

## कार्टून कार्नर



## हर घर बने सौर ऊर्जा जेनरेटर: मोदी

## इलेक्ट्रिक मोबिलिटी और हरित ऊर्जा पर फोकस कर रही है सरकार

लखनऊ। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सोमवार को कहा कि उनकी सरकार इलेक्ट्रिक मोबिलिटी और हरित ऊर्जा पर फोकस कर रही है और कोशिश है कि देश का हर घर हर परिवार सोलर पावर जेनरेटर बन जाये।

इंदिरा गांधी प्रतिष्ठान पर आयोजित ग्राउंड ब्रेकिंग सेरेमनी को संबोधित करते हुये श्री मोदी ने कहा "हमारा प्रयास है कि हमारी जो ताकत है, उसे भी आधुनिकता के साथ जोड़ें, सशक्त करें और नए सेक्टरों में भी कमाल करें। आज भारत इलेक्ट्रिक मोबिलिटी और ग्रीन एनर्जी पर बहुत अधिक फोकस कर रहा है। हम भारत को ऐसी टेक्नॉलॉजी में, ऐसी मैनुफैक्चरिंग में

ग्लोबल हब बनाना चाहते हैं। हमारा प्रयास है कि देश का हर घर, हर परिवार सोलर पावर जेनरेटर बन जाए।"

उन्होंने कहा " इसके लिए हमने, पीएम सूर्यघर- मुफ्त बिजली योजना शुरू की है। इस योजना



के तहत 300 यूनिट बिजली मुफ्त मिलेगी

और अतिरिक्त बिजली, लोग सरकार को बेच भी पाएंगे। अभी ये योजना एक करोड़ परिवारों के लिए है।

इसमें हर परिवार के बैंक खाते में सीधे, 30 हजार रूपए से लेकर करीब-करीब 80 हजार रूपए तक जमा कराए जाएंगे। यानि जो 100 यूनिट बिजली हर महीने जनरेट करना चाहता है, उन्हें 30 हजार रूपए की मदद मिलेगी। जो 300 यूनिट या उससे अधिक बिजली बनाना चाहेंगे, उन्हें करीब 80 हजार रूपए मिलेंगे। इसके अलावा, बैंकों से बहुत सस्ता और आसान ऋण भी उपलब्ध कराया जाएगा। एक आकलन है कि इससे इन परिवारों को मुफ्त बिजली तो मिलेगी ही, साल

में 18 हजार रूपए तक की बिजली बेचकर अतिरिक्त कमाई भी कर सकते हैं।

इतना ही नहीं, इससे इंस्टॉलेशन, सप्लाय चैन और मेंटेनेंस से जुड़े सेक्टर में ही लाखों रोजगार बनेंगे। इससे लोगों को 24 घंटे बिजली देना, तय यूनिट तक मुफ्त बिजली देना भी आसान हो जाएगा।"

प्रधानमंत्री ने कहा सोलर पावर की तरह ही हम इलेक्ट्रिक वाहनों को लेकर भी मिशन मोड पर काम कर रहे हैं। इलेक्ट्रिक वाहनों की मैनुफैक्चरिंग करने वाले साथियों को पीएलआई योजना का लाभ दिया गया है। इलेक्ट्रिक वाहन खरीदने पर टैक्स में छूट दी गई है।

## यौन उत्पीड़न के जांच की याचिका खारिज

नयी दिल्ली। उच्चतम न्यायालय ने पश्चिम बंगाल में उत्तर 24 परगना जिले के संदेशखाली गांव में महिलाओं के कथित यौन उत्पीड़न मामले की मणिपुर की घटनाओं से तुलना न करने की नसीहत के साथ ही न्यायालय की निगरानी में जांच करने की एक जनहित याचिका सोमवार को अस्वीकार कर दी। न्यायमूर्ति बी वी नागरत्ना और न्यायमूर्ति ऑगस्टिन जॉर्ज मसीह की पीठ ने यह कहते हुए याचिका पर विचार करने से इनकार कर दिया कि उच्च न्यायालय पहले से ही इस पर सुनवाई कर रहा है। ऐसे में एक मामले में दो अदालतों में सुनवाई नहीं होनी चाहिए।

पीठ के समक्ष याचिकाकर्ता अधिवक्ता अलख आलोक श्रीवास्तव ने कहा कि उच्च न्यायालय राज्य के बाहर के अधिकारियों की एक टीम गठित करने में सक्षम नहीं हो सकता

है। उन्होंने पूर्व न्यायाधीशों की एक समिति बनाने का आदेश देने की यह कहते हुए गुहार लगाई कि मणिपुर हिंसा के मामले में ऐसा किया गया था। इस पर पीठ ने याचिकाकर्ता से कहा कि संदेशखाली घटना की तुलना पिछले साल मणिपुर (हिंसा-यौन उत्पीड़न) की घटनाओं से नहीं की जा सकती।

इसके साथ ही अदालत ने संदेशखाली मामले की जांच अदालत की निगरानी वाले केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) या विशेष जांच दल (एसआईटी) से कराने तथा संबंधित मुकदमों को पश्चिम बंगाल से दिल्ली स्थानांतरित करने की गुहार ठुकरा दी। न्यायालय ने याचिकाकर्ता को उच्च न्यायालय का दरवाजा खटखटाने की छूट दी है। पीठ ने यह भी कहा कि उच्च न्यायालय राज्य के बाहर के अधिकारियों को लेकर एसआईटी बना

सकता है। याचिकाकर्ता ने मणिपुर मामलों में गठित समिति की तरह पश्चिम बंगाल की इस घटना के मामले में भी विभिन्न उच्च न्यायालयों के तीन सेवानिवृत्त न्यायाधीशों की एक समिति गठित करने का निर्देश देने की गुहार लगाई थी। याचिका में पश्चिम बंगाल के पीड़ितों को मुआवजा प्रदान करने के लिए निर्देश देने के अलावा उन्हें (पीड़ितों) और गवाहों की सुरक्षा के लिए केंद्रीय अर्धसैनिक बलों को तैनात किये जाने की गुहार लगाई गई थी। याचिका में यह भी दलील दी गई थी कि पांच जनवरी 2024 को जब प्रवर्तन निदेशालय के अधिकारियों की एक टीम जन वितरण प्रणाली में कथित अनियमितताओं के सिलसिले में संदेशखाली में छापा मारने गई थी, तब अधिकारियों पर हमला किया गया। हमले में तीन लोग बुरी तरह घायल हो गए थे।



## नीतीश ने 383 पुलिस वाहनों को हरी झंडी दिखाकर किया रवाना

पटना। बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने आज पुलिस को सुदृढ़ करने के लिए थानों एवं इकाईयों के लिए 383 पुलिस वाहनों को हरी झंडी दिखाकर रवाना किया।

इन वाहनों की उपलब्धता से राज्य में पुलिसिंग की कार्यक्षमता एवं दक्षता और बढ़ेगी। साथ ही विधि व्यवस्था के संधारण में सहूलियत होगी।

## कदलाव भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सी पी जोशी ने किया स्वागत

## कांग्रेस विधायक मालवीय भाजपा में शामिल

जयपुर। राजस्थान में पूर्व मंत्री, पूर्व सांसद एवं कांग्रेस विधायक महेन्द्रजीत सिंह मालवीय सोमवार को यहां भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) में शामिल हो गए। आगामी लोकसभा चुनाव से पहले कांग्रेस के बड़े नेता श्री मालवीय के कांग्रेस को छोड़कर भाजपा का दामन थाम लेने से कांग्रेस को बड़ा झटका लगा है। भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष सी पी जोशी ने पार्टी के बड़े नेताओं की मौजूदगी में यहां पूर्व सांसद, विधायक और दो बार कैबिनेट मंत्री सहित विभिन्न पदों पर रहे श्री मालवीय को पार्टी का दुपट्टा पहनाकर भाजपा की सदस्यता ग्रहण कराई।

इस दौरान श्री जोशी ने प्रेस वार्ता को भी संबोधित किया। इस मौके पार्टी के प्रदेश प्रभारी

अरुण सिंह, प्रदेश सह प्रभारी विजया राहटकर, पूर्व नेता प्रतिपक्ष राजेन्द्र राठौड़, पूर्व प्रदेश अध्यक्ष अरुण चतुर्वेदी, पूर्व राज्यमंत्री सुशील कटारा, प्रदेश उपाध्यक्ष नारायण पंचारिया, प्रदेश महामंत्री मोतीलाल मीणा, प्रदेश संयोजक मीडिया प्रमोद वशिष्ठ मौजूद थे। श्री जोशी ने कहा कि भाजपा और प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी की नीतियों एवं नेतृत्व से प्रभावित होकर अन्य पार्टियों के नेता भाजपा में शामिल हो रहे हैं। पिछले दस वर्षों में श्री मोदी के नेतृत्व में अनेक अभूतपूर्व और अकल्पनीय काम हुए हैं। आदिवासी क्षेत्रों में रेल लाईन, मेडिकल कॉलेज, पासपोर्ट ऑफिस, एकलव्य मॉडल स्कूल, हाईवे सहित अनेक सुविधाएं मिली। गरीब को मकान, शौचालय सहित मूलभूत

सुविधाएं मिली। हर व्यक्ति का बैंक में खाता खुला, महिलाओं को उज्ज्वला योजना में गैस कनेक्शन मिला, राजीविका, मातृ वंदन योजना सहित गरीब कल्याण, महिला उत्थान, युवाओं के सपनों की उड़ान और अन्नदाता की खुशहाली की दिशा में अनेक काम हुए हैं।

उन्होंने कहा कि श्री मोदी देश के पहले ऐसे प्रधानमंत्री हैं जिन्होंने मानगढ़ धाम पहुंचकर सिर झुकाया और धोक लगाई साथ ही इस क्षेत्र का विकास भी किया। श्री जोशी ने कहा कि श्री मोदी के नेतृत्व में प्रभु श्री रामलला का भव्य और दिव्य मंदिर बनने, अनुच्छेद 370 के निरस्तीकरण एवं नारी वंदन अधिनियम सहित अनेक ऐसे काम हुए हैं जिनका देश को वर्षों से इंतजार था।

## दलित, आदिवासी व गरीब सवर्णों के साथ हो रहा

## भयंकर अन्याय: राहुल

नयी दिल्ली। कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी पर सीधा हमला करते हुए सोमवार को कहा कि उनके शासन में पिछड़ों, दलितों, आदिवासियों और सामान्य वर्ग के गरीबों के लिए कोई जगह नहीं है।

श्री गांधी ने कहा, रदेश के बजट के हर 100 रूपए में दो तिहाई आबादी का हिस्सा सिर्फ 6 रूपये है। इस वर्ग के साथ हो रहा भयंकर अन्याय देश को अंदर से खोखला बना रहा है और इसलिए देश को मजबूत बनाने की दिशा में कांग्रेस दो क्रांतिकारी कदम उठाने जा रही है







# MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

## जदयू प्रदेश अध्यक्ष ने दिए निर्देश

पटना। आगामी लोकसभा चुनाव को लेकर जदयू मिशन मोड में है। बिहार की सभी 40 लोकसभा सीटों पर एनडीए की प्रचंड जीत के लिए जदयू के प्रदेश अध्यक्ष उमेश सिंह कुशवाहा ने पार्टी के पदाधिकारियों को दिशा-निर्देश दिए हैं, जिसमें कहा गया है कि पार्टी के सभी जिला प्रभारी लोकसभा चुनाव सम्पन्न होने तक अपने प्रभार क्षेत्र में ही प्रवास करेंगे। स्थानीय जिलाध्यक्ष एवं प्रचंड अध्यक्ष समन्वय स्थापित कर पंचायत अध्यक्षों के सहयोग से सात सदस्यीय बूथ कमेटी का गठन कर प्रमंडल प्रभारी को सूचित करेंगे। प्रदेश

अध्यक्ष उमेश सिंह कुशवाहा ने कहा है कि आपसी तालमेल को मजबूत करने के लिए पार्टी के सक्रिय साथियों का प्रचंड स्तर, पंचायत स्तर एवं बूथ स्तर पर व्हाट्सएप ग्रुप तैयार किया जाए, जिसमें संबंधित जिला के जिलाध्यक्ष, प्रचंड अध्यक्ष, पंचायत अध्यक्ष तथा बूथ कमेटी अध्यक्ष शामिल रहेंगे। इस बात के भी सख्त निर्देश दिए गए हैं कि जिला प्रभारी विशेष परिस्थिति में प्रभार क्षेत्र से बाहर जाने से पहले प्रमंडल प्रभारी को इसकी विधिवत सूचना देंगे। प्रदेश अध्यक्ष ने कहा है कि पार्टी के पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता

सांगठनिक कार्यों के साथ विशेष अभियान चलाकर जातिगत गणना, आरक्षण के दायरे में 75 फीसदी तक बढ़ोतरी, मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के कार्यकाल में हुए विकास के अनगिनत कार्य तथा एनडीए गठबंधन से बिहार में होने वाले फायदे के बारे आम मतदाताओं को अवगत कराएं।

उन्होंने कहा है कि लोकसभा का चुनाव लोकतंत्र का महायज्ञ है और इस महायज्ञ को सफल बनाने के लिए पार्टी के प्रत्येक पदाधिकारी एवं कार्यकर्ता तपस्वी की तरह जी-जान से अविचल जुट जाएं।

## पटना में आमने-सामने से टकराई पुलिस की दो जिप्सी, ओएसडी और DSP हुए चोटिल

पटना। राजधानी पटना में एक बार फिर रफ्तार का कहर देखने को मिला है। जहां दो पुलिस जिप्सी की आपस में भिड़त हो गई है। इस घटना में ओएसडी और डीएसपी जख्मी हैं। वहीं ड्राइवर को भी हल्की चोट लगी है। फिलहाल सभी घायलों का इलाज चल रहा है। यह घटना पटना के पुनाइचाक स्थित अटल पथ की है। फिलहाल पुलिस घटनास्थल पर पहुंच गई है।

मिली जानकारी के अनुसार, पटना के उसके पुरी थाना क्षेत्र के पंप हाउस अटल पथ ओवर ब्रिज के पास का है। जहां रॉना साइड वैशाली विदुपुर थाना की पुलिस जिप सामने से आ रही एक अन्य प्रशासनिक स्कोर्पियो कार से जा टकराई है। जिसमें दोनों गाड़ियों को काफी क्षति ग्रस्त हुआ है। फिलहाल इस घटना की जानकारी यातायात पुलिस और स्थानीय थाना एसके पुरी को दी गई है। वहीं, घटना की सूचना के बाद स्थानीय थाना मौके पर पहुंची और गाड़ियों को अटल पथ के बीच सड़क से हटकर साइड कर दिया गया है। घटना में ओएसडी डीएसपी के घायल होने और ड्राइवर किशोर को हल्की चोट आने की सूचना है। घायलों को अस्पताल भेजा गया है। वहीं घटना के कारणों का पता लगाने में पुलिस जुटी है।

## घोटालों में संलिप्त और काला चिट्ठा रखने वालों को राज्यसभा भेजता रहा राजद : सुशील

पटना। बिहार के पूर्व उपमुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी ने श्री संजय यादव को राज्यसभा उम्मीदवार बनाए जाने को लेकर राष्ट्रीय जनता दल (राजद) पर हमला बोला और कहा कि चारा घोटाला में सजायाफता और रेलवे की नौकरी के बदले जमीन घोटाला में आरोपी श्री लालू प्रसाद यादव की पार्टी राज्यसभा का टिकट देने में उन्हीं लोगों को प्राथमिकता देती है, जो परिवार की अवैध सम्पत्ति बनाने-छुपाने में संलिप्त हों या अवैध खरीद-फरोख्त का कच्चा चिट्ठा रखते हों।

भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के वरिष्ठ नेता श्री मोदी ने रविवार को बयान जारी कर कहा कि इसी काली परिपाटी के तहत राजद ने पूर्व उपमुख्यमंत्री तेजस्वी प्रसाद यादव के निजी सहायक संजय यादव को राज्यसभा का टिकट दिया है। उन्होंने कहा कि वे हरियाणा



के रहने वाले हैं और लालू परिवार के घोटालों की जांच के सिलसिले में उनके यहां भी केंद्रीय जांच ब्यूरो (सीबीआई) की टीम पहुंची थी।

## नौकरी देने की शेखी बघारने के बजाय लालू राज की हकीकत बताएं तेजस्वी: सुशील

पटना। पूर्व उपमुख्यमंत्री एवं राज्य सभा सांसद सुशील कुमार मोदी ने सोमवार को कहा कि तेजस्वी यादव अपनी जन विश्वास यात्रा में नौकरी देने की शेखी बघारने के बजाए बतायें कि महागठबंधन सरकार कैबिनेट की पहली बैठक में दस लाख लोगों को सरकारी नौकरी देने का वादा 17 महीनों में भी पूरा क्यों नहीं हुआ ?

सुशील मोदी ने कहा कि अनेक घोटालों के दागी राजद का विधान परिषद में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी और मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर भ्रष्टाचार के आरोप लगाना चांद-सूरज पर थूकने की मूर्खता-जैसा है। नरेन्द्र मोदी 22 साल से और नीतीश कुमार 17 से सत्ता में हैं लेकिन इन दोनों पर भ्रष्टाचार का एक भी दाग नहीं है। स्वच्छ छवि के ये दोनों नेता जब भी साथ रहे, चुनाव में एनडीए ने क्लीन स्वीप किया। ऐसे में राहुल गांधी और तेजस्वी यादव की यात्राओं का कोई असर नहीं होगा।

तेजस्वी यादव की जनविश्वास यात्रा को



थेथरोलाजी यात्रा बताते हुए सुशील मोदी ने कहा कि वे यह भी बताएं कि उनके माता-पिता के 15 साल के राज में नौकरी, रोजगार, कानून-व्यवस्था का क्या हाल था? लाखों लोगों को पलायन के लिए क्यों मजबूर होना पड़ा? पिछली सरकार में राजद के शिक्षा मंत्री विभागीय सचिव से लड़ते रहे, चार महीने कार्यालय नहीं गए और रामचरित मानस पर टिप्पणी कर द्वेष फैलाते रहे। तेजस्वी यादव

बताएं कि 1.22 लाख शिक्षकों को नौकरी देने में उनके दल और शिक्षा मंत्री का क्या रोल था? मोदी ने कहा कि राज्य सरकार की नियुक्तियां मुख्यमंत्री के नीतिगत निर्णय से होती हैं। तेजस्वी यादव स्वास्थ्य सहित पांच विभागों के मंत्री रहे। इनमें सबसे बड़े स्वास्थ्य विभाग में कितनी रिक्तियां भरी गईं? वे बताएं कि पांच विभागों में 17 महीनों के दौरान कितने लोगों को नौकरी दी गई ?

## नेपाल में गेरुकाधाम नदी को संरक्षण करने के लिए नदी संवाद पदयात्रा

अररिया

सीमा पार नेपाल में संस्कृति व प्रकृति संरक्षण अभियान अंतर्गत ऐतिहासिक पौराणिक स्थल गेरुकाधाम से नदी संवाद पदयात्रा निकाला गया, जो गेरुका नदी के उद्भव स्थल तक जाकर समाप्त हुआ।

ऐतिहासिक, धार्मिक, सांस्कृतिक ही नहीं आर्थिक महत्त्व के लिए भी जीवनदायनी रहे गेरुकाधाम नदी को संरक्षण करने के उद्देश्य के साथ शुरू किए गए साप्ताहिक गेरुका नदी सफाई अभियान के एक वर्ष पूर्ण होने के अवसर पर गेरुका नदी के संगम स्थल जनकपुरधाम के धनुषा जिले के लोहारपट्टी नगरपालिका के पिपराढी के संगम स्थल से उदगम स्थल भंगहा नगरपालिका के कबिलासा धरमपुर तक नदी संवाद पदयात्रा

### प्रधानमंत्री भागलपुर के ट्रिपल आईटी भवन का करेंगे उद्घाटन

भागलपुर। भागलपुर में 50 एकड़ जमीन पर विकसित 128 करोड़ की लागत से बने आधुनिक सुविधाओं से लैस 1000 छात्रों के पढ़ने और रहने के लिए निर्मित ट्रिपल आईटी भवन का ऑनलाइन उद्घाटन कल मंगलवार को प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी जम्मू कश्मीर से करेंगे। उल्लेखनीय है कि एक साथ प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी 30 संस्थाओं का उद्घाटन करेंगे। साथ ही नरेन्द्र मोदी के साथ भारत सरकार के शिक्षा मंत्री धर्मेन्द्र प्रधान भी रहेंगे। वहीं कल होने वाले इस भवन के उद्घाटन में उपमुख्यमंत्री विजय सिंह और सांसद अजय मंडल कार्यक्रम स्थल ट्रिपल आईटी सबौर में उपस्थित रहेंगे। वहीं वर्चुअल मोड में बिहार के मुख्यमंत्री नीतीश कुमार और राज्यपाल भी उपस्थित रहेंगे।

किया गया। गेरुका नदी के संगम स्थल गेरुकाधाम में हो रहे गेरुका माता के संकल्प पूजा अर्चना

ट्रिपल आईटी भागलपुर के निदेशक ने बताया कि यह काफी गौरव का पल है। इस संस्थान की शुरुआत 2017 में हुई थी। जहां अंडर ग्रेजुएट और पोस्ट ग्रेजुएट की पढ़ाई होती है। यहां 1000 स्टूडेंट हैं। इस बिल्डिंग में सारे ब्लॉक हैं। अलग-अलग लड़के एवं लड़कियों के लिए हॉस्टल की सुविधा है। उन्होंने बताया कि यहां छात्रों के लिए पढ़ाई के साथ-साथ अत्याधुनिक मूलभूत सुविधाएं भी उपलब्ध हैं। उन्होंने कहा कि वर्तमान में कंप्यूटर साइंस एंड इंजीनियरिंग इलेक्ट्रॉनिक्स एंड कम्युनिकेशन इंजीनियरिंग मैकेनिक्स एंड ऑटोमेशन इंजीनियरिंग और गणित और कंप्यूटिंग में बीटेक कार्यक्रम चलाया जा रहा है। 2021 से एम टेक और पीएचडी कार्यक्रम भी चलाया जा रहा है।

पश्चात यात्रा को प्रमुख अतिथि मधेश प्रदेश के खेलकुद तथा समाज कल्याण मंत्री सुरिता साह, प्रदेश सांसद रामाशीष यादव के द्वारा कार्यक्रम का शुभारम्भ किया गया। मौके पर एकडारा गाँवपालिका प्रमुख दिप नारायण मंडल, पूर्व सांसद मंजू



यादव, समाजसेवी अमरचन्द्र अनिल, पत्रकार महासंघ मधेश प्रदेश अध्यक्ष राजेश कुमार कर्ण, भारत से आए पर्यावरण अभियानी राजेश कुमार शर्मा, सुरेश शर्मा, हरिश्चंद्र यादव, राम हृदय यादव, ब्रजकिशोर यादव के द्वारा कार्यक्रम में शिरकत किया गया। पदयात्रा में शामिल पर्यावरण विदों का विभिन्न स्थानों पर ग्रामीणों के द्वारा स्वागत किया गया। मौके पर पौधारोपण के साथ रामायण सर्किट से जोड़ने को लेकर विचार व्यक्त किए गए।





# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

## प्रखंड प्रमुख पति पर पंसस ने जान से मारने की धमकी का आरोप

**बोली-अविश्वास प्रस्ताव से नाराज होकर की मारपीट**

बीएनएम@पताही

प्रखंड के परसौनी पंचायत की पंचायत समिति के सदस्य ने आवेदन देकर पताही थाने में प्रखंड के प्रमुख पति रंजय पासवान सहित उनके पांच अन्य सहयोगियों के विरोध स्थानीय थाने में आवेदन देकर न्याय की गुहार लगाई है। पंचायत समिति की सदस्य चंद्रमा देवी ने बताया कि प्रखंड प्रमुख पति रंजय पासवान उसके घर पहुंचे तो उस समय उसके

पति घर पर मौजूद नहीं थे। ऐसे में प्रखंड प्रमुख पति रंजय पासवान व उसके पांच अन्य सहयोगी उसके घर में घुसकर उसके साथ गाली-गलौज करने लगे।

पंचायत समिति सदस्य का कहना है कि प्रमुख पति के द्वारा उसे जान से मारने की धमकी दी गई। पूछने पर भद्वी-भद्वी गाली देते हुए बोलने लगे की मुझे प्रमुख का वोट दो नहीं तो तुम्हारे सारे परिवार को गोली से भून दूँगे। अगर वोट नहीं दिया तो -10 लाख (दस लाख) रुपया इंगदारी दो। और कहा कि तुम लोगों पर हरिजन एक्ट केस भी करेंगे। इसी क्रम में मेरा -बेटा सोनू घर में स्नान कर रहा

**क्या कहते हैं अधिकारी**

पताही थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि घटना के संबंध में जानकारी मिली है अभी हम गस्ती में हैं। अगर पंचायत समिति के सदस्य के द्वारा थाने में आवेदन दिया गया होगा तो मामले में सत्यता की जांच कर दोषी लोगों के विरुद्ध कार्रवाई की जाएगी।

था, सुनकर दौड़कर आया पूछा कि क्या हो रहा है, तभी प्रमुख पति रंजय पासवान के साथ आए लोगों ने आदेश दिया कि साले को गोली मार दो।

यह सुनते ही रंजय पासवान अपने कमर में रखे अवैध पिस्टल निकाल कर मेरे पुत्र सोनू कुमार के कनपट्टी पर सटा दिए और बोलने

लगे तुम्हें जान से मार दूँगे। इतना कह कर गोली चला दिया मगर गोली किच कर गया और फायर नहीं हुआ और मेरे बेटे की जान बच गई। प्रमुख पति के द्वारा मेरे बेटे को जान से मारने की नियत से गोली चलाया गया था। उसी क्रम में रंजय पासवान ने कहा कि इसी को उठाकर ले चलो, वोट तो यही देगी।

अपहरण की नियत से मुझे खिंच कर गाड़ी में बैठाने का प्रयास करने लगा। जिसके बाद मेरा पुत्र सोनू के द्वारा हल्ला किया गया। हल्ला होने के बाद लोगो को आते देख रंजय पासवान एवं उनके साथ आए लोगों ने मेरे रूम में रखे बैग को उगकर भाग गए जिसमें चिमनी के जमीन के हुण्डा वाले को देने के लिए ढाई लाख रुपया रखा हुआ था जिसे लेकर भाग गए और भागते हुए। अंजाम भुगतने की धमकी देते हुए भाग गए। लोगों द्वारा काफी पकड़ने का प्रयास किया गया मगर गाड़ी की रफतार तेज थी जिसके वजह से लोग पकड़ नहीं सके और वह भागने में सफल हो गए।

## 17 लीटर देसी शराब के साथ एक कारोबारी गिरफ्तार

पताही। पुलिस ने धंधेबाज को शराब के साथ गिरफ्तार किया है। वही एक पूर्व से चल रहे फरार एक शराब विक्रेता को पकड़ा है। इस संबंध में पुलिस निरीक्षक सह थानाध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि पुलिस ने बोकाने कला गांव से 17 लीटर देसी शराब के साथ एक धंधेबाज गिरफ्तार हुआ। गिरफ्तार धंधेबाज उक्त गांव निवासी भरत महतो है।

उन्होंने कहा उसी गांव से एक फरार चल रहे शराब विक्रेता को पकड़ा गया है। गिरफ्तार शराब विक्रेता उसी गांव का लखिन्द्र सहनी है। उसके विरोध तीन महीने पहले उसके घर से शराब बरामद हुआ था। शराब बरामदगी के समय वह पुलिस को चकमा देकर फरार हो गया था। जिसके बाद उसके विरोध थाने में प्राथमिक की दर्ज की गई थी।

## बिजली चोरी के आरोप में 7 लोगों पर प्राथमिकी दर्ज

पताही। प्रखंड क्षेत्र में चोरी छिपे बिजली उपयोग कर रहे सात लोगों को बिजली विभाग ने थाने में आवेदन देकर प्राथमिकी दर्ज कराई है। बिजली चोरी पर रोक लगाने के लिए विभागीय टीम लगातार छापेमारी कर रही है। जेई नरेंद्र कुमार के नेतृत्व में छापेमारी कर विद्युत चोरी कर जलाते सात लोगो को पकड़ा है। पकड़े गए लोगों में कांति देवी पति राम जन्म साह ग्राम भितरघरवा पंचायत बखरी, उपेंद्र राम पिता गणेश राम, राम रामपुर मनोरथ पंचायत परसौनी कपूर, रामबली दास पिता हरिनारायण दास ग्राम पटखौलिया पंचायत सरैया गोपाल, अजय राय पिता जटहु राय ग्राम चंपापुर पंचायत बखरी, भाभिखन राय पिता जाटहु राय ग्राम चंपापुर पंचायत बखरी मोतीलाल पासवान पिता लक्ष्मण पासवान ग्राम मिर्जापुर पंचायत बेलाही राम, सोना पासवान पिता लक्ष्मण पासवान ग्राम मिर्जापुर पंचायत बेलाहीराम राम रहे।

## नेपाल चितवन में पर्यटन को बढ़ावा के लिए 2024 वर्ष को भ्रमण वर्ष मनाने की तैयारी

**50 लाख देशी विदेशी सैलानियों को लाने की कोशिश-मेयर रेणु दहाल**

बगहा। नेपाल चितवन में पर्यटन को बढ़ावा देने के उद्देश्य से साल 2024 को भरतपुर भ्रमण वर्ष के रूप में मनाने का घोषणा नगरपालिका के द्वारा किया गया है। इस भ्रमण वर्ष 50 लाख से ज्यादा देशी तथा विदेशी पर्यटक को चितवन में लाने की कोशिश किया जा रही है। भरतपुर नगरपालिका की मेयर रेणु दहाल ने बताया की चितवन में पर्यटन को बढ़ावा देने और 2024 में 50 लाख से ज्यादा देशी तथा विदेशी पर्यटक को चितवन के विभिन्न पर्यटन स्थल को दिखाने के उद्देश्य से साल 2024 को भ्रमण भरतपुर के नारा के साथ भरतपुर भ्रमण वर्ष के रूप में मनाने का निर्णय किया गया है। इसके

लिए की जा रही तैयारी का कार्य अंतिम चरण में पहुंच चुका है। भ्रमण वर्ष का उद्घाटन एक मार्च को गंडक नदी के किनारे नेपाल के प्रधानमंत्री पुष्प कमल दहाल उर्फ प्रचंड द्वारा किया जायेगा।

उद्घाटन समारोह के अवसर पर चितवन में निवास करने वाले विभिन्न जाति तथा जनजातियों के द्वारा अपने संस्कृति तथा वेशभूषा के साथ रैली भी निकला जायेगा। चितवन आनेवाले पर्यटक का पहला लक्ष्य चितवन राष्ट्रीय निकुंज में जंगल सफारी के दौरान बाघ, गैंडा, हाथी, तेंदुआ, हिरण सहित तमाम जंगली जानवर का दीदार करना होता है। लेकिन पर्यटक जिप्सी सफारी, हाथी सफारी अथवा नाव सफारी के दौरान जब अपनी पसंद के जंगली जानवर को नहीं देख पाते हैं तो वो काफी निराश हो जाते हैं। इसलिए

चितवन आनेवाले पर्यटक निश्चित रूप से अपने पसंद का जंगली जानवर का दीदार कर पाए इसके लिए महानगरपालिका के द्वारा भरतपुर के वार्ड नंबर 6 देवनगर में ओपन जू का निर्माण कराया गया है। जिसमें बाघ, हाथी, गैंडा, तेंदुआ, हिरण सहित दर्जनों प्रजाति के जंगली जानवर तथा पक्षी को रखा जायेगा। जिसे पर्यटक अवलोकन कर सकेंगे। बताते,

राष्ट्रीय तथा अंतरराष्ट्रीय रूप में भरतपुर का ध्यान केंद्रित कराने के लिए नेपाल सरकार के मंत्री परिषद का एक बैठक भरतपुर में कराने का भी पहल किया गया है। पर्यटक को भ्रमण वर्ष में सुविधा उपलब्ध कराने के लिए चितवन होटल व्यवसाय संघ से गुणस्तरीय सेवा देने के साथ ही विशेष पैकेज की व्यवस्था करने का अनुरोध किया गया है।

## तामिलनाडु मजदूरी करने जा रहे 35 वर्षीय मजदूर की संदेहास्पद मौत

तुरकौलिया। तामिलनाडु मजदूरी करने जा रहे 35 वर्षीय मजदूर मोहन महतो की संदेहास्पद स्थिति में मौत हो गई है। वही दुसरा मजदूर सुरेन्द्र महतो गंभीर रूप से घायल है। दोनों मजदूर तुरकौलिया पूर्वी पंचायत के वार्ड नंबर 11 के कवलपुर डीह गांव के रहने वाले हैं। सोमवार को तामिलनाडु से कवलपुर में शव पहुंचते ही गांव में कोहराम मच गया। घटना के बाबत ग्रामीणों ने बताया कि मोहन महतो गत 3 फरवरी को अपने गांव के ही एक ठेकेदार सुरेंद्र महतो के साथ मजदूरी करने तमिलनाडू जा रहा था। कथित कारणों से ट्रेन में अज्ञात लोगों ने इन दोनों मजदूरों के साथ मारपीट करने लगे। वही पुलिस ने मोहन महतो के अधजले शव को रेलवे पटरी से बरामद कर



पोस्टमार्टम कराकर परिजनों को सौंप दिया। पोस्टमार्टम रिपोर्ट में जिक्र किया गया है कि ट्रेन के छत पर चढ़ने से करंट के चपेट में आने से मजदूर की मौत हुई है। वही परिजनों के कहने पर जनसुराज पार्टी के अभियान समिति के जिला सह संयोजक पप्पू मिश्रा, कार्यालय प्रभारी अरुण तिवारी व प्रखंड महिला अध्यक्ष सुधा वर्मा, संजीव वर्मा उर्फ पोला जी, चंदेश्वर

प्रसाद के पहल पर पटना से जनसुराज के सौजन्य से शव को गांव लाया गया है। प्रखंड अध्यक्ष सुधा वर्मा का कहना था कि गरीब मजदूरों को सहायता करने से आत्मा को संतुष्टि मिलती है। वही जप प्रतिनिधि हेमंत किशोर वर्मा, मुखिया विनय कुमार, सरपंच पुनदेव सहनी, अजय सहनी आदि लोगों मृतक के परिजनों को ढाढस बढ़ाया है।

## पहाड़ी नदी पर 45 किलोमीटर लंबे पक्के बांध का निर्माण होगा डीपीआर तैयार

बगहा। बगहा में पहाड़ी मसान नदी पर 45 किलोमीटर लंबा पक्का बांध निर्माण होगा। इसको लेकर डीपीआर भी तैयार हो गया है। अब इस पक्के गाड़ बांध निर्माण की प्रक्रिया टेंडर में है। इसके बाद मसान नदी पर पक्का बांध का निर्माण कराया जाएगा। बांध के निर्माण हो जाने से मसान नदी के तट पर बसे गौनाहा व रामनगर के दर्जन भर से अधिक गांवों को कटाव से निजात मिलेगा। वहीं रामनगर से स्टे सोमेश्वर धाम का वैष्णव देवी स्थान की तर्ज पर विकास किया जायेगा, जबकि बहुप्रतीक्षित छितौनी धनहा तमकुही रेल परियोजना के निर्माण को हरी झंडी मिल गई है। इसके लिए केंद्र सरकार ने धन राशि निर्गत कर दिया है जिसके बाद इंडो नेपाल सीमा पर बसे बिहार के कश्मीर वाल्मीकिनगर इलाके में इको टूरिज्म को बढ़ावा मिलेगा।



इसकी जानकारी देते हुए वाल्मीकिनगर के जेडीयू सांसद सुनील कुमार कुशवाहा ने कहा की डबल इंजन की सरकार में वाल्मीकिनगर को अंतरराष्ट्रीय फलक पर नई पहचान मिलेगी। उन्होंने दावा किया है कि वाल्मीकिनगर के उत्तरोत्तर विकास को लेकर नीतीश मोदी की सरकार लगातार प्रयास कर रही है, इसी क्रम में इंडो नेपाल सड़क के निर्माण पर भी उनके द्वारा संसद में सवाल उठाया गया है। साथ ही साथ थरुहट में वृद्धा आश्रम निर्माण, वाल्मीकिनगर लोकसभा क्षेत्र में कृषि प्रशिक्षण केंद्र के निर्माण के साथ-साथ वाल्मीकिनगर में केंद्रीय विद्यालय के शीघ्र निर्माण को लेकर कवायद तेज है। जेडीयू सांसद की पलह पर बगहा एवं रामनगर को आदर्श रेलवे स्टेशन के रूप में विकसित किया जा रहा है।



**कवि जाँच घर डॉ. संजय कुमार**  
 Mob.: 7033441319 Tollfree: 1800 3099 895  
 Address : Bhawanipur Ziraf, Motihari, East Champaran-845401  
 website: www.kavidiagnostics.com | email: drsanjaykumar63@gmail.com  
**MBBS (DAR) MD (Microbiology)**

# बदमाशों ने भाजपा नेता को मारी गोली

## गंभीर हालत में चल रहा है इलाज, जांच में जुटी पुलिस

बीएनएम@बेतिया

बेखौफ अपराधियों ने बेतिया मुफस्सिल थाना क्षेत्र अंतर्गत बीजेपी नेता गोली मार दी है। गोली लगने से बीजेपी नेता घायल हो गए, जिनका जिनकी गंभीर अवस्था में इलाज चल रही है। घायल बीजेपी नेता की पहचान आईटीआई निवासी नागेंद्र प्रसाद के रूप में हुई। जो बीजेपी के जिला कमिटी सदस्य हैं। घटना बीती रात करीब 8:30 बजे मुफस्सिल थाना क्षेत्र के आईटीआई कॉलोनी की है। बताया जा रहा है कि बीजेपी नेता नागेंद्र प्रसाद अपने दरवाजे पर किसी से फोन पर बात कर रहे थे। तभी बाईक पर सवार दो नकाबपोश अपराधियों ने ताबड़तोड़ दो राउंड फायरिंग कर दी। जिसमें एक गोली उनके हाथ में लग गई और वह जमीन पर गिर गए। गोली की आवाज सुनकर घर के लोग बाहर निकले, तब तक बाइक सवार बदमाश फरार हो गए थे। जिसके बाद आनन-फानन में परिजनों ने घायल नागेंद्र प्रसाद को बेतिया जीएमसीएच में भर्ती कराया गया।

जहां प्राथमिक उपचार के बाद उन्हें बेहतर इलाज हेतु रेफर कर दिया। बताते चले की



### पुलिस ने छापेमारी कर अवैध खनन का बालू किया जप्त

बगहा। अवैध खनन पर रोक के बावजूद खनन माफिया द्वारा अवैध रूप से खनन का खेल जारी है इसी क्रम में नौरंगिया थाना क्षेत्र के मदनपुर गांव से गुप्त सूचना के आधार पर छापेमारी कर नौरंगिया पुलिस ने सोमवार को बालू लदा एक ट्रॉली जप्त करने में कामयाबी हासिल की है। जानकारी देते हुए थानाध्यक्ष अजय कुमार ने बताया कि गुप्त सूचना प्राप्त हुई की खनन माफियाओं के द्वारा अवैध रूप से नदी से बालू खनन कर ले जाया जा रहा है। सूचना को गंभीरता से लेते हुए उक्त स्थल पर छापेमारी की गई। परंतु पुलिस की भनक पाते ही चालक ट्रैक्टर को ले कर मौके से फरार होने में कामयाब हो गया ट्रैक्टर मालिक का पता लगाया जा रहा है। इस मामले में अग्रेतर कार्रवाई की जा रही है।

करीब एक सप्ताह पूर्व मुफस्सिल थाना क्षेत्र अंतर्गत हुई पान दुकानदार की हत्या का राज अभी खुली भी नहीं पाया है, तब तक बेखौफ अपराधियों ने भाजपा नेता को गोली मार दी। वहीं इस घटना से इलाके में दहशत का माहौल है। घटना की सूचना मिलते ही मौके पर मुफसील थाना पुलिस जांच करने पहुंच गई। मुफस्सिल थाना अध्यक्ष ज्वाला सिंह ने बताया कि एक शख्स को गोली लगी है, जिसका इलाज चल रहा है। पुलिस मामले की जांच में जुट गई है। जल्द ही अपराधियों के बारे में जानकारी इकट्ठा कर ली जाएगी। घायल और उनके परिजनों से भी पूछताछ की जा रही है। पता लगाया जा रहा है कि उनसे किसी की आपसी दुश्मनी या कोई

पुरानी रंजिश तो नहीं है। फिलहाल पुलिस हर बिंदु पर जांच कर रही है।

# बीपीएससी से नवनियुक्त शिक्षकों का स्वागत

बीएनएम@मोतिहारी

शिक्षक नियुक्ति के दूसरे चरण में चयनित शिक्षकों का सोमवार को उच्च मध्य विद्यालय व उच्च माध्यमिक विद्यालय राजपुर में योगदान देने के बाद आज भव्य स्वागत किया गया। इस स्कूल में एक साथ 9 शिक्षकों की नियुक्ति हुई है, जिससे हर्षित स्कूल परिवार ने सभी नवनियुक्त शिक्षकों का जोरदार स्वागत किया। इस दौरान स्कूल के चेतना- सत्र में शिक्षकों को बाल संसद के प्रधानमंत्री संस्कार राज और सुप्रिया कुमारी ने एस्कोटिंग कर सभी शिक्षकों का परेड करते हुए स्वागत किया। स्कूल की छात्राओं ने चंदन का तिलक, फूलों की बारिश और फूल का माला पहना कर शिक्षकों का स्वागत किया। स्कूल के सीनियर छात्रा मनीषा



कुमारी, निशा, अनामिका, रिचा, सोनी, प्रीती आदि ने स्वागत गान तो कंप्यूटर शिक्षक मुन्ना कुमार ने यारों चलो बदलने की रुत है गाने गाकर पूरे माहौल को सकारात्मक बनाया। वही वरिय शिक्षक वीरेंद्र कुमार यादव सुमधुर गीत की प्रस्तुति दिया। कार्यक्रम के दौरान नवनियुक्त शिक्षकों ने अपने संबोधन में स्कूल परिवार का आभार व्यक्त किया।

# इल्म से ही सुधार संभव: अमजद रजा

मोतिहारी। शहर के बरियारपुर स्थित रिजवी दारुल उलूम व कादरी यतीम खाना में जलसा इस्लाहे मुआशरा कॉन्फ्रेंस का आयोजन किया गया। उक्त जलसा का मुख्य उद्देश्य बच्चों के हिफ्ज की पढ़ाई पुरी होने पर ये आयोजन किया गया और बच्चों को दस्तार से नवाजा गया। उक्त प्रोग्राम में दूर दूर से ओलमा के शोअरा तसरीफ लाये हुए थे। जलसे की सरपरस्ती पीरे तरीकत रहबरे शरीयत सैयद लइक साहब नकशबंदी, संडीला, जलसे की सदरत अल्लामा मौलाना हजरत खालिद रजा मिस्बाही ने की। उक्त जलसे में बिलखशस मौलाना मोहम्मद अमजद रजा अमजदी एदरेशरिया बिहार पटना, अल्लामा मौलाना गुलाम रब्बानी साहब, मौलाना मोहम्मद जैनुद्दीन खान, मौलाना मुस्ताक साहब, मुफ्ती मोहम्मद रजा अमजदी, मौलाना कारी सर्फे आलम कादरी, शायर सैयद मोहम्मद सदफ, मौलाना अजरुल कादरी, मौलाना जैयौल्लाह मिस्बाही, कारी आफताब साहब,



कारी अख्तर साहब, मौलाना इर्शादुल हक नूरी, ने मुख्य रूप से जलसे में मौजूद थे...वही जलसे की कयादत अल्लामा व मौलाना हजरत रेजाउल्लाह नकशबंदी ने की...जलसे की नेकाबत कारी सर्फे आलम कादरी ने की। वही शायरे इस्लाम सैयद सदफ की बहुत ही बेहतरीन शायरी हुई...जलसे में सुनने आये लोगों ने नारे तकबीर व नारे रेसालत का पुरजोर नारा लगाये...वही अल्लामा व मौलाना अमजद रजा अमजदी ने इल्म को लेकर बहुत ही अच्छी बयान की उन्होंने कहा कि इल्म ही

एक ऐसी दौलत है जिससे हम अपने समाज व मुआशरा को सुधार सकते हैं इसलिए आज के युवाओं को तालीम हासिल करनी बहुत जरूरी है। सैयद लइक साहब नकशबंदी ने अपने बयान में कहा कि इल्म के साथ अपने माँ बाप की इज्जत कीजिये और बड़ों को सम्मान कीजिये जिससे आपकी जिंदगी और भी अच्छी हो जाएगी। मौलाना जैयौल्लाह मिस्बाही ने अपने खिताबत मे कुरान पाक को जबताय हयात बताते हुए लोगों को कुरान पढ़ने के साथ कुरान समझने की सलाह दी।

# हवाई अड्डा चौक के समीप रसेल वाइपर का रेस्क्यू

बगहा। वाल्मीकि टाइगर रिजर्व वन प्रमंडल 2 से सटे वनवर्ती ग्रामीण इलाकों में वन्य जीवों के विचरण से लोग भय के माहौल में जीने को मजबूर हैं। आए दिन ये वन्य जीव किसी न किसी क्षेत्र में अपनी मौजूदगी सुनिश्चित करते हैं इसी क्रम में थाना क्षेत्र के हवाई अड्डा चौक के समीप बेहद ही खतरनाक रसेल वाइपर सांप को देख लोगों में भय व्याप्त हो चला। बताते चले की रसेल वाइपर सांप अगर किसी को अपना शिकार बना ले तो उसकी मौत तुरंत नहीं होती, जबकि धीरे धीरे शिकार हुए व्यक्ति का शरीर काम करना बंद हो जाता है और वह मर जाता है इसका इलाज भी बहुत मुश्किल है। आनन फानन में इसकी सूचना वन कार्यालय को दिया गया। सूचना पर स्नेक कैचर की टीम मौके पर पहुंच काफी मसक्कत के बाद सफल रेस्क्यू कर वन क्षेत्र में छोड़ दिया गया। इस बाबत जानकारी देते हुए रेंजर राजकुमार पासवान ने बताया कि रसेल वाइपर को रेस्क्यू कर वन क्षेत्र में छोड़ दिया गया है। साथ ही लोगों से अपील की गई है की वे सजग और सतर्क रहें।





# बाजार में मौजूद हैं नौ तरह की हेयर ब्रश, कौनसी रहेगी बेहतर

अगर आपको लगता है कि कंधी भले ही कोई भी हो वह सिर्फ बालों को संवारने के ही काम आती है, तो ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। अगर बालों की बनावट के अनुसार कंधी का इस्तेमाल किया जाए तो उससे बालों को संवारने के साथ-साथ कई तरह के लाभ मिल सकते हैं। अगर आप अपने बालों के लिए कंधी के चयन को लेकर उलझन में हैं तो आइए हम आपको नौ तरह की कंधी और उनकी विशेषताएं बताते हैं।

## पैडल हेयर ब्रश और राउंड हेयर ब्रश

**पैडल हेयर ब्रश:** लंबे और सीधे बालों के लिए इस कंधी का चयन करना अच्छा रहेगा। यह बालों को जल्दी सुलझाती है। घुंघराले और वेवी बाल वाले भी इस कंधी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

हालांकि, अगर आपके घने बाल हैं तो नायलॉन या सिंथेटिक ब्रिसल्स वाला ही पैडल हेयर ब्रश चुनें। राउंड हेयर ब्रश: वेवी बालों के लिए यह कंधी एकदम सही है, जो बालों में वॉल्यूम और बाउंस जोड़ता है। यह बाजार में

विभिन्न आकारों में उपलब्ध है।

## टीजिंग हेयर ब्रश और चौड़े दांतों वाली कंधी

**टीजिंग हेयर ब्रश:** यह हर तरह के बालों के लिए बेहतरीन है। इससे बालों का वॉल्यूम बढ़ा हुआ दिखता है और इसके पॉइंट-एंडेड हैंडल की मदद से बालों को अलग करने में मदद मिलती है। हालांकि, अगर आपके बाल कमजोर हैं तो इस कंधी के इस्तेमाल से बचें। चौड़े दांतों वाली कंधी: यह कंधी सभी प्रकार के बालों के लिए बेहतर है। खासकर, गीले बालों को टूटने से बचाने के लिए यह कंधी सबसे अच्छी होती है।

## डिटैंगलर हेयर ब्रश और रेट-टेल हेयर ब्रश

**डिटैंगलर हेयर ब्रश:** यह कंधी भी सभी प्रकार के बालों के लिए बेहतरीन है। यह बालों की गांठों को आसानी से सुलझाने और उन्हें टूटने से बचाने में सहायक है। रेट-टेल हेयर ब्रश: यह कंधी बालों को अलग-अलग हिस्सों में बांटने के लिए आदर्श है। इससे बालों की

स्टाइलिंग के दौरान उन्हें अलग करना काफी आसान हो जाता है। किसी भी तरह के बालों की स्टाइलिंग के लिए इस कंधी का इस्तेमाल किया जा सकता है।

## वेंटेड हेयर ब्रश और बोअर ब्रिसल ब्रश

**वेंटेड हेयर ब्रश:** अगर आपके पास बालों को ठीक से कंधी करने का समय नहीं है तो वेंटेड हेयर ब्रश आपके गीले बालों को तोड़े बिना उन्हें सुलझाता है और इन्हे सुखाने में भी सहायक है। इसका इस्तेमाल भी हर तरह के बालों पर किया जा सकता है। बोअर ब्रिसल ब्रश: यह कंधी घुंघराले और पतले बाल वाले लोगों के लिए सही है। यह बालों की लंबाई में प्राकृतिक तेलों को वितरित करके उन्हें आसानी से संवारता है।

## लूप हेयर ब्रश

इस कंधी में लूप ब्रिसल्स होते हैं, जो बालों के एक्सटेंशन को बिना खींचे संवारते हैं। आपके बाल भले ही किसी भी प्रकार के हो, अगर आपने हेयर एक्सटेंशन करवा रखा है तो लूप



हेयर ब्रश का इस्तेमाल करें।

# शहद के इस्तेमाल से बनाए जा सकते हैं ये स्वादिष्ट व्यंजन



शहद कई औषधीय गुणों से भरपूर होता है और इसका नियमित सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। अगर आप किसी भी व्यंजन में इसका सीमित मात्रा में इस्तेमाल करते हैं तो इससे उसका स्वाद काफी बढ़ जाता है। आइए हम आपको शहद के इस्तेमाल से बनाए जाने वाले पांच व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप घर पर सिर्फ 20 से 30 मिनट में तैयार कर सकते हैं।

## हनी फ्रेंच टोस्ट

इसे बनाने के लिए आपको दो फेंटे हुए

अंडे, एक चौथाई कप दूध, एक चौथाई कप शहद, एक चौथाई छोटी चम्मच नमक, छह-आठ ब्रेड के स्लाइस और थोड़े मक्खन की आवश्यकता होगी। सबसे पहले अंडे, दूध, शहद और नमक को डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद एक सॉस पैन में मक्खन पिघलाएं और ब्रेड स्लाइस को अंडे के मिश्रण में डुबाएं और फिर इसे दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंके और गरमागरम परोसें।

## हनी चिली पोटैटो

हनी चिली पोटैटो के लिए पहले आवश्यकतानुसार आलू को धोकर छीलें, फिर इन्हें फ्रेंच फ्राइज के आकार में काटकर अरारोट से मैरीनेट करें। इसके बाद फ्रेंच फ्राइज को डीप फ्राई करके प्लेट में निकालें। अब गर्म कुकिंग ऑयल में कटी हुई शिमला मिर्च, हरी मिर्च, अदरक, टोमैटो सॉस, चिली सॉस, सोया सॉस, कुटी लाल मिर्च, थोड़ा नमक और

सिरका डालकर कुछ मिनट पकाएं और फिर गैस बंद करके इसमें शहद मिलाएं। अंत में इसमें तले फ्रेंच फ्राइज मिलाकर इसे परोसें।

## बेकड हनी चीज केक

सबसे पहले अपने ओवन को 180 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें और एक केक पैन को मक्खन से चिकना करके उसमें एक बेकिंग पेपर डालें। अब एक कटोरे में कटे हुए खजूर, ओट्स, सूरजमुखी के बीज, दालचीनी और नारियल समेत पिघला मक्खन मिलाएं। इसके बाद मिश्रण को केक पैन में डालें और बेक करें, फिर बेक केक पर क्रीम चीज, अंडे, नींबू के रस, वनिला एसेंस और शहद को फेटकर डालें और दोबारा इसे बेक करने के बाद परोसें।

## स्पाइस हनी कैमोमाइल कूलर

सबसे पहले थोड़ा पानी उबाकर उसमें

कैमोमाइल टी बैग्स, दालचीनी और लौंग डालकर पांच मिनट के लिए उबालें। इसके बाद पानी में से दालचीनी और लौंग को निकालकर इसमें नींबू का रस और शहद मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दें और फिर प्रत्येक गिलास में एक बड़ा चम्मच संतरे का रस और कुछ बर्फ के टुकड़ों समेत तैयार ड्रिंक डालकर इसे परोसें।

## बनाना हनी मफिन

सबसे पहले अपने ओवन को 190 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें। इसके बाद एक पैन में मक्खन पिघलाकर उसमें शहद और दूध डालें, फिर इसमें मैश किए हुए केले डालें। अब इसमें मैदा, बेकिंग पाउडर, थोड़ा नमक मिलाकर गैस बंद करें और मिश्रण को मफिन कप में डालकर 20 से 25 मिनट तक अच्छे से बेक करें। अंत में थोड़ा ठंडा करके मफिन को परोसें।

# क्या है दूध पीने का सही समय, ताकि मिलें अधिक फायदे



भारतीय डाइट में दूध की एक खास जगह है। फिर चाहे वयस्क हों या छोटे बच्चे सभी दूध का गिलास रोज पीने की कोशिश करते हैं। खासतौर से बच्चों की

अच्छी ग्रोथ के लिए उन्हें दूध जरूर पिलाया जाता है, वहीं वयस्कों को हड्डियों की मजबूती के लिए दूध जरूर पीना चाहिए। दूध में कई तरह के फ्लेवर मिलाकर भी पिया जा सकता है। कई लोग इसे सुबह पीना पसंद करते हैं, तो कई इसे सोने से पहले पीते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि दूध को पीने का सही समय क्या है?

## दूध पीने का बेस्ट समय क्या है?

आयुर्वेद की मुताबिक, वयस्कों के लिए दूध पीने का बेस्ट समय है रात का सोने से पहले। वहीं, बच्चों को सुबह ही दूध पी लेना चाहिए।

रात में दूध पीने से ओजस को बढ़ावा मिलता है। ओजस को आयुर्वेद में एक ऐसी अवस्था के रूप में जाना जाता है, जब उचित पाचन हासिल हो जाता है। दूध पीने से अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है। साथ ही सोते समय एक्टिविटी का स्तर भी कम होता है, इसलिए शरीर दूध से ज्यादा से ज्यादा कैल्शियम अवशोषित कर लेता है।

## दूध पीने के फायदे क्या हैं?

दूध पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां भी मजबूत होती हैं। यह प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-बी12, विटामिन-डी और फॉस्फोरस का उच्च स्रोत है। रोज दूध पीने से इम्यूनिटी को बढ़ावा मिलता है, लेकिन इससे सीने में जलन भी शुरू हो सकती है।

## एक दिन में कितना दूध पीना

## चाहिए?

आप दिनभर में आराम से 2 से 3 कप दूध पी सकते हैं, लेकिन साथ ही याद रखें कि किसी भी चीज की अति हानिकारक हो सकती है। अगर आप फुल-क्रीम दूध पी रहे हैं, तो एक या दो कप से ज्यादा न पिएं, वरना यह वजन बढ़ने का कारण बन सकता है।

## दूध को कैसे स्वादिष्ट बनाया जा सकता है?

ऐसे लोग कम ही हैं, जिन्हें सादा दूध पसंद आता हो। यही वजह है कि मिल्क शेक, फ्रूट शेक काफी पॉपुलर हैं। हालांकि, आयुर्वेद की मानें तो दूध या दही में कभी भी फलों को मिलाकर नहीं पीना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि फल दूध के साथ मिलकर गैस पैदा करते हैं, इन टॉक्सिन्स से साइनस, सर्दी, खांसी और एलर्जी होती है। आप दूध में नेचुरल फ्लेवर्स,

चीनी, गुड़, शहद, खजूर या फिर हल्दी मिलाकर पी सकते हैं। बच्चों के लिए दूध में चॉकलेट पाउडर मिलाया जा सकता है।

## दूध पीने का सही तरीका क्या है?

आयुर्वेद में दूध के साथ फलों को मिलाकर पीने की सलाह नहीं दी जाती है। ऐसे में सवाल यह है कि फिर दूध को पीने का सही तरीका क्या है? दूध चाहे ठंडा हो या गर्म, दोनों ही तरह से शरीर को फायदा पहुंचाता है, लेकिन इस बात से भी फर्क पड़ता है कि आप दूध किस समय पी रहे हैं। अगर आप दूध को दिन के समय पी रहे हैं, तो ठंडा या गर्म कैसा भी पी सकते हैं। जबकि, रात में सोने से पहले पी रहे हैं, तो गुनगुना या गर्म दूध ही पिएं।

रात में ठंडा दूध पेट में दिक्कत पैदा कर सकता है, जिससे आपकी नींद खराब हो सकती है।



# ये एक्सरसाइजेस आपको रखेंगी फिट और स्मार्ट

अपने स्वास्थ्य को लेकर हम सभी कुछ नई और अच्छी हैबिट्स अपनाने की सोचते हैं जिसमें फिटनेस सबसे टॉप पर होता है लेकिन कैसी एक्सरसाइजेस से इसकी शुरुआत करें ये समझ नहीं आता। किसी को अपना पेट कम करना है तो किसी को वेट, वहीं किसी को बाइसेप्स बनाने हैं तो किसी को ओवरऑल बॉडी टोन करनी है। इसकी वजह से और ज्यादा कनफ्यूजन हो जाती है।

तो अगर आपने भी खुद को फिट रखने का वादा कर लिया है, तो हम आपको सजेस्ट करेंगे कुछ ऐसे ईजी वर्कआउट्स, जो आपको फिट एंड फाइन रखने के साथ ही अपर से लेकर बॉडी तक के लिए हैं बेहद फायदेमंद। तो डाइट के साथ इन एक्सरसाइजेस को भी बनाएं अपने रूटीन का हिस्सा। जिसका असर आपको अपनी बॉडी पर कुछ ही दिनों में नजर आने लगेगा।

कई बीमारियां दूर रहेंगी और आप लंबे



समय तक स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।

## जंपिंग जैक

जंपिंग जैक बेसिक लेकिन बेहद फायदेमंद एक्सरसाइज है। इस एक्सरसाइज को करने से वजन तो तेजी से कम होता ही है साथ ही थाईरॉयड भी स्ट्राना होती है। पेट की चर्बी कम होने लगती

है। इस एक्सरसाइज को करने से पहले हाथ और पैरों की हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग जरूर कर लें, जिससे इंजुरी की संभावना कम हो जाती है।

## स्किपिंग रोप

रस्सी कूदना भी आसान एक्सरसाइज में



जाने के बाद आप इसे बढ़ा भी सकते हैं। एक सेट में कम से कम 30 से 50 बार जंप करने की कोशिश करें।

## स्क्वाट जंप

स्क्वाट जंप भी ओवरऑल बॉडी को टोन करने

शामिल है। इसका असर भी आपको काफी कम दिनों में देखने को मिल सकता है। इसके रोजाना दो से तीन सेट्स करने की कोशिश करें। अच्छी प्रैक्टिस हो

वाली बेहतरीन एक्सरसाइजेस में से एक है। इसे करने से बॉडी में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरह से होता है। जिससे कई सारी समस्याएं दूर रहती हैं, साथ ही कम समय में अच्छी-खासी कैलोरीज बर्न की जा सकती है।

## सर्दियों में वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम

सर्दियों के मौसम में भी वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम सुबह ही है। इसकी वजह है कि सुबह एक्सरसाइज कर लेने से पूरे दिन शरीर में एनर्जी बनी रहती है।

वर्कआउट करने से शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज होता है, जो पूरे दिन आपको एक्टिव रखने में मदद करता है। ठंड में सुबह उठकर कसरत करने के लिए आलस्य छोड़ना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन अपने हेल्थ को ध्यान में रखते हुए, एक्सरसाइज के लिए सुबह का समय ही चुनें।

# जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए रोजाना करें मकरासन

**आजकल जोड़ों में दर्द आम समस्या है। इस स्थिति में व्यक्ति को जोड़ों में कम या तेज दर्द होता है। कभी-कभार यह दर्द असहनीय हो जाता है। इस वजह से चलने, उठने और बैठने में दिक्कत होती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी की वजह से जोड़ों में दर्द होता है। इसके अलावा, थकान, चोट और बढ़ती उम्र के चलते भी जोड़ों में दर्द होता है।**

इस बीमारी से वयस्क अधिक प्रभावित होते हैं। हालांकि, आजकल कम उम्र के लोगों में भी गठिया के लक्षण देखे जाते हैं। अगर आप

भी जोड़ों में दर्द से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो रोजाना योग और एक्सरसाइज करें। योग के कई आसन हैं। उनमें एक मकरासन है।

इस योग को करने से जोड़ों में दर्द की समस्या से निजात मिलता है। आइए, मकरासन के बारे में सबकुछ जानते हैं-

## मकरासन

मकरासन दो शब्दों मकर और आसन से मिलकर बना है। आसन शब्दों में कहें तो मकर की मुद्रा में बैठना मकरासन कहलाता है।

यहां मकर का तात्पर्य मगरमच्छ से है। मगरमच्छ शांत चित से नदी में लेटा रहता है।



इस योग को करने के दौरान मगरमच्छ के समान शांत चित होकर लेटना रहता है। इस योग को करने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। साथ ही तनाव से भी राहत मिलता है। इसके अलावा, बढ़ते वजन को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

## मकरासन कैसे करें

इसके लिए सबसे पहले जमीन पर दरी बिछाकर पेट के बल लेट जाएं। इस योग को खाली पेट करना फायदेमंद होता है। अब दोनों कोहनियों को जमीन पर फैलाकर सोने की मुद्रा में आ जाएं। आसन शब्दों में कहें तो अपने सिर को दोनों हाथों पर रखें। वहीं पैरों के

बीच दूरी बनाकर रखें।

इसके अलावा, आप कोहनियों को जमीन पर टीका कर आगे की ओर मुख कर ध्यान मुद्रा में भी मकरासन कर सकते हैं। इस दौरान अपने पैरों की उंगलियों को जमीन से स्पर्श करें। आप इस मुद्रा में मगरमच्छ की भांति विश्राम करते हैं।

# मानसिक थकान को दूर करने के लिए आजमाएं ये आसान टिप्स

क्या आप हमेशा थका हुआ और ऊर्जाहीन महसूस करते हैं? क्या आपको लंबे समय से तनाव का अनुभव हो रहा है? अगर हां, तो यह मानसिक थकान का संकेत हो सकता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक थकान होना आम बात है। व्यस्त जीवनशैली में हम अक्सर कई चीजों को एक साथ निपटाने की कोशिश करते हैं। लंबे समय से काम और तनाव के कारण शरीर के साथ-साथ हमारा दिमाग और मन भी थक जाता है।

अक्सर लोग मानसिक थकान को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन ऐसा करना आपकी शारीरिक और मानसिक समस्याएं बढ़ सकती हैं। तो अब सवाल यह उठता है कि मानसिक थकान को कैसे दूर करें? आज हम आपको मानसिक थकान को दूर करने के उपाय बताने जा रहे हैं

## 1. धूप में बैठें

अगर आप हर समय खुद को थका हुआ महसूस करते हैं, तो रोजाना थोड़ी देर धूप में बैठें। यह खुद को रिचार्ज करने का सबसे सरल

तरीका है। सूरज की रोशनी से हमारे शरीर और दिमाग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। रोज धूप में बैठने से शरीर में विटामिन डी की आपूर्ति होती है, जिससे आप ऊर्जावान महसूस करते हैं। इसके लिए दिन में कम से कम 30 मिनट के लिए धूप में जरूर बैठें।

## 2. अच्छी और गहरी नींद लें

मानसिक थकान को कम करने के लिए अच्छी और गहरी नींद बहुत जरूरी है। नींद पूरी न होने के कारण आपकी मानसिक थकान बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए पूरे दिन में कम से कम 8 घंटे जरूर सोएं। अगर आपको नींद से

जुड़ी कोई परेशानी है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।

## 3. ब्रेक लें

लगातार काम करते-करते आपका शरीर ही नहीं, दिमाग भी थक सकता है। मानसिक थकान के कारण आपको किसी भी काम पर फोकस करने में कठिनाई हो सकती है। ऐसे में, दिमाग की थकान मिटाने के लिए काम के बीच में कुछ छोटे-छोटे ब्रेक लेना मददगार हो सकता है। इसके लिए थोड़ी देर के लिए काम से दूर हो जाएं और बॉडी की स्ट्रेचिंग करें। इस समय में आप एक कप कॉफी या अपने पसंदीदा संगीत का आनंद ले सकते हैं। ब्रेक लेने से आप खुद को रिलैक्स और रिफ्रेश महसूस करेंगे।



## 4. व्यायाम करें

मानसिक तनाव से बचने के लिए अपने रूटीन में व्यायाम को शामिल करें। रोजाना व्यायाम करने से शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगे। इसके लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने की कोशिश करें।

इससे आपकी मानसिक थकान कम होगी और आप खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे। आप रोजाना ध्यान और योग का अभ्यास भी कर सकते हैं।

## 5. इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से ब्रेक लें

आजकल की डिजिटल दुनिया में हमारा ज्यादातर समय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के साथ गुजरता है। दिनभर मोबाइल और लैपटॉप आदि से जुड़े रहते हैं। इससे हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। मानसिक थकान से बचने के लिए टेक्नोलॉजी से ब्रेक लें। खुद को कुछ समय के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूर करके आप मानसिक तौर पर फ्रेश महसूस करेंगे।





मेथी दाने की ताकत को तो आयुर्वेद भी मान चुका है। ये छोटे-छोटे से पीले रंग के बीज इतने शक्तिशाली

## मेथी दाना से मिलेंगे घने-मोटे और लंबे बाल

होते हैं कि ये कई तरह के रोगों से राहत दिला सकते हैं। लेकिन इनके फायदे सिर्फ यहीं खत्म नहीं होते, बल्कि ये बालों में भी नई जान डाल सकते हैं। बस आपको ये पता होना चाहिए कि इनका इस्तेमाल कैसे करना है? इसीसे जुड़े हम कुछ तरीके बताने जा रहे हैं, जो आपको हेयर फॉल से छुटकारा दिलाकर, घने और मोटे बाल पाने में मदद कर सकते हैं। इनके लगातार इस्तेमाल से आपके बालों में ऐसी चमक और दमक आ जाएगी कि देखने वाले भी इसका राज पूछने लगेंगे। चलिए आपको भी बताते हैं एक्सपर्ट के सुझाए मेथी दाना के उपयोग के तरीके।

### कैसे बालों को फायदा पहुंचाता है

#### मेथी दाना

द योगा इंस्टिट्यूट की डायरेक्टर, डॉ. हंसा योगेंद्र ने अपने एक वीडियो में बताया कि मेथी दाना आयरन और प्रोटीन में रिच होता है। ये दोनों ही चीजें बालों के लिए जरूरी हैं। यही वजह है कि ये दाने बालों से जुड़ी कई समस्याओं जैसे हेयर फॉल, डैंड्रफ, रूखे बेजान बाल आदि से छुटकारा दिला सकते हैं।

#### मेथी दाने का पानी पिएं और लगाएं

सुबह खाली पेट पिएं पानी: एक मुट्ठी माथी दाने को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। इसे सुबह छानने के बाद पिएं। पानी को खाली पेट पीना है।

#### पानी को यूँ लगाएं

मेथी दाने के पानी को छानने के बाद एक स्प्रे बॉटल में भर लें। सुबह इसे बालों पर हेयर स्प्रे की तरह अप्लाई करें। बालों को शाम में धो लें।

#### खाने में कैसे करें शामिल

मेथी दाना को खाने में अलग-अलग तरह से शामिल करके भी इसके पोषक तत्वों का लाभ लिया जा सकता है। सलाद में रात में भिगोए गए मेथी दाने सलाद में डाले जा सकते हैं। इसके साथ ही इन्हें सैलेड सॉस में भी मिलाया जा सकता है।

#### सीजनिंग के रूप में

दाल और सब्जी में मेथी दानों का सीजनिंग के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है। इसके लिए आपको इन सीड्स को हल्का सा सेंक लेना है। इसे ठंडा होने पर एक शीशी में भर लें और फिर यूज करें।

#### मसाले में मिलाएं

सूखे हुए मेथी दाने को पाउडर फॉर्म में पीस लें और फिर इन्हें अपने स्पाइस मिक्सचर में मिला लें। इस मसाले का इस्तेमाल किसी भी डिश में करें।

#### बालों पर कैसे लगाएं-हेयर फॉल रोकने के लिए

मुट्ठीभर मेथी दाने को एक कप पानी में रातभर के लिए भिगा दें। सुबह गैस पर इन दानों व पानी को उबाल लें। उबलने के बाद इन्हें ठंडा होने दें और फिर दानों को मिक्सर में पीसकर पेस्ट बना लें। मेथी दाना के बचे हुए पानी में 3-4 गुड़हल की पत्तियां और फूल डालें। पेस्ट और पानी को मिक्स कर तैयार हुए पेस्ट को स्कैल्प पर लगाएं और 30 मिनट तक लगाकर छोड़ दें। हल्के गर्म पानी और माइल्ड शैंपू से बालों को धो लें। इस हेयर मास्क को सप्ताह में दो बार लगाएं।

#### लंबे और चमकदार बालों के लिए

दो टेबलस्पून मेथी दानों को रातभर के लिए पानी में भिगो दें। सुबह इसका पेस्ट बना लें। दानों को अच्छा टेक्सचर देने के लिए उसमें मेथी दाने के पानी का उपयोग करें। तैयार पेस्ट में एक टेबलस्पून गाढ़ा कोकनट मिल्क मिलाएं। इस मिक्स को लगाकर स्कैल्प की मसाज करें और 30 मिनट लगा छोड़ दें। बाद में हेयर वॉश कर लें। हेयर मास्क का सप्ताह में दो बार उपयोग करें।

## पिएं मूली के पत्तों का जूस, कई बीमारियां रहेंगी कोसों दूर

कई तरह की हरी पत्तेदार सब्जियां मिलती हैं। ये सेहत के लिए ज्यादा फायदेमंद होती हैं। इसके सेवन से आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

इन्हीं हरी पत्तेदार सब्जियों में शामिल है मूली, जो पोषक तत्वों से भरपूर होता है। मूली के साथ इसके पत्ते भी सेहत का खजाना है।

ये विटामिन-सी और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। जो शरीर को कई रोगों से बचाते हैं। अगर सर्दियों की डाइट में आप मूली के पत्तों का जूस शामिल करते हैं, तो यह इस मौसम में होने वाली कई परेशानियों से बचाने में मदद करता है। तो चलिए जानते हैं, मूली के पत्तों के जूस के

फायदे।

#### 1. पाचन तंत्र के लिए मददगार

मूली के पत्तों में मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को दुरुस्त रखने में मदद करता है। अगर आपको पाचन संबंधी समस्या है, तो मूली के पत्तों के जूस का सेवन कर सकते हैं।

#### 2. इम्युनिटी बढ़ाने में मददगार

एक्सपर्ट के मुताबिक मूली के पत्तों में फॉस्फोरस और आयरन पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करते हैं। जिससे आप कई बीमारियों से बच सकते हैं।

#### 3. लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद

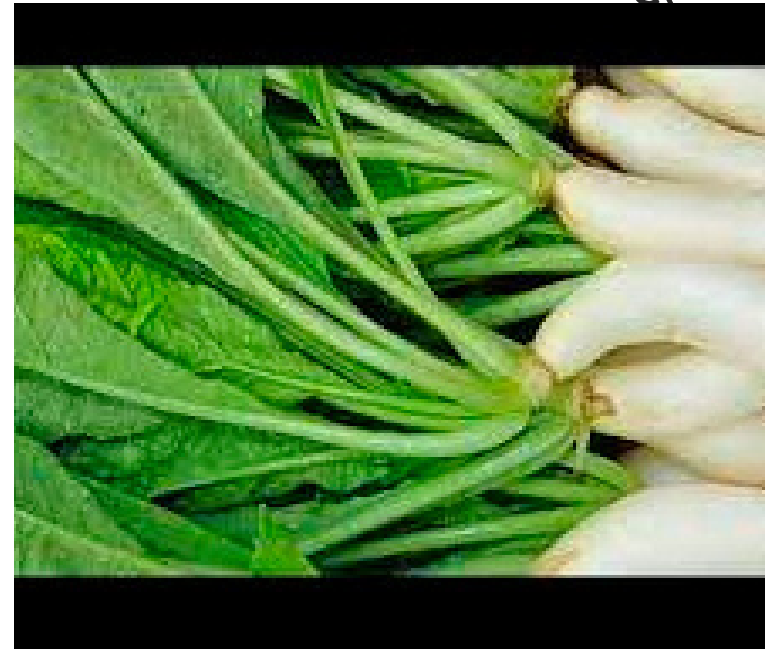
मूली के पत्तों का जूस लो ब्लड प्रेशर के मरीजों के लिए फायदेमंद माना जाता है। इसमें मौजूद सोडियम लो ब्लड प्रेशर की समस्या को दूर करने में मदद करता है।

#### 4. वजन कम करने में सहायक

अगर आप वजन कम करना चाहते हैं, मूली के पत्ते मददगार साबित हो सकते हैं। सर्दियों के मौसम में वजन तेजी से बढ़ता है, डेली डाइट में मूली के पत्तों का जूस शामिल कर सकते हैं।

#### मूली के पत्तों से ऐसे जूस बनाएं

सबसे पहले मूली के पत्ते को धो लें। अब इन पत्तों को काट लें। ग्राइंडर में इसे पीस लें। इसमें नींबू का रस, नमक और एक चुटकी काली मिर्च पाउडर मिलाएं।



## क्या है दूध पीने का सही समय, ताकि मिलें अधिक फायदे



भारतीय डाइट में दूध की एक खास जगह है। फिर चाहे वयस्क हों या छोटे बच्चे

सभी दूध का गिलास रोज़ पीने की कोशिश करते हैं।

खासतौर से बच्चों की अच्छी ग्रोथ के लिए उन्हें दूध जरूर पिलाया जाता है, वहीं वयस्कों को हड्डियों की मजबूती के लिए दूध जरूर पीना चाहिए।

दूध में कई तरह के फ्लेवर मिलाकर भी पिया जा सकता है। कई लोग इसे सुबह पीना पसंद करते हैं, तो कई इसे सोने से पहले पीते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि दूध को पीने का सही समय क्या है?

#### दूध पीने का बेस्ट समय क्या है?

आयुर्वेद की मुताबिक, वयस्कों के लिए दूध पीने का बेस्ट समय है रात का सोने से पहले। वहीं, बच्चों को सुबह ही दूध पी लेना चाहिए। रात में दूध पीने से ओजस को बढ़ावा मिलता है। ओजस को आयुर्वेद में एक ऐसी अवस्था के रूप में जाना जाता है, जब उचित पाचन हासिल हो जाता है।

दूध पीने से अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है। साथ ही सोते समय एक्टिविटी का स्तर भी कम होता है, इसलिए शरीर दूध से ज्यादा से ज्यादा कैल्शियम अवशोषित कर लेता है।

#### दूध पीने के फायदे क्या हैं?

दूध पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां भी मजबूत होती हैं। यह प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-बी12, विटामिन-डी और फॉस्फोरस का उच्च स्रोत है। रोज़ दूध पीने से इम्युनिटी को बढ़ावा मिलता है, लेकिन

इससे सीने में जलन भी शुरू हो सकती है।

#### एक दिन में कितना दूध पीना चाहिए?

आप दिनभर में आराम से 2 से 3 कप दूध पी सकते हैं, लेकिन साथ ही याद रखें कि किसी भी चीज़ की अति हानिकारक हो सकती है। अगर आप फुल-क्रीम दूध पी रहे हैं, तो एक या दो कप से ज्यादा न पिएं, वरना यह वजन बढ़ने का कारण बन सकता है।

#### दूध को कैसे स्वादिष्ट बनाया जा सकता है?

ऐसे लोग कम ही हैं, जिन्हें सादा दूध पसंद आता हो। यही वजह है कि मिल्क शेक, फ्रूट शेक काफी पॉपुलर हैं। हालांकि, आयुर्वेद की मानें तो दूध या दही में कभी भी फलों को मिलाकर नहीं पीना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि फल दूध के साथ मिलकर गैस पैदा करते हैं, इन टॉक्सिन्स से साइनस, सर्दी, खांसी और

एलर्जी होती है। आप दूध में नेचुरल फ्लेवर्स, चीनी, गुड़, शहद, खजूर या फिर हल्दी मिलाकर पी सकते हैं। बच्चों के लिए दूध में चॉकलेट पाउडर मिलाया जा सकता है।

#### दूध पीने का सही तरीका क्या है?

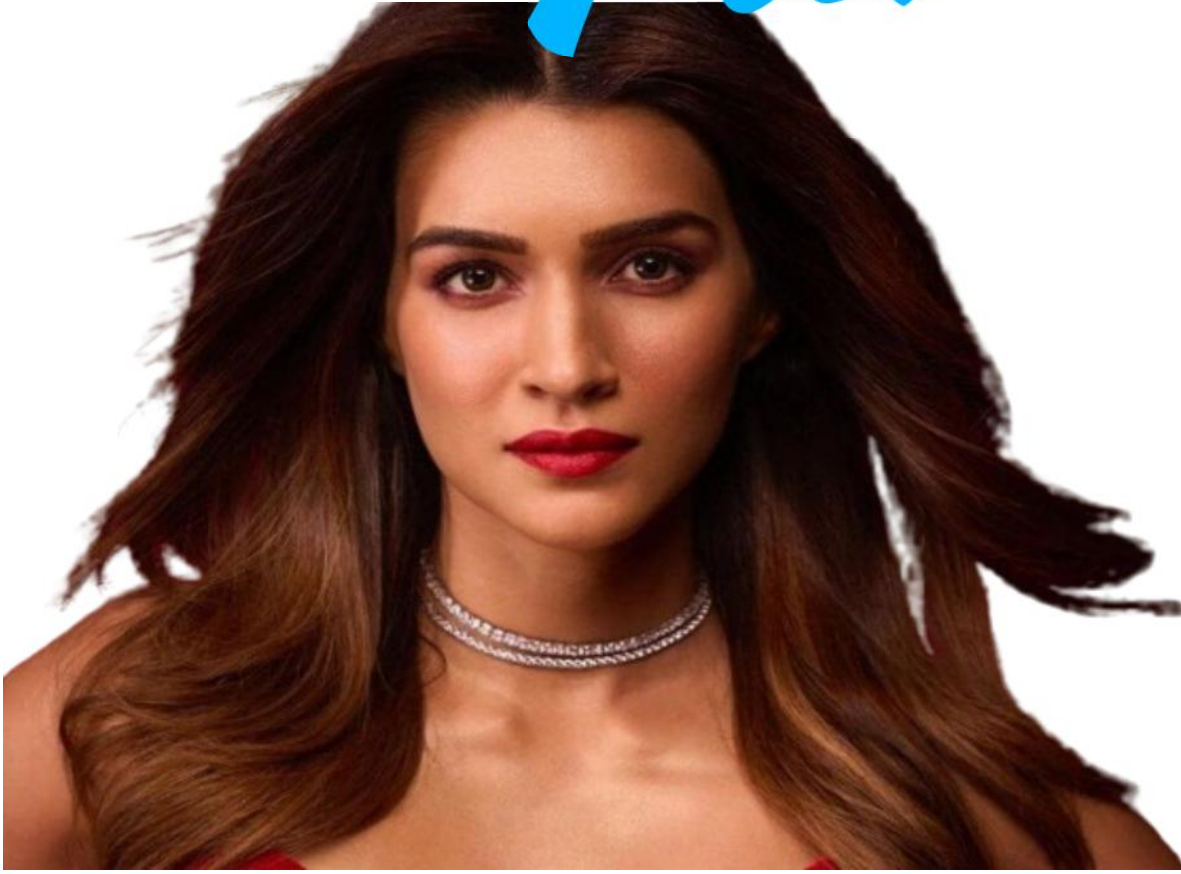
आयुर्वेद में दूध के साथ फलों को मिलाकर पीने की सलाह नहीं दी जाती है। ऐसे में सवाल यह है कि फिर दूध को पीने का सही तरीका क्या है? दूध चाहे ठंडा हो या गर्म, दोनों ही तरह से शरीर को फायदा पहुंचाता है, लेकिन इस बात से भी फर्क पड़ता है कि आप दूध किस समय पी रहे हैं।

अगर आप दूध को दिन के समय पी रहे हैं, तो ठंडा या गर्म कैसा भी पी सकते हैं। जबकि, रात में सोने से पहले पी रहे हैं, तो गुनगुना या गर्म दूध ही पिएं।

रात में ठंडा दूध पेट में दिक्कत पैदा कर सकता है, जिससे आपकी नींद खराब हो सकती है।



# BNM Fantasy



## शाहिद-कृति की फिल्म लेकर आई सुनामी

शाहिद कपूर और कृति सेनन की वैलेंटाइन डे के मौके पर रिलीज हुई फिल्म 'तेरी बातों में ऐसे उलझा जिया' ने बॉक्स ऑफिस पर इस वक्त ऐसी धाक जमाई है, जिसकी वजह से ऋतिक रोशन और दीपिका पादुकोण की 'फाइटर' को कमाई करने का कोई मौका नहीं मिल रहा है। शाहिद कपूर की रॉम-कॉम फिल्म घरेलू बॉक्स ऑफिस पर तो शानदार कमाई कर ही रही है, लेकिन दुनियाभर में भी इंसान और रोबोट की ये अनोखी कहानी लोगों को काफी पसंद आ रही है। यही वजह है कि 'तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया' ने 10 दिनों के अंदर ही बॉक्स ऑफिस पर 100 करोड़ का आंकड़ा पार कर दिया है।

# ज

जैकलीन फर्नांडीज को फिर मिला सुकेश का लव लेटर

जैकलीन फर्नांडीज लगातार सुर्खियों में बनी हुई हैं। दो साल एक्ट्रेस का नाम ठग सुकेश चंद्रशेखर से जुड़े 200 करोड़ मनी लॉन्ड्रिंग केस में सामने आया था। तब से ये मामला लगातार चलता ही जा रहा है। सुकेश चंद्रशेखर (Sukesh Chandrashekhkar) एक्ट्रेस जैकलीन को अपनी गर्लफ्रेंड का नाम देते रहे हैं और आए दिन एक्ट्रेस को लव लेटर भी लिखते नजर आए हैं। इस बार भी कुछ ऐसा ही हुआ है। रिपोर्ट के मुताबिक, सुकेश चंद्रशेखर ने एक्ट्रेस जैकलीन फर्नांडीज को वैलेंटाइन डे पर लव लेटर भेजा और इसके साथ एक स्पेशल सॉन्ग भी डेडिकेट किया। इस लेटर में सुकेश ने अपनी दिल की बात बताते हुए लिखा, "बेबी, मैंने तुम्हें बहुत याद

किया, वैलेंटाइन वीक के पहले दिन से लेकर हर पल मैं केवल तुम्हारे बारे में सोच रहा हूँ। यह हमारा दूसरा वैलेंटाइन है, जो एक-दूसरे से बहुत दूर है, लेकिन अब ऐसा नहीं होगा। यह साल हमारा साल है, जो हमारे चारों ओर की सभी नकारात्मकता और बाधाओं को तोड़ने वाला है। आगे सुकेश ने लिखा, इंसान के रूप में, हम सभी प्रतिक्रिया करते हैं, गुमराह करते हैं, उकसाते हैं, उकसाते हैं, जिससे गलत कदम उठाते हैं, जो बाद में दिमाग और दिल अलग-अलग सलाह देते हैं, लेकिन अंत में दिल की जीत होती है। हालांकि, मैं भी अलग नहीं था, एक इंसान के रूप में, मैंने भी प्रतिक्रिया व्यक्त की और आपके खिलाफ चला गया।



## मेहंदी सेरेमनी में जमकर नाचीं दिव्या अग्रवाल

फ्लॉन्ट की अपूर्व के नाम की मेहंदी



दिव्या अग्रवाल और अपूर्व पड़गांवकर सालों तक डेट करने के बाद आखिरकार हमेशा-हमेशा के लिए एक होने जा रहे हैं। ये कपल 20 फरवरी को परिवार और दोस्तों की मौजूदगी में शादी करने जा रहा है। पिछले दो दिन से इस कपल के प्री-वेडिंग फंक्शन हो रहे हैं, जिसकी तस्वीरें और वीडियो लगातार सोशल मीडिया पर वायरल हो रही है। रविवार को इस कपल की कॉकटेल पार्टी का आयोजन हुआ और

सोमवार को दिव्या अग्रवाल (Divya Agarwal) ने अपने हाथों पिया के नाम की मेहंदी लगवाई। अब एक्ट्रेस की मेहंदी सेरेमनी की फोटो सामने आई है, जिसमें वह बेहद खूबसूरत लग रही हैं। सोशल मीडिया पर दिव्या अग्रवाल की कुछ फोटो सामने आई हैं, जिसमें वह मीडिया में अपने पिया के नाम की मेहंदी को फ्लॉन्ट करती नजर आ रही हैं। वहीं, दिव्या अग्रवाल अपने मेहंदी सेरेमनी के मौके पर अपने होने वाले पति अपूर्व पड़गांवकर के साथ रोमांटिक भी होती नजर आई। इस खास मौके पर एक्ट्रेस ने पंजाबी लुक को चुना। ग्रीन, येलो और पिंक कलर के हेवी सूट में दिव्या बेहद खूबसूरत लग रही थी। तो वहीं दूल्हे राजा अपूर्व पिंक कुर्ते-पजामे और क्रीम कलर की नेहरू जैकेट में नजर आए। इस मौके पर ये

कपल एक-दूसरे के साथ कोजी होते नजर आए और दोनों ने साथ डांस भी किया। बता दें, बीते दिनों दिव्या ने खुद अपनी वेडिंग आउटफिट के कलर का खुलासा किया था। उन्होंने कहा कि वह लाल और बैगनी रंग के कपड़े कैरी करेंगी। सुरेश डूबने के बाद फेरे होंगे। दिव्या अग्रवाल ने शादी से चार दिन पहले प्री-वेडिंग फोटोशूट कराया। सोशल मीडिया पर दिव्या और अपूर्व के प्री-वेडिंग शूट की तस्वीरें सामने आई हैं। सोमवार को अपलोड हुई तस्वीरों में दिव्या और अपूर्व एक-दूसरे के साथ रोमांटिक पोज देते हुए नजर आ रहे हैं। अपूर्व की बांहों में खोने से लेकर सीढ़ियों पर मस्ती करने कपल गोल्स देने तक, दिव्या ने इस शूट को ग्लैमरस बनाने में कोई कसर नहीं छोड़ी।