



100 रुपये के एवज में केंद्र से 13 रुपये मिलते हैं: सिद्धारमैया कर्नाटक कांग्रेस सरकार ने जंतर-मंतर पर केंद्र सरकार पर बोला हल्ला

नयी दिल्ली। कर्नाटक कांग्रेस सरकार के केंद्र के खिलाफ बुधवार को यहां जंतर-मंतर पर विरोध प्रदर्शन के बीच मुख्यमंत्री सिद्धारमैया ने आरोप लगाया कि केंद्र को दिए गए प्रत्येक 100 रुपये के बदले में राज्य को महज 13 रुपये मिलते हैं।

श्री सिद्धारमैया ने कहा कि हालांकि कर्नाटक देश भर में दूसरा सबसे बड़ा कर योगदानकर्ता है, लेकिन केंद्र प्रायोजित योजनाओं के अनुदान में लगातार गिरावट देखी गई है। उन्होंने कहा, "वर्ष 2021-22 में 20,986 करोड़ रुपये से, 2023-24 में यह तेजी से गिरकर 13,005 करोड़ रुपये हो गया है। इस दौरान करीब 7,000 करोड़ रुपये की



चिंताजनक कमी आई।"

श्री सिद्धारमैया ने बुधवार को यहां केंद्र सरकार की कर हस्तांतरण नीतियों के खिलाफ

कर्नाटक कांग्रेस के 'चलो दिल्ली' विरोध प्रदर्शन का नेतृत्व किया।

कर्नाटक के मुख्यमंत्री ने आरोप लगाया

कि केंद्र ने अभी तक कर्नाटक में बाढ़ राहत और किसानों के मुद्दों के लिए धन जारी नहीं किया है। उन्होंने कहा, "केंद्रीय करों में हमारे राज्य की हिस्सेदारी 14वें वित्त आयोग में 4.71 प्रतिशत से घटाकर 15वें वित्त आयोग में 3.64 प्रतिशत करने से कर्नाटक को पांच वर्षों में लगभग 62,098 करोड़ रुपये का भारी नुकसान हुआ है।"

श्री सिद्धारमैया ने कहा, "आज भारतीय जनता पार्टी और जनता दल (एस) नेताओं की अनुपस्थिति राजनीतिक कारगरता का प्रदर्शन है, अपने कर्तव्यों से पलायन और राजनीतिक अवसरवाद की याद दिलाती है जो भाजपा और जद (एस) की कर्नाटक एकता

को नुकसान पहुंचाती है।"

श्री सिद्धारमैया ने कहा कि देश बदलाव की दहलीज पर खड़ा है, अपनी विविधता में एकजुट है, अपने दृढ़ विश्वास में मजबूत है और कर्नाटक के लिए न्याय की अपनी खोज में अटल है। उन्होंने कहा, "आज हम जंतर मंतर पर एक साथ खड़े हैं, जो लोकतांत्रिक अभिव्यक्ति का एक स्थायी प्रतीक है और पूरे भारत के इतिहास में लोगों की आवाज की शक्ति का प्रमाण है।"

उपमुख्यमंत्री और कर्नाटक कांग्रेस के अध्यक्ष डी के शिवकुमार ने आरोप लगाया कि राज्य को जितना मिलना चाहिए था उसका केवल 13 प्रतिशत ही मिल रहा है।

राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने दिल्ली मेट्रो से यात्रा की

नयी दिल्ली। राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु ने बुधवार को दिल्ली मेट्रो से यात्रा की, राष्ट्रपति कश्मीरी गेट-राजा नाहर सिंह, वायलेट लाइन के केंद्रीय सचिवालय मेट्रो स्टेशन मेट्रो में सवार हुईं और उन्होंने नेहरू प्लेस मेट्रो स्टेशन तक यात्रा की। बाद में वह मेट्रो में ही केंद्रीय सचिवालय स्टेशन वापस आईं। यात्रा के दौरान उन्होंने कुछ स्कूली बच्चों के साथ बातचीत भी की। राष्ट्रपति ने रूपा कार्ड का उपयोग करके दिल्ली मेट्रो में यात्रा की। श्रीमती मुर्मु दिल्ली मेट्रो से यात्रा करने वाली दूसरी सेवारत राष्ट्रपति हैं। तत्कालीन राष्ट्रपति प्रतिभा पाटिल ने 2012 में दिल्ली मेट्रो में यात्रा की थी। दिल्ली मेट्रो के प्रबंध निदेशक डॉ. विकास कुमार इस यात्रा में राष्ट्रपति के साथ थे। डॉ. कुमार ने उन्हें डीएमआरसी के कामकाज के विभिन्न पहलुओं के बारे में बताया और चालू निर्माण परियोजनाओं के बारे में भी जानकारी दी।

पिछले 25 करोड़ लोग गरीबी से उबरे उन लोगों को संभालना जरूरी: मोदी

नई दिल्ली। गरीबी से ऊपर उठे परिवारों को कुछ समय तक और संभालने की जरूरत को रेखांकित करते हुये, प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने बुधवार को कहा कि सरकार मुफ्त अनाज योजना के साथ-साथ आयुष्मान स्वास्थ्य कार्ड और प्रधानमंत्री आवास योजना जैसी कल्याणकारी योजनाओं को आगे भी जारी रखेगी।

श्री मोदी ने बजट सत्र के प्रारंभ में संसद के संयुक्त अधिवेशन में राष्ट्रपति द्रौपदी मुर्मु के संबोधन के लिये धन्यवाद प्रस्ताव पर राज्य सभा में चर्चा का जबाब देते हुये अगले चुनाव में बीजेपी के नेतृत्व में राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) की लगातार तीसरी जीत को सुनिश्चित बताया।

उन्होंने कहा, "विकास की गति को हम किसी भी हालत में धीमा नहीं होने देंगे... हमारा तीसरा टर्म (कार्यकाल) दूर नहीं है। लोग अभी



से मोदी 3.4 की बात करने लगे हैं। हम नयी सरकार में विकसित भारत की नींव मजबूत करने के लिये पूरी ताकत लगा देंगे।"

प्रधानमंत्री ने कहा कि उनकी सरकार के पिछले 10 साल के कार्यकाल में जो 25 करोड़ से अधिक लोग गरीबी से उबरे हैं, वे फिर गरीबी के गर्त में न गिर जायें। इसके लिये 'हम अगले पांच साल नये मध्य वर्ग की तरक्की का प्रयास

तेज करेंगे, सामाजिक न्याय के मोदी कवच को और मजबूत करेंगे। विपक्ष की इस आलोचना के जबाब में कि जब 25 करोड़ लोग गरीबी से ऊपर उठ चुके हैं तो 80 करोड़ लोगों को मुफ्त अनाज देने की जरूरत क्यों पड़ रही है, प्रधानमंत्री ने कहा कि गरीबी से बाहर आये लोगों को अभी मजबूत करने की जरूरत है। उन्होंने कहा, "बीमारी से उबरे व्यक्ति को

डॉक्टर सावधानी बरतने को कहता है ताकि वह फिर बीमार न हो। इसलिये हम अनाज देते हैं, देते रहेंगे। निम्न मध्य वर्ग को मदद की ज्यादा जरूरत है, हम गरीबों को पांच लाख रुपये तक के मुफ्त इलाज की सुविधा वाले आयुष्मान कार्ड देते रहेंगे, ताकि वह किसी बीमारी के कारण पुनः गरीबी में न आये।"

उन्होंने सस्ती दर पर दवा के लिये जन-औषधि दुकानों की योजना, किसान सम्मान निधि, गरीबों और कच्ची बस्तियों में रहने वाले हर व्यक्ति को पक्का घर देने की योजना, हर घर नल से जल, हर घर को शौचालय देने जैसी योजनाओं को जारी रखने का वायदा किया। श्री मोदी ने कहा कि अगले पांच साल में उनकी सरकार मेडिकल कॉलेजों की संख्या बढ़ायेगी ताकि इलाज सस्ता हो। रूफटॉप सोलर योजना के जरिये घर का बिजली का बिल शून्य करने की योजना लागू करेगी।

खेलों को बढ़ावा देने के लिए सभी सुविधाएं देगी सरकार: केजरीवाल

नयी दिल्ली। दिल्ली के मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल ने कहा कि हम खेलों को बढ़ावा देने में किसी भी चीज की कमी नहीं होने देंगे और सरकार सभी सुविधाएं मुहैया करायेगी।

श्री केजरीवाल ने बुधवार को यहाँ सिविल लाइंस स्थित दिल्ली स्पोर्ट्स स्कूल में वातानुकूलित इंडोर स्वीमिंग पूल का उद्घाटन करने के बाद कहा कि हम स्पोर्ट्स को बढ़ावा देने में किसी भी चीज की कमी नहीं होने देंगे। दिल्ली स्पोर्ट्स स्कूल में 172 बच्चों को ओलंपिक के 10 खेलों के लिए प्रशिक्षण दी जा रही है। ओलंपिक में ज्यादा से ज्यादा मेडल लाने के उद्देश्य से ही हमने दिल्ली स्पोर्ट्स यूनिवर्सिटी बनाई है।

उन्होंने कहा कि सभी बच्चे बहुत कठिन टेस्ट से गुजरते हुए यहां तक पहुंचे हैं। कई स्तरों

पर टेस्ट हुए और फिर प्रतियोगिता हुई। इसके लिए 10 हजार से ज्यादा आवेदन आए थे, उन में से केवल 170 बच्चों को ही चुना गया है। इसका मतलब है कि यहां प्रशिक्षण ले रहे सभी बच्चे बहुत ही प्रतिभावान हैं। उन्होंने कहा कि हमें यकीन है कि आप सभी एक दिन ओलंपिक में भारत का नाम रौशन करके दिखाएंगे।

इस अवसर पर मौजूद खेल मंत्री आतिशी ने कहा कि 2032 के ओलंपिक खेलों के लिए जब भारतीय दस्ता जाएगा तो हमें दिल्ली स्पोर्ट्स यूनिवर्सिटी और दिल्ली स्पोर्ट्स स्कूल के खिलाड़ी भी वहां देश का प्रतिनिधित्व करते दिखेंगे। उन्होंने कहा कि जिस दिन से हमारी सरकार बनी है मुख्यमंत्री ने खेलों को लेकर एक ही लक्ष्य रखा है कि देश के लिए ओलंपिक में मेडल लाना है।

विरोध राज्यसभा में राष्ट्रपति के अभिभाषण के धन्यवाद प्रस्ताव पर बोले मोदी देश तोड़ने वाले नैरेटिव पर पीएम ने की आलोचना

नयी दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने विपक्ष के कुछ लोगों की ओर से देश में क्षेत्र और जाति के आदि के आधार पर विभाजन पैदा करने वाली बातें फैलाए जाने के प्रयासों पर बुधवार को 'पीड़ा' जताते हुये कहा कि देश की विकास के लिये इस तरह की बातें बंद हों और सब मिलकर काम करें।

श्री मोदी ने राज्यसभा में राष्ट्रपति के अभिभाषण के धन्यवाद प्रस्ताव पर लंबी चर्चा का जबाब देते हुये कहा, "कुछ लोग राजनैतिक स्वार्थ के लिये देश को तोड़ने का बात (नैरेटिव) गढ़ते हैं। इससे पीड़ा होती है। यह राष्ट्र हमारे लिये जमीन का टुकड़ा नहीं, प्रेरणा देने वाली इकाई, शरीर है। जैसे शरीर के एक अंग में कांटा चुभ जाए तो आंसू आंख

में आता है और कांटा निकालने के लिये हाथ वहां पहुंच जाता है।"

प्रधानमंत्री ने राष्ट्र को एकांगी भाव से देखने की आवश्यकता पर बल देते हुये कहा कि जिस तरह शरीर का एक अंग काम करना बंद कर दे तो पूरा शरीर अपंग हो जाता है उसी तरह देश का एक कोना काम नहीं करता है तो पूरा देश प्रभावित होता है। उन्होंने कहा, "क्या हिमालय यह कहना शुरू कर दे कि नदियां केवल मेरी हैं, क्या एक राज्य यह कह सकता है कि कोयला मेरा है बाकी क्षेत्र अंधेरे में रहे।"

उन्होंने देश के विकास के लिये राज्यों के विकास को जरूरी बताते हुये कहा कि उनकी सरकार के 'कार्यक्रमों की रचना' सबको साथ लेकर चलने की है हम राज्य को उसका हक

देना चाहते हैं। उन्होंने कोविड महामारी का मुकाबला करने, जी-20 सम्मेलन और पिछड़े जिलों के विकास के कार्यक्रमों की उल्लेखनीय सफलता करते हुये कहा कि यह सब राज्यों की भागीदारी के बिना संभव नहीं था। श्री मोदी ने कहा कि जी-20 की एक बैठक दिल्ली में हुयी जबकि दो सौ बैठकें विभिन्न राज्यों में हुईं, यह पूरी योजना के साथ राज्यों के सहयोग से हुआ। उन्होंने कहा कि वह हर विदेशी मेहमान से कहते हैं कि आप दिल्ली के अलावा, हमारे किसी राज्य में जरूर चले! उन्होंने हाल में फ्रांस के राष्ट्रपति इमैनुएल मैक्रॉन की भारत यात्रा का जिक्र करते हुये कहा कि गणतंत्र दिवस की व्यवस्थाओं के बावजूद वह उन्हें लेकर जयपुर की गलियों में घूमे।



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

सरकार बनने के बाद पीएम मोदी से मिले सीएम नीतीश कुमार

पटना। बिहार के सीएम नीतीश कुमार पीएम नरेंद्र मोदी से मुलाकात करने पीएम आवास पहुंचे। बिहार में एनडीए की नई सरकार बनने के बाद ये पीएम मोदी से उनकी पहली मुलाकात है। बिहार में आने वाले समय में कैबिनेट विस्तार होना है। वहीं, 12 फरवरी को एनडीए की नई सरकार का फ्लोर टेस्ट है। नीतीश कुमार को विधानसभा में बहुमत साबित करना होगा। ऐसे समय में पीएम मोदी से नीतीश कुमार की मुलाकात हुई है। प्रधानमंत्री कार्यालय ने इस मुलाकात की तस्वीरें एक्स पर शेयर की हैं। तस्वीर में दोनों



नेताओं के गर्मजोशी से मुलाकात हो रही है। सीएम नीतीश ने पीएम मोदी को गुलदस्ता भेंट किया। लोकसभा चुनाव से पहले बिहार में एनडीए में सीटों का बंटवारा भी होना है।

पिछले लोकसभा चुनाव में जेडीयू और बीजेपी ने साथ मिलकर चुनाव लड़ा था। बिहार में लोकसभा की 40 सीटें हैं। जेडीयू और बीजेपी ने 17-17 सीटों पर अपने उम्मीदवार उतारे

थे। बीजेपी को 17 और जेडीयू को 16 सीटों पर जीत मिली थी। बिहार के सीएम नीतीश केंद्रीय गृहमंत्री अमित शाह और बीजेपी के राष्ट्रीय अध्यक्ष जेपी नड्डा से भी मुलाकात कर सकते हैं।

नई सरकार पर पीएम मोदी ने दी थी बधाई

जब नीतीश कुमार ने बिहार में बीजेपी के साथ मिलकर फिर से सरकार बनाई थी तब पीएम मोदी ने उन्हें बधाई दी थी। इस पर नीतीश कुमार ने कहा था, रमैं माननीय प्रधानमंत्री

नरेन्द्र मोदी जी को उनके द्वारा दी गई बधाई एवं शुभकामना के लिए अपनी ओर से और समस्त बिहारवासियों की ओर से आभार प्रकट करता हूँ तथा उनके सहयोग के लिए हृदय से धन्यवाद देता हूँ।

बिहार में एन०डी०ए० गठबंधन के साथ नई सरकार का गठन हो चुका है। जनता मालिक है और उनकी सेवा करना हमारा मूल उद्देश्य है। केंद्र और राज्य में एन०डी०ए० गठबंधन की सरकार होने से विकास कार्यों को गति मिलेगी और राज्यवासियों की बेहतरी होगी।

तेजस्वी पर शराब पीने के आरोप की विस्तृत जांच कराये सरकार : सुशील कुमार मोदी

पटना। राज्यसभा सांसद सुशील कुमार मोदी ने कहा कि बिहार में जब पूर्ण मद्यनिषेध का कानून लागू है, तब पिछली सरकार के समय उपमुख्यमंत्री तेजस्वी प्रसाद यादव पर शराब पीने का आरोप एक गंभीर मामला है। राज्य सरकार को इसकी विस्तृत जांच करानी चाहिए। श्री मोदी ने कहा कि तेजस्वी यादव के पद पर रहते उनकी ही पार्टी के विधान परिषद सदस्य रामबली सिंह ने यदि आरोप लगाये, तो उनके पास कुछ प्रमाण भी होंगे।



उन्होंने कहा कि किसी की विधान परिषद सदस्यता समाप्त या बहाल करना सभापति का विशेषाधिकार है, लेकिन शराबबंदी कानून तोड़ने के आरोप की जांच तो सरकार करा ही सकती है।

श्री मोदी ने कहा कि शराब पीने, रखने या उसका व्यापार करने पर पूर्ण प्रतिबंध का कानून 2016 से लागू है। कानून तोड़ने पर जब सामान्य नागरिक को दंडित किया जाता

है, तब तेजस्वी यादव के दोषी पाए जाने पर उनके विरुद्ध भी कार्रवाई हो सकती है।

उन्होंने कहा कि सरकार में शामिल होने के नाते तेजस्वी यादव पर शराबबंदी कानून लागू कराने की जिम्मेदारी थी, जबकि उन पर ही कानून तोड़ने के आरोप लगना कोई सामान्य बात नहीं है।

संसद में चर्चा में बोले सांसद-पूर्णिया में लगे मक्का व मखाना आधारित उद्योग

पूर्णिया। कोसी-सीमांचल को कांग्रेस की सरकार ने दशकों तक पिछड़ा बनाए रखने का काम किया लेकिन पीएम मोदीजी की इसपर नजर पड़ी और पूर्णिया और सीमांचल के कुछ जिले को एस्प्रेसनल जिले में शामिल किया। सीमांचल में मक्का और मखाना की सबसे अधिक पैदावार होती है। हमारी मांग है कि अगले पूर्ण बजट में पूर्णिया में मक्का और मखाना आधारित उद्योग की स्थापना की दिशा में पहल हो ताकि हमारे इलाके से मानव-संसाधन के पलायन की दिशा में रोक लग सके। उक्त बातें सांसद संतोष कुशवाहा ने बुधवार को संसद में अंतरिम बजट 2024-25 पर जारी चर्चा में भाग लेते हुए कही।

सांसद कुशवाहा ने कहा कि पूर्णिया में रेल सुविधा की कमी का जिक्र करते हुए कहा कि हमारा संसदीय क्षेत्र दो रेल मंडल पूर्वोत्तर

सीमांत रेल और पूर्व मध्य रेलवे में विभक्त है और मैं मानता हूँ कि यही हमारे रेल मामले में पिछड़ेपन की वजह है। उन्होंने कहा कि जितनी रेल-सुविधा पूर्णिया को मिलनी चाहिए वह नहीं मिल पा रही है।

उन्होंने दो लंबित परियोजना जलालगढ़-किशनगंज और कुरसेला-बिहारीगंज रेल परियोजना का जिक्र करते हुए कहा कि पूर्णकालिक बजट में इन दोनों परियोजना पर भी कार्य आरम्भ किए जाने की जरूरत है। कहा कि उन्हें आशा है कि इस वित्तीय वर्ष में बिदुपुर-दलसिंहसराय-पूर्णिया ग्रीनफील्ड सड़क और पूर्णिया-खगड़िया फोरलेन सड़क का निर्माण भी इसी वित्तीय वर्ष में पूरा हो जाएगा। सांसद कुशवाहा ने पीएम के प्रति आभार जताते हुए कहा कि गुदड़ी के लाल जननायक कर्पूरी ठाकुर को भारत रत्न दिया

जाना पूरे बिहारवासियों के नेता का सम्मान है और इससे बिहार की 14 करोड़ जनता गौरवान्वित है। कहा कि हमारे नेता नीतीश कुमार जी कर्पूरी जी के सिद्धांतों और उसूलों को ही हमेशा आगे बढ़ाते रहे हैं।

उन्होंने अंतरिम बजट की सराहना करते हुए कहा कि मोदी है तो मुमकिन है। हम 10 वर्षों में विश्व की 05 प्रमुख अर्थव्यवस्था में शामिल हुए हैं और यह बजट उसका प्रतिबिम्ब है। यह लोक लुभावन बजट नहीं देश की अर्थव्यवस्था को मजबूत करने वाला बजट है।

आगामी लोकसभा चुनाव में जब एनडीए भारी बहुमत से सरकार बनाएगी और पूर्ण बजट पेश करेगी तो उसमें कई महत्वपूर्ण और ऐतिहासिक निर्णय लिए जाएंगे और 2047 में विकसित भारत के निर्माण का लक्ष्य पूरा होगा।

बयान अब हम बीजेपी का साथ नहीं छोड़ेंगे : नीतीश कुमार

पटना। बिहार के सीएम नीतीश कुमार ने पीएम नरेंद्र मोदी से दिल्ली में मुलाकात की। बीजेपी के साथ मिलकर सरकार बनाने के बाद यह उनकी पीएम मोदी से पहली मुलाकात थी। इस मुलाकात के बाद नीतीश कुमार ने मीडिया से बात की और कहा कि अब वह बीजेपी का साथ नहीं छोड़ेंगे। लोकसभा चुनाव में बीजेपी के साथ सीट शेयरिंग को लेकर पूछे गए सवाल का भी जवाब उन्होंने दिया।



नीतीश कुमार ने पत्रकारों के सवालों का जवाब देते हुए कहा, "हम (बीजेपी-जेडीयू) 1995 से साथ हैं। बीच में दो बार इधर-उधर जरूर हो गए थे लेकिन अब कभी नहीं जाएंगे, वहीं रहेंगे, अब इधर उधर नहीं होंगे।" सीट शेयरिंग के सवाल पर बिहार के सीएम नीतीश ने कहा, "इस पर बात करने का कोई तुक नहीं है। यह हो जाएगा। वे शुरू से ही सब जानते हैं।"

2020 विधानसभा चुनाव में बीजेपी ने 78, जेडीयू ने 43 और आरजेडी ने 79 सीटों पर जीत हासिल की थी। बीजेपी और जेडीयू ने मिलकर सरकार बनाई थी लेकिन 2022 अगस्त में नीतीश कुमार ने एकबार फिर पलटी मारी थी और महागठबंधन की सरकार की वापसी हो गई थी जिसमें कांग्रेस और आरजेडी शामिल है। उधर, इंडिया गठबंधन

में सीट शेयरिंग को लेकर बातचीत चल ही रही थी कि नीतीश कुमार ने महागठबंधन से दूरी बना ली।

बिहार में अभी फ्लोर टेस्ट बाकी

सीएम नीतीश कुमार ने महागठबंधन को अलविदा कहते हुए एनडीए का दामन थाम लिया था। बीजेपी के साथ सरकार गठन तो हो चुका है लेकिन अभी न तो विधानसभा में फ्लोर टेस्ट हुआ है और न ही कैबिनेट का विस्तार ही हो पाया है जबकि अगले सोमवार यानी 12 फरवरी को विधानसभा में नई सरकार का फ्लोर टेस्ट भी होगा। बिहार में लोकसभा की 40 सीटें हैं और 2019 के लोकसभा चुनाव में जेडीयू ने बीजेपी के साथ मिलकर चुनाव लड़ा था। एनडीए गठबंधन ने 40 में से 39 सीटें जीती थीं जिनमें से बीजेपी ने 17, जेडीयू ने 16 और एलजेपी ने छह सीटें जीती थीं।

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



सही डॉक्टर, सही इलाज



डाउनलोड करें

BigOHealth App

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

844-856-9131
24x7 Medical Helpline





M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

केविवि छात्र के निर्देशन में बनी फिल्म का दादा साहेब फाल्के इंटरनेशनल अवार्ड समारोह में चयनित

बीएनएम@मोतिहारी

महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के मीडिया अध्ययन विभाग के छात्र आशीष कुमार के निर्देशन में बनी लघु फिल्म कलर ऑफ केऑस - द बिगिनिंग का चयन 2024 में आयोजित दादा साहेब फाल्के इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल में सर्वश्रेष्ठ शॉर्ट फिल्म की श्रेणी में आधिकारिक रूप किया गया है। फिल्म के लेखक और निर्माता सौरव बनर्जी हैं। यह फिल्म युवाओं के मानसिक स्वास्थ्य और डिप्रेशन पर केंद्रित है।

निर्माता सौरव बनर्जी ने बताया कि इस फिल्म के माध्यम से हमने युवाओं मानसिक स्वास्थ्य के महत्वपूर्ण मुद्दों पर चर्चा करने का प्रयास किया है। हमे उम्मीद है कि यह फिल्म लोगों को जागरूक कर समस्याओं का सामना करने में सहायता करेगी। फिल्म में आदित्य नारायण, अंश नारायण, आशीष कुमार, मुक्ता



आनंद, राज राना बिश्नोई, सौरव बनर्जी, शिवेन, शुभम शर्मा, और शुभम बर्नवाल शामिल हैं। कुल 24 मिनट की इस फिल्म का संगीत केविन मैकलीड ने दिया है।

फिल्म को मिक्स और मास्टर जैकिन ने किया है। निर्देशक आशीष ने भी आशा जताते कहा है कि यह फिल्म युवाओं को महत्वपूर्ण संदेश देगी और उन्हें जागरूक करेगी। यह फिल्म दादा साहेब फाल्के इंटरनेशनल फिल्म फेस्टिवल अवॉर्ड्स 2024 में सर्वश्रेष्ठ शॉर्ट फिल्म में शामिल होने का सम्मान प्राप्त किया है जिससे हमें संबल प्रदान किया है।

केविवि के मीडिया अध्ययन विभाग के प्रमुख डा.अंजनी कुमार झा ने कहा कि छात्र आशीष की उत्कृष्टता से विभाग गर्वित है और उन्होंने इस कार्य के लिए आशीष कुमार को बधाई देते कहा कि इस उपलब्धि से अन्य छात्रों को भी प्रेरणा मिलेगी। वही सी एस एंड आईसीटी के डीन प्रो. रणजीत कुमार चौधरी, विभाग के सहायक आचार्य डॉ. परमात्मा कुमार मिश्र, डॉ. साकेत रमण तथा डॉ. सुनील दीपक घोडके ने भी इस महत्वपूर्ण उपलब्धि पर बधाई एवं उनके उज्ज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दीं।

ट्रक की चपेट में आने से बाइक सवार युवक की मौत, परिजन हलकान

बीएनएम@केसरिया

दोस्त से मिलने जा रहे बाइक सवार एक युवक की ट्रक की चपेट में आने से मौत हो गई है। घटना मंगलवार को एसएच 74 केसरिया-खजुरिया मार्ग के कुशहर की है। मृतक थाना क्षेत्र के लोहरगावा के महेंद्र बैठा का 22 वर्षीय पुत्र नितेश कुमार बैठा था।

सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। घटना के बारे में बताया जाता है कि नितेश दिल्ली में

रहकर भवन निर्माण कार्य का ठेकेदारी करता था। विगत दो दिन पहले वह अपने पैतृक घर आया था। जहाँ से मंगलवार को अपाची बाइक से हुसेनी स्थित किसी दोस्त से मिलने जा रहा था। इसी बीच कुशहर के समीप ट्रक की चपेट में आ गया।

जहाँ घटनास्थल पर उसकी मौत हो गई। घटना के बाद चालक ट्रक छोड़ भाग निकला। थानाध्यक्ष उदय कुमार ने बताया कि शव को पोस्टमार्टम के लिए भेज अग्रतर कार्रवाई की जा रही है।

बौद्ध स्तूप के शेष हिस्से की खुदाई का कार्य प्रारंभ

बीएनएम@केसरिया। बौद्ध स्तूप के शेष हिस्से की खुदाई का कार्य बुधवार से शुरू किया गया। जिसका शुभारंभ एसआई पटना अंचल की अधीक्षण पुरातत्वविद गौतमी भट्टाचार्य की उपस्थिति में वैदिक मंत्रोच्चारण के बीच किया गया। इसके बाद मौजूद मजदूरों ने खुदाई का कार्य शुरू किया। साथ ही आवश्यक दिशा-निर्देश दिया। उल्लेखनीय है कि इस स्तूप के करीब करीब 60 फीसदी हिस्से का खुदाई हो चुका है। इस उल्लेखित हिस्से के संरक्षण को लेकर केमिकल लेप लगाया गया था। ताकि ईट क्षतिग्रस्त नहीं हो। वर्ष 2019 में खुदाई का



कार्य बंद किया गया था। करीब पाँच वर्ष बाद शेष हिस्से के खुदाई का कार्य अब शुरू किया गया है। इस अवसर पर सहायक अधीक्षक

जलज तिवारी, सहायक पुरातत्वविद वैभव कुमार, संरक्षण सहायक विक्रम कुमार झा, राजीव कुमार सहित अन्य मौजूद थे।

कार्यक्रम घोड़ासहन प्रखंड स्थित अटल सभागार में हुआ कार्यक्रम 'गाँव चलो अभियान' की कार्यशाला आयोजित

मोतिहारी। घोड़ासहन प्रखंड स्थित अटल सभागार में भारतीय जनता पार्टी के सांगठनिक जिला ढाका के घोड़ासहन मंडल में आयोजित 'गाँव चलो अभियान' का मंडल स्तरीय कार्यशाला की बैठक एवं मंडल के महामंत्री स्व० अरुण पांडेय जी के शोक सभा का आयोजन किया गया।

उक्त कार्यक्रम का संचालन भाजपा नेता प्रभु नारायण व अध्यक्षता मंडल अध्यक्ष नागमणि सिंह ने की। मौके पर विधानसभा विस्तारक अमरेश जी, शम्भू सिंह, रामाकान्त गुप्ता, दीपू कुशवाहा, रणविजय सिंह, आकाश कुमार, नवीन सिंह बघेला, अशोक कुमार, डॉ विजय कुमार सोनी सहित मंडल पदाधिकारी एवं कार्यकर्तागण बैठक में शामिल हुए। बैठक को संबोधित करते हुए प्रभु नारायण ने कहा कि अपने सभी कार्यकर्ता को तीन दिन 09, 10 और 11 फरवरी को आवंटित



बुध पर प्रवास कर संगठन को मजबूत करते हुए केन्द्र सरकार के योजनाओं से वंचित लाभार्थी को लाभ दिलाने का भी कार्य करेंगे जिस प्रकार से पूरा देश राममय है और देश विकास एवं प्रगति की नित्य नई ऊँचाइयों को छू रहा है। वहीं प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी

देश के 140 करोड़ लोगों को अपना परिवार समझ कर बिना थके बिना रुके लगातार दस वर्षों से सेवा कर रहे हैं जो अकल्पनीय है और देश निश्चित विकसित होगा जिसमें हम सभी देशवासियों को अपनी अपनी भागीदारी देने की जरूरत है।

प्रशिक्षण शिविर आयोजित कर पोषण ट्रेकर एप की दी गई जानकारी

बीएनएम@केसरिया। आंगनवाड़ी केंद्रों के सतत निगरानी को लेकर पोषण ट्रेकर एप विकसित किया गया है। इस एप की जानकारी प्रशिक्षण शिविर आयोजित कर संबंधित सेविकाओं को दी जा रही है, ताकि इन केंद्रों को और सुदृढ़ किया जाए। इस कड़ी में तीन फरवरी से केसरिया स्थित अंबेडकर भवन परिसर में आयोजित प्रशिक्षण शिविर का बुधवार को समापन हुआ। यह प्रशिक्षण कुव्ववस्था की भेंट चढ़ गया। जहाँ शिविर में दी जाने वाली आवश्यक सुविधाओं का घोर अभाव रहा। प्रशिक्षु सेविकाओं को फर्श पर बैठकर प्रशिक्षण दिया गया। वहीं भोजन सहित अन्य सुविधाओं की कमी रही। कुछ सेविकाओं ने नाम नहीं छापने की शर्त पर बताया कि प्रशिक्षण के नाम पर सिर्फ खानापूर्ति की गई। हालांकि की संबंधित विभाग के अधिकारी ने शिविर में मौजूद सेविकाओं को आवश्यक सुविधा दिये जाने का दावा किया।

इस शिविर में प्रखण्ड क्षेत्र के 228 सेविकाओं को पोषण ट्रेकर एप की जानकारी दी गई। इसके माध्यम से विशेष तौर पर बच्चों की वृद्धि में सतत निगरानी करने का तरीका बताया गया। वहीं आंगनवाड़ी केंद्रों को हाइड्र मशीन व वेट मशीन उपलब्ध कराया गया। ताकि समय-समय पर बच्चों की ऊँचाई व वजन मापा जा सके। महिला पर्यवेक्षिका अम्बालिका कुमारी ने बताया कि आईसीडीएस द्वारा संचालित पोषण कार्यक्रम की जानकारी पोषण ट्रेकर एप पर अपलोड करना है। जिसका प्रशिक्षण आंगनवाड़ी सेविकाओं को दिया गया। उन्होंने बताया कि इस एप के माध्यम से पोषक क्षेत्र की गंभीर महिलाओं, बच्चों सहित अन्य लाभुकों की विशेष जानकारी रखी जानी है। प्रशिक्षण के समय एलएस तान्या गुप्ता, एलएस किरण कुमारी, बीसी सद्दाम खां, पिरामल फाउंडेशन के धीरेन्द्र कुमार सहित संबंधित आंगनवाड़ी सेविका मौजूद रहे।



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)



विश्व कैंसर दिवस पर सदर अस्पताल से निकाली गई जागरूकता रैली



मोतिहारी। वर्ल्ड कैंसर डे के अवसर पर बुधवार को जिले के सदर अस्पताल परिसर से एएनएम व स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा जागरूकता रैली निकाली गई। उक्त रैली को सिविल सर्जन डॉ. श्रवण कुमार पासवान द्वारा हरी झंडी दिखाकर रवाना किया गया। इस रैली में सदर हॉस्पिटल के एनसीडी सेल के सभी सदस्य एवं पारामेडिकल छात्राएँ मौजूद थीं। स्वास्थ्य कर्मियों द्वारा लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से नारे भी लगाए गए। उपस्थित सभी लोगों को तम्बाकू सेवन न करने की शपथ भी दिलाई गई। सिविल सर्जन डॉ. श्रवण कुमार पासवान ने कहा कि गलत खान-पान, रहन सहन के कारण कैंसर का खतरा बढ़ रहा है। उन्होंने कहा कि कैंसर एक गंभीर स्वास्थ्य चुनौतियों में से प्रमुख है। कैंसर के कारण प्रत्येक वर्ष लाखों लोगों की मौत होती है। जिसमें पूरी दुनिया में हर छठी मौत कैंसर के कारण हो रही है। लोगों को जागरूक करने के उद्देश्य से विश्व कैंसर दिवस मनाया जाता है। जिले के सभी स्वास्थ्य संस्थानों में जागरूकता से संबंधित विभिन्न प्रकार की गतिविधियों का आयोजन किया जा रहा है।

विश्व कैंसर दिवस के अवसर पर विशेष रूप से 10 फरवरी तक ओपीडी में स्क्रीनिंग की सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है। जिला गैर संचारी रोग पदाधिकारी डॉ. पीके सिन्हा ने बताया कि सदर अस्पताल परिसर स्थित ओपीडी के कमरा में होमी भाभा कैंसर संस्थान सह शोध संस्थान की टीम द्वारा सुबह के 9 बजे से शाम के 5 बजे तक स्क्रीनिंग, उपचार के साथ ही जांच की सुविधा उपलब्ध कराई जा रही है। इस दौरान लोगों के मुँह, स्तन, गर्भाशय संबंधी कैंसर की स्क्रीनिंग के साथ मधुमेह, उच्च रक्तचाप के स्क्रीनिंग की सुविधा उपलब्ध कराई गई है। इसके साथ ही विभिन्न गैर संचारी रोगों के प्रति लोगों को जागरूक किया जाएगा। डॉ. पीके सिन्हा ने बताया कि कैंसर के खतरों से बचाव के लिए सावधानी व जागरूकता जरूरी है। संयमित जीवनशैली व उचित खान-पान, शराब, धूम्रपान व तंबाकू उत्पाद के सेवन से परहेज करने मात्र से कैंसर के खतरों को काफी हद तक कम किया जा सकता है। इस रोग से संबंधित लक्षणों की समय पर पहचान और उचित जांच के बाद से कैंसर का इलाज संभव है। मौके पर सीएस डॉ.

श्रवण कुमार पासवान, डीएस डॉ. अवधेश कुमार, डैम, डीपीसी, आशिष रंजन, होमी भाभा कैंसर संस्थान से सालिनी चौधरी, डॉ. भाब्या, सोनी कुशवाहा, पूनम कुमारी, चाँदसी कुमार, उत्कर्ष उज्ज्वल एवं एएनएम स्कूल की छात्राएँ सहित अन्य लोग उपस्थित रहे।

शराब तस्करी की सूचना पर छापेमारी

बीएनएम@केसरिया। नवपदस्थापित थानाध्यक्ष उदय कुमार शराब कारोबार से जुड़े लोगों के विरुद्ध सख्त हैं। मंगलवार को थाना क्षेत्र के खिजिरपुरा चंवर व बैरिया में थाना पुलिस व मद्य निषेध की टीम ने संयुक्त रूप से छापेमारी कर 12 लीटर शराब बरामद किया। छापेमारी का नेतृत्व कर रहे थानाध्यक्ष ने बताया कि शराब निर्माण की सूचना पर खिजिरपुरा चंवर में छापेमारी की गई। जहाँ 10 लीटर शराब बरामद किया गया। इस दौरान दर्जनों लीटर अर्धनिर्मित शराब को विनिष्ट किया गया। शराब छापेमारी की भनक लगते ही तस्कर फरार हो गया। जिसकी पहचान खिजिरपुरा




मुशहरी टोला के ब्रजेश मांझी के रूप में की गई है। वहीं बैरिया से बाबूलाल पासवान के घर के समीप से दो लीटर शराब बरामद किया गया। सम्बंधित दोनों शराब तस्करों के विरुद्ध प्राथमिकी दर्ज कर अग्रतर कार्रवाई की जा रही है। उन्होंने बताया कि शराब तस्करों के विरुद्ध छापेमारी अभियान जारी रहेगा।

सात दिवसीय क्रिकेट टूर्नामेंट का हुआ शुभारंभ

तुरकौलिया। सेमराटोला पशुरामपुर स्टेडियम में चल रहे 7 दिवसीय क्रिकेट टूर्नामेंट (नौक आउट) का बुधवार को शुभारंभ किया गया। जिसका उदघाटन समाजसेवी कमरुद्दीन अंसारी ने फीटा काटकर व बैटिंग कर किया। जहाँ पहले दिन का मुक़ाबला सुनिल एलेवेन क्रिकेट क्लब चिरैया और आदर्श स्पोर्ट्स क्लब कल्याणपुर के बीच हुआ। पहले टॉस जीतकर कल्याणपुर टीम ने बैटिंग शुरू किया। जहाँ 20 ओवर के खेल में 17.5 ओवर में 177 रन पर ही सभी खिलाड़ी ऑल आउट हो गए। जवाब में उतरी विपक्षी टीम चिरैया ने 15.5 ओवर में 179 रन बनाते हुए तीन विकेट से मैच जीत लिया। मैच ऑफ द मैच का पुरस्कार चिरैया टीम के रोहित कुमार को दिया गया। वहीं रोहित कुमार को ही हैट्रिक छक्का लगाने पर समाजसेवी

कमरुद्दीन अंसारी की तरफ से 2 हजार का प्रोत्साहित राशि भी दी गई। खेल के दौरान अंपायर की भूमिका में नूरुल होदा व आदित्य तिवारी मौजूद थे। वही कमेंटेटर की भूमिका राजा बाबू ने निभाई। क्रिकेट टूर्नामेंट आदर्श स्पोर्ट्स क्लब सेमराटोला परशुरामपुर के सौजन्य से क्रिकेट टूर्नामेंट का आयोजन कराया गया है। आयोजन कमिटी के अध्यक्ष कमरुद्दीन अंसारी, सचिव मोअज्जम आरिफ व कोषाध्यक्ष अध्यक्ष नौशाद आलम खेल के दौरान सक्रिय भूमिका में थे। ताकि शांतिपूर्ण माहौल में खेल संपन्न हो सके। गुरुवार का मैच केसरिया व पिपरा टीम के बीच खेला जाएगा। टूर्नामेंट में मुजफ्फरपुर जिला के साहेबगंज के अलावा पकड़ीदयाल, कोटवा, तुरकौलिया सहित कई प्रखंडों का टीम को न्यौता दिया गया है।

हरसिद्धि का नं. 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



MADAN RAJ
NURSING HOME

★ Dr. C.B. Singh MBBS
★ Dr. Khushboo Kumari MBBS, MD Obstetrics & Gynaecology
★ Dr. Vibhu Prashar MBBS, MD Critical Care & Anaesthesiology

24 Hour Emergency Service

SERVICE AVAILABLE

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

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



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

Affiliations No.- 330186
School No.- 65181

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

TRANSPORT FACILITY AVAILABLE

Contact No.- 9939047109 9431203674

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

पेट की चर्बी कम करने के लिए रोजाना खाली पेट पिएं हल्दी वाला पानी

बढ़ते वजन को कंट्रोल करने के लिए लोग नाना प्रकार के जतन करते हैं। कुछ लोग जिम का सहारा लेते हैं, तो कुछ लोग डाइटिंग करते हैं। वहीं, कुछ लोग घरेलू नुस्खे अपनाते हैं।

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो जंक फूड के अत्यधिक सेवन से शरीर में फैट बढ़ने लगता है। एक बार वजन बढ़ने के बाद कंट्रोल करना आसान नहीं होता है। वहीं, लगातार बढ़ते वजन से शरीर का स्वरूप भी बदल जाता है। साथ ही कई बीमारियां भी दस्तक देती हैं।

इसके लिए वजन को कंट्रोल में रखना जरूरी है। अगर आप भी बढ़े हुए पेट की चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो रोजाना खाली पेट हल्दी वाला पानी जरूर पिएं। कई शोधों में खुलासा हो चुका है कि हल्दी पानी पीने से बढ़ते वजन को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है। आइए जानते हैं-

हल्दी

हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो वजन घटाने में हल्दी फायदेमंद साबित होती है। इसमें कई आवश्यक पोषक तत्व जैसे एंटीऑक्सीडेंट्स, एंटी-इंफ्लेमेटरी, करक्यूमिन और पॉलीफेनॉल पाए जाते हैं, जो शरीर में मौजूद एक्स्ट्रा फैट को बर्न करने में सहायक होते हैं। एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के चलते यह पेट की चर्बी कम करने में सहायक होते हैं।



कैसे करें सेवन

इसके लिए रोजाना हल्दी वाला पानी पिएं। इससे शरीर में मौजूद टॉक्सिन बाहर निकल जाता है। इसके अलावा, हल्दी वाला पानी पीने से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। वहीं, बदलते मौसम में होने वाले बीमारियों का खतरा भी कम हो जाता है।

लगातार

बढ़ते वजन से शरीर का स्वरूप भी बदल जाता है। साथ ही कई बीमारियां भी दस्तक देती हैं। इसके लिए वजन को कंट्रोल में रखना जरूरी है। अगर आप भी बढ़े हुए पेट की चर्बी को कम करना चाहते हैं, तो रोजाना खाली पेट हल्दी वाला पानी जरूर पिएं। कई शोधों में खुलासा हो चुका है कि हल्दी पानी पीने से बढ़ते वजन को आसानी से कंट्रोल किया जा सकता है।

इसके लिए हल्दी की एक गांठ को एक गिलास पानी में अच्छी तरह से उबाल लें। इस पानी को तब तक उबालें। जब तक पानी आधा न हो जाए। इसके बाद चाय छन्नी की मदद से हल्दी पानी को छान लें। अब शहद मिलाकर इसका सेवन करें। आप चाहे तो स्वाद बढ़ाने के लिए हल्दी पानी में अदरक, नमक और काली मिर्च मिलाकर सेवन कर सकते हैं। इस पानी को रोजाना पीने से पेट की चर्बी कम करने में मदद मिलती है।

त्वचा पर चाहते हैं कुदरती निखार, तो अपनाएं ये 3 आयुर्वेदिक उपाय

महिलाओं की इच्छा होती है कि उनकी त्वचा बेदाग और खूबसूरत हो। दमकती त्वचा पाने के लिए महिलाएं कई तरह के ब्यूटी प्रोडक्ट्स का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन इससे स्किन डैमेज हो सकती है। बिना मेकअप के चेहरे में निखार चाहती हैं, तो नेचुरल तरीके से त्वचा की



देखभाल करें। ग्लोइंग स्किन पाने के लिए आयुर्वेदिक फेस पैक का इस्तेमाल कर सकती हैं। इस फेस मास्क को आप खुद घर पर बना सकती हैं। आइए जानते हैं, फेस पैक बनाने का तरीका।

बेसन और हल्दी का पैक: त्वचा की खूबसूरती बढ़ाने में हल्दी काफी फायदेमंद होती है और बेसन से चेहरे के दाग-धब्बे कम हो सकते हैं। इसके लिए एक बड़े चम्मच बेसन में एक चुटकी हल्दी मिलाएं और गुलाब जल की मदद से पेस्ट बना लें। चार्हे तो आप कच्चे दूध की मदद से भी पेस्ट बना सकती हैं। अब इसे चेहरे पर लगाएं, 15-20 मिनट बाद पानी

से धो लें।

चंदन पाउडर और गुलाब जल का फेस पैक: चंदन त्वचा की खूबसूरती निखारने में बेहद मददगार है। यह त्वचा को बेदाग और कोमल बनाने में कारगर हो सकता है। इससे फेस मास्क बनाने के लिए एक कटोरी में दो चम्मच चंदन पाउडर लें, अब इसमें गुलाब जल मिलाएं। इस पेस्ट को चेहरे पर लगाएं, 15-20 मिनट बाद पानी से धो लें। इससे आपकी त्वचा में निखार आएगा।

केसर और शहद का फेस मास्क: केसर का इस्तेमाल सेहत के साथ त्वचा को निखारने के लिए भी किया जाता है।

बच्चों में कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए अपनाएं ये टिप्स, बेहतर होगा उनका फ्यूचर

हरे पेरेंट्स चाहते हैं कि उनका बच्चा कॉन्फिडेंट हो। वह किसी भी स्थिति में नर्वस फील न करें। अक्सर बच्चे कॉन्फिडेंट न होने का कारण बहुत सारी एक्टिविटीज में भाग नहीं ले पाते हैं और सुनहरा मौका गंवा देते हैं। कॉन्फिडेंस होना भी, एक तरह की स्किल है। जो बच्चों को सीखाना बेहद जरूरी है। ऐसे में पेरेंट्स की जिम्मेदारी बनती है कि वो अपने बच्चों को बचपन से ही कॉन्फिडेंट बनाना सीखाएं। कई तरीकों से बच्चों में उत्साह और विश्वास ला सकते हैं। आइए जानते हैं, बच्चे का कॉन्फिडेंस बढ़ाने के लिए कुछ असरदार टिप्स।

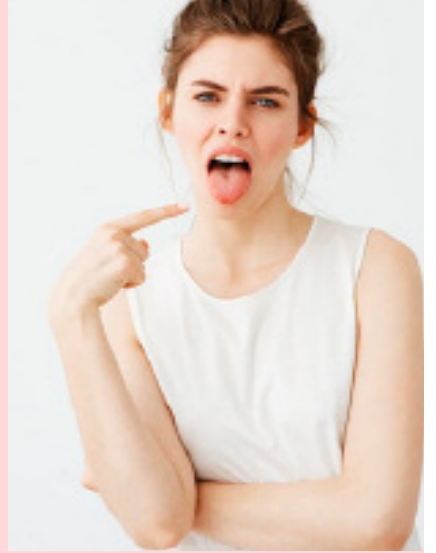
अच्छे काम के लिए तारीफ करें

जब आपका बच्चा कोई अच्छा काम करे, तो उसकी तारीफ करना न भूलें। बच्चे अपने पेरेंट्स से तारीफ सुनना चाहते हैं। वो चाहते हैं कि आप उनके काम को नोटिस करें। चाहे उन्होंने अपने खिलौने को सही जगह पर रखा हो, डांस किया हो या ड्राइंग बनाई हो।

आप बच्चों की प्रयासों के लिए उनकी तारीफ जरूर करें। इससे बच्चे प्रेरित होंगे और उनमें आत्मविश्वास की कमी नहीं होगी।

जीभ जल जाए तो तुरंत करें यह उपाय, नहीं होगा संक्रमण

अक्सर चाय पीने या कुछ गर्म खाने के बीच में हम अपनी जीभ जला लेते हैं और फिर कई दिनों तक जली हुई जीभ की जलन से परेशान रहते हैं। आमतौर पर जीभ में जलन की समस्या धीरे-धीरे अपने आप ठीक हो जाती है, लेकिन अगर यह ज्यादा जल जाए तो यह हमें कई दिनों तक परेशान करती है। ऐसे में कुछ घरेलू नुस्खों की मदद से आप जलन को शांत कर सकते हैं और जले हुए टिश्यू को ठीक कर सकते हैं। स्वास्थ्य रेखा इसके अनुसार जीभ में जलन एक आम समस्या है जिसे प्राथमिक उपचार की मदद से ठीक किया जा सकता है। लेकिन अगर यह ज्यादा जलता है तो इस स्थिति में बर्निंग माउथ सिंड्रोम हो सकता है, जिसे इडियोपैथिक ग्लोसोपायरोसिस भी कहा जाता है। यहां हम आपको बताते हैं कि अगर जीभ जल जाए तो उसे तुरंत ठीक करने के लिए आपको क्या करना चाहिए।



जीभ जली हो तो करें ये काम

संक्रमण से बचने के लिए और जीभ पर फर्स्ट-डिग्री बर्न में दर्द को कम करने के लिए, कुछ मिनट के लिए मुंह में ठंडा पानी रखें और कुल्ला करें। ठंडे पानी से गरारे करें या कुल्ला करें। इसके लिए एक कप पानी में 1/8 चम्मच नमक का घोल बनाकर इस्तेमाल करें। गर्म या गर्म तरल पदार्थों से बचें, जिससे जलन हो सकती है। दर्द और सूजन के लिए डॉक्टर की सलाह पर दवा ली जा सकती है। ज्यादा जलन होने पर डॉक्टर से संपर्क करें।

ये हैं घरेलू नुस्खे

बेकिंग सोडा से धो लें। इससे दर्द में आराम मिलेगा। ठंडा दही, लस्सी, आइसक्रीम खाएं। पुदीना का प्रयोग करें। इसके लिए आप च्युइंग गम का भी इस्तेमाल कर सकते हैं। दर्द से राहत के लिए जीभ पर कुछ चीनी के दाने या शहद लगाकर मुंह को कुछ देर के लिए बंद रखें। दर्द को कम करने के लिए अपने मुंह में बर्फ के टुकड़े या चिप्स डालकर चूसें।



प्यार जताएं

चाहे बच्चे हो या बड़े, सब प्यार के भूखे होते हैं। ये हमें आत्मविश्वास से भर देता है। कई पेरेंट्स बच्चों के हर बात पर भड़क जाते हैं। जिससे बच्चा डरपोक होता है। आप अपने बच्चे से प्यार जताएं। उन्हें इस बात का भरोसा दिलाएं कि आप उनसे बेशुमार प्यार करते हैं और ये भी कहें कि किसी प्रॉब्लम में आप बच्चे का साथ नहीं छोड़ेंगे। उनकी ताकत बनें, तभी आपका बच्चा आपसे हर बात शेयर करेगा।

निगेटिव चीजों से दूर रखें

बच्चे गलत आदतों को बहुत जल्दी सीखते हैं। ऐसे में आप आसपास के माहौल पर ध्यान दें और बच्चों को निगेटिव माहौल से दूर रखें। उनसे हमेशा पॉजिटिव बातें करें, कभी न कहें कि तुम इस काम को नहीं कर पाओगे, तुम पढ़ाई में विक हो आदि नकारात्मक बातें न करें। उन्हें प्रोत्साहित करने की कोशिश करें।

नारियां अब पुरुषों की परछाई नहीं पारिवारिक समाज का आधार स्तंभ

संजीव ठाकुर

आज स्त्री के संदर्भ में सारी पुरातन अवधारणाओं को बदलने का समय आ गया है। नारी अब घर में पूजा तो है ही साथ ही वह समाज में अपनी अहमियत की दस्तक देकर देश की सीमा सुरक्षा में भी अपना योगदान दे रही है। राष्ट्र निर्माण में नारी की शिक्षा एवं उनकी सहभागिता भारत का शक्तिशाली भविष्य है, अतः नारी की शिक्षा देश के लिए अति महत्वपूर्ण मुद्दा बन गई है। वह समय चला गया जब किसी घर में कन्या के पैदा होने से पूरे परिवार में मातम छा जाता था अब भारत में धीरे-धीरे सामाजिक परिवेश में लिंग भेद बदलने लगा है।

स्थिति यह है कि शिक्षित परिवार केवल एक संतान ही पैदा करना चाहती है चाहे वह कन्या हो या बेटा। अब परिवार में कन्या पैदा होने से खुशियां मनाई जाती है और पुरातन सोच अब धीरे-धीरे सामाजिक परिवेश को मस्तिष्क के मूल्यांकन के साथ बदलते जा रही है। पुरुष प्रधान समाज में नारी को पूजा कह कर बहला दिया जाता था और उसे घर की चहारदीवारी में सीमित कर दिया गया था। यही कारण था कि वे पुरुषों की बराबरी में ना आकर बहुत पिछड़ गई और देश की समग्र विकास की

स्थिति एकांगी हो गई थी। समाज यह भूल गया था कि जिन हाथों में कोमल चूड़ियां पहनी जाती हैं वही हाथ तलवार भी उठा कर युद्ध में एक वीरगंगा की भूमिका निभाती है, इसकी सर्वश्रेष्ठ उदाहरण रजिया बेगम और रानी लक्ष्मीबाई रही हैं। मनुस्मृति पर यदि आप नजर डालेंगे तो पाएंगे कि उसमें स्पष्ट कहा गया है कि जहां नारियों की पूजा होती है वहां देवताओं का वास होता है। प्राचीन भारत में नारी शिक्षा का काफी प्रचार प्रसार किया गया था इसके कई प्रमाण भी हैं कि वेद की रिचाओं का ज्ञान नारियों को था इसमें कुछ महत्वपूर्ण नारियां समाज के लिए एक उदाहरण बन गई थी उनमें मैत्री, गार्गी, अनुसूया, सावित्री, आदि उल्लेखनीय हैं। वैदिक काल के विद्वान मुंडन मिश्र की पत्नी उदय भारती ने प्रकांड पंडित विश्वविजयी आदि शंकराचार्य को भी शास्त्रार्थ में भरी सभा में पराजित किया था। इसीलिए वेदों और पुराणों में भी उल्लेखित है की बालिका शिक्षा समाज के निर्माण में अत्यंत महत्वपूर्ण भूमिका निभाने वाला होता है।

महादेवी वर्मा ने नारी शिक्षा को पुरुष शिक्षा से ज्यादा महत्वपूर्ण बताया था उन्होंने कहा था स्त्री को शिक्षित बनाना एक पुरुष को शिक्षित बनाने से ज्यादा आवश्यक और महत्वपूर्ण है यदि एक पुरुष शिक्षित -प्रशिक्षित होता है तो

उससे एक ही व्यक्ति को लाभ होता है किंतु यदि स्त्री शिक्षित होती है तो उससे संपूर्ण परिवार शिक्षित हो जाता है।

उन्होंने बहुत महत्वपूर्ण बात कही नारी को अशिक्षित रखना समाज के लिए अपराध के समान है। समय के परिवर्तन के साथ साथ नारी का महत्व अब पूरे तौर पर समझा जा रहा है आज समाज तथा देश में नारियां सर्वोत्कृष्ट कार्य कर रही हैं। समाज हो या विज्ञान या राजनीति अथवा समाज सेवा संपूर्ण क्षेत्र में आज नारियां पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर सर्वश्रेष्ठ कार्य कर रही हैं। मैडम क्यूरी, कल्पना चावला, इंदिरा गांधी, श्रीमति भंडार नायके, सरोजनी नायडू, कस्तूरबा गांधी जैसी महिलाएं राष्ट्र का मार्गदर्शन करने का काम करती रही हैं। महात्मा गांधी ने स्वयं कहा है कि जब तक भारत की महिलाएं पुरुषों के साथ कंधे से कंधा मिलाकर हर क्षेत्र में काम नहीं करेगी तब तक भारत का सर्वांगीण विकास संभव नहीं है। पी वी संधू, वित्त मंत्री सीतारमण स्मृति ईरानी और मंत्रिमंडल में शामिल महिलाएं किसी से पीछे नहीं हैं और सबसे ताजा उदाहरण भारत की महामहिम राष्ट्रपति श्रीमती द्रौपदी मुर्मू ने महिला होकर महिलाओं का नाम राष्ट्र की प्रथम पंक्ति में दर्ज कर देश के सर्वोच्च पद राष्ट्रपति पद को सुशोभित किया है।

ख्वाब में हकीकत



ममता सिंह राठौर, कानपुर

सपने जो हम सोते हुए देखते हैं, उनके बारे में आप लोगो की क्या राय है? बताइगा। वैसे मेरी भी समझ में कुछ ज्यादा नहीं है, हां पर यह लगता है कि जो मन में चल रहा होता है वो देखते हैं, फिर कभी बिल्कुल विचित्र सपने होते हैं। खैर, आज हम आप को आज के सपने में देखी हुई घटना का ही विवरण दे रही हूँ जो बिल्कुल सच है।

हुआ यूं की आज दोपहर मैं जब सोई तो इस सपने ने ही जगा दिया, तो मन थोड़ी देर तक सोचता रहा फिर हँसी भी आ गई तो सोचा चलो आप लोगों को भी जगाते हैं, हँसाते हैं। अच्छा आज समय का जो दौर है उसके साथ सब लोग क्या चल पा रहे? हां पर कुछ लोग दौड़ रहे हैं कुछ लोग छलांग लगा रहे हैं, पर कुछ लोग बेचैन भी हैं और सोचते हैं कि हमारी भारत भूमि जहां सत्यवादी हरिश्चंद्र, राजा दशरथ, जैसे लोग हुए हैं बल्कि आज भी किसी विद्यालय में झूठ का समर्थन नहीं होता। सामने से, बाकी आप सब की राय, पर अब आप चलते फिरते देखो कैसे-कैसे लोग, एक छोटी सी बात मन में घूम रही थी।

हुआ यूं की किसी से मेरी यूं ही रास्ते में मुलाकात हुई, नमस्ते की, हमने तो वो खड़ी हो गई बात करती रहीं। मेरे सच्चे लेखन की जिससे वो बहुत प्रभावित हैं, ऐसा बताया उन्होंने, तभी मेरी नजर उनके हाथ में दूध की बाल्टी पर पड़ी तो हमने पूछ लिया कितने में देते हैं दूध? तो जवाब देखिए- हमने पूछा ही नहीं कितने में देता है हम तो जो बिल देता है बस दे देती हूँ... हिहिही। हमें भी हँसी आ गई, अच्छा जी राम राम।

अब अगली कथा जिसने हमें जगा दिया वो यह की सपने में सजी संवरी आठ-दस औरतें दिखीं तो हमने पूछा- आज करवा चौथ है क्या? तो सब की सब देखी होंट तो हिलाई पर जवाब नहीं दिया। हमने फिर पूछा तो फिर वही अभिनय की और एक ने कहा हां है करवा चौथ, तभी हमने कुछ सोचते हुए कहा अच्छा पर हमने तो नवरात्रि का व्रत किया है यह मार्च का महीना है करवा चौथ तो अक्टूबर के महीने में होता है। इसके आगे जो बोल कर मेरी आँख खुल गई वो यह कि जो तुम लोग लिपी पुत्री बैठी हो, बिल्कुल टी वी सीरियल की सास-बहू साजिश, और-सीखो और घर फोड़ो। मंथरा हो पूरी की पूरी। यह सब मेरे सपने में घटी घटना है। कोई व्यक्तिगत न ले। वैसे सुंदर यह है कि सब हरी साड़ी में सुहागिनी देवियां दिखीं।



हनुमान मुक्त

खुशी में समय कैसे निकल जाता है, पता ही नहीं चलता। रामखिलावन उर्फ आर के साहब का समय भी बहुत अच्छे ढंग से गुजर रहा था। आजकल उनकी गिनती अच्छे अफसरों में होने लगी थी। अपनी अफसर बिरादरी में उनकी अच्छी पोजीशन थी। अच्छे खासे परिवार में उनकी शादी हो गई। वे पापा भी बन गए। सात साल का उनके एक बेटा है।

सिंह साहब जैसे गुरु के मार्गदर्शन और अपनी कार्यशैली से उनके पास अपना मकान और बैंक बैलेंस भी बन गया है। उनकी ही जाति बिरादरी का एक युवक है दीनदयाल।

अपने बूते अनुसार पढ़ने लिखने के बावजूद, काफी कोशिश करने के बाद भी जब किसी सरकारी महकमे में अपनी जगह ढूँढने में वह नाकामयाब रहा तो उसने असर-कारी स्कूल में देश का भविष्यनिर्माता बनाने का कार्य शुरू कर दिया। असर-कारी स्कूल मास्टर की तनख्वाह असर-दायक नहीं होने से दीनदयाल स्कूल समय से पहले और बाद में होम ट्यूशन कर अपना गुजारा करने लगा।

घर में उसकी मां के सिवाय कोई नहीं था। पिता का देहांत बहुत पहले बचपन में ही हो चुका था। दीनदयाल की उम्र तीस साल के पार हो गई लेकिन क्या मजाल जो कोई नवयौवना का पिता अपनी पुत्री का हाथ उनके हाथों में देने का मानस बनाता। बेचारा दीनदयाल इधर-उधर ताक-झांक कर अपना काम चला रहा था। ताकते-झांकते उसकी आंखों को भी अब शर्म आने लगी थी। पर बेचारा क्या करता?

व्यंग्य: दीनू की किस्मत

यार, दोस्त जब अपने बीवी बच्चों के साथ हंसते बतियाते निकलते तो उसके दिल पर सांप लोट जाता। मन ही मन उसे अपनी किस्मत पर रोना आता। इसी मोहल्ले का होने के कारण सब उसे दीनू ही कह कर पुकारते। प्राइवेट स्कूल में पढ़ाने के कारण अब वह दीनू से दीनू मास्साब बन चुका था। दीनू का पढ़ाने लिखाने में मन कितना लगता। यह तो नहीं पता लेकिन उसके द्वारा घर पर पढ़ने वाले बच्चे और उनके मां-बाप उससे बहुत प्यार करते। वह भी घर पर बच्चों को पढ़ाने के अलावा सब कुछ करता। बच्चों को पढ़ाई का सामान लाने से लेकर, घर का सामान लाने में भी वह कोई कोताही नहीं बरतता। जैसे जैसे दीनू अपना गुजर-बसर कर रहा था। पिछले कुछ दिनों से वह आर के सर के यहां भी उनके नौनिहाल को घर पर ट्यूशन पढ़ाने का कार्य करने लगा था। अन्य ट्यूशन वालों के घर पर वह एक घंटे से अधिक समय खराब नहीं करता लेकिन आरके साहब की लोकप्रियता और कार्यशैली से प्रभावित होकर वहां वह दो घंटे तक खराब करने में कोताही नहीं बरतता।

उसका मानना था कि यह इन्वेस्टमेंट है जिसका फल उसे भविष्य में अवश्य मिलेगा। दीनू यहां साहब और साहिबा के पर्सनल कामों को भी पूरी मुस्तैदी से मन लगाकर पूरा करता। आरके साहब, साहिबा और उनका नौनिहाल दीनू की कर्तव्य निष्ठा, वफादारी और मेहनत से खुश थे। साहब को दीनू की दयनीय दशा पर काफी दया आती, जिसे दीनू अच्छी तरह जानता था। अपनी दयनीय दशा को अच्छी दशा में बदलने के लिए वह मनोरथ सिद्ध वृक्ष पर जाकर

मनोकामना का धागा भी बांध आया था। मनोरथ सिद्ध वृक्ष की कृपा उस पर आई या उसकी मेहनत, कर्तव्य निष्ठा और वफादारी ने अपना रंग दिखाया कि एक दिन शाम को साहब, दीनू पर कुछ अधिक मेहरबान नजर आए। उन्होंने दीनू को एक अखबार थमाते हुए कहा, दीनू! इस अखबार में हमारे महकमे में बाबू की जगह के लिए विज्ञप्ति छपी है। तुम फॉर्म भर दो। दीनू ने अखबार को इधर-उधर पलटा। बोला, साहब इस नाम का अखबार तो आज पहली बार देखा है। सुनकर साहब के चेहरे पर एक रहस्यमय मुस्कान उभर आई। बोले, जब यह बाजार में आया ही नहीं तो तुम देखोगे कैसे? इसका प्रसारण हम जैसे कुछ एक अधिकारियों तक ही सीमित है। तुम्हें आम खाने हैं या पेड़ गिनने। जैसा कहा है, वैसा करो। कल शाम तक फॉर्म तैयार कर दे जाना। अत्यंत गोपनीय काम है। किसी से कुछ कहना मत। दीनू को आम खाने थे। साहब के यहां ट्यूशन के काम को और भी निष्ठा से करने का मन ही मन निर्णय किया। साथ ही साहब के निर्देशानुसार अपना भविष्य संवारने का भी। उनके कहे अनुसार फॉर्म तैयार कर गोपनीय ढंग से साहब को दे आया।

कुछ दिनों बाद साहब ने परीक्षा में बैठने का बुलावा पत्र दीनू को थमा दिया और कुछ गोपनीय निर्देशों के साथ ठीक समय पर परीक्षा स्थल पर पहुंचने का आदेश भी। दीनू ने साहब के आदेशों की अक्षरशः पालना की। सभी काम ठीक-ठाक ढंग से संपन्न हो गया। परीक्षा में पूछे गए प्रश्नों की कुंजी, पेपर मिलने के आधे घंटे बाद ही दीनू के पास पहुंच गई और दीनू परीक्षा

में पास हो गया। अब आ गई टाइप टेस्ट की बारी। परीक्षा तो टाप टाप कर पास कर ली लेकिन अब टाइप टेस्ट कैसे पास करेगा दीनू। उसे तो टाइप करने की एबीसीडी तक नहीं आती फिर वह टाइप की स्पीड में कैसे पास होगा। मन ही मन वह सोच रहा था। अपना संशय उसने साहब के समक्ष रखा।

साहब ने उसे मस्त रहने को कहा। आर के साहब अब खुद अलादीन के चिराग बन चुके थे। जिनके पास हर समस्या का हल था। पी टी आई सिंह साहब का उन पर पूरा असर था। सिंह साहब की उन पर पूरी कृपा दृष्टि थी। वे अपने गुरु सिंह साहब से पूरा गुरु ज्ञान ले चुके थे। उन्होंने टाइप टेस्ट वाले दिन दीनू को दिन भर उनके घर पर ही रहने का निर्देश दे दिया कि वह आज घर से बिल्कुल ना निकले। अपने स्कूल से भी आज की छुट्टी ले ले। दीनू, साहब के गोरखधंधे के बारे में सोचता उससे पहले ही उसके दिमाग में पेड़ गिनने के बेवकूफी भरे प्रयास की बजाय आम खाने का विचार आ जाता। उसे आम खाने थे। वह सब कुछ साहब के निर्देशानुसार कर रहा था। टाइप टेस्ट के दिन, दिन भर साहब के घर पर ही रहा। जो घर का काम वह कर सकता था। उसने पूरी कर्मठता से किया। शाम को उसे छुट्टी मिल गई। टाइप टेस्ट हो गया। कुछ दिनों बाद परीक्षा परिणाम आ गया। दीनू बिना टाइप टेस्ट में बैठे ही टाइप टेस्ट में अच्छे अंको से पास हो गया। बाद में पता चला कि उसकी टाइप टेस्ट की परीक्षा साहब के ऑफिस में काम करने वाले टाइपिस्ट ने दी थी। भगवान ने दीनू को सुन ली। अब वह आर के साहब के ऑफिस में ही सरकारी बाबू बन गया।

मुक्तायन, 93, कांति नगर मुख्य डाकघर के पीछे, गंगापुर सिटी, सर्वाई माधोपुर (राजस्थान)

नमिता गुप्ता मनसी



हो सके तो सीखना कभी..

पेड़ों से.. बीजों के अंकुरन की भाषा, चिड़ियों से.. घोंसला बुने जाने की भाषा, पतंगों से.. हवाओं की भाषा, बादलों से.. बारिश की भाषा, बूंदों से.. पानी की भाषा, नदियों से.. अनवरत बहने की भाषा, तारों से.. आकाश की भाषा, सूरज से.. धूप की भाषा, चांद से.. चमकने की भाषा !!

नवजात से.. किलकारी की भाषा, चित्रकार से.. रंगों की भाषा, स्त्री से.. उसके दर्द की भाषा प्रौढ़ से.. जीवन की भाषा प्रेम से.. मौन की भाषा, और जीवन से.. उसके होने की भाषा !

सुनों.. समाहित हैं ये सभी भाषाएं सदियों से कवियों की कविताओं में !! मेरठ, उत्तर प्रदेश

ठंड से तड़कने लगे कान या हो जाए दर्द और सूजन, घर पर ये आयुर्वेदिक उपाय दे सकते हैं आराम

कान आपके सबसे संवेदनशील और महत्वपूर्ण अंगों में से एक है। इसकी वजह से आप बाहरी आवाज को सुन पाते हैं। लेकिन इसके हेल्थ की तरफ ज्यादातर ध्यान नहीं जाता है, जब इसमें कोई गड़बड़ी हो जाए। कान आपके मस्तिष्क, नाक, मुंह, आंख जैसे दूसरे अहम हिस्सों से आंतरिक रूप से जुड़ा होता है। ऐसे में इसमें दर्द आपको दूसरे दर्द से की ओर ले जा सकता है।

आयुर्वेद विशेषज्ञ डॉ डिंपल जांगडा ने एक इंस्टाग्राम पोस्ट में कान दर्द, सूजन, ब्लॉकेज को ठीक करने के घरेलू उपायों को बताया है। वह कहती हैं कि कान का संक्रमण सर्दियों के दौरान या बैक्टीरिया, वायरस या कवक के आंतरिक, मध्य या बाहरी कान में फंसने के कारण हो सकता है। ऐसे में इससे राहत के लिए ये उपाय फायदेमंद साबित होते हैं।

कान दर्द को ठीक करने के लिए ट्राय करें ये घरेलू नुस्खें

तुलसी से पाएं कान के दर्द से छुटकारा

तुलसी एंटी-इंफ्लेमेटरी, एंटीऑक्सीडेंट, एंटीमाइक्रोबियल और इम्यूनोमॉड्यूलेटरी गुणों से भरपूर होती है। ऐसे में यह कान के दर्द और इन्फेक्शन से राहत दिलाने में मदद कर सकती है।

ऐसे करें इस्तेमाल

कान के दर्द से राहत के लिए तुलसी के कुछ पत्तों को ओखली और मूसल में पीस लें। अब इसके रस को छानकर एक से दो बूंद कान में डालें।

कान के दर्द में फायदेमंद है लौंग का तेल लौंग के तेल में एनाल्जेसिक (दर्द निवारक) और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जिसके वजह से एक्सपर्ट कान के दर्द को ठीक करने के लिए इसे यूज करने की सलाह देती हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल

एक चम्मच तिल के तेल में एक लौंग डालकर उबाल लें और ठंडा होने दें। तेल को छान लें और गर्म तेल की 1 से 2 बूंद प्रभावित कान में डालें।

जैतून के तेल से करें कान दर्द का घरेलू उपचार

एक्सपर्ट बताती है कि अमेरिकन एकेडमी

ऑफ पीडियाट्रिक्स (AAP)

हल्के से मध्यम लेवल

के कान के दर्द को

ठीक करने के

लिए घरेलू

उपाय के

रूप में

जैतून के

तेल को

प्रभावी

मानता

है।

ऐसे करें

इस्तेमाल

एक चम्मच

जैतून के तेल

को गर्म करें और

इसे ठंडा होने दें। तेल

की 1 से 2 बूंद प्रभावित कान

में डालें।

टी ट्री ऑयल से करें कान दर्द ठीक

टी ट्री ऑयल एंटीफंगल, एंटी बैक्टीरियल,

एंटीसेप्टिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी

गुण होते हैं, जो इसे कान

के दर्द के लिए प्रभावी

बनाते हैं।

ऐसे करें

इस्तेमाल

जैतून का

तेल, तिल

का तेल

या

नारियल

के तेल के

एक

चम्मच के

साथ टी ट्री

ऑयल की

एक या दो बूंद

मिलाएं। तेल को

अच्छी तरह मिलाकर

कान में 1 से 2 बूंद डालें।

उपयोग करने से पहले तेल के तापमान की जांच जरूर करें।

कान के सूजन को इन मसालों से कम करें

यदि आपको कान के आसपास के क्षेत्र में सूजन का अनुभव हो रहा है, तो लहसुन और अदरक जैसे एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण वाले मसाले फायदेमंद हो सकते हैं। यह न केवल सूजन को कम करते हैं, बल्कि जमाव को दूर करने और कान के दर्द को कम करने में भी मदद करते हैं।

ऐसे करें इस्तेमाल

लहसुन की 3 कलियां गर्म करके उसमें चुटकी भर नमक मिलाकर कपड़े में रखकर दर्द वाले कान पर सेंकाई करें। इसके अलावा यदि आप अदरक का इस्तेमाल कर रहें तो ताजे अदरक के टुकड़े को ओखल और मूसल में डालकर रस निकालें। तरल को छान लें और प्रभावी कान के पास की त्वचा पर लगाएं।

जलनेति है कान के लिए फायदेमंद

जलनेति एक आयुर्वेदिक थैरेपी है। इसमें नाक की एक छेद से पानी को डालकर दूसरे छेद से निकाला जाता है। ऐसा करने से नाक और कान के बीच के रास्ते में भरा कफ साफ होता है। जिससे कान बंद होने की समस्या नहीं होती है। इसके अलावा आप नीलगिरी के तेल की कुछ बूंदों के साथ भाप भी लें सकते हैं।



किचन की सफाई करने में निकलती है जान, इनसे काम होगा आसान

हर घर में किचन वह

जगह है, जहां एक महिला का ज्यादातर समय बीतता है। लेकिन यह घर की सबसे दूषित जगह भी है। यहां ज्यादातर बैक्टीरिया पनपते हैं, जो आपको कभी दिखाई नहीं देते। रसोई एक पवित्र जगह है, जिसकी नियमित रूप से साफ सफाई की जानी चाहिए। नियमित सफाई न केवल किचन को साफ रखती है, बल्कि आप कई बीमारियों से भी बचे रहते हैं। तो आइए हम आपको बताते हैं किचन की सफाई करने के कुछ बेहतरीन टिप्स।



बेकिंग सोडा

बेकिंग सोडा सबसे अच्छा किचन क्लीनिंग हैक है। यह चिकनाई और दागों को दूर करने का बेहतरीन नुस्खा है। बेकिंग सोडा का उपयोग आपकी रसोई में सिंक, नालियों, ओवन, ग्रिल, माइक्रोवेव और स्टोव सहित लगभग सभी चीजों को साफ करने के लिए किया जा सकता है।

नींबू और सिरका

सिरका आपकी रसोई में बैक्टीरिया को मारने का सबसे प्रभावी तरीका है। इसकी तीखी गंध को खत्म करने के लिए इसमें नींबू का उपयोग किया जाता है। किचन कैबिनेट्स को साफ करने के लिए नींबू-सिरका का मिश्रण एक स्प्रे बोतल में डालकर किचन कैबिनेट पर स्प्रे करें। कुछ मिनट तक प्रतीक्षा करें और नरम कपड़े से साफ करें।

असेंशियल ऑयल

असेंशियल ऑयल आपके घर के हर कोने को फ्रेश रखता है। आप अपने पसंद की असेंशियल ऑयल की दो बूंदों को रुई के गोले पर डालें और गंध को खत्म करने के लिए डस्टबिन में रख दें। ये असेंशियल ऑयल कीड़ों को दूर भगाने का अच्छा घरेलू नुस्खा है।

डिश वॉशिंग सोप

एक कप गर्म पानी में लिक्विड डिशवॉशिंग सोप की दो से तीन बूंदें मिलाएं। अब मिश्रण को एक स्प्रे बोतल में डालें। स्टोव सहित सभी सतहों पर स्प्रे करें और कुछ मिनटों के बाद पोंछ लें। इसे आप क्विक क्लीनिंग के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।

खाना बनाने से पहले और बाद में किचन को साफ करने के लिए यह तरीके अपना सकते हैं। ये हैंक्स किचन को स्वच्छ और आपको स्वस्थ रखेंगे।

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

ड्राई फ्रूट्स के सेवन से कितना फायदा होता है, ये तो आप जरूर जानते होंगे। आज आपको किशमिश के फायदों के बारे में बताएंगे। हर कोई इसके स्वाद से वाकिफ है, लेकिन किशमिश के गुण सिर्फ इसके स्वाद तक सीमित नहीं हैं, बल्कि यह शरीर से जुड़ी कई समस्याओं को दूर करने में सहायक है।

सेहत के लिए किशमिश किसी वरदान से कम नहीं है। इसे खाने से कमजोरी, सुस्ती जैसी समस्याओं से राहत मिल सकती है। यह पोषक तत्वों का भंडार है। आइए जानते हैं, किशमिश सेहत के लिए कैसे फायदेमंद है।

1. खून की कमी दूर करने में सहायक

किशमिश में आयरन पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। इसमें विटामिन-बी और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो लाल रक्त कोशिकाओं का निर्माण करते हैं। अगर आप एनिमिया से पीड़ित हैं, तो रोजाना किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

2. पाचन को स्वस्थ रखने में मददगार

सावधानी: लेख में दिए गए सुझाव और टिप्स सिर्फ सामान्य जानकारी के लिए हैं और इसे पेशेवर चिकित्सा सलाह के रूप में नहीं लिया जाना चाहिए। किसी भी तरह के सवाल या परेशानी हो तो फौरन अपने डॉक्टर से सलाह करें।



किशमिश में मौजूद फाइबर पाचन के लिए लाभकारी है। इसके लिए रात में किशमिश को भिगो दें और सुबह में इसे खाएं। अगर आपको कब्ज की समस्या है, तो भिगो हुए किशमिश का नियमित रूप से सेवन कर सकते हैं।

3. आंखों के लिए फायदेमंद

किशमिश में पर्याप्त मात्रा में बीटा-कैरोटीन, विटामिन-ए और कई पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो आंखों के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके नियमित सेवन से मोतियाबिंद का खतरा भी कम हो सकता है।

4. हड्डियों के लिए लाभदायक

किशमिश में कैल्शियम पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। जो हड्डियों को स्वस्थ रखने में सहायता करता है। हड्डियों को मजबूत रखना चाहते हैं, तो नियमित रूप से किशमिश का सेवन कर सकते हैं।

5. हाई ब्लड प्रेशर को करता है कंट्रोल

किशमिश में पोटैशियम और एंटी ऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो ब्लड सर्कुलेशन को सुधार कर हाई ब्लड प्रेशर को कंट्रोल करने में मददगार है।

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 हेपैटोसेलुलर 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।