतान नहीं हो रहा था। और बहुत बार उसने आत्महत्या करने की भी कोशिश किया लेकिन सफल नहीं हो पाया, लेकिन एक दिन हताश होकर जंगल की तरफ आत्महत्या करने निकल गए आत्म देव, रास्ते में उन्हें एक ऋषि जी मिले और फिर आत्म देव ऋषि को अपनी कहानी सुना कर रोने लगा और उपाय पूछने लगा ऋषि ने कहा मेरे पास अभी तो ऐसा कुछ नहीं की जिससे मैं तुम्हें कुछ दे

पाऊं, लेकिन आत्म देव ने बताया की उसकी गाय को कोई बच्चा नहीं हो रहा है और कहा की एक साल तक तुम्हारी पत्नी को सात्विक जीवन जीना पड़ेगा। आत्म देव वह फल लेकर खुशी खुशी घर वापस आकर सारी बात धुंधली को बताया है और उसको वो फल खाने को देता है। लेकिन धुंधली सोचती है अगर बच्चा हुआ तो उसको बहुत कष्ट का सामना करना पड़ेगा यही सोच कर वह उस फल को नहीं खायी और जाकर सारी बात अपने छोटी बहन को बताई तो उसकी बहन ने उसे एक रास्ता बताया और कहा की मैं गर्भवती हूँ और मुझे बालक होने वाला है तू ही लेना उसको और उस फल को गाय को खिला दे इससे उस ऋषि की शक्ति का भी पता चल जायेगा। आत्म देव बहुत खुश हुआ खुशियां मनाई और उस बच्चे का नाम ब्रह्मदेव रखना चाहा लेकिन धुंधली ने फिर झगड़ कर उसका नाम धुंधकारी रखा। दोनों बड़े हो गए जिसमें धुंधकारी दुष्ट व चाण्डाल प्रवृत्ति का था तो गोकर्ण सरल स्वभाव का था।

धुंधकारी सारे गलत काम करता एक दिन तो उसने अपने पिता आत्म देव की ही पिटाई कर दी।

गोकर्ण की बात मानकर आत्म देव गंगा के किनारे आकर भागवत के दशम स्कंध का पाठ करने लगे थे और उसी जीवन में उन्हें भगवान श्री कृष्ण की प्राप्ति हो गयी थी। समय बीतता गया और एक दिन धुंधली भी धुंधकारी के अत्याचारों को देख दुखी होकर एक कुएँ में कूद कर आत्महत्या कर ली। अब धुंधकारी एकदम ही अत्याचारी और दुष्कर्म वाला इंसान बन गया था। वह वैश्यों के मांगो के लिए चोरी करता और एक दिन तो उसने राजा के यहाँ ही डाका दाल दिया सभी वेश्याएँ सोची अगर ये जिन्दा रहा तो एक दिन हमको भी मरवा देगा। यह सोच कर उन लोगों ने धुंधकारी को बांध कर उसको जल्ती हुई आग में उसका मुख डालकर तड़पा कर मार डाला। बुरे प्रवृत्ति के होने की वजह से धुंधकारी प्रेत बन गया और वह अपने भाई गोकर्ण को डराने लगा।

आर्टिस्ट अनिकेत को यूपी के डिप्टी सीएम किये सम्मानित

मोतिहारी। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय मीडिया अध्ययन डिपार्टमेंट तृतीय सेमेस्टर के छात्र आर्टिस्ट अनिकेत राज को उत्तर प्रदेश सरकार के डिप्टी सीएम केशव प्रसाद मौर्य ने पेंटिंग के क्षेत्र में पद्मश्री पुरस्कार के लिए नामांकन होने पर अपने सात कालीदास मार्ग सरकारी आवास लखनऊ में श्री राज को गोल्ड मेडल व अंग वस्त्र से सम्मानित किये। शहर के पंचमंदिर चौक स्थित बिस्सातीपट्टी अग्रहरी मोहल्ला स्थित पिता दिनेश कुमार व माता सरिता देवी के पुत्र आर्टिस्ट अनिकेत राज पेंटिंग



के क्षेत्र में विद्यालय स्तर से लेकर अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अनेकों पुरस्कार से सम्मानित हो चुके हैं। बिहार के पूर्व राज्यपाल फागू चौहान, जम्मू कश्मीर के उपराज्यपाल मनोज सिन्हा, उत्तर प्रदेश की राज्यपाल आनंदीबेन पटेल सहित कई मंत्रियों के द्वारा अनिकेत सम्मानित

हो चुके हैं। इन्होंने पेंटिंग सीएस डीएवी पब्लिक स्कूल से सीखना आरंभ किया। उनके पेंटिंग के शिक्षक अवधेश कुमार सिंह का काफी मार्गदर्शन रहा। शिक्षक श्री सिन्हा ने बताया कि अनिकेत पेंटिंग के क्षेत्र में विद्यालय स्तर से अव्वल आता रहा है। डीएवी पब्लिक स्कूल में जब यह पढ़ाई कर रहा था तभी अंतरराष्ट्रीय स्तर पर आयोजित पिकासो आर्ट कॉन्टेस्ट में गोल्डन आर्टिस्ट अवॉर्ड्स पहला पुरस्कार मिला था आज हमें अपने छात्र पर गर्व है। अनिकेत के माता-पिता अपने बेटे के उपलब्धियां पर प्रसन्न हैं।

हरसिद्धि का न. 1 कम्प्यूटर संस्थान

SAKSHI

COMPUTER INSTITUTE

स्थान- यादोपुर रोड, हरसिद्धि, पूर्वी चम्पारण

COURSES OFFERED:-

DCA, DFA, DTP, TALLY, ADCA, PGDCA
HINDI TYPING, ENGLISH TYPING
INTERNET & OTHERS

Special Batch for Data Operator

8809414001, 6209214001 | Email: sci845422@gmail.com

जिला विकास समन्वय एवं निगरानी समिति (दिशा) की बैठक सम्पन्न

बेतिया। डॉ० संजय जायसवाल, सांसद-सह-अध्यक्ष की अध्यक्षता में आज समाहरणालय सभाकक्ष में जिला विकास समन्वय एवं निगरानी समिति (दिशा) की बैठक सम्पन्न हुयी।

जिलाधिकारी, दिनेश कुमार राय द्वारा अध्यक्ष सहित सभी माननीय जनप्रतिनिधिगणों का स्वागत किया गया तथा नववर्ष की हार्दिक शुभकानाएं दी गयी। इसके उपरान्त माननीय अध्यक्ष को विभिन्न योजनाओं की कार्य प्रगति से अवगत कराया गया। पावर प्रजेंटेशन के माध्यम से बारी-बारी से विभिन्न योजनाओं की विस्तार से जानकारी जिलाधिकारी द्वारा दी गयी। जिलाधिकारी ने कहा कि जिले के विकास को गति देने में जिला प्रशासन की पूरी टीम निरंतर तत्परतापूर्वक कार्य कर रही है। सरकार की योजनाओं, कार्यक्रमों का क्रियान्वयन ससमय कराया जा रहा है। कार्य प्रगति की नियमित रूप से समीक्षा एवं अनुश्रवण किया जा रहा है।

दिशा की बैठक में विगत बैठक की कार्यवाही की सम्पुष्टि के साथ ही प्रधानमंत्री ग्राम सड़क योजना, राष्ट्रीय सामाजिक सहायता कार्यक्रम, दीनदयाल अंत्योदय योजना-राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन, दीनदयाल उपाध्याय ग्रामीण कौशल योजना, ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान, प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना, राष्ट्रीय ग्राम स्वराज



अभियान, अटल नवीकरण और शहरी परिवर्तन मिशन 2.0, प्रधानमंत्री आवास योजना शहरी एवं ग्रामीण, महात्मा गांधी राष्ट्रीय ग्रामीण रोजगार गारंटी योजना, स्वच्छ भारत मिशन, प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना, एकीकृत बाल विकास परियोजना, बाल संरक्षण एवं सुरक्षा योजना, महिला संरक्षण एवं सुरक्षा योजना, जल जीवन मिशन, डिजिटल इंडिया भूमि अभिलेख आधुनिकीकरण कार्यक्रम, प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण (मध्याह्न भोजन योजना), प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना 2.0, प्रधानमंत्री खनिज क्षेत्र कल्याण योजना, सुगम्य भारत अभियान, प्रधानमंत्री रोजगार सृजन कार्यक्रम, सांसद आदर्श ग्राम योजना, राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा अधिनियम, अल्पसंख्यक कल्याण मंत्रालय, खेलो इंडिया आदि के कार्य प्रगति की समीक्षा माननीय अध्यक्ष द्वारा की गयी।

समीक्षा के क्रम में बताया गया कि राष्ट्रीय सामाजिक सहायता कार्यक्रम के तहत सामाजिक सुरक्षा पेंशन योजना अंतर्गत 385948 लाभुकों को माह नवंबर 2023 तक का भुगतान कर दिया गया है। दीनदयाल

अंत्योदय योजना-राष्ट्रीय आजीविका मिशन के तहत 8968 परिवारों का उन्मुखीकरण स्वयं सहायता समूहों में किया गया है। अब तक 713 स्वयं सहायता समूह का गठन कर लिया गया है। गठित ग्राम संगठनों की संख्या-31 एवं बैंकों द्वारा वित्त पोषित स्वयं सहायता समूहों की संख्या-3571 है।

बताया गया कि ग्रामीण स्वरोजगार प्रशिक्षण संस्थान के माध्यम से कुल-465 लोगों को दुधारू पशुपालन एवं वर्मी कम्पोस्ट निर्माण, बकरी पालन, मुर्गी पालन, मछली पालन, घरेलू अगरबत्ती निर्माण हेतु प्रशिक्षित कराया गया है। प्रधानमंत्री कौशल विकास योजना अंतर्गत 68.36 प्रतिशत उपलब्धि हासिल कर ली गयी है। प्रधानमंत्री आवास योजना शहरी अंतर्गत बेतिया नगर निगम अंतर्गत 114 योजना को पूर्ण करा लिया गया है। इसी तरह नरकटियागंज में 174, बगहा में 626, चनपटिया में 244 एवं रामनगर में 177 आवास निर्माण कार्य पूर्ण करा लिया गया है।

मनरेगा अंतर्गत 4331518 लाख मानव दिवस का सृजन किया गया है। 75 अमृत

सरोवर निर्माण का कार्य प्रारंभ है। सतत जीविकोपार्जन योजना अंतर्गत जीविका द्वारा चिन्हित 422 परिवारों के लिए पशु शोड निर्माण का कार्य प्रारंभ है। प्रधानमंत्री उज्ज्वला योजना 2.0 के तहत कुल-536192 बीपीएल धारी परिवारों को लाभान्वित किया गया है।

इस अवसर पर डॉ० संजय जायसवाल, सांसद-सह-अध्यक्ष ने उपस्थित सभी माननीय जनप्रतिनिधिगणों एवं अधिकारियों को नववर्ष की शुभकामनाएं दी।

उन्होंने कहा कि दीनदयाल अंत्योदय योजना-राष्ट्रीय ग्रामीण आजीविका मिशन में प्रगति सराहनीय है। राष्ट्रीय सामाजिक सहायता कार्यक्रम के तहत लंबित मामलों को अविलंब निष्पादित किया जाय। अध्यक्ष ने निर्देश दिया कि प्रधानमंत्री आवास योजना अंतर्गत बनाये जा रहे सभी आवासों पर योजना से संबंधित विस्तृत जानकारी अवश्य रहनी चाहिए।

समीक्षा के क्रम में अध्यक्ष द्वारा डीपीओ, आइसीडीएस को निर्देश दिया गया कि चनपटिया नगर पंचायत अंतर्गत आंगनबाड़ी केन्द्रों के संचालन से संबंधित कार्यवाही त्वरित गति से करें। साथ ही अब तक इस दिशा में की गयी कार्यवाही से संबंधित प्रतिवेदन उपलब्ध कराएं। सिविल सर्जन को निर्देश दिया गया कि आयुष्मान कार्ड योजना से संबंधित विस्तृत प्रतिवेदन सभी माननीय जनप्रतिनिधियों को उपलब्ध कराना सुनिश्चित करेंगे।

दिशा की बैठक में सांसद, सुनील कुमार ने सेमरा अस्पताल, सड़क, नरकटियागंज में जिला परिषद की जमीन पर गेस्ट हाउस का निर्माण कराने, थरूहट विकास अधिकरण से संबंधित विषयों से माननीय अध्यक्ष को अवगत कराया गया। इसी तरह विधायक, विरेन्द्र प्रसाद गुप्ता द्वारा मनरेगा अंतर्गत श्रमिकों को भुगतान, श्रमिकों की मजदूरी बढ़ाने, पंचायत सरकार भवन हेतु स्थल का सीमांकन, बभनौली में विद्यालय भवन निर्माण, नारायण प्रसाद ने मनरेगा योजना अंतर्गत पौधों की देखभाल करने वाले कर्मियों के भुगतान, सरकारी जमीनों को अतिक्रमणमुक्त कराने, खड्डा स्टेडियम निर्माण/जीर्णोद्धार, भागीरथी देवी ने बेलाटाड़ी एकलव्य भवन निर्माण, नरकटियागंज में जिला परिषद की जमीन पर भवन निर्माण, रामनगर में अतिक्रमण, माननीय विधान पार्षद भीष्म सहनी ने साधु, नया स्वास्थ्य उपकेन्द्र का निर्माण, बगहा अनुमंडलीय अस्पताल में सुचारू अल्ट्रासाउंड मशीन का संचालन, बगहा-01 प्रखंड अंतर्गत वार्ड 15 से वार्ड 35 तक आंगनबाड़ी केन्द्र का संचालन कराने, आफाक अहमद ने अल्पसंख्यक विद्यालय, सौरभ कुमार ने प्रधानमंत्री कृषि सिंचाई योजना अंतर्गत विद्युत कनेक्शन से संबंधित बातों को रखा। साथ ही अन्य माननीय विधान पार्षद सहित अन्य जनप्रतिनिधिगणों द्वारा अपनी-अपनी बातों से अध्यक्ष महोदय को अवगत कराया गया।

पाचन को मजबूत करना है, तो अपनाएं ये हेल्दी आदतें

बदलती जीवनशैली और अनहेल्दी फूड्स के कारण पाचन संबंधी समस्या आम है। आप जो भी खाते हैं और सही से नहीं पचा पाते हैं। जिससे अपच, गैस, कब्ज मतली आदि की समस्या होती है। समय रहते इन समस्या पर ध्यान न दिया जाए, तो ये गंभीर बीमारियों का कारण हो सकती हैं। ऐसे में जरूरी है कि आपका पाचन शक्ति मजबूत रहे, जिससे आप पेट संबंधित समस्या से बच सकते हैं। आइए जानते हैं, पाचन शक्ति कैसे बढ़ाएं।

1. जंक फूड्स से दूरी बनाएं

पाचन तंत्र को मजबूत रखना चाहते हैं, तो अधिक मात्रा में फैटी चीजों का सेवन न करें। अगर आप नियमित रूप से जंक फूड्स खाते हैं, तो इससे पेट संबंधित कई बीमारियां हो

सकती हैं। इसमें अधिक मात्रा में शुगर और फैट होता है, इसके नियमित सेवन से आप मोटापे के शिकार हो सकते हैं।

2. पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं

शरीर में पानी की कमी से आपका पाचन तंत्र कमजोर हो सकता है। दरअसल, कम मात्रा में पानी पीने से पाचन सही तरीके से काम नहीं करता है और कब्ज, गैस,



अपच आदि समस्या होने लगती है। इस तरह आपका पाचन तंत्र बुरी तरह प्रभावित हो सकता है।

3. दही खाएं

दही पाचन को दुरुस्त रखने में बहुत ही लाभकारी माना जाता है। इसमें गुड बैक्टीरिया पाए जाते हैं, जो पाचन को दुरुस्त रखने में मदद कर सकते हैं। इसमें मौजूद विटामिन-सी और अन्स पोषक तत्व पाचन शक्ति बढ़ाने में मददगार हो सकते हैं।



4. समय पर खाना खाएं

बिजी लाइफस्टाइल के कारण लोग देरी से खाना खाते हैं, कई लोग तो सुबह का नाश्ता

भी स्किप कर देते हैं, इससे पाचन तंत्र पर बुरा असर पड़ता है। इसलिए रोजाना समय पर ब्रेकफास्ट, लंच और डिनर करें।

हेयर फॉल से छुटकारा दिला देंगी अमरुद की पत्तियां



बालों का झड़ना टूटना आजकल हर दूसरे व्यक्ति के लिए परेशानी की वजह बना हुआ है। इस समस्या का मुख्य कारण अनियमित जीवनशैली और खान-पान की खराब आदतें हो सकती हैं।

अगर आप भी हेयर फॉल की समस्या से परेशान हैं तो अमरुद की पत्तियां आपकी परेशानी दूर करने में आपकी मदद कर सकती हैं। आइए जानते हैं कैसे अमरुद की पत्तियां इस्तेमाल करके आप अपने बालों के झड़ने को रोक सकते हैं।

अमरुद में मौजूद पोषक तत्व

अमरुद की पत्तियों में विटामिन सी की भरपूर मात्रा होती है। जो बालों का झड़ना रोक सकती हैं। अमरुद में मौजूद पोटैशियम शरीर में सोडियम के प्रभाव को कम करता है जिससे ब्लड प्रेशर की समस्या से छुटकारा मिलता है। इसके अलावा, अमरुद के नियमित सेवन से शरीर में कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है। अमरुद में मौजूद विटामिन सी के एंटीऑक्सीडेंट्स शरीर की प्रतिरोधी क्षमता बढ़ाते हैं और कैंसर से लड़ने में शरीर की मदद करते हैं।

ऐसे करें अमरुद की पत्तियों का



इस्तेमाल

हेयर फॉल रोकने के लिए सबसे पहले एक बर्तन में एक लीटर पानी कम से कम 20 मिनट उबालकर उसमें अमरुद की पत्तियां डाल दें। अब इस घोल का ठंडा होने का इंतजार करें।

इस घोल को आगे भी यूज करने के लिए इसे एक बोतल में भरकर ऐसी जगह रखें जहां का तापमान सबसे कम हो। यह घोल बालों का रूखापन कम करके उन्हें चमकदार और हेल्दी बनाता है। अब इस घोल को हथेली पर पूरी तरह फैलाकर बालों की जड़ों पर अच्छी तरह लगाकर शॉवर कैप लगाकर सो जाएं। सुबह हेयर वॉश कर लें।

बालों के लिए वरदान है मेथी

मेथी दाने में औषधीय गुण पाए जाते हैं। ये छोटे-छोटे से पीले रंग के बीज में कई बड़े फायदे छिपे हैं। ये सेहत के साथ बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होते हैं। इसमें आयरन, प्रोटीन और अन्य विटामिन्स पर्याप्त पाए जाते हैं, जो बालों को मजबूती प्रदान करते हैं। ऐसे बनाएं मेथी से हेयर पैक

1. मेथी, नींबू और कोकोनट मिलक

सबसे पहले मेथी दाने को रात भर भिगोकर रख लें, अगले दिन इसका पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में कोकोनट मिलक और नींबू का रस

मिलाएं। इस मिश्रण को स्कैल्प पर लगाएं। करीब 30 मिनट बाद बालों को धो लें।

2. मेथी और नारियल तेल का मास्क

मेथी दाने को भिगो लें, इसे पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। अब 1 चम्मच नारियल तेल डालें, इस मिश्रण को अच्छी तरह मिला लें। फिर इसे बालों पर लगाएं, 20-30 मिनट बाद पानी से धो लें।

3. मेथी और शहद का पैक



मेथी के दानों से पेस्ट तैयार कर लें। इस पेस्ट में शहद मिलाएं, इसे बालों की जड़ों में लगाएं। जब बाल सूख जाए, तो पानी से धो लें। इस हेयर पैक का इस्तेमाल हफ्ते में दो बार कर सकते हैं।

सेहत से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करे काली इलायची



मजबूत करें पाचन तंत्र

काली इलायची के सेवन से गैस के साथ भूख न लगने की समस्या को भी दूर कर सकते हैं। इसकी वजह है इसमें मौजूद कार्मिनेटिव तत्व। इसके अलावा अगर आपको ब्लोटिंग की समस्या भी हमेशा बनी रहती है तब तो आपको जरूर अपनी भोजन में काली इलायची को शामिल करना चाहिए।

एसिडिटी का इलाज

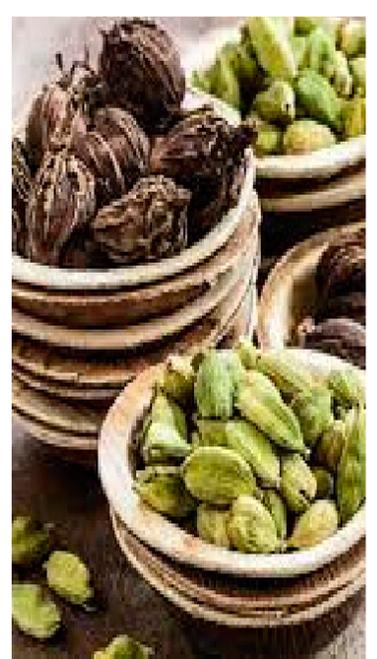
काली इलायची एसिडिटी दूर करने में भी है फायदेमंद। ऑयली, स्पाइसी फूड के सेवन से एसिडिटी की समस्या हो सकती है तो इसे

बचने या दूर करने के लिए काली मिर्च को बनाएं अपनी डाइट का हिस्सा।

काली इलायची के सेवन से फेफड़ों में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरीके से होता है। जिसकी वजह से सर्दी-जुकाम और अस्थमा की समस्याएं कोसों दूर रहती हैं। तो श्वसन संबंधी बीमारियों से पीड़ित व्यक्ति को इसे अपनी डाइट में जरूर शामिल करना चाहिए।

काली मिर्च में मौजूद जीवाणुरोधी गुण दातों के संक्रमण, मूसड़ों के संक्रमण और मुंह की बदबू से राहत दिलाते हैं।

तो अगर आप भी मुंह की बदबू से बहुत



परेशान रहते हैं तो काली मिर्च के सेवन से इसमें बहुत लाभ मिलेगा।

स्किन को बनाए चमकदार

इलायची में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी और पोटैशियम त्वचा के ब्लड सर्कुलेशन में सुधार करते हैं जिससे चेहरे की चमक बढ़ती और और आप ज्यादा जवां नजर आती हैं।

सन्निधि संगोष्ठी के 10 साल पूरे हुए, पांच सौ से अधिक साहित्यकारों ने शिरकत की



हेमलता महरके

सन्निधि संगोष्ठी के दस साल पूरे होने पर नई दिल्ली स्थित सन्निधि सभागार में आयोजित संगोष्ठी का समापन चर्चित कवि और सामयिक वार्ता के संपादक राजेंद्र राजन के कविता पाठ से हुआ। राजन ने मौजूदा समय की परिस्थितियों पर विचारोत्तर कविताओं का पाठ कर सभी के भीतर विसंगतियों के खिलाफ उबाल पैदा कर दिया।

संगोष्ठी के पिछले दस सालों और इससे संबंधित एक रिपोर्ट का भी लोकार्पण किया गया। जिसमें दस साल की उपलब्धियों का लेखा जोखा पेश किया। इसके बाद कवि और लेखक डॉ. सुरेश चंद्र शर्मा की दो पुस्तकों का भी लोकार्पण किया गया। लोकार्पण के बाद केदार नाथ शब्द मसीहा, विनय विक्रम, डॉ. ममता धवन ने भी अपनी टिप्पणियां पेश की।

गौरतलब है कि सन्निधि संगोष्ठी का संचालन पिछले दस सालों से काका कालेलकर साहब द्वारा स्थापित गांधी हिंदुस्तानी साहित्य सभा, नई दिल्ली और विष्णु प्रभाकर प्रतिष्ठान, नोएडा की ओर से किया जाता रहा है।

संगोष्ठी का आयोजन साहित्य की विभिन्न विधाओं पर हर महीने किया जाता रहा है। संगोष्ठी में जहां नव रचनाकारों का पाठ करने का मौका दिया जाता रहा है। साथ ही इनके मार्गदर्शन के लिए अपने समय के स्थापित साहित्यकारों को भी आमंत्रित किया जाता रहा है। इस तरह पिछले दस सालों में 500 से अधिक नए और जाने माने साहित्यकारों ने शिरकत की है।

सन्निधि संगोष्ठी की ओर से हर साल साहित्य, कला, संस्कृति, समाजसेवा, पत्रकारिता के क्षेत्र में उल्लेखनीय कार्य के करने वाले दस युवाओं को काका कालेलकर साहब और विष्णु प्रभाकर सम्मान से सम्मानित जाता रहा है।

गौरतलब है कि दुनिया की हर तरह के प्रशिक्षण



और शिक्षण के लिए स्कूल, कॉलेज और संस्थान खुले हुए हैं लेकिन सृजनात्मक लेखन में युवाओं को प्रशिक्षित करने के लिए कोई शिक्षण-प्रशिक्षण केंद्र उपलब्ध नहीं है। ऐसे में स्वयं से प्रेरित होकर साहित्य रचना करने वाले युवाओं के लिए सन्निधि संगोष्ठी बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है। सन्निधि संगोष्ठी का निरंतर आयोजन काका कालेलकर की शिष्या कुसुम शाह, अतुल प्रभाकर, वरिष्ठ पत्रकार प्रसून लतांत और किरण आर्या की ओर के सामूहिक प्रयत्नों का नतीजा है। सन्निधि संगोष्ठी में मौजूदा समय के ज्यादातर नामचीन लोगों ने भाग लिया है। जो निम्नलिखित हैं - हरिवंश नारायण सिंह (उपसभापति, राज्य सभा), डॉ. हरिपाल सिंह, कांता रॉय, शिवनारायण, राकेश पांडे, श्री सुनील शास्त्री, अनिल जोशी, मोहिनी माथुर, संतोष

खन्ना डॉ. पूरन सिंह, ओम सपरा, शंकर कुमार सान्याल, डॉ. गोपेश्वर सिंह श्री दिनेश मिश्र, बृजेंद्र त्रिपाठी, बलदेव वंशी, डॉ. सैफी अयूब, सुश्री मणिमाला, ममता कालिया, निर्मला जैन, शिखा वानेय, अनुराग अन्वेषी, डॉ. अनामिका, गैलियन राइट, प्रेम जन्मेजय, सुरेश यादव, पाल शर्मा, कमलेश भट्ट, जगदीश, आलोक, राहुल देव, आशीष कंधवे, क्षमा शर्मा, रवि तनेजा ममता किरण, श्री लक्ष्मी शंकर बाजपेई, पंकज बिष्ट, प्रह्लाद रामशरण, अजगर वजाहत, पद्मा सचदेव, शंभुनाथ शुक्ल, विनोद भारद्वाज, सुश्री नासिरा शर्मा, दीक्षित दनकौरी, लीलाधर जगूड़ी, नीरज डंगवाल, श्री संत समीर, गीता श्री, अनिल पांडे, डॉ. हरीश नवल, सुभाष चंद्र, डॉ. अजय नवरिया, रमणिका गुप्ता, वाजिद खान, रीना तिवारी, श्री रविशंकर रवि, सविता सिंह, सुरेश नीरव, श्रीमती सुमन केसरी, बिहारी तिवारी, नरेश शांडिल्य, अशोक गुप्ता, मदन कश्यप, सुधांशु नारायण कुमार, बालस्वरूप राही, चिन्मय त्रिपाठी, मृदुला प्रधान, गंगेश गुंजन, आकांक्षा पारे, आनंद शर्मा, संजय कुमारडॉ. अमरनाथ अमर, श्री दीपांकर श्रीज्ञान, कायनात काजी, श्री मुकेश भारद्वाज, नरेंद्र मोहन, हरीश अरोड़ा, अनीता भारती, वंदना ग्रेवर, डॉ. सुनीता, कमलेश भारतीय, राकेश रेनु, श्री भानु भारतीय, राजेंद्र उपाध्याय आदि ने हिस्सा लिया।

फूल कुमारी, गोड्डा,

झारखण्ड

सुकून



कुछ पीछे छोड़कर जब आगे बढ़ना होता है सच-सच बतलाना सब, सुकून कहीं मिल पाता है? और बतलाना ये भी कि, कितने सच्चे लोग मिले, जिसको लिए हर कोई जीवन में आगे बढ़ जाता है? और यकीन बस इतना दिलाया था हमको, छोड़ो आज की बातें, आगे सब अच्छा ही होता है। अपने रिश्ते दिल के थे, सपने सारे दिल के थे। टूटने पर इसके बतलाना कौन आवाज सुन पाता है? गम को दिल में दबा के रखना, झूठी बस मुस्कान रखो। बचपन से ही सीख हमें बोले ऐसी क्यों दिया जाता है?

प्रेम

गरिमा सिंह मधुरिमा, सूरत गुजरात



उसका प्रेम कितना गहरा है ये समझना सबके बस की बात नहीं। हर किसी के प्यार की समानता दूसरे के प्रेम से नहीं हो सकती। उसका अपना ही कारण है सायद किसी को सूरत तो किसी को सिरत से प्यार हुआ। किसी को किसी की मुस्कान भा गई और कोई गुस्से पर फिदा हो गया। किसी को किसी की सच्चाई अच्छी लगी तो किसी को उसका बातों को हंसकर टाल जाना भाता है। ये दिल है जनाब इसे कोई भी कभी भा जाता है। हम तनिक भी नहीं चूकते दूसरे के रिश्ते पर उंगली उठाने से पहले हर किसी के चरित्र का प्रमाण पत्र बनाने में पर जब बात खुद की हो तो सब सही सब तार्किक लगता है।

प्रेम कब बंधा है जाति, धर्म, उम्र, रंग, अमीर गरीब और समाज के दायरों में उसने तो हमेशा वही चाहा जो अपनी हदों से बाहर था प्रेम स्वतंत्र था है और रहेगा। प्रेम पा लेने भर का नाम नहीं प्रेम तो सम्पूर्ण च्योछावर करने का नाम है। कौन कहता है कि उसकी आवाज सुनकर सुकून मिलता है सुकून तो उसका कुशल मंगल जानकर भी मिल जाता है। कौन कहता है कि उसकी बाहों में सर रखकर ही सुकून की नींद आती है सुकून की नींद तो उसे सुकून से सोते देखकर भी आ जाती है। कौन कहता है कि गले लगाकर चूम लेने भर से प्यार की गहराई का अंदाजा होता है उसके कंधे पर सर रखकर जोर-जोर से रो लेने से भी गहरे प्यार का अंदाजा लग जाता है।

कौन कहता है हाँथों में हाँथ रखकर ही दिल की बात करने से ही प्यार जताया जा सकता है प्यार तो दूर से देखकर एक बार नजर झपकाने भर से महसूस हो जाता है। कौन कहता है घण्टों बात करके ही हम उसे अपनी चाहत बता और जता सकते हैं दो मिनट मौन हो एकटक उसे देखते रहने से प्यार उमड़ आता है मन में आँखें मूंदकर उसने सोचने से जो आनंद सुकून मिलता है हाँ वही तो प्रेम है। उसकी खैरियत का परवाह भी प्यार है। उसके नाम को सुनकर दिल का जोर-जोर से धड़कना भी प्यार है। और तो और घण्टों से ऑनलाइन है पर एक मैसेज भी नहीं किया ये सोच-सोच कर बार-बार इनबॉक्स चेक करना भी प्यार है। और बेवजह उसकी बकवास पर हंसना और अकेले में खुद उसे सोचकर मुस्कुराना और खुदही लजाना भी प्यार है। तो ये मान लीजिए की प्यार असीमित और अनन्त है जो कहते हैं हमने प्यार को पढ़ा और जाना है वो गलत कहते हैं प्यार हमेशा हमारी सोच और समझ से परे था है और रहेगा। इसीलिए ज्यादा सोचिए नहीं अगर आप में इनमें से कोई भी लक्षण हैं तो आप प्यार में है ये सोचकर मुस्कुराइए।

तो ये मान लीजिए की प्यार असीमित और अनन्त है जो कहते हैं हमने प्यार को पढ़ा और जाना है वो गलत कहते हैं प्यार हमेशा हमारी सोच और समझ से परे था है और रहेगा। इसीलिए ज्यादा सोचिए नहीं अगर आप में इनमें से कोई भी लक्षण हैं तो आप प्यार में है ये सोचकर मुस्कुराइए।

प्रतिभा दुबे (स्वतंत्र लेखिका)



आज पारंपरिक तरीके से शादी हो रही थी! दुल्हन बनी दीया को दीया की मां समझा ही रही थी!

....कि बेटा अब से ससुराल ही तेरा घर कहलाएगा और तुम्हारी

नई जिंदगी की शुरुवात के साथ एक जिम्मेदारी भी होगी। मायके से विदा होने के बाद लड़की कि अर्थी ससुराल की दहलीज से ही निकलती है! फिर जीवन में चाहे जैसी भी परिस्थिति हो, तुम कभी भी अपने ससुराल की दहलीज पार न करना कभी भी लड़ झगड़ कर मायके नहीं आना। तुम्हारा धीरज ही तुम्हारा साथी और संयम ही संस्कार होंगे जिससे तुम अपने मायके का नाम भी रोशन करोगी।

धैर्य पूर्वक अपनी मां की बात सुनते हुए दीया ने कहा मां मैं पूरी कोशिश करूंगी तुम्हारी उम्मीदों पर खरा उतरने की! पर क्या दहलीज के पार मुझे वह आजादी मिलेगी?

जो मुझे मेरे घर में मिलती थी इसकी जिम्मेदारी कौन लेगा? यह रिश्ता मैंने आपकी और पापा की खुशी के कारण अपनाया है और मुझे रोहित थोड़ा बहुत समझ में भी आया इसीलिए मैंने हां कहा पर मैं यहां से सकारात्मक भाव लेकर ही विदा होना चाह

दहलीज के पार : लघुकथा

मायके से विदा होते समय दीया ने मन ही मन निश्चय कर लिया था की दहलीज के पार भी मेरी एक दुनिया होगी और मुझे एक सशक्त महिला बनने के लिए पहले अपनी गृहस्थी को मजबूत करना होगा, ताकि मैं अपने आने वाले भविष्य में वो सारे कार्य कर सकूंगी जिसके कारण मेरी भी एक अलग पहचान बने।

रही थी! इसीलिए आपकी बात इतने प्रेम से सुन रही थी आप निश्चित रहें मैं आपके संस्कारों को कोई भी क्षति नहीं पहुंचाऊंगी, आपने जो कहा है उसे निभाने की पूरी कोशिश करूंगी।

दीया की शादी बड़ी धूमधाम और सभी संस्कारों के साथ संपूर्ण हुई, आखिर वह घड़ी आ ही गई जब रोहित और दीया एक दूसरे के जीवन साथी बन गए।

आज दीया की आंखों में आंसू नहीं थे! सिर्फ और सिर्फ इस बात की खुशी थी, कि उसने अपने माता पिता से जो भी प्रॉमिस किए हैं वह उसे निभाने की पूरी कोशिश कर सकारात्मक भाव से अपने नए जीवन में प्रवेश करने जा रही है।

दीया मन ही मन सोच रही थी कि स्त्री जीवन में चाहे कोई भी युग रहा हो! वह स्त्री फिर सीता हो या आधुनिक युग की नारी दहलीज के पार उसको स्त्री की भूमिका निभानी ही पड़ती है, और यह दहलीज

उसके लिए लक्ष्मण रेखा का कार्य करती है, यदि वह इसे पार जाकर अपने सपने पूरे करती है तो अपने परिवार की मर्यादा को तोड़ती है और वहीं दूसरी ओर यदि अपनी दहलीज के अंदर दायरा सीमित रखती है तो उसका जीवन लगभग समाप्ति की ओर हो जाता है! वह एक मां बहन और बेटे बनकर ही रह जाती है।

मायके से विदा होते समय दीया ने मन ही मन निश्चय कर लिया था की दहलीज के पार भी मेरी एक दुनिया होगी और मुझे एक सशक्त महिला बनने के लिए पहले अपनी गृहस्थी को मजबूत करना होगा, ताकि मैं अपने आने वाले भविष्य में वो सारे कार्य कर सकूंगी जिसके कारण मेरी भी एक अलग पहचान बने।

महाराज बाड़ा लश्कर ग्वालियर

बच्चों में बढ़ती ऑनलाइन शॉपिंग की आदत, कैसे कंट्रोल करें

स्नेहा सिंह

बच्चों की ऑनलाइन शॉपिंग की आदत बड़ों का बजट बिगाड़ देती है। अगर मां-बाप बच्चों की छोटी उम्र से ही बचत की आदत डालते हुए पालें-पोसें तो आगे चल कर उनकी जिंदगी आसान बन जाएगी। पूर्वी, तुमने फिर से शॉपिंग की? मेरे एकाउंट से दो हजार रुपए कट गए हैं। मोना ने बेटी से पूछा। पूर्वी अभी भी फोन में शॉपिंग साइट्स सर्च कर रही थी। फोन में ही आंखे गड़ाए हुए उसने कहा, हां मॉम, कल की है, दो टीशर्ट खरीदी हैं। एक बेल्ट फ्री मिली है। और हां, एक जींस आज ली है। केवल 999 की।

अरे, पर तुम्हें पूछना तो चाहिए। मुझे आज लाइट बिल भरना है। अब कुछ मत खरीदना ऑनलाइन, खाते में थोड़े ही रुपए हैं। कालेज की फीस भी तो भरनी है। अभी फिल्म देखने या घूमने न जाओ तो ठीक रहेगा। जब तक कोरोना का नुकसान न पूरा हो जाए, ज्यादा पैसे मत खर्च करो। पैसा बचाना सीखो बेटा। देखो न, लाइट बिल ही तीन हजार रुपए आया है। जिस तरह एसी चलाती हो, उस तरह कोई एसी चलाता है।

इंटरनेट का भी खर्च थोड़ा कम करो। एक तो सागसब्जी कितनी महंगी हो गई है। भगवान न करे ऐसे में किसी की तबीयत खराब हो गई तो अस्पताल का खर्च फाइवस्टार होटल की तरह आता है। इसीलिए तो हमारे बड़े-बुजुर्ग कहते थे, 'जितनी चादर हो, उतना ही पैर फैलाओ।'

मोना ने पूर्वी को अपनी बात समझाने की बहुत कोशिश की कि उनकी बात बेटी के गले उतर जाए, पर पूर्वी की पिन तो मोबाइल की ऑनलाइन आकर्षक शॉपिंग पर ही चिपकी

थी। अब इस बात में चादर कहां से आ गई? लेनी है क्या? देखो, यह कॉटन की चादर कितनी अच्छी है। आर्डर कर दूं? कलर कितना सुपर है।

न, नहीं चाहिए। वैसे भी फोटो में बहुत अच्छी लग रही है। पर आने पर रंग कुछ और ही निकलता है।

तो वापस कर देंगे। पर बिना जरूरत के कोई भी चीज खरीदने की जरूरत ही क्या है? इस तरह रोज-रोज खरीदारी करने से तो खजाना ही लुट जाएगा। मम्मी एक काम कीजिए। पापा से कह कर मुझे क्रेडिट कार्ड

दिला दीजिए। आप को बैलेंस देखने की जरूरत ही नहीं पड़ेगी। पूर्वी अपनी बात कह रही थी कि तभी उसके पापा रजनीश आ गए। उन्होंने कहा, बोलो... बोलो, मेरी राजकुमारी को क्या चाहिए? क्रेडिट कार्ड चाहिए।

पापा। मम्मी अपने एकाउंट से खर्च ही नहीं करने देतीं। मम्मी बहुत कंजूस हैं न पापा। मुझे क्रेडिट कार्ड दिला दीजिए। मैं ज्यादा शॉपिंग नहीं करूंगी। केवल कपड़ा और शूज बस?

पूर्वी को पता था कि उसकी मीठी-मीठी बातों में पापा आ ही जाएंगे। इसलिए उनके

नजदीक जा कर प्यार से मस्का लगाने लगी। पर पूर्वी मैं तुम्हें समझा रही हूँ कि बिना जरूरत के शॉपिंग नहीं करनी है। मोना चिल्लाई।

करेगी... मेरी बेटी करेगी। मोना एक ही तो बेटी है। इसके तो शौक पूरे करने देना चाहिए न? रजनीश ने बेटी का पक्ष लेते हुए कहा। मोना ने कहा, अगर यह अभी से बचत करना नहीं सीखेगी तो पछताएगी। तुम ही इसे समझाओ। अलमारी भरी है। पैसा कमाने के लिए हम दोनों कितनी मेहनत करते हैं।

ठीक है। पर सब इसी के लिए तो है। बेटा, तुम्हारा क्रेडिट कार्ड कल बनवा देता हूँ।

यस्स, अब तो मजा ही मजा। मम्मी, आप तो देखती ही रह गईं। अब तो मैं खूब शॉपिंग करूंगी। कहते हुए पूर्वी खुशी के मारे घर से बाहर निकल गई। एक महीने बाद रजनीश ने देखा कि क्रेडिट कार्ड से पूर्वी ने दस हजार की शॉपिंग की थी। मोना ने कहा, इस तरह तो इस लड़की की शॉपिंग की लत लग जाएगी।

अब क्रेडिट कार्ड वापस लेना भी आसान नहीं था। क्रेडिट कार्ड वापस लेने पर पूर्वी को बुरा लग गया और उसने कोई गलत कदम उठा लिया तो? एकलौती बेटी को नाराज करना उचित नहीं था। इसलिए उन्होंने कोई



दूसरा उपाय अपनाने के बारे में सोचा। रजनीश और मोना ने मिल कर एक व्यवस्थित प्लान बनाया। उन्होंने पूर्वी को बुलाया। पहले तो उसके द्वारा की गई शॉपिंग को देखा। तारीफ भी की। फिर एक-दो चीज के लिए पूछा भी, यह तो अपने पास थी न? यह टॉप महंगा नहीं लग रहा?

पर पूर्वी इस तरह उत्साह में थी कि उसे जरा भी पछतावा नहीं हुआ। यह देख कर रजनीश ने कहा, अगले महीने से हम तुम्हें एक ऑफर देने के बारे में सोच रहे हैं। मैं तुम्हारे खाते में पांच हजार रुपए जमा कराऊंगा। बस, पांच हजार? पूर्वी तुरंत बोल पड़ी। इसलिए मोना ने कहा, यहां ऐसे तमाम लोग हैं, जिनका इतना वेतन भी नहीं है बेटा। ऐसा मत बोलो, पांच हजार में तो पूरे महीने का राशन आ जाता है। रजनीश ने कहा, अरे सुनो तो सही, मैं तुम्हें पांच हजार दूंगा, इसमें से जितना तुम बचाओगी, उतना अगले महीने अधिक दूंगा। समझ लीजिए कि तुम ने चार हजार खर्च किए तो अगले महीने छह हजार मिलेंगे और बिलकुल न खर्च करूं तो दस

हजार? हां, पर हर महीने तुम्हारी खर्च की लिमिट पांच हजार ही रहेगी। बाकी की बचत तुम्हारे खाते में जमा रहेगी। साल के अंत में उसमें से तुम्हारी पसंद की कोई चीज दिला देंगे। मोबाइल या फिर लैपटॉप?

कोई भी चीज जो तुम्हें पसंद होगी। ओके डन। पूर्वी को यह अच्छा लगा। अगले महीने से स्क्रीम चालू हो गई। पूर्वी ने दो हजार बचाए। राज ने उस महीने हजार रुपए दिए। पूर्वी का उत्साह बढ़ता गया। उसकी बचत करने की आदत बनती गई और खर्च अपने आप घटता गया। आजकल ऑनलाइन शॉपिंग की आदत बड़ों-बड़ों का बजट बिगाड़ देती है। अगर सभी किसी न किसी तरह बचत का विकल्प अपनाएं तो खर्च अपने आप घट जाएगा और अगर ऑनलाइन शॉपिंग की आदत बढ़ती ही जाए तो खुद ही कार्ड जमा करा दें तो अच्छा रहेगा।

पहले मां-बाप खुद ही अपना फालतू का खर्च कम करें और बच्चों में कम उम्र से ही बचत की आदत डालें, जिससे उनकी जिंदगी आसान बन जाए।

पैसे बचाना कोई 'रॉकेट साइंस' नहीं, बस न करें ये गलतियां

जब भी हम लोन लेने की सोचते हैं, एक अहम सवाल हमारा पीछा करता है। वह है क्रेडिट स्कोर...। क्रेडिट इन्फोर्मेशन ब्यूरो (इंडिया) लिमिटेड (सिबिल) एक क्रेडिट रेटिंग फर्म है, जो 550 मिलियन से अधिक उपभोक्ताओं तथा संगठनों की क्रेडिट हिस्ट्री को मैनेज करती है। इसमें वित्तीय संस्थानों, एनबीएफसी, बैंकों एवं होम फाइनेंसिंग कंपनियों सहित 2400 से अधिक सदस्य शामिल हैं। यह ऋण लेने वाले की स्थिति का अनुमान लगाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

अधिक सिबिल स्कोर होने पर व्यक्ति या संस्थान को लोन मिलने की संभावना बढ़ जाती है। वहीं दूसरी ओर सिबिल स्कोर कम होने पर, अगर लोन मिल भी जाए तो भी ब्याज अधिक देना पड़ता है। सही तरीके अपनाकर आप अपनी क्रेडिट रेटिंग में सुधार ला सकते हैं।

समय पर चुकाएं ईएमआई: होम लेने लेते समय आप अलग-अलग होम लोन के बीच तुलना करें। देखें कि किसमें आपको ऑफर मिल रहे हैं या फायदा होता है। होम लोन के कई फायदे होते हैं। सबसे पहले तो आपको कर में फायदा मिलता है। सरकार होम लोन पर मूल राशि एवं ब्याज पर कर में छूट देती है। अगर आप दूसरे घर के लिए लोन ले रहे हैं तो आयकर की धारा 24बी के तहत होम लोन के ब्याज की पूरी राशि पर छूट मिलती है। इसके अलावा अन्य कई फायदे भी हैं।

हालांकि जब भी होम लोन लें, आप पूरी योजना बनाकर चलें कि आपको समय पर ईएमआई चुकानी है। सोच-समझ कर फैसला लें कि आपको कितना कर्ज लेना है। आप प्री-पेमेंट की योजना भी बनाकर चल सकते हैं। इसके लिए सही बजट बनाएं, उसी के हिसाब से प्रॉपर्टी ढूंढें, फिर विभिन्न बैंकों के लोन की तुलना करें। उसके बाद ही आवेदन करें।

कैसे सुधारें क्रेडिट स्कोर: आप जब भी ऋण लें, उसे चुकाने में अनुशासन बरतें। भुगतान के लिए रिमाइंडर लगाएं। अपनी क्रेडिट लिमिट सेट कर लें। अगर लोन रिजेक्ट हो जाए तो आवेदन न करें। क्रेडिट कार्ड के बिल का भुगतान समय पर करें। एक समय में बहुत सारा लोन एक साथ न लें।

इंडेक्स फंड में निवेश: इंडेक्स फंड में निवेश करें। ये आपके दीर्घकालिक लक्ष्यों के लिए फायदेमंद हैं।

खुलवा रहे हैं बच्चों का Bank Account तो ध्यान रखें

आज के समय में वित्तीय सेवाएं एक आयु वर्ग तक सीमित नहीं रह गई हैं। एक नाबालिग भी बड़ी आसानी से अपना बैंक अकाउंट रख सकता है और उसे ऑपरेट कर सकता है। 2014 के बाद से आरबीआई की ओर से 10 साल के अधिक के बच्चों को ये सुविधा दे गई है, जिसके बाद बच्चों के लिए खाता खुलवाना काफी आसान हो गया है।

बच्चों के लिए आईसीआईआईसी बैंक यंग स्टार्स अकाउंट, स्टे बैंक ऑफ इंडिया पहला कदम और पहली उड़ान, एचडीएफसी बैंक किड्स एडवांटेज और यूनिन बैंक ऑफ इंडिया का युवा बैंकिंग खाता है लेकिन नाबालिगों का खाता खोलते समय कुछ बातों का ध्यान रखना चाहिए, जिसके बारे में हम इस रिपोर्ट में बताने जा रहे हैं।

बच्चे की उम्र

ज्यादातर बैंकों में नाबालिगों के लिए दो प्रकार के खाते होते हैं। एक दस साल से कम के बच्चों के लिए और दूसरा 10 साल से 18 साल के बच्चों के लिए होता है। बड़ी बात यह है कि अगर बच्चा 10

साल से छोटा है, तो माता-पिता को उसके साथ संयुक्त रूप से संचालित करना होता है।

न्यूनतम बैलेंस और बैंकिंग सुविधाएं

नाबालिगों को भी बैंक सभी प्रकार की सुविधाएं देते हैं। अधिकतर बैंकों में न्यूनतम बैलेंस की सीमा 2500 रुपये से लेकर 5000 रुपये है।

इसके अलावा इन खातों पर सभी प्रकार की बैंकिंग सुविधाएं दी जाती हैं, जिसमें चेक बुक, इंटरनेट बैंकिंग और एटीएम शामिल हैं।

डेबिट कार्ड

कुछ बैंक फोटो के साथ डेबिट कार्ड जारी करते हैं, जबकि कुछ बैंक के कार्ड पर माता-पिता या फिर बच्चे का नाम हो सकता है। सुनिश्चित करें कि खाते पर एसएमएस अलर्ट सुविधा सक्रिय है, जिससे लेनदेन की बारे में जानकारी तुरंत प्राप्त हो। इसके साथ ही बच्चे को यह दिखाने के लिए एटीएम तक ले जाएं कि पैसे सुरक्षित तरीके से कैसे निकाले जाएं।

खर्च करने की सीमा

नाबालिग खाते के साथ खर्च करने की सीमा भी जुड़ी होती है। हालांकि यह बैंक पर निर्भर

अर्चना शर्मा कोटा, राजस्थान

कविता : ...वो दोस्ताना



राह सुनसान, पथरीले रास्ते, कंटीली झाड़ियां, घनघोर अंधेरा, हाथ को नहीं सूझता हाथ।। अनजान मुसाफिर, भयभीत मन,

धड़कता दिल, फिसलता पांव, गिरने से पहले ही संभालते हाथों में सच्ची दोस्ती का आमंत्रण, संभल कर, स्वीकार कर भाग्यशाली हो मुस्कुराने लगी।। मिल कर बिछुड़ गए जैसे रात गई और बात गई, ऐसा दोस्त फिर कभी मिला नहीं, याद रहा बस वो दोस्ताना।।

टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं?

गर्म या ठंडा पानी किससे नहार्ने

आज हम बात करेंगे टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं क्योंकि टाइफाइड के समय मरीज को अपने स्वास्थ्य के प्रति सावधानी बरतना बेहद जरूरी होता है. ऐसे में अगर टाइफाइड के समय मरीज के स्वास्थ्य के प्रति सावधानी नहीं बरती गई तो मरीज की हालत और भी बिगड़ सकती है जिसकी वजह से उसकी जान भी जा सकती है.



ऐसे में डॉ अलका यादव का कहना है टाइफाइड बुखार दूषित पानी से नहाने दूषित पानी पीने और इससे बने भोजन को करने से होता है इसीलिए हमें यह जानकारी होनी चाहिए कि टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं। आप टाइफाइड बुखार में सामान्य ताप के पानी से नहा सकते हैं इससे आप को कोई खास नुकसान नहीं होगा .

टाइफाइड में गर्म पानी से क्यों नहाना चाहिए?

डॉ अलका का कहना है कि टाइफाइड बुखार दूषित पानी पीने और दूषित पानी से बनने वाले भोजन को करने से होता है।

ऐसे में अगर आप उसी पानी से नहाएंगे तो आपकी तबीयत और ज्यादा बिगड़ सकती है ऐसे में आपको नहाने के लिए पानी को गर्म करना आवश्यक बताया गया है क्योंकि पानी को गर्म करने से वह कीटाणु रहित हो जाता है जिसकी वजह से वह पानी पूरी तरह से शुद्ध माना जाता है।

इसीलिए टाइफाइड बुखार में गर्म पानी से नहाना बेहतर माना गया है। गर्म पानी से नहाने के साथ-साथ आपको टाइफाइड के समय गर्म पानी का सेवन पीने में भी करना चाहिए.

क्योंकि टाइफाइड में गर्म पानी पीने से शरीर से हानिकारक पदार्थ बाहर निकल जाते हैं इसीलिए आपको सुबह खाली पेट गर्म पानी और शाम को खाना खाने के बाद गर्म पानी का सेवन करना चाहिए इससे पाचन संबंधी समस्या भी ठीक हो जाती है

सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

1. नाशपाती का जूस

खट्टे-मीठे स्वाद वाला नाशपाती एंटीऑक्सीडेंट्स व मिनरल्स से भरपूर होता है। लेकिन इसका जूस सेहत के लिए बिल्कुल भी फायदेमंद नहीं होता है। इसकी वजह से इसमें मौजूद सॉर्बिटोल शुगर, जो आसानी से पचती नहीं है। जो अपच, गैस जैसी समस्याओं की वजह बन सकती है।

की जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

जहां रोजाना एक सेब खाना सेहत के लिए

2. अनानास का जूस

अनानास का जूस भी खट्टा-मीठे स्वाद लिए होता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड का शुगर लेवल बढ़ सकता है।

वैसे अनानास के फल में कई तरह के विटामिन और पोषक तत्व मौजूद जाते हैं जो जूस निकालने से खत्म हो जाते हैं। तो जूस पीने

फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं होता क्योंकि बाहर इसका जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता।



घुंघराले बालों की समस्या: आजमाइए ये घरेलू नुस्खे

आमतौर पर ज्यादातर महिलाएं अपने बालों को घुंघराले यानी कली लुक देने की कोशिश करती हैं। जबकि कुछ महिलाओं के बाल प्राकृतिक रूप से घुंघराले होते हैं और उन्हें उलझाव, रूखापन और टूटने जैसी बालों की समस्याओं का काफी सामना करना पड़ता है। अगर आप भी अपने घुंघराले बालों के साथ इन समस्याओं का सामना कर रहे हैं तो इनसे छुटकारा दिलाने में ये पांच घरेलू नुस्खे आपकी मदद कर सकते हैं।

सेब का सिरका आएगा काम

सेब का सिरका एक प्राकृतिक हेयर क्लेरिफायर के रूप में काम करता है और आपके घुंघराले बालों को मुलायम बनाने के साथ चमक देता है।

लाभ के लिए सेब के सिरके और पानी की बराबर मात्रा को मिला लें और फिर अपने बालों को अच्छी तरह से शैंपू करके इस घोल से अपने बालों को धो लें। इसके बाद अपने सिर को ठंडे पानी से फिर से धो लें। महीने में दो बार इस नुस्खे को दोहराएं।

अंडे का करें इस्तेमाल

अंडे प्रोटीन समेत कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो घुंघराले बालों का टूटना रोकने के साथ उन्हें मुलायम भी बना सकते हैं। लाभ के लिए एक कटोरे में एक अंडा फेंट लें।

अब इसमें एक बड़ी चम्मच मेयोनीज और एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल

मिलाएं। इसके बाद इसे अपने बालों में लगाकर 30 मिनट के बाद सिर को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें। हफ्ते में एक बार इस प्रक्रिया को दोहराने से बड़ा लाभ मिलेगा।

बीयर है प्रभावी

बीयर घुंघराले बालों को आसानी से सुलझाने से लेकर इनके टूटने की संभावना कम होने जैसे कई लाभ मिल सकते हैं। लाभ के लिए सबसे पहले अपने बालों को शैंपू और पानी से धो लें। अब धीरे-धीरे अपने बालों पर बीयर डालें और इसे लगभग पांच मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद सिर को फिर से ठंडे पानी से धो लें।

हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करें। इससे बालों की चमक और बढ़ जाएगी।

एवोकाडो करेगा मदद

एवोकाडो में विटामिन- ई एक प्रमुख पोषक तत्व है। यह आपके घुंघराले बालों को मजबूती प्रदान करने के साथ उन्हें चमकदार बनाने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक एवोकाडो को मैश करके इसके साथ दो बड़ी चम्मच दही मिलाएं। अब इस पेस्ट को अपने बालों में लगाएं और लगभग एक घंटे के लिए



इसे ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद सिर को पानी से धो लें और फिर हमेशा की तरह शैंपू करें।

एलोवेरा जेल लगाएं

एलोवेरा स्कैल्प के पीएच स्तर को संतुलित करता है, जिससे बालों का झड़ना रुकता है। इसके अतिरिक्त, यह बालों से डैंड्रफ दूर करने समेत इन्हें हाइड्रेट रखता है। लाभ के लिए हफ्ते में दो बार ताजे एलोवेरा जेल से अपने बालों में मालिश करें। फिर इसे 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें।



योग एक प्राचीन विज्ञान है या यूं कहें कि मानव जाति के लिए एक उपहार है। तब भी, हमारे गुरु मानव शरीर की जटिल मशीन की कार्यप्रणाली जानते थे। यदि गुरुओं द्वारा दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार सही तरीके से योग किया जाए, तो यह मानव शरीर को जबरदस्त फायदे पहुंचा सकता है।