



नौसेना के चीता, गुलदार और कुंभीर युद्धपोत सेवामुक्त



नयी दिल्ली। भारतीय नौसेना के युद्धपोत चीता, गुलदार और कुंभीर को राष्ट्र की चार दशकों तक गौरवशाली सेवा के बाद सेवामुक्त कर दिया गया। रक्षा मंत्रालय ने शनिवार को बताया कि इन जहाजों को कार्य मुक्त करने का कार्यक्रम शुक्रवार को पोर्ट ब्लेयर में एक पारंपरिक समारोह में आयोजित किया गया था, जिसमें सूर्यास्त के समय राष्ट्रीय ध्वज, नौसेना पताका और तीन जहाजों के डीकमीशनिंग प्रतीक को अंतिम बार नीचे उतारा गया।

डीजीपी व एडीजी पहुंचे बोधगया

राजविंदर सिंह भट्टी और मेजर जनरल एस बजाज ने दलाई लामा का लिया आशीर्वाद

पटना। बिहार के डीजीपी राजविंदर सिंह भट्टी और एडीजी मेजर जनरल एस बजाज शनिवार की सुबह को वंदे भारत ट्रेन से गया जंक्शन पहुंचे। गया जंक्शन पर पहुंचने पर इनका स्वागत मगध प्रक्षेत्र आईजी क्षत्रनील सिंह, एसएसपी गया आशीष भारती के द्वारा किया गया। इस मौके पर आरपीएफ पोस्ट के प्रभारी निरीक्षक अजय प्रकाश समेत अन्य पुलिस पदाधिकारी मौजूद थे। वंदे भारत ट्रेन से गया पहुंचने के बाद डीजीपी और एडीजी बोधगया के लिए रवाना हो गए।

आर एस भट्टी और एस बोधगया में महाबोधि मंदिर पहुंचे और भगवान बुद्ध को नमन किया। वहीं, बौद्ध धर्म गुरु दलाई लामा



से मुलाकात की। बिहार डीजीपी और एडीजी ने बौद्ध धर्म गुरु दलाई लामा से आशीर्वाद लिया।

बताया जाता है कि बिहार के डीजीपी राजविंदर सिंह भट्टी परिवार के अन्य कई सदस्यों के साथ गया पहुंचे थे। महाबोधि मंदिर

में भगवान बुद्ध और विष्णुपद मंदिर पहुंचकर श्री विष्णु चरण के दर्शन किए। वहीं एडीजी मेजर जनरल एस बजाज ने भी महाबोधि मंदिर में भगवान बुद्ध और विष्णु पद मंदिर में श्री विष्णु चरण के दर्शन किए। मौके पर पुलिस के कई वरिय अधिकारियों की मौजूदगी रही।

उत्तराखंड के राज्यपाल पहुंचे बोधगया :
बता दें कि, आज ही उत्तराखंड के राज्यपाल उत्तराखंड के राज्यपाल गुरमीत सिंह बोधगया पहुंचे थे। वहां उन्होंने महाबोधि मंदिर में पूजा अर्चना की। भगवान बुद्ध का आशीर्वाद लिया। बीटीएमसी के सचिव के द्वारा उत्तराखंड के राज्यपाल को अंग वस्त्रप्रदान कर स्वागत किया गया।

इंडिया गठबंधन की बैठक के बाद मिले खड़गे-राहुल-केजरीवाल

नई दिल्ली। विपक्षी दलों के इंडिया गठबंधन की शनिवार को यहां वर्चुअल बैठक हुई जिसमें सीटों के बंटवारे के साथ ही कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खडगे को गठबंधन का अध्यक्ष बनाने पर सहमति बनी लेकिन इसकी अभी अधिकारी घोषणा नहीं की गयी। श्री खडगे को गठबंधन का अध्यक्ष बनाने की पेशकश जनता दल यू के अध्यक्ष नीतीश कुमार ने की और कहा कि गठबंधन का नेतृत्व सबसे बड़े घटक दल कांग्रेस को ही करना चाहिये। बैठक में श्री कुमार को संयोजक बनाने का भी प्रस्ताव आया, जिस पर सभी दलों के नेताओं ने सहमति जताई

लेकिन श्री कुमार ने संयोजक बनने की जिम्मेदारी लेने से इनकार कर दिया। बैठक में सीटों के बंटवारे को लेकर भी चर्चा हुई। कांग्रेस की राष्ट्रीय गठबंधन समिति हालांकि लगातार विभिन्न घटक दलों के साथ सीट बंटवारे को लेकर बैठक कर रही है और अब तक समिति महाराष्ट्र, बिहार, पंजाब तथा दिल्ली में सीटों के बंटवारे को लेकर चर्चा कर चुकी है, और इस बारे में अंतिम निर्णय नहीं लिया जा सका है। दिल्ली के मुख्यमंत्री तथा आम आदमी पार्टी के राष्ट्रीय संयोजक अरविंद केजरीवाल श्री खडगे से मिलने उनके आवास पर पहुंचे।

श्री केजरीवाल ने सीटों के बंटवारे को लेकर श्री खडगे तथा कांग्रेस नेता राहुल गांधी से कांग्रेस अध्यक्ष के आवास 10 राजाजी मार्ग व्यापक चर्चा की।

इन बैठकों के बाद श्री केजरीवाल, श्री खडगे तथा श्री गांधी की आज हुई मुलाकात को महत्वपूर्ण माना जाना जा रहा है। इस बीच, श्री खडगे ने गठबंधन की बैठक की जानकारी देते हुये कहा, इंडिया गठबंधन के नेताओं की वर्चुअल बैठक में विभिन्न मुद्दों पर सार्थक चर्चा हुई। बैठक में सीट बंटवारे पर सकारात्मक तरीके से चर्चा आगे बढ़ी, जिस पर सभी ने खुशी जाहिर की।

केजरीवाल को चुनाव प्रचार से रोकने के लिए भाजपा ने ईडी से भिजवाया चौथा समन : गोपाल राय

नयी दिल्ली। आम आदमी पार्टी (आप) के दिल्ली प्रदेश संयोजक गोपाल राय ने शनिवार को कहा कि मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को लोकसभा चुनाव की तैयारी और चुनाव प्रचार करने से रोकने के लिए भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) ने प्रवर्तन निदेशाल (ईडी) से चौथा समन भिजवाया है। श्री राय ने कहा कि श्री केजरीवाल को ईडी द्वारा एक फिर नोटिस भेजा गया है। श्री केजरीवाल लोकसभा चुनाव की तैयारियों के मद्देनजर 18, 19 और 20 जनवरी को तीन दिवसीय दौरे पर गोवा जाएंगे और आज मीडिया के जरिए खबर मिली है कि ईडी ने समन जारी करके 18 जनवरी को बुलाया है। यह कोई इत्तेफाक नहीं है। ईडी

इतने दिनों से चुप बैठी रही, लेकिन जब शुक्रवार को श्री केजरीवाल के गोवा दौरे का कार्यक्रम मीडिया में घोषित हुआ, तो ईडी ने भी नोटिस भेज दिया। उन्होंने कहा कि इस नोटिस से यह साफ दिख रहा है कि भाजपा किसी भी तरह से विपक्ष के नेताओं को लोकसभा चुनाव में प्रचार करने से रोकना चाहती है। श्री केजरीवाल लोकसभा चुनाव का प्रचार और चुनाव की तैयारियां न कर सकें, इससे रोकने के लिए भाजपा ईडी को अपना एक हथियार बना चुकी है। श्री राय ने कहा कि ईडी को भाजपा का राजनीतिक हथियान नहीं बनना चाहिए। साथ ही, भाजपा को भी ईडी का राजनीतिक दुरुप्रयोग करने से बचना चाहिए।

बयान

जो भगवान राम का निरादर कर रहे हैं, वह हमारे संविधान निर्माताओं का अनादर कर रहे हैं

जब कोई इतिहास से अनभिज्ञ राम को काल्पनिक बताता है तो होती है पीड़ा-धनखड़

जयपुर। उपराष्ट्रपति जगदीप धनखड़ ने राम-राज्य का आदर्श भारत के संविधान में निहित बताते हुए कहा है कि जब कोई अज्ञानी, इतिहास से अनभिज्ञ राम के काल्पनिक होने का हलफनामा दे देते हैं, तब पीड़ा होती है।

श्री धनखड़ ने शनिवार को जयपुर में आयोजित नेशनल इलेक्ट्रो होम्योपैथी सेमिनार के उद्घाटन सत्र को संबोधित कर रहे थे। उन्होंने कहा कि राम और राम-राज्य का आदर्श भारत के संविधान में निहित है और संविधान के निर्माताओं ने इसको पराकाष्ठा पर

रखा है। उन्होंने कहा "हमारे संविधान में बीस से ज्यादा चित्र हैं और उनमें मौलिक अधिकारों के ऊपर जो चित्र है उसमें राम-लक्ष्मण-सीता हैं। जो लोग भगवान राम का निरादर कर रहे हैं, वास्तव में वह हमारे संविधान निर्माताओं का अनादर कर रहे हैं, जिन्होंने बहुत सोच समझकर विवेकपूर्ण तरीके से प्रभु राम के उन चित्रों को वहां रखा है।

उपराष्ट्रपति ने कहा कि समाज तभी स्वस्थ रहेगा जब समाज के सभी अंग एक साथ रहेंगे। हमारी संस्कृति यही कहती है सब मिलकर

काम करो एकजुटता से रहो। उन्होंने कहा "जो लोग समाज को हिस्सों में बांटना चाहते हैं, तात्कालिक राजनीतिक फायदे के लिए जहर फैलाना चाहते हैं, वे ही 35 बनाम एक की बात करते हैं, 20 बनाम 10 की बात करते हैं।"

श्री धनखड़ ने कहा कि वह लोग समाज के ही दुश्मन नहीं बल्कि खुद के भी दुश्मन हैं और उनका आचरण अमर्यादित ही नहीं, घातक है। उन्होंने कहा "मेरा अनुरोध है कि ऐसे तत्वों को सबक सिखाने की दरकार नहीं है क्योंकि वह अपने हैं। उनको जागरूक करने

की दरकार है, उनको समझाने की दरकार है, सही रास्ते पर लाने की दरकार है और यह काम संस्थागत तरीके से नहीं अपने पड़ोस में होना चाहिए, अपने समाज में होना चाहिए, जिस वर्ग से हम जुड़े हुए हैं वहां होना चाहिए।" उन्होंने आह्वान किया कि हम सबका परम कर्तव्य है कि समाज को जोड़ने का कार्य करें। श्री धनखड़ ने उपमुख्यमंत्री डा प्रेमचंद बैरवा का जिक्र करते हुए कहा "मैं पिछले साल सितंबर में धन्ना भगत जाट की जन्मस्थली चौरू धाम, दूदू जाना चाहता था। पर

तत्कालीन सरकार ने कह दिया कि यहां पर हेलीकॉप्टर नहीं उतर पाएगा। स्वाभाविक है कि लोग चाहते हैं कि जब अपनों में से कोई ऊपर जाता है तो हम उसका स्वागत भी करें और अपेक्षा भी रखते हैं। तब श्री बैरवा के सुझाव पर किसान रामूलाल भामू ने जिलाधीश को लिखकर दिया कि मेरा खेत ले लो जिसमें तीनों हेलीकॉप्टर एक साथ उतर सकते हैं।"

उन्होंने लोगों से भारतीयता और राष्ट्रवाद के लिए प्रतिबद्ध रहने का आग्रह करते हुए कहा कि राष्ट्रहित सदैव सर्वोपरि रहना चाहिए। इस संदर्भ में उन्होंने लोगों को ऐसे तत्वों के विरुद्ध भी चेताया जो तात्कालिक राजनैतिक स्वार्थों के लिए समाज में बंटवारे और वैमनस्य के बीज डालते हैं, देश की उपलब्धियों को कमतर आंकते हैं, समाज में देश की प्रगति के बारे में भ्रान्तियां फैलाते हैं। उन्होंने प्रबुद्ध समाज से आग्रह किया कि वे ऐसे लोगों से प्रतिशोध न लें बल्कि उनका मार्गदर्शन करें, देश हित में उन्हें समझाएं।



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

समाज के शैक्षणिक उत्थान के लिए आजीवन समर्पित रहे सर गणेश दत्त: विजय चौधरी

बीएनएम@पटना

वित्त, वाणिज्य-कर एवं संसदीय कार्य मंत्री विजय कुमार चौधरी ने शनिवार को नालंदा जिलान्तर्गत हरनौत के उच्च विद्यालय, गोनावां-पोआरी के प्रांगण में स्थित सर गणेश दत्त सिंह की प्रतिमा का अनावरण किया। विद्यालय के प्रांगण में आयोजित

कार्यक्रम को संबोधित करते हुए उन्होंने कहा कि सर गणेश दत्त सिंह कर्म मार्गी व्यक्तित्व के धनी थे। वे आजीवन समाज के शैक्षणिक उत्थान के लिए समर्पित रहे।

विजय चौधरी ने कहा कि कई शैक्षणिक संस्थाओं, संगठन, लाइब्रेरी की स्थापना की। शिक्षा के विकास के लिए सार्वजनिक सहयोग के साथ व्यक्तिगत धन से भी दर्जनों

शैक्षणिक संस्थाओं की स्थापना की। वर्तमान समय में लोग शिक्षा का महत्व बखूबी समझ रहे हैं लेकिन आज से सवा सौ साल-डेढ़ सौ साल पहले शिक्षा के महत्व को समझ कर उसके विकास और उत्थान के लिए काम करना साधारण बात नहीं थी। आज सर गणेश दत्त के उस दूरगामी सोच और समर्पण का लाभ समाज को मिल

रहा है।

वित्त मंत्री ने कहा कि जिस प्रकार से करीब डेढ़ सौ साल पहले इस धरती के लाल ने शिक्षा के विकास के लिए अपना सर्वस्व न्योछावर किया, उसी प्रकार वर्तमान समय में इसी धरती के लाल मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने बिहार में शिक्षा के क्षेत्र में अभूतपूर्व कार्य किये हैं, जिसका परिणाम हम सभी को

दिख रहा है। पंचायत से लेकर राज्य स्तर तक शैक्षणिक उत्थान के लिए मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के कुशल निर्देशन में आधारभूत संरचनाओं के निर्माण के साथ-साथ बेहतर शैक्षणिक प्रबंधन किए गए हैं। इस अवसर पर सर गणेश दत्त सिंह के व्यक्तित्व और कृतित्व पर आधारित स्मारिका का विमोचन किया गया।

नीतीश कुमार का आईएनडीआईए हम काम करते हैं, दुष्प्रचार नहीं: सीएम का संयोजक बनने से इनकार

पटना/नई दिल्ली। वर्चुअल मोड में शनिवार को विपक्षी दलों के आईएनडीआईए खेमे की बड़ी बैठक हुई। बैठक में बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार को संयोजक बनाने का प्रस्ताव आया लेकिन नीतीश ने इसे स्वीकार करने से इंकार कर दिया। नीतीश कुमार ने कहा कि कांग्रेस से ही किसी को आईएनडीआईए का संयोजक बनाया जाए।

स्टालिन ने सीएम नीतीश को संयोजक बनाने का प्रस्ताव लाया लेकिन उन्होंने इसे स्वीकार करने से इंकार कर दिया। गठबंधन की बैठक में नीतीश के साथ शामिल हुए मंत्री संजय झा ने बैठक के बाद कहा कि नीतीश कुमार को संयोजक बनाने पर चर्चा हुई लेकिन उन्होंने इसे स्वीकार नहीं किया है। हमारा मानना है कि कांग्रेस से ही संयोजक बनाया जाना चाहिए।

नीतीश ने गठबंधन के नेताओं के साथ

मीटिंग में कहा कि उनका किसी पद में दिलचस्पी नहीं है। जमीन पर गठबंधन का काम बढ़ता रहे यहीं उनकी चाहत है। संयोजक बनाने के लिए ममता अखिलेश से भी सलाह ली जाएगी। बैठक में नीतीश के संयोजक बनने से इंकार के बाद कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे को कन्वेनर बनाने पर चर्चा चल रही है। बैठक में कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे, राहुल गांधी, राजद सुप्रीमो लालू यादव, उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव, एनसीपी नेता शरद पवार सहित गठबंधन के घटक दलों के कई नेता इस बैठक में शामिल थे। पहली बार ऑनलाइन जुड़े तमाम नेताओं में सीट बंटवारे, संयोजक जैसे मुद्दों पर मुख्य रूप से चर्चा हुई। बैठक में तृणमूल कांग्रेस के अलावा सभी पार्टियां शामिल रहीं। कहा जा रहा है कि सीटों के बंटवारे को लेकर ममता बनर्जी और कांग्रेस में कुछ मतभेद है।

शिक्षकों के नियुक्ति पत्र वितरण समारोह में शामिल हुए मुख्यमंत्री

नियुक्त शिक्षकों में 85 प्रतिशत बिहार और 15% अन्य राज्यों के

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने शनिवार शाम 96,823 नवनि्युक्त शिक्षकों के नियुक्ति पत्र वितरण समारोह का दीप प्रज्वलित कर विधिवत शुभारंभ किया। सीएम ने उच्च माध्यमिक विद्यालय (कक्षा 11-12), माध्यमिक विद्यालय (कक्षा 9-10) एवं प्राथमिक विद्यालय (कक्षा 1-5) के कुल 96 हजार 823 नवनि्युक्त शिक्षकों में से 12 शिक्षकों को सांकेतिक रूप से नियुक्ति पत्र प्रदान किया।

इस मौके पर मुख्यमंत्री ने कहा कि हमलोग काम करते हैं, दुष्प्रचार नहीं करते हैं। हमारे पत्रकार मित्रों पर अंकुश लगाने के कारण वे बिहार में हो रहे विकासवात्मक कार्यों को



चाहकर भी प्रकाशित नहीं कर पाते हैं। सीएम ने कहा कि हमलोग बिहार के सभी पंचायतों में उच्च माध्यमिक विद्यालय खोल रहे हैं। इसके लिए 2,768 नये विद्यालय भवन और 3,530 क्लास रूम का निर्माण कराया जा रहा है। इस मद में 7,530 करोड़ रुपये की स्वीकृति प्रदान कर दी गयी है।

नीतीश ने कहा कि हमारी यही इच्छा है कि जल्द से जल्द बेहतर ढंग से नये विद्यालय भवन और क्लासरूम का निर्माण हो जाए। वर्ष

2005 में कराए गये एक सर्वेक्षण में हमलोगों को पता चला कि बिहार में 12.5 प्रतिशत बच्चे स्कूल से बाहर हैं। इनमें अधिकांशतः अल्पसंख्यक और महादलित समुदाय के बच्चे थे, जिन्हें पढ़ाने के लिए टोला सेवक और तालिमी मरकज की बहाली की गई है।

मुख्यमंत्री ने कहा कि बिहार के अलावा दूसरे राज्यों एवं देश से बाहर के लोग भी आकर बिहार में शिक्षक बने हैं। बिहार के अलावा बाहर के लोगों को भी यहां होनेवाली बहाली में शामिल होने का अवसर प्रदान किया जाएगा, इसको लेकर मेरी आलोचना भी हुई थी। दिल्ली, हरियाणा, राजस्थान, उत्तर प्रदेश, कर्नाटक, उत्तराखंड, झारखंड समेत कई दूसरे राज्यों के लोग बिहार में शिक्षक नियुक्त हुए हैं। उन्होंने कहा कि बिहार में बाहर के लोग जो शिक्षक नियुक्त हुए हैं, मैं उनका भी स्वागत करता हूँ। बिहार में 01 लाख 21 हजार पदों पर हुई शिक्षक बहाली में 8 लाख से अधिक युवक-युवतियों ने भाग लिया था।

74 गीगावाट बिजली उत्पादन कर राष्ट्र को रोशन कर रही है एनटीपीसी : परियोजना प्रमुख

बेगूसराय। राष्ट्रीय ताप विद्युत निगम (एनटीपीसी) बरौनी के परियोजना प्रमुख राजीव खन्ना ने कहा है कि एनटीपीसी समूह 74 गीगावाट की स्थापित क्षमता के साथ राष्ट्र को रोशन कर रहा है। 2032 तक 130 गीगावाट हासिल करने का लक्ष्य निर्धारित किया है। जिसमें 60 गीगावाट नवीकरणीय ऊर्जा होगा। एनटीपीसी बरौनी में आज आयोजित प्रेसवार्ता में राजीव खन्ना ने कहा कि पर्यावरण संरक्षण के प्रति एनटीपीसी बरौनी द्वारा कई कदम उठाए जा रहे हैं। रिन्यूएबल एनर्जी को बढ़ावा देकर नौ सौ किलोवाट विद्युत उत्पादन करने के लिए सोलर पेनल्स लगाए जाएंगे।

एनटीपीसी बरौनी विद्युत उत्पादन के साथ-साथ सामुदायिक विकास और पर्यावरण की सुरक्षा को लेकर लगातार कार्य कर रही है। 15 दिसम्बर 2018 को बिहार सरकार द्वारा यह

काठमांडू जा रही बस राप्ती पुल के नीचे गिरी, 12 की मौत

अररिया। बिहार सीमा से सटे पड़ोसी देश नेपाल में दांग जिले के भालुवाड़ में बीती रात्रि हुए बस दुर्घटना में बस में सवार 35 यात्रियों में से 12 यात्री की मौत हो गई। जिनका इलाज भालुवाड़ में अस्पताल में कराया जा रहा है। मृतकों में दो भारतीय नागरिक भी शामिल हैं। 12 यात्री के मौत की पुष्टि जिला पुलिस कार्यालय दांग के डीएसपी जनक बहादुर मल्ल ने भी की है। पुलिस के अनुसार सात यात्री की मौत घटनास्थल पर ही हो गई। जबकि चार की मौत इलाज के लिए ले जाने के क्रम में और एक की मौत इलाज के दौरान होने की बात जिला पुलिस कार्यालय दांग के डीएसपी जनक बहादुर मल्ल ने कही। मृतक की पहचान नेपालगंज के 60 वर्षीया कुसुम बस्नेत, मकवानपुर हेटौडा के 35 वर्षीय शौरभ विष्ट, जुम्ला के चन्द्रनाथ 9 के 40 वर्षीय मुन बहादुर रावत, बाँके के 30 वर्षीय रामवरण हरिजन, रुकुम गोतामकोट 9 के 25 वर्षीय दीपक डांगी, भारत के पूर्वी चंपारण के 67 वर्षीय योगेन्द्र राम, उत्तर प्रदेश के अतिकुल्ला खैर निवासी 31 वर्षीय मुने और काठमांडू चन्द्रगिरि नगरपालिका-15 के 65 वर्षीय ताराकान्त पाण्डे की मृत्यु होने की बात पुलिस ने कही है। जबकि मृतकों में अन्य चार लोगों की पहचान नहीं हो पायी है।

इकाई हस्तांतरित किया गया। उसके बाद एनटीपीसी लगातार बेहतर विद्युत उत्पादन कर रही है। विद्युत उत्पादन के साथ सामाजिक गतिविधि से जुड़ा कार्य भी कर रही है। प्रेसवार्ता में महाप्रबंधक (प्रचालन एवं अनुरक्षण) समीर

शर्मा, महाप्रबंधक (अनुरक्षण) सुरजीत घोष, महाप्रबंधक (ईंधन प्रबंधन) सुबीर साहा एवं अपर महाप्रबंधक (मानव संसाधन) सरोज कुमार सहित अन्य अधिकारी उपस्थित थे। संचालन पुनीता टिकी ने किया।

अब सही डॉक्टर से सही इलाज कराना है और बिगोहेल्थ से ही नंबर लगाना है।

BigOHealth



सही डॉक्टर,
सही इलाज



डाउनलोड करें
BigOHealth App

और मोतिहारी के प्रमुख डॉक्टर के पास घर बैठे फोन से नंबर लगाएं।

844-856-9131
24x7 Medical Helpline





M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

नवचयनित अध्यापकों को दिए नियुक्ति पत्र, चेहरे पर दिखी मुस्कान



बीएनएम@मोतिहारी

द्वितीय चरण के शिक्षक नियुक्ति प्रतियोगिता परीक्षा में अंतिम रूप से चयनित विद्यालय अध्यापकों को पटना गाँधी मैदान में शनिवार को एक कार्यक्रम आयोजित कर नियुक्ति पत्र हस्तगत कराया गया।

इस परिप्रेक्ष्य में पूर्वी चंपारण जिले से कुल 3009 विद्यालय अध्यापकों को नियुक्ति पत्र वितरण किया गया। 15 सौ विद्यालय अध्यापकों को नियुक्ति पत्र प्राप्त करने के लिए जिला शिक्षा विभाग मोतिहारी के तत्वाधान में 38 बसों द्वारा गांधी मैदान पटना में आयोजित कार्यक्रम में पहुंचाया गया।

वहीं महात्मा गांधी प्रेक्षागृह, मोतिहारी में जिला शिक्षा विभाग द्वारा नियुक्तिपत्र वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।



जहाँ जिलाधिकारी सौरभ जोरवाल, पुलिस अधीक्षक कांतेश कुमार मिश्र, उप



विकास आयुक्त समीर सौरभ, अपर समाहर्ता संजय कुमार एवं अन्य पदाधिकारी द्वारा 1509 विद्यालय अध्यापकों को नियुक्ति पत्र

का वितरण किया गया।

औपबंधिक नियुक्ति पत्र प्राप्त करने वाले अध्यापकों में मुरारी राज, नुसरत अंजुम, कुमारी सोनी, प्रीति कुमारी, शिवानी संगम, प्रिया कुमारी, खुशी सिंह, कौशल राज, चंदन शर्मा, ललन कुमार राम, किशोर कुमार, जुली कुमारी, राजू कुमार, प्रिया कुमारी, चंद्र प्रकाश, रवि शंकर प्रसाद, प्रियंका कुमारी, अमन आनंद, निभा कुमारी, पूजा कुमारी, कमलेश कुमार सिंह आदि शामिल हुए। इधर, नियुक्तिपत्र मिलने के बाद नवचयनित अध्यापक प्रसन्नता व्यक्त करते दिखे।

भारत-नेपाल के नो मैस लैंड पर एसएसबी और नेपाली एपीएफ ने की संयुक्त पेट्रोलिंग

बगहा। भारत-नेपाल सीमा सुरक्षा में तैनात सशस्त्र सीमा बल (एसएसबी) 21 वीं वाहिनी बी कंपनी गंडक बराज एवं नेपाल एपीएफ-36 नम्बर फाटक के अधिकारी और जवानों ने डॉग स्क्वायट की टीम के साथ शनिवार को संयुक्त रूप से पेट्रोलिंग की। कमांडेंट श्रीप्रकाश के आदेश के आलोक में सहायक कमांडेंट विवेक सिंह डांगों के नेतृत्व में जवानों और नेपाल एपीएफ के

जवानों के द्वारा भारत-नेपाल सीमा के गंडक बराज सीमा चौकी और नेपाल के 36 नम्बर फाटक के एपीएफ ने संयुक्त पेट्रोलिंग भारत-नेपाल स्थित गंडक बराज के नो मैस लैंड, गंडक नदी आदि सीमा क्षेत्रों में संयुक्त रूप से पेट्रोलिंग की।

36 नम्बर फाटक नेपाल एपीएफ के नेतृत्व एएसआई सुरेश केसी ने किया। उल्लेखनीय है कि भारत-नेपाल की सीमा नदी के

रास्ते खुली सीमा होने के कारण इसका फायदा असामाजिक तत्व, शराब तस्कर, वन तस्कर और अपराधी प्रवृत्ति के लोग न उठा सके। इस बातों को ध्यान में रखते हुए और बॉर्डर क्षेत्र में भयमुक्त माहौल को बनाने के लिए यह जॉइंट पेट्रोलिंग समय-समय पर की जाती है। दोनों देश के सीमा सुरक्षा बल के द्वारा सीमा क्षेत्र में नियमित गश्ती की जा रही है।

मारपीट मामले का आरोपी गिरफ्तार

पताही। पुलिस ने गुप्त सूचना पर शुक्रवार रात को मारपीट मामले के एक आरोपी को पकड़ा मोतिहारी जेल भेज दिया है। इस संबंध में थानाध्यक्ष संजीव कुमार सिंह ने बताया कि पुलिस ने मारपीट मामले के एक वांछित आरोपी को गिरफ्तार किया गया है। गिरफ्तार आरोपी थाना क्षेत्र के बेतौना गांव का रहने वाला है। उसका नाम रामसूरत महंतों है। अपने पाटीदार के साथ मारपीट कर जख्मी कर देने के आरोप में थाने में प्राथमिक की दर्ज थी। पुलिस द्वारा पूछताछ के बाद न्यायिक हिरासत में मोतिहारी जेल भेज दिया गया है। छापेमारी दल में दरोगा धनंजय कुमार, धीरेंद्र सिंह सहित उन पुलिस बल के जवान शामिल थे।

दुःख भगवान राम के प्रतिमा स्थापना दिवस के अवसर पर भव्य शोभायात्रा निकाला जाएगा

नन्हाकार गाँव के राम जानकी मंदिर पर जलेंगे 11 हजार दीप

बीएनएम@पताही

प्रखंड के पूर्वी पंचायत की नन्हाकार गांव में भगवान राम के प्रतिमा स्थापना दिवस के अवसर पर 22 जनवरी को भव्य शोभायात्रा निकाला जाएगा। जिसको लेकर शनिवार को मुखिया के दरवाजे पर गण मन लोगों के साथ बैठक की गई।

शोभा यात्रा का नेतृत्व पंचायत के मुखिया कृष्ण मोहन कुमार सिंह कर रहे हैं। निर्धारित तिथि को उक्त गांव के राम जानकी मंदिर में 11 हजार दीप जलाया जाएगा। साथ ही मंदिर परिसर में भगवान राम के पूजा अर्चना के बाद भगवान को रथ पर सवार किया जाएगा। रथ पर सवार भगवान राम के स्वागत में गाजे बाजे के साथ शोभायात्रा पंचायत के सभी मंदिरों का परिक्रमा एवं पूजा अर्चना करने के बाद पुनः राम जानकी मंदिर परिसर में लौट जाएगा।



यहां पर हनुमान चालीसा पाठ किये जाएंगे। मुखिया श्री सिंह ने बताया कि 22 जनवरी को नौ बजे भगवान श्री राम का पूजा अर्चना कर शोभायात्रा ग्राम परिक्रमा के लिए प्रस्थान करेगी।

इस दौरान पंचायत के सभी मंदिरों में पूजा अर्चना किया जाएगा। उक्त शोभायात्रा में

पंचायत के करीब हजारों श्री राम भक्त भाग लेंगे। गांव की महिलाएं उक्त मंदिर परिसर में भगवान श्री राम की पूजा अर्चना के लिए पहुंचेंगे। अयोध्या में भगवान श्री राम के मंदिर के निर्माण की खुशी में पंचायत के हर घर दीपोत्सव मनाई जाएगी। वहीं गांव के श्री राम भक्त कन्हैया सिंह, चुमन सिंह, दीपक सिंह,

आलोक कुमार, बालाजी, सनी सिंह, घनश्याम कुमार, मिंटू सिंह सहित आदि ने बताया कि इस कार्यक्रम के लिए राम जानकी मंदिर की साफ सफाई शुरू हो गई है।

उस दिन मंदिर में दीपमाला के साथ अयोध्या में होने वाले कार्यक्रम को लाइव दिखाने के लिए विशाल स्क्रीन लगाने की तैयारी चल रही है। मंदिर में उन दिन धूमधाम से पूजा पाठ होगी।

रामभक्तों को इस ऐतिहासिक पल के लिए अलग-अलग ढंग से प्रेरित किया जा रहा है। उसी दिन सुबह के समय विशाल शोभायात्रा निकाली जाएगी, जिसमें शामिल होने के लिए रामभक्तों से अपील की गई है। श्रीराम की प्रतिमा के साथ नन्हाकार गांव से निकली शोभायात्रा पताही बाजार होते हुए पुनः मंदिर पहुंचेगी। शोभायात्रा को लेकर भी विशेष तैयारी की गई है।



कवि जाँच घर

Mob.: 7033441319 Tollfree: 1800 3099 895
Address : Bhawanipur Ziraf, Motihari, East Champaran-845401
website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com

डॉ. संजय कुमार

MBBS (DAR)
MD (Microbiology)



भाजपा पश्चिमी मंडल कार्यसमिति की हुई बैठक

रामगढ़वा। भाजपा पश्चिमी मंडल कार्यसमिति की बैठक कोहबरवा में आयोजित की गयी जिसकी अध्यक्षता मंडल अध्यक्ष पुष्पेन्द्र तिवारी ने की। बैठक को संबोधित करते हुए पूर्वमंत्री रामचन्द्र सहनी ने कहा कि कार्यकर्ता संगठन की नींव होते हैं जिसके बल पर ही चुनावी लड़ाई लड़ी जाती है जिसमें बुध स्तरीय कार्यकर्ताओं की भूमिका अहम होती है पर कई मौके पर देखा गया है कि जात-पात, सगे-संबंधियों के दबाव पर वे कमजोर पड़ जाते हैं जिससे दल के प्रत्याशियों को हार का सामना करना पड़ता है जो विचारणीय है साथ ही उन्होंने 27 जनवरी को छपरा बहास में प्रधानमंत्री के कार्यक्रम में अधिक से अधिक लोगों को उपस्थित होकर सफल बनाने की अपील किया। चनपटिया विधायक उमाकान्त सिंह, वरिष्ठ भाजपा नेता राम गोपाल खण्डेलवाल, जिला उपाध्यक्ष राम एकबाल प्रसाद, अति पिछड़ा प्रकोष्ठ के जिलाध्यक्ष विकास कुमार शर्मा, मुखिया मदन सिंह, धीरज गुप्ता, प्रमोद सिंह, अश्विनी झा आदि ने सम्बोधित किया। मौके पर विजय प्रसाद, प्रमोद तिवारी, मुन्ना पाठक, प्रमोद राम, भिखारी साह, राजेश्वर सिंह, नीरज ओझा, शत्रुघ्न तिवारी, मुन्ना उपाध्याय, विकास शुक्ला, नीरज प्रसाद, रामबाबू महतो, रुपेन्द्र सिंह, प्रयाग महतो, मनीष कुमार तिवारी, रविन्द्र सिंह, विरंजन पासवान, ब्रह्मेश्वर तिवारी सहित अन्य लोग उपस्थित थे।



नवनिर्वाचित जनप्रतिनिधियों को दिलायी शपथ

बीएनएम@केसरिया। प्रखण्ड क्षेत्र के नवनिर्वाचित तीन पंचायत जनप्रतिनिधियों को शनिवार को पद एवं गोपनीयता की शपथ दिलायी गई। प्रखण्ड कार्यालय के सभागार में आयोजित शपथग्रहण कार्यक्रम में डेकहाँ पंचायत के नवनिर्वाचित पंसस अनुपमा देवी व पश्चिमी सुन्दरापुर के वार्ड नंबर छः से पंच राजेश्वर साह व डेकहाँ पंचायत के वार्ड नंबर दो के पंच शोभा देवी को बीडीओ मनीष कुमार सिंह ने शपथ दिलायी। इस अवसर पर पंसस अनुपमा देवी ने कहा कि पति स्व विपुल कुमार सिंह के अश्रु सपने को पूरा करने का हरसंभव प्रयास करेंगी।

प्राथमिक शिक्षक प्रतिनिधि मंडल शिक्षकों के एच्छिक स्थानांतरण के लिए मिले: ई. राजेश



मोतिहारी। जद-यू शिक्षा-प्रकोष्ठ के प्रदेश महासचिव ई. राजेश कुमार पांडेय ने प्राथमिक शिक्षक संघ के प्रतिनिधि मंडल को बताया कि, पंचायती राज एवं नगर निकाय के शिक्षकों के एच्छिक स्थानांतरण पर हमारे माननीय मुख्य मंत्री नीतीश कुमार विचार कर रहे हैं। श्री पांडेय ने यह भरोसा भी शिक्षकों को दिया कि, जिला संवर्ग के शिक्षकों को जिला स्तर के अन्तर्गत तबादला करने के लिए वह जल्द ही जद-यू शिक्षा-प्रकोष्ठ के प्रदेश अध्यक्ष डॉ. अमरदीप एवं सूबे के मुख्य मंत्री नीतीश कुमार का ध्यानाकर्षण करेंगे। शिक्षकों के सभी समस्याओं के निदान के लिए वे प्रयत्नशील हैं। प्रतिनिधि मंडल द्वारा यह कहे जाने पर कि, पूर्वी-चम्पारण के साथ-साथ पश्चिमी चम्पारण, शिवहर एवं बिहार के अन्य जिलों में शिक्षकों का धड़ल्ले से प्रतिनियोजन आ रहे हैं, इस बात पर जद-यू शिक्षा-प्रकोष्ठ के प्रदेश महासचिव ई. राजेश कुमार पांडेय ने कहा कि इस बात की जानकारी उन्हें भी मिली है और जल्द ही सरकार द्वारा भ्रष्टाचार में लिप्त पदाधिकारियों के उपर कड़ी कार्रवाई होगी।

पंचायत सचिव व मुखिया ने वितरण किया कंबल

पताही। कड़ाके की पड़ रही ठण्ड को देखते हुए रामगढ़वा प्रखंड के चम्पापुर, रामगढ़वा व शिवनगर पंचायतों में कंबल का वितरण किया गया। चम्पापुर पंचायत में मुखिया जायदा खातून की अध्यक्षता में पंचायत सचिव विक्रमा राय ने वितरण किया। मौके पर मसैयब अंसारी, इदरीश अंसारी, सेराजुल अंसारी, रामशंकर प्रसाद इत्यादि लोग उपस्थित थे। वहीं रामगढ़वा पंचायत में मुखिया देवानंद शर्मा की अध्यक्षता में पंचायत सचिव धर्मेन्द्र कुमार ने कंबल का वितरण किया। शिवनगर में मुखिया शिवचंद्र यादव की अध्यक्षता में पंचायत सचिव धर्मेन्द्र कुमार ने कंबल का वितरण किया। मौके पर सरपंच दीपक सिंह, मनोज सिंह, प्रत्युश कुमार इत्यादि लोग मौजूद रहे।

प्रधानमंत्री मोदी 27 जनवरी को आएंगे बिहार, बेतिया में करेंगे जनसभा केंद्र की योजनाओं का करेंगे शिलान्यास

बीएनएम@बेतिया

प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 27 जनवरी को बिहार के बेतिया लोकसभा क्षेत्र के सुगौली में जनसभा को संबोधित करेंगे। साथ ही बिहार में केंद्र की कई योजनाओं का शिलान्यास और उद्घाटन करेंगे। पीएम राज्य के पूर्वी चंपारण जिले के सुगौली में आईओसीएल-इंडियन ऑयल के टर्मिनल और एचपी के बॉटलिंग प्लांट का उद्घाटन करेंगे।

यह जानकारी शनिवार को भाजपा के पूर्व प्रदेश अध्यक्ष एवं पश्चिम चंपारण लोकसभा क्षेत्र सीट से भाजपा सांसद डॉ संजय जायसवाल ने पत्रकारों को दी। जायसवाल ने कहा कि प्रधानमंत्री का आगमन बिहार के बेतिया लोकसभा क्षेत्र में होगा। इस दौरान प्रधानमंत्री कई योजनाओं का उद्घाटन एवं



शिलान्यास करेंगे, जिसमें मुख्य रूप से बेतिया टू पटना एक्सप्रेस वे का शिलान्यास है। साथ ही रक्सौल से पिपरा कोठी तक हाईवे का भी उद्घाटन करेंगे। उन्होंने पश्चिम चंपारण संसदीय क्षेत्र के लोगों से समारोह में भागीदार बनने की भी अपील की।

इस मौके पर प्रदेश की पूर्व उप मुख्यमंत्री रेणु देवी और चनपटिया विधायक उमाकांत सिंह सहित अन्य भाजपा नेता उपस्थित थे।

हिंदू समाज की दिशा एवं दशा ठीक नहीं है, लेकिन अपने दशा के प्रति हिंदू उदासीन

बीएनएम@पताही

प्रखंड क्षेत्र के जिहली पंचायत स्थित महारानी स्थान के प्रांगण में शनिवार को पताही हिंदू नवजागरण मंच तत्वाधान में हिंदू समाज की दशा एवं दिशा के विषयों पर परि चर्चा को लेकर भगवती अस्थान जिहली ग्राम में शशि भूषण शर्मा की अध्यक्षता में आयोजित की गई जिसकी मंच का संचालन मदन शर्मा शास्त्री ने की इस अवसर पर जिला प्रधान रमाकांत शर्मा शास्त्री ने कहा कि हिंदू समाज की दिशा एवं दशा ठीक नहीं है, लेकिन अपने दशा के प्रति हिंदू उदासीन है।

अपनी दशा ठीक करने के लिए हमें डर का त्याग कर अपनी दिशा को ठीक करना होगा हिंदू नवजागरण मंच समाज की जर्जरता को खत्म करने के लिए नवजागरण रहा है जिला मुख्य कार्यकारी दिनेश कुमार ने अपने अपने उद्बोधन में कहां की हिंदू होना एक जिम्मेवारी है। कार्य दुनिया को श्रेष्ठ बनाना है, लेकिन पहले हमें स्वयं से श्रेष्ठ बना होगा।

इसके लिए हमें हिंदू जीवन पद्धति पर चलना है क्योंकि हमारे जीवन पद्धति श्रेष्ठ बनाने की प्रक्रिया है। प्रखंड प्रधान श्री नवल किशोर सिंह ने कहा कि हम सौभाग्यशाली हैं कि हमारे जीवन कल में प्रभु राम का मंदिर बन रहा है, राम मंदिर का निर्माण रामराज की स्थापना में पहला कदम है। कार्यक्रम में शशि भूषण शर्मा जयप्रकाश सिंह, श्रवण कुमार गुप्ता, राजकुमार सिंह शालिग्राम सिं, सुशील सिंह अभिराम सिंह, प्रभाकर तिवारी आदि सैकड़ों लोग उपस्थित रहे।



MADAN RAJ NURSING HOME

★ Dr. C.B. Singh
MBBS

★ Dr. Khushboo Kumari
MBBS, MD
Obstetrics & Gynaecology

★ Dr. Vibhu Prashar
MBBS, MD
Critical Care & Anaesthesiology

24-Hour Emergency Service

SERVICE AVAILABLE

General & Laparoscopic Surgery

Orthopedic Surgery

All Type & Obs & Gynae Services

24x7 Smart Advance ICU Services

Daily Cancer Clinic

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR) Contact No.- 9801637890 6200450565, 9113374254



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

Affiliations No.- 330186
School No.- 65181

(Day Cum Residential)
Registration and Admission Open for Session 2024-2025

TRANSPORT FACILITY AVAILABLE

Contact No.- 9939047109
9431203674

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

डॉ मनोज कुमार तिवारी



वरिष्ठ परामर्शदाता

ए आर टी सेंटर,
एसएस हॉस्पिटल,
आई एम एस, बी
एच यू वाराणसी

तंबाकू के दुष्प्रभाव के प्रति लोगों को जागरूक करने के प्रयासों को बढ़ावा देने के लिए हर वर्ष 31 मई को विश्व तंबाकू निषेध दिवस मनाया जाता है। इस वर्ष विश्व तंबाकू निषेध दिवस का नारा (थीम) है- हमें भोजन की आवश्यकता है, तंबाकू की नहीं, दुनिया भर में सालाना 35 लाख हेक्टेयर भूमि का उपयोग तंबाकू की खेती के लिए किया जाता है। तंबाकू की खेती के लिए वार्षिक वनों की कटाई का अनुमान लगभग 2 लाख हेक्टेयर है। तंबाकू की खेती के से जमीन की उपजाऊ शक्ति कम होती है तथा मरुस्थलीकरण का खतरा अधिक होता है। जिससे भविष्य में पूरे विश्व में खाद्यान्न की भारी कमी होने की संभावना है। तंबाकू के सेवन से वातावरण में अनेक हानिकारक पदार्थ पैदा होते हैं।

तंबाकू के निर्माण, पैकेजिंग एवं परिवहन से भी पर्यावरण में अनेक प्रकार के प्रदूषण बढ़ते हैं। तंबाकू के कारण हजारों टन जहरीले पदार्थ व ग्रीन हाउस गैस से पर्यावरण को नुकसान पहुंचा रही हैं। तंबाकू की खेती कृषि योग्य भूमि के पोषक तत्वों को हानि पहुंचाती हैं। तंबाकू निर्माण से रासायनिक कचरा पैदा होता है जिससे पर्यावरण को भारी नुकसान होता है।

भारत में पर्यावरण मंत्रालय तंबाकू उद्योग

तंबाकू खाने वालों का जीवन ही खा जाता है तंबाकू

को अत्यधिक प्रदूषण कारी उद्योग का दर्जा देता है तो वही बीड़ी उद्योग को कुटीर उद्योग का दर्जा प्राप्त है। तंबाकू निर्माण इकाईयों से पानी दूषित होता है। सेंट्रल टोबैको रिसर्च इंस्टीट्यूट (सीटीआरआई) के अनुसार आधा हेक्टेयर तंबाकू की फसल ठीक करने के लिए 1 हेक्टेयर जंगल की लकड़ी की आवश्यकता होती है। सीटीआरआई के अनुसार तंबाकू का उत्पादन करीब 3 हजार लाख किलोग्राम है, एक किलोग्राम तंबाकू के उपयोग लायक बनाने के लिए 8 किलोग्राम लकड़ी की आवश्यकता होती है।

एक अनुमान के अनुसार हर वर्ष 24 हजार लाख किलोग्राम लकड़ी तंबाकू ठीक करने हेतु जलती है। 3 सौ सिगरेट तैयार करने के लिए एक पेड़ काटा जाता है। भारत विश्व का दूसरा सबसे बड़ा तंबाकू उत्पादक देश है यहां का वार्षिक उत्पादन 757.5 हजार मीट्रिक टन है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार तंबाकू छोड़ने का निश्चय करने वालों में से केवल 30% लोग ही तंबाकू छोड़ने के उपाय को अपनाने में सफल होते हैं। एक अनुमान के अनुसार पूरी दुनिया में प्रति 6 सेकंड पर एक व्यक्ति की मौत का कारण तंबाकू होता है। भारत में तंबाकू सेवन करने वालों की संख्या लगभग 27 करोड़ है। ग्लोबल एडल्ट तंबाकू सर्वेक्षण (2016-17) के अनुसार भारत में 42.47% पुरुष तथा 12.24% महिलाएं तंबाकू का प्रयोग करते हैं।

सेकंड हैंड स्मोकिंग जिसमें व्यक्ति स्वयं धूम्रपान नहीं करता किंतु उसके आसपास के



लोगों द्वारा धूम्रपान करने के कारण श्वास के माध्यम से वे धूम्र ग्रहण करते हैं। सिगरेट व बीड़ी पीने वाले जो धुआं छोड़ते हैं उसमें सामान्य हवा की अपेक्षा 3 गुना ज्यादा निकोटीन, 3 गुना टार एवं 50 गुना अमोनिया होता है।

बच्चों में सेकंड हैंड स्मोकिंग के कारण दिल का दौरा पड़ने या स्ट्रोक का खतरा बहुत अधिक रहता है। इससे महिलाओं में बांझपन का भी खतरा बढ़ जाता है। एक अनुमान के अनुसार भारत में 50% लोग सेकंड हैंड स्मोकिंग के शिकार होते हैं।

तंबाकू का दुष्प्रभाव:

- # गुर्दे की बीमारी
- # नेत्र रोग
- # सांस की समस्याएं
- # दांतों की समस्या
- # आंठों में सूजन
- # त्वचा रोग
- # कैंसर
- # उच्च रक्तचाप
- # दमा

तंबाकू के जोखिम कारक:

- # माता-पिता या परिवार के सदस्यों द्वारा तंबाकू का सेवन करना।
- # पालन-पोषण का अनुचित ढंग
- # रोल मॉडल के द्वारा तंबाकू का सेवन।
- # अभिभावकों व शिक्षकों द्वारा बच्चों के प्रति तिरस्कार पूर्ण व्यवहार।
- # भावनात्मक स्थिरता की कमी।
- # समायोजन क्षमता की कमी।
- # मानसिक विकार
- # पहचान बनाने की त्रुटिपूर्ण अवधारणा
- # समायोजन की क्षमता में कमी
- # जागरूकता की कमी
- # शिक्षा की कमी
- # सामाजिक सांस्कृतिक प्रथाएं
- # प्रचार माध्यम
- # तंबाकू का सर्व सुलभ होना

तंबाकू छोड़ने के उपाय:

- # सबसे पहले व्यक्ति छोड़ने का पक्का इरादा बनाएं।
- # अचानक से बंद न करके धीरे-धीरे तंबाकू की मात्रा में कमी करें।
- # तंबाकू छोड़ने में परिवार और मित्रों का सहयोग ले।
- # ऐसे लोगों से संपर्क न रखें जो तंबाकू का सेवन करते हैं।
- # तंबाकू की तलब महसूस होने पर मुंह में पिसी हुई काली मिर्च, लौंग, छोटी इलाची, टॉफी, च्यूइंगम का प्रयोग करें।
- # अपने पास में तंबाकू कदापि न रखें।

गुनगुने पानी में नींबू का रस व शहद मिलाकर पीने से इसके तलब में कमी आती है
तंबाकू से होने वाली हानियों की सूची अपने कमरे में लगाएं।

तंबाकू निषेध से पर्यावरण को लाभ:-

- # जंगलों का कटान रुकेगा
- # वायु प्रदूषण कम होगा
- # जल प्रदूषण कम होने से जल जीवों की रक्षा के साथ- साथ पीने योग्य पानी की उपलब्धता सुनिश्चित होगी।
- # कृषि योग्य भूमि की उर्वरा शक्ति बनी रहेगी।
- # तंबाकू के कचरे से मुक्ति
- # लोग तंबाकू के कारण होने वाले बीमारियों से बचे रहेंगे

उपचार:

- # व्यावहारिक मनोचिकित्सा
- # मनोवैज्ञानिक शिक्षा
- # अरुचि चिकित्सा
- # सामाजिक समर्थन
- # निकोटीन प्रतिस्थापना उपचार
- व्यक्ति दृढ़ इच्छाशक्ति, परिवार, मित्रों के सहयोग एवं समर्थन तथा मनोवैज्ञानिकों के उचित परामर्श एवं मनोचिकित्सा तथा आवश्यक होने पर चिकित्सक द्वारा प्रदत्त दवाई लेकर तंबाकू की लत पर आसानी से विजय प्राप्त कर सकता है। आए हम सब विश्व तंबाकू निषेध दिवस पर यह संकल्प लें की न तंबाकू का सेवन करेंगे और न दूसरों को करने देंगे ताकि हमारी अगली पीढ़ी को खाद्यान्न संकट का सामना न करना पड़े।

सरस्वती धानेश्वर,
भिलाई, छत्तीसगढ़



कब आओगे अबकी बार

ठहर जाते हैं अक्सर कदम उन गलियों में जाकर, घूम जाती हैं यादें पदचिन्ह बनकर, कई हवाओं के झोंके, स्पर्श कर जाते हैं मेरी रूह को, वो सूनी पड़ी राहें मांगती हैं कई गुजरे दिनों का हिसाब ! बिखरी यादों के इर्द-गिर्द कई विस्तृत छोर अपार ! कैसे खोजूं? कहां मिलेंगे ? पुनः लौटकर बीते वो पल चिन्ह बारम्बार ! यूँही अक्सर मेरे जेहन में, आहिस्ता से उभरता है एक ख्याल, काश कि मैं छू पाती उन बीते लम्हों के तसव्वुर को, जो हमेशा के लिए ठहर से गए हैं मेरी चेतना के प्रांगण में बनकर खुशबू, अंतहीन आकंठ, बेशुमार ! ढलती शाम की सुहानी डगर, गुनगुनाहट से वो सुरम्य पल, लयबद्ध खामोश सी, मद्धिम सुरों की वो झंकार। मूक खड़े हैं मोड़ सभी, ठहरे नैनो की पुकार, पूछ रहें हैं पलचिन्ह मुझसे कब आओगे अबकी बार !

वैदेही कोठारी स्वतंत्र पत्रकार एवं लेखिका



जिया पाश्चात्य रंग में रंगी हुई एक बिगडैल लड़की थी। पिता भी उसके पहनावे और व्यवहार को गलत नहीं कहते। किन्तु माँ जरूर हमेशा आपत्ति जताती रहती। लेकिन माँ की सुनता कौन ? घर में माँ पूजा पाठ करती तो वह प्रसाद भी नहीं खाती, क्या माँम कब तक पुरानी रीति रिवाज पूजा पाठ में लगी रहेगी। मुझे पसंद नहीं प्रसाद, मुंह बना कर चली जाती !

माँ जिया को समझाने जाती, पिता तुरंत माँ को चुप करा करा देते। जिया तैयार होकर माँ से बोली मैं दोस्तों के साथ नाईट पार्टी में जा रही हूँ, माँ उसे देख बोली.., है राम ! इतने छोटे कपड़े.., कुछ तो शर्म करो।

जिया चिढ़ कर बोली !, तुम क्या जानो फैशन ! मुझे तुम्हारे जैसा गँवार नहीं दिखना ! मुंह बना कर चली गई।

जिया के लिए कई लड़कों के रिश्ते आए, किन्तु जिया सभी को मना कर देती। मुझे किसी मॉडर्न लड़के से शादी करनी है, न कि किसी रूढ़िवादी से जिया का हर लड़के को मना करते देख, आखिर में पिता ने पूछा - तुम्हें कोई लड़का पसंद हो तो बताओ।

हाँ - पापा, मेरे साथ ही ऑफिस में काम करता है, टोनी पिता - लेकर आओ घर अगले दिन जिया टोनी को लेकर घर आ गई, रंग गौरा, कसा हुआ डील डोल, गले में

लघुकथा: शर्मसार

दूल्हा-दुल्हन ने भारतीय परिधान धारण किये हुए, शादी में सम्मिलित लोग पारम्परिक भारतीय वेशभूषा में ही थे.., रेनाल्ड ने टोनी जिया को अपने पेरेंट्स से मिलवाया, रेनाल्ड की माँ बोली (इंग्लिश)- आपने इंडियन ट्रेडिशनल कपड़े नहीं पहने! हम भारतीय रीति रिवाज, वैदिक मंत्रों से शादी करने वाले है। यह सुन, टोनी और जिया एक दूसरे का मुंह देखने लगे, मानो उन पर घड़ो पानी पड़ गया हो -शर्मसार हो गए।

मोटी चैन, टाइट टीशर्ट हांथों पर टेढ़ू गुदे हुए, जींस हिल शूज पहने, टोनी हाँथ आगे बढ़ाते हुए बोला - हेलो सर पिता- हेलो ! अंदर आओ..,। दोनों परिवारों ने मिल कर विवाह तय कर दिया, किन्तु जिया वैदिक तरीके से विवाह नहीं करना चाहती, वह दोनों तो कोर्ट मैरिज करना चाहते हैं। दोनों के पेरेंट्स भी बच्चों की मर्जी में ही..राजी हो गए। टोनी को अमेरिका की एक कंपनी से नौकरी का ऑफर आया। वह जल्द ही

अमेरिका शिफ्ट हो गए..। कंपनी में टोनी का सहकर्मी रेनाल्ड ने अपनी विवाह पत्रिका टोनी को भी दी। टोनी ने पत्रिका जिया को बताई, वह फूली नहीं समाई खुश होकर बोली.., वाओ हम यहाँ शादी में शामिल होंगे, यह कहते हुए वह टोनी के गले लग गई, जिया सोचने लगी, कि क्या पहने शादी में..? यहाँ तो सभी छोटे कपड़े ही पहनते हैं, शादी वाले दिन उसने भी छोटा सा तंग मिनी स्कर्ट, बड़े गले वाला चमकीला ब्लाउस, ऊँचे सैंडिल, खुले बाल, चेहरे पर डार्क मैकअप कर, शादी में जाने के लिए तैयार हो गई। वह शादी वाली जगह पहुंचे तो देखते ही रह गए..!, वहाँ की सजावट बिलकुल भारतीय संस्कृति को दर्शा रही थी। गेट पर कलश नुमा डिजाइन बनी, उस पर फूलों की माला, अंदर पहुंचे तो फेरे वाली जगह पर रंगोली बनी हुई.., हवन और वैदिक विवाह की तैयारी चल रही थी। दूल्हा-दुल्हन ने भारतीय परिधान धारण किये हुए, शादी में सम्मिलित लोग पारम्परिक भारतीय वेशभूषा में ही थे.., रेनाल्ड ने टोनी जिया को अपने पेरेंट्स से मिलवाया, रेनाल्ड की माँ बोली (इंग्लिश)- आपने इंडियन ट्रेडिशनल कपड़े नहीं पहने ! हम भारतीय रीति रिवाज, वैदिक मंत्रों से शादी करने वाले है। यह सुन, टोनी और जिया एक दूसरे का मुंह देखने लगे, मानो उन पर घड़ो पानी पड़ गया हो -शर्मसार हो गए। 48 राजस्व कॉलोनी रतलाम (मध्य प्रदेश)

चेतना प्रकाश
चितेरी, प्रयागराज,
उत्तर प्रदेश



घर है तुम्हारा

सँभाल लो ! घर सँवार लो घर है तुम्हारा। बड़े नाजुक होते हैं दिल के रिश्ते, तुम इन्हें निभा लो ! धीरे - धीरे बंद मुट्ठी में रेत की तरह फिसल जाएगा, मन में प्रायश्चित के सिवा कुछ भी नहीं बचेगा, अपनों से कैसा शिकवा ? तुम्हारा है परिवार, तुम इसे बेगाना न समझो ! एक दूसरे से प्रेम कर लो ! चार दिन की है जिंदगानी, खाली हाथ आए हैं खाली है जाना सब कुछ धरा पर रह जाएगा, सामंजस्य बिठा लो ! मायके से ज्यादा ससुराल है प्यारा, अपना के देखो तुम एक बार, प्रेम करते हैं सभी तुमसे, थोड़ा मान -सम्मान इन्हें देकर देखो, मोम की तरह हृदय है इनका, तुम इनकी भावनाओं से खेलना छोड़ो ! सँभाल लो ! सँवार लो, घर है तुम्हारा।

शैम्पू करते हुए करेंगे यह गलतियां तो झड़ने लगेंगे बाल

जब बात बालों को शैम्पू करने की होती है तो वह सिर्फ शैम्पू का इस्तेमाल करने तक ही सीमित नहीं है। आपको इसके बाद कंडीशनर भी अवश्य लगाना चाहिए। यह आपके बालों को स्मूद बनाता है। जिससे कॉम्ब करते समय आपके बाल कम टूटते हैं।

बालों की केयर का सबसे पहला व जरूरी स्टेप है हेयर वॉश करना। यह बालों व स्कैल्प पर जमी ऑयल व गंदगी को दूर करने में मदद करता है। हालांकि, हेयर वॉश करने का अपना एक तरीका होता है।

अगर आप शैम्पू करते हुए कुछ छोटी-छोटी मिसटेक्स करते हैं तो इससे हेयर फॉल की समस्या शुरू हो सकती है। तो चलिए आज इस लेख में हम आपको शैम्पू से जुड़ी उन

बालों की केयर का सबसे पहला व जरूरी स्टेप है हेयर वॉश करना। यह बालों व स्कैल्प पर जमी ऑयल व गंदगी को दूर करने में मदद करता है। हालांकि, हेयर वॉश करने का अपना एक तरीका होता है।

गलतियों के बारे में बता रहे हैं, जिससे आपको बचना चाहिए-

जोर से रगड़ना

कुछ लोगों की आदत होती है कि वह शैम्पू

करते हुए बालों को तेजी से रगड़ते हैं। लेकिन आपको वास्तव में ऐसा नहीं करना चाहिए। दरअसल, जिस समय आप बालों को वॉश करते हैं, उस समय वह बेहद कमजोर होते हैं। ऐसे में अगर उन्हें जोर से रगड़ा जाए तो वह टूटने लग जाते हैं। आप चाहें तो शैम्पू करने के बाद हल्की मसाज कर सकते हैं, लेकिन तेजी से रगड़ने से बचें।

कंडीशनर को स्किप करना

जब बात बालों को शैम्पू करने की होती है तो वह सिर्फ शैम्पू का इस्तेमाल करने तक ही सीमित नहीं है। आपको इसके बाद कंडीशनर भी अवश्य लगाना चाहिए। यह आपके बालों को स्मूद बनाता है। जिससे कॉम्ब करते समय आपके बाल कम टूटते हैं।

बार-बार शैम्पू स्विच करना

कई बार ऐसा होता है कि हम टीवी में कोई एड देखते हैं और उससे प्रभावित होकर किसी नए ब्रांड का शैम्पू ले आते हैं। लेकिन इस तरह बार-बार शैम्पू को स्विच करना बालों के लिए सही नहीं माना जाता। कई शैम्पू में केमिकल्स का इस्तेमाल किया जाता है और यह आपके बालों को डैमेज भी कर सकते हैं।



नाक पर पड़े चश्मे के दाग, इन नुस्खों से हटाए इन्हें

वर्तमान समय में देखने को मिलता है कि हर पांचवे शख्स की आंखों पर चश्मा लग चुका है, बड़े तो बड़े, बच्चे भी इससे अछूते नहीं हैं। जिनकी आंखों पर पावर का चश्मा लगा होता है उनकी सबसे बड़ी समस्या यह होती है उन्हें हमेशा चश्मा पहने रहना पड़ता है।

लगातार कई घंटों तक रोज चश्मा पहनने की वजह से हमारी नाक पर काले निशान पड़ जाते हैं, जो देखने में बेहद खराब लगते हैं। नाक पर पड़े चश्मे के ये दाग चेहरे की खूबसूरती को घटाते हैं। लेकिन घर में ही मिलने वाली कुछ चीजों का उपयोग करके आप आसानी से इन धब्बों से छुटकारा पा सकते हैं। आज हम आपको बताने वाले हैं नाक पर बने चश्मे के काले निशानों को हटाने के तरीकों के बारे में। आइये जानते हैं...

खीरा

खीरा खूब खाएं भी और इसे चश्मे के निशान को हटाने के लिए इस्तेमाल भी करें। छोटे-छोटे टुकड़े काट कर निशान वाली जगह पर रखें या फिर पेस्ट बनाकर लगाएं। 10 मिनट के लिए सूखने दें फिर पानी से साफ कर लें। खीरा त्वचा को कूलिंग एफेक्ट देता है।

विटामिन के होता है, जो त्वचा को चमक प्रदान करता है। दाग-धब्बों को कम करता है।

एलोवेरा

एलोवेरा की पत्ती को बीच से काट लें और उसके गूदे का पेस्ट बना लें। अब इसके पेस्ट को नाक पर बने हुए निशान पर लगाएं और हल्के हाथों मसाज करें। एलोवेरा में मॉइस्चराइजिंग और एंटी-इंजिंग गुण पाए जाने के कारण यह नाक पर बनने वाले निशान को कुछ दिनों में गायब कर देगा।

टमाटर

टमाटर चेहरे के दाग-धब्बों को दूर करने में बहुत कारगर होता है। इसमें एक्सफोलिएशन का गुण पाया जाता है। जिससे आपके चेहरे की मृत त्वचा हट जाती है। अपने चेहरे और नाक के काले धब्बे हटाने के लिए टमाटर का पेस्ट बनाकर लगाएं। इसके उपयोग से कुछ ही दिनों में आपके नाक के दाग दूर हो जाएंगे।

आलू

आलू में कई प्राकृतिक गुण होते हैं और इसलिए यह हमारे स्किन के लिए भी बहुत फायदेमंद होता है। आलू में कुछ ऐसे तत्व होते हैं तो चेहरे



के दाग धब्बों को हटाने में कारगर साबित होते हैं। इसलिए आंखों के नीचे और नाक पर काले निशानों को हटाने के लिए कच्चे आलू को छिलकर उसका रस निकाल लें और इसे अपने आंखों के आस पास लगाएं और प्रदं ह मिनट के लिए छोड़ दें। प्रदं ह मिनट बाद इसे ठंडे पानी से धो लें।

नींबू का रस

इसे लगाने से भी त्वचा संबंधित समस्याओं को दूर किया जा सकता है। नींबू के रस को आप

चश्मे के निशान वाली जगह पर लगाएं और 10 मिनट के लिए छोड़ दें। अब पानी से साफ कर लें। नींबू के रस में मौजूद ब्लिचिंग प्रॉपर्टीज दाग-धब्बों को कम कर चेहरे में निखार लाता है। इसमें विटामिन सी, एंटीऑक्सीडेंट भी होते हैं, जो त्वचा को हेल्दी रखते हैं, फ्री रेडिकल्स से लड़ते हैं।

संतरे के छिलके

ताजे संतरे के छिलके का उपयोग करके भी चश्मे के कारण पड़ने वाले निशान को दूर किया जा सकता है। संतरे के छिलके को पीसकर इसमें हल्का सा दूध मिला लें और निशान वाली जगह पर हल्के हाथों मालिश करें। एंटीसेप्टिक और हीलिंग का गुण होने के कारण यह नाक पर पड़ने वाले निशान को गायब कर सकता है।

शहद लगाएं

नाक पर चश्मों के कारण बने काले निशानों को हटाने के लिए शहद और दूध को बराबर मात्रा में मिला लें। इसमें थोड़ा सा जई का आटा भी मिलाएं। इस पेस्ट को निशान वाली जगह पर लगाएं।

इसे चेहरे पर बीस मिनट तक लगे रहने दें

फिर ठंडे पानी से धो लें। इसे रोज लगाने की कोशिश करें। निशान जरूर दूर हो जाएंगे।

बादाम तेल

बादाम के तेल में विटामिन ई की अच्छी मात्रा पाई जाती है जो स्किन पर मौजूद किसी भी तरह के निशानों को दूर करने की क्षमता रखता है। अगर आपके नाक पर भी चश्मा पहनने के कारण निशान पड़ गए हैं तो एक बार इस उपाय का इस्तेमाल करके देखें। इसके लिए रात को सोने से पहले रोजाना अपनी नाक के दाग वाले हिस्से पर बादाम तेल से मालिश करें। कुछ ही दिनों में दाग हमेशा के लिए गायब हो जाएंगे।

गुलाबजल

ग्लोइंग और खूबसूरत त्वचा के लिए गुलाबजल का प्रयोग बड़े स्तर पर किया जाता है लेकिन क्या आप जानती हैं की इसकी मदद से आप अपनी नाक पर पड़े चश्मे के दागों को भी हमेशा के लिए हटा सकती हैं। इसके लिए रात को सोने से पहले रुई से अपनी नाक पर गुलाबजल लगाएं। नियमित रूप से इसका प्रयोग करने से आपके दाग हमेशा के लिए दूर ही जाएंगे।

शरीर में आयरन की कमी के संकेत हो सकते हैं ये लक्षण

सेहतमंद रहने के लिए बेहद जरूरी है कि शरीर में सभी आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति की जाए। स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार खाना काफी जरूरी होता है। हमारे शरीर के संपूर्ण विकास के लिए कई सारे पोषक तत्व जरूरी होते हैं। ऐसे में पौष्टिक आहार की मदद से शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। यह बेहद जरूरी है कि इसकी कमी होने पर तुरंत ही शरीर में इसकी पूर्ति की जाए।

पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपकी स्किन के रंग में बदलाव आने लगता है। आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा

पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

हाथों-पैरों का ठंडा होना

शरीर में आयरन की कमी होने पर हाथ-पैर ठंडे रहने लगते हैं। अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपको भी हाथ-पैर ठंडे महसूस हो सकते हैं। ऐसे में अगर आप अपने अंदर लगातार इस तरह के संकेत देख रहे हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की

वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

बालों की समस्या

नाखूनों के साथ ही आयरन की कमी की वजह से बालों पर भी असर पड़ता है। हीमोग्लोबिन के निर्माण में आयरन एक अहम भूमिका निभाता है।

ऐसे में अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इससे आपके नाखून और बाल भी प्रभावित होने लगते हैं। दरअसल, आयरन की कमी की वजह से बालों को जरूरी पोषण नहीं मिल पाता है, जिससे वह झड़ने और कमजोर होने लगते हैं।

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

शरीर में आयरन की कमी अक्सर एनीमिया की समस्या को जन्म देती है। यह एक गंभीर समस्या होती है। अगर शुरुआती स्तर में इसकी पहचान कर ली जाए, तो वक्त रहते इसे सही इलाज की मदद से ठीक किया जा सकता है। आयरन की कमी के कुछ अन्य सामान्य लक्षण निम्न हैं-

थकान, बेहोशी, सिर दर्द, कमजोरी, छाती में दर्द, गले में खराश, जीभ में सूजन, सांस लेने में तकलीफ, मुंह के किनारों का फटना, दिल के धड़कन का बढ़ना।

किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

शरीर में आयरन की कमी एक गंभीर हालात उत्पन्न कर सकती है। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि समय से इसके लक्षणों की पहचान कर



शरीर में इसकी पूर्ति की जाए। अगर आप आपके शरीर में भी आयरन की कमी है, तो आप इसके कमी पूरी करने के लिए अपनी डाइट में रेड मीट और पोल्ट्री, सी फूड, बीन्स, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां सूखे मेवे, किशमिश और खुबानी आदि को शामिल कर सकते हैं।

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 नहीं 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 थैरेपी है। इसमें नाक की एक छेद से पानी को डालकर दूसरे छेद से निकाला जाता है। ऐसा करने से नाक और कान के बीच के रास्ते में 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 लिए 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 तरीके अपना सकते हैं। ये हैंक्स किचन को स्वच्छ और आपको स्वस्थ रखेंगे।

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

इस 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 हैं, 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 हैं, 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

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।



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 भिगो 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।

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 ज़रिया नैचुरल उपाय है। त्वचा को हेल्दी बनाने के लिए ज़रूरी 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 हैं। 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 सब्जी 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 सब्जी 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 चीजों 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 सब्जी 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 चीजों 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 चीजें अच्छी तरह पिस न जाएं। अगर आपको पल्प वाला जूस पसंद है, तो इसे थोड़ा कम पीस दें।
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।

खीरा एक नैचुरल हाइड्रेटिंग सब्जी 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।

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 इन्फेक्शन 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 है, 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 मुल्लानी मिट्टी में मिलाएं। इस मिश्रण को आप चेहरे पर लगा सकते हैं। हफ्ते में इस प्रक्रिया को दो बार कर सकते हैं।

मेमोरी बूस्टर

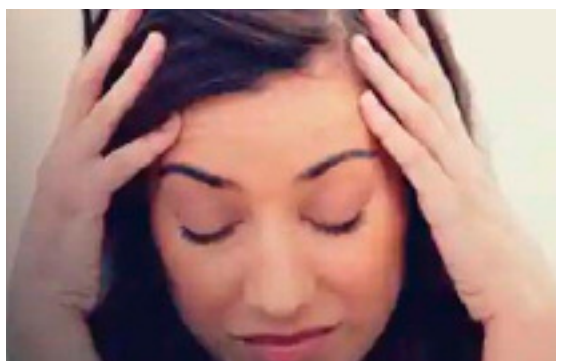
तुलसी में एंटी डिप्रेसेंट्स गुण

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 ज़रूर 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 डेमेशिया का सबसे सामान्य प्रकार भी माना जाता है। अल्जाइमर रोग के कारण लोगों का दैनिक जीवन भी प्रभावित हो सकता है। ऐसे में आइए 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 याददाश्त कमजोर हो जाती है और उसका असर दिमाग के कार्य पर पड़ता है। आमतौर पर यह मध्यम उम्र या वृद्धावस्था में दिमाग के ऊतकों को नुकसान पहुंचाने के कारण होता है। यह डिमेंशिया का सबसे आम प्रकार है, जिसका असर व्यक्ति की याददाश्त, 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
- धूपपान से बचें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।