



## हमारा फोकस है छोटे किसान का जीवन कैसे बेहतर हो: मोदी

अहमदाबाद। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गुजरात में अहमदाबाद के मोटेरा स्थित नरेंद्र मोदी स्टेडियम में गुरुवार को गुजरात सहकारी दुग्ध विपणन महासंघ (जीसीएमएमएफ) के स्वर्ण जयंती समारोह में कहा कि हमारा फोकस है छोटे किसान का जीवन कैसे बेहतर हो, पशुपालन का दायरा कैसे बढ़े, पशुओं का स्वास्थ्य कैसे बेहतर हो, गांव में पशुपालन के साथ ही मछलीपालन और मधुमक्खी पालन को कैसे प्रोत्साहित किया जाए। श्री मोदी ने इस अवसर पर कहा कि मुझे खुशी है कि यहां गुजरात में भी हमारी डेयरी सहकारी समितियों में महिलाओं की संख्या लगातार बढ़ रही है। मुझे याद है जब मैं गुजरात में था तो हमने डेयरी सेक्टर से जुड़ी महिलाओं के लिए एक और बड़ा काम किया था। हमने ये सुनिश्चित किया कि डेयरी का पैसा हमारी बहनों-बेटियों के बैंक खातों सीधे जमा हो।

## इफको दुनिया की शीर्ष 300 सहकारिताओं में प्रथम

नयी दिल्ली। इंडियन फारमर्स फर्टिलाइजर कोऑपरेटिव लिमिटेड (इफको) को देश के सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) में योगदान के अनुपात के आधार पर पुनः दुनिया की शीर्ष 300 सहकारिताओं में पहला स्थान मिला है। भारत में उर्वरकों का उत्पादन करने वाली सहकारी क्षेत्र की यह विशाल कंपनी कारोबार के हिसाब से दुनिया की 72वीं सबसे बड़ी सहकारी इकाई बन गयी है। इफको की एक विज्ञापित के अनुसार इंटरनेशनल कोऑपरेटिव एलायंस (आईसीए) और यूरोपियन रिसर्च इंस्टीट्यूट ऑन कोऑपरेटिव एंड सोशल एंटरप्राइजेज के तत्वाधान में प्रकाशित वर्ल्ड कोऑपरेटिव मॉनिटर के 2023 संस्करण में इफको को 300 प्रमुख सहकारी संगठनों की सूची में पुनः पहले स्थान पर रखा गया है।

# लोकतंत्र की हत्या कर रही सरकार: राहुल

## मोदी शासन में लोगों की बात नहीं सुनी जा रही, किसान-जवान हो रहे नजरअंदाज

बीएनएम@नयी दिल्ली

कांग्रेस नेता राहुल गांधी ने केंद्र सरकार पर किसानों और जवानों को नजरअंदाज करने का आरोप लगाते हुए कहा है कि मोदी शासन में लोगों की बात नहीं सुनी जा रही है और जनता की आवाज दबाकर लोकतंत्र की हत्या की जा रही है।

श्री गांधी ने गुरुवार को कहा कि दिक्कत यह है कि जब लोग हक के लिए सड़क पर उतर कर आंदोलन करते हैं तो सरकार गोली चलाकर उनकी आवाज को दफन कर देती है। किसान अपने हक की बात कर रहे हैं तो उन्हें गोली मारी जा रही है। सोशल मीडिया



पर लोगों की आवाज को दबाया जा रहा है।

सरकार पर लोकतंत्र की हत्या करने का

आरोप लगाते हुए उन्होंने कहा, 'किसान एमएसपी मांगें तो उन्हें गोली मारो-ये है मर

ऑफ डेमोक्रेसी। जवान नियुक्ति मांगें तो उनकी बातें तक सुनने से इनकार कर दो - ये है मर ऑफ डेमोक्रेसी। पूर्व गवर्नर सच बोले तो उनके घर सीबीआई भेज दो - ये है मर ऑफ डेमोक्रेसी।'

श्री गांधी ने कहा, 'सबसे प्रमुख विपक्षी दल का बैंक अकाउंट फ्रीज कर दो- ये है मर ऑफ डेमोक्रेसी। धारा 144, इंटरनेट बैन, नुकली तारें, आंसू गैस के गोले - ये है मर ऑफ डेमोक्रेसी। मीडिया हो या सोशल मीडिया, सच की हर आवाज को दबा देना - ये है मर ऑफ डेमोक्रेसी। मोदी जी, जनता जानती है कि आपने लोकतंत्र की हत्या की है और जनता जवाब देगी।'

# कर्नाटक में मंदिरों पर लगा टैक्स, कांग्रेस का जजिया कर: संत समिति

नयी दिल्ली। अखिल भारतीय संत समिति ने कर्नाटक सरकार द्वारा मंदिरों पर कर लगाए जाने को कांग्रेस का 'जजिया कर' करार दिया है और इसकी कड़ी निंदा करते हुए कहा है कि यह संविधान का उल्लंघन और हिंदुओं के धर्म स्वतंत्रता के अधिकार का हनन है।

समिति के राष्ट्रीय महामंत्री स्वामी जीतेन्द्रानंद सरस्वती महाराज ने कहा कि कर्नाटक सरकार ने मंदिरों के ऊपर एक करोड़ से कम की राशि की आय पर पांच प्रतिशत और एक करोड़ से ऊपर की राशि पर 10 प्रतिशत का कर लगाए जाने का विधेयक विधानसभा में पारित कर दिया है। उन्होंने इसे जजिया कर करार देते हुए कहा कि यह देश का पहला



मामला है जहां धर्म के आधार पर टैक्स लगाने की शुरुआत की गई है।

स्वामी जीतेन्द्रानंद सरस्वती ने कहा कि कांग्रेस पार्टी हिंदुओं के साथ गद्दारी पर उतर आई है। कांग्रेस नेता राहुल गांधी पूरे देश में मोहब्बत की दुकान खोलते हुए घूम रहे हैं, लेकिन कर्नाटक में उनकी पार्टी हिंदुओं के खिलाफ विधेयक पारित कर रही है।

उन्होंने कर्नाटक सरकार और कांग्रेस नेतृत्व से पूछा, "हम पूछना चाहते हैं कि देश के किस राज्य में मस्जिद या वक्फ बोर्ड से होने वाली आय पर, चर्च चाहे सीएनआई या सीएसआई (चर्च ऑफ नॉर्थ इंडिया या साउथ इंडिया) से होने वाली आय पर, या एफसीआरए (विदेशी योगदान विनियमन अधिनियम) से होने वाली आय पर टैक्स लिया जाता है?"

आय पर होने वाले टैक्स को लेने का अधिकार केंद्र सरकार का विषय है, परंतु राज्य सरकार के स्तर पर कर्नाटक सरकार ने हिंदू होने को गाली मानकर हिंदुओं के धर्म स्वतंत्रता के अधिकारों का हनन किया है।"

## ईडी ने केजरीवाल को भेजा सातवां समन: 'आप'

नयी दिल्ली। आम आदमी पार्टी (आप) ने गुरुवार को कहा कि चंडीगढ़ मेयर चुनाव में हार का बदला लेने के लिए



'भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) की प्रवर्तन निदेशालय' (ईडी) ने दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को सातवां गैरकानूनी समन भेजा है।

'आप' की वरिष्ठ नेता एवं दिल्ली कैबिनेट मंत्री आतिशी ने आज संवाददाताओं से कहा कि सुप्रीम कोर्ट ने चंडीगढ़ में लोकतंत्र को बचाया, उसका बदला लेने के लिए भाजपा ने श्री केजरीवाल को एक बार फिर गैर-कानूनी समन भेजा है।

उन्होंने कहा कि जब कोर्ट नॉन-अपीरिएंस के मामले की सुनवाई कर रहा है तो ईडी कोर्ट के फ़ैसले का इंतज़ार क्यों नहीं कर सकती है। अदालत के फ़ैसले का इंतज़ार किए बिना सातवां समन इस बात का प्रमाण है कि ईडी को किसी कानूनी प्रक्रिया या जांच से मतलब नहीं, ये सब सिर्फ 'आप' और श्री केजरीवाल को डराने-धमकाने का प्रयास है।

'आप' नेता ने कहा, "भाजपा को यह जान लेना चाहिए कि श्री केजरीवाल इनके गैर-कानूनी समन से डरने वाले नहीं हैं, हम डटकर लड़ेंगे। चाहे चंडीगढ़ मेयर चुनाव हो या संसद के चुनाव जहां जहां भाजपा देश के लोकतंत्र को संविधान को कमजोर करने की कोशिश करेगी हम डटकर मुकाबला करेंगे और भाजपा को हरायेंगे।" उन्होंने कहा, "जब से चंडीगढ़ के मेयर चुनाव पर सुप्रीम कोर्ट का फ़ैसला आया तब से हमें हर जगह से यह खबर आने लगी कि, अब ईडी केजरीवाल को समन करने वाली है, उन्हें गिरफ़्तार करने वाली है। आज भी अरविंद केजरीवाल को आया समन सिर्फ और सिर्फ चंडीगढ़ के मेयर चुनाव के बदले का प्रयास है।"

## बयान किसान हमारे 'अन्नदाता' और 'भाई' हैं: सूचना एवं प्रसारण मंत्री अनुराग ठाकुर

# किसानों से बातचीत करने को सरकार तैयार: ठाकुर

बीएनएम@नयी दिल्ली

केन्द्र सरकार ने किसानों को 'अन्नदाता' और 'भाई' कहते हुये गुरुवार को कहा कि वह फसलों के न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) को लेकर आन्दोलन कर रहे किसानों से बातचीत को तैयार है।

सूचना एवं प्रसारण मंत्री अनुराग ठाकुर ने आज कहा, "केन्द्र आंदोलनकारी किसानों से बातचीत करने को तैयार है। किसान हमारे 'अन्नदाता' और 'भाई' हैं।" श्री ठाकुर ने राजधानी में संवाददाताओं से बातचीत में कहा कि मोदी सरकार ने किसानों की आय बढ़ाने के लिये कई कदम उठाये हैं।



उन्होंने कहा, "हम पहले भी उनसे बातचीत के लिये तैयार थे और आज भी तैयार हैं तथा भविष्य में भी उनके विषयों पर बातचीत को तैयार रहेंगे।" उन्होंने कहा कि मोदी

सरकार के दौर में एमएसपी दोगुना हो गया है और खरीद भी दोगुने से अधिक हो रही है।

मंत्री ने गन्ने का उचित एवं लाभदायक मूल्य बढ़ाने के केन्द्र के फ़ैसले का उल्लेख करते हुये कहा कि भारत दुनिया में गन्ने का सबसे ज्यादा मूल्य दे रहा है। उल्लेखनीय है कि मंत्रिमंडल ने गन्ना विपणन वर्ष 2024-25 के लिये बुधवार को गन्ने की उचित और लाभदायक दर आठ प्रतिशत बढ़ाकर प्रति क्विंटल 340 रुपये तय किया है।

श्री ठाकुर ने कहा कि गन्ने की यह दर ए2+ फॉर्मूले के अनुसार, लागत से 107 प्रतिशत ऊंची है। ए2 फॉर्मूले में खाद्य बीज, रसायन, मजदूरी, सभी खर्च शामिल होते हैं जबकि

ए2+ पारिवारिक श्रम फॉर्मूले में खेती की वास्तविक लागत और परिवार के श्रम की लागत शामिल होती है। उन्होंने कहा कि मोदी सरकार ने दस साल में एमएसपी पर फसलों की खरीद के लिये 18.39 लाख करोड़ रुपये खर्च किये हैं। जिनमें धान और गेहू के साथ-साथ तिलहन और दलहनों की खरीद भी शामिल है। इससे पहले, संग्रम सरकार के दस साल में एमएसपी पर 5.5 लाख करोड़ रुपये व्यय किये गये थे।

उन्होंने कहा कि दुनिया भर में उर्वरकों के दाम बढ़ने के बावजूद भारत में सरकार ने इनकी कीमत नहीं बढ़ने दी, ताकि किसानों पर कोई बोझ न बढ़े।





# MADAN RAJ NURSING HOME

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

## केके पाठक पर शिक्षकों के साथ अभद्र भाषा का प्रयोग करने का लगा आरोप

### केके पाठक के खिलाफ परिवार दायर

पटना/ मुजफ्फरपुर

शिक्षा विभाग के अपर मुख्य सचिव केके पाठक के खिलाफ कोर्ट में परिवार दायर हुआ है। मुजफ्फरपुर जिले के सीजेएम कोर्ट में उनके ऊपर परिवार दायर की गई है। आईपीसी की धारा 504,506 के तहत यह शिकायत की गई है। केके पाठक पर आरोप है कि उन्होंने मंगलवार को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग



के जरिए अधिकारियों और शिक्षकों को गाली-गलौज किया था। विधानसभा और विधान परिषद में भी इस मामले को लेकर पक्ष और विपक्ष के विधायकों ने हंगामा किया था। और, केके पाठक को हटाने की मांग की थी।

### शिक्षकों की ड्यूटी टाइमिंग को लेकर विवाद हो रहा है

परिवादी ने कहा है कि हमारी पत्नी भी एक शिक्षक है। 21 फरवरी को वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग के जरिए से अपर मुख्य सचिव केके पाठक के साथ बैठक में जुड़ी थीं। उस दौरान शिक्षा विभाग के तमाम पदाधिकारी भी वीडियो कॉन्फ्रेंसिंग में मौजूद थे। अचानक एक शिक्षक के ऊपर केके पाठक अभद्र भाषा का प्रयोग करने लगे। गाली देते हुए कहा कि सभी शिक्षक 9 बजकर 15 मिनट पर किसी हाल में स्कूल में पहुंच जाना है। और इस बात को लेकर बिहार के तमाम शिक्षक आहत हुए हैं। इसलिए अधिवक्ता ने कोर्ट से न्याय की गुहार लगाई है। बता दें कि पिछले तीन दिनों से शिक्षकों की ड्यूटी टाइमिंग को लेकर विवाद हो रहा है। सदन में विपक्ष के विधायक हंगामा कर रहे। पक्ष और विपक्ष के विधायक शिक्षा विभाग के अपर मुख्य सचिव पर कार्रवाई की मांग कर रहे हैं।

### चार मार्च को होगी मामले की सुनवाई

इस परिवार को विनोद कुमार ने अपने अधिवक्ता सुधीर कुमार ओझा के माध्यम से

किया है। इसमें उन्होंने केके पाठक के खिलाफ शिकायत की है। अधिवक्ता सुधीर कुमार ओझा के माध्यम से आज मुख्य न्यायाधीश दंडाधिकारी की कोर्ट में शिकायत

दर्ज की गई है। इसे कोर्ट ने स्वीकार करते हुए 4 मार्च 2024 को सुनवाई की तिथि मुकर्रर की है। देखना यह है कि इस मामले में क्या कार्रवाई की जाती है।

## अस्थिरता का माहौल पैदा करना चाहते हैं तेजस्वी : सुशील मोदी

बीएनएम@पटना

पूर्व डिप्टी सीएम सुशील कुमार मोदी ने कहा है कि बिहार में इस वर्ष लोकसभा के साथ विधान सभा चुनाव कराने की न कोई मंशा है और न इसकी कोई जरूरत है लेकिन तेजस्वी प्रसाद यादव विधायकों को डराने के लिए समय से पहले या मध्यावधि चुनाव का शिगूफा छेड़ रहे हैं।

सुशील मोदी ने कहा कि इस वर्ष संसदीय चुनाव में एनडीए/बिहार की सभी 40 सीटें और देश भर में 400 से अधिक सीटें जीत कर प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी के नेतृत्व में तीसरी बार सरकार बनाएगी। बिहार में 10 लाख लोगों को सरकारी नौकरी और 10 लाख लोगों को रोजगार देने सहित सभी वादे पूरे करते हुए नीतीश सरकार अपना कार्यकाल पूरा करेगी।

उन्होंने कहा कि राज्य में विधानसभा चुनाव 2025 में अपने समय पर ही होंगे और एनडीए प्रचंड बहुमत से सत्ता में लौटेगी।



असमय चुनाव की चर्चा कर अस्थिरता का माहौल बनाने वालों की मंशा सफल नहीं होगी। अब न 1990 के दशक वाला रैली-रैला का जमाना है और न अब बूथ लूट कर कोई मतपेटी से जीत का जिन्न निकाल सकता है।

पटना में 3 मार्च को राजद की रैली का कोई असर होने वाला नहीं है। इसमें राहुल गांधी और सीताराम येचुरी भी आ जाएं तो भीड़ नहीं जुटेगी। राहुल गांधी हर तीन महीने पर विदेश में छुट्टी मनाने वाले नेता हैं। वे संसद का सत्र छोड़ कर विदेश चले जाते हैं। इस बार न्याय यात्रा छोड़ कर लंदन जा रहे हैं। जनता से कटे हुए ये लोग कभी गरीब का भला नहीं कर सकते।

## 100 मिनट में होगी कार्रवाई: सीईसी

### मतदान में गड़बड़ी की शिकायत पर तुरन्त करें शिकायत: मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार

बीएनएम@पटना

मुख्य चुनाव आयुक्त (सीईसी) राजीव कुमार ने आगामी लोकसभा चुनाव के दौरान मतदान में गड़बड़ी की किसी भी शिकायत पर 100 मिनट में कार्रवाई किए जाने का आश्वासन दिया। श्री कुमार ने बुधवार को यहां संवाददाताओं से कहा कि आगामी लोकसभा चुनाव में निष्पक्ष मतदान सुनिश्चित करने के लिए सभी प्रशासनिक तैयारियां कर ली गई हैं। उन्होंने आगामी लोकसभा चुनाव में निष्पक्ष मतदान कराने के लिए सभी नागरिकों से सहयोग भी मांगा।

सीईसी ने कहा, 'कहीं से भी अनुचित मतदान के संबंध में किसी भी शिकायत पर हम 100 मिनट में कार्रवाई करेंगे।' उन्होंने कहा कि अगर आम आदमी भी आगामी लोकसभा चुनाव में मतदान के दौरान कोई अनियमितता

देखता है तो वह चुनाव आयोग से शिकायत कर सकता है। शिकायत करने वाले लोग मतदान में अनियमितताओं के बारे में फोटो, वीडियो रिकॉर्डिंग या कोई अन्य विवरण भेज सकते हैं और यदि वे चाहें तो उनके नाम गोपनीय रखे जाएंगे।

श्री कुमार ने कहा कि चुनाव आयोग सभी चुनाव लड़ने वाले उम्मीदवारों को टेलीविजन चैनलों और समाचार पत्रों में अपने आपराधिक इतिहास का विज्ञापन करने का निर्देश देगा। इससे मतदाताओं को बेहतर उम्मीदवार चुनने में मदद मिलेगी। उन्होंने हाल ही में उच्चतम न्यायालय के चुनावी बांड को अवैध घोषित करने के मद्देनजर चुनाव आयोग द्वारा उठाए जाने वाले संभावित कदमों के बारे में पूछे जाने पर कोई टिप्पणी नहीं की। इस संबंध में बार-बार पूछे जाने पर भी वह चुप रहे और मीडियाकर्मियों के अन्य सवालों की ओर बढ़ गए। सीईसी ने कहा कि बिहार में कुल मतदाताओं की संख्या 7.64 करोड़ है और उनमें से 9.26 लाख पहली बार मतदान करेंगे। महिला मतदाताओं की संख्या 3.64

करोड़ है और 21,680 मतदाता 100 साल उम्र की हैं। अति वरिष्ठ नागरिकों की संख्या 14.50 लाख और शारीरिक रूप से अक्षम मतदाताओं की संख्या 14.59 लाख है।

श्री कुमार ने कहा कि 40 हजार वोटों पर वेबकास्टिंग की व्यवस्था की जायेगी। उन्होंने बताया कि बिहार में लोकसभा चुनाव के दौरान महिला प्रबंधित बूथों की संख्या 243 जबकि मॉडल मतदान केंद्रों की संख्या 2,785 होगी।



मुख्य चुनाव आयुक्त राजीव कुमार

## राज्य में सेवा दे रहे 17 आईएस अफसरों को प्रोन्नति मिली

पटना। बिहार सरकार ने भारतीय प्रशासनिक सेवा के बिहार कैडर के 17 आईएस अधिकारियों को प्रमोशन दिया है। सामान्य प्रशासन विभाग की तरफ से इसको लेकर अधिसूचना जारी कर दी गई है। भारतीय प्रशासनिक सेवा (बिहार संवर्ग) में वर्ष 2023, में नियुक्त बैच वर्ष 2011 के पदाधिकारियों को कार्मिक एवं प्रशिक्षण विभाग, भारत सरकार, नई दिल्ली के पत्रांक में निहित मार्गदर्शन के आलोक में प्रोन्नति प्रदान की गई। इन्हें विशेष सचिव पद की जिम्मेदारी दी गई है। इनका वेतनमान लेवल 13 (1,23,100 से 2,15,900) होगा।

### किन्हें क्या जिम्मेदारी मिली

सुशील कुमार (2011) को भू-अर्जन,

### लखीसराय के जिलाधिकारी यह बने

वहीं नरेंद्र झा (2011) को कटिहार का बंदोस्त पदाधिकारी बनाया गया है। रंजनीकांत (2011) को लखीसराय का समाहर्ता एवं जिला पदाधिकारी बनाया गया है। संजय कुमार (2011) को राज्यपाल सचिवालय का विशेष कार्य पदाधिकारी बनाया गया है। शशांका शेखर सिन्हा (2011) को जल संसाधन विभाग का अपर सचिव बनाया गया है। मुकेश कुमार सिन्हा (2011) राज्य निर्वाचन आयोग का सचिव बनाया गया है। निर्मल कुमार (2011) को लोक स्वास्थ्य अभियंत्रण विभाग का अपर सचिव बनाया गया है। शिव कुमार शैव (2011) को किशनगंज का बंदोस्त पदाधिकारी बनाया गया है। धीरेंद्र पासवान (2011) को पर्यावरण, वन एवं जलवायु परिवर्तन विभाग का अपर सचिव बनाया गया है। अरविंद मंडल (2011) को ग्रामीण विकास विभाग का अपर सचिव बनाया गया है। अनिल चौधरी (2011) को मधुबनी नगर निगम का नगर आयुक्त बनाया गया है। विश्वनाथ चौधरी (2011) को सहरसा का बंदोस्त पदाधिकारी और ब्रजेश कुमार (2011) को मधेपुरा का बंदोस्त पदाधिकारी बनाया गया है।



राजस्व एवं भूमि सुधार विभाग में निदेशक-सह-अपर सचिव की जिम्मेदारी दी गई। किशोरी चौधरी (2011) को राजस्व एवं भूमि सुधार विभाग का अपर सचिव, पुरुषोत्तम पासवान (2011) को राज्य निर्वाचन प्राधिकार का सचिव, उज्वल कुमार सिंह (2011), ग्रामीण कार्य विभाग का अपर सचिव बनाया गया है। विनय कुमार राय (2011) को पर्यटन निदेशालय का निदेशक बनाया गया है। साथ ही पथ निर्माण विभाग के अपर सचिव का अतिरिक्त प्रभार भी दिया गया है।





# M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

## मुंशी सिंह महाविद्यालय में एक दिवसीय व्याख्यान का आयोजन

मोतिहारी। शहर स्थित मुंशी सिंह महाविद्यालय के स्नातकोत्तर अंग्रेजी, जूलॉजी और बॉटनी विभाग के संयुक्त तत्वावधान में गुरुवार को एक दिवसीय व्याख्यान का आयोजन किया गया। मुख्य अतिथि सह मुख्य वक्ता के रूप में भूतपूर्व अध्यक्ष जंतुविज्ञान विभाग एवम पूर्व निदेशक, इंस्टीट्यूट ऑफ जेनेटोलॉजी एंड जेरीएटिक्स, ललित नारायण मिथिला विश्वविद्यालय, दरभंगा थे। उन्होंने रहेल्दी एजेइंग: ए रोड टू हैप्पीनेस पर विषय पर अविकल व्याख्यान की प्रस्तुति से श्रोताओं एवं छात्र/छात्राओं का दिल जीत लिया। अपने व्याख्यान के क्रम में उन्होंने कहा कि कुल चार



किस्म के हार्मोन हमारी खुशियों को नियंत्रित करते हैं। हमें खुश रहकर इन हार्मोस के संतुलन को बनाए रखना चाहिए। जीवन में खुशियों और आनंद का विशेष सकारात्मक

महत्व होता है। हमें दूसरों की भलाई, परोपकार और ऐसे सकारात्मक कार्य जिनसे समाज में प्रशंसा के योग्य बन सकें, करना चाहिए। यह व्याख्यान बहुविषयक था जिसे मुख्य वक्ता

द्वारा अत्यंत सरल, सुकर और संप्रेषणीय भाषा में प्रस्तुत किया गया। अनेक शेर ओ शायरी के द्वारा उन्होंने अपनी बातों को संपुष्ट किया। छात्र/छात्राओं ने बीच बीच में तालियां बजाकर उनका समर्थन और हौसला अफजाई की। उन्होंने बतलाया कि मानव व्यवहार किन कारणों से प्रभावित होता है और हमारे शरीर के विभिन्न हार्मोनों का स्तर उस समय क्या अनुभूति देता है और है तथा अपने सकारात्मक विचारों और कार्यों से हम कैसे हार्मोस को नियंत्रित कर सकते हैं। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे प्राचार्य प्रो. (डॉ.) अरुण कुमार ने इस अवसर पर कहा कि अपने हार्मोस को नियंत्रित

करने के लिए हमें अपने अंदर सकारात्मक सोच, परोपकार की भावना और छोटी छोटी खुशियों को समाहित करने की आदत डालनी चाहिए। दुनिया का सबसे बड़ा हासिल आनंद है और हमें आनंद के उत्सव में सराबोर हो जीवन को सफल और सार्थक बनाना चाहिए। साहित्य, संगीत और दर्शन से जुड़ कर हम अपने जीवन को खुशहाल बना सकते हैं। वस्तुवादी दृष्टिकोण से सार्थक खुशियों को पाना आकाशकुसुम प्राप्त करने जैसा ही है। इस अवसर पर विशिष्ट अतिथि के रूप में जूलॉजी विभाग के पूर्व अध्यक्ष प्रो. (डॉ.) जावेद सिद्दीकी की उपस्थिति उत्साहवर्धक रही।

## फाइलेरिया उन्मूलन के तहत किया गया दवा वितरण

बीएनएम@पताही

प्रखंड के ग्रामीणों को जागरूक करते हुए घर-घर जाकर सर्वजन दवा सेवन करा रही हैं पताही सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र की आशा कार्यकर्ता ने लोग इसके महत्व को भी समझा रहीं हैं, ताकि सभी लोग सर्वजन दवा सेवन कर फाइलेरिया जैसे विकलांग कर देने वाले रोग से सुरक्षित रह सकें।

इस दौरान स्वास्थ्य विभाग की टीम द्वारा प्रखंड के नन्हाकर, कोदरिया, जिहली, पताही, परसौनी, मिर्जापुर, बखरी सहित अन्य गांवों में फाइलेरिया दवा खाने से इनकार करने वाले लोगों को स्वास्थ्य कर्मी व आशा द्वारा समझाकर एलबेंडाजोल व डीईसी की दवा खिलाई गई। लोगों को बताया गया कि जिन लोगों के शरीर में फाइलेरिया के परजीवी

मौजूद होते हैं। उन्हीं लोगों में हल्के-फुल्के साइड इफेक्ट देखे जाते हैं। जिनमें लोगों को बुखार, सिर दर्द, पेट दर्द, उल्टी जैसे लक्षण कुछ समय तक होते हैं जो बाद में स्वतः ठीक हो जाते हैं। इस संबंध में सीएससी प्रभारी डॉ शंकर बैठा ने कहा हमें अपने क्षेत्र से ही नहीं इस देश से भी फाइलेरिया रोग का समूल नाश करने के लिए अभियान के दौरान आपके घर पर आने वाले स्वास्थ्य कर्मी के सामने ही दवा का सेवन करना है।

उन्होंने कहा कि लोगों को फाइलेरिया से सुरक्षित रखने के लिए डीईसी और एलबेंडाजोल की निर्धारित खुराक कोविड सुरक्षा मानकों का पालन करते हुए खिलाई जाएगी। दो वर्ष से कम उम्र के बच्चों, गर्भवती और अति गंभीर रूप से बीमार व्यक्तियों को यह दवाएं नहीं खिलाई जाएंगी।

## गुरुकुल विद्यालय में रंगारंग वार्षिकोत्सव आयोजित

बीएनएम@रामगढ़वा

प्रखंड के क्रिएशन गुरुकुल में भव्य व रंगारंग वार्षिकोत्सव का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विद्यालय के छात्र व छात्राओं ने रंगारंग नृत्य प्रस्तुत कर दर्शकों का मन मोह लिया। इस कार्यक्रम के मुख्य अतिथि पश्चिम चंपारण लोकसभा सांसद डॉ संजय जायसवाल को बनाया गया था।

मौके पर स्थानीय भारी संख्या में गनमैन लोगों की भी मौजूदगी रही। सांसद डॉ. संजय जायसवाल ने इस अवसर पर दीप प्रज्वलित कर कार्यक्रम के शुभारंभ किया। इन्होंने कहा कि क्रिएशन गुरुकुल विद्यालय क्षेत्र के लिए गौरवशाली विद्यालय है और सुगौली विधानसभा क्षेत्र में यह एकमात्र विद्यालय है जिसको सीबीएसई से मान्यता मिली है और प्लस टू स्टार की पढ़ाई होती है। इसके लिए सांसद ने विद्यालय के निदेशक परिमल कुमार को बधाई दी। वही जिला उपाध्यक्ष हरिमोहन



भगत उर्फ राजू भगत ने कहा कि विद्यालय के निदेशक परिमल कुमार व उनकी पत्नी सह विद्यालय की प्राचार्य सोनी कुमारी के द्वारा इस विद्यालय के लिए जो किया गया है वह अभूतपूर्व है। यह विद्यालय इस क्षेत्र में लोगों की आवश्यकताओं को पूर्ण कर रहा है और उत्कृष्ट शिक्षा भी प्रदान कर रहा है। इस भव्य वासी को सब आयोजन में विद्यालय की छात्र-

छात्राओं के द्वारा मनमोहक नृत्य वह नृत्य नाटिका को प्रस्तुत किया गया। छात्र व छात्राओं के द्वारा की गई प्रस्तुति की सभी लोगों ने सराहना की और बताया कि इस विद्यालय के शिक्षकों की मेहनत के बदौलत ही ऐसा उत्कृष्ट प्रदर्शन छात्राओं के द्वारा किया जा रहा है। मौके पर सैकड़ों के संख्या में गणमान लोग उपस्थित रहे।

## नगर भवन में होगा ठुमरी महोत्सव केसरिया में हथियार के बल पर फाइनेंस कर्मी से लूट

पंडित छोटेलाल मिश्र स्मृति संगीत समारोह 2024 में ठुमरी के रंगों से सराबोर होंगे कलाप्रेमी

मोतिहारी। आगामी 24 फरवरी को मोतिहारी शहर के राजेंद्र नगर भवन में पंडित छोटेलाल मिश्र संगीत कला महाविद्यालय के तत्वावधान में ठुमरी महोत्सव का आयोजन किया जायेगा। इसकी जानकारी देते संगीत महाविद्यालय के निदेशक शैलेंद्र कुमार सिन्हा ने बताया कि महोत्सव में सांस्कृतिक सत्र का आगाज कोलकाता की सुप्रसिद्ध ठुमरी गायिका काकली मुखर्जी के ठुमरी गायन से होगा, जिसमें वे ठुमरी गायन के विविध रंगों को बखूबी प्रस्तुत करेंगी।

इनके साथ बनारस हिन्दू विश्वविद्यालय के सुप्रसिद्ध तबलावादक डॉ. रजनीश तिवारी तबले पर कुशल संगति प्रदान करेंगे, वहीं सारंगी पर वाराणसी के ही नामचीन सारंगी नवाज अनीष मिश्र और हारमोनियम पर



बनारस के राघवेंद्र शर्मा होंगे। वही दूसरी प्रस्तुति बनारस की सुप्रसिद्ध ठुमरी गायिका सुचरिता गुप्ता की होगी, जिसमें वे बनारसी शैली की ठुमरियों की अविकल प्रस्तुति करेंगी। इनके साथ वाराणसी के ललित कुमार तबले पर कुशल संगति प्रदान करेंगे, जबकि अन्य वाद्ययंत्रों पर इनके साथ उपरोक्त कलाकारों द्वारा ही संगत किया जाएगा।

यह संस्था अपना स्थापना दिवस शास्त्रीय संगीत के लिए समर्पित होकर मनाती है और

प्रतिवर्ष इस तरह के कार्यक्रमों का आयोजन करती आ रही है। इस कार्यक्रम में श्रोताओं का प्रवेश निःशुल्क होगा। समारोह के मुख्य अतिथि 71 वीं एस.एस.बी. बटालियन के कमांडेंट प्रफुल्ल कुमार सिंह और विशिष्ट अतिथि डिप्टी मेयर डॉ. लालबाबू प्रसाद होंगे।

मौके पर मुंशी सिंह महाविद्यालय के प्राचार्य प्रो. (डॉ.) अरुण कुमार, सुप्रसिद्ध तबला वादक संजय पाण्डेय, बिंटी शर्मा और देवप्रिय मुखर्जी उपस्थित रहे।

12 दिनों में घटी लूट की तीन घटना

बीएनएम@केसरिया

क्षेत्र में हो रही लूट की घटना ने लोगों की चिंता बढ़ा दी है। विगत 12 दिनों में लूट की तीन घटनाएं घटी हैं। जिससे लोगों में भय का माहौल है। अपराधियों ने गुरुवार को एसएच 74 केसरिया-खजुरिया मार्ग के टोला के समीप एक फाइनेंस कर्मी को अपना निशाना बनाया है। जहाँ चैतन्य फाइनेंस के कर्मी शिवम कुमार से हथियार के बल पर करीब 86 हजार लूट लिया गया है।

बताया जाता है कि चैतन्य फाइनेंस का कर्मी शिवम समूह का पैसा वसूल कर केसरिया चैनपुर स्थित फाइनेंस कार्यालय जा

रहा था। इसी बीच घटनास्थल के समीप बाइक सवार अपराधियों ने कर्मी को रोका। जहाँ हथियार का भय दिखाकर रुपया लूट लिया। घटना को अंजाम देने के बाद अपराधी फरार हो गये। इधर, घटना के बाद पुलिस छानबीन में जुट गई है।

बता दें कि इससे पहले 11 फरवरी को ताजपुर खैरा टोला स्थित गायत्री-माया पेट्रोल पम्प के नोजल मैन से हथियार दिखाकर करीब 47 हजार लूट ली गई थी।

वहीं बुधवार को राजपुर-कोटवा सड़क मार्ग के हाजीपुर स्थित हनुमान मंदिर पोखरा के समीप आईसक्रीम फैक्ट्री के मजदूर सिसवा पटना के राकेश महतो से बाइक व साढ़े सोलह हजार लूट लिया गया था। इस घटना को भी हथियार का भय दिखाकर अंजाम दिया गया था।





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

**डॉ. संजय कुमार**  
MBBS (DAR)  
MD (Microbiology)



# अमृत भारत ट्रेन के ठहराव करने के लिए रेल अधिकारी, रेल मंत्रालय को धन्यवाद: दिनेश

**भाजपा के संभावित लोकसभा उम्मीदवार ने की प्रशंसा**

बगहा। गोरखपुर भाया नरकटियागंज रक्सौल रेलखंड पर सिकटा और रामनगर रेलवे स्टेशन में अमृत भारत ट्रेन के ठहराव करने के लिए भाजपा के संभावित लोकसभा उम्मीदवार दिनेश अग्रवाल ने रेल अधिकारी समेत रेल मंत्रालय को धन्यवाद दिया है।

दिनेश अग्रवाल ने कहा है कि अमृत भारत ट्रेन की ठहराव, यहां की जनता के संघर्ष की जीत का श्रेय है। रामनगर और सिकटा के लोगों ने एक साथ इसके लिए आवाज उठाई थी, जिसका सुखद परिणाम है। लोगों ने रेल नहीं तो वोट नहीं का जो नारा दिया वह आवाज रेल मंत्रालय तक पहुंची, जिसके चलते आपकी मांगों को रेल मंत्रालय ने पूरा किया।

उन्होंने कहा कि एक समाजसेवी होने के नाते मेरा यह दायित्व था कि आम जनता की आवाज को रेल मंत्रालय के अधिकारियों तक पहुंचाऊं, जो यह फलितार्थ हुआ। यह प्रयास समस्त चंपारनवासियों का है। समस्त जनप्रतिनिधियों का है, यह बदलते हुए भारत की जीत है।

दिनेश अग्रवाल ने कहा कि आनेवाले समय में सभी बंद ट्रेनें पहले की भांति सिकटा सहित पूरे वाल्मीकि नगर क्षेत्र में रुकेगी। इसके लिए आगे भी मेरा यह प्रयास जारी रहेगा।

दिनेश अग्रवाल ने सभी जनप्रतिनिधियों से आग्रह किया कि वाल्मीकिनगर लोकसभा क्षेत्र को विकसित वाल्मीकिनगर लोकसभा बनाने के लिए सभी जनप्रतिनिधि मिलजुलकर काम करें।

## जिला निबंधन कार्यालय के विकास कार्यों से तेजस्वी को किया अवगत

मोतीहारी। बिहार के पूर्व उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव ने मोतीहारी में सीएम नीतीश कुमार को पलटू चाचा कहते हुए खूब लताड़ा। इसी कड़ी में मोतीहारी में जन विश्वास यात्रा को संबोधित करते हुए कहा कि, 'हमारे चाचा को हाईजैक कर लिया गया है'। अपने 17 महीने के कार्य काल के उपलब्धियों को गिनाते हुए तेजस्वी यादव ने कहा चाचा सिर्फ पलटा पलटी किए। मैंने लोगों को रोजगार दिया और बिहार के विकास में अपना योगदान दिया। इसी बीच कार्यक्रम से पहले मोतीहारी जिला निबंधन कार्यालय के कर्मचारियों की एक टीम ने रिकॉर्ड रूम प्रभारी आजम हुसैन के नेतृत्व में मोतीहारी निबंधन कार्यालय में डीएसआर संजय कुमार के विकास कार्यों से राजद नेता को अवगत करवाया। बताया गया कि जिला निबंधन कार्यालय अपने पुनः निर्माण के अद्भुत दौर से गुजर रहा है। जहां कर्मचारियों और लोगों की सुविधाओं के लिए लगातार विकास कार्य किए जा रहे हैं। रिकॉर्ड रूम में मुयायना सहित लोगों के बैठने के लिए अलग शेड और कमरे बनाए जा रहे हैं, साथ ही मुआयना और नकल बहुत ही आसानी से लोगों को प्राप्त हो रहा है।



## फरार अभियुक्त गिरफ्तार

मोतीहारी। जिले के कोटवा थानाक्षेत्र के बेलवा माधो गांव के समीप साढ़े तीन साल पूर्व एक चिमनी परिसर से ट्रक पर लदे 7 हजार लीटर स्प्रीट जब्ती मामले में मद्य निषेध मोतीहारी की टीम ने फरार अभियुक्त को पंजाब से गिरफ्तार किया है। उल्लेखनीय है कि 2020 में बेलवा माधो में 35 ड्राम में रखे 7 हजार लीटर शराब बरामद हुआ था, जिसमें कुल 21 लोगों को पुलिस ने अभियुक्त बनाया था। वहीं 20 लोग पहले ही बेल करा चुके हैं। मामले में जब ट्रक मालिक पंजाब के संगरूर जिला के संगरूर थाना के रामनगर निवासी कश्मीरा सिंह को पंजाब से गिरफ्तार किया गया है। मामले में एसआई अनीश कुमार ने बताया कि गिरफ्तार अभियुक्त को पूछताछ के बाद जेल भेजा जा रहा है।

## शराब के साथ दो कारोबारी गिरफ्तार

बेतिया। भंगमलही पुल के पास से 17 लीटर विदेशी शराब के साथ दो शराब धंधेबाज को पुलिस ने गिरफ्तार किया है। पुलिस ने बताया कि आगामी होली के त्योहार को लेकर शराब तस्कर नए नए तरकीब के जरिए शराब तस्करी करने में जुटे हैं। पुलिस भी उनके हर मनसूबे पर पानी फेरने में लगी है।



बताया कि बुधवार की संध्या गश्त के दौरान पुलिस को गुप्त सूचना मिली कि गंडक दरिया से दूध के केन में छिपाकर तस्कर शराब लेकर बेतिया के तरफ जाने वाले हैं। त्वरित कार्रवाई करने पर शराब के साथ पकड़े जाएंगे। पदाधिकारी ने बताया कि प्राप्त सूचना के आलोक में पुलिस वरीय पदाधिकारी को सूचित करते हुए एक टीम

गठित की गई और भंगमलही के पास जाल बिछाकर शराब व बाईक के साथ धंधेबाजों को दबोच लिया गया। पकड़े गए दोनों धंधेबाज ग्रामपंचायत राज बरदाहा के घोठा टोला गांव के विकास कुमार और अमित कुमार बताये गये। तलाशी के दौरान दूध के तीन केन से 17 लीटर विदेशी शराब बरामद किए गए हैं।

## बगहा नगर में बस स्टैंड का निर्माण बिहार सरकार करावे: राम सिंह

बगहा। बगहा विधायक राम सिंह ने बिहार विधानसभा में बजट सत्र के दौरान बगहा नगर में बस स्टैंड बनाने के लिए सरकार से मांग की है। उन्होंने अपने विधानसभा क्षेत्र के मसान नदी का पक्का बांध बनवाने के लिए भी सरकार से मांग की है।

भाजपा उपाध्यक्ष रितु जायसवाल ने उक्त आशय की जानकारी देते हुए आगे बताया है कि बगहा विधायक राम सिंह ने बिहार विधानसभा के बजट सत्र के दौरान सदन में बगहा में बस स्टैंड बनवाने एवं बस स्टैंड के लिए भूमि अधिग्रहण करने के लिए सरकार से मांग की है एवं बस स्टैंड नहीं होने के कारण शहर में होने वाले भीड़ भाड़ एवं आवागमन की समस्याओं को सरकार के सामने मजबूती

से रखा। विधायक ने सदन को समस्याओं से अवगत कराते हुआ कहा कि मेरे विधानसभा बगहा के बगहा नगर में अनुमंडल कार्यालय स्थापित है और अनुमंडल को जिला बनाने के लिए भी प्रस्तावित है, साथ ही उन्होंने कहा कि बगहा नगर में चीनी मिल भी स्थापित है जिससे बस और गन्ना वाले ट्रॉली का भीड़ काफी बढ़ जाती है।

उन्होंने कहा कि जैसे पटना शहर में गंगा के किनारे बांध बनाया गया है ठीक वैसे ही बगहा नगर में गंडक नदी के किनारे बांध बनाकर बस स्टैंड बनाया जाय। साथ ही उन्होंने अपने विधानसभा क्षेत्र के मसान नदी का पक्का बांध बनवाने के लिए साकार से मांग की।

## पश्चिम चंपारण में शस्त्र अनुज्ञप्तिधारी शस्त्रों के भौतिक सत्यापन कराने का निर्देश

बेतिया। भारत निर्वाचन आयोग के निर्देश के आलोक में जिला निर्वाचन पदाधिकारी सह जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय ने कहा है कि आगामी लोक सभा आम निर्वाचन को निष्पक्ष स्वच्छ वातावरण में सम्पन्न कराने के उद्देश्य से इस जिले के शस्त्र अनुज्ञप्तिधारियों द्वारा धारित शस्त्रों का भौतिक सत्यापन अति आवश्यक है। जिले के शस्त्र अनुज्ञप्तिधारियों द्वारा धारित शस्त्रों के भौतिक सत्यापन हेतु प्रथम चरण में 11 फरवरी से 13 फरवरी तक थानावार दंडाधिकारियों की प्रतिनियुक्ति की गई थी, परन्तु थानावार शस्त्रों का शत प्रतिशत सत्यापन नहीं हो सका है। वैसे अनुज्ञप्तिधारी जो उक्त तिथि को शस्त्रों का सत्यापन नहीं करा पाय है, उनके लिए पुनः सत्यापन 27 फरवरी से 29 फरवरी तक एवं 11 मार्च से 13 मार्च तक थानावार दंडाधिकारियों की प्रतिनियुक्ति की गयी है।

## तमिलनाडु में मृत मजदूर के परिजन को श्रम विभाग द्वारा दिया गया दो लाख का चेक

बीएनएम@तुरकौलिया

प्रखंड के तुरकौलिया पूर्वी पंचायत के कवलपुर डीह कांहीटोला में एक मजदूर मोहन महतो की मौत गत दिनों तमिलनाडु चेन्नई के विल्लुपुरम रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर दो पर हो गई थी। जहां मजदूर की ट्रेन दुर्घटना में हुई मौत को लेकर गुरुवार को श्रम संसाधन विभाग द्वारा मजदूर की पत्नी बिंदु कुमारी को दो लाख रुपए का अनुदान राशि दिया गया है।

जिला श्रम अधीक्षक सत्यप्रकाश ने दो लाख रुपए का अनुदान राशि बैंक में उपलब्ध कराकर मृतक की पत्नी के घर पहुंचकर कागज सौंप दिया है। श्रम अधीक्षक सत्यप्रकाश ने बताया कि मजदूर मोहन महतो की मौत ट्रेन दुर्घटना में चेन्नई के विल्लुपुरम रेलवे स्टेशन के प्लेटफार्म नंबर 2 पर हो गई थी। जांचोपरांत मृतक के पत्नी को दो लाख



रुपए अनुदान राशि के रुप में दी गई है। मृतक के परिजन को 48 घंटे के भीतर अनुदान राशि देने को लेकर श्रम अधीक्षक के कार्यशैली को लेकर खूब प्रशंसा हो रही है।

जिला पार्षद प्रतिनिधि हेमंत किशोर वर्मा व मुखिया विनय कुमार ने कहा कि मजदूर की मौत पर बड़ी तत्परता दिखाते हुए श्रम विभाग ने कार्य किया है। जांच-पड़ताल करने

के बाद 48 घंटे के भीतर श्रम अधीक्षक सत्यप्रकाश की पहल पर विहार राज्य प्रवासी मजदूर दुर्घटना योजना के तहत मृतक के पत्नी के बैंक खाते में दो लाख रुपए उपलब्ध करा दी गई है। जहां उसके साथ यह घटना घटित हुई है। वही उसका साथी ठीकदार सुरेंद्र महतो गंभीर रूप से घायल है। फिलहाल उसका इलाज चल रहा है।



# बहुत ज्यादा खांसी आने से हैं परेशान, तो इनसे मिलेगा आराम



मौसम में बदलाव, फ्लू आदि के कारण खांसी आने लगती है। वहीं कई बार खांसी कई दिनों तक आती रहती है और सिरप या दवाई असर नहीं करती। बहुत ज्यादा खांसी आने से आप न तो कोई काम ठीक से कर पाते हैं और न ही सो पाते हैं।

अगर आपको गीली खांसी की शिकायत होती है तो बलगम बनता है, जिससे फेफड़ों

को साफ करने के लिए बलगम या कफ बनता है लेकिन सूखी खांसी में बलगम नहीं बनता।

आमतौर पर सूखी खांसी फ्लू या सर्दी के बाद कई दिनों तक रहती है। इस मौसम में सूखी खांसी कई लोगों को परेशान करती है। खांसी के कारण कई बार को पूरी पूरी रात नींद नहीं आती।

ऐसे में अगर आपको भी सूखी खांसी आ रही है और दवाएं असर नहीं कर रही तो कुछ घरेलू उपायों को अपनाकर आप सूखी खांसी से छुटकारा पा सकते हैं।

## सूखी खांसी से राहत के लिए घरेलू उपाय

### अदरक और नमक

बहुत ज्यादा खांसी से परेशान हों तो अदरक के छोटे से टुकड़े में एक चुटकी नमक छिड़क कर अपने दांतों के नीचे दबा लीजिए। इससे अदरक का रस धीरे धीरे आपके गले तक

पहुंचता है। अदरक के टुकड़े का रस 5-8 मिनट तक लेते रहें।

### काली मिर्च और शहद

शहद और काली मिर्च को मिलाकर सेवन करने से भी खांसी से छुटकारा मिल सकता है। इसके लिए 4-5 काली मिर्च को पीसकर पाउडर बना लें। काली मिर्च पाउडर में शहद मिलाकर चटनी की तरह सेवन करें।

### अदरक और शहद

अदरक और शहद दोनों ही सूखी खांसी से राहत पहुंचा सकते हैं। शहद और अदरक में मुलेठी मिलाकर सेवन करें। यह तीनों इम्यूनिटी बढ़ाने में फायदेमंद होती है। एक चम्मच शहद में अदरक के रस का सेवन करें। गले को सूखने से बचाने के लिए मुलेठी की छोटी सी डंडी को मुंह में रख लें। यह गले की खराश को दूर करती है।

### गर्म पानी में शहद

खांसी से आराम पाने के लिए आधे गिलास



हल्के गर्म पानी में शहद मिलाकर पीएं। रोजाना शहद के सेवन से सूखी खांसी से राहत मिलती

है। रात में शहद मिलाकर गुनगुना पानी पीने से खराश दूर होती है।

# काँफी पीने के स्वास्थ्य लाभ हैं कई, गंभीर रोगों के जोखिम को करती है कम



काँफी ताजगी और ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने वाला पेय पदार्थ होता है। कई लोगों की नींद बिना काँफी के खुलती ही नहीं। हालांकि कई रिपोर्ट्स में काँफी के अधिक सेवन को नुकसानदायक बताया गया है।

काँफी में कैफीन नाम का मुख्य घटक पाया

जाता है, जिस के अधिक सेवन से गंभीर समस्याएं हो सकती हैं। लेकिन अगर सही मात्रा में काँफी का सेवन किया जाए तो शरीर के लिए काफी फायदेमंद हो सकता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों के मुताबिक, काँफी कई तरह की बीमारियों के जोखिम को कम करने

में मदद करता है।

काँफी पर हुए कुछ अध्ययनों के मुताबिक, काँफी का सेवन अगर सही मात्रा में किया जाए तो गंभीर रोगों में लाभ मिल सकता है। काँफी के उच्च स्तर के एंटीऑक्सीडेंट और पोषक तत्व सेहत के लिए फायदेमंद हो सकते हैं। कई

तरह की गंभीर बीमारियों का खतरा भी काँफी पीने से कम हो सकता है।

चलिए जानते हैं सही मात्रा में काँफी के सेवन से होने वाला स्वास्थ्य लाभ।

## काँफी मधुमेह रोगियों के लिए फायदेमंद

साल 2014 स्टडी के मुताबिक, काँफी का सेवन लोगों में टाइप-2 मधुमेह के खतरे को कम करता है। शोधकर्ताओं ने 48,000 से अधिक लोगों के डेटा अध्ययन में पाया कि जिन लोगों ने चार सालों में रोजाना कम से कम एक बार काँफी का सेवन किया है, उनमें मधुमेह का खतरा 11 फीसदी तक कम हुआ है। लेकिन डायबिटीज रोगियों को डॉक्टर की सलाह से ही काँफी का सेवन करना चाहिए।

## काँफी से लिवर कैंसर का जोखिम होता है कम

2019 में हुए एक अध्ययन के निष्कर्ष में कहा गया कि काँफी के सेवन से लिवर कैंसर का खतरा कम हो सकता है। इसके पहले साल 2015 में अमेरिका में भी शोधकर्ताओं ने पाया था कि रोजाना दो से तीन कप काँफी का सेवन

करने से प्रतिभागियों में हेपेटोसेलुलर कार्सिनोमा और क्रोनिक लिवर रोग होने का जोखिम करीब 38 फीसदी तक कम हो सकता है।

## काँफी ब्लड प्रेशर को करती है नियंत्रित

काँफी में पाया जाने वाला कैफीन का सही मात्रा में सेवन फायदेमंद भी होता है। कैफीन के सेवन से रक्तचाप और हृदय स्वास्थ्य को लाभ मिलता है।

साल 2018 में हुए एक अध्ययन के मुताबिक, प्रतिदिन तीन से पांच कप काँफी पीने से हृदय रोग का जोखिम 15 फीसदी तक कम हो सकता है। शोधकर्ताओं ने कहा कि रोजाना एक से चार कप काँफी पीने से दिल की बीमारी के कारण होने वाली मृत्यु दर में भी कमी आती है।

## काँफी चर्बी कम करने में मददगार

कैफीन से शरीर की चर्बी कम होती है। इन दिनों फैट बर्निंग सप्लीमेंट्स में कैफीन पाया जाता है। कैफीन मेटाबॉलिज्म की दर को 3-11% तक बढ़ा सकता है। मोटे व्यक्तियों के फैट को कम करने में काँफी असरदार है।

## धमनियों में रुकावट होने पर दिखते हैं ये लक्षण, न करें नजरअंदाज

धमनियों में रुकावट की समस्या को मेडिकल भाषा में एथेरोस्क्लेरोसिस कहते हैं। यह स्थिति तब पैदा होती है, जब हमारी धमनियों में प्लाक का निर्माण होने लगता है। इसके कारण हमारा दिल द्वारा शरीर के बाकी हिस्सों ऑक्सीजन रिच रक्त और पोषक तत्वों को ले जानी वाली रक्त वाहिकाएं (धमनियां) संकुचित, मोटी

और कठोर हो जाती हैं। इससे शरीर में ब्लड फ्लो या सर्कुलेशन भी कम हो जाता है। प्लाक फैट, कोलेस्ट्रॉल और अन्य पदार्थों के बना एक चिपचिपा पदार्थ होता है, जो धमनियों के संकुचन और रक्त प्रवाह में बाधा बनता है। इसके कारण कई बार पट्टिका फट भी सकती है, जिससे लोगों को त्वचा में रक्त के थक्के जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं।

लेकिन अच्छी बात यह है कि इसे धमनियों में ब्लॉकेज के लक्षणों को पहचानकर आप समय रहते हैं, इसका उपचार प्राप्त कर सकते हैं और गंभीर नुकसान से बच सकते हैं। नेशनल हार्ट, लंग एंड ब्लड इंस्टीट्यूट के अनुसार एथेरोस्क्लेरोसिस की शुरुआत होने पर शरीर में इसके कई संकेत और लक्षण देखने को मिलते हैं, जिनके आधार पर आप

इसके निदान के लिए डॉक्टर से परामर्श कर सकते हैं। हम आपको इसके लक्षण बता रहे हैं।

### एथेरोस्क्लेरोसिस या धमनियों में रुकावट के लक्षण-

#### 1. कोरोनरी हृदय रोग के लक्षण

इस स्थिति में व्यक्ति को सीने में दर्द, बहुत ठंड लगना, दिल की धड़कन तेज होना, मतली, कमजोरी और सांस लेने में तकलीफ जैसी समस्याओं का भी सामना करना पड़ सकता है। जो कि कोरोनरी हृदय रोग के लक्षण हैं

#### 2. चलने फिरने पर दर्द

सीढ़ियां चढ़ने उतरने पर भी दर्द, पैरों में दर्द, भारीपन और ऐंठन आदि जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं। जो आमतौर पर

थोड़ा आराम करने पर ठीक हो जाती हैं।

#### 3. मस्तिष्क संबंधी समस्याएं

धमनियों में रुकावट की वजह से मस्तिष्क तक ऑक्सीजन रिच ब्लड और पोषण की आपूर्ति नहीं हो पाती है, जिसकी वजह से व्यक्ति को सोचने और याद करने में परेशानी, कमजोरी और सुन्न पन महसूस होना, साथ ही आंखों की रोशनी कमजोर होने जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं।

#### 4. वजन कम होना

बहुत से लोगों को भोजन के बाद तेज दर्द, दस्त और वजन कम होने जैसी समस्याएं भी देखने को मिल सकती हैं। ये सभी गट मेसेन्टेरिक आर्टरी इस्किमिया के लक्षण हो सकते हैं।

#### 5. इरेक्टाइल डिसफंक्शन

धमनियों में रुकावट या ब्लॉकेज होने पर यह



स्थिति भी देखने को मिल सकती है। हालांकि यह समस्या पुरुषों में अधिक देखने को मिलती है। अगर आप भी अक्सर इस तरह के लक्षणों का अनुभव करते हैं, तो आपको तुरंत डॉक्टर से संपर्क करना चाहिए। जिससे कि समय रहते इसका उपचार लिया जा सके और गंभीर नुकसान से बचा जा सके।

## कहानी: जिंदगी में खुशी....

वैदेही कोठारी स्वतंत्र पत्रकार एवं लेखिका



राघव स्कूल से घर आया, बड़ा उदास था। मां ने पूछा - "क्या हुआ राघव? आज स्कूल में कुछ हुआ क्या? राघव ने कोई जवाब नहीं दिया! चुप-चाप अपने कमरे में चला गया। स्कूल यूनिफॉर्म चेंज की। चेंज करके बैठ मोबाइल चलाने लगा। थोड़ी देर बाद मां ने आवाज लगाई, "राघव खाना खाने आ जा..। वह खाना खाने डाइनिंग टेबल के पास पड़ी चेयर पर बैठ गया।

आज वह रोज की तरह बातें नहीं कर रहा था। मां उसकी ओर देख कर बोली क्या हुआ? आज इतना उदास क्यों हैं? राघव ने अपनी खामोशी तोड़ कर कहा कुछ नहीं मैं ऐसे ही... बोल कर, खाना खाने लगा। मां ने भी ज्यादा पूछताछ नहीं की... वह खाना खा कर टीवी देखने लगा। कुछ देर टीवी देखी फिर पढ़ने बैठ गया...।

राघव दिखने में काफी स्मार्ट था। 15, 7 हाईट, रंग गोरा, नाक लम्बी, बालों की स्टाइल भी हिरो जैसी करा रखी थी। साथ ही पढ़ने में भी अव्वल था। राघव पढाई के साथ साथ गेम, डांस में भी किसी से कम नहीं था।

कक्षा बारहवीं में होने से वह पढाई को लेकर ज्यादा गंभीर था। शाम छः बजे राघव जब कोचिंग से घर आया तो मां ने कहा आज घर के सभी सदस्यों को राजेश अंकल के यहां पार्टी में चलना है।

प हले तो राघव ने मना किया, नहीं माँ...! मैं नहीं जाऊंगा! मां ने ज्यादा फोर्स किया तो राघव भी पार्टी में चल दिया। हालांकि राघव का मन नहीं लग रहा था। वह खाने की थाली लेकर खड़ा हुआ ही था कि उसको तीन चार जान-

**स्कूल में देखो तो दोस्त कहते हैं ये बनना जा तू! यह करले तू...! इसमें तुझे अच्छा पैकेज मिलेगा...!, इसी तरह सभी मिलने वाले रिश्तेदार भी अच्छी नोकरी पैकेज की बात करते हैं...तुम लोग भी यही सब कहते हो...। आखिर - मैं क्या करना चाहता हूँ..यह कोई समझने को राजी नहीं, आज जो देखो सिर्फ अच्छे पैकेज या नोकरी ही की क्यों बात करते हैं? सिर्फ पैसा कमाना ही जीवन में सफलता है क्या? खुद की खुशी कुछ मायने नहीं! मुझे पैसे का गुलाम नहीं बनना! मैं वह काम करूंगा जिससे मुझे जिंदगी भर खुशी मिले..!**

पहचान वाले लोगों ने घेर लिया। एक अंकल ने कहा और बेटा आजकल तो दिखाई नहीं देते हो...क्या कर रहे हो?

-जी अंकल बारहवी कक्षा में हूँ।

-अच्छा क्या विषय लिया है,

-जी अंकल बॉयलॉजी,

अच्छा है! अंकल जी हंस्ते हुए बोले, डॉक्टर बनना है..,

जी नहीं अंकल अभी कुछ सोचा नहीं...!

अंकल की बात खत्म हुई ही थी, कि दूसरे अंकल बोले तो फिर क्या करोगे.. कुछ सोचा तो होगा..!

- जी अंकल अभी सिर्फ पढाई पर ध्यान है! अच्छा..!

तीसरे अंकल बोले अरे बेटा तुम तो "लॉ" कर लो बढिया है,

राघव को अंदर ही अंदर बहुत गुस्सा आ रहा था, किंतु फिर भी वह शालीनता के साथ मुस्कुरा कर जवाब दे रहा था। कुछ ही देर में राघव की मां भी राघव के पास आ गई।

कहने लगी -भई क्या चर्चा चल रही है! अरे भाभी जी कुछ नहीं राघव से बात कर रहे थे कि क्या करने वाला है आगे..!, माँ भी मुस्कुराने लगी !.., थोड़ी देर बाद कुछ और

मिलने वाले आए, उन लोगो ने भी राघव से यही सवाल किये। राघव बैचारा क्या करता, सबको मुस्कुराते हुए जवाब देता रहा।

घर आते ही राघव गुस्सा करने लगा।

गुस्से में राघव बोला - मैंने मना किया था! मैं नहीं जाऊंगा फिर भी आप ले गए..!

- तो क्या हुआ राघव..?

- मुझे पसंद नहीं कि लोग मुझे तरह तरह की सलाह दे!

स्कूल में देखो तो दोस्त कहते हैं ये बनना जा तू ! यह करले तू...! इसमें तुझे अच्छा पैकेज मिलेगा...!, इसी तरह सभी मिलने वाले रिश्तेदार भी अच्छी नोकरी पैकेज की बात करते हैं...तुम लोग भी यही सब कहते हो...।

आखिर - मैं क्या करना चाहता हूँ.. 'यह कोई समझने को राजी नहीं, आज जो देखो सिर्फ अच्छे पैकेज या नोकरी ही की क्यों बात करते हैं? सिर्फ पैसा कमाना ही जीवन में सफलता है क्या? खुद की खुशी कुछ मायने नहीं! मुझे पैसे का गुलाम नहीं बनना!

मैं वह काम करूंगा जिससे मुझे जिंदगी भर खुशी मिले..!

**48 राजस्व कॉलोनी रतलाम ( मध्य प्रदेश)**



भगवती सक्सेना  
गौड़, बैंगलोर

जोर जोर से कोई दरवाजा खटखटा

रहा था, नीता दौड़ कर गयी और खोला, देखा टिंकल खड़ी थी। वह बोली, आंटी बिजली नहीं है इसलिए जोर से धक्का देना पड़ा, सॉरी, कोई बात नहीं कहकर उसने गले लगा लिया, तुम बहुत प्यारी हो।

ये सुनते ही टिंकल की आंखों में आंसू आ गए।

नीता अपने पड़ोस की भाभी रेणुका को बहुत पसंद करती थी, जो कैसर से कई वर्ष जूझने के बाद पिछले वर्ष, टिंकल को छोड़ कर भगवान के पास जा चुकी थी। आज टिंकल जोर जोर से रो रही थी, बहुत पूछने पर बताया, कुछ आंटी और अंकल आये थे, पापा का टीका किया, मिठाई दी और चले गए, घर में सब बहुत खुश हैं।

मैंने पापा से पूछा, आज क्या है? उन्होंने बताया, तुम्हारी दूसरी मम्मी आने वाली है। आंटी, रोक लीजिये, मुझे दूसरी मम्मी नहीं चाहिए, उसी को सौतेली माँ कहते हैं ना। मैंने टीवी में फिल्में देखी है, सौतेली माँ अच्छी नहीं होती, स्कूल में भी कहानियां सुनी है। घर में दादी, चाची सब है, फिर इनकी क्या जरूरत है। मैंने मम्मी की प्यारी यादों के साथ जीना सीख लिया है।

आंटी, रोक लीजिये, मुझे दूसरी मम्मी नहीं चाहिए, उसी को सौतेली माँ कहते हैं ना। मैंने टीवी में फिल्में देखी है, सौतेली माँ अच्छी नहीं होती, स्कूल में भी कहानियां सुनी है। घर में दादी, चाची सब है, फिर इनकी क्या जरूरत है। मैंने मम्मी की प्यारी यादों के साथ जीना सीख लिया है।

माँ

नीता समझ नहीं पा रही थी, बच्ची को कैसे समझाए, उसे रेणुका उस घर का सब हाल बताती थी, बीमारी ने तो बाद में खत्म किया, सास और पति के व्यवहार ने पहले ही मार दिया था, इसलिए टिंकल के लिए वो बहुत चिंतित रहती थी। अभी साल भी पूरा नहीं हुआ था और लोग शादी करने के चक्कर में थे।

आज उसके दिमाग में अचानक एक विचार आया उसने टिंकल से कहा, तुम मुझे कितना प्यार करती हो जवाब मिला ढेर सारा और वो गले लग गयी। अब बच्ची को लेकर वो उसके घर गयी और उसकी दादी से कहा, अगर बुरा न माने तो एक बात आपसे कहना चाहती हूँ,

आ प की टिंकल इतनी प्यारी है, और आप जानती हैं मेरा अपना कोई नहीं है, मैके में लोग हैं पर उनके लिए मैं सिर्फ एक मेहमान ही हूँ, इस प्यारी सी बच्ची को मुझे दे दीजिए, मैं ट्रॉसफर कराकर कहीं और चली जाऊंगी कानूनी रूप से इसे अपनी बेटि बनाऊंगी।

दादी सोच में पड़ गयी फिर घर में मशवरा लेकर बाद में बताते हैं, ये कहा। शाम को ही टिंकल खुशी खुशी आयी और बोली आज मैं बहुत खुश हूँ, घर में सबने कहा, कि आपके साथ कहीं घूमने जाना है। आपमे मुझे मेरी अपनी मम्मी का रूप दिखता है, आप बहुत अच्छी हैं।

**आज टिंकल जोर जोर से रो रही थी, बहुत पूछने पर बताया, कुछ आंटी और अंकल आये थे, पापा का टीका किया, मिठाई दी और चले गए, घर में सब बहुत खुश हैं। मैंने पापा से पूछा, आज क्या है? उन्होंने बताया, तुम्हारी दूसरी मम्मी आने वाली है। आंटी, रोक लीजिये, मुझे दूसरी मम्मी नहीं चाहिए, उसी को सौतेली माँ कहते हैं ना। मैंने टीवी में फिल्में देखी है, सौतेली माँ अच्छी नहीं होती, स्कूल में भी कहानियां सुनी है। घर में दादी, चाची सब है, फिर इनकी क्या जरूरत है। मैंने मम्मी की प्यारी यादों के साथ जीना सीख लिया है।**

### संगठन से बनता सुदृढ़ परिवार



हिमाद्री वर्मा 'समर्थ'

मकान को घर बनाए वो कहलाता है परिवार हर हाल में साथ निभाए सच्चा साथी परिवार हरदिन को त्योहार बनाए वो सम्पन्न परिवार दुख में जो आस बंधाए वो है खुशहाल परिवार।।

बड़ों को जहां मान मिले वो है आदर्श परिवार बचपन को खूब प्यार मिले वो प्यारा परिवार भावनाओं को पनाह दे वो है सहयोगी परिवार सपनों को उड़ान मिले वो है उत्साहित परिवार।।

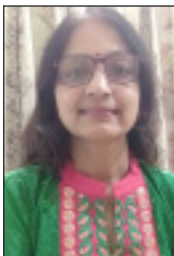
देशोन्नति में सहयोग करे वो जागरूक परिवार विचार परस्पर साझा करे वो है पारदर्शी परिवार नवाचारों का स्वागत करे वो है विकसित परिवार जो है उसी में खुशी मनाए वो है संतुष्ट परिवार।।

ज्ञान का अखंड दीप जलाए वो शिक्षित परिवार अतिथि का सत्कार मनाए वो शिष्टाचारी परिवार परहित के जो काज करे वो है परोपकारी परिवार ईश्वर में जो ध्यान लगाए वो है धार्मिक परिवार।।

नारी का आभार जताए वो है सुसंस्कृत परिवार हुनर की जहां कद्र हो वो है प्रतिभाशाली परिवार वैसे तो कहे जाते हैं एकल और संयुक्त परिवार संगठन का महत्व जो समझे वो सुदृढ़ परिवार।।

जयपुर, राजस्थान

### सुनों स्त्री..



नमिता गुप्ता  
'मनसी' मेरठ,  
उत्तर प्रदेश

सुनों स्त्री.. सुनों,  
कब खोलोगी तुम सांकल  
अपने भीतर की,  
माना..

बहुत सलीके से सजाया तुमने घर-आंगन,  
मुस्कराहटों को जगह दी सारी उदास आंखों में।।

पर, क्यों भूली रही अपने ही केशों को सुलझाना,  
क्यों नहीं टांक लिए कुछ सितारे अपने आंचल में,  
क्यों नहीं झांककर देखा चांद मन की खिड़कियों से,  
क्यों नहीं की उससे देर तक ढेरों लंबी बातें!!

सुनों स्त्री..  
तुम जननी हो,



चित्र साभार गूगल

जन्मीं हैं तुमने ही संभावनाएं..  
संभाला है तुमने ही धरोहरों को..  
तुमने बढ़ने दिया मान्यताओं को अनवरत ही,  
..तो जन्मो न अपनी एक भाषा!

निर्विरोधसंशोधनकरोमान्यताओंमें,  
सुनों..  
गढ़ों ऐसी लिपि जो अनुवादित कर सके तुम्हारे आंसुओं को सही से!!

### धरा

ममता सिंह राठौर

कानपुर

पहचानकी बयानी लिख रही हूँ  
अपने किरदार की कहानी लिख रही हूँ।।

हंसते चमकते निखरते ढलते रंग लिख रही हूँ  
बरसों बरस की ऊभन लिख रही हूँ।।

सहजता, सरलता, और कुशलता लिख रही हूँ  
प्रेम, धैर्य और सौंदर्य की विषमता लिख रही हूँ।।

लिखना यही कि स्वयं को लिख रही हूँ  
वेद से संवेद के अभेद लिख रही हूँ।।

कथा ब्यथा का परिपेक्ष लिख रही हूँ  
सच लिखूँ तो क्या लिखूँ  
अनवरत खेद लिखूँ।।

पिता लिखूँ तो माँ लिखूँ,  
पति के संग स्वयं लिखूँ  
स्वयं को जब धरा लिखूँ  
तो भाग्य को प्रभा लिखूँ।।

### माँ!

कृष्णा तिवारी, नोएडा



खामोशी की चादर जैसे हरदम ओढ़े रहती माँ!!  
पिता गए है जब से कुछ सहमी सहमी रहती माँ!!

दिल में जैसे सागर है,  
फिर भी रहती खाली माँ!!  
इक झोंके से छलक पड़े से नीर भरी हो गागर माँ!!

वो तो पूरी रामायण थी अब क्यूँ छंदो में सिमटी माँ!!  
पिता के मंदिर की मूरत आज विसर्जन होती माँ!!

शूल हृदय में चुभे है लेकिन किनसे पीर कहेगी माँ!!  
सब माली अपनी बगियाँ के कैसे फूल चुनेगी माँ!!

पिता गए है जब से जैसे हो गई कड़वी गोली माँ!!  
भरी पूरी इस दुनियाँ में रह गई बहुत अकेली माँ!!

दिल में जैसे सागर है फिर भी रहती खाली माँ!!  
इक झोंके से छलक पड़े नीर भरी हो गागर माँ!!



# पाचन को मजबूत करना है, तो अपनाएं ये हेल्दी आदतें

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

## 1. जंक फूड्स से दूरी बनाएं

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

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

## 2. पानी पर्याप्त मात्रा में पिएं

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



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

## 3. दही खाएं

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



## 4. समय पर खाना खाएं

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

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

# इन बीमारियों का एक इलाज सूर्य मुद्रा

शरीर को दुरुस्त रखने के लिए कई तरह की मुद्राएं हैं जिनके विभिन्न लाभ हैं। ऐसी ही एक मुद्रा है सूर्य मुद्रा जोकि एक संस्कृत शब्द है। जहां सूर्य का अर्थ है 'सूर्य' और मुद्रा का अर्थ है 'इशारा'। सूर्य मुद्रा एक हाथ की मुद्रा है जो अग्नि तत्व का विस्तार करती है और शरीर से पृथ्वी तत्व को समाप्त करती है। इसे 'अग्नि मुद्रा' के रूप में भी जाना जाता है।

सूर्य मुद्रा दोनों अनामिका अंगुलियों को मोड़कर और उनके सिरों को अंगूठे के आधार पर रखकर की जाती है। जब अंगूठे का अनामिका के शीर्ष पर हल्का दबाव पड़ता है, तो यह अग्नि तत्व द्वारा पृथ्वी तत्व के उन्मूलन का संकेत देता है। इस मुद्रा को करने से आपको कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं। आयुर्वेद डॉक्टर दीक्षा भावसार आपको इसके लाभ बता रही हैं।

## सूर्य मुद्रा के फायदे

इस मुद्रा को करने से वजन घटाने, डायबिटीज कंट्रोल करने, थायरॉइड के कामकाज को बेहतर बनाने, चयापचय, कब्ज, पीसीओएस, खांसी और सर्दी, सूजन और गैस्ट्रिक से जुड़ी समस्याओं से निपटने में मदद मिलती है। यानी वात और कफ के कारण होने वाली प्रमुख बीमारियों से पीड़ित लोगों के लिए यह सबसे अच्छा है। इस मुद्रा को करने से आपके फोकस, आत्मविश्वास और मानसिक स्थिरता में भी सुधार होता है। साथ ही इससे चिंता और अवसाद कम होता है।

## सूर्य मुद्रा कैसे करें- पहला चरण

सबसे पहले आरामदायक स्थिति में बैठें। फर्श पर बैठने की बजाय चटाई पर बैठना पसंद करें। अपने हाथों को अपनी जांघों या घुटने पर रखें। हथेलियों को ऊपर की ओर, छत की ओर



करें। अपनी आंखें बंद करें और कुछ गहरी सांसें लें।

## सूर्य मुद्रा कैसे करें- दूसरा चरण

इसके बाद, अपनी अनामिका को मोड़ें और इसे अपने अंगूठे से दबाने की कोशिश करें। यदि आप योग के लिए नए हैं, तो इसे करते समय आपको असुविधा या दर्द महसूस हो सकता है। अपनी अनामिका अंगुली को इस प्रकार रखें कि उसका सिरा आपके अंगूठे की जड़ को स्पर्श करे। बाकी तीन अंगुलियों को फैलाकर रखें।

## सूर्य मुद्रा कैसे करें- तीसरा चरण

अपने अंगूठे का उपयोग करके अपनी अनामिका पर सहनीय दबाव डालें। जितना दबाओगे उतना ही तुम्हारा अग्नि तत्व बढ़ता है। इसको अधिक मत करो। यही प्रक्रिया दूसरी ओर भी एक साथ दोहराएं।

हर दिन लगभग 30 से 45 मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। आप सभी एक बार में या दिन में तीन बार 10 से 15 मिनट तक कर सकते हैं। इसे अधिक अभ्यास नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर में अत्यधिक गर्मी हो सकती है।

## सूर्य मुद्रा करते समय इस बात का रखें ध्यान

हर दिन लगभग 30 से 45 मिनट तक इस मुद्रा का अभ्यास करने की सलाह दी जाती है। आप सभी एक बार में या दिन में तीन बार 10 से 15 मिनट तक कर सकते हैं। इसे अधिक अभ्यास नहीं करना चाहिए क्योंकि इससे शरीर में अत्यधिक गर्मी हो सकती है।

# इन चीजों का इस्तेमाल आज ही करें बाहर



खापना न सिर्फ हमारे शरीर के लिए जरूरी है बल्कि यह हमारे पूर्ण विकास में भी एक अहम भूमिका निभाता है अक्सर ऐसा कहा जाता है कि घर की बनी खाने की चीजें बाहर के मुकाबले ज्यादा सुरक्षित और अच्छी रहती हैं। यही वजह है कि ज्यादातर लोग घर का बना साफ और स्वस्थ खाना पसंद करते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं आपके किचन में मौजूद कुछ चीजें, जिनका आप खाने में भी इस्तेमाल करते हैं, आपके लिए जहर का काम करती हैं। ऐसे में यह जरूरी है कि आप इनके बारे में जानकर इसका कम से कम इस्तेमाल करना शुरू कर दें।

## चीनी

चाय-कॉफी और लगभग हर मीठे व्यंजन में इस्तेमाल की जाने वाली चीनी यानी शक्कर आपकी सेहत के लिए सबसे ज्यादा नुकसानदेय है। चीनी के अधिक सेवन से आपको ब्लड प्रेशर, डायबिटीज, वजन बढ़ना और फैटी लीवर जैसी समस्याएं हो सकती हैं। इतना नहीं शक्कर ज्यादा खाने से हृदय रोग का खतरा भी बढ़ जाता है।

## मैदा

मैदा हमेशा से ही स्वास्थ्य के लिए हानिकारक रहा है। हालांकि, मैदा आटे से ही बनता है, लेकिन मैदा बनाने की प्रक्रिया के दौरान इसमें

मौजूद कई सारे फाइबर्स और विटामिन्स अलग हो जाते हैं, जो इसे हानिकारक बना देता है। डॉक्टरों की मानें तो मैदा और उससे बनी चीजों के अधिक सेवन से मोटापा, हृदय रोग जैसी समस्याएं हो सकती हैं। साथ ही मैदा पचने में भी काफी मुश्किल होता है, जिसकी वजह से यह धीरे-धीरे फैट्स बढ़ा देता है।

## नमक

अधिक मात्रा में नमक का सेवन भी सेहत के लिए काफी हानिकारक माना गया है। खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले नमक की अधिकता कई गंभीर समस्याओं की वजह बन सकती है। ज्यादा नमक खाने से ब्लड प्रेशर, कोलेस्ट्रॉल, हार्ट प्रॉब्लम, स्ट्रोक, मोटापा और लिवर से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। एक स्टडी के मुताबिक ज्यादा नमक खाने से मौत का खतरा 28 प्रतिशत तक बढ़ सकता है।

## फ्रोजन फूड

अगर आप भी खाने में फ्रोजन फूड का काफी इस्तेमाल करते हैं, तो अब सतर्क होने का समय आ गया है। दरअसल, फ्रोजन फूड सेहत के लिए काफी हानिकारक होता है। दरअसल, ऐसे खाद्य पदार्थों में कई सारे आर्टिफिशियल कलर्स और प्रिजर्वेटिव्स मिलाए जाते हैं।



# जरूर आजमाएं, बालों के लिए वरदान है मेथी

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

## 1. मेथी, नींबू और कोकोनट मिलक

सबसे पहले मेथी दाने को रात भर भिगोकर रख लें, अगले दिन इसका पेस्ट बना लें। अब इस पेस्ट में कोकोनट मिलक और नींबू का रस मिलाएं। इस मिश्रण को स्कैल्प पर लगाएं। करीब 30 मिनट बाद बालों को धो लें।

## 2. मेथी और नारियल तेल का मास्क

मेथी दाने को भिगो लें, इसे पीसकर पेस्ट तैयार कर लें। अब 1 चम्मच नारियल तेल डालें, इस मिश्रण को अच्छी तरह मिला लें। फिर इसे बालों

## 3. मेथी और शहद का पैक

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

पर लगाएं, 20-30 मिनट बाद पानी से धो लें।



# घर को एलर्जी से दूर रखने के लिए अपनाएं ये आसान तरीके



**घर** पर हे फीवर या एलर्जी अस्थमा के लक्षणों का अनुभव करना आम हो रहा है। एलर्जी हमेशा किसी एक मौसम में नहीं होती है। ये साल के किसी भी समय आप पर हमला कर सकती है। हालांकि जब बाहर की दुनिया की बात आती है तो आप बदलाव नहीं कर सकते हैं, लेकिन कुछ ऐसे कदम हैं जिन्हें आप अपने घर में एलर्जी को कम करने के लिए अपना सकते हैं। कोशिश करें कि आपका घर किसी भी ऐसे तत्व से मुक्त है जो आपको एलर्जी की समस्या से परेशान कर सकता है।

## पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें

याद रखें कि बेडरूम आपके परिवार के हर

सदस्य के लिए आराम की जगह है। अगर परिवार में किसी को पालतू जानवरों से एलर्जी है, तो अपने पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें। अपने पालतू जानवरों को एक अलग कमरे में सुलाएं। उन्हें हफ्ते में एक बार नहलाएं ताकि उनके फर से एलर्जी दूर हो सके।

## फर्नीचर का चुनाव सोच-समझकर करें

क्या आप हर बार सोफे पर लेटने पर

**कुछ ऐसे कदम हैं जिन्हें आप अपने घर में एलर्जी को कम करने के लिए अपना सकते हैं। कोशिश करें कि आपका घर किसी भी ऐसे तत्व से मुक्त है जो आपको एलर्जी की समस्या से परेशान कर सकता है।**

असुविधा महसूस करते हैं? फर्नीचर में अपहोल्स्ट्री या गंदगी इसका कारण हो सकती है। आप अपहोल्स्ट्री के बिना सोफा और कुर्सियों को चमड़े, लकड़ी, धातु या प्लास्टिक से बने फर्नीचर से बदल सकते हैं। ये साफ करने में आसान होते हैं और एलर्जी को भी दूर रखते हैं।

## फ्रिज को साफ रखें

रेफ्रिजरेटर को साफ रखना आपकी रसोई को एलर्जी मुक्त और स्वच्छ रखने की दिशा में एक जरूरी कदम है। फ्रिज में ज्यादा नमी को पोंछें।

# दाग-धब्बे हटाकर फलॉलेस स्किन पाने के लिए इस्तेमाल करें ये पानी

गर्मियों के मौसम में स्किन पर कई तरह की एलर्जी और एक्ने हो जाते हैं। इनसे आपको छुटकारा तो मिल जाता है लेकिन इनके खत्म होने के बाद आपकी स्किन पर निशान रह जाते हैं। जिसकी वजह से आपकी चेहरे की खूबसूरती बिगड़ जाती है। स्किन पर दाग-धब्बों को खत्म करने के लिए आप घर के बने एलोवेरा और चावल के पानी का इस्तेमाल कर सकते हैं। यहां जानें कैसे बानएं और कैसे करें इसका इस्तेमाल।

## कैसे बनाएं चावल का पानी

चावल का पानी बनाने का सबसे तेज तरीका इसे भिगोना है। इसके लिए आधा कप कच्चा चावल लें और फिर अच्छी तरह धो लें। फिर चावल को 2-3 कप पानी के साथ कटोरे में रखिये। फिर 30 मिनट के लिए भीगने के लिए छोड़ दें। बाद में चावल

के पानी को साफ बर्तन में छान लें। चावल का पानी तैयार है।

## कैसे बनाएं एलोवेरा और चावल का पानी

इसे बनाने के लिए आपको सिर्फ एलोवेरा जेल और चावल के पानी की जरूरत होती है। इसके लिए आपको दोनों चीजों को बस मिक्स करना है और फिर उसे एक तरफ रख दें।

## कैसे करें इसका इस्तेमाल

खूबसूरत फलॉलेस स्किन के लिए इस पानी को रोजाना रात में सोने से पहले इस्तेमाल करें। इसके लिए सबसे पहले चेहरे को अच्छे से साफ करें। फिर इस पानी को चेहरे पर लगाएं और हल्के हाथ से मसाज करें और लगा कर छोड़ दें। फिर अगली सुबह चेहरे को अच्छे से धो लें। अच्छे रिजल्ट के

एलोवेरा में एंटी-वायरल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। एलोवेरा स्किन के लिए खूब फायदेमंद होता है, वहीं ग्लोइंग और बेदाग स्किन पाने के लिए आप इसको यूज कर सकते हैं।

लिए इसको रोजाना के स्किन केयर में शामिल करें।

चावल का पानी आपके चेहरे के लिए अच्छा होता है। चावल का पानी आपकी स्किन को चमक देने के लिए जाना जाता है। इसमें विटामिन ई, एंटीऑक्सिडेंट और फेरुलिक एसिड होता है जो आपके रंग को टोन, कसने और चमकदार बनाने में मदद करता है।

वहीं एलोवेरा में एंटी-वायरल और एंटी-बैक्टीरियल गुण होते हैं। एलोवेरा स्किन के लिए खूब फायदेमंद होता है, वहीं ग्लोइंग और बेदाग स्किन पाने के लिए आप इसको यूज कर सकते हैं।



# पसीने की बदबू दूर करने के कारगर DIYs, स्किन प्रॉब्लम्स भी हो जाएंगी दूर

शरीर से दुर्गंध आना कई लोगों की एक आम समस्या है और गर्मी के मौसम में ज्यादा गर्मी और पसीने के कारण यह समस्या और भी बढ़ जाती है। सबसे बड़ी बात यह है कि कुछ लोग ऐसे होते हैं, जिनके पसीने में दूर ही काफी बदबू आती है।

गौर करें, तो पसीना आना एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और पसीना गंधहीन होता है, लेकिन कई लोग यह सोचते हैं कि पसीना अगर गंधहीन यानी इसमें कोई भी महक नहीं होती, तो फिर कई लोगों के पसीने से बदबू क्यों आती है। यह शरीर पर बैक्टीरिया का विकास है, जो गंध का कारण बनता है।

बाजार में कई बॉडी टैल्क और डिओडोरेंट्स उपलब्ध हैं, लेकिन वे लंबे समय तक बदबू का मुकाबला नहीं कर सकते हैं।

## ठीक से नहाएं

नहाना सबसे अहम है। जिन लोगों को ज्यादा पसीना आता है, उन्हें रोजाना और दो बार नहाना चाहिए। एक अच्छे एंटी-बैक्टीरियल साबुन का इस्तेमाल करें। आप ककड़ी, एलोवेरा, टी ट्री ऑयल, नीम या मेन्थॉल से दिन में दो बार बॉडी वाश भी ले सकते हैं। इससे शरीर से बैक्टीरिया दूर रहते हैं।

## नीम की पत्तियां

नीम के कई औषधीय गुण हैं। मुट्ठी भर नीम की पत्तियों में पानी मिलाकर पेस्ट बना लें। 15 मिनट के लिए लगाएं और धो लें। नीम के पत्तों को पानी की बाल्टी में डालें और उस पानी से नहाएं।

## नारियल का तेल

नारियल के तेल के कई फायदे होते हैं। नहाने के बाद अंडरआर्म्स पर नारियल का

तेल लगाएं। नारियल तेल के रोजाना इस्तेमाल से भी अंडरआर्म्स का कालापन हल्का हो जाएगा। नारियल के तेल में पौष्टिक गुण होते हैं। यह स्किन को नमीयुक्त और पोषण भी देगा।

## पानी पिंप

पर्याप्त पानी पीने से आप अंदर से हाइड्रेट रहेंगे। यह शरीर से टॉक्सिक को बाहर निकालता है, जिससे शरीर में बदबू पैदा करने वाले बैक्टीरिया को हटा दिया जाता है। साथ ही, पानी एक न्यूट्रलाइजर है, तो यह आंतों में बैक्टीरिया की रोकथाम भी करेगा।

## मीठा सोडा

बेकिंग सोडा के पेस्ट को बराबर भागों में कॉर्न स्टार्च के साथ लगाने से नेचुरल डिओडोरेंट का काम होगा।

