



नई तकनीकों से खेती कर रोजगार का सृजन करें

समस्तीपुर। बिहार में समस्तीपुर जिले के पूसा स्थित डा.राजेंद्र प्रसाद केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय में शनिवार से तीन दिवसीय किसान मेला प्रारंभ हुआ। बिहार के उप मुख्यमंत्री विजय कुमार सिन्हा ने मेले के उद्घाटन समारोह को संबोधित करते हुए किसानों से नई तकनीकों के अनुसार खेती करने पर बल दिया और कहा कि किसान भारत की परंपरागत खेती को अपनाकर इससे रोजगार सृजन करें। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी एवं मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के नेतृत्व वाली राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) सरकार बिहार को विकसित प्रदेश बनाने के लिए कृतसंकल्पित है।

सशस्त्र बलों के विजेताओं की प्रोत्साहन राशि को मंजूरी

नयी दिल्ली। रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह ने गत सितंबर-अक्टूबर में चीन के हांगझू में आयोजित 19 वें एशियाई खेलों और चौथे एशियाई पैरा खेलों में पदक जीतने वाले सशस्त्र बलों के कर्मियों के लिए वित्तीय प्रोत्साहन को मंजूरी दे दी है। एशियाई खेलों के साथ-साथ एशियाई पैरा खेलों के स्वर्ण पदक विजेताओं को 25 लाख रुपये, रजत पदक विजेताओं को 15 लाख रुपये और कांस्य पदक विजेताओं को 10 लाख रुपये का नकद इनाम मिलेगा।

एक जुलाई से लागू हो जायेंगे तीन अपराधिक कानून

नयी दिल्ली। अपराधिक न्याय व्यवस्था से संबंधित तीनों नए कानून भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता 2023, भारतीय न्याय संहिता 2023 और भारतीय साक्ष्य अधिनियम 2023 आगामी एक जुलाई से लागू होंगे। गृह मंत्रालय ने शनिवार को इससे संबंधित अधिसूचना जारी कर दी। अधिसूचना में कहा गया है कि सरकार ने भारतीय न्याय संहिता 2023 की पहली अनुसूची में शामिल धारा 106(2) से संबंधित प्रविष्टि के प्रावधानों पर फिलहाल रोक लगा दी है।

देश को ईमानदार विकल्प की जरूरत: आप

इंडिया समूह दिल्ली, हरियाणा, गुजरात, गुजरात में भी जीत दर्ज करेगा

नयी दिल्ली। आम आदमी पार्टी (आप) ने शनिवार को कहा कि जिस तरह से देश की जनता महंगाई और बेरोजगारी से जूझ रही है उसमें आज देश को एक ईमानदार और मजबूत विकल्प की जरूरत है।

'आप' के राष्ट्रीय संगठन महासचिव संदीप पाठक ने यहां कहा, "आज देश जिस परिस्थिति से गुजर रहा है, जिस तरह से भारतीय जनता पार्टी की सरकार एक-एक करके देश की सारी संस्थाओं को खत्म कर रही है, जिस तरह से चुनावों की चोरी हो रही है, चुनावों को जीतने के लिए विपक्षी नेताओं को जेल में डाला जा रहा है, किसानों के साथ अन्याय हो रहा है, जिस तरह से देश की जनता



महंगाई और बेरोजगारी से जूझ रही है, उसमें आज देश को एक ईमानदार और मजबूत विकल्प की जरूरत है। इसी को ध्यान में रखते हुए और अपने निजी हितों को दरकिनार करके देश के हितों को ध्यान में रखकर गठबंधन में

आए हैं। हमारे लिए देश महत्वपूर्ण है, पार्टी देश के बाद आती है। इस चुनाव को इंडिया लड़ेगी। कुछ सीटों पर आम आदमी पार्टी और कुछ पर कांग्रेस अपने प्रत्याशी उतारेगी। भाजपा ने जो रणनीति बनाई थी, इस गठबंधन

के बाद उसमें उलटफेर हो जाएगा। इंडिया गठबंधन देश की जनता के साथ मिलकर चुनाव लड़ेगा और जीतेगा।"

पार्टी की वरिष्ठ नेता एवं कैबिनेट मंत्री आतिशी ने कहा, " 'आप' शुरू से ही इंडिया समूह का एक महत्वपूर्ण स्तंभ रहा है। हम शुरू से ही इंडिया समूह की सफलता के लिए काम करते आए हैं। हालांकि कांग्रेस के साथ सीट बंटवारे में कुछ समय लगा। आम आदमी पार्टी और कांग्रेस ने देशहित को आगे रखा है। हमने पार्टीहित के बारे में नहीं सोचा है। देशहित को आगे रखते हुए इस बात को लेकर प्रतिबद्ध थे कि इस गठबंधन को सफल बनाएंगे। इसमें हम दोनों ने कुछ-कुछ समझौता किया है।

संगम में 12 बजे तक 25 लाख 50 हजार श्रद्धालुओं ने किया माघी पूर्णिमा स्नान

प्रयागराज। दुनिया के सबसे बड़े आध्यात्मिक और सांस्कृतिक माघ मेला के पांचवे माघी पूर्णिमा स्नान पर गंगा, यमुना और अरुण सरस्वती के पवित्र जल में 25 लाख 50 हजार श्रद्धालुओं ने आस्था की डुबकी लगी।

आधिकारिक सूत्रों ने बताया कि अपराह्न 12 बजे तक 25 लाख 50 हजार श्रद्धालुओं ने संगम में स्नान किया। प्रशासन ने करीब 30 लाख श्रद्धालुओं के स्नान करने की संभावना जताई है। प्रशासन ने बताया कि श्रद्धालुओं ने ब्रह्ममुहूर्त में स्नान शुरू कर दिया। मेला क्षेत्र में स्नान करने आए श्रद्धालुओं से अपने लोगों का हाथ पकड़े रहने तथा छोटे बच्चों पर विशेष ध्यान रखने की लगातार लाउड स्पीकर पर



उद्घोष कर रहा है।

प्रभारी माघ मेला अधिकारी दयानंद ने बताया कि श्रद्धालुओं को सुगमता से स्नान करने के लिए 12 घाट तैयार कराए गए हैं। मेला क्षेत्र में प्रवेश के साथ ही निकास पर अधिक जोर रहेगा। मेला क्षेत्र में सभी व्यवस्था मौनी अमावस्या वाली ही है।

ब्रह्ममुहूर्त बेला से कल्पवासी, साधु-संत

और दूर-दराज से स्नान करने पहुंचे श्रद्धालुओं ने स्नान शुरू कर दिया था। मौसम सुहावना होने से भोर से ही संगम तट पर श्रद्धालुओं की भीड़ नजर आ रही है। बुजुर्ग, युवा, बच्चे, महिलाएं, गरीब-अमीर श्रद्धालु बिना किसी भेदभाव के संगम में ऊं नमः शिवाय, हर-हर गंगे और हर हर महादेव, जय गंगा मइया का जयघोष करते हुए आस्था की डुबकी लगायी।

स्नान के बाद श्रद्धालु विशेषकर महिलाओं ने सूर्य भगवान को अर्घ्य दिया, कोई गंगा मां को पुष्प और दुग्ध अर्पण कर रहा तो कोई धूप-दीप और अगरबत्ती सुलगा कर मां गंगा की आराधना कर परिवार की सुख-समृद्धि की कामना किया।

विकसित भारत के लिए विकसित कृषि जरूरी

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने सोमवार को सहकारी क्षेत्र के लिए कई बड़ी पहल उद्घाटन और शिलान्यास करते हुए राजधानी में एक कार्यक्रम में कहा कि विकसित भारत के लक्ष्य को हासिल करने के लिए कृषि क्षेत्र का विकसित और आधुनिक होना आवश्यक है। प्रधानमंत्री ने प्रगति मैदान के भारत मंडपम में सहकारिता मंत्रालय द्वारा आयोजित इस कार्यक्रम में 'सहकारी क्षेत्र में विश्व की सबसे बड़ी अनाज भंडारण योजना' के पायलट प्रोजेक्ट का उद्घाटन किया। यह योजना जो 11 राज्यों की 11 प्राथमिक कृषि ऋण समितियों (पीएसीएस) में लागू की जा रही है। श्री मोदी ने इसके लिए देश भर में अतिरिक्त 500 प्राथमिक कृषि सहकारी समितियों (पैक्स) में गोदामों और अन्य कृषि बुनियादी ढांचे के निर्माण के लिए आधार शिलाएं रखीं।

आरोप इंडिया गठबंधन में सीटों के बंटवारे का काम चल रहा है लेकिन राजग में इस मुद्दे पर खामोशी है

गठबंधन में सात राज्यों में सीट बंटवारे पर सहमति: वेणुगोपाल

नयी दिल्ली। कांग्रेस महासचिव के.सि. वेणुगोपाल ने कहा है कि इंडिया गठबंधन के बीच सात राज्यों में सीटों के बंटवारे पर सहमति हो गयी है जबकि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के नेतृत्व वाले राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) में इस मुद्दे पर अभी खामोशी है। श्री वेणुगोपाल ने आज ट्वीट कर कहा, "पिछले सप्ताह के दौरान इंडिया गठबंधन ने उत्तर प्रदेश, मध्य प्रदेश, दिल्ली गोवा, गुजरात, हरियाणा और चंडीगढ़ में महत्वपूर्ण सीटों के बंटवारे पर मुहर लगा दी है और उम्मीद है कि गठबंधन अन्य सीटों के लिए भी जल्द ही सकारात्मक निष्कर्ष पर पहुंचेगा।"

उन्होंने कहा कि इंडिया गठबंधन में सीटों



के बंटवारे का काम चल रहा है लेकिन राजग में इस मुद्दे पर खामोशी है क्योंकि वह अवसरवादी गठबंधन है। उन्होंने सवाल किया "राजग में क्या हो रहा है। क्या सभी गलत सोच वाले, भ्रष्ट और अवसरवादी 'एम एंड ए' सौदे

भाजपा की रातों की नींद हराम कर रहे हैं। बिहार में अभी तक सीटों का बंटवारा क्यों नहीं हुआ। महाराष्ट्र में लोकतंत्र पर हथौड़ा उठाया है। जो पार्टी 400 से अधिक सीटें जीतने का दावा करती है क्या उसे उन दलों ने बंधक बना

लिया है जिन्हें वह हड़पना चाहती थी।"

इस बीच कांग्रेस नेता मुकुल वासनिक तथा आम आदमी पार्टी के नेता संदीप पाठक और आतिशी ने यहां संवाददाता सम्मेलन में कहा कि दिल्ली में आम आदमी पार्टी एवं कांग्रेस की बीच सीटों के बंटवारे को लेकर समझौता हो गया है। समझौते के तहत चांदनी चौक, उत्तरी पूर्वी दिल्ली तथा पश्चिमी दिल्ली सीट से कांग्रेस लड़ेगी और शेष चार सीटों पर आम आदमी पार्टी अपने उम्मीदवार खड़ा करेगी।

कांग्रेस संचार विभाग के प्रमुख पवन खेड़ा ने यहां पार्टी मुख्यालय में संवाददाता सम्मेलन में एक सवाल के जवाब में कहा " भाजपा को हमारे मामले में दखल देने की बजाय अपने

गठबंधन को संभालना चाहिए। राजग के गठबंधन में नर्वशता दिख रही है और बात 400 से ज्यादा सीटें जीतने की करते हैं। उनका कहना था कि जो 400 पार होने का भरोसा रखते हैं उनमें इतनी नर्वशता नहीं होती है। भाजपा के नेता आनन फानन में हमारे गठबंधन को लेकर बयानबाजी कर रहे हैं।"

उन्होंने कहा कि इंडिया गठबंधन लगातार सफलता की तरफ बढ़ रहा है और इसके साथ जुड़ने वाले कई और दलों के साथ बातचीत चल रही है। इंडिया गठबंधन से कोई बाहर नहीं जा रहा है और जो गए हैं वह भी जुड़ रहे हैं और कुछ नहीं आये थे, वे भी इसमें शामिल हो रहे हैं।



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

सम्राट चौधरी की गाड़ी के आगे छात्रा ने लगाई छलांग

पटना। राजधानी के गांधी मैदान स्थित बिस्कोमान भवन के पास उप मुख्यमंत्री सम्राट चौधरी की गाड़ी के आगे एक छात्रा ने शनिवार को छलांग दी, जिससे वह बेहोश होकर सड़क पर गिर गई। गाड़ी के चालक ने तुरंत ब्रेक लगा दी और हादसा टल गया।

इसके बाद सम्राट चौधरी गाड़ी से बाहर निकले तो देखा कि छात्रा फूट-फूट कर रो रही थी। वहां मौजूद छात्र चीख-चीख कर कह रहे थे कि सर एक मौका दे दीजिए। छात्र-छात्राओं का कहना था कि एसटीईटी परीक्षा नहीं लिए जाने के कारण टीआरई की परीक्षा में सम्मिलित नहीं हो पाए हैं। इसलिए उन्हें मौका दिया जाए।

मुख्यमंत्री ने संत रविदास की जयंती पर किया नमन, दी श्रद्धांजलि

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने शनिवार को जदयू कार्यालय स्थित कपूर्वी सभागार में संत शिरोमणि रविदास की 647वीं जयंती समारोह पर आयोजित कार्यक्रम में शामिल हुए। मुख्यमंत्री ने रविदास के चित्र पर पुष्प अर्पित कर श्रद्धांजलि दी और उन्हें नमन किया। इस मौके पर जल संसाधन मंत्री विजय कुमार चौधरी, राज्यसभा सदस्य संजय कुमार झा, पूर्व मंत्री एवं विधान पार्षद अशोक चौधरी, पूर्व मंत्री एवं विधायक सुनील कुमार सहित अन्य विधायकगण, विधान पार्षदगण, जन प्रतिनिधिगण एवं कार्यकर्ता उपस्थित थे।



गांधी मैदान के पास एक कार्यक्रम में शामिल होने के बाद डिप्टी सीएम सम्राट चौधरी लौट रहे थे। इस बीच बिस्कोमान भवन के पास उनके कारकेड को देख प्रदर्शनकारी छात्र-

छात्राओं ने गाड़ी को रोकने की कोशिश की। इस दौरान एक छात्रा डिप्टी सीएम की कार के सामने छलांग लगा दी। इसके बाद मौके पर अफरा-तफरी मच गयी। मामले की गंभीरता

को देखते हुए सम्राट चौधरी गाड़ी से नीचे उतरे और छात्रा का हालचाल जाना। वहां मौजूद अन्य छात्र-छात्राओं ने अपनी परेशानी उन्हें बतायी।

बिहारवासियों के सहयोग से नया बिहार बनाएंगे : तेजस्वी

राजगीर। बिहार के पूर्व उप मुख्यमंत्री एवं राष्ट्रीय जनता दल (राजद) नेता तेजस्वी यादव ने आज कहा कि उनके पास बिहार के विकास का विजन है और बिहारवासियों के सहयोग से नया बिहार बनेगा। श्री यादव ने शनिवार को नालंदा जिले के एकंगरसराय में जनविश्वास यात्रा के दौरान कहा कि उनके पास बिहार के विकास का विजन है और बिहार के लोगों के सहयोग से नया बिहार बनाएंगे। उन्होंने मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर जमकर हमला बोला और कहा कि मुख्यमंत्री भाजपा के लोगों से हाईजैक हो गए हैं। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के पास ना विचारधारा, ना सिद्धांत और ना ही नैतिकता बची है।

जनता का विश्वास राजद के साथ : तेजस्वी

बीएनएम@औरंगाबाद

राष्ट्रीय जनता दल (राजद) के वरिष्ठ नेता एवं पूर्व उप मुख्यमंत्री तेजस्वी प्रसाद यादव ने कहा कि जनता का विश्वास तथा समर्थन इंडी गठबंधन के साथ है और आगामी लोकसभा चुनाव में यह गठबंधन शानदार प्रदर्शन करेगा।

श्री यादव ने शुक्रवार को जन विश्वास यात्रा के क्रम में औरंगाबाद के गांधी मैदान में विशाल जनसभा को संबोधित करते हुए कहा कि वर्ष 2020 के विधानसभा चुनाव के दौरान



उन्होंने दस लाख लोगों को रोजगार देने का वादा किया था और अपने केवल 17 महीने के कार्यकाल में उन्होंने इस वादे निभाने का बखूबी प्रयास किया जिससे पांच लाख से अधिक लोगों को नौकरी मिल सकी।

एसएसबी और पुलिस की संयुक्त कार्रवाई में 390 बोटल नेपाली शराब के साथ एक तस्कर गिरफ्तार

अररिया। जिले के फुलकाहा थाना क्षेत्र अंतर्गत भारत नेपाल सीमांकन पिलर संख्या 188/3 के पास मानिकपुर गांव में शनिवार की अहले सुबह फुलकाहा पुलिस और एसएसबी की संयुक्त कार्रवाई में 390 बोटल नेपाली शराब के साथ एक तस्कर को गिरफ्तार किया गया। एसएसबी बीओपी कैप के इंस्पेक्टर हरबंस लाल एवं फुलकाहा थानाध्यक्ष अमित कुमार के नेतृत्व में संयुक्त छापेमारी हुई। कार्रवाई के दौरान तस्कर के मोटरसाइकिल को भी जब्त किया गया। गिरफ्तार तस्कर फुलकाहा थाना क्षेत्र के मानिकपुर पंचायत के वार्ड संख्या 15 निवासी प्रमोद महतो हैं। मानिकपुर गांव में एसएसबी और फुलकाहा थाना पुलिस ने गुप्त सूचना पर कार्रवाई की। गिरफ्तार शराब तस्कर का नरपतंग सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र में मेडिकल जांच करने के बाद फुलकाहा थाना लाया गया।

सिमरिया धाम में 115 करोड़ की लागत से बने पहले रिवर फ्रंट का हुआ लोकार्पण

पटना। बिहार में बेगूसराय जिले के सिमरिया घाट पर शनिवार देर शाम मुख्यमंत्री नीतीश कुमार ने 115 करोड़ की रुपये की लागत से हरकी पौड़ी की तर्ज पर बने पहले रिवर फ्रंट का लोकार्पण किया।

इस मौके पर डिप्टी सीएम विजय कुमार सिन्हा और नीतीश कैबिनेट के कई मंत्रियों के अलावा केंद्रीय मंत्री और बेगूसराय सांसद गिरिराज सिंह भी मौजूद रहे। लोकार्पण को लेकर लोगों में काफी खुशी थी। बिहार सरकार के द्वारा सिमरिया गंगा धाम में 115 करोड़ की लागत से हरकी पौड़ी के तर्ज पर सौंदर्यीकरण का कार्य किया गया है।

श्रद्धालुओं की सुविधा के लिए 550 मीटर में सीढ़ी घाट एवं रिवर फ्रंट बनाया गया है। गंगा घाट किनारे चेंजिंग रूम, गंगा आरती स्थान, सुरक्षा घेरा शौचालय, तीन मंजिला धर्मशाला, पार्किंग, पार्क, वॉच टावर, कल्पवास क्षेत्र समेत आधुनिक तरीके से



सिमरिया गंगा धाम को विकसित किया जा रहा है।

नवंबर 2022 में मुख्यमंत्री नीतीश कुमार सिमरिया गंगा धाम पहुंचे थे और कल्पवासियों और श्रद्धालुओं से मुलाकात की थी। इसके

बाद मुख्यमंत्री ने सिमरिया के कायाकल्प करने का ऐलान किया था। सरकार ने मार्च 2023 में करीब 115 करोड़ की लागत से हरकी पौड़ी की तर्ज पर सिमरिया घाट का विकास करने की मंजूरी दी थी।

हिम्मत है तो विपक्ष घोषित करे पीएम प्रत्याशी का नाम : सुशील मोदी



बीएनएम@पटना

पूर्व उप मुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी ने कहा कि जिस आईएनडीआई गठबंधन में न

विभिन्न थाना क्षेत्र से शराब के साथ दस गिरफ्तार

सहरसा/मधेपुरा।मधेपुरा ने थाना क्षेत्र के मछबखरा चौक में छापेमारी कर एक हीरो स्पलेंडर प्लस मोटर साइकिल की डिक्की से अवैध विदेशी शराब बरामद करते हुए सुभाष कुमार को गिरफ्तार किया है।

पुलिस ने बिहारीगंज थाना क्षेत्र के बिहारीगंज रेलवे पटरी के उत्तरी किनारे में छापेमारी कर 14.000 लीटर अवैध चुलाई शराब बरामद करते हुए मो अक्सर आलम को गिरफ्तार किया। हथिऔंधा रेलवे डाला के पास छापेमारी कर एक हीरो स्पलेंडर प्लस मोटर

साइकिल से 16 हजार लीटर अवैध चुलाई शराब के साथ बलेसर मुखिया एवं कुन्दन कुमार को गिरफ्तार किया। आलमनगर थाना क्षेत्र के थाना चौक आलमनगर के पास छापेमारी कर एक साइकिल से 18 हजार लीटर अवैध चुलाई शराब बरामद कर गुंजेश कुमार को गिरफ्तार किया। इन सभी के खिलाफ थाने में मामला दर्ज किया गया है। इन सभी के अलावा मधेपुरा जिला अंतर्गत विभिन्न स्थानों पर ब्रेथ एनेलाइजर मशीन से श्वास विश्लेषण करने पर कुल 10 व्यक्ति को शराब पीने के जुर्म में गिरफ्तार किया गया।

नीतीश कुमार हैं, न जयंत चौधरी और न ममता बनर्जी वह टूटा-फूटा जर्जर गठबंधन संसदीय चुनाव में प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व वाले एनडीए का विजय रथ नहीं रोक

पाएगा। सुशील मोदी ने शनिवार को बयान जारी कर कहा कि राजद तीन मार्च की पटना रैली को लेकर बड़बोले दावे करने से पहले बताये

कि क्या ममता बनर्जी, अरविंद केजरीवाल और शरद पवार उसमें शामिल होने आयेगे? यदि हिम्मत है तो रैली में विपक्ष अपने पीएम-उम्मीदवार की घोषणा करे। उन्होंने कहा कि

कांग्रेस और आम आदमी पार्टी के बीच दिल्ली में समझौता हुआ लेकिन पंजाब में कोई किसी के लिए सीट छोड़ने को तैयार नहीं। महाराष्ट्र में शरद पवार और उद्धव ठाकरे की पार्टियां विधिवत टूट चुकी हैं।

सुशील मोदी ने कहा भाजपा का रथयात्री भारत रत्न से विभूषित हुआ और अयोध्या में राम मंदिर भी बन गया जबकि रथयात्री रोकने वाला मुख्यमंत्री चार मामलों में जेल गया। लोकसभा में उसकी पार्टी का कोई सांसद नहीं रहा। राजपाट छिन गया और परिवार के लोग घोटालों के अभियुक्त होकर अदालतों के चक्कर काटने लगे। उन्होंने कहा कि राजद आज भी राम, रामचरित मानस और सनातन धर्म के विरोधियों की पार्टी है। इसकी यात्रा और रैली को जनता का समर्थन नहीं मिलेगा।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

घोड़ासहन मे फसल सहायता राशि मे भयानक घाल-मेल

50 % की अवैध उगाही पर जारी होती है राशि, फर्जी, भूमि और फर्जी लोगों के नाम भी राशि निर्गत करने के आरोप

सागर सूरज, मोतिहारी

वैसे तो जिले भर के पैक्स और कोपरेटिव सोसाइटी के फसल सहायता राशि मे भारी बंदरबंद की जा रही है, लेकिन इसमे घोड़ासहन प्रखण्ड की हालत सबसे बुरी बताई जा रही है। अगर आरोपों पर भरोसा करें तो स्थानीय प्रखण्ड सहकारिता पदाधिकारी पारस कुमार पैक्स अध्यक्षों से मिल कर खुलेआम फसल सहायता राशि मे बंदरबाँट कर रहे है।

आरोप है कि वैसे ही लोगों के नाम फसल सहायता का आवेदन लिखा या अनुमोदित किया जाता है, जिनके नाम ना तो भूमि है और ना ही उक्त खाता खेसरा मे कोई खेती ही हुई है। मौखिक शर्तों मे यह भी शामिल होता है कि खाते मे भेजे गए राशि का 50 % या कही कही उससे ज्यादा सिस्टम के नाम वापस कर देना है। वैसे तो इस प्रखण्ड मे स्थित कमोवेश सभी पंचायतों की हालत ऐसी ही है परंतु कवैया पंचायत मे जिनके नाम भी यह राशि जारी की गई है सबों के खेतों के खाता खेसरा वेबसाइट पर सूचित है।



कई लोगों को तो यह भी पता नहीं कि यह राशि जो खाते मे आई है, किस योजना से संबंधित है। यही नहीं किस खाता खेसरा वाले भूमि पर किये गए खेती पर यह राशि निर्गत हुई है। इस पंचायत मे रवि फसल मे 2022-2023 मे मक्का के लिए कई लोगों के नाम फसल सहायता राशि निर्गत की गई, लेकिन बॉर्डर न्यूज मिरर के द्वारा स्थानीय स्तर पर वेरीफाई करने पर जानकारी हुई इस पंचायत मे 2% लोगों ने भी मक्के की खेती नहीं की फिर इतने बड़े रकबे पर किस आधार पर

फसल सहायता राशि जारी की गई यह जांच का विषय है। इस पंचायत मे बिहार राज्य फसल सहायता खरीफ 2022 मे भी एक ही परिवार के नाम कई सदस्यों के खाते मे फसल सहायता राशि भेजी गई और आधा बाँट लिया गया। अगर स्थानीय अंचल के सहयोग से राशि निर्गत की गई भूमि की जांच किया जाए तो स्थानीय पैक्स अध्यक्ष के साथ- साथ प्रखण्ड सहकारिता

पदाधिकारी की कलाई भी खुल सकती है और आरोपों के जड़ मे प्रखण्ड विकास पदाधिकारी भी आ सकते है।



जाहीर सी बात है सहकारिता पदाधिकारी इस तरह के किसी भी आरोपों को एंटरटेन तक नहीं करेंगे। आरोप लगाने वालों की फेहरिस्त मे इसी

पंचायत के कवैया गाँव के रहने वाले रंजीत कुमार भी शामिल है। उनका कहना है कि उन्होंने मामले मे जांच को लेकर डीएम, सहकारिता मंत्री और मुख्यमंत्री तक को भेजा है। घोड़ासहन प्रखण्ड सहकारिता पदाधिकारी को आवेदन देने का प्रयास किया, लेकिन सफल नहीं होने के बाद स्पीड पोस्ट से आवेदन भेज गया, लेकिन तब भी प्रखण्ड सहकारिता पदाधिकारी स्पीड पोस्ट को प्राप्त करने से ही इनकार कर दिए। जिसकी पुष्टि वापस किये गए स्पीड पोस्ट के लिफाफे पर लिखे गए रिमार्क से किया जा सकता है।

इधर प्रखण्ड सहकारिता पदाधिकारी पारस कुमार से जब बॉर्डर न्यूज मिरर ने पक्ष लेने का प्रयास किया तो उन्होंने कहा प्रखण्ड विकास पदाधिकारी जिओ टैग के माध्यम से भूमि की जांच करके रिपोर्ट भेजते है, उसके बाद पटना से पेमेंट होता है। प्रखण्ड विकास पदाधिकारी से इस मामले मे बात करने का प्रयास किया गया लेकिन सफलता नहीं मिली।

13 मार्च को पताही प्रमुख एवं उप प्रमुख का होगा चुनाव

पताही। पताही में अविश्वास प्रस्ताव के कारण प्रखंड प्रमुख रिंकू देवी की कुर्सी चली गई। खाली पड़े इन पद पर चुनाव की तिथि की घोषित कर दी गई है। राज्य निर्वाचन आयोग ने कब कहां चुनाव होंगे इसकी तारीख तय करते हुए जिला प्रशासन को पत्र भेज दिया है। 13 मार्च को पताही प्रखंड प्रमुख और उप प्रखंड प्रमुख पद के लिए चुनाव होगा। वही पताही के नए प्रखंड प्रमुख कौन होंगे इसका फैसला होगा। बता दें कि पिछले दिनों प्रखंड प्रमुख रिंकू देवी और उप प्रमुख कृष्ण कुमार सिंह उर्फ नन्हक सिंह के खिलाफ अविश्वास

राज्य निर्वाचन आयोग पत्र जारी कर निर्धारित की तिथि



प्रस्ताव लाया गया था। जिसमें सदर में 17 पंचायत समिति सदस्यों में एक मत वर्तमान प्रमुख को मिली थी। वही उप प्रमुख को 16 समितियों में महज

एक मत मिला था। जिसके कारण दोनों की कुर्सी गंवानी पड़ी थी। राज्य निर्वाचन आयोग की ओर से भेजे गए पत्र में कहा गया है कि बिहार पंचायत निर्वाचन नियमावली 2006 के नियम 121 की ओर से प्रदत्त शक्तियों के अधीन वर्णित प्रावधानों के अनुसार प्रखंड प्रमुख और उप प्रमुख के रिक्त पदों पर चुनाव कराने को कहा गया है। निर्वाचन आयोग ने कहा है कि चुनाव संपन्न होने के तुरंत बाद निर्वाचित प्रखंड प्रमुख और उप प्रमुख को शपथ ग्रहण भी कराया जाएगा।

सोशल मीडिया पर हथियार का प्रदर्शन करने वाला युवक गिरफ्तार

मोतिहारी। जिले के झरौखर थाना क्षेत्र में सोशल मीडिया पर हथियार का प्रदर्शन करने वाले एक युवक को गिरफ्तार किया गया।

झरौखर थानाध्यक्ष शिवनाथ मांझी ने बताया कि वायरल वीडियो की जांच के बाद झरौखर थाना क्षेत्र के विशुनपुर डमहार चौक पर छापेमारी कर उक्त युवक को हथियार के साथ गिरफ्तार किया गया पकड़े गए युवक की पहचान थाना क्षेत्र के विशुनपुर निवासी जहूर अंसारी के पुत्र साजिद अंसारी के रूप में हुई

है। थानाध्यक्ष मांझी ने बताया कि पकड़े गए उक्त युवक ने बीते दिनों सोशल मीडिया पर हथियार के साथ अपनी फोटो वायरल किया था। पुलिस ने उसकी पहचान करते हुए हथियार के साथ उसे गिरफ्तार कर लिया। पकड़े गए युवक को आर्म्स एक्ट अधिनियम के तहत करवाई करते न्यायिक हिरासत में जेल भेज जा रहा है। छापेमारी टीम में थानाध्यक्ष के आलावा एसआई व सशस्त्र पुलिस बल शामिल थे।

पुत्री की हत्या करने वाला पिता गिरफ्तार

मोतिहारी। जिले के दरपा थाना क्षेत्र के गुलरिया के पिपरा गांव में 8 फरवरी को बरामद युवती का शव के मामले का पुलिस ने उद्घेदन कर दिया है। इसकी जानकारी देते रक्सौल डीएसपी धीरेंद्र कुमार ने बताया कि घटना के बाद एसपी कांतेश कुमार मिश्र के निर्देश पर थानाध्यक्ष प्रणय कुमार के नेतृत्व में एक टीम का गठन किया गया था। इस मामले को लेकर युवती के पिता रामप्रवेश साह ने तीन लोगों को आरोपित किया था। पुलिस ने इस घटना को लेकर तकनीकी व वैज्ञानिक अनुसंधान किया, साथ ही इसको लेकर मृतका के पिता रामप्रवेश साह से पूछताछ किया।

जिला परिषद अध्यक्ष ने पताही में कई योजनाओं का किया उद्घाटन व शिलान्यास

मोतिहारी। जिला परिषद अध्यक्ष ममता राय ने शनिवार को पताही जिला परिषद क्षेत्र संख्या 51 में करीब एक करोड़ रुपये की लागत से आठ विभिन्न विकास योजनाओं का उद्घाटन व शिलान्यास किया।

ममता राय ने बताया कि डीडिसी स्तर से उक्त सभी योजनाओं की प्रशासनिक स्वीकृति मिलने के बाद कुछ योजना को पूरा कर लिया गया। वही कई योजनाओं का शिलान्यास किया गया। इन विकास कार्यों से आम लोगों की परेशानियां दूर होगी। उन्होंने कहा कि जिला परिषद 51 के पार्षद आभा सिंह द्वारा क्षेत्र में बेहतर कार्य किया जा रहा है।

उन्होंने जिन योजनाओं का उद्घाटन किया, उसमे सरैया गोपाल पंचायत अन्तर्गत सपही स्थान में यात्री शेड का निर्माण, पताही पूर्वी पंचायत अन्तर्गत नन्हकार ग्राम के यात्री

27 फरवरी से स्नातकोत्तर की कक्षाएं प्रारम्भ

मोतिहारी। शहर के एलएनडी कॉलेज में स्नातकोत्तर कक्षाओं में प्रवेश की तीसरी सूची के उपरांत भूगोल में 119, राजनीति विज्ञान में 48, हिंदी में 60, अर्थशास्त्र में 45, इतिहास में 92, रसायन शास्त्र में 26 व भौतिकी में 31 विद्यार्थियों ने नामांकन कराया है। कॉलेज प्राचार्य प्रो. (डॉ.) राजेश कुमार सिन्हा के हवाले से मीडिया प्रभारी डॉ. प्रभाकर कुमार ने बताया कि आगामी 27 फरवरी से सत्र 2023 - 2025 स्नातकोत्तर की कक्षाएं नियमित पूर्वक चलेंगी साथ ही स्नातक का ऑफलाइन वर्ग संचालन भी 27 फरवरी से होगा।



शेड का निर्माण, बलुआ जुलफिकाराबाद पंचायत अन्तर्गत डुमरी गोबिन्द में यात्री शेड का निर्माण, बोकाने कला पंचायत अन्तर्गत बोकाने ब्रह्मस्थान के नजदीक यात्री शेड का निर्माण कार्य, बराशंकर पंचायत के बराशंकर में यात्री शेड का निर्माण कार्य, बराशंकर

पंचायत में पक्का नाली का निर्माण, बराशंकर पंचायत के चैनपुर में कब्रिस्तान का निर्माण कार्य शामिल है। सरैयागोपाल पंचायत के भकुरहिया में श्रवण सिंह के घर से विनोद सिंह के घर तक पीसीसी कार्य का शिलान्यास भी किया गया।



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)



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

BigOHealth



सही डॉक्टर, सही इलाज

डाउनलोड करें
BigOHealth App

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

844-856-9131
24x7 Medical Helpline

GET IT ON
Google Play

हरसिद्धि का न. 1 कम्प्यूटर संस्थान

SAKSHI COMPUTER INSTITUTE

स्थान- यादोपुर रोड, हरसिद्धि, पूर्वी चम्पारण

COURSES OFFERED:-
DCA, DFA, DTP, TALLY, ADCA, PGDCA
HINDI TYPING, ENGLISH TYPING
INTERNET & OTHERS

8809414001, 6209214001 Email: sci845422@gmail.com

मंदिर से चोरी करते रंगेहाथ दो चोर गिरफ्तार

मोतिहारी। जिले के रक्सौल थाना क्षेत्र के लक्ष्मीपुर गांव स्थित हनुमान मंदिर से मोटर पंप एवं साउंड सिस्टम की चोरी करते दो चोर को स्थानीय ग्रामीणों ने रंगेहाथ पकड़कर पुलिस को सौंप दिया है। थानाध्यक्ष राजीव नंदन सिन्हा ने बताया कि थाना क्षेत्र के लक्ष्मीपुर गांव में स्थित हनुमान मंदिर में रात के अंधेरा का फायदा उठाते हुए दो चोर मोटर एवं साउंड सिस्टम की चोरी कर रहे थे। इस दौरान मंदिर में उपस्थित पुजारी सूरत महतो ने हो हल्ला पर ग्रामीणों के सहयोग से लक्ष्मीपुर गांव स्थित प्रेमचंद पंडित के पुत्र सोना लाल पंडित तथा जगदीश महतो के पुत्र मालगुजार महतो को चोरी करते रंगे हाथ ग्रामीणों ने पकड़कर पुलिस को सौंप दिया। इस मामले में पुजारी सूरज महतो के आवेदन पर कांड संख्या 50/24 दर्ज कर दोनो को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है।



MADAN RAJ NURSING HOME

★ Dr. C.B. Singh
MBBS

★ Dr. Khushboo Kumari
MBBS, MD
Obstetrics & Gynaecology

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



24-Hour
Emergency Service

SERVICE AVAILABLE

- General & Laparoscopic Surgery
- Orthopedic Surgery
- All Type & Obs & Gynae Services
- 24x7 Smart Advance ICU Services
- Daily Cancer Clinic

**HOSPITAL ROAD
MOTIHARI, (BIHAR)**

Contact No.- 9801637890
6200450565, 9113374254



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

Affiliations No.- 330186
School No.- 65181

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

Contact No.- 9939047109
9431203674



TRANSPORT
FACILITY
AVAILABLE



BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

विविधा

पुस्तक समीक्षा : स्त्री पुरुष समानता का पोषक कविता संग्रह है 'सहसा कुछ नहीं होता'

शिवकुमार शर्मा



कविता किसी विषय को दिल से दिलों तक पहुंचाने की अन्यतम विधा है। कविता सामाजिक विषयों का दर्पण है, कविता दर्शन और रचनात्मक विचारों का लोकार्पण है।

कवयित्री रक्षा के 168 पृष्ठीय संग्रह में एक सो ग्यारह कवितायें संकलित हैं।

कविता संग्रह में नारी जीवन के विभिन्न पहलुओं को उनके आयतन, क्षेत्रफल, जड़त्व, गुरुत्व का विश्लेषण करते हुए भिन्न भिन्न दृष्टिकोण से परिभाषित ही नहीं किया अपितु नारी की नियति और नारी जीवन के बाह्य-अभ्यंतर सत्य को दृढ़ता पूर्वक उद्घाटित किया गया है। एक ओर उनकी कविताओं में औरत की दशा को चिंतन का विषय बनाकर सामाजिक पटल पर रखा गया है तो वहीं दूसरी ओर पाशुविक व्यवहार की पराकाष्ठा के पार जाकर स्त्री की पीड़ा को घनीभूत करने वाली विडंबनाओं को भी उकेरा गया है।

रक्षा जी की कविताएं नारी के प्रति नृशंश

व्यवहार पर सीधे मिसाइल की तरह से प्रहार करने वाली है। रचनाकार अपनी कविताओं में संसार की रचनाकार की कोमल भावनाओं, करुणाशीलता और सहनशीलता की कथा कहतीं दृष्टिगोचर होती हैं तो वही दूसरी ओर विकसित कहे जाने वाले समाजों में स्त्री के ठगे जाने की व्यथा को प्रकट करने से भी नहीं चूकतीं हैं।

उनकी कविताएं प्रकृति, मानव प्रवृत्ति, राजनीति, लोकनीति, बहुत से विषयों को छूतीं हैं तो रीति-नीति का विश्लेषण करतीं तथा कुरीति और अनीतिके समापन का सुझाव देती हैं। कविता 'प्रोडक्ट' में उपभोक्तावाद और नारी की दशा तथा 'व्यथा' में कन्या भ्रूण हत्या एवं 'कुवेराक्षी' में जिस्मफरोशी का दर्द उजागर हुआ है। शीर्षक 'अच्छी औरतें' और 'चरित्रहीन औरतें' स्त्री के प्रति सोच और व्यवहार पर करारा तमाचा है।

औरत के हिस्से में आया 'अधूरी नौद का पूरा सपना' तथा अपने ही उत्सव में शाम तक श्री हीन हो चुकी होती घर की लक्ष्मी' दर्द भरा यथार्थ है। स्त्री लता है। कवयित्री अपेक्षा करती है पेड़ की मजबूती किसी और लता के लिए थी, खुद क्यों नहीं हो जाती है पेड़ वह कविता

दियासलाई में दुनिया को बताना चाहती है कि वह मोमबत्ती और दियासलाई जो रोशन करने के साथ-साथ मादा रखती है दुनिया को खाक कर देने का भी।

'जीवन की सांझ' जेंडर इक्वलिटी पर लिखी गई टीका है। कविता 'सवामणी' गरीबशास्त्र का सार संक्षेप है। प्रोडक्ट, मिक्सर, सिंफनी, ग्रे शैंड नेल कटर, कवर, फेसबुक कपल, ब्रांडेड बार, स्वीट कॉर्न जैसे आंग्ल भाषा के शब्दों का समरसता पूर्वक किया गया प्रासंगिक प्रयोग भी भाषाई दृष्टि से पाठकों को खटकने वाला नहीं है।

वहीं दफ्तर इंतेहाई, खूबसूरत, तरबियत, बेतरतीब, महफूज, शातिर, खफ्रीफ, मुतमइन जैसे अरबी तथा आबाद, जुम्बिश, शोख जर्द गुजस्ता, दरमियान, खुशहाल, पेशानी पेशीदगी आदि फारसी शब्दों का प्रयोग भी माकूल ढंग से किया गया है।

भाषा का भाव के साथ अप्रतिम साम्य देखने को मिलता है। 'मुट्टी में बंद वर्फ की मानिंद' तथा 'मुट्टी में बंद रेत सा सरकना' जैसी उपमाएं दृष्टव्य हैं।

कविता काव्य की कसौटी पर कैसी है यस मुतबहिरर या कृतमुख का विषय है। 'जहां

मुस्कान आभूषण हैं और ठहाका वर्जित' ऐसे हालातों में औरत परवरिश और परिवेश के बीच संतुलन साधती नजर आती है।

कठोरता से न को कहने के लिए समूचे नारी जगत का आवाहन कविताएं स्त्री पुरुष समानता का अनुष्ठान पूरा करने के लिए मूल मंत्र हैं।

कविता 'उस दिन' की पंक्तियां जब स्त्री की देह नहीं वल्कि उसका परिश्रम, पसीना बने, कविता के लिए सौंदर्य का उपमान, उस दिन धरती का अपनी धुरी पर संतुलन सबसे ज्यादा होगा शक्ति तत्व की महत्ता प्रतिपादित करती हैं।

समाज में स्त्री के प्रति सोच में अपेक्षित बदलाव की दिशा

का निर्धारण स्त्री पुरुष समानता के मानदंडों की स्थापना में रक्षा जी की कविताएं नींव की



पुस्तक का नाम -सहसा कुछ नहीं होता (कविता संग्रह)
रचनाकार -रक्षा दुबे (चौबे)
प्रथम संस्करण -2021
प्रकाशक बोधि प्रकाशन, जयपुर मूल्य- 175/-

ईंट साबित होगी।

Shivkumarbhind@gmail.com

आत्मविश्वास : आत्मज्ञ ही हो सकता है आत्मविश्वासी

सिद्धार्थ अर्जुन, कवि/लेखक

टूटते और बिखरते हुये लोगों को प्रायः यह सलाह दी जाती है कि वह अपना आत्मविश्वास न खोयें, महान लोगों के बारे में भी कहा जाता है कि अमुक-अमुक जन बड़े आत्मविश्वासी थे।

वास्तविकता भी यही है कि आत्मविश्वास एक बहुत ही अद्भुत चीज है परंतु मुझे जो बात सबसे ज़्यादा खटकती है वह यह कि लोग कहते हैं कि आत्मविश्वास मत खोना, कोई भी आत्मविश्वास अर्जित करने की बात नहीं करता..कोई यह चर्चा नहीं करता कि आत्मविश्वास पाया कैसे जाये, अब जो चीज सामने वाले के पास है ही नहीं आप उससे वह चीज न खोने देने की बात कर रहे हैं, ऐसे में उसका क्या भला होगा, उल्टे परेशानी बढ़ना तय है।

हम बात करेंगे आत्मविश्वास अर्जित करने

'आत्म' को...अर्थात् आत्मविश्वास का मानक है 'स्वयं को जानना' जब आप स्वयं को जानते होंगे तभी आपको स्वयं पर विश्वास हो सकता है, कह सकते हैं कि आत्मज्ञ ही आत्मविश्वासी हो सकता है।

के बारे में, अगर मैं आपसे यह प्रश्न करूँ की आत्मविश्वास क्या है तो आपका जवाब क्या होगा? आत्मविश्वास के बारे में मैंने जो पाया वह यह कि आत्मविश्वास एक मानसिक अवस्था है, वह अवस्था जिसमें हमें अपनी सामर्थ्य का विधिवत बोध होता है और यह तो शास्वत सत्य है कि बुद्ध विचलित नहीं होते, आत्मविश्वास को अर्जित करना भी बोध तक की यात्रा है जिस क्षण आपको बोध हो गया उसी क्षण आपमें आत्मविश्वास प्रस्फुटित हो जायेगा, फिर आपको उसे खोने से बचना होगा। अब प्रश्न यह होगा कि बोध कैसा? इस प्रश्न का उत्तर भी एक प्रश्न में निहित है वह प्रश्न यह है कि आप विश्वास किस पर

करते हैं, अर्थात् विश्वास का मानक क्या है? मेरी खोज कहती है कि विश्वास का मानक है जानना, अर्थात् हम विश्वास उसी पर करते हैं जिसे हम जानते हैं और विश्वास करना भी उसी पर चाहिये जिसे हम जानते हों, यहाँ पर जानने

शिवानन्द सिंह 'सहयोगी' मेरठ

मनु को कष्ट नहीं होना है होगा प्रलय!
किंतु यह सच है, सब कुछ नष्ट नहीं होना है। प्रकृति हमारी प्राणदायिनी, नहीं मरेगी, आया हो कोई दुख अविहित, स्वयं हरेगी, होगा अनय!
किंतु यह सच है, मन यह तष्ट नहीं होना है। किसी भयानक डर, अकाल से, नहीं डरेगी, बुरे दिनों के, हर हालत में, पेट भरेगी, होगा डयन!
किंतु यह सच है, पहिया भ्रष्ट नहीं होना है। अंतरिक्ष, संपूर्ण लोक का, एका होगा, काम सभी झटपट निबटेगे, ठेका होगा, होगा चयन!
किंतु यह सच है, मनु को कष्ट नहीं होना है।



नमिता गुप्ता मनसी उत्तर प्रदेश, मेरठ

जब कभी..वह आदमी



थोड़ा सा एकांत,
एक शोर गूंजने लगता है
अंतस में!!

जब कभी..वह आदमी
लिखना चाहता है एक कविता
सिर्फ स्वयं के लिए,
अनपढ़ सी हो जाती है
सारी इच्छाएं!!

और..
जब कभी..वह आदमी
मसीहा कहलाता है
परिवर्तित हो जाता है चुपचाप
ईश्वर में!!

जब कभी..वह आदमी बनना चाहता है थोड़ा सा इंसान, विरोध के स्वर हो जाते हैं और भी प्रखर!!

जब कभी..वह आदमी थोड़ा सा प्रेम चाहता है समय की दीवारें रचती हैं साजिशें!!

जब कभी..वह आदमी चाहता है

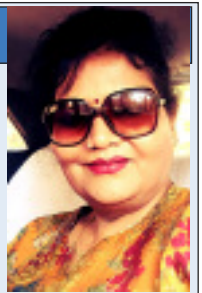
का अर्थ थोड़ा गहरा है अतः तलहटी में हाथ-पैर पटक कर इसका अर्थ लगाने की त्रुटि कदापि न करें, यह स्पष्ट हो चुका है कि विश्वास का मानक है जानना, अब आइये आत्मविश्वास पर तो आत्मविश्वास का मानक भी 'जानना' ही होगा, किसे जानना?

'आत्म' को...अर्थात् आत्मविश्वास का मानक है 'स्वयं को जानना' जब आप स्वयं को जानते होंगे तभी आपको स्वयं पर विश्वास हो सकता है, कह सकते हैं कि आत्मज्ञ ही आत्मविश्वासी हो सकता है तो हम जिस प्रश्न को लेकर चले थे कि बोध कैसा, तो उसका उत्तर है आत्मबोध अर्थात् अपनी शक्ति और अपनी प्रवृत्ति का बोध, उदाहरण के तौर पर

देखिये सूरज को, नदी को, समुद्र को...यह कभी विचलित नहीं होते क्योंकि इन्हें आत्मबोध होता है। इस प्रकार आत्मविश्वास के प्राकट्य का मार्ग यही है कि आप अपने अंदर की यात्रा करें अपने आपको समझें, अपनी सामर्थ्य को जाने, फिर उसके बाद यह बात अच्छी लगेगी जब कोई कहेगा कि आत्मविश्वास खोने मत देना, क्योंकि इस समय तक आपके पास आत्मविश्वास होगा।

आत्मविश्वास का अध्याय यहीं पर समाप्त नहीं होता परंतु आत्मविश्वास की आधारशिला यहीं से शुरू होती है तो चलिए प्रयास करते हैं, आत्म को जानने का अर्थात् आत्मविश्वासी होने का।

सरस्वती धानेश्वर भिलाई छत्तीसगढ़ मुखौटा



सियासत जब अपना मुखौटा खोल देती है
इंसानियत फिर अपने, सब को आजमाना छोड़ देती है!
साजिशें बुलंद होती हैं, जब अमीरी की पनाहों में,
सच्चाई फिर अपना दामन छोड़ देती है!

रचते हैं स्वांग वो बन- बन कर मदारी,
दुनिया फिर उनके इशारों पर नाचना छोड़ देती है!
हुकुमते सजकर, गलियारों से पहुंचती हैं जब संसद तक,
बनकर बेदर्द, ये आम आदमी का आशियाना तोड़ देती हैं!

मतलबी जालिम हैं, पैमानों पर दम भरती हैं
जीत के मद में ये सीना ताने चलती हैं
जाम उछालते हुए लोगों को छलती हैं!
जाने कितनी काली करतूतें हैं, इन बेगैरत सौदाइयों की,
लगाकर गरीब की बस्ती में आग, खड़े होकर बुझाने का दंभ भरती हैं!

बेसहारा मजलूमों को जब पड़ जाती है, बेदर्द बेड़ियों की आदत,
मायूस होकर आंखें, मूक तमाशबीन बनती हैं!

बचकर रहना ही मुनासिब है इन आस्तीनी सांपों से,
पिलाया गर दूध तो ये पलट वार करती हैं!
ये सियासत है साहब गिरगिट की तरह रंग बदलती हैं!

आसान विधि से बनाएं बनारसी दम आलू

बनारस के स्वाद की बात ही कुछ और है। एक बार यहां के जायकों को चखने के बाद सालों तक आप उस स्वाद को भूल नहीं सकते। तो आइए ऐसी ही एक डिश करते हैं द्रय बनारसी दम आलू।

कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 10-15 उबले हुए (एकदम छोटे आकार के), 2-3 चम्मच सरसों का तेल, 1 चुटकी हींग, 2 हरे लहसुन की पत्तियां कटी हुई, 1 टीस्पून जीरा, 2 टेबलस्पून धनिया, 1 टीस्पून जीरा, 1 टीस्पून सरसों के दाने, 1 टीस्पून सौंफ, अजवाइन, कलौंजी, 4 से 5 साबूत लाल मिर्च, 1 टीस्पून हल्दी पाउडर, 2 टेबलस्पून अमचूर पाउडर, स्वादानुसार नमक, 2 टेबलस्पून हरी धनिया की पत्तियां

विधि :

- उबले आलूओं से छील लें या फिर ऐसे ही बीच से चीरा लगा।
- एक बड़ी लोहे की कढ़ाही रखें और तेल गर्म करें।
- अब उसमें कटी हुई लहसुन की पत्तियां और हींग डालकर भूनें इसके



बाद आलूओं को कढ़ाही में डालकर 15 से 20 मिनट तक भूनें।
- इस समय सभी खड़े मसालों को हल्का गर्म करें और दरदरा पीसकर तैयार करें।
- जब आलू एकदम सुनहरा भून जाए तो उसमें पीसा हुआ मसाला, हल्दी, आमचूर पाउडर और नमक डालकर मिलाएं।
- आलू को मसालों के साथ भी पांच मिनट तक अच्छी तरह से मिलाएं।
- अब धनिया पत्ती डालें और हरी चटनी के साथ गर्मागर्म सर्व करें।

स्वादिष्ट आलू-मेथी की सब्जी बनाने के लिए आसान स्टेप्स

टेस्टी आलू-मेथी सब्जी बनाने के लिए ये रेसिपी आजमा सकते हैं। आप इसे परांठे या रोटी के साथ सर्व कर सकते हैं।

कितने लोगों के लिए : 4

सामग्री : 4 आलू, 1 कप कटे हुए मेथी, 3-4 लहसुन की कली, 2-3 हरी मिर्च, 1 टी स्पून लाल मिर्च पाउडर, 1 टी स्पून हल्दी पाउडर, 1 टी स्पून गरम मसाला पाउडर, 2-3 चम्मच तेल, स्वादानुसार नमक

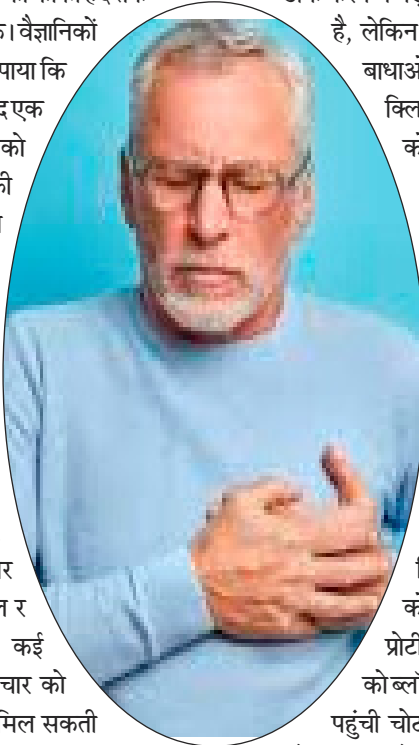
विधि : -सबसे पहले आलू धो लें और इसे टुकड़ों में काट लें। अब कढ़ाई में तेल गर्म करें, इसमें मिर्च और लहसुन चटकाएं। फिर कटे हुए आलू और मेथी डालें। इसे कुछ देर तक



पकाएं। जब सब्जी की पानी सूखने लगे, तो नमक और मसाले मिलाएं। कुछ देर तक भून लें, जब आलू पक जाए, तो गैस बंद कर दें।

नया शोध : हार्ट अटैक के बाद अब सेल प्रोग्रामिंग की मदद से दिल को किया जाएगा रिपेयर

वैज्ञानिकों ने सेलुलर प्रोग्रामिंग का लाभ उठाने के लिए प्रोटीन के एक समूह की पहचान की है। जिससे दिल की कोशिकाओं को पहुंचे नुकसान को काफी हद तक कम किया जा सके। वैज्ञानिकों ने शोध के दौरान पाया कि दिल के दौरों के बाद एक चूहे के दिल को पहुंची चोट की मरम्मत सफल तरीके से कैसे की जा सकती है। अमेरिका के सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस में हुई रिसर्च के निष्कर्ष में पाया गया कि इससे हृदय, पार्किंसंस रोग और न्यूरोमस्क्युलर बीमारियों सहित कई बीमारियों के उपचार को बदलने में मदद मिल सकती है।



गतिविधि और उपस्थिति को नियंत्रित करने का मौका देती है।

यह कॉन्सेप्ट शरीर को खुद को दोबारा ठीक करने में बड़ी मदद प्रदान करता है, लेकिन रीप्रोग्रामिंग तंत्र की बाधाओं ने विज्ञान के लैब से क्लिनिक तक के सफर को रोका हुआ है।

हुई चार चरह के प्रोटीन की पहचान

इस समस्या को हल करने के लिए शोध में चार तरह के प्रोटीन की पहचान की गई, जिसे AJSZ नाम दिया गया है। कोलास ने कहा, इन प्रोटीन्स की एक्टिविटी को ब्लॉक कर, हम दिल को पहुंची चोट को कम कर पाए और दिल के दौरों का शिकार हुए चूहे के दिल के कार्य में 50 फीसदी तक सुधार ला पाए। हालांकि, इस शोध का फोकस दिल की कोशिकाओं पर रहा, लेकिन वैज्ञानिकों को यकीन है कि AJSZ सभी तरह की कोशिकाओं में पाए जा सकते हैं। उन्हें यकीन है कि इस तरीके से कई तरह की बीमारियों का बेहतर इलाज हो सकता है। कोलास ने कहा, यह सफलता इन जबरदस्त जैविक अवधारणाओं को वास्तविक उपचारों में बदलने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है। इस शोध का अगला कदम है AJSZ प्रोटीन्स को काम करने से ब्लॉक करने के कई विकल्पों की तलाश करना। अध्ययन के बारे में, कोलास ने कहा, गहरी चोट के बाद दिल को ठीक करने में मदद कर पाना अपने आप में एक महत्वपूर्ण चिकित्सा आवश्यकता है, लेकिन ये निष्कर्ष चिकित्सा में सेल रिप्रोग्रामिंग के बड़े पैमाने में उपयोग के रास्ता को भी बड़ा बनाते हैं।

सेलुलर प्रोग्रामिंग क्या है

शरीर की कोशिकाएं चुनी गई जीन्स को चालू और बंद करने की क्षमता रखती हैं। जैसे- वे कैसे दिखते हैं और वह क्या करते हैं, उसे बदलना ही सेलुलर प्रोग्रामिंग का आधार है। यह पुनर्योजी चिकित्सा का एक उभरता हुआ दृष्टिकोण है, जिसमें वैज्ञानिक क्षतिग्रस्त या घायल शरीर के ऊतकों की मरम्मत के लिए कोशिकाओं को बदलते हैं। सैनफोर्ड बर्नहैम प्रीबिस के असिस्टेंट प्रोफेसर और रिसर्च के लीड लेखक, एलेक्जेंडर कोलास ने बताया कि, हार्ट अटैक के बाद अगर एक व्यक्ति बच भी जाता है, तब भी उसके दिल को भारी नुकसान जरूर पहुंचा होता है, जिसकी वजह से दिल की दूसरी बीमारियों का जोखिम और बढ़ जाता है। उन्होंने कहा, थिअरी में सेलुलर प्रोग्रामिंग, हमें किसी भी कोशिका की

त्वचा के साथ शरीर के लिए भी फायदेमंद है अनार का जूस, लेकिन बरतें ये सावधानी

गर्मियां शुरू हो गई हैं और इसी के साथ कुछ ठंडा तरल पदार्थ पीने के लिए हमारी चाह भी बढ़ने लगी है। वैसे तो गर्मी में गला तर करने के लिए हम ज्यादातर ठंडी चीज की तलाश करते हैं, स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए हमें अक्सर कोशिश करनी चाहिए कि हम फल के जूस का ही सेवन करें। हमें ऐसे लिक्विड चीजों की तलाश करनी चाहिए जो हमारे समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद कर सके। अगर आप भी ऐसा ही कुछ ढूंढ रहे हैं, तो अनार का जूस एक बढ़िया ऑप्शन हो सकता है, जिसके एक या दो नहीं बल्कि कई सारे फायदे हैं। यह आवश्यक पोषक तत्वों और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होता है और इसमें एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं। चलिए जानते हैं अनार का जूस पीने के फायदे के बारे में-

अनार के जूस के फायदे-

1. वजन घटाने में मददगार

अनार का जूस वजन कम करने में आपकी मदद कर सकता है। अनार पॉलीफेनोल्स और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होते हैं, ये सभी आपको मेटाबॉलिज्म बढ़ाने और फैट बर्न करने में मदद करते हैं। यह आपकी भूख को दबा कर आपको लंबे समय तक भरा हुआ भी महसूस करवाते हैं। कोशिश करें इसे अपने मीठे पेय पदार्थों से बदलें क्योंकि उससे आपका तेजी से वजन बढ़ सकता है।

2. पाचन में सहायक

अनार का रस आपके पाचन स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और पाचन संबंधी समस्याओं, जैसे कि सूजन आंत्र रोग का इलाज करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद यौगिक आपकी आंत के लिए अच्छे बैक्टीरिया को प्रोत्साहित कर सकते हैं और पाचन तंत्र में जलन की समस्या को कम कर सकते हैं।

3. कैंसर रोधी गुण होते हैं

राष्ट्रीय स्वास्थ्य संस्थान (एनआईएच) के अनुसार, अनार प्रोस्टेट कैंसर को रोकने या उसका इलाज करने में मदद कर सकता है। कई टेस्ट-ट्यूब शोधों के अनुसार, अनार के रस में ऐसे रसायन होते हैं जो या तो कैंसर कोशिकाओं को मारने में मदद कर सकते हैं या शरीर में उनकी वृद्धि को धीमा कर सकते हैं।

4. हृदय स्वास्थ्य में सुधार करता है

अनार के रस का सेवन आपके हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है और स्ट्रोक और दिल के दौरों जैसी स्वास्थ्य स्थितियों के विकास को जोखिम को रोक सकता है। अनार के अर्क में ऐसे यौगिक

होते हैं जो रक्तचाप को कम कर सकते हैं, धमनी की सूजन को कम कर सकते हैं, दिल से संबंधित सीने में दर्द में सुधार कर सकते हैं और पट्टिका के विकास को रोक सकते हैं और नतीजतन दिल का दौरा और स्ट्रोक का खतरा कम हो जाता है।

5. शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट

क्या आप जानते हैं कि ग्रीन टी की तुलना में अनार के रस में तीन गुना अधिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं। यह एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है क्योंकि इसमें पॉलीफेनोल्स होते हैं जो आपके शरीर को मुक्त कणों से होने वाले नुकसान से बचाने में मदद करते हैं।

6. गठिया का प्रबंधन करें

अनार का जूस अपने एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण गठिया को प्रबंधित करने और जोड़ों के स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है। अनार में मौजूद तत्व ऑस्टियोआर्थराइटिस पैदा करने वाले एंजाइम को रोक सकते हैं।

7. त्वचा के लिए अच्छा है

आपकी त्वचा हानिकारक यौगिकों, प्रदूषण और सूर्य की हानिकारक पराबैंगनी (यूवी) किरणों के संपर्क में आती है, जिससे उन्हें काफी नुकसान पहुंचता है। अनार के जूस का सेवन आपकी त्वचा को यूवी किरणों से बचाने में मदद कर सकता है क्योंकि यह त्वचा में जहरीले यौगिकों के उत्पादन को रोकने में मदद करता है।

8. मूत्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है

अनार का रस आपके मूत्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और गुर्दे की पथरी को रोकने में मदद कर सकता है। एक अध्ययन के अनुसार, अनार का अर्क अपनी एंटीऑक्सीडेंट गतिविधि के कारण गुर्दे की पथरी के विकास को रोकने में मदद कर सकता है।

अनार के जूस के साइड इफेक्ट

हर अच्छी चीज के साथ कुछ बुराई भी छिपी होती है। अनार के रस में भी कई स्वास्थ्य लाभों के साथ कुछ साइड इफेक्ट्स हैं। इसलिए इससे बचने के लिए कम मात्रा में इसका सेवन करें। इसके अलावा, जिन लोगों को अनार से एलर्जी है, उन्हें इस जूस को पीने से बचना चाहिए। वहीं अगर आपकी दवाइयां चल रही हैं या फिर आप डाइटिंग कर रहे हैं, तो इसे अपने आहार में शामिल करने से पहले अपने चिकित्सक से सलाह जरूर लें।





आंवला एक लाभ अनेक

है और 1 आंवले में संतरे से 17 गुना अधिक एंटीऑक्सिडेंट होता है। विटामिन सी के साथ-साथ यह कैल्शियम का भी एक समृद्ध स्रोत है।

यह आपको कई मौसमी बीमारियों से दूर रखने के साथ-साथ सर्दी या खांसी में भी राहत दिलाता है। इसके अलावा आंवला शरीर के हर अंग के लिए अलग-अलग प्रकार से मदद करता है। गंभीर बीमारियों में इसके सेवन से लाभ मिलता है इसके सेवन से बाल, आंख पाचन शक्ति तंदुरुस्त रहते हैं।

आंवले का चूर्ण - अगर आपको लगातार पेट की समस्या है तो आंवले के चूर्ण का इस्तेमाल करें। इससे गैस कब्ज एसिडिटी की समस्या में आराम मिलेगा। साथ ही भोजन को पचाने में समस्या नहीं होगी।

आंवले का मुरब्बा - आंवले का मुरब्बा जितना अधिक पुराना होता है वह उतना ही गुणकारी और लाभकारी होता है। रोज एक पूरा आंवले का मुरब्बा खाने से आंखों की रोशनी तेज होती है बाल बढ़ते हैं सर्दी-खांसी

नहीं होती है। चेहरे का ग्लो बढ़ता है।

आंवले का अचार - अगर आप अचार के शौकीन हैं लेकिन खा नहीं सकते तो आंवले के अचार का सेवन कर सकते हैं। यह आपकी बॉडी को नुकसान नहीं पहुंचाता है। पराठे या रोटी के साथ टंड के सीजन में इसका सेवन कर सकते हैं। **आंवले का जूस** - आंवले का जूस अगर आपने नहीं पिया है तो इस बार जरूर इसका सेवन करें। आंवले के जूस के सेवन से शरीर में तरावट बनी रहती है। क्योंकि इसमें विटामिन सी होता है। जिससे आपकी बॉडी को एनर्जी मिलती है।

आंवले का मुखवास - आंवले का जब मुखवास तैयार करते हैं तो महिलाएं अलग-अलग प्रकार के मुखवास बनाती हैं। उन्हें बारीक किस कर बनाया जाता है आंवले के टुकड़े करके बनाया जाता है तो चिप्स के रूप में बनाते हैं। हालांकि कई लोग मुखवास बनाने के दौरान बहुत सारी चीनी का इस्तेमाल करते हैं। जो सेहत के लिए बेहद हानिकारक होती है।

खाने-पीने की जब भी बात आती है, तो मौसम का अहम रोल होता है। जैसे अक्सर लोग इस बात को लेकर दुविधा में रहते हैं कि सर्दियों में कौन-सी चीजें खानी चाहिए और कौन सी चीजें नहीं खानी चाहिए।

आंवले के बारे में भी ज्यादातर लोग यही सोचते हैं कि टंड में आंवला नहीं खाना चाहिए

लेकिन आयुर्वेद के अनुसार टंड के मौसम में आंवले का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है। आइए जानते हैं टंड में आंवला खाने के फायदे

आंवले के बारे में भी ज्यादातर लोग सोचते हैं कि टंड में आंवला नहीं खाना चाहिए लेकिन आयुर्वेद के अनुसार टंड के मौसम में

आंवले का सेवन आपको कई बीमारियों से बचाता है। आंवला जिसे इंडियन गूसबेरी भी कहा जाता है हमारे स्वास्थ्य के लिए बेहद फायदेमंद होता है। आइए आप को बताते हैं आंवला खाने के फायदे। आंवला विटामिन सी का काफी अच्छा स्रोत है। इसमें एक संतरे की तुलना में 8 गुना अधिक विटामिन सी होता

चाय की लत आपको बना सकती है गंभीर बीमारी का शिकार

शायद ही कोई ऐसा व्यक्ति हो जिसे चाय पीना पसंद न हो। चाय देश ही नहीं बल्कि विदेश में भी काफी पसंद किया जाने वाला पेय पदार्थ है। चाय की इसी लोकप्रियता के चलते दुनियाभर में कई प्रकार की चाय प्रचलित है। हमारा मूड रीफ्रेश करने के साथ ही चाय हमारी सेहत को कई तरह के फायदे भी पहुंचाती है। वहीं, सर्दियों के मौसम में तो लोग भारी मात्रा में इसका सेवन करना शुरू कर देते हैं। लेकिन क्या आप जानते हैं कि चाय की लत कई बार आपके लिए हानिकारक भी साबित हो सकती है।

दरअसल, ज्यादा मात्रा में चाय पीने से आप हड्डियों की खतरनाक बीमारी का शिकार हो सकती है। स्केलेटल फ्लोरोसिस नामक यह बीमारी आपकी हड्डियों को अंदर ही अंदर खोखला बना सकती है। अगर आप भी चाय पीने के शौकीन हैं, तो आज जानेंगे इसके अधिक सेवन से होने वाली इस बीमारी के बारे

में-

क्या है स्केलेटल फ्लोरोसिस

स्केलेटल फ्लोरोसिस हड्डियों की बीमारी है, जो अंदर ही अंदर हमारी हड्डियों को खोखला कर देती है। इस बीमारी से पीड़ित व्यक्ति को गठिया यानी अर्थराइटिस जैसा दर्द महसूस होता है। ये बीमारी खासतौर पर हड्डियों में दर्द पैदा करती है। इस बीमारी के होने पर कमर दर्द, हाथ-पैरों में दर्द और जोड़ों में दर्द की शिकायत होती है।

चाय से हो सकता है स्केलेटल फ्लोरोसिस

अगर आप खाली पेट चाय पीते हैं या दिन में लगातार चाय का सेवन कर रहे हैं, तो इससे स्केलेटल फ्लोरोसिस का खतरा काफी बढ़ जाता है। दरअसल, चाय में मौजूद फ्लोराइड मिनरल हड्डियों के लिए बेहद नुकसानदायक

होता है। ऐसे में शरीर के अंदर फ्लोराइड की मात्रा बढ़ने पर हड्डियों में स्केलेटल फ्लोरोसिस होने की आशंका बढ़ जाती है। साथ ही चाय शरीर को कैल्शियम सोखने से भी रोकता है, जिसकी वजह से इस बीमारी का खतरा कई गुना बढ़ जाता है।

स्केलेटल फ्लोरोसिस के लक्षण

पेट भारी रहना
घुटनों के आसपास सूजन
झुकने या बैठने में परेशानी
दांतों में अत्यधिक पीलापन
कंधे, हाथ और पैर के जोड़ों में दर्द
कम उम्र में बुढ़ापा का लक्षण नजर आना
हाथ-पैर का आगे या पीछे की ओर मुड़ जाना
पांव का बाहर या अंदर की ओर धनुषाकार हो जाना

दिन में कितनी चाय पीना सुरक्षित



चाय के अधिक सेवन से सिर्फ स्केलेटल फ्लोरोसिस ही नहीं, बल्कि कई अन्य समस्याएं भी हो सकती हैं। खाली पेट या ज्यादा मात्रा में चाय पीने से अल्सर, हाइपर एसिडिटी, घबराहट, मलती जैसी कई समस्याएं हो सकती हैं।

ऐसे में जरूरी है कि आप सीमित मात्रा में चाय का सेवन करें। दिन में तीन कप चाय का सेवन सेहत के लिए खतरनाक नहीं है। लेकिन अगर आप रोजाना तीन कप से ज्यादा चाय पी रहे हैं, तो यह आपके लिए घातक साबित हो सकता है।

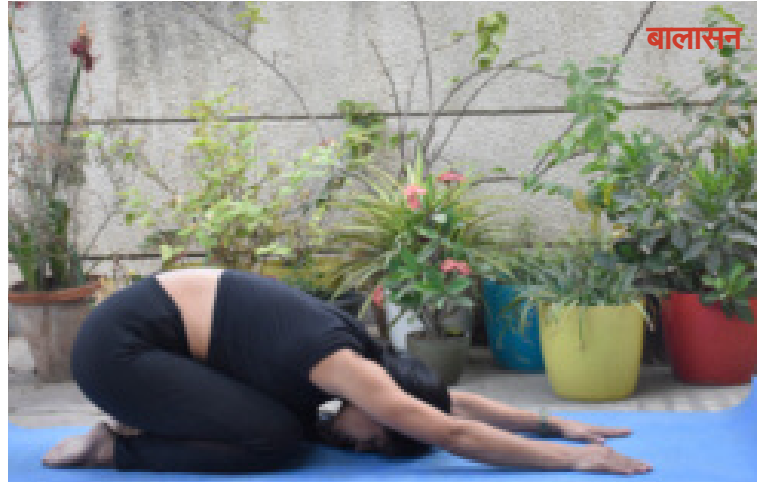
गैस व एसिडिटी की ज्यादा प्रॉब्लम, तो इन योगासनों से पाएं राहत

बिना पचा भोजन अगर लंबे समय तक पेट में रहता है तो इससे गैस, खटी डकार आना, एसिडिटी, पेट दर्द के साथ मरोड़ की शिकायत भी हो सकती है। सर्दियों में तो ये समस्या और बढ़ जाती है क्योंकि इस मौसम में चाय-कॉफी के साथ गर्मागर्म पकौड़े, मक्खन वाले पराठे का सेवन भी लोग दूसरे सीजन के मुकाबले ज्यादा करते हैं।

पेट में गैस तब बनती है, जब हमारे शरीर की कोशिकाएं खाए गए भोजन से अपना तालमेल नहीं बिठा पातीं। इसकी वजह से अपच भी हो सकती है। जो अल्सर, कब्ज, स्टमक इन्फेक्शन जैसी दूसरी परेशानियों की वजह भी बन जाती है। इसके अलावा नियमित तौर पर दवाओं का सेवन करने वाले व्यक्तियों को भी गैस की प्रॉब्लम हो सकती है।

गैस की अन्य वजहें

जल्दी-जल्दी खाना, एक बार में बहुत ज्यादा खाना, ऑयली-मसालेदार भोजन, मीठे का सेवन, तनाव, ज्यादा सिगरेट शराब पीने से भी गैस की प्रॉब्लम होती है। तो गैस की समस्या



से राहत दिलाने में कुछ योगासन बेहद कारगर साबित हो सकते हैं। जानेंगे इनके बारे में।

अर्धमत्स्येन्द्रासन

अर्धमत्स्येन्द्रासन डायबिटीज के साथ ही गैस व एसिडिटी में भी बेहद कारगर आसन है। इससे पेट पर दबाव पड़ता है जिससे गैस आसानी से रिलीज हो जाती है। साथ ही बॉडी भी डिटॉक्स होती है। यह पेट के अंदरूनी अंगों

में ब्लड के सर्कुलेशन को भी बढ़ाता है।

बालासन

बालासन तो गैस व एसिडिटी दूर करने में बहुत ही असरदार आसन है। इस आसन से पेट के अंगों की मालिश होती है जिससे पाचन ठीक रहता है और साथ ही अंदरूनी अंग मजबूत भी होते हैं। बालासन के अभ्यास से तनाव भी दूर रहता है।

अधोमुख श्वानासन

अधोमुख श्वान के अभ्यास से भी गैस व एसिडिटी की समस्या दूर होती है। यह आसन से पेट पर दबाव पड़ता है जिससे गैस रिलीज होती है साथ ही पेट में ऑक्सीजन की सप्लाई भी सही तरह से होती है।

वज्रासन

खाने के तुरंत बाद अगर आप 3-4 मिनट वज्रासन में बैठ जाएं तो आप पाचन से जुड़ी कई समस्याओं से दूर रह सकते हैं। यह आसन पेट और आंत में ब्लड सर्कुलेशन को बढ़ाती है और भोजन को सही से पचाने में भी मदद करती है।

मार्जरीआसन

मार्जरी आसन गैस से छुटकारा दिलाने में बहुत ही फायदेमंद है। इस आसन को करने से पाचन अंगों की मसाज होती है और वहां ब्लड का सर्कुलेशन भी सही तरह से होता है। जिससे गैस के साथ ही एसिडिटी से भी राहत मिलती है।

BNM Fantasy



मल्टी स्टारर 'कू' का टीजर रिलीज

तबु, करीना कपूर और कृति सेनन स्टारर फिल्म 'कू' का टीजर रिलीज हो चुका है। फिल्म में तीनों एक्ट्रेस एयर होस्टेस के रोल में नजर आएंगी। तीनों के अलावा इसमें एक्टर दिलजीत दोसांझ भी अहम रोल में नजर आएंगे। वहीं कपिल शर्मा का गेस्ट अपीयरेंस होगा। शनिवार को फिल्म का टीजर शेयर करते हुए कृति सेनन ने सोशल मीडिया पर लिखा, 'कुर्सी की पेंटी बांध लें, क्योंकि यहां का तापमान आपके लिए बहुत गर्म होने वाला है।' 1 मिनट 38 सेकेंड के इस टीजर की शुरुआत तबु के वॉइस ओवर से होती है। वो कहती हैं.. 'कहते हैं एक चींटी ही काफी है हाथी को मारने के लिए और यहां तो तीन-तीन हैं।'

य

यामी स्टारर
'आर्टिकल-370' ने पहले
दिन कमाए 5.75 करोड़

यह शुक्रवार यामी गौतम और विद्युत जामवाल जैसे एक्टर्स के लिए खुशियां लेकर आया है। 23 फरवरी को थिएटर्स में दोनों की फिल्में आर्टिकल 370 और क्रेक क्लैश हुईं। इसके बावजूद दोनों फिल्मों ने ओपनिंग डे पर हेल्दी कलेक्शन किया है। जहां आर्टिकल 370 ने ओपनिंग डे पर 5 करोड़ 75 लाख रुपए कमाए, वहीं क्रेक ने फर्स्ट डे पर 4 करोड़ रुपए की ओपनिंग ली। आर्टिकल 370 बतौर सोलो लीड एक्ट्रेस थिएटर में रिलीज होने वाली यामी की पहली फिल्म है। देखा जाए तो यह उनके करियर की बेस्ट ओपनर फिल्म नहीं है। फिर भी इस फिल्म का पूरा भार यामी के कंधों पर ही था। ऐसे में ओपनिंग डे पर फिल्म का 5.75 करोड़ रुपए कमाना बड़ी अचीवमेंट है। इस फिल्म को पॉजिटिव वर्ड ऑफ माउथ

पब्लिसिटी मिल रही है। पहले दिन इसे ओवरऑल 30.82% ऑक्यूपेंसी मिली। विद्युत जामवाल, नोरा फतेही और अर्जुन रामपाल स्टारर स्पोर्ट्स एक्शन-एडवेंचर क्रेक को भी पब्लिक ने अच्छा रिस्पॉन्स दिया है। पहले दिन इसे ओवरऑल 20.58% ऑक्यूपेंसी मिली है। यह देश की पहली एक्टीम स्पोर्ट्स एक्शन फिल्म है जिसे आदित्य दत्त ने डायरेक्ट किया है। फिल्म में विद्युत कभी BMX साइकिलिंग, तो कभी रोलरब्लेडिंग और कभी हैंड-टु-हैंड कॉम्बैट करते दिखाई दे रहे हैं। वहीं तीसरे शुक्रवार को भी शाहिद कपूर और कृति सेनन की फिल्म तेरी बातों में ऐसा उलझा जिया ने अच्छी कमाई की। 9 फरवरी को रिलीज हुई इस फिल्म ने 15वें दिन इंडियन बॉक्स ऑफिस पर 2 करोड़ 30 लाख रुपए कमाए।



कियारा आडवाणी ने अपनी शादी को लेकर बात की

बड़ी फिल्मों सिद्धार्थ से शादी के बाद साइन



कियारा आडवाणी ने सिद्धार्थ मल्होत्रा से शादी करने के बाद अपने करियर की दो सबसे बड़ी फिल्मों साइन करने के बारे में बात की। उन्होंने बताया कि कैसे ऑडियंस उनके मैरिटल स्टेटस को एक्सेप्ट कर रही है। कियारा आडवाणी आजकल बॉलीवुड की टॉप एक्ट्रेस में से एक हैं। पिछले साल कियारा ने सिद्धार्थ मल्होत्रा से शादी की। ऐसे में एक इंटरव्यू के दौरान उन्होंने अपनी शादी और करियर को लेकर खुल कर बात

की। कियारा ने कहा- जब मैं और सिद्धार्थ शादी कर रहे थे, उस वक्त कुछ-कुछ बातें सुनने को मिल रही थीं। लोगों का कहना था- हे भगवान! ये अब शादी क्यों कर रही है? अभी ये अपने करियर के पीक पर पहुंच रही है और ऐसे में शादी क्यों? लेकिन मुझे लगता है अब हमारी ऑडियंस को इस बात से फर्क नहीं पड़ता कि एक्ट्रेस शादीशुदा है या नहीं। कियारा ने कहा- चाहे कोई शादीशुदा हो, कोई मां हो, बेटी हो या कुछ भी हो, अब इस बात से दर्शकों को कुछ लेना-देना नहीं है। मैं कह सकती हूँ कि शादी के बाद मैंने अपने करियर की दो सबसे बड़ी फिल्मों साइन की हैं। अगर आप देखेंगे तो आज हमारी इंडस्ट्री में शादीशुदा एक्ट्रेस टॉप पर हैं। यह बात ही खुद बयां करती है कि समय बदल चुका है। सच कहूँ तो यह एक बहुत ही पॉजिटिव चेंज है।

कियारा आडवाणी ने अपनी आने वाली फिल्म 'डॉन 3' के बारे में भी बात की। उन्होंने कहा- मैं इस फिल्म के लिए एक्साइटिड हूँ। मैं काफी समय से कुछ अलग करना चाह रही थी। 'डॉन 3' एक ऐसी फिल्म है, जिसमें मुझे कुछ अलग करने को जरूर मिलेगा। इसलिए मैं काफी खुश हूँ। मुझे यह बहुत रोमांचक बात लगती है कि बतौर एक्टर आपको हमेशा अलग-अलग किरदार परफॉर्म करने का मौका मिलता है। मैं जानती हूँ कि फिल्म की तैयारी करने के लिए मुझे कड़ी मेहनत करनी होगी। हां, मेरे पास तैयारी के लिए समय भी है। हालांकि मैंने कभी कोई एक्शन फिल्म नहीं देखी है, लेकिन अब मेरे लिए कुछ एक्शन करने का वक्त जरूर आ गया है।