**डॉ. स्वामीनाथन की बेटी डॉ. सौम्या ने आभार जताया**

चेन्नई। कृषि विज्ञानी डॉ. एमएस स्वामीनाथन को सर्वोच्च नागरिक सम्मान भारत रत्न दिए जाने की घोषणा का दिवंगत कृषि विज्ञानी की पुत्री डॉ. सौम्या स्वामीनाथन ने स्वागत करते हुए इसे किसान, वैज्ञानिक और विद्यार्थियों का सम्मान बताया है। उन्होंने भारत सरकार का आभार व्यक्त किया। स्वामीनाथन रिसर्च फाउंडेशन की चेयरमैन डॉ. सौम्या ने शुक्रवार को पत्रकारों से बातचीत में कहा कि डॉ. स्वामीनाथन ने किसी सम्मान की कामना कभी नहीं की बल्कि गरीब किसानों के लिए दिन-रात काम कर राष्ट्र की प्रगति में योगदान देना उनका इकलौता लक्ष्य था। उन्होंने भावुक होते हुए कहा कि उन्हें यकीन है कि अगर यह उनके जीवनकाल में दिया जाता तो और भी खुशी होती। उन्हें बहुत सारे पुरस्कार मिले लेकिन उन्होंने जमीन पर जो काम किया उसके परिणाम के साथ-साथ लोगों के प्यार व स्नेह से उन्हें अधिक प्रेरणा मिलती थी। यह गर्व और संतुष्टि की बात है कि उनके पूरे जीवन के उल्लेखनीय कार्यों को भारत सरकार और प्रधानमंत्री द्वारा इस रूप में याद किया गया।

जेपी नड्डा ने किया स्वागत

नई दिल्ली। चौधरी चरण सिंह, पीवी नरसिम्हा राव और डॉ. एमएस स्वामीनाथन को भारत रत्न दिए जाने के फैसले का भाजपा अध्यक्ष जेपी नड्डा ने स्वागत किया है और इसके लिए प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी का आभार जताया है। भाजपा अध्यक्ष नड्डा ने एक्स पोस्ट पर कहा कि पूर्व प्रधानमंत्री पीवी नरसिम्हा राव ने भारतीय अर्थव्यवस्था को उसके सबसे खराब संकट के दौर से निकाला और तेजी से आर्थिक प्रगति के द्वार खोले। वह एक दूरदर्शी राजनेता थे। उन्होंने हमारे राष्ट्रीय हितों को सुरक्षित रखने में बहुत योगदान दिया। नड्डा ने कहा कि कृषि जगत एवं किसान भाइयों के उत्कर्ष के लिए पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह के द्वारा किए गए कार्य अविस्मरणीय हैं। उन्होंने अपना संपूर्ण जीवन भारतीयता व ग्रामीण परिवेश की मर्यादा में जिया।

सोनिया गांधी ने क्या कहा

नई दिल्ली। कांग्रेस की वरिष्ठ नेता व लोकसभा सदस्य सोनिया गांधी ने पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह, पीवी नरसिम्हा राव, हरित क्रांति के जनक एमएस स्वामीनाथन को भारत रत्न दिए जाने पर खुशी जताई है। सोनिया गांधी से शुक्रवार को संसद भवन परिसर में जब मीडियाकर्मीयों ने भारत रत्न को लेकर उनका मत जानना चाहा तो उन्होंने कहा, 'मैं इसका स्वागत करती हूँ।' कांग्रेस के वरिष्ठ नेता राजीव शुक्ला ने कहा कि तीनों व्यक्तियों (चौधरी चरण सिंह, पीवी नरसिम्हा राव और स्वामीनाथन) ने देश को आगे बढ़ाने में अहम भूमिका निभाई है। भारत सरकार ने इन्हें भारत रत्न से नवाजा है। यह खुशी की बात है। इसको राजनीति से परे देखा जाना चाहिए। शुक्ला ने मोदी सरकार पर सवाल उठाते हुए कहा कि एक ओर पूर्व प्रधानमंत्री पीवी नरसिम्हा राव को भारत रत्न दिया है वहीं दूसरी तरफ राव के आर्थिक विजन को आगे बढ़ाने वाली टीम के खिलाफ मोदी सरकार 'श्वेत पत्र' लाई है।

चौधरी चरण सिंह, पीवी नरसिम्हा राव व एमएस स्वामीनाथन को भारत रत्न**अब तक पांच को
मिला पुरस्कार****बीएनएम@नई दिल्ली**

देश के दो पूर्व प्रधानमंत्रियों- चौधरी चरण सिंह और पीवी नरसिम्हा राव तथा हरित क्रांति के जनक वैज्ञानिक डॉ. एमएस स्वामीनाथन को देश के सर्वोच्च नागरिक सम्मान भारत रत्न से नवाजा जाएगा। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने शुक्रवार को एक्स के माध्यम से इसकी जानकारी दी।

प्रधानमंत्री ने लिखा कि हमारी सरकार का यह सौभाग्य है कि पूर्व प्रधानमंत्री चौधरी चरण सिंह को भारत रत्न से सम्मानित किया जा रहा है। यह सम्मान देश के लिए उनके अतुलनीय योगदान को समर्पित है। उन्होंने किसानों के अधिकार और उनके कल्याण के लिए अपना पूरा जीवन समर्पित कर दिया था। उत्तर प्रदेश

के मुख्यमंत्री रहे हों या देश के गृहमंत्री और यहां तक कि एक विधायक के रूप में भी, उन्होंने हमेशा राष्ट्र निर्माण को गति प्रदान की। वे आपातकाल के विरोध में भी डटकर खड़े रहे। हमारे किसान भाई-बहनों के लिए उनका समर्पण भाव और इमरजेंसी के दौरान लोकतंत्र के लिए उनकी प्रतिबद्धता पूरे देश को प्रेरित करने वाली है।

उन्होंने कहा कि एक प्रतिष्ठित विद्वान और राजनेता के रूप में नरसिम्हा राव ने विभिन्न क्षमताओं में भारत की बड़े पैमाने पर सेवा की। उन्हें आंध्र प्रदेश के मुख्यमंत्री, केंद्रीय मंत्री और कई वर्षों तक संसद और विधानसभा सदस्य के रूप में किए गए कार्यों के लिए समान रूप से याद किया जाता है। उनका दूरदर्शी नेतृत्व भारत को आर्थिक रूप से उन्नत बनाने, देश

की समृद्धि और विकास के लिए एक ठोस नींव रखने में सहायक था। प्रधानमंत्री के रूप में नरसिम्हा राव का कार्यकाल महत्वपूर्ण उपायों द्वारा चिह्नित किया गया था जिसने भारत को वैश्विक बाजारों के लिए खोल दिया, जिससे आर्थिक विकास के एक नए युग को बढ़ावा मिला। इसके अलावा भारत की विदेश नीति, भाषा और शिक्षा क्षेत्रों में उनका योगदान एक ऐसे नेता के रूप में उनकी बहुमुखी विरासत को रेखांकित करता है, जिन्होंने न केवल महत्वपूर्ण परिवर्तनों के माध्यम से भारत को आगे बढ़ाया बल्कि इसकी सांस्कृतिक और बौद्धिक विरासत को भी समृद्ध किया।

डॉ. स्वामीनाथन के बारे में घोषणा करते हुए उन्होंने कहा कि उन्होंने चुनौतीपूर्ण समय के दौरान भारत को कृषि में आत्मनिर्भरता

हासिल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई और भारतीय कृषि को आधुनिक बनाने की दिशा में उत्कृष्ट प्रयास किए। हम एक अन्वेषक और संरक्षक के रूप में और कई छात्रों के बीच सीखने और अनुसंधान को प्रोत्साहित करने वाले उनके अमूल्य काम को भी पहचानते हैं। डॉ. स्वामीनाथन के दूरदर्शी नेतृत्व ने न केवल भारतीय कृषि को बदल दिया है बल्कि देश की खाद्य सुरक्षा और समृद्धि भी सुनिश्चित की है। वह ऐसे व्यक्ति थे जिन्हें वे स्वयं करीब से जानते थे और हमेशा उनकी अंतर्दृष्टि और इनपुट को महत्व देते थे।

उल्लेखनीय है कि कुछ दिनों पहले बिहार के दो बार मुख्यमंत्री रहे कर्पूरी ठाकुर और पूर्व उप प्रधानमंत्री लालकृष्ण आडवाणी को भारत रत्न देने का ऐलान किया गया था।

पूछताछ पूर्व मुख्यमंत्री सोरेन के प्रेस सलाहकार रहे अभिषेक प्रसाद उर्फ पिंटू**पूर्व मुख्यमंत्री के प्रेस सलाहकार पिंटू पहुंचे ईडी ऑफिस**

रांची। पूर्व मुख्यमंत्री हेमंत सोरेन के प्रेस सलाहकार रहे अभिषेक प्रसाद उर्फ पिंटू ईडी कार्यालय पहुंचे हैं। ईडी के अधिकारियों ने छापेमारी के दौरान अभिषेक प्रसाद के ठिकानों से कई महत्वपूर्ण दस्तावेज बरामद किये थे। हालांकि ईडी के अधिकारी ने इसके पहले भी उनसे अवैध खनन मामले में पूछताछ की थी। फिलहाल ईडी के अधिकारी आर्किटेक्ट विनोद सिंह और अभिषेक से पूछताछ कर रहे हैं। सूत्रों ने बताया कि अभिषेक के मोबाइल के



व्हाट्सएप चैट को भी ईडी खंगाल रही है। साथ ही कई विषयों के बारे में पूछताछ कर रहे हैं।

वहीं दूसरी ओर कुछ देर पहले ईडी कार्यालय में एक एम्बुलेंस अंदर गया है।

अभिषेक ने ईडी को पूर्व में पत्र लिखा था, पत्र में उन्होंने लिखा था कि उनकी पत्नी की तबीयत खराब है, इसलिए पूछताछ के लिए उन्हें 22 जनवरी के बाद का समय दिया जाये। इससे पहले ईडी ने बीते छह जनवरी को अभिषेक प्रसाद को समन भेजकर 16 जनवरी को ईडी के समक्ष पूछताछ के लिए उपस्थित होने को कहा था। हालांकि वो ईडी ऑफिस नहीं जा पाए थे। उनसे 1250 करोड़ के अवैध पत्थर खनन मामले में पूछताछ की जानी थी।

राज्यसभा में जम्मू-कश्मीर से संबंधित तीन विधेयकों को मिली मंजूरी

नई दिल्ली। राज्यसभा में शुक्रवार को जम्मू-कश्मीर से संबंधित तीन विधेयकों को मंजूरी मिली है। आज राज्यसभा में जम्मू कश्मीर पंचायती राज विधेयक (संशोधन) विधेयक, संविधान (जम्मू कश्मीर) अनुसूचित जातियां आदेश (संशोधन) विधेयक 2024 और संविधान (जम्मू कश्मीर) अनुसूचित जनजातियां आदेश (संशोधन) विधेयक 2024 पर एक साथ चर्चा हुई। इन विधेयकों पर राज्यसभा में केंद्रीय गृह राज्यमंत्री नित्यानंद राय, सामाजिक न्याय व अधिकारिता मंत्री वीरेंद्र कुमार और जनजातीय मामलों के मंत्री अर्जुन मुंडा ने जवाब दिया।



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

केके पाठक ने किया विद्यालयों का निरीक्षण

मधुबनी। जिला मुख्यालय स्थित शिवगंगा बालिका उच्च विद्यालय का निरीक्षण शिक्षा विभाग के वरीय पदाधिकारी केके पाठक ने शुक्रवार को किया। मौके पर केके पाठक ने उपस्थित शिक्षकों व विभागीय पदाधिकारियों को आवश्यक दिशा-निर्देश दिया।

अपर सचिव केके पाठक ने गुरुवार को जिला के घोघरडीहा प्रशिक्षण केन्द्र का निरीक्षण करने के बाद रात्रि विश्राम मुख्यालय स्थित जलसा होटल में किया। इसके बाद उन्होंने शुक्रवार को शिवगंगा बालिका उच्च विद्यालय का निरीक्षण किया। इस दौरान सदर एसडीओ



अश्वनी कुमार सहित पुलिस प्रशासन की टीम

अपर सचिव केके पाठक के साथ रही।

एमएलसी को हाईकोर्ट से झटका

पटना। जेडीयू एमएलसी राधाचरण साह को पटना हाईकोर्ट से झटका लगा है। हाईकोर्ट ने उन्हें 12 फरवरी को फ्लोर टेस्ट के दौरान बिहार विधानमंडल की कार्यवाही में शामिल होने की अनुमति नहीं दी है। उन्होंने नीतीश कुमार के नेतृत्व वाली एनडीए सरकार के विश्वासमत के दौरान सदन में उपस्थित होने की अनुमति मांगी थी। अदालत ने इस मामले में केंद्र सरकार को चार सप्ताह के भीतर जवाबी हलफनामा दायर करने का आदेश दिया है। साथ ही केस की अगली सुनवाई की तारीख 18 मार्च तय की है।

पटना हाईकोर्ट के जस्टिस सत्यव्रत वर्मा

की एकलपीठ ने विधान पार्षद राधाचरण साह की ओर से दायर याचिका पर शुक्रवार को सुनवाई की।

उनके वकील ने विश्वासमत के पूर्व दोनों सदनों के सदस्यों की संयुक्त बैठक में भाग लेने के लिए अनुमति देने की मांग कोर्ट से की। इस अर्जी का विरोध करते हुए केंद्र सरकार के वकील एडिशनल सॉलिसिटर जनरल डॉ. केएन सिंह ने बताया कि विश्वासमत में पक्ष एवं विपक्ष के विधायक यानी विधानसभा के सदस्य वोट करते हैं। आवेदक विधान परिषद के सदस्य हैं। इन्हें विश्वासमत में मत देने का अधिकार नहीं है।

एआईएमआईएम प्रमुख के साथ सांसद का वीडियो वायरल

अररिया। अररिया सांसद प्रदीप कुमार सिंह का ऑल इंडिया मजलिस-ए-इत्तेहादुल मुस्लिमीन एआईएमआईएम के अध्यक्ष असदुद्दीन सलाहुद्दीन ओवैसी के साथ बातचीत का एक वीडियो तेजी से वायरल हो रहा है।

वीडियो में अररिया के भाजपा सांसद प्रदीप कुमार सिंह ओवैसी के साथ बातचीत करते नजर आ रहे हैं, जिसमें अररिया सांसद ओवैसी को उनके बिहार में पांच विधायकों में से चार को राजद में लेकर जाने की बात करते दिख रहे हैं, जिस पर ओवैसी भी जबाब देते हुए कह रहे हैं कि ले जाने से क्या हुआ।

खोदा पहाड़ निकला चुहिया, जिस पर अररिया सांसद जोकीहाट के विधायक के बारे में कुछ कहने की कोशिश करते दिख रहे हैं। वहां बगल में खड़े युवक सांसद हाथ को दबाकर चुप रहने का इशारा करते नजर आ रहे हैं। वीडियो वायरल होने के बाद सोशल



मीडिया पर तरह तरह की प्रतिक्रिया आ रही है।

एक्सिस बैंक लूटकांड में मीडिएटर की भूमिका निभाने वाली मधेपुरा की नीति कुमारी गिरफ्तार

महिला आरोपी जेल में बंद विभूति सिंह की पत्नी नीति कुमारी है, जो मधेपुरा जिला के धरायत की रहने वाली है।

अररिया। एडीबी चौक स्थित एक्सिस बैंक में 23 जनवरी को हुए लूटकांड मामले पुलिस ने एक महिला आरोपी को गिरफ्तार किया है। महिला आरोपी जेल में बंद विभूति सिंह की पत्नी नीति कुमारी है, जो मधेपुरा जिला के धरायत की रहने वाली है। एक्सिस बैंक लूटकांड में अपरोक्ष रूप से मीडिएटर की भूमिका में थी पुलिस ने उसे मधेपुरा के धरायत से गिरफ्तार किया है। एक्सिस बैंक लूटकांड मामले को लेकर नगर थाना में दर्ज प्राथमिकी कांड संख्या -65/24 में नीति कुमारी को गिरफ्तार किया है। नगर थाना पुलिस ने महिला

पुलिस बल की निगरानी में कोर्ट में प्रस्तुत कर न्यायिक अभिरक्षा में जेल भेज दिया है।

मामले को लेकर अररिया नगर थानाध्यक्ष निर्मल कुमार यादवेंदु ने बताया कि महिला जेल में बंद विभूति सिंह की पत्नी है नीति कुमारी जिसके खिलाफ कई तकनीकी जांच में साक्ष्य मिले हैं। तकनीकी अनुसंधान के क्रम में एक्सिस बैंक के अधिकारी शांतनु सिंह के जेल में जाने के बाद आरोपी महिला अभिषेक झा से बात के कई सबूत मिले हैं। नीति कुमारी जेल में बंद विभूति सिंह से सारी जानकारी साझा करती थी। उन्होंने बताया कि एक्सिस बैंक लूटकांड मामले में महिला का आरोपी पाया गया है जिसके कारण उनकी गिरफ्तारी हुई है।

एक्सिस बैंक लूटकांड मामले में सहरसा

पुलिस ने सौर बाजार थाना क्षेत्र के मधुरा निवासी प्रेमराज उर्फ सेठी पिता -लक्ष्मण यादव को गिरफ्तार किया था जिसे न्यायिक हिरासत में सहरसा जेल भेज दिया गया। दरअसल गिरफ्तार प्रेमराज उर्फ सेठी के खिलाफ सौर बाजार में लूट का एक मामला पूर्व से दर्ज था। सहरसा जेल भेजे गए प्रेमराज उर्फ सेठी को अररिया पुलिस बैंक लूटकांड मामले में रिमांड पर लेने की तैयारी में जुट गई है। उल्लेखनीय है कि बैंक लूटकांड मामले में अररिया पुलिस ने पूर्व में सहरसा से तीन को गिरफ्तार कर जेल भेज चुका है। बैंक लूटकांड में जेल में बंद तीन में बैंक का एरिया फील्ड मैनेजर शांतनु सिंह को भी लाइनर के रूप में गिरफ्तार किया था। मामले में अररिया एसपी अमित रंजन ने खुलासा करते हुए करीबन 7 लाख रुपये, हथियार, मोबाइल, बाइक और अन्य सामग्री बरामद किया था।

व्याख्यान महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय में हिंदी विभाग में कार्यक्रम

लोक की रचना व्यक्ति नहीं समाज करता है: प्रो. रवीन्द्र नाथ

मोतिहारी। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय में हिंदी विभाग के तत्वावधान में लोक साहित्य में चित्रित समाज पर विशिष्ट व्याख्यान का आयोजन शुक्रवार को किया गया। कार्यक्रम में मुख्य वक्ता नव नालंदा महाविहार सम विश्वविद्यालय के हिंदी विभाग के प्रो. रवीन्द्र नाथ श्रीवास्तव परिचय दास ने कहा कि लोक साहित्य हमारे जीवन में सदैव उपस्थित होता है। समकालीन समय में लोक का चिंतन बदल गया है। लोक मौखिकता की मनोगति है, क्योंकि लोक की रचना व्यक्ति नहीं समाज करता है। उसका मूल्य समाजगत है। लोकगायन में एक निश्चित कथा विन्यास होता है इसलिए लोक गाथाकार कहता है कि कथा नष्ट नहीं होती, यह लोकगाथा का मर्म है।

केविवि में हिंदी विभाग के सहायक आचार्य डॉ. गोविंद प्रसाद वर्मा ने कहा कि लोक साहित्य की समुदायिकता होती है। यह पूरे



समाज का चित्रण करता है। कार्यक्रम में मुख्य अतिथि वंदना श्रीवास्तव को पुष्पगुच्छ एवं शॉल भेंटकर सम्मानित किया गया। इसके साथ ही उन्हें विश्वविद्यालय की पत्रिका ज्ञानग्रह भी प्रदान किया गया।

इस अवसर पर मुख्य अतिथि वंदना श्रीवास्तव ने अपने भोजपुरी चित्रों का स्लाइड के माध्यम से चित्रण किया। उन्होंने एक-एक

चित्र पर अपनी टिप्पणियों से अवगत कराते हुए कहा कि त्रौहारों को जीवंत रखने के लिए लोक कला को जीवंत रखना आवश्यक है, क्योंकि इसका सामाजिक प्रभाव है। भोजपुरी चित्रों को आधुनिक रूप देने की बात होनी चाहिए। लोक कला वर्षों का संचयन होता है इसलिए प्रत्येक विश्वविद्यालय में एक लोक विभाग अवश्य होना चाहिए।

आउटसोर्सिंग कंपनी के कई ठिकानों पर आयकर की टीम कर रही है छापेमारी

पटना। आयकर विभाग की टीम ने करोड़ों के टैक्स चोरी के मामले में आउटसोर्सिंग कंपनी उर्मिला इंटरनेशनल प्राइवेट लिमिटेड के कई ठिकानों पर शुक्रवार दूसरे दिन छापेमारी की है। ये छापेमारी पटना के दस और दिल्ली के दो ठिकानों पर हुई है।

ये छापेमारी पटना में उर्मिला इंटरनेशनल प्राइवेट लिमिटेड कंपनी के प्रबंध निदेशक अविनाश कुमार के खाजपुरा कॉलोनी में स्थित आवास और पाटलीपुत्रा इंडस्ट्रियल एरिया में की गयी है, जहां से टीम ने 35 लाख से अधिक कैश बरामद किया है, जिसकी जांच चल रही है। इसके साथ ही शुक्रवार को इस कंपनी के दो अन्य निदेशकों के घरों और इनसे जुड़े ठिकानों पर भी टीम जांच कर रही है।

बताया जा रहा है कि छापेमारी के दौरान बड़ी संख्या में दस्तावेज मिले हैं। इसमें सरकारी कर्मियों के अस्थायी बहाली से जुड़े दस्तावेज भी हैं। अविनाश कुमार के अलावा



कंपनी के दो अन्य निदेशक में ज्योति कुमारी और सुधीर कुमार सिंह है। आठ साल पुरानी इस कंपनी और इसके निदेशकों से संबंधित कई अन्य कंपनियां भी हैं। सभी स्थानों के कार्यालयों में भी आयकर विभाग की टीम ने छापेमारी की है।

उल्लेखनीय है कि दो दिन पूर्व से ही आयकर विभाग की कई टीमों छापेमारी कर रही हैं। पटना के पाटलीपुत्र औद्योगिक क्षेत्र के पास स्थित कंपनी के कार्यालय और कंपनी के प्रबंध निदेशक अविनाश कुमार के खाजपुरा मोहल्ला स्थित आवास पर छापेमारी हुई है।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

मौनी अमावस्या पर पावन नारायणी के त्रिवेणी संगम पर उमड़ी लाखों की भीड़

बगहा। माघ मौनी अमावस्या के अवसर पर पावन नारायणी के त्रिवेणी संगम, काली घाट, लव-कुश घाट, अमृत खोला, सोनहा घाट, बेलवा घाट तथा सीमा पार नेपाल के त्रिवेणी घाट पर शुक्रवार को लाखों श्रद्धालुओं ने आस्था की डुबकी लगाई। नेपाल, उत्तर प्रदेश और दूरदराज गांव- कस्बों से आये लोगों के वाल्मीकि नगर में भ्रमण से महर्षि वाल्मीकि के तपोवन से जुड़े वाल्मीकि टाइगर रिजर्व के जंगलों में हर हर गंगे का जय घोष देर शाम तक गुंजायमान रहा।



द्रव्यदान करते हुए अपने आस्था के मुताबिक गौ दान भी किया। वहां लगाये गये मेले में महाप्रसाद, इलायची दाना, संतरा व तेजपत्ता की बिक्री खूब हुई। लाखों श्रद्धालुओं की गहमागहमी के बीच सभी चौक चौराहों पर थाना पुलिस व एसएसबी 21वीं शिवानी बी कंपनी के जवानों की गश्ती तेज दिखी।

गंडक बराज पार, नेपाल के त्रिवेणी धाम, रानी नगर, मिलन चौक तथा 36 नंबर फाटक

बराज पर लगे मेले में श्रद्धालुओं की सुरक्षा में नेपाल पुलिस व अर्धसैनिक बल को वाहन समेत घूमते देखा गया। लाखों लोगों की उपस्थिति ने वाल्मीकि नगर मेला को और आकर्षक बना दिया। माघ मौनी अमावस्या मेले के अवसर पर स्थानीय गंडक बराज सीमा पर सुरक्षा के मद्देनजर इंस्पेक्टर जंगराज सिंह के नेतृत्व में एसएसबी 21वीं वाहन बी कंपनी ने सीमा पर चौकसी बढ़ा दी गयी है।

पश्चिम चंपारण में जंगली सुअर मारने के मामले में तीन गिरफ्तार

बेतिया। जिला में स्थित मानपुर जंगल क्षेत्र में जंगली सुअर मार कर उसके मांस का बंटवारा कर रहे तीन लोगों को वन विभाग ने गिरफ्तार कर जेल भेज दिया है।

मंगुराहा वन रेंज के रेंजर सुनील कुमार पाठक ने आज बताया कि बीते गुरुवार की रात सूचना मिली कि मानपुर जंगल क्षेत्र में जंगली सुअर का शिकार कर तीन लोग उसके मांस का बंटवारा कर रहे हैं। सूचना मिलते ही एक टीम बनाकर सूचनार्थ जगह पर छापेमारी की

गयी।

छापेमारी के दौरान जंगली सुअर का मांस बरामद किया गया। साथ ही मानपुर थाना क्षेत्र के मानपुर पुरैनिया निवासी इंद्रजीत कुमार, देवानंद बिन और उमेश बिन को गिरफ्तार कर लिया गया। रेंजर ने बताया कि इस संबंध में वन अधिनियम के तहत केस दर्ज कर पकड़े गये तीनों लोगों को जेल भेज दिया गया है। वन क्षेत्र में लगातार वन विभाग के कर्मी गश्त कर रहे हैं।

आर्टिस्ट अनिकेत राज को बिहार के राज्यपाल किए सम्मानित

मोतीहारी। शहर के पंचमंदिर चौक स्थित बिसाती पट्टी अग्रहरि मोहल्ला निवासी पिता दिनेश कुमार अग्रहरि व माता सरिता देवी के पुत्र आर्टिस्ट अनिकेत राज को बिहार के राज्यपाल राजेंद्र विश्वनाथ अल्लेकर ने पेंटिंग के क्षेत्र में उत्कृष्ट कार्य के लिए आठ फरवरी को राजभवन पटना में सम्मानित किये। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय मीडिया अध्ययन डिपार्टमेंट श्री राज तृतीय सेमेस्टर के छात्र हैं इन्हें पेंटिंग के क्षेत्र में निम्नलिखित पुरस्कार से सम्मानित किया गया है। आपको बता दें की आर्टिस्ट अनिकेत राज को बिहार



के पूर्व महामहिम राज्यपाल फागू चौहान, उत्तर प्रदेश की महामहिम राज्यपाल आनंदीबेन पटेल, जम्मू कश्मीर के महामहिम उपराज्यपाल मनोज सिन्हा, उत्तर प्रदेश के उपमुख्यमंत्री केशव प्रसाद मौर्य, देश के रक्षा मंत्री राजनाथ सिंह, दिल्ली के सांसद भोजपुरी कलाकर मनोज तिवारी द्वारा सम्मानित किया

गया है। अनिकेत राज्यपाल को अपने हाथ से बनाया हुआ राम मंदिर का पेंटिंग भेंट किया। राज्यपाल ने अनिकेत के राम मंदिर की पेंटिंग की प्रशंसा किया और शुभकामनाएं आशीर्वाद दिये। अनिकेत के पेंटिंग शिक्षक अवधेश कुमार सिंह ने बताया कि अनिकेत आज मेरा ही नहीं पूरे डीएवी पब्लिक स्कूल का नाम रोशन किया हैं। विश्वविद्यालय के मीडिया अध्ययन डिपार्टमेंट के विभाग अध्यक्ष डॉ. अंजनी कुमार झा एवं असिस्टेंट प्रोफेसर डॉ. साकेत रमन सहित अन्य प्रोफेसर ने भी श्री राज को शुभकामनाएं दिये।

गुजरात में मजदूरी कर रहे पताही के युवक ने फंदा लगाकर किया आत्महत्या

मृतक के परिजन ने युवक को हत्या कर गले में फंदा लगाकर लटकाने का लगाया आरोप

पताही। थाना क्षेत्र के परसौनी गांव निवासी हरिशंकर सिंह के 20 वर्षीय पुत्र अमित कुमार जो मजदूरी करने गांव के ही एक व्यक्ति के साथ गुजरात गया था। जिसकी शव गुरुवार को रूम में ही गले में फंदा लगाकर लटका हुआ पाया गया। जिसकी सूचना मिलते हैं परिजनों में चीख पुकार मच गई। मिली जानकारी के अनुसार परसौनी गांव निवासी हरिशंकर सिंह के 20 वर्षीय पुत्र गांव के ही एक व्यक्ति के साथ गुजरात के बापूधाम शहर में पाइपलाइन की ठेकेदारी कर रहे पूर्वी चंपारण जिले के अरेराज निवासी रतन सिंह के पास मजदूरी का कार्य कर रहा था। जिसका शव रूम से ही गले में फंदा लगाकर लटका हुआ बरामद हुआ है। मृतक के परिजनों ने आरोप लगाया है कि जिस तरह से तस्वीर में गले में फंदा लगाकर शव लटका हुआ दिखाई दे रहा है। उस तरह से कोई आत्महत्या नहीं



कर सकता है। क्योंकि युवक का घटना जमीन में सटा हुआ है। जिससे स्पष्ट होता है कि किसी ने मेरे पुत्र को हत्या कर साक्ष्य को छुपाने की नीयत से युवक के गले में फंदा लगाकर लटका दिया गया है। मृतक तीन भाई में सबसे छोटा था बड़े ही सुशील और मेहनती था वह आत्महत्या नहीं कर सकता है। इतना ही नहीं

मृतक ने दो दिन पूर्व अपने घर पर अपने परिजनों से बातचीत की इस दौरान उसने कुछ भी ऐसी बात नहीं कही और बातचीत से भी ऐसा नहीं लगा कि वह किसी टेंशन में है। वहीं उन्होंने कहा कि अगर वहां के प्रशासन द्वारा निष्पक्ष जांच करें तो पता चल जाएगा। कि युवक की हत्या हुई है या आत्महत्या किया है।

वही पूर्व मुखिया सह विधायक प्रत्याशी इंजीनियर संजय कुमार सिंह पहुंच कर मृतक के परिजनों से मुलाकात कर आत्महत्या के संबंध में जानकारी ली तथा गुजरात पुलिस से निष्पक्ष जांच कर न्याय दिलाने की मांग करते हुए वहां की सरकार से मृतक के परिजनों को उचित मुआवजा मुहैया कराने की मांग की है।

डकैती कांड का फरार अभियुक्त धराया

बेतिया। बलथर पुलिस ने गुप्त सूचना के आधार पर जिले का टॉप 10 में एक फरार अपराधी डकैती कांड के अभियुक्त को धर दबोचा है। उक्त जानकारी देते हुए बेतिया पुलिस अधीक्षक अमरकेश डी ने बताया कि गुप्त सूचना मिली कि डकैती कांड का फरार अभियुक्त थाना क्षेत्र के शेखवा निवासी अशरफ उर्फ बागड़ 30 वर्ष पिता सरफुद्दीन करी अपने घर आने वाला है। सूचना के आलोक में बलथर थाना अध्यक्ष नीतीश कुमार के नेतृत्व में एक टीम गठित कर छापामारी करने का निर्देश दिया गया। टीम द्वारा त्वरित कार्रवाई करते हुए छापा मारकर डकैती कांड के फरार अभियुक्त अशरफ उर्फ बागड़ को गिरफ्तार कर लिया गया। टीम में दारोगा विकास कुमार साह आदि शामिल थे।

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)





उत्साह वर्धन

ब्यूटिशियन कोर्स कर रहे सफल प्रशिक्षियों के बीच प्रमाण पत्र वितरण

मोतिहारी। जिले के घोड़ासहन बाजार स्थित सहेली ब्यूटी पार्लर में कौशल विकास एवं उद्यमिता मंत्रालय, भारत सरकार के सहयोग से संचालित जन शिक्षण संस्थान के माध्यम से ब्यूटिशियन कोर्स कर रहे सफल प्रशिक्षियों के बीच प्रमाण पत्र वितरण समारोह आयोजित की गई। बतौर मुख्य अतिथि नागेन्द्र सिंह यादव के द्वारा 40 प्रशिक्षियों को प्रमाण पत्र दिया गया। श्री यादव ने बताया कि कौशल विकास और उद्यमिता मंत्रालय भारत सरकार का एक मंत्रालय है जिसे 9 नवंबर 2014 को देश भर में सभी कौशल विकास प्रयासों को समन्वित करने के लिए स्थापित किया गया है। वहीं ब्यूटिशियन प्रशिक्षक किरण जायसवाल ने बताया कि पिछले करीब तीन माह से प्रशिक्षण प्राप्त कर रहे जिन प्रशिक्षियों को प्रमाण पत्र दिया गया है, ये सभी महिलाओं के बाल काटने, फेसियल, ब्लीच, दुल्हन को सजाने सहित विभिन्न प्रकार के सौंदर्य से संबंधित कार्य क्षेत्र में निपुण हो चुके हैं। मौके पर संस्था की मधु कुमारी, मुन्नी कुमारी, राजद नेता राजीव टंडन, अनिल कुमार, यशवंत कुमार, प्रशिक्षु जूही कुमारी, सलोनी कुमारी, पूनम कुमारी, दिव्या कुमारी सहित दर्जनों की संख्या में प्रशिक्षु व ग्रामीण मौजूद रहे।

19 फरवरी 2024 का होने वाली 11 वर कन्याओं का सामूहिक विवाह को लेकर बैठक



बीएनएम@अरेराज। हरसिद्धि प्रखंड क्षेत्र के ओल्हां मेहता टोला पंचायत के मुखिया भागीरथ प्रसाद के द्वारा आयोजित सामूहिक विवाह सह निकाह समारोह 19.02.2024 के दिन सोमवार को सुनिश्चित किया गया है। वही श्री प्रसाद ने बताएं कि हमारे पंचायत ओल्हां मेहता टोला मे अपने निजी कोष से एक छोटा सा मुहिम चला रहे हैं आओ चले दहेज मुक्त समाज की ओर बैनर तले को

लेकर बैठक किया गया बैठक में काफी संख्या में समाजसेवी नौजवान बुजुर्ग महिला शामिल हुई। जिसमें समाजसेवी विक्रमा प्रसाद कुशावाहा ने बताया की जगह को चिन्हित करके कार्य जोर शौर से लगाया गया है और जो भी इच्छुक परिवार सामूहिक विवाह मे वर वधु सह निकाह का करना चाहते हैं वह अपना रजिस्ट्रेशन कर वाले रजिस्ट्रेशन चालू है। मौके पर समाजसेवी नवल किशोर पासवान, अशोक यादव, नरेश यादव, सुजीत शर्मा, विकास कुमार, राजन जायसवाल, डॉक्टर लुकमान अंसारी, एवं सैकड़ों ग्रामीण मौजूद थे।

छह साल की मासूम बच्ची से दुष्कर्म करने वाला आरोपी शिक्षक ने कोर्ट में किया सरेंडर

बीएनएम@मोतिहारी। जिले के पचपकड़ी ओपी क्षेत्र के एक गांव में छह साल की मासूम बच्ची के साथ दुष्कर्म करने वाला आरोपी शिक्षक ने कोर्ट में सरेंडर कर दिया। बच्ची से दरिंदगी करने वाले शिक्षक की पहचान किशोर कुमार रवि उर्फ गुड्डू सिंह के रूप में हुई है। उक्त आरोपी शादीशुदा है और चकिया में सरकारी शिक्षक है। बताया गया कि घटना के बाद बढते पुलिस दबिश के कारण आरोपी ने कोर्ट में सरेंडर किया है। पचपकड़ी ओपी क्षेत्र के एक गांव में बीते 3 फरवरी को अपने दरवाजे पर खेल रही सात साल की बच्ची को आरोपित ने बहला फुसलाकर अपने घर में ले गया तथा

उसके साथ दुष्कर्म की घटना को अंजाम देकर मौके से फरार हो गया। घटना के बाद पीड़ित बच्ची का उसके घर से रोने और कराहने की आवाज सुन पहुंचे परिजनों से बच्ची ने आपबीती बताया, जिसके बाद इस मामले में कांड दर्ज कर बच्ची का मेडिकल कराया गया। जिसमे दुष्कर्म करने की पुष्टि हुई।

पचपकड़ी ओपी प्रभारी अंजन कुमार ने बताया कि इस घटना के बाद आरोपित की गिरफ्तारी के लिए लगातार छापेमारी की जा रही थी। वही एसपी कांतिश कुमार मिश्र ने बताया कि आरोपी शिक्षक को पदमुक्त करने के लिए डीएम से अनुशंसा की गयी है।

पिकअप लूट के दो मामलों का उद्देदन, 7 बदमाश गिरफ्तार

मोतिहारी। जिला पुलिस की टीम ने दो पिकअप लूट कांड का सफल उद्देदन कर लिया है। इस बाबत एसपी कांतिश कुमार मिश्र ने बताया कि तुरकौलिया के जयसिंहपुर चौक से घेराबंदी कर 7 अपराधियों को गिरफ्तार करते हुए दो पिकअप लूट कांड का उद्देदन किया गया है। गिरफ्तार अपराधियों में सुगौली थाना क्षेत्र का गुल मोहम्मद व शिवम, हरसिद्धि थाना क्षेत्र का ब्रिज बिहारी, देवेन्द्र, प्रमोद कुमार व राधेश्याम यादव एवं पश्चिमी चंपारण मझौलिया थाना क्षेत्र का दिलीप सहनी शामिल है।

प्रशासन ने बगहा में चल रहे फर्जी नर्सिंग होम सिद्धि विनायक को सील किया

बेतिया। पश्चिमी चंपारण जिले के बगहा में फर्जी तरीके से चल रहे सिद्धि विनायक नामक नर्सिंग होम को सील किया गया है। वही चिकित्सा विभाग के पदाधिकारियों व प्रशासन को देखते ही नर्सिंग होम स्टाफ व फेक डॉक्टर फरार हो गए हैं। प्रशासन के इस कार्रवाई से नीम हकीमों में हड़कंप मचा है।

दरअसल नेपाल और उत्तर प्रदेश सीमा पर स्थित बगहा में दर्जनों फर्जी अस्पताल व निजी क्लिनिक धड़ल्ले से चलाये जा रहे हैं। इसी दौरान चौतरवा थाना क्षेत्र में यह कार्रवाई हुई है, जहां चिकित्सा विभाग ने बड़ी कार्यवाई करते हुए एक फर्जी नर्सिंग होम को सील किया है। यह नर्सिंग होम चौतरवा में इण्डेन गैस एजेंसी के पीछे मजह कुछ ही दूरी पर चोरी छिपे सिद्धि विनायक नाम से संचालित था। लिहाजा फर्जी नर्सिंग होम को सील कर दिया गया है। चिकित्सा विभाग द्वारा गुरुवार को देर रात्रि सिद्धि विनायक हॉस्पिटल को सील किया

दो सौ किलो गांजा के साथ 47वीं वाहिनी एसएसबी ने तस्कर को किया गिरफ्तार



रक्सौल। भारत नेपाल सीमा पर होने वाले अपराधों की रोकथाम के लिए अभियान चलाया जा रहा है इसी क्रम में सहायक कमांडेंट श्री मदन मोहन भट्ट 47वीं वाहिनी सशस्त्र सीमा बल रक्सौल को खबर मिली थी कि दो सौ किलोग्राम (लगभग) गांजा महिंद्रा बुलेरो पिकप से एकीकृत चेक पोस्ट (आईसीपी) रक्सौल से भारत में लाया जा रहा है

जिसके बाद 8 फरवरी को शाम में लगभग 8:20 बजे 47वीं वाहिनी सशस्त्र सीमा बल कार्मिकों ने एकीकृत चेक पोस्ट (आईसीपी) रक्सौल के नेपाल गेट नंबर 04 पर नियमित जाँच शुरू कर दिया जिसके दौरान एक महिंद्रा बोलेरो पिकअप रजिस्ट्रेशन संख्या ना-04-चा-8072 को जाँच हेतु रोका गया। जाँच के दौरान मालुम हुआ कि महिंद्रा बोलेरो पिकअप रजिस्ट्रेशन संख्या ना-04-चा-8072 की बाँडी में बदलाव किया गया है जिससे संदेह हुआ कि गाड़ी की बाँडी के अंदर कुछ अवैध सामान हो सकता है।

तलाशी दल के सहायक उपनिरीक्षक शमशेर सिंह व मुख्य आरक्षी चन्द्र भूषण कुमार गुप्ता अन्य बल कर्मियों के साथ गाड़ी की तलाशी शुरू की। तलाशी के दौरान पाया कि गाड़ी की फ्लोर बाँडी 02 भागो में

बन्दी है जिसमे लगभग 06-07 इन्च का खाली स्थान है। जिसमे भूरे रंग के टेप में लपेटे हुए कुछ आयताकार पैकेट रखे थे। गाड़ी के चालक द्वारा उन पैकेटों को बाहर निकला गया जिनकी संख्या 20 नग थी। उन सभी पैकेटों में गांजा जैसा प्रतीत हो रहा था। उप-कमांडेंट दीपक कृष्ण ने मौके पर ही जाँच एवं वजन हेतु ड्रग्स डिटेक्शन किट एवं इलेक्ट्रिक वजन मशीन को वाहिनी मुख्यालय से मौके पर मंगवाया गया तथा सिद्धि पदार्थ की ड्रग्स डिटेक्शन किट से निरीक्षण करवाया निरीक्षण के पश्चात प्रत्येक पैकेट में गांजे की पुष्टि हुई।

अतः पकड़ें गये नेपाल के रहने वाले व्यक्ति झाइवर मोहम्मद जाहिगिर देवान को स्वापक नियंत्रण ब्यूरो (एन.सी.वी), पटना (बिहार) से आई टीम को सौंपा दिया गया गया।

मौके पर अन्य अधिकारी उपस्थित रहे जिसमे कमांडेंट श्री विकास कुमार, उप कमांडेंट दीपक कृष्ण, इंस्पेक्टर मनोज कुमार शर्मा, सहायक उपनिरीक्षक शमशेर सिंह, मुख्य आरक्षी चन्द्र भूषण कुमार गुप्ता, मुख्य आरक्षी अरविन्द कुमार पटेल, आरक्षी राहुल कुमार, आरक्षी कुलदीप सिंह, आरक्षी यादव यशपाल सिंह, आरक्षी गोसला रमेश इत्यादि उपस्थित रहे।



गया। इस मामले में अनुमंडलीय अस्पताल के चिकित्सा पदाधिकारी डीएस के बीएन सिंह व आरओ सह सीओ प्रभारी कौशिकी चौबे ने नर्सिंग होम की गहनता पूर्वक जांच किया, जहां मरीजों के ऑपरेशन हेतु कई औजार उपलब्ध पाए गए साथ ही आधा दर्जन के करीब बेड भी पाए गए हैं जो यह दर्शाता है कि यहाँ अवैध तरीके से नर्सिंग होम संचालित किया जा रहा था हालांकि उपस्थित पदाधिकारियों द्वारा सभी समानों की जप्ती सूची बनाते हुए नर्सिंग होम को सील कर दिया गया है। चिकित्सा पदाधिकारी के बीएन सिंह ने बताया कि उच्च अधिकारियों के दिशा निर्देश में सिद्धि विनायक

हॉस्पिटल की जांच की गई है जहां जांच के दौरान नर्सिंग होम में न कोई डॉक्टर पाया गया है और न ही कोई स्टॉफ जिससे प्रतीत हो रहा है कि यहाँ अवैध तरीके से हॉस्पिटल संचालित किया जा रहा था। डीएस के बीएन सिंह ने कहा कि इस हॉस्पिटल को सील करते हुए इसकी सूचना वरीय अधिकारियों को दे दी गई है, जिसके बाद कार्यवाई करते हुए हॉस्पिटल संचालक और कर्मियों पर प्राथमिकी दर्ज कराई जाएगी। बता दें कि बगहा के रामनगर, चौतरवा में अवैध तरीके से चल रहा यह दूसरा हॉस्पिटल है जिसे चिकित्सा विभाग ने सील किया गया है। हालांकि देखा जाय तो चौतरवा थाना क्षेत्र के परसौनी व धनहरा रतवल में भी अवैध तरीके से चोरी छिपे कुछ नर्सिंग होम संचालित किए जा रहे हैं जो बड़े बड़े हॉस्पिटल पर फर्जी डिग्री और गोल्ड मेडलिस्ट का तमगा लगाकर चिकित्सा विभाग के आंखों में धूल झाँक रहे हैं।

मूंगफली के फायदे हैं लाजवाब



सर्दी के दिनों में हवा की गुणवत्ता बेहद खराब हो जाती है। इस मौसम में सांस संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। जनता से रिश्ता वेबडेस्क। सर्दी के दिनों में हवा की गुणवत्ता बेहद खराब हो जाती है। इस मौसम में सांस संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

इस मौसम में लोग पानी भी कम पीते हैं। इससे डिहाइड्रेशन का खतरा बढ़ जाता है। जबकि इम्यून सिस्टम कमजोर होने लगता है। इन दिनों सर्दी, खांसी और बलगम से संबंधित मामले अधिक देखे जाते हैं। विशेषज्ञों की मानें तो सर्दी के दिनों में सेहत का विशेष ख्याल रखना पड़ता है। अगर कोई कोताही बरतते हैं, तो सेहत पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। इसके लिए सर्दी के दिनों में लोग मूंगफली का सेवन करते हैं। आयुर्वेद में मूंगफली को दवा माना जाता है। इसमें कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व जैसे जिंक, आयरन, मैग्नेशियम पाए जाते हैं। इसके सेवन से कई बीमारियों में आराम मिलता है। खासकर डायबिटीज और बढ़ते वजन के लिए दवा समान है।



साथ ही इम्यून सिस्टम मजबूत होता है।

इम्यून सिस्टम मजबूत होता है सर्दी के दिनों में मूंगफली के सेवन से इम्यून सिस्टम मजबूत होता है। साथ ही शरीर में ऊष्मा का संचार होता है, जिससे ठंड कम लगती है। इसके लिए आप मूंगफली की चिक्की खा सकते हैं। हृदय आघात का खतरा कम हो जाता

है जैसा कि हम सब जानते हैं कि सर्दी के दिनों में वायु प्रदूषण बढ़ जाता है। इससे दिल और फेफड़ों से संबंधित बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। डॉक्टर सर्दियों में इन रोगों से बचने के लिए मूंगफली खाने की सलाह देते हैं।

मूंगफली के सेवन से सर्दियों में होने वाली बीमारियों को नियंत्रित किया जा सकता है।

मूंगफली के सेवन से मेटाबॉलिज्म बूस्ट होता है। मूंगफली में बीटा कैरोटीन पाया जाता है, जिससे संपूर्ण शरीर में रक्त संचार सुचारू रूप से होता है। साथ ही त्वचा में नमी बनी रहती है। हड्डियां मजबूत होती हैं सर्दी के दिनों में धूप की कमी से शरीर में विटामिन-डी की कमी हो जाती है। इसके लिए मूंगफली दवा समान है। मूंगफली में कैल्शियम और विटामिन-डी पर्याप्त मात्रा में होती है। मूंगफली के सेवन से हड्डियां मजबूत होती हैं। त्वचा में निखार आता है मूंगफली में ओमेगा 6 पाया जाता है जो त्वचा की नमी को बनाए रखता है। कई त्वचा विशेषज्ञ मूंगफली के पेस्ट को फेसपैक लगाने की सलाह देते हैं। सर्दियों में त्वचा रूखी हो जाती है। इसके लिए मूंगफली दवा समान है।



इन कारणों से सर्दियों में ज्यादा आती है नींद

सर्दियों में ज्यादा नींद आने का कारण घटता तापमान और खराब लाइफस्टाइल भी है। साथ ही कुछ अन्य कारणों को कंट्रोल करके आप सुबह जल्दी उठ सकते हैं। सर्दियों में आमतौर पर लोग ज्यादा आलसी हो जाते हैं। सबसे ज्यादा परेशानी लोगों को सुबह उठने में होती है। जबकि सर्दियों के दिन छोटे और रात बड़े होते हैं पर फिर भी लोगों की नींद पूरी नहीं होती। इस आलस और नींद के पीछे जहां हमारी खराब होती लाइफस्टाइल का हाथ है, वहीं कुछ साइंस और बायोलॉजिकल रीजन भी हैं। जी हां, सर्दियों में ज्यादा नींद आने का एक बड़ा कारण दिन और लाइट की प्राकृतिक स्थिति भी है। इसी नेचुरल सेटअप से हमारी मानसिक और शारीरिक गतिविधियां भी जुड़ी हुई हैं, जिसके कारण हम ना चाह कर भी सर्दियों में बाकी मौसम की तुलना में ज्यादा सोते हैं। तो, आइए आज समझते हैं कि सर्दियों में ज्यादा नींद आने का कारण

सर्दियों में ज्यादा नींद आने का कारण

सर्दियों में बढ़ जाता है मेलाटोनिन का स्तर

नींद को नियंत्रित करने में प्रकाश और अंधेरे की भी एक जरूरी भूमिका होती है। प्रकाश के संपर्क में आने से मस्तिष्क का वो क्षेत्र उत्तेजित होता है जो, मेलाटोनिन, शरीर के तापमान और हार्मोन को नियंत्रित करता है। ये तीनों ही शरीर में नींद की गतिविधि को प्रभावित करते हैं। मेलाटोनिन की बात करें, तो ये नींद बढ़ाती है और सूर्य के अस्त होने के साथ इसका स्तर भी बढ़ता चला जाता है। इस तरह से जब सर्दियों में सूरज कम ही देर तक रहता है और इसकी रौशनी भी उतनी स्ट्रॉंग नहीं होती, तो मेलाटोनिन बढ़ता है और नींद आती रहती है।

तापमान में गिरावट

हमारे शरीर को वास्तव में सो जाने के लिए ठंडा करने की जरूरत होती है। जब गर्मियों में तापमान बढ़ जाता है, तो लोगों को सही से नींद नहीं आती है।

इस दौरान लोग घुटन और गर्मी से जूझते रहते हैं। इससे उल्ट ठंडा वातावरण नींद को बढ़ाता है और सोने में मदद करता है। तो इसलिए जब सर्दी बढ़ती है, तो हमें ज्यादा अच्छी नींद आती है।

हार्मोनल असंतुलन के कारण

सर्दियों में आस-पास का कम रोशनी वाला डिम माहौल हार्मोनल संतुलन को प्रभावित करता है। साथ ही लोग अपने घरों को बंद रखते हैं और आर्टिफिशियल इलेक्ट्रॉनिक लाइट्स का इस्तेमाल करते हैं, जो कि नेचुरल हार्मोनल संतुलन को बाधित करता है और नींद बढ़ाने वाले हार्मोन को ट्रिगर करता है। साथ ही ब्लू लाइट के कारण हमारी आंखें तो थक जाती हैं पर नींद सही से नहीं आ पाती। ये सब हमें सही से सोने नहीं देता और हम हर समय आलसी महसूस करते हैं।

सर्दियों का खान-पान

सर्दियों में हमारा खान-पान गर्मियों की तुलना में गर्म और ज्यादा एनर्जी भरा होता है। फिर जब टेंप्रेचर घटने के साथ शरीर को गर्म रखने

के लिए हमें और ज्यादा गर्मी की जरूरत होती है, तो हम गर्मियों की तुलना और ज्यादा खाना खाते हैं। ये चीजें जैसे ही बॉडी में तापमान को संतुलित करती हैं, बॉडी आराम में आ जाती है और व्यक्ति को नींद आने लगती है।

गलत लाइफस्टाइल

सर्दियों में ज्यादातर लोग शारीरिक गतिविधियों को करने से बचते हैं। जितनी ज्यादा सर्दी बढ़ती है, उतना शरीर स्थिर होता जाता है। इसके कारण लोगों में ज्यादा फैट और कार्ब्स का संचय होता है, जो कि नींद बढ़ाने का काम करते हैं। साथ ही सुबह देर से उठना और रात में देर तक जगना नींद के संतुलन को और बिगाड़ देता है, जिसके कि हम खुद को दिन भर आलसी महसूस करते हैं।

सुबह जल्दी उठने का उपाय

नेशनल स्लीप फाउंडेशन के अनुसार, कम से कम 10 मिनट एरोबिक एक्सरसाइज करना जैसे कि वॉकिंग और साइकिल चलाना आपको एक्टिव रखने में मदद कर सकता है। इसके अलावा सर्दियों की सुबह जल्दी उठने के लिए आप कई और चीजों की मदद ले सकते हैं। जैसे कि रात को सोने से पहले और सुबह उठते ही पानी पिएं, जिससे कि शरीर को जगाने में आसानी होती है। खुद को एक्टिव रखने के लिए एक्सरसाइज करें, जो कि बॉडी क्लॉक को सेट करने में मदद करेगा। बिस्तर से उठने के कुछ देर बाद ही नहा लें। ऐसा इसलिए कि पानी बॉडी के तापमान में बदलाव करेगा।

दिख रहे हैं ये बदलाव तो ना करें इंगोर, हाई कोलेस्ट्रॉल का इशारा

अगर आपके शरीर में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा बढ़ रही है तो उसके लक्षण आप अपने पैरों में देख सकते हैं। अगर आपके शरीर में बैड कोलेस्ट्रॉल का लेवल बढ़ रहा है तो समझ लीजिए आपके कई और बीमारियां जकड़ने वाली हैं, यह एक साइलेंट किलर है। इसलिए पहले ही सावधान हो जाएं, अपने पैरों के बदलते रंग और पैरों में दिखने वाले कुछ बदलाव से आप इसके लक्षण का अंदाजा लगा सकते हैं।

कुछ स्थितियों में पैरों का रंग बैंगनी या नीली दिखाई देने लगता है, अगर बिना वजह आपके पैरों में दर्द रहता है, तो यह कोलेस्ट्रॉल के लक्षण हो सकते हैं। इसके अलावा थकान, पैरों में भारीपन जैसे लक्षण भी कोलेस्ट्रॉल के हो सकते हैं। इस स्थिति में डॉक्टर से संपर्क करना ही बेहतर है।

पैरों का रंग बदलना

अगर आपके पैरों का रंग बदलने लगता है तो समझिए आपका कोलेस्ट्रॉल लेवल बढ़ रहा है, जैसे अगर खून की कमी होगी तो पैरों में कई जगह लाल रंग कम दिखेगा, इसके साथ ही नाखूनों का रंग सफेद हो जाएगा



पैरों में दर्द होना

पैरों में बहुत ज्यादा दर्द रहेगा, जैसे आपकी नसें खींच रही हो और चलने में भी दर्द होगा। बेवजह कमजोरी आना और थकान लगना, ऊंगलियों को मुड़ जाना।

पैरों में एंठन आना

अचानक रात को सोते सोते पैर मुड़ जाते हैं, बहुत तेज दर्द होता है, क्रैम्स होते हैं, ये भी हाई कोलेस्ट्रॉल के लक्षण हैं। कई बार पैर उठे भी हो जाते हैं।

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



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

पालतू जानवरों को बेडरूम से दूर रखें

याद रखें कि बेडरूम आपके परिवार के हर

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

फर्नीचर का चुनाव सोच-समझकर करें

क्या आप हर बार सोफे पर लेटने पर

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

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

फ्रिज को साफ रखें

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

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

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

कैसे बनाएं चावल का पानी

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

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

कैसे बनाएं एलोवेरा और चावल का पानी

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

कैसे करें इसका इस्तेमाल

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

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

लिए इसको रोजाना के स्किन केयर में शामिल करें।

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

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



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

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

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

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

ठीक से नहाना

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

नीम की पत्तियां

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

नारियल का तेल

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

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

पानी पिंप

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

मीठा सोडा

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



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 भूने 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 लें।
- 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

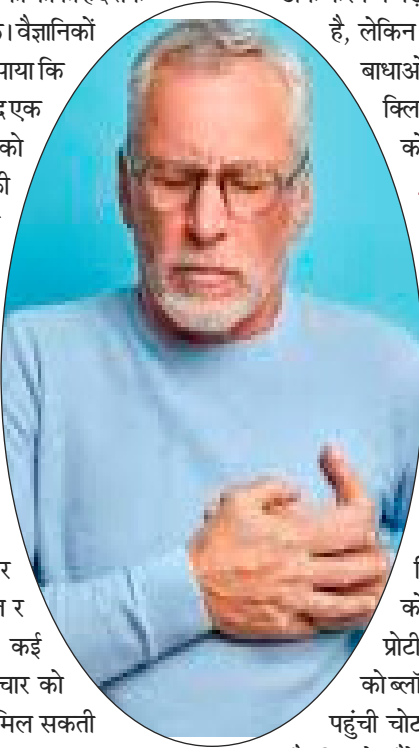
विधि : -सबसे पहले आलू धो लें और इसे टुकड़ों में काट लें। अब कढ़ाई में तेल गर्म करें, इसमें मिर्च और लहसुन चटकाएं। फिर कटे हुए आलू और मेथी डालें। इसे कुछ देर तक



पकाएं। जब सब्जी की पानी सूखने लगे, तो नमक और मसाले मिलाएं। कुछ देर तक भूने 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।

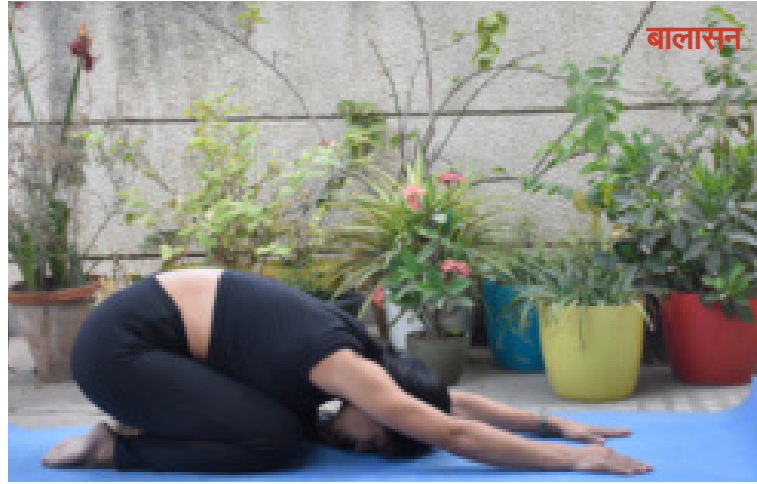
गैस व एसिडिटी की ज्यादा प्रॉब्लम, तो इन योगासनों से पाएं राहत

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।