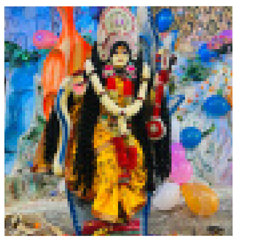
- bordernewsmirror@gmail.com
- पटना, दिल्ली व कोलकाता से एक साथ प्रसारित
- द्विभाषिक समाचार पत्र

BORDER NEWS MIRROR BNM to the point...

02 मैट्रिक परीक्षा शुरू, परीक्षा केंद्र में जबरन प्रवेश आपराधिक श्रेणी में

04 शांतिपूर्ण वातावरण में धूमधाम से मनाई गई सरस्वती पूजा



बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं

● पटना, गुरुवार, 15 फरवरी 2024 | www.bordernewsmirror.com | ● पृष्ठ: 08, मूल्य: 5 रुपए ● वर्ष: 04, अंक: 356

प्रधानमंत्री किसानों से माफी मांगें : कांग्रेस

नयी दिल्ली। कांग्रेस ने कहा है कि प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने किसानों को न्यूनतम समर्थन मूल्य (एमएसपी) नहीं दिया और इसको लेकर समिति बनाने का वादा पूरा नहीं किया तथा उन्हें विदेशी एजेंट और आतंकवादी कहा है, इएलिये उन्हें किसानों से माफी मांगनी चाहिए।

कांग्रेस संचार विभाग के प्रमुख पवन खेड़ा ने बुधवार को यहां पार्टी मुख्यालय में संवाददाता सम्मेलन में कहा कि जब पिछली बार किसान 'तीन काले कानून' को लेकर धरना दे रहे थे तब श्री मोदी ने उनसे माफी मांगी थी और वादा किया था कि वह उनके साथ न्याय करेंगे।

उन्होंने कहा,₹तब श्री मोदी ने किसानों से मांगते हुए कहा था- मैं तीनों कानून वापस लेता हूं। एमएसपी की समस्या का समाधान निकालने के लिए जल्द ही एक कमेटी बनेगी। लेकिन आज दो साल से ऊपर हो गए लेकिन कोई कमेटी नहीं बनाई गई। आज जब किसान एमएसपी को लेकर फिर धरना दे रहे हैं तो उन पर रबर की गोलियां चलाई जा रही हैं, आंसू गैस के गोले छोड़े जा रहे हैं और रास्ते में कीलें बिछाई जा रही हैं।

प्रवक्ता ने कहा, ₹चुनाव प्रचार के दौरान श्री मोदी ने किसानों को एमएसपी देने का झूठा वादा किया और प्रधानमंत्री बन गए।लेकिन उनका झूठ तब सामने आया जब एमएसपी को लेकर सुप्रीम कोर्ट में एक हलफनामा दाखिल हुआ जिसमें श्री मोदी ने साफ कहा कि हम इस तरह की एमएसपी नहीं दे सकते जिसमें इनपुट कॉस्ट इतनी ज्यादा हो। श्री मोदी ने न सिर्फ अपना वादा तोड़ा बल्कि किसानों के रास्ते पर कील बिछवाई और उन्हें उपद्रवी कहने से भी नहीं चूके। उन्होंने कहा, ₹मोदी सरकार कहती है कि 'स्वामीनाथन कमीशन' को कांग्रेस ने लागू नहीं किया है, लेकिन सच्चाई यह है कि स्वामीनाथन कमीशन में 201 सिफारिशें थी जिनमें से कांग्रेस नेतृत्व वाली सरकार 175 सिफारिशें लागू कर चुकी थी।उसमें 26 सिफारिशें बची थी, जिनमें सबसे महत्वपूर्ण एमएसपी से जुड़ी घोषणा कल कांग्रेस अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे और पार्टी नेता राहुल गांधी द्वारा कर दी गई। श्री खेड़ा ने प्रधानमंत्री से देश से माफी मांगने की मांग करते हुए कहा, ₹श्री मोदी ने किसानों से झूठ बोला, सुप्रीम कोर्ट में हलफनामा दाखिल करने के बाद वादे से पलट गए। वह आरटीआई द्वारा एमएसपी के सवाल पर कदम पीछे करने और किसानों को आतंकवादी तथा विदेशी एजेंट कहने के लिये माफी मांगें।

कांग्रेस ने अजय माकन सहित छह लोगों को राज्यसभा का टिकट दिया

नयी दिल्ली। कांग्रेस ने पार्टी के कोषाध्यक्ष अजय माकन और वरिष्ठ नेता रेणुका चौधरी सहित छह लोगों को राज्यसभा का उम्मीदवार बनाया है। पार्टी महासचिव केसी वेणुगोपाल ने बुधवार को बताया कि पार्टी अध्यक्ष मल्लिकार्जुन खड़गे ने इन नेताओं की उम्मीदवारी को संस्तुति दी है। श्री वेणुगोपाल ने बताया की पार्टी ने सर्वश्री माकन, सैयद नासिर हुसैन तथा जीसी चंद्रशेखर को कर्नाटक से उम्मीदवार बनाया है। पार्टी ने मध्य प्रदेश से अशोक सिंह तथा तेलंगाना से रेणुका चौधरी और एम अनिल कुमार यादव को राज्यसभा का टिकट दिया है। पार्टी ने इससे पहले आज चार और लोगों को राज्यसभा उम्मीदवार बनाया जिनमें पार्टी की पूर्व अध्यक्ष सोनिया गांधी को राजस्थान से तथा अखिलेश प्रसाद सिंह को बिहार, अभिषेक मनु सिंघवी को हिमाचल प्रदेश तथा श चंद्रकांत हंडोरे को महाराष्ट्र से उम्मीदवार बनाया है।

एक समय ऐसा आयेगा, कांग्रेस के नेता भाजपा अध्यक्ष होंगे: उद्धव

छत्रपति संभाजीनगर। शिवसेना (यूबीटी) प्रमुख एवं महाराष्ट्र के पूर्व मुख्यमंत्री उद्धव ठाकरे ने कहा है कि भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) अब आयाराम पार्टी बन गई है और एक समय आयेगा जब कांग्रेस के नेता इसके अध्यक्ष होंगे। श्री ठाकरे ने सोमवार रात यहां टीवी सेंटर में सार्वजनिक रैली को संबोधित करते हुए कहा कि अशोक चव्हाण नेता नहीं बल्कि एक डीलर हैं और पूर्व मुख्यमंत्री देवेंद्र फड़णवीस ने नांदेड़ में उनके साथ डील की थी। उन्होंने कहा " अगर श्री नरेंद्र मोदी भाजपा में चव्हाण को राज्यसभा सीट दे रहे हैं तो हम भी यही सोचेंगे कि उन्होंने (मोदी) शहीदों का अपमान किया है क्योंकि पिछले लोकसभा चुनाव के प्रचार के दौरान प्रधानमंत्री ने चव्हाण पर शहीदों का अपमान करने का आरोप लगाया था। जब मेरे कार्यकर्ता मारे जा रहे थे तो क्या गृह मंत्री सो रहे थे?" उन्होंने कहा कि महाराष्ट्र में ऐसा अपराध कभी नहीं देखा।

उन्होंने श्री फड़णवीस की आलोचना करते हुए कहा," अब उनकी तुलना किसी जानवर से करना उस जानवर का अपमान होगा।" अब्दुल सत्तार का नाम लिए बिना उन्होंने कहा "अगर हम सत्ता में आये तो उन्हें जेल में डाल देंगे। मेरी पार्टी के वफादार कार्यकर्ता गद्दारों को नहीं छोड़ेंगे और आने वाले चुनाव में सबक सिखाये बिना नहीं रहेंगे। भाजपा के पास हिंदुत्व के नकली बीज हैं, लेकिन हमारे पास असली लोग हैं।"

श्री ठाकरे ने श्री मोदी पर भारत रत्न का बाजार खड़ा करने का आरोप लगाते हुए कहा, "पंद्रह दिनों के अंदर पांच लोगों को भारत रत्न घोषित कर दिया गया। जिन राज्यों में वोट पाने के लिए ऐसे फैसले दिए गए। हमें स्वामीनाथन को भारत रत्न देने पर गर्व है।" उन्होंने कहा कि महाराष्ट्र में कर भुगतान में हिस्सेदारी बढ़ाइए, फिर देखिए कैसे विकास नहीं होता है। उन्होंने कहा," अगर केंद्र में इंडिया गठबंधन की सरकार चुनी गयी तो हमें एक रुपये पर 25 से 50 पैसे का रिटर्न मिलेगा।'

आरजेडी से मनोज झा और तेजस्वी के करीबी संजय यादव जाएंगे राज्यसभा, नामांकन कल

पटना । राजद से राज्यसभा के द्विवार्षिक चुनाव के लिए मनोज कुमार झा एवं संजय यादव उम्मीदवार बनाए गए है. इन दोनों प्रत्याशियों द्वारा गुरुवार को विधानसभा परिसर में नामांकन पत्र दाखिल किया जाएगा। राज्यसभा के लिए नामांकन पत्र दाखिल करने की अंतिम तिथि 15 फरवरी निर्धारित है। बुधवार को राजद अध्यक्ष लालू प्रसाद के निर्देश पर पूर्व उपमुख्यमंत्री तेजस्वी प्रसाद यादव द्वारा विचार किए जाने के बाद राजद के प्रदेश अध्यक्ष जगदानंद सिंह ने दोनों को राज्यसभा का प्रत्याशी घोषित किया।

बता दें कि एक ओर जहां आरजेडी ने मनोज झा को दोबारा राज्यसभा भेजने का फैसला किया है। वहीं, नए चेहरे के रूप में संजय यादव का नाम सामने आया है। मनोज झा अपने कई भाषणों को लेकर चर्चा में रहे हैं। साल 2023 में राज्यसभा में 'ठाकुर का कुआं' कविता बाद उनके खिलाफ कई पार्टियों और राजपूत समाज ने मोर्चा खोल दिया था।

बता दें कि बिहार से छह राज्यसभा की सीटें खाली हो रही हैं। इसमें आरजेडी के मनोज कुमार झा और अशफाक करीम, जेडीयू से अनिल प्रसाद हेगड़े और वशिष्ठ नारायण सिंह, बीजेपी से सुशील कुमार मोदी, कांग्रेस से डॉ. अखिलेश सिंह का कार्यकाल पूरा हो रहा है। सुशील कुमार मोदी का नाम इस बार लिस्ट में नहीं रहा। बीजेपी से धर्मशीला गुप्ता और भीम सिंह को पार्टी राज्यसभा भेज रही है।

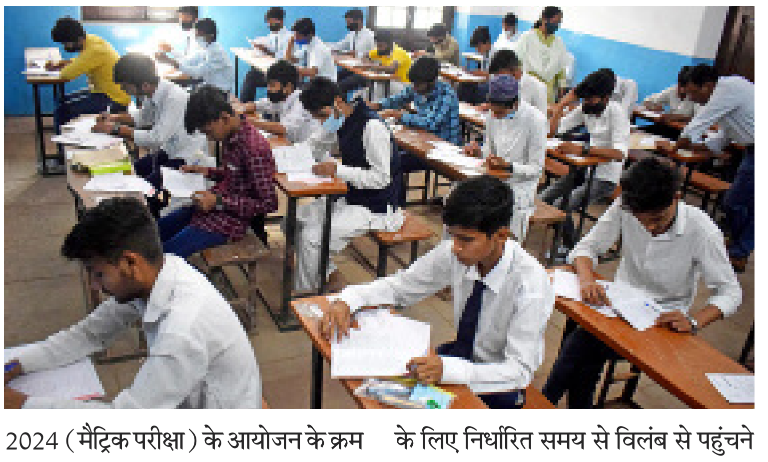
सिद्दारमैया ने खटखटाया सुप्रीम कोर्ट का दरवाजा

नयी दिल्ली। कर्नाटक के मुख्यमंत्री सिद्दारमैया ने उच्चतम न्यायालय में याचिका दायर करके 14 फरवरी 2022 को बेंगलुरु में आयोजित विरोध प्रदर्शन के मामले में उनके अलावा कुछ अन्य नेताओं के खिलाफ शुरू की गई आपराधिक कार्यवाही की वैधता पर मुहर लगाने वाले उच्च न्यायालय के फैसले को चुनौती दी है। शीर्ष अदालत में दायर याचिका में कर्नाटक उच्च न्यायालय के छह फरवरी 2024 के उस आदेश को चुनौती दी गई है, जिसमें श्री सिद्दारमैया के खिलाफ आपराधिक कार्यवाही रद्द करने की उनकी याचिका खारिज करने के अलावा अदालत का कीमती समय बर्बाद करने के एवज में 10,000 अदा करने का आदेश दिया गया था।

MADAN RAJ NURSING HOME
HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)
Contact No.- 9801637890, 6200450565, 9113374254

मैट्रिक परीक्षा शुरू, परीक्षा केंद्र में जबरन प्रवेश आपराधिक श्रेणी में

पटना। बिहार विद्यालय परीक्षा समिति (बिहार बोर्ड) उन मैट्रिक परीक्षार्थियों पर दो साल का बैन लगा देगा, जो दीवार या गेट फांदकर घुसने के दोषी पाए जाएंगे। गुरुवार से शुरू हो रही मैट्रिक परीक्षा से यह फैसला लागू कर दिया गया है। बिहार बोर्ड की ओर से जारी प्रेस विज्ञप्ति में साफ लिखा गया है कि समय के बाद इस तरह परीक्षा केंद्र में प्रवेश करने का प्रयास आपराधिक कृत्य है और अब इसके लिए, सजा के रूप में दो साल परीक्षा देने से रोक का फैसला लिया गया है।



बिहार बोर्ड की ओर से जारी विज्ञप्ति में लिखा गया है कि वार्षिक माध्यमिक परीक्षा 2024 (मैट्रिक परीक्षा) के आयोजन के क्रम में परीक्षा केंद्र पर किसी भी परीक्षार्थी द्वारा प्रवेश के लिए निर्धारित समय से विलंब से पहुंचने पर प्रवेश लेना या देना, दोनों ही अपराध होगा। मतलब, देर से पहुंचने के बाद जबरन गेट से घुसने का प्रयास करना भी अपराध होगा और ऐसी छूट देने वाले भी अपराधी होंगे। इसके अलावा चारदीवारी या गेट से कूदकर परीक्षा केंद्र में अवैध रूप से घुसने का प्रयास करने वालों को क्रिमिनल ट्रेस पास की श्रेणी में रखा गया है। बोर्ड ने इसे परीक्षा की शुचिता को प्रभावित करने का स्पष्ट प्रयास तथा आपराधिक कृत्य माना है। जिन परीक्षार्थियों को इस तरह से प्रवेश करते हुए पाया जाएगा, उन्हें क्रिमिनल ट्रेस पास मानते हुए दो साल के लिए परीक्षा से निष्कासित किया जाएगा। ऐसे परीक्षार्थियों के विरुद्ध प्राथमिक की भी दर्ज की जाएगी।

ऐसे परीक्षार्थियों को अगर केंद्र अधीक्षक द्वारा परीक्षा में बैठने की अनुमति दी जाती है तो केंद्र अधीक्षक एवं इस प्रक्रिया में दोषी पाए गए अन्य व्यक्ति के विरुद्ध निलंबन की कार्रवाई होगी और इनके खिलाफ भी प्राथमिक दर्ज की जाएगी। बोर्ड ने स्पष्ट किया है कि परीक्षा केंद्र में प्रवेश का समय परीक्षा प्रारंभ होने की निर्धारित समय से आधा घंटा पूर्व तक है। मतलब, प्रथम पाली की परीक्षा के लिए पूर्वाह्न 9:00 बजे तथा द्वितीय पाली के लिए अपराह्न 1:30 बजे तक प्रवेश का समय निर्धारित किया गया है। उसी समय के अंदर परीक्षा केंद्र में प्रवेश कर लेना है।

राजग से भीम सिंह, धर्मशीला गुप्ता, संजय झा ने नामांकन भरा

बीएनएम@पटना

राज्यसभा चुनाव के लिए अब तस्वीर साफ हो गई है। कांग्रेस की बुधवार को जारी सूची में सोनिया गांधी के बाद बिहार से पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष का नाम था। इधर, बिहार से राजग के तीनों प्रत्याशियों ने बसंत पंचमी के दिन नामांकन पर्चा दाखिल किया। सरस्वती पूजा के दिन राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन से तीन लोगों ने राज्यसभा चुनाव के लिए नामांकन पर्चा दाखिल किया। वहीं कांग्रेस ने बिहार से अखिलेश प्रसाद सिंह को राज्यसभा उम्मीदवार बनाया है। कांग्रेस की बुधवार को जारी सूची में सोनिया गांधी के बाद बिहार से पार्टी के प्रदेश अध्यक्ष का नाम था।

नीतीश समेत ये लोग थे मौजूद

इधर, राजग की ओर से भाजपा के दो प्रत्याशी और जदयू के एक प्रत्याशी नामांकन भरने बिहार विधानमंडल पहुंचे। उनके साथ मुख्यमंत्री नीतीश कुमार, उपमुख्यमंत्री सम्राट चौधरी और विजय सिन्हा समेत राजग के सभी वरीय नेता भी मौजूद थी। बिहार विधानसभा सचिव के कार्यालय में भाजपा से डॉ. भीम सिंह तथा डॉ. धर्मशीला गुप्ता जबकि जदयू से संजय कुमार झा ने राज्यसभा के लिये नामांकन किया।

सोनिया गांधी के बाद अखिलेश सिंह का नाम

राष्ट्रीय जनता दल की ओर से वामपंथी दीपांकर भट्टाचार्य को राज्यसभा भेजे जाने की चर्चा पर विराम लग गया है। महागठबंधन के घटक कांग्रेस ने राज्यसभा के लिए बिहार प्रदेश अध्यक्ष अखिलेश सिंह का नाम जारी कर दिया है। कांग्रेस की ओर से जारी सूची में सबसे ऊपर सोनिया गांधी का नाम है। उसके बाद डॉ. अखिलेश प्रसाद सिंह का ही नाम है। बुधवार को कांग्रेस ने राज्यसभा के चार प्रत्याशियों का नाम जारी किया।

अस्पताल के दवा गोदाम में आग

पटना। बिहार के सबसे बड़े सरकारी अस्पताल यानी पटना के पीएमसीएच में आज एक बार फिर आग लग गई। आग लगते ही वहां अफरातफरी का माहौल हो गया। मरीज और मरीज के परिजन इधर उधर भागने लगे। अस्पताल में मौजूद लोगों ने बताया कि इमरजेंसी वार्ड के पास दवा के गोदाम में अचानक आग लग गई और देखते ही देखते आग ने प्रचंड रूप ले लिया। अस्पतालकर्मियों ने तुरंत घटना की जानकारी स्थानीय थाना और अग्निशमन को दी।

अस्पताल में मौजूद लोगों का कहना है कि आग की लपटें इतनी तेज थी कि आग पर काबू पाने में अग्नि दस्ते के अधिकारियों और कर्मियों को लगभग तीन से चार घंटे का समय लग गया। आग लगने का कारण शॉर्ट सर्किट होने की बात बताई जा रही है। घटना के बाद पटना के सचिवालय, कंकड़बाग, पटना सिटी, लोदीपुर और दानापुर की अग्निशमन गाड़ियों को बुलाया गया। आग पर काबू पाने में अग्नि दस्ते की 12 बड़ी गाड़ियों और लगभग 6-7 छोटी गाड़ियों को वहां बुलाया गया। तब आग पर काबू पाने में अग्निदस्ते को सफलता प्राप्त हुई।

अस्पतालकर्मियों का कहना है कि आग लगने से पीएमसीएच के इमरजेंसी वार्ड के पास गोदाम में रखे गए लाखों रुपए के समान, कीमती दवाइयां, कूलर, एसी सहित काफी सामान जलकर नष्ट हो गए। घटना के बाद इमरजेंसी वार्ड में चारों तरफ धुआं भर जाने से लोगों को काफी परेशानियों का सामना करना पड़ रहा था। इस बीच अग्नि दस्ते के अधिकारियों ने इमरजेंसी वार्ड के चारों तरफ पांच एडजस्ट फैन को लगाकर धुआं बाहर निकाला। इस दौरान कई मरीजों को भी वहां से बाहर निकाला गया। आग लगने के कारणों के संबंध में पीएमसीएच के कोई भी अधिकारी फिलहाल कुछ भी बताने से परहेज कर रहे हैं। अधिकारियों ने बस इतना ही बताया कि आग कैसे लगी इसकी जांच की जा रही है। वहीं अग्निशमनकर्मी का कहना है कि शार्ट सर्किट से आग लगी थी।

राजग सरकार बिहार का तीव्र गति से करेगी विकास : नित्यानंद

समस्तीपुर। केन्द्रीय गृह राज्य मंत्री एवं भारतीय जनता पार्टी (भाजपा) के वरिष्ठ नेता नित्यानंद राय ने आज दावा किया कि राष्ट्रीय जनतांत्रिक गठबंधन (राजग) सरकार बिहार का तीव्र गति से विकास करेगी।

श्री राय ने बुधवार को यहां पत्रकारों से बातचीत करते हुए कहा कि बिहार के विकास मे बाधक बने राष्ट्रीय जनता दल (राजद), उसके अध्यक्ष लालू प्रसाद यादव और तेजस्वी प्रसाद यादव को हटाकर यहां विकास की गति को तेज करने वाली सरकार बनी है।

'गांधी से बुद्ध की ओर यात्रा' के नेपाल पहुंचने पर हुआ भव्य स्वागत

बीएनएम@रक्सौल

प्रसिद्ध गांधीवादी नेता राजगोपाल पिभी के नेतृत्व में शांतिकर्मियो का एक कारवां को वीरगंज शंकराचार्य द्वार पर स्वागत किया गया है। गांधी से बुध्द की ओर नारा के साथ दिल्ली के राजघाट से बिहार के चम्पारण होते हुए वीरगंज नाका होते हुए यह दो सौ लोगों का पदयात्री समूह को वीरगंज महानगरपालिका के नगर प्रमुख राजेशमान सिंह ने स्वागत अभिनन्दन किया है। इस अवसर पर नेपाल भारत सहयोग मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष अशोक कुमार बैद और नेपाल के जाने-माने गांधीवादी चिंतक चन्द्रकिशोर भी उपस्थित थे। 'जय जगत 'के उद्घोष से सम्पूर्ण बोर्डर क्षेत्र अभिगुंजित हो रहा था जिससे माहौल बहुत ही प्रेरक बन रहा था। राजगोपाल पिभी ने नगर प्रमुख राजेश मान सिंह को काष्ठ का रहल ' उपहार में दिया। नेपाल भारत सहयोग मंच के राष्ट्रीय अध्यक्ष अशोक कुमार बैद ने कहा कि बोर्डर पर गांधी, बुध्द और महावीर के अनुयायियों का महासंगम एक ऐतिहासिक उपक्रम है। इस तरह के आयोजन से नेपाल भारत जन जन के सम्बन्ध को और मजबूती प्रदान करेगा। राजगोपाल ने महात्मा गांधी की प्रासंगिकता पर आम जन में संदेश फैलाने का आग्रह किया। भारत नेपाल के 500शांति कर्मियो की यह पदयात्रा वीरगंज से परवानीपुर तक गई है फिर वे लोग काठमांडू में आयोजित वर्ल्ड सोशल फोरम में शामिल होंगे। रक्सौल में सामाजिक संगठन सद्भावना के अध्यक्ष डा मुराद आलम, राजेश केशरीवाल, सामाजिक कार्यकर्ता नुरुल्लाह खान, कांग्रेस नेत्री लवली शाह समेत कई लोगों ने शुभ कामना के साथ विदा किया।

M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL
BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI
Contact No.- 9939047109, 9431203674

बोल बम जयकारे से भक्तिमय हुआ अरेराज

अरेराज। वसंत पंचमी मेला को लेकर बिहार प्रसिद्ध सोमेश्वरनाथ महादेव मंदिर में जलाभिषेक के लिए भक्तो की भारी भीड़ उमड़ रही है अरेराज में मनोकामना पूर्ण पंचमुखी महादेव पर जलाभिषेक के लिए पड़ोसी देश नेपाल, उतर प्रदेश, सहित बिहार के भिन्न भिन्न जिलो से लाखों की संख्या में भक्तों की भीड़ उमड़ पड़ी है तिरबेनी, डुमरिया, पहलेजा, डोरीगंज, बक्सर, इलाहाबाद सहित पवित्र नदियों से जलभर कर भक्तों का जत्था जलाभिषेक के लिए पहुंचे हुए हैं। वहीं अरेराज सोमेश्वर नाथ महादेव मंदिर के महंत रवि

शंकर गिरी महाराज जी ने बताएं कि जलाभिषेक करने से मनवांछित फल प्राप्त और कष्ट से मुक्ति मिलता है।वहीं अरेराज अनुमंडल प्रशासन की उपस्थिति में मन्दिर प्रबंधन द्वारा प्रथम पूजा के बाद श्रद्धालुओं के दर्शन- पूजन के लिए रात्रि 2.30 बजे पट को खोल दिया गया.पट खुलते ही बोल बम जय शिव के जयकारे के साथ भक्ति में गुजने लगा और भक्त जलाभिषेक और पूजा-अर्चना में जुट गए। श्रद्धालुओं की सुरक्षा को ध्यान में रखते हुए अरेराज एसडीओ अरुन कुमार, और डीएसपी रंजन कुमार ,अरेराज ओपी थाना अध्यक्ष विभा कुमारी, तेज तर्रार सब इंस्पेक्टर विवेक कुमार, के नेतृत्व में चप्पे-चप्पे पर सुरक्षा बल और दण्डाधिकारी मुस्तैद हैं तो पट खुलने के बाद से श्रद्धालु कतारबद्ध होकर अरघा के माध्यम से जलाभिषेक करने में जुटे हैं।

20 तक होगा आर्म्स का सत्यापन

बीएनएम@केसरिया। आगामी लोकसभा चुनाव के मद्देनजर आर्म्स का सत्यापन किया जा रहा है। इस कड़ी में केसरिया थाना में क्षेत्र के आर्म्स लाइसेंसधारियों द्वारा अपने-अपने शस्त्र का सत्यापन कराया जा रहा है। बुधवार तक सात शस्त्रों का सत्यापन किया गया। पीएसआई पंकज कुमार सहित अन्य पुलिस पदाधिकारी इस कार्य को कर रहे हैं। थानाध्यक्ष उदय कुमार ने बताया कि 20 फरवरी तक शस्त्र का भौतिक सत्यापन किया जाएगा। उन्होंने सभी शस्त्र लाइसेंसधारियों को कहा कि निर्धारित तिथि तक अपने आर्म्स का सत्यापन निश्चित रूप से करा लें।

ऐतिहासिक होगा संत रविदास जयंती समारोह – लालबाबू

बीएनएम@केसरिया। आगामी 25 फरवरी को भारतीय चमार महासंघ के द्वारा संत रविदास जयंती समारोह सह वंचित वर्ग चेतना महासभा का आयोजन किया जाएगा। इस आयोजन को ऐतिहासिक बनाने व इसमें दमदार भागीदारी दर्ज करने को लेकर महासंघ के पदाधिकारी क्षेत्र में जनसंपर्क अभियान के माध्यम से लोगों से इस समारोह में अधिक से अधिक संख्या में पहुँचने की अपील कर रहे है। बुधवार को महासंघ के प्रखण्ड संयोजक लालबाबू राम ने केसरिया डीह का भ्रमण कर अपने समाज के लोगों को जयंती समारोह के बारे में जानकारी दी। साथ हीं अधिक से अधिक संख्या में पहुँच समारोह को सफल बनाने की अपील की। उन्होंने कहा कि प्रखण्ड क्षेत्र से भारी संख्या में उपस्थिति दर्ज होगी। जिसको लेकर प्रखण्ड क्षेत्र के विभिन्न गाँवों में जनसंपर्क के माध्यम से लोगों को जानकारी दी जा रही है। कहा कि यह समारोह ऐतिहासिक होगा। जनसंपर्क के दौरान महासंघ के प्रखण्ड सह-संयोजक डॉ विनोद कुमार, अजय कुमार राम, गायत्री देवी, वीणा देवी, इंदु देवी, मंजीत कुमार राम सहित अन्य मौजूद थे।

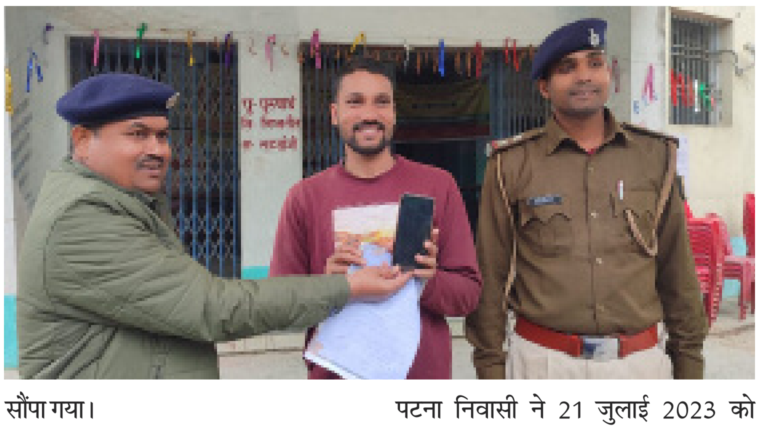
दुर्घटना में एक बच्चा की मौत

बीएनएम@केसरिया। थाना क्षेत्र के दरमाहा पंचायत के बिशुनपुरा गांव में मंगलवार को सड़क दुर्घटना में एक दो वर्षीय बच्चे की मौत हो गई है। मृतक दरमाहा टोला विशुनपुरा निवासी पप्पू बैठा का पुत्र आयुष कुमार (02) था। आयुष अपने घर के समीप सड़क पार कर रहा था। इसी बीच एक पिकअप गाड़ी के चपेट में आ गया। जहाँ घटनास्थल पर उसकी मौत हो गई। सूचना पर पहुँची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए भेज दिया। थानाध्यक्ष उदय कुमार ने बताया कि इस मामले में आवेदन मिलने पर अग्रतर कार्रवाई की जाएगी।

पताही थानाध्यक्ष ने ऑपरेशन मुस्कान के तहत मोबाइल बरामद कर धारक को सौंपा

मोबाइल मिलने के बाद मोबाइल धारक राहुल के चेहरे पर देखी गई मुस्कान

पताही। पुलिस के द्वारा बुधवार को ऑपरेशन मुस्कान के तहत खोए हुए मोबाइल फोन को बरामद कर धारक को सौंपा गया। बताते चले क्यों मोतिहारी पुलिस अधीक्षक कांतेश कुमार मिश्रा के निर्देश पर जिले की सभी थाने में ऑपरेशन मुस्कान चलाया जा रहा है। ऑपरेशन मुस्कान का मुख्य उद्देश्य है कि खोए हुए या चोरी हुए जितने भी एंड्रॉयड मोबाइल फोन है जिसका थाने में आवेदन दर्ज है। उसको जल्द से जल्द बरामद कर धारक को सौपना है। इस ऑपरेशन मुस्कान के तहत पताही थानाध्यक्ष कैलाश कुमार के द्वारा एक मोबाइल फोन बरामद कर मोबाईल धारक को



सौंपा गया।

मोबाइल मिलने के बाद मोबाइल धारक राहुल कुमार के चेहरे पर खुशी देखी गई। वही ऑपरेशन मुस्कान के तहत बरामद मोबाइल के संबंध में थानाध्यक्ष कैलाश कुमार ने बताया कि राहुल कुमार पिता- अरविंद कुमार अशोक नगर फ्रेंड्स पार्क नियर आरकेडी कॉलेज पटना निवासी ने 21 जुलाई 2023 को कंकड़बाग थाना पटना में एक मोबाइल गुम हो जाने के संबंध में सनहा दर्ज कराया था। जिसके बाद पताही थाना छेत्र के गोनाही पंचायत के गुजरौल गांव से मोबाइल बरामद कर मोबाइल धारक राहुल कुमार को बुलाकर उनका मोबाइल उनको सौंपा गया।

375 किलो गांजा के साथ तस्कर गिरफ्तार

नेपाल की ओर से आ रही पिकअप में बड्डी में छुपा कर रखा गया था गांजा

आईसीपी गेट नम्बर 4 के पास से वाहन जाँच के दौरान हुआ बरामद

रक्सौल। एसएसबी 47 वी वाहनी रक्सौल के जवानों द्वारा बुधवार को लाखो रुपया मूल्य के 375 किलो गांजा के एक तस्कर को गिरफ्तार किया गया है। इस दौरान एक पिकअप वाहन बरामद किया गया। गिरफ्तार तस्कर मकवाना पुर नेपाल का बताया जाता है। इसकी जानकारी 47 वी वाहनी कमांडेंट विकास कुमार ने दी। उन्होंने बताया कि सहायक कमांडेंट मदन मोहन भट्ट को गुप्त सूचना मिली थी कि आईसीपी गेट संख्या 4 से नेपाल की ओर से भारतीय सीमा में भारी मात्रा में गांजा आने वाला है। इसी दौरान जवानों ने वाहनों की जांच शुरू किया।इस बिच अशोका लेलैंड

दोस्त एल एस निबंधन संख्या ना 04 चा 8978 पिकप को जांच के लिये रोका गया और पाया गया कि मूल बड्डी में बदलाव किया गया है। सन्देह के आधार पर तलासी दल के कमांडर उपनिरीक्षक मनोरंजन दास व मुख्य आरक्षी चन्द्र राम द्वारा तलासी की गई इस दौरान पाया गया कि गाड़ी का फ्लोर बड्डी दो भागों में बटी है, जिसमे खाली जगह था। इस दौरान भूरे रंग के टेप लपेटे हुए 25 पैकेट में रखे करीब 375 किलो गांजा बरामद किया गया। इस दौरान नेपाल मकवानपुर निवासी तस्कर अम्बर बहादुर को गिरफ्तार किया गया। इस अभियान में सहायक कमांडेंट मदन मोहन भट्ट, सहायक उपनिरीक्षक मनोरंजन दास, मुख्य आरक्षी चन्द्र राम, मुख्य आरक्षी धर्मेंद्र तिवारी, मुख्य आरक्षी रामनरेश महतो, आरक्षी सलीम अंसारी, आरक्षी विवेकानन्द मोहनटी, आरक्षी उपेंद्र कुमार, टुनटुन कुमार, कमलेश महतो आदि जवान मौजूद थे। बता दे पिछले 8 फरवरी को भी एसएसबी 47 वी वाहनी के जवानों ने उक्त गेट से ही करीब 206 किलो गांजा बरामद किया था।

पूर्व सांसद की स्मृति में नि:शुल्क चिकित्सा शिविर आयोजित

बीएनएम@केसरिया। पूर्व सांसद कमला मिश्र मधुकर की पुण्यस्मृति में बुधवार को क्षेत्र के मदन सिरसिया स्थित मधुकर निकेतन परिसर में निःशुल्क चिकित्सा शिविर का आयोजन किया गया। केसरिया विधायक व लायंस क्लब

चकिया के द्वारा आयोजित इस चिकित्सा शिविर का उद्घाटन विधायक शालिनी मिश्रा, डॉ परवेज अजीज, लायंस इंटरनेशनल के जोन चेयरपर्सन सत्यम कार्तिकेय वत्स सहित अन्य ने दीप प्रज्वलित कर किया। शिविर को संबोधित करते हुए विधायक श्रीमती मिश्रा ने कहा कि ऐसे शिविर के आयोजन से जरूरतमंद मरीजों को काफी सहूलियत होती है। कहा कि चिकित्सा शिविर के माध्यम से मानव सेवा करने का मौका मिलता है। यह सौभाग्य की बात है। उन्होंने भविष्य में ऐसे शिविर आयोजित करने की भी बात कही। इस शिविर में हृदय, फेफड़ा, गठिया, नेत्र, दंत व अन्य रोगों के विशेषज्ञ चिकित्सकों द्वारा करीब तीन सौ से अधिक मरीजों की जाँच की गई। वहीं इन मरीजों को जाँचोपरांत आवश्यक दवा निःशुल्क प्रदान की गई। डॉ कमलेश कुमार, डॉ अभिषेक कुमार, डॉ राकेश कुमार, डॉ राजन कुमार, डॉ आर बी सोनी, डॉ शमा प्रवीण, डॉ आसिफ हुसैन सहित अन्य चिकित्सकों ने इस शिविर में अपनी सेवा दी। इस अवसर पर लायंस क्लब ऑफ चकिया के सचिव रामपुकार पासवान, राजीव कुमार, चंदन श्रीवास्तव, अभय कुमार, मिंटू लाल, मजहर आलम, सुभाष सिंह, दुर्योधन मिश्रा सहित अन्य मौजूद थे।

प्रतिभावान बच्चों को सम्मानित करने से उनके हौसले को मिलती है बुलंदी : एसडीओ

बीएनएम@केसरिया। प्रखण्ड क्षेत्र के सेम्भुआपुर स्थित सक्सेस साइंस क्लासेस के परिसर में बुधवार को सम्मान समारोह का आयोजन किया गया। समारोह का उद्घाटन आगत अतिथियों ने किया। इसके बाद संस्थान के विगत वर्ष में मैट्रिक व इंटरमीडिएट में टॉप करने वाले छात्र-छात्राओं को लैपटॉप, साईकिल व मेडल देकर सम्मानित किया गया। समारोह को संबोधित करते हुए मुख्य अतिथि चकिया एसडीओ शम्भुशरण पाण्डेय ने कहा कि प्रतिभावान बच्चों को सम्मानित करने से उनके हौसले को बुलंदी मिलती है। बच्चें ऐसे मंच से सम्मान पाकर अपने जीवन में और बेहतर करने का सपना संजोते हैं। ये सपना कठिन परिश्रम के बाद साकार होता है। वहीं विशिष्ट अतिथि एसडीपीओ सत्येन्द्र कुमार, चकिया नप मुख्य पार्षद पवन सर्राफ, केसरिया पुलिस निरीक्षक मुनीर आलम सहित अन्य ने भी समारोह को संबोधित किया। इस दौरान आगत अतिथियों ने विगत वर्ष मैट्रिक में बेहतर प्रदर्शन करने वाली संस्थान की छात्रा सुंदरी कुमारी व छात्र मंजीत कुमार तथा

इण्टरमीडिएट में बेहतर प्रदर्शन करने वाले आयुष कुमार को लैपटॉप देकर सम्मानित किया। वहीं चार सौ से अधिक अंक लाने वाले 30 छात्र-छात्राओं को साइकिल व अन्य को मेडल देकर पुरस्कृत किया गया। संस्थान के निदेशक आर कुमार ने आगत अतिथियों को अंगवस्त्र देकर स्वागत किया। समारोह की अध्यक्षता व संचालन सामाजिक कार्यकर्ता मो असलम ने किया। इस अवसर पर जितेंद्र कुमार, पूर्व मुखिया वीरेंद्र राय, राजू ठाकुर, ब्रजेश कुमार कुशवाहा, नितेश कुमार, संजीव ठाकुर, आकाश कुमार, तबरेज आलम, विनोद बेदर्दी, मो आलम, सुमेश्वर कुमार, ध्रुव सहनी, रत्नेश कुमार गिरी सहित अन्य मौजूद थे। इधर, बैशखवा स्थित दिल्ली पब्लिक स्कूल में सरस्वती पूजा के अवसर पर बुधवार को सांस्कृतिक कार्यक्रम का आयोजन किया गया। विद्यालय की प्राचार्य जूही सिंह के निर्देशन में विद्यालय के छात्र-छात्राओं ने सरस्वती वंदना, समूह नृत्य, हास्य लधु नाटक सहित अन्य की प्रस्तुति देकर उपस्थित जनसमूह को मंत्रमुग्ध कर दिया। मौके पर विद्यालय की निदेशिका रूबी सिंह, यशवंत सिंह, सुशील मिश्रा, सिमोन मार्टिन, अनु सहित अन्य मौजूद थे।

चकिया टोल प्लाजा पर नि:शुल्क कंप्यूटर प्रशिक्षण केन्द्र शुरू

मोतिहारी। जिले के चकिया के परसौनी गांव के एनएच 27 पर स्थित टोल प्लाजा पर टोलवे प्राइवेट लिमिटेड और क्यूब रुट्स फाउंडेशन के संयुक्त तत्वावधान में बुधवार को निःशुल्क कंप्यूटर प्रशिक्षण केंद्र का उद्घाटन कार्यक्रम के मुख्य अतिथि अनुमंडल पदाधिकारी शम्भू शरण पाण्डेय व एसडीपीओ सत्येंद्र कुमार सिंह ने संयुक्त रूप से फीता काटकर किया।

निःशुल्क प्रशिक्षण केंद्र खुलने से टोल प्लाजा के आसपास के ग्रामीण क्षेत्र के लोग इसका लाभ उठा सकते हैं।केन्द्र पर फिलहाल 15 बच्चों का नामांकन किया गया। प्रथम बैच में नामांकन लेने वाले छात्र छात्राओं में कृति कश्यप बारा चकिया, सोनम कुमारी महुआवा, सूर्य राज, चन्दन कुमार व मनीष कुमार परसौनी खेम, रंजिश कुमार बेदिबन मधुबन, वंश कुमार चकनिया, नरेंद्र यादव सीतापुर, रौनक कुमार बनरझूला, रविश कुमार कुड़यिा, हेमंत कुमार गुप्ता बनरझूला, पप्पू कुमार दामोदरपुर, मोहित कुमार बनरझूला, संदीप कुमार दामोदरपुर, नमन कुमार बनरझूला शामिल हैं।

कार्यक्रम में कोटवा मुजफ्फरपुर टोलवेज प्राइवेट लिमिटेड के परियोजना प्रमुख प्रदीप चौधरी, क्यूब रूट्स फाउंडेशन के मैनेजर राकेश रॉय, टोल प्लाज़ा प्रबंधक शशि भूषण द्विवेदी, मेंटेनेंस मैनेजर वरुण कुमार मिश्रा, ट्रैफिक एंड सेफ्टी मैनेजर अभिषेक यादव सहित सभी प्लाजा कर्मी उपस्थित थे।

ढाका में मैजिक वैन सहित नेपाली शराब की खेप जब्त

मोतिहारी। गुप्त सूचना के आधार पर ढाका पुलिस ने थाना क्षेत्र के बकरहिया चौक के समीप एक टाटा मैजिक पर लदे भारी मात्रा में नेपाली शराब का खेप जब्त किया है। जानकारी देते हुए पुलिस कप्तान कांतेश कुमार मिश्रा ने बताया है,कि पुलिस की कार्रवाई में मैजिक पर लदे 1 हजार 558 बोतल नेपाली शराब जप्त किया गया है। जिसका नेट वॉल्यूम 467.4 लीटर है। गिरफ्तार तस्कर घोड़ासहन थाना क्षेत्र का विपिन कुमार बताया गया है। छापेमारी टीम में सिकरहना डीएसपी अशोक कुमार,ढाका थाना अध्यक्ष अभिनंदन कुमार,पीएसआई अमरजीत कुमार सहित सशस्त्र बल के शामिल थे।

सीमा विवाद में शव लदी एम्बुलेंस घंटों खड़ी रही

मोतिहारी। जिले के सुगौली रेलवे स्टेशन से बेतिया की ओर जाने वाली रेल पथ में सुगौली कुरुम टोला के समीप एक अधेड़ महिला का किसी ट्रेन से पैर कटने के बाद पहुंची ऐंबुलेंस को महिला की मौत के बाद शव रखकर घंटो इंतजार करना पड़ा। घटना को लेकर सुगौली सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्र के एम्बुलेंस के चालक राजेश्वर सहनी ने बताया कि मुझे 102 नंबर से रेल लाइन पर घायल महिला के पड़े होने की सूचना मिली। वह एम्बुलेंस से घायल महिला को स्वास्थ्य केंद्र लाया,जहां इलाज के क्रम में उसकी मौत हो गई। एम्बुलेंस चालक सहनी ने महिला के मौत के बाद शव को स्टेशन परिसर में लाया। जहां रेल पुलिस ने यह कह कर कि दुघर्टना स्थल रेल थाना कार्य क्षेत्र में नहीं है,महिला के शव को नहीं लिया। जिसके कारण शव लदी एम्बुलेंस को घंटों रेल परिसर में खड़ी रही।वहीं रेल थाना के कर्मियों ने बताया कि घटना स्थल स्थानीय थाना का क्षेत्र है।

मोदी से ही भारत विकसित और शक्तिशाली भारत बन सकता है: दिनेश अग्रवाल

बगहा। भारतीय जनता पार्टी के शीर्ष नेता देश के प्रधानमंत्री मोदी के अह्वान पर भाजपा कार्यकर्ता सह स्वाभिमान ट्रस्ट के अध्यक्ष दिनेश अग्रवाल ने वसंत पंचमी के अवसर पर बुधवार को वाल्मीकि नगर लोकसभा क्षेत्र के सैकड़ों गांवों के पंडालों में जाकर मां शारदे की पूजा अर्चना की। इसके बाद उन्होंने ग्रामवासियों सहित युवाओं से मिलकर प्रधानमंत्री के तमाम योजनाओं को बताते हुए इसका लाभ लेने को जागरूक किया।

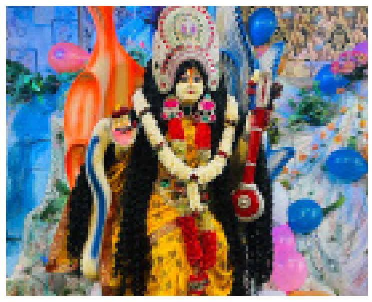
मीडिया प्रभारी जितेंद्र कुमार ने बताया है कि ट्रस्ट के अध्यक्ष दिनेश अग्रवाल ने यशस्वी प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आह्वान पर ₹गांव की ओर चलेे₹अभियान योजना के तहत गांव - गांव जाकर विभिन्न योजनाओं में शामिल आयुष्मान कार्ड योजना,उज्ज्वला योजना,विश्वकर्मा योजना सहित भारत के करोड़ों महिलाओं के लिए लखपति दीदी योजना के बारे में ग्रामीणों को बिंदुवार बताया है। उन्होंने गांववासियों को अह्वान करते हुए कहा है कि मोदी देश की जरूरत हैं।

शांतिपूर्ण वातावरण में धूमधाम से मनाई गई सरस्वती पूजा

मोतिहारी। बसंत पंचमी के अवसर पर सीकरीया फार्मेसी कॉलेज में मां सरस्वती जी की अराधना छात्रों द्वारा की गई। इस अवसर पर संस्थान के सचिव, समाजसेवी, उद्योगपति, यमुना सीकरीया ने कहा यह बसंत पंचमी हमारे लिए विशेष है। हमारे प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी जी के द्वारा अबू धाबी में निर्मित मंदिर का उद्घाटन कर पूरे विश्व को युद्ध छोड़ शांति की ओर लौटने के लिए प्रेरित करेगा। भारतीय संस्कृति का मूल मंत्र है। सबका साथ-सबका विकास चारों ओर सुख समृद्धि और शांति रहे। मानव जीवन निरोग होकर लोग जिये। बिहार को भी अब परिवारवाद की पार्टी से मुक्ति मिल चुकी है। डबल इंजन की सरकार बिहार को विकास के नई ऊंचाई पर ले जाएगी।

तुरकौलिया संवाददाता के अनुसार, प्रखण्ड अंतर्गत निमुइया मोड़ के समीप जेएच मेमोरियल पब्लिक स्कूल नयाटोला में सरस्वती पूजा के अवसर पर विद्यालय में

कार्यक्रम का आयोजन किया गया। जहां बच्चे बच्चियों ने ज्ञान की देवी मां सरस्वती की पूजा करने के बाद सांस्कृतिक कार्यक्रम पेश किया। साथ ही शिक्षा के अहमियत पर भी प्रकाश डाला गया। कार्यक्रम में एक से लेकर 9 वर्ग के छात्र छात्राओं ने रंगारंग कार्यक्रम पेश कर अभिभावकों व अतिथियों का दिल जीत लिया। कार्यक्रम के दौरान विद्यालय निदेशक शशिभूषण सिंह ने एक दर्जन अभिभावकों सहित स्थानीय मुखिया रामजनम पासवान, डा.कंचन कुमार, शिक्षक अरविंद पाण्डेय, परवेज अहमद को सम्मानित भी किया गया। इस अवसर पर स्कूल निदेशक शशिभूषण सिंह ने कहा कि गुणवत्तापूर्ण शिक्षा देना ही उनकी विद्यालय का लक्ष्य है। बच्चों को उन्नत शिक्षा देने के लिए ही जेएच स्कूल की स्थापना की गई है। शिक्षा के साथ किसी तरह का समझौता नही किया जाता है। मौके पर एचएम अजय कुमार, करण सिंह, सुधांशु श्रीवास्तव, रमेश कुमार, दिनेश कुमार, सत्यप्रकाश सिंह,



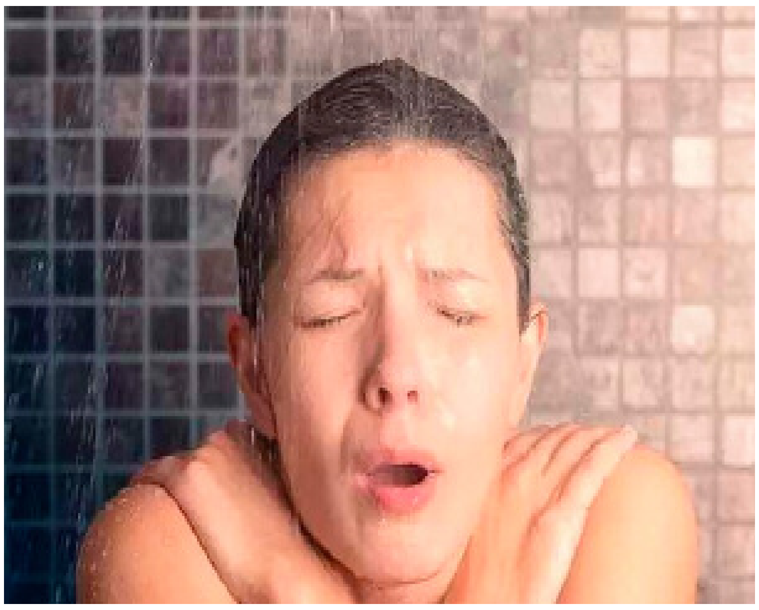
अमित श्रीवास्तव, प्रेम कुमार,, विनिता देवी व पुष्पा देवी आदि मौजूद थे।

पताही संवाददाता के अनुसार, प्रखंड के विभिन्न भागों में विद्या की अधिष्ठात्री देवी सरस्वती माता की पूजा काफी हर्षोल्लास के साथ मनाया गया। सुबह से ही पूजा पंडालों में भक्ति गीत गुंजने लगे थे। हर ओर माता की अराधना की जा रही है। विभिन्न पंडालों को काफी आकर्षक तरीके से सजाया गया। प्रमुख कमिटियों के सदस्यों द्वारा बुधवार की शाम सरस्वती पूजा के अवसर पर सांस्कृतिक कार्यक्रम सहित भक्ति जागरण कार्यक्रम का आयोजन किया। सभी तरह के पूजा पंडालो में मां की प्रतिमा स्थापित कर शुद्ध अंतःकरण मन से पूजा-अर्चना की गयी।पताही सहित आसपास के सभी ग्रामीण ईलाको में देवी महा सरस्वती की पूजा-अर्चना की गयी। सरकारी एवं गैर सरकारी शिक्षण संस्थानों में भी सरस्वती पूजा काफी धूमधाम के साथ मनाया गया। संध्या बेला पर माता की आरती के साथ कहीं खीर तो कहीं खिचड़ी का प्रसाद लोगो में बांटा गया। विद्यार्थी वर्ग के युवा युवतियों ने अपने अपने विद्यालय में प्रतिमा स्थापित कर भक्तिभाव से ओतप्रोत होकर माता शारदे की अराधना कर प्रसाद ग्रहण किया।बृहस्पतिवार को प्रतिमा का विसर्जन किया जाएगा। इस पूजनोत्सव को लेकर स्थानीय लोग भी युवाओं की मदद के लिये हाथ बंटाते देखे जा रहे है। वही पताही थानाध्यक्ष कैलाश कुमार के नेतृत्व में पुलिस प्रशासन की भी काफी चौकसी देखी गई थाना क्षेत्र के सभी गांवों में पुलिस प्रशासन अलर्ट मोड में दिखी।

टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं?

गर्म या ठंडा पानी किससे नहायें

आज हम बात करेंगे टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं क्योंकि टाइफाइड के समय मरीज को अपने स्वास्थ्य के प्रति सावधानी बरतना बेहद जरूरी होता है. ऐसे में अगर टाइफाइड के समय मरीज के स्वास्थ्य के प्रति सावधानी नहीं बरती गई तो मरीज की हालत और भी बिगड़ सकती है जिसकी वजह से उसकी जान भी जा सकती है.



ऐसे में डॉ अलका यादव का कहना है टाइफाइड बुखार दूषित पानी से नहाने दूषित पानी पीने और इससे बने भोजन को करने से होता है इसीलिए हमें यह जानकारी होनी चाहिए कि टाइफाइड में नहाना चाहिए या नहीं। आप टाइफाइड बुखार में सामान्य ताप के पानी से नहा सकते हैं इससे आप को कोई खास नुकसान नहीं होगा .

टाइफाइड में गर्म पानी से क्यों नहाना चाहिए?

डॉ अलका का कहना है कि टाइफाइड बुखार दूषित पानी पीने और दूषित पानी से बनने वाले भोजन को करने से होता है।

ऐसे में अगर आप उसी पानी से नहाएंगे तो आपकी तबीयत और ज्यादा बिगड़ सकती है ऐसे में आपको नहाने के लिए पानी को गर्म करना आवश्यक बताया गया है क्योंकि पानी को गर्म करने से वह कीटाणु रहित हो जाता है जिसकी वजह से वह पानी पूरी तरह से शुद्ध माना जाता है।

इसीलिए टाइफाइड बुखार में गर्म पानी से नहाना बेहतर माना गया है। गर्म पानी से नहाने के साथ-साथ आपको टाइफाइड के समय गर्म पानी का सेवन पीने में भी करना चाहिए.

क्योंकि टाइफाइड में गर्म पानी पीने से शरीर से हानिकारक पदार्थ बाहर निकल जाते हैं इसीलिए आपको सुबह खाली पेट गर्म पानी और शाम को खाना खाने के बाद गर्म पानी का सेवन करना चाहिए इससे पाचन संबंधी समस्या भी ठीक हो जाती है

सेहत के लिए नुकसानदायक है इन फलों के जूस का सेवन

1. नाशपाती का जूस

खट्टे-मीठे स्वाद वाला नाशपाती एंटीऑक्सीडेंट्स व मिनरल्स से भरपूर होता है। लेकिन इसका जूस सेहत के लिए बिल्कुल भी फायदेमंद नहीं होता है। इसकी वजह से इसमें मौजूद सॉर्बिटोल शुगर, जो आसानी से पचती नहीं है। जो अपच, गैसजैसी समस्याओं की वजह बन सकती है।

2. अनानास का जूस

अनानास का जूस भी खट्टा-मीठे स्वाद लिए होता है जो लोगों को बहुत पसंद आता है। लेकिन क्या आप जानते हैं इसमें शुगर की मात्रा ज्यादा होती है जिसकी वजह से शरीर में ब्लड का शुगर लेवल बढ़ सकता है।

वैसे अनानास के फल में कई तरह के विटामिंस और पोषक तत्व मौजूद जाते हैं जो जूस निकालने से खत्म हो जाते हैं। तो जूस पीने की जगह अनानास खाएं।

3. एप्पल जूस

जहां रोज़ाना एक सेब खाना सेहत के लिए फायदेमंद माना जाता है वहीं इसका जूस सेहत के लिए किसी भी तरह से फायदेमंद नहीं होता क्योंकि बाहर इसका जूस बनाते वक्त बीज कई बार निकाला नहीं जाता।

घुंघराले बालों की समस्या: आजमाइए ये घरेलू नुस्खे

आमतौर पर ज्यादातर महिलाएं अपने बालों को घुंघराले यानी कर्ली लुक देने की कोशिश करती हैं। जबकि कुछ महिलाओं के बाल प्राकृतिक रूप से घुंघराले होते हैं और उन्हें उलझाव, रूखापन और टूटने जैसी बालों की समस्याओं का काफी सामना करना पड़ता है। अगर आप भी अपने घुंघराले बालों के साथ इन समस्याओं का सामना कर रहे हैं तो इनसे छुटकारा दिलाने में ये पांच घरेलू नुस्खे आपकी मदद कर सकते हैं।

सेब का सिरका आएगा काम

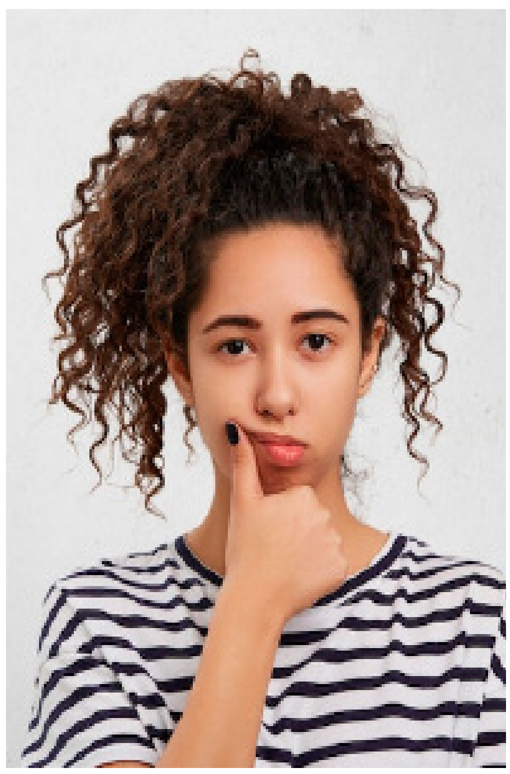
सेब का सिरका एक प्राकृतिक हेयर क्लेरिफायर के रूप में काम करता है और आपके घुंघराले बालों को मुलायम बनाने के साथ चमक देता है।

लाभ के लिए सेब के सिरके और पानी की बराबर मात्रा को मिला लें और फिर अपने बालों को अच्छी तरह से शैंपू करके इस घोल से अपने बालों को धो लें। इसके बाद अपने सिर को ठंडे पानी से फिर से धो लें। महीने में दो बार इस नुस्खे को दोहराएं।

अंडे का करें इस्तेमाल

अंडे प्रोटीन समेत कई पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो घुंघराले बालों का टूटना रोकने के साथ उन्हें मुलायम भी बना सकते हैं। लाभ के लिए एक कटोरे में एक अंडा फेंट लें।

अब इसमें एक बड़ी चम्मच मेयोनीज और एक बड़ी चम्मच जैतून का तेल मिलाएं। इसके बाद इसे अपने बालों में लगाकर 30 मिनट के बाद सिर को ठंडे पानी से अच्छी तरह धो लें। हफ्ते में एक बार इस प्रक्रिया को दोहराने से बड़ा लाभ मिलेगा।



बीयर है प्रभावी

बीयर घुंघराले बालों को आसानी से सुलझाने से लेकर इनके टूटने की संभावना कम होने जैसे कई लाभ मिल सकते हैं। लाभ के लिए सबसे पहले अपने बालों को शैंपू और पानी से धो लें। अब धीरे-धीरे अपने बालों पर बीयर डालें और इसे लगभग पांच मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद सिर को फिर से ठंडे पानी से धो लें। हफ्ते में दो बार इसका इस्तेमाल करें। इससे बालों की चमक और बढ़ जाएगी।

एवोकाडो करेगा मदद

एवोकाडो में विटामिन- ई एक प्रमुख पोषक तत्व है। यह आपके घुंघराले बालों को मजबूती प्रदान करने के साथ उन्हें चमकदार बनाने में मदद कर सकता है। लाभ के लिए एक एवोकाडो को मैश करके इसके साथ दो बड़ी चम्मच दही मिलाएं। अब इस पेस्ट को अपने बालों में लगाएं और लगभग एक घंटे के लिए इसे ऐसे ही छोड़ दें। इसके बाद सिर को पानी से धो लें और फिर हमेशा की तरह शैंपू करें।

एलोवेरा जेल लगाएं

एलोवेरा स्कैल्प के पीएच स्तर को संतुलित करता है, जिससे बालों का झड़ना रुकता है। इसके अतिरिक्त, यह बालों से डैंड्रफ दूर करने समेत इन्हें हाइड्रेट रखता है। लाभ के लिए हफ्ते में दो बार ताजे एलोवेरा जेल से अपने बालों में मालिश करें। फिर इसे 15 मिनट के लिए ऐसे ही छोड़ दें।

योग

योग एक प्राचीन विज्ञान है या यूं कहें कि मानव जाति के लिए एक उपहार है। तब भी, हमारे गुरु मानव शरीर की जटिल मशीन की कार्यप्रणाली जानते थे। यदि गुरुओं द्वारा दिए गए दिशा-निर्देशों के अनुसार सही तरीके से योग किया जाए, तो यह मानव शरीर को जबरदस्त फायदे पहुंचा सकता है।

नारियां अब पुरुषों की परछाई नहीं पारिवारिक समाज का आधार स्तंभ

संजीव ठाकुर

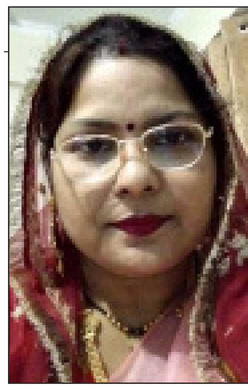
आज स्त्री के संदर्भ में सारी पुरातन अवधारणाओं को बदलने का समय आ गया है ।नारी अब घर में पूज्या तो है ही साथ ही वह समाज में अपनी अहमियत की दस्तक देकर देश की सीमा सुरक्षा में भी अपना योगदान दे रही है। राष्ट्र निर्माण में नारी की शिक्षा एवं उनकी सहभागिता भारत का शक्तिशाली भविष्य है, अतः नारी की शिक्षा देश 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 पूज्या 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 मैं 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 वीरांगना 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 विश्व विजयी 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 है। समाज हो या विज्ञान या राजनीति अथवा समाज सेवा संपूर्ण क्षेत्र में आज नारियां पुरुषों से कंधे से कंधा मिलाकर सर्वश्रेष्ठ कार्य कर रही है। मैडम क्यूरी, कल्पना चावला, इंदिरा गांधी, श्रीमति भंडार नायके, सरोजनी नायडू, कस्तूरबा गांधी जैसी महिलाएं राष्ट्र का मार्गदर्शन करने का काम करती रही है। 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 हूं 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 रहें है कुछ लोग छलांग लगा र हे 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 हूं.... 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 होंठ तो हिलाईं 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 अक्तूबर के महीने में होता है। इसके आगे जो बोल कर मेरी आँख खुल गई वो यह कि जो तुम लोग लिपी पुती 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।

व्यंग्य: दीनू की किस्मत

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 ढूंढने में वह नाकामयाब रहा तो उसने असर-कारी स्कूल में देश का भविष्य निर्माता 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 ?

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 तैसे 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।

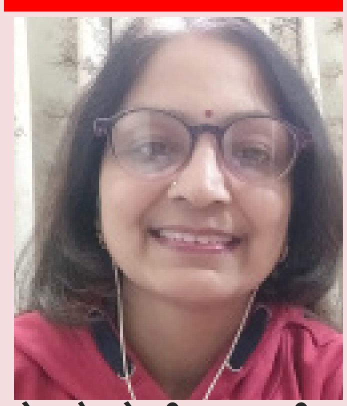
उसका मानना था कि यह इन्वेस्टमेंट है जिसका फल उसे भविष्य में अवश्य मिलेगा। दीनू यहां साहब और साहिबा के पर्सनल कामों को भी पूरी मुस्तैदी से मन लगाकर पूरा करता। आरके साहब, साहिबा और उनका नौनिहाल दीनू की कर्तव्य निष्ठा, वफादारी और मेहनत से खुश थे। साहब को दीनू की दयनीय दशा पर काफी दया आती, जिसे दीनू अच्छी तरह जानता था। अपनी दयनीय दशा को अच्छी दशा में बदलने के लिए वह मनोरथ सिद्ध वृक्षपर 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 रहस्यमई मुस्कान उभर आई। बोले, जब यह बाजार में आएगा 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 टीप 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 टीआई 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 की 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,
सवाई माधोपुर (राजस्थान)

नमिता गुप्ता मनसी



हो सके तो सीखना कभी..

पेड़ों से..बीजों के अंकुरन की भाषा,
चिडियों 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

सेहत और त्वचा समस्याओं के लिए रामबाण इलाज है केसर का पानी

कई चमत्कारी गुणों से भरपूर केसर लंबे समय से अलग-अलग तरीकों से इस्तेमाल किया जा रहा है। केसर का उल्लेख आयुर्वेद में भी पाया जाता है। पकवानों और व्यंजनों का स्वाद बढ़ाने के लिए इस्तेमाल होने वाला केसर हमारे स्वास्थ्य ही नहीं, बल्कि त्वचा और बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है।

इसमें मौजूद एंटी-इंफ्लेमेटरी,एंटी-अल्जाइमर, एंटी कॉनवल्सेन्ट और एंटीऑक्सीडेंट जैसे गुण कई तरह की समस्याओं में मददगार होते हैं। केसर का इस्तेमाल अस्थमा, खांसी, गले में खराश, काली खांसी जैसी कई समस्याओं के लिए किया जाता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि केसर का पानी भी कई परेशानियों में आपके लिए सहायक साबित होता है। अगर नहीं, तो आज हम आपको बताएंगे केसर के पानी से होने वाले फायदों के बारे में-

त्वचा के लिए फायदेमंद

केसर आपकी त्वचा के लिए बेहद गुणकारी होता है। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर केसर स्किन में मौजूद टॉक्सिन को बाहर निकालने में मददगार है। केसर का पानी पीने से स्किन हाइड्रेट रहती है और इसे पोषण भी मिलता है। इसके अलावा इसके सेवन से कील,मुंहासे,फुंसी समेत कई अन्य समस्याएं दूर रहती हैं।

पीरियड्स के दर्द में कारगर

केसर का पानी माहवारी के दौरान होने वाली समस्याओं में भी काफी आराम दिलाता है। अगर आपको पीरियड्स की वजह काफी दर्द होता है, तो इसके लिए आप केसर का पानी पी सकते हैं। साथ ही अगर आपको हैवी पीरियड्स नहीं आ पा रहे हैं, तो इसके लिए भी केसर का पानी उपयोगी साबित होगा।

हेयरफॉल रोकने में असरदार

बालों का झड़ना एक आम समस्या है, जिससे कई लोग अक्सर परेशान रहते हैं। अगर आप भी इस समस्या से परेशान हैं, तो इसके लिए केसर का पानी पी सकते हैं। इसमें मौजूद एंटीऑक्सीडेंट न सिर्फ हेयरफॉल को रोकते हैं, बल्कि बालों के रोम को मजबूत बनाकर इन्हें बढ़ने में मदद करता है।

शुगर क्रेविंग करें कंट्रोल

अक्सर खाना खाने के बाद कई लोगों को मीठा खाने की क्रेविंग होती है। लेकिन जरूरत से ज्यादा मीठा खाना हमारी सेहत के लिए काफी हानिकारक हो सकता है। ऐसे में अगर आप अपनी शुगर क्रेविंग को कंट्रोल करना चाहते हैं, तो इसके लिए सुबह केसर का पानी पीना काफी फायदेमंद होगा।

चाय-कॉफी का बेहतर विकल्प

ज्यादातर लोगों की आदत होती है कि वह अपने दिन की शुरुआत एक कप चाय या कॉफी से करते हैं। लेकिन खाली पेट सुबह चाय या कॉफी का सेवन आपकी सेहत के लिए नुकसानदेय हो सकता है। ऐसे में अगर आप सुबह के लिए चाय या कॉफी का कोई विकल्प ढूंढ रहे हैं, तो इसके केसर का पानी बढ़िया विकल्प है। इसे पीने से आप पूरे दिन रीफ्रेश फील कर पाएंगे।

बालों को मजबूत, घना और शाइनी बनाने के लिए पिएं ये ड्रिंक्स

खानपान में गड़बड़ी, बढ़ते प्रदूषण, खराब जीवनशैली के कारण बालों से जुड़ी समस्याएं अब लोगों में आम हो चुकी हैं। कम उम्र में बाल सफेद होना हो या असमय बाल झड़ने की समस्या हर तीसरा व्यक्ति इन परेशानियों का शिकार है।

खराब पोषण के कारण भी बालों से जुड़ी समस्याओं का खतरा बढ़ जाता है। हेयर फॉल, बाल सफेद होने की समस्या या बालों से जुड़ी दूसरी तमाम समस्याओं के लिए मार्केट में कई तरह के प्रोडक्ट्स मौजूद हैं। लेकिन इन प्रोडक्ट्स में केमिकल या प्रिजर्वेटिव्स का इस्तेमाल किया जाता है, जो आपके बालों को कई नुकसान पहुंचा सकते हैं। बालों से जुड़ी समस्याओं के खतरे को कम करने के लिए कुछ ड्रिंक्स का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। आइए आज इस लेख में जानते हैं बालों के लिए फायदेमंद ऐसे ही ड्रिंक्स के बारे में।

बालों के लिए फायदेमंद ड्रिंक्स

बालों से जुड़ी समस्याओं से छुटकारा पाने के लिए नियमित रूप से कुछ ड्रिंक्स का सेवन करना बहुत फायदेमंद होता है। लोग अक्सर सुबह उठते ही चाय या कॉफी और कई तरह के कैफीन युक्त ड्रिंक्स का सेवन करते हैं। इन ड्रिंक्स के सेवन से आपके बालों को कई नुकसान हो सकता है।

1. एलोवेरा जूस का सेवन

एलोवेरा जूस का सेवन करने से आपके बालों को बहुत फायदे मिलते हैं। एलोवेरा जूस में विटामिन सी, विटामिन ई, बीटा कैरोटीन जैसे पोषक तत्व पर्याप्त मात्रा में पाए जाते हैं। इसका नियमित रूप से सेवन करने से आपके बाल स्ट्रांग होते हैं और उनकी चमक बढ़ती है। इस जूस का सेवन करने से आप दिन भर एनर्जेटिक भी रहेंगे।

2. कीवी का जूस

कीवी का जूस पीने से आपको कई अनोखे फायदे मिलते हैं। कीवी में मौजूद विटामिन ई और अन्य पोषक तत्व बालों को मजबूत और घना बनाने में बहुत फायदेमंद होते हैं। इसका सेवन करने से आपकी इम्यूनिटी भी मजबूत होती है।

3. आंवले का जूस

आंवला सेहत के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है। आंवले में मौजूद गुण और पोषक तत्व आपको कई गंभीर बीमारियों और परेशानियों से बचाने का काम करते हैं। आंवले का जूस पीने से आपको हेयर फॉल की समस्या में भी फायदा मिलता है।

बालों से जुड़ी समस्याओं में आंवले का जूस पीने से बहुत फायदा मिलता है।

4. पालक का जूस

पालक का जूस भी आपकी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। पालक में आयरन, बायोटिन आदि की पर्याप्त मात्रा होती है। बालों को मजबूत, घना और शिल्की बनाने के लिए इनका सेवन बहुत फायदेमंद माना जाता है।

बालों को हेल्दी, मजबूत और शाइनी बनाने के लिए ऊपर बताये गए ड्रिंक्स का सेवन बहुत फायदेमंद होता है। इनका सेवन करने से आपके बालों को पर्याप्त पोषण मिलता है और बाल हेल्दी होते हैं।

शरीर में आयरन की कमी के संकेत हो सकते हैं ये लक्षण

सेहतमंद रहने के लिए बेहद जरूरी है कि शरीर में सभी आवश्यक पोषक तत्वों की पूर्ति की जाए। स्वस्थ रहने के लिए पौष्टिक आहार खाना काफी जरूरी होता है। हमारे शरीर के संपूर्ण विकास के लिए कई सारे पोषक तत्व जरूरी होते हैं। ऐसे में पौष्टिक आहार की मदद से शरीर को जरूरी न्यूट्रिएंट्स मिलते हैं। यह बेहद जरूरी है कि इसकी कमी होने पर तुरंत ही शरीर में इसकी पूर्ति की जाए।

पीली त्वचा

खून में मौजूद हीमोग्लोबिन की वजह से आमतौर पर हमारी त्वचा हल्की लाल रंग की नजर आती है। लेकिन अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपकी स्किन के रंग में बदलाव आने लगता है।

आयरन की कमी की वजह से अक्सर त्वचा पीली नजर आने लगती है। इसके अलावा स्किन पर काले या नीले रंग के दाग भी बन सकते हैं।

हाथों-पैरों का ठंडा होना

शरीर में आयरन की कमी होने पर हाथ-पैर ठंडे रहने लगते हैं। अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इसकी वजह से आपको भी हाथ-पैर ठंडे महसूस हो सकते हैं। ऐसे में अगर आप अपने अंदर लगातार इस तरह के संकेत देख रहे हैं, तो तुरंत अपने डॉक्टर से संपर्क करें।

नाखूनों का कमजोर होना

आयरन की कमी होने पर इसका असर हमारे नाखूनों पर भी नजर आता है। आमतौर पर कमजोर नाखून कैल्शियम की समस्या की वजह से हो सकते हैं, लेकिन कई बार यह आयरन की कमी का संकेत भी होते हैं। ऐसे में अगर आपके नाखून भी कमजोर पर ज्यादा टूट रहे हैं, तो आपको इस पर ध्यान देने की जरूरत है।

बालों की समस्या

नाखूनों के साथ ही आयरन की कमी की वजह से बालों पर भी असर पड़ता है। हीमोग्लोबिन के निर्माण में आयरन एक अहम भूमिका निभाता है।

ऐसे में अगर आपके शरीर में आयरन की कमी है, तो इससे आपके नाखून और बाल भी प्रभावित होने लगते हैं। दरअसल, आयरन की कमी की वजह से बालों को जरूरी पोषण नहीं मिल पाता है, जिससे वह झड़ने और कमजोर होने लगते हैं।

आयरन की कमी के अन्य लक्षण

शरीर में आयरन की कमी अक्सर एनीमिया की समस्या को जन्म देती है। यह एक गंभीर समस्या होती है। अगर शुरुआती स्तर में इसकी पहचान कर ली जाए, तो वक्त रहते इसे सही इलाज की मदद से ठीक किया जा सकता है। आयरन की कमी के कुछ अन्य सामान्य लक्षण निम्न हैं-

थकान, बेहोशी, सिर दर्द, कमजोरी, छाती में दर्द, गले में खराश, जीभ में सूजन, सांस लेने में तकलीफ, मुंह के किनारों का फटना, दिल के धड़कन का बढ़ना।

किन चीजों से करें आयरन की पूर्ति

शरीर में आयरन की कमी एक गंभीर हालात उत्पन्न कर सकती है। ऐसे में यह बेहद जरूरी है कि समय से इसके लक्षणों की पहचान कर शरीर में इसकी पूर्ति की जाए।

अगर आप आपके शरीर में भी आयरन की कमी है, तो आप इसके कमी पूरी करने के लिए अपनी डाइट में रेड मीट और पोल्ट्री, सी फूड, बीन्स, गहरी हरी पत्तेदार सब्जियां सूखे मेवे, किशमिश और खुबानी आदि को शामिल कर सकते हैं।

गर्मियों में बेहद फायदेमंद होता है जलजीरा

गर्मियों के मौसम में अक्सर ज़्यादा खाने का मन नहीं करता है। बजाए इसके कुछ पीने का मन करता है, कुछ ऐसा जो टेस्टी हो और रिफ्रेशिंग भी और आपके मूड को बेहतर बना सके। ऐसे में एक ही ड्रिंक है जो इन सभी चीजों को पूरा करता है और वो है जलजीरा। जी हांङ्क गर्मियों में जलजीरे से बेहतर ड्रिंक और कोई हो ही नहीं सकता है। नींबू (Lemon) और पुदीने (Mint) से बना ये ड्रिंक आपके मन को तरोताजा कर देगा। जलजीरा ताजा धनिया, सेंधा नमक, पुदीना, भुना जीरा, काली मिर्च, काली मिर्च पाउडर, काला नमक और सूखे आम पाउडर सहित विभिन्न सामग्रियों से बनाया जाता है। इतना ही नहीं यह पेट के लिए भी फायदेमंद है जानिए कैसे?

जलजीरा में काला नमक होता है, जो पाचन के लिए अच्छा होता है। यह पेट की समस्या में मदद करता है। आंतों की गैस से राहत देता है और शरीर को फिर से हाइड्रेट करता है। नींबू और पुदीने से बना जलजीरा, घबराहट और चक्कर आना की किसी भी समस्या का इलाज करता है।

यह पेट में ऐंठन, उल्टी, मासिक धर्म में ऐंठन, गठिया, आंतों की गैस और कई अन्य विकारों के उपचार में भी मदद करता है। यह आपको हाइड्रेटेड रखता है और आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालता है।

मुट्ठीभर पुदीने की पत्तियां, मुट्ठीभर धनिया की पत्तियां, कुछ आइस क्यूब्स, 1/2 इंच कद्दूकस किया अदरक, 2 टीस्पून जीरा, 1/2 टीस्पून अमचूर पाउडर, काला नमक स्वादानुसार, 2.5 ग्लास पानी, 1/2 नींबू, 1/2 टीस्पून काली मिर्च पिसी हुई जीरा, काला नमक और अमचूर को एक साथ पीस लें। पुदीने के पत्ते और धनिया पत्ती को पर्याप्त पानी के साथ पीसकर मुलायम पेस्ट बना लें।

नींबू का रस और पिसा हुआ मसाला डालें और अच्छी तरह मिलाएं। दो लम्बे गिलासों में बर्फ के टुकड़े डालें। लिक्विड को दोनों ग्लासों में डालें और सोडा के साथ टॉप करें।

विटामिन सी की कमी में सुधार करता है: चूंकि इसमें सूखे आम या 'अमचूर' पाउडर है, जो विटामिन सी में उच्च होता है। इसलिए यह प्रतिरक्षा में सुधार करने में मदद करता है और स्कर्वी को दूर रखता है।

कैलोरी बर्न करता है: कैलोरी के प्रति जागरूक लोगों के लिए, यह एक बेहतरीन ड्रिंक है जिसे वे ले सकते हैं क्योंकि यह बहुत कम कैलोरी होती हैं।

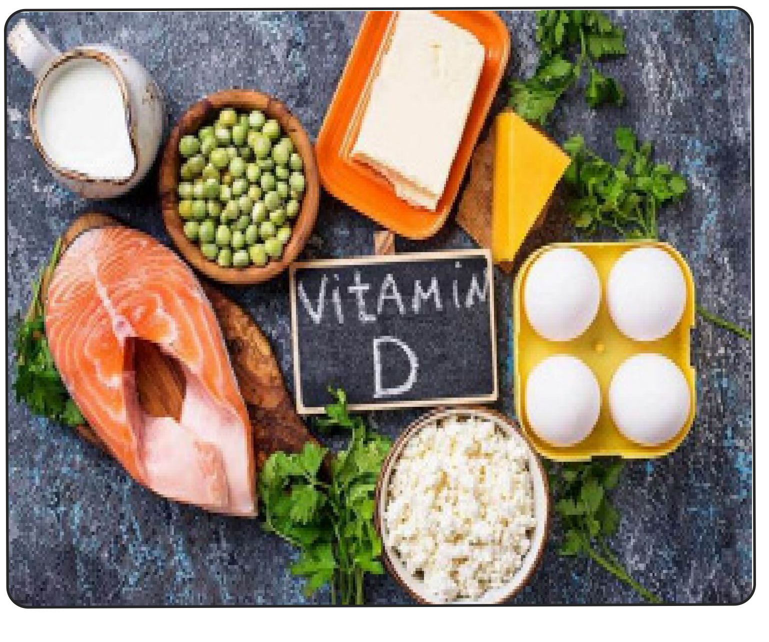
एनीमिया को रोकता है: जीरा एनीमिया को रोकने और उसका इलाज करने में मदद करता है क्योंकि यह आयरन का उत्कृष्ट स्रोत है। यह प्रतिरक्षा में सुधार भी करता है और आपके शरीर को ठंडा रखता है।

विटामिन-डी की कमी को दूर करने के लिए डाइट में शामिल करें ये खास चीजें

डॉक्टर हमेशा विटामिन-डी की कमी दूर करने के लिए धूप सेंकने की सलाह देते हैं। सूर्य की रोशनी विटामिन-डी का मुख्य स्रोत है। इसके लिए रोजाना प्रातः काल धूप में बैठें। इससे शरीर में विटामिन-डी की कमी दूर होती है।

सेहतमंद रहने के लिए संतुलित आहार जरुरी है। खानपान में कमी के चलते कई प्रकार की स्वास्थ्य संबंधी परेशानियां आती हैं। इससे बचाव के लिए सर्वप्रथम अपने रहन सहन और खानपान में व्यापक सुधार करें।

साथ ही रोजाना एक्सरसाइज अवश्य करें। विशेषज्ञों की मानें तो शरीर को प्रचुर मात्रा में कई प्रकार के विटामिन और मिनरल की जरूरत पड़ती है। इनमें किसी चीज की कमी से शरीर के विभिन्न अंगों पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है।



खासकर, विटामिन डी की कमी से शरीर और दांतों की हड्डियां कमजोर हो जाती हैं। साथ ही मैटाबोलिक सिंड्रोम, ब्रेस्ट कैंसर, अवसाद, और डिमेंशिया आदि बीमारियों का भी खतरा बढ़ जाता है। डाइट में विटामिन-डी युक्त चीजों को जरूर शामिल करें।

आइए जानते हैं

डॉक्टर्स विटामिन-डी की कमी को दूर करने अंडे का पीला भाग खाने की सलाह देते हैं। इसमें विटामिन-डी और प्रोटीन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके लिए रोजाना अंडे जरूर खाएं। अंडे खाने से कई अन्य बीमारियों में भी राहत मिलता है। डॉक्टर हमेशा विटामिन-डी की कमी दूर करने के लिए धूप सेंकने की सलाह देते हैं। सूर्य की रोशनी विटामिन-डी का मुख्य स्रोत है। इसके लिए रोजाना प्रातः काल धूप में बैठें। इससे शरीर में विटामिन-डी की कमी दूर होती है।

खासकर सूर्योदय से लेकर 10 बजे तक धूप में बैठना अधिक फायदेमंद होता है। वहीं, सूर्य के विपरत मुख में बैठकर धूप सेंकना चाहिए। हेल्थ एक्सपर्ट्स डाइट में मछली शामिल करने की परामर्श देते हैं।

घर आए मेहमानों को खिलाएं सिंधी नाश्ता 'दाल-पकवान'

दाल पकवान एक सिंधी फूड है जिसको भारत में कई जगहों पर खाना बेहद पसंद किया जाता है। यह एक बहुत ही अच्छा ब्रेकफास्ट और स्नैक फूड डिश है। इसलिए आज हम आपके लिए दाल पकवान बनाने की एक आसान रेसिपी लेकर आए हैं। यह दाल और पकवान का एक बेहतरीन कॉम्बिनेशन है। अगर आप नाश्ते में कुछ टेस्टी और हेल्दी खाना चाहते हैं तो ये डिश अच्छा ऑप्शन हैं, तो चलिए जानते हैं दाल पकवान बनाने की रेसिपी-

इसको बनाने के लिए आप सबसे पहले एक प्रेशर कुकर में चने की दाल को डालें। फिर आप इसमें पानी, हल्दी और स्वादानुसार नमक डालें और मीडियम आंच पर पकने के लिए रख दें। इसके बाद आप कुकर में 5 से 6 सीटी लगाकर गैस बंद कर दें और कुकर से गैस निकलने दें। फिर प एक कढ़ाई में तेल डालकर मीडियम आंच पर गर्म करें। इसके बाद आप इसमें राई डालकर अच्छे से चटकाएं। फिर आप इसमें कटे हुए टमाटर डालें और नरम होने तक पका लें। इसके बाद आप इसमें गरम मसाला और धनिया पाउडर डालें और 1 मिनट तक पकाएं।

फिर आप कुकर का ढक्कन खोलकर उसमें से दाल निकाल लें। इसके बाद आप इसमें टमाटर का मिश्रण डालकर अच्छी तरह से मिला लें। फिर आप इसको करीब 2 मिनट तक मीडियम आंच पर पकाकर गैस बंद कर दें। अब आपकी दाल बनकर तैयार हो गई है। इसके बाद आप पकवान बनाने के लए सबसे पहले एक गहरे तले का बर्तम लें्।र फिर आप इसमें मैदा सहित बाकी की सारी सामग्री डालकर अच्छी तरह से मिला दें। इसके बाद आप इसमें थोड़ा-थोड़ा सा पानी डालकर सख्त आटा गूंद लें।

फिर आप आटे को करीब 30 मिनट तक कपड़े से ढक्कर अलग रख दें। इसके बाद आप एक कढ़ाई में तेल डालकर मीडियम आंच पर गर्म करें। फिर आप इस आटे को लेकर इसकी लोइयां बना लें। इसके बाद आप लोई को सूखे मैदे को लपेटकर रोटी जैसा बेल लें। फिर आप कांटे वाली चम्मच की सहायता से पूरी रोटी में छेद कर दें। इसके बाद आप इन रोटियों को तेल में डालकर दोनों तरफ से गोल्डन होने तक फ्राई करें।ऐसे ही आप सारी रोटियों को अच्छी तरह से फ्राई कर लें। अब आपका स्वादिष्ट दाल-पकवान बनकर तैयार हो चुका है।