



अर्थव्यवस्था की ताकत को दर्शाती है 8.4 प्रतिशत की वृद्धि: प्रधानमंत्री

नई दिल्ली। प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी ने गुरुवार को चालू वित्त वर्ष की तीसरी तिमाही के आंकड़ों पर प्रसन्नता व्यक्त करते हुए कहा कि 8.4 प्रतिशत की मजबूत सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) वृद्धि भारतीय अर्थव्यवस्था की ताकत और इसकी क्षमता को दर्शाती है। राष्ट्रीय सांख्यिकी कार्यालय (एनएसओ) के ताजा आंकड़ों के अनुसार, देश की आर्थिक वृद्धि दर चालू वित्त वर्ष 2023-24 की तीसरी तिमाही (अक्टूबर-दिसंबर) में सकल घरेलू उत्पाद (जीडीपी) 8.4 प्रतिशत रही है। प्रधानमंत्री मोदी ने एकस पर पोस्ट में कहा, "2023-24 की तीसरी तिमाही में 8.4 प्रतिशत की मजबूत जीडीपी वृद्धि भारतीय अर्थव्यवस्था की ताकत और इसकी क्षमता को दर्शाती है।

भारत पुराने रुख पर कायम, कहा- कूटनीतिक समाधान तलाशा जाए

नई दिल्ली। फ्रांस के राष्ट्रपति एमैनुएल मैक्रों की ओर से यूक्रेन में पश्चिमी देशों की सेना भेजने की पेशकश पर विदेश मंत्रालय ने कोई प्रतिक्रिया व्यक्त नहीं की। मैक्रों ने हाल में युद्ध के मोर्चे पर यूक्रेन की कमजोरी के मद्देनजर पश्चिमी देशों की सेना भेजने की संभावना व्यक्त की थी। विदेश मंत्रालय के प्रवक्ता रणधीर जायसवाल ने गुरुवार को साप्ताहिक पत्रकार वार्ता में कहा कि यूक्रेन संघर्ष के संबंध में भारत की नीति स्पष्ट है। हमने उच्च स्तरीय और विभिन्न स्तरों पर यह इच्छा व्यक्त की है कि इस मसले को बातचीत और कूटनीति से सुलझाया जाना चाहिए। दोनों पक्षों को आपस में बातचीत करनी चाहिए। एक अन्य प्रश्न के उत्तर में उन्होंने कहा कि रूस में करीब 20 भारतीय काम करने गए थे।

महाविकास आघाड़ी में सीटों के बंटवारे पर सहमति

शिवसेना (यूबीटी) - 21, कांग्रेस - 15 और राकांपा (शरद पवार) - 9 सीटों पर लड़ेगी लोकसभा चुनाव

मुंबई। लोकसभा चुनाव के लिए महाविकास आघाड़ी के सहयोगी दलों के बीच सीटों के बंटवारे पर गुरुवार को अंतिम निर्णय ले लिया गया है। इसके तहत सर्वाधिक 21 सीटों पर शिवसेना (यूबीटी), 15 सीटों पर कांग्रेस और 9 सीटों पर राष्ट्रवादी कांग्रेस पार्टी (शरद पवार) चुनाव लड़ेगी।

महाविकास आघाड़ी के सहयोगी दलों की गुरुवार को वरिष्ठ राकांपा नेता शरद पवार के मुंबई स्थित आवास पर लोकसभा चुनाव के लिए सीटों के बंटवारे को लेकर बैठक बुलाई गई थी। इस बैठक में शिवसेना सर्वाधिक सीटों पर अड़ी रही। शिवसेना (यूबीटी) के नेताओं का कहना था कि पिछले चुनाव में उनके सर्वाधिक 22 सांसद थे। इसी वजह से उन्हें



सर्वाधिक सीटें चाहिए। जबकि बैठक में जीतने की क्षमता रखने के आधार पर सीटों का बंटवारा किए जाने की बात कांग्रेस और राकांपा की ओर से की गई। लेकिन बाद में शिवसेना

को 21 कांग्रेस को 15 और राकांपा को 9 सीटों पर बैठक में अंतिम रूप दिया गया।

कांग्रेस नेता बालासाहेब थोरत ने कहा कि महाविकास आघाड़ी का प्रयास है जीतने वाले

उम्मीदवार को मैदान में उतारना है। हम सभी मिलकर इसी तर्ज पर चुनाव लड़ेंगे और अधिक से अधिक सीटों पर विजय हासिल करेंगे। इसी तरह शिवसेना (यूबीटी) के नेता संजय राऊत ने कहा कि शिवसेना लोकसभा चुनाव में बड़े भाई की भूमिका में है। पिछली बार उनके सर्वाधिक उम्मीदवार जीते थे, इस बार महाविकास आघाड़ी साथ मिलकर चुनाव लड़ेगी और महाविकास आघाड़ी के सर्वाधिक उम्मीदवार सांसद बनेंगे। राकांपा (शरद पवार) पार्टी के नेता जीतेन्द्र आवाड ने बताया कि उनकी पार्टी का लक्ष्य कम सीटों पर लड़कर अधिक उम्मीदवारों को जीताने की है। इसी वजह से सीटों के समझौते में संख्या का महत्व नहीं है।

बंगाल में 22.5 हजार करोड़ की परियोजनाओं का शिलान्यास और उद्घाटन करेंगे पीएम मोदी

कोलकाता। भाजपा की पश्चिम बंगाल इकाई के प्रमुख सुकांत मजूमदार ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी शुक्रवार से पश्चिम बंगाल के दो दिवसीय दौरे पर होंगे। इस दौरान पीएम मोदी दो सार्वजनिक सभाएं करेंगे। साथ ही हुगली एवं नदिया जिलों में कई सरकारी परियोजनाओं की शुरुआत करेंगे।

सुकांत मजूमदार ने कहा कि प्रधानमंत्री मोदी दो सार्वजनिक सभाओं को संबोधित करेंगे, जिनमें पहली शुक्रवार को हुगली जिले के आरामबाग और दूसरी शनिवार को नदिया जिले के कृष्णानगर में होगी। उन्होंने कहा कि प्रधानमंत्री उत्तर 24 परगना के बारासात में एक रैली को संबोधित करने के लिए छह मार्च को फिर से राज्य आएंगे।



पुरलिया से भाजपा के सांसद ज्योतिर्मय सिंह महतो ने कहा कि आरामबाग में भारतीय जनता पार्टी चार सीटें जीत चुकी है। वहां नगर निगम पर हमारा कब्जा है, विधायक हमारा है और पंचायत पर भी दबदबा है। पीएम की सभा में लोगों का सैलाब उमड़ेगा।

सरकारी विज्ञप्ति के अनुसार, मोदी शुक्रवार को एक सार्वजनिक कार्यक्रम में भाग लेंगे और आरामबाग में सात हजार 200 करोड़ रुपये से अधिक की कई विकास परियोजनाओं का उद्घाटन, लोकार्पण तथा शिलान्यास करेंगे।

इसमें कहा गया कि शनिवार को प्रधानमंत्री कुल 15 हजार करोड़ रुपये की विकास परियोजनाओं का उद्घाटन, लोकार्पण और शिलान्यास करने के लिए कृष्णानगर जाएंगे। केंद्रीय गृह मंत्री अमित शाह ने पिछले साल यहां एक कार्यक्रम के दौरान पश्चिम बंगाल की 42 में से 35 लोकसभा सीट जीतने का लक्ष्य रखा था। 2019 के आम चुनाव में भाजपा को राज्य में 18 सीट मिली थीं।

बिल गेट्स ने IIT दिल्ली के छात्रों को किया प्रेरित

नई दिल्ली। बिल एंड मेरिलंडा गेट्स फाउंडेशन के सह-संस्थापक बिल गेट्स ने गुरुवार को भारतीय प्रौद्योगिकी संस्थान (आईआईटी) दिल्ली के छात्रों को संबोधित करते हुए कहा कि वैश्विक चुनौतियों से निपटने के लिए नवाचार की आवश्यकता पहले से कहीं अधिक है। भारत पर अपना दृष्टिकोण व्यक्त करते हुए गेट्स ने कहा कि मैं भारत को कहीं अधिक व्यापक दृष्टि से देख रहा हूँ। मैं काफी भाग्यशाली हूँ कि फाउंडेशन के काम के माध्यम से, ऐसे नवप्रवर्तकों को देख पाया जो स्वास्थ्य से लेकर कृषि, लिंग और जलवायु तक सभी प्रकार की समस्याओं में मदद कर सकते हैं। गेट्स ने 'सार्वजनिक भलाई के लिए नवाचार' विषय पर अपने मुख्य भाषण के दौरान कहा कि हमें शानदार भारतीय नवाचार की जरूरत है। बिल गेट्स आईआईटी दिल्ली के खचाखच भरे डोगरा हॉल सभागार में 1,000 से अधिक उपस्थित लोगों से सीधे जुड़े। इस कार्यक्रम को आईआईटी परिसरों के छात्रों के लिए यूट्यूब पर भी लाइव स्ट्रीम किया गया। गेट्स ने 'सार्वजनिक भलाई के लिए नवाचार' विषय पर छात्रों को संबोधित किया और बातचीत के दौरान छात्रों के सवाल के जवाब भी दिए। गेट्स के लिए 2,000 से अधिक प्रश्न थे जो छात्रों द्वारा पहले से प्रस्तुत किए गए थे, जिन्होंने उद्यमी बनने और माइक्रोसॉफ्ट जैसा संगठन स्थापित करने सहित कई विषयों पर उनकी सलाह मांगी थी। अपने संबोधन के दौरान, गेट्स ने लगातार स्वास्थ्य और विकास चुनौतियों का समाधान करने में उभरती प्रौद्योगिकियों की महत्वपूर्ण भूमिका और स्केलेबल, लागत प्रभावी समाधानों की आवश्यकता पर प्रकाश डाला ताकि यह सुनिश्चित किया जा सके कि उन्हें समान रूप से वितरित किया जा सके। उन्होंने वैक्सीन निर्माण, शिक्षा के लिए एआई और डिजिटल सार्वजनिक बुनियादी ढांचे में भारत के काम और वैश्विक जनता की भलाई में उनके योगदान पर जोर दिया।

आरोप निजी कारोबार को लाभ पहुंचाने के लिए नियमों और नीतियों की धज्जियां उड़ाई: भगवंत मान

बादल परिवार ने पंजाब के खजाने को 108 करोड़ का चूना लगाया

चंडीगढ़। पंजाब के मुख्यमंत्री भगवंत मान ने बादल परिवार के खिलाफ मोर्चा खोलते हुए आरोप लगाया है कि अकाली-भाजपा गठजोड़ सरकार ने सुख विलास होटल के निर्माण के लिए हर नियमों और नीतियों की धज्जियां उड़ाई। अकाली नेता सुखबीर सिंह बादल के पक्ष में नियमों को तोड़ा गया।

चंडीगढ़ में गुरुवार को पत्रकारों से बातचीत में मुख्यमंत्री ने कहा कि अकाली-भाजपा सरकार 2009 में इको-टूरिज्म नीति लेकर लाई, जिसका एकमात्र उद्देश्य इस होटल के निर्माण में मदद करना था। उन्होंने कहा कि यह कितनी आश्चर्यजनक बात है कि एक पोल्ट्री फार्म को एक रिजोर्ट में तब्दील कर दिया गया और टैक्सों के रूप में इस रिजोर्ट के 108



करोड़ रुपये माफ करके राज्य के खजाने को नुकसान पहुंचाया। भगवंत सिंह मान ने कहा कि गांव पल्लनपुर में बने इस रिजोर्ट का असली नाम मेट्रो इको ग्रीन रिजोर्ट है, जिसको बाद में सुख विलास का नाम दिया गया।

मुख्यमंत्री ने कहा कि मार्च 2009 में 7.20



एकड़ जमीन को पीएलपीएक्ट से छूट दी गई और इसके अंतर्गत सिर्फ दो कंपनियों को मंजूरी मिली। उन्होंने कहा कि बादल परिवार ने अपनी दो कंपनियों के नाम पर 21 एकड़ जमीन खरीदी, जिसे बाद में अपनी ही एक अन्य कंपनी में तब्दील कर दी। भगवंत सिंह

मान ने कहा कि इस कंपनी के 183, 225 शेयरों का मालिक सुखबीर सिंह बादल है, जबकि हरसिमरत बादल और डब्लुवाली ट्रांसपोर्ट कंपनी के नाम पर भी इस कंपनी में काफ़ी शेयर हैं।

मुख्यमंत्री ने कहा कि उस समय के मुख्यमंत्री प्रकाश सिंह बादल के नेतृत्व वाली पंजाब सरकार ने इस रिजोर्ट का 10 सालों के लिए एसजीएसटी और वेट का 75-75 प्रतिशत हिस्सा माफ कर दिया। उन्होंने कहा कि इसके अंतर्गत एसजीएसटी और वेट के कुल 85 करोड़ रुपये माफ किये गए। इसके अलावा 10 सालों के लिए 100 प्रतिशत बिजली ड्यूटी भी माफ की गई, जो 11.44 करोड़ रुपये बनती है।



MADAN RAJ NURSING HOME

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

विवि के कुलपतियों की बैठक 3 मार्च को

पटना। एसीएस केके पाठक की ओर से कुलपतियों का वेतन रोकने और विश्वविद्यालयों के खाते को फ्रीज किए जाने को लेकर राजभवन ने कुलपतियों के साथ बैठक करने का निर्णय लिया है। राज्यपाल राजेन्द्र विश्वनाथ आर्लेकर ने तीन मार्च को सभी विश्वविद्यालय के कुलपतियों की बैठक बुलाई है। इसके लिए राज्यपाल के प्रधान सचिव रॉबर्ट एल चौगथु ने सभी कुलपतियों को पत्र भेजकर बैठक में मौजूद रहने को कहा है। केके पाठक ने बीते बुधवार को राज्य के सभी कुलपतियों, रजिस्ट्रार और परिक्षा



कंट्रोलर की बैठक बुलाई थी लेकिन राजभवन से अनुमति नहीं मिलने के कारण किसी भी पदाधिकारी ने बैठक में भाग नहीं लिया था।



राजभवन का स्पष्ट निर्देश था कि विश्वविद्यालय के अधिकारी राजभवन के अधीन हैं और राजभवन के निर्देश का उन्हें

पालन करना है।

शिक्षा विभाग की ओर से बुलाई गयी बैठक में पदाधिकारियों के शामिल नहीं होने पर शिक्षा विभाग ने एक्शन लिया और शिक्षा विभाग की ओर से स्पष्टीकरण पूछा गया कि 28 फरवरी की महत्वपूर्ण बैठक में उपस्थित नहीं हुए, क्यों नहीं आप पर प्राथमिक दर्ज की जाए? इसके साथ सभी विश्वविद्यालयों के बैंक खातों के संचालन पर भी शिक्षा विभाग ने रोक लगा दी है। अब इसे लेकर राज्यपाल ने तीन मार्च को सभी विश्वविद्यालय के कुलपतियों की बैठक बुलाई है।

पासपोर्ट रिनूअल कराने कार्यालय पहुंचे मुख्यमंत्री

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार जल्द ही विदेश दौरे पर जा सकते हैं। उन्होंने अपना पासपोर्ट रिनूअल के लिए दिया है। मुख्यमंत्री गुरुवार को पटना के मौर्य लोक पहुंचे, जहां उन्होंने क्षेत्रीय पासपोर्ट कार्यालय में अपने पासपोर्ट के रिनूअल के लिए जरूरी दस्तावेज को जमा किया। नीतीश कुमार के पासपोर्ट की अवधि समाप्त हो रही थी। इसलिए मुख्यमंत्री नीतीश कुमार खुद ही पासपोर्ट कार्यालय आज पहुंचे। बताया जा रहा है कि मुख्यमंत्री नीतीश कुमार बजट सत्र के बाद 6 दिवसीय दौरे पर यूरोप जाएंगे। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार के साथ राज्यसभा सांसद संजय कुमार झा और कुछ अधिकारी भी विदेश जाएंगे।

राजभवन और शिक्षा विभाग में टकराव टालने के लिए मंत्री तुरंत हस्तक्षेप करें: सुशील मोदी

पटना। पूर्व उपमुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी ने कहा कि राजभवन और शिक्षा विभाग के बीच लंबे समय से जारी टकराव बिहार के शैक्षणिक वातावरण पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहा है। इसका समाधान करने के लिए शिक्षा मंत्री को यथाशीघ्र हस्तक्षेप करना चाहिए। गुरुवार को सुशील मोदी ने कहा कि राजभवन की सहमति के बिना कुलपतियों की बैठक बुलाना और उसमें शामिल न होने वालों के वेतन रोकने जैसी कड़ी कार्रवाई करना दुःखद है।

उन्होंने कहा कि स्कूल में पढाई और छुट्टी की अवधि को लेकर भी स्थिति को तनावपूर्ण बनाना उचित नहीं था। शिक्षक संगठनों और विपक्ष की इच्छा के अनुरूप जब मुख्यमंत्री ने पूर्वाह्न 10 बजे से अपराह्न 4 बजे तक विद्यालय चलाने का समय घोषित कर दिया, तब इसका अक्षरशः पालन होना चाहिए था।

उन्होंने कहा कि राजभवन की मर्यादा और मुख्यमंत्री के आदेश का पालन कराना कार्यपालिका का कर्तव्य है। इसमें टकराव-

पाला बदलने वाले विधायकों की सदस्यता रद्द करने को लेकर माले का हंगामा

पटना। विधानसभा में गुरुवार को महागठबंधन के विधायकों के पाला बदलने को लेकर माले विधायकों ने जोरदार नारेबाजी की। साथ ही भाजपा पर गंभीर आरोप लगाए। बीते दिनों कांग्रेस के दो और राजद की एक विधायक ने अचानक विधानसभा में पाला बदल लिया था और विपक्षी खेमा छोड़कर सत्ताधारी दल के साथ जाकर बैठ गए थे। इससे पहले नीतीश सरकार के फ्लोर टेस्ट के दौरान राजद के तीन विधायक के जदयू में शामिल हो गए थे। विपक्ष का आरोप है कि भाजपा पैसे के बल पर विपक्ष के विधायकों को तोड़ रही है।

अवज्ञा के लिए कोई स्पेस खोजना और फिर उसे प्रतिष्ठा का प्रश्न बनाना किसी भी अधिकारी के लिए शोभनीय नहीं हो सकता।

जन विश्वास यात्रा में सहरसा पहुंचे तेजस्वी का भव्य स्वागत

सहरसा। जन विश्वास यात्रा के तहत पूर्व उप मुख्यमंत्री तेजस्वी यादव गुरुवार को सहरसा पहुंचे। यहां उनका भव्य स्वागत किया गया। सैकड़ों चार चक्का व दो चक्के वाहनों के काफिले के साथ जन विश्वास रथ पर सवार पूर्व उपमुख्यमंत्री तेजस्वी यादव, पूर्व मंत्री तेजप्रताप यादव, शांतनु यादव का जिले में प्रवेश करते ही महागठबंधन के नेताओं एवं हजारों कार्यकर्ताओं ने विभिन्न चौक चौराहे पर भव्य स्वागत किया। साथ ही जमकर नारे लगाये। हालांकि इस दौरान व रथ से बाहर नहीं निकले लेकिन वे हर जगह थोड़ी देर रुके और लोगों का अभिन्दन स्वीकार किया।

जन विश्वास रथ जिले में प्रवेश करने के बाद बैजनाथपुर चौक पहुंची। जहां रथ के उपर चढ़कर तेजस्वी यादव सहित साथ चल रहे अन्य नेताओं ने लोगों का अभिन्दन स्वीकार करते आगामी तीन मार्च को पटना में आहुत जन विश्वास महारैली में आने का निमंत्रण



दिया। वहां लगभग 10 मिनट रुकने के बाद रथ विदा हुई। इसके बाद यादव चौक डुमरैल, बनवारी शंकर महाविद्यालय सिमराहा में उनका भव्य स्वागत किया गया।

इस अवसर पर महाविद्यालय सचिव कमलेश्वरी प्रसाद यादव व प्राचार्य डॉ योगेंद्र कुमार के नेतृत्व में कॉलेज कर्मियों सहित स्थानीय लोगों ने भव्य स्वागत किया। वहीं पूर्व मंत्री तेज प्रताप यादव, पूर्व विधायक अरूण

यादव सहित अन्य ने महाविद्यालय में निर्मित मंच का उद्घाटन किया। इस रास्ते विभिन्न चौक पर लोगों ने अभिन्दन किया।

इस अवसर पर सुमन सिंह भारत यादव, तुनटुन शर्मा, रेखा झा, प्रतिभा चौधरी, तेजस्वी के जन विश्वास यात्रा में शामिल हुए। सीपीएम जिला सचिव सह पूर्व मुखिया रणधीर यादव सहित अन्य शामिल हुए।

पटना में होने वाले जन विश्वास रैली को लेकर की गई बैठक

अररिया। 3 मार्च को पटना के गांधी मैदान में आयोजित होने वाले जन विश्वास रैली को लेकर महागठबंधन घटक दलों के नेताओं एवं राजद पदाधिकारी की एक संयुक्त बैठक गुरुवार को जिला राजद कार्यालय में राजद जिलाध्यक्ष मनीष यादव की अध्यक्षता में हुई।

बैठक में राजद के जिला प्रभारी सह प्रदेश महासचिव समरेंद्र कुणाल एवं सह प्रभारी राजद प्रदेश सचिव अब्दुल गनी मुख्य अतिथि के रूप में मौजूद थे। बैठक में कार्यक्रम के सफलता को लेकर सभी को जिम्मेदारियां दी गई। बैठक में अररिया जिला से रैली में पांच हजार कार्यकर्ताओं के शामिल होने का दावा किया गया। मौके पर जिला प्रभारी समरेंद्र कुणाल ने कहा कि तेजस्वी यादव के जन विश्वास यात्रा का कार्यक्रम अररिया में

नियुक्ति पत्र वितरण समारोह में शामिल हुए मुख्यमंत्री

पटना। मुख्यमंत्री नीतीश कुमार गुरुवार को गृह विभाग एवं सहकारिता विभाग के तत्वावधान में आयोजित नियुक्ति पत्र वितरण समारोह में शामिल हुए। मुख्यमंत्री सचिवालय स्थित "संवाद" में आयोजित कार्यक्रम में मुख्यमंत्री ने गृह विभाग अंतर्गत नवनियुक्त पुलिस उपाधीक्षक, सहायक अभियोजन पदाधिकारी एवं सहकारिता विभाग अंतर्गत नवनियुक्त अंकेक्षकों को नियुक्ति पत्र प्रदान किया। नियुक्ति पत्र वितरण समारोह में गृह विभाग अंतर्गत 523 नवनियुक्त सहायक अभियोजन पदाधिकारी एवं 20 पुलिस उपाधीक्षक तथा सहकारिता विभाग अंतर्गत 231 नवनियुक्त अंकेक्षकों को नियुक्ति पत्र प्रदान किया गया। मुख्यमंत्री ने सांकेतिक रूप से 14 नवनियुक्त अधिकारियों- खालिद हयात, शिवानी श्रेष्ठा, सांवली सांकृत्यायन, मनाली तिवारी, नंदिनी कुमारी, निशांत कुमार, ऋषभ आनंद, सुश्री पूजा शर्मा, सुश्री इशानी सिन्हा, निशु कुमार, राजन कुमार, खुशबू, अंशु आनंद एवं दीपक कुमार पासवान को नियुक्ति पत्र प्रदान किया।

ऐतिहासिक रूप से सफल रहा और उन्होंने आशा व्यक्त की कि गांधी मैदान पटना में अररिया जिले की भागीदारी मजबूत होगी।

कांग्रेस एवं वाम दल के साथियों ने अपनी अपनी पूरी भागीदारी निभाने का वादा किया

और कहा कि गठबंधन के घटक दल राजद से पीछे नहीं रहेंगे बल्कि कदम से कदम मिलाकर चलेंगे। बैठक को संबोधित करने वालों में मुख्य रूप से पूर्व सांसद सरफराज आलम, सिकटी विधानसभा से प्रत्याशी रहे

राजद अति पिछड़ा प्रकोष्ठ के प्रदेश उपाध्यक्ष डा शत्रुघ्न मंडल, रानीगंज से प्रत्याशी रहे अविनाश मंगलम, सीपीआई के कामरेड नौशाद आलम, सीपीएम के राम विनय, विजय शर्मा, सीपीआई एमएल के रामविलास

यादव, कांग्रेस के तपन तिवारी, राजद जिला प्रधान महासचिव मनोज विश्वास, राजद प्रदेश सचिव कुलानंद यादव, व्यवसायिक प्रकोष्ठ के प्रधान महासचिव आयुष अग्रवाल मौजूद रहे।

बिहार अपराध नियंत्रण विधेयक 2024

विधानसभा से पास

पटना। बिहार विधानसभा से गुरुवार को बिहार अपराध नियंत्रण विधेयक 2024 पास हो गया। विधानसभा से इस बिल के पास होने के बाद उसे मंजूरी के लिए राज्यपाल के पास भेजा जाएगा और राज्यपाल की मंजूरी मिलने के बाद बिहार में अपराध नियंत्रण को लेकर नया कानून लागू हो जाएगा।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

आयुष्मान कार्ड से वंचित राशनकार्डधारियों का दो से 12 मार्च तक बनेगा कार्ड

पीडीएस के साथ वीएलई को किया गया टैग

बीएनएम@केसरिया

आयुष्मान कार्ड से वंचित राशनकार्डधारियों के लिए अच्छी खबर है। ऐसे लाभकों का प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना और मुख्यमंत्री जन आरोग्य योजना के अंतर्गत आयुष्मान कार्ड बनाया जाएगा। इस कार्ड को बनाने के लिए प्रखंड क्षेत्र के 102 जनवितरण प्रणाली दुकान पर वीएलई व सीएससी के माध्यम से ऑनलाइन आवेदन किया जायेगा। इसके



लेकर गुरुवार को केसरिया में प्रखण्ड आपूर्ति पदाधिकारी खुशबू कुमारी ने प्रखण्ड क्षेत्र के

जन वितरण प्रणाली विक्रेताओं के साथ आवश्यक बैठक की। बैठक में प्रखण्ड आपूर्ति पदाधिकारी ने उपस्थित विक्रेताओं को निदेश देते हुए कहा कि दो से 12 मार्च तक आयुष्मान कार्ड बनाने के लिए आवेदन करना है। इसके लिए प्रखण्ड क्षेत्र के सभी पीडीएस दुकान के साथ वीएलई को टैग किया गया है।

जहाँ आयुष्मान कार्ड से वंचित राशनकार्डधारियों का कार्ड बनाने के लिए आवेदन किया जाएगा। यह सुविधा निःशुल्क है। लाभार्थी को पारिवारिक पहचान के लिए राशनकार्ड देना होगा। वहीं व्यक्तिगत पहचान के लिए आधार या अन्य पहचान पत्र आवश्यक है। उन्होंने कहा कि सभी जन वितरण प्रणाली

विक्रेता अपने पोषक क्षेत्र के आयुष्मान कार्ड से वंचित लोगों को कार्ड बनवाने के लिए प्रेरित करेंगे। साथ ही कैम्प में पेयजल, लोगों की बैठने की व्यवस्था सहित अन्य आवश्यक सुविधा उपलब्ध करानी है। इस कार्य में लापरवाही बरतने वाले संबंधित जनवितरण प्रणाली विक्रेताओं के विरुद्ध कार्रवाई की जाएगी। बैठक में फेयर प्राइस डीलर्स एसोसिएशन के प्रखण्ड अध्यक्ष भोला राय, जनवितरण प्रणाली विक्रेता ब्रजकिशोर पाठक, शम्भू साह, सुरेंद्र पाण्डेय, लगनदेव साह, रामाकांत राम, वसंत पासवान, प्रभु राम, सत्यप्रकाश कुमार, बच्चा सिंह, राकेश रंजन सहित अन्य मौजूद थे।

पुरुष फुटबॉल टूर्नामेंट का किया गया शुभारंभ



तुरकौलिया। सेमराटोला मैदान में जमुनापुर टीम के बीच पशुरामपुर स्टेडियम में महिला शानदार मैच खेला गया। मैच फुटबॉल समाप्त होने के बाद अब पुरुष फुटबॉल टूर्नामेंट का शुभारंभ किया गया है। मैच का उदघाटन फुटबॉल कमिटी के अध्यक्ष कमरुद्दीन अंसारी ने किया। जहां गुरुवार को डीएफसी ढाका और आओ खेल

मैच शुरू होते ही जमुनापुर टीम के हमीद अंसारी ने 10 वें मिनट पर ढाका में एक गोल दाग दिया। वही ढाका टीम में दुसरा गोल जमुनानगर के एजाज अहमद ने करके मुकाबला काफी रोमांचक बना दिया। मध्यांतर के बाद ढाका टीम के दिलनवाज ने शानदार तरीके से खेलते हुए 49 वें मिनट पर ढाका में एक गोल कर दिया। दोनो टीम में टक्कर होने लगी। इसी बीच 72 वें मिनट पर ढाका के शिवपूजन ने जमुनापुर में दुसरा गोल दागकर मैच को बराबरी पर ला दिया। लेकिन दोनों टीम एक-दूसरे में गोल करने का कोशिश करते रहे, टक्कर का मुकाबला चलता रहा। इसी बीच खेल के 90 मिनट का अवधि समाप्त हो

गया। कमिटी का निर्णय के बाद 10 मिनट का और समय दिया गया। जहां खेल शुरू होते ही एक मिनट के भीतर ढाका के दिलनवाज ने एक गोल दाग कर विजेता टीम बन गई। इस प्रकार ढाका ने 3-2 से मैच जीत लिया। रेफरी और सहायक रेफरी की भूमिका वकार इब्राहिम, मंदीप चौरसिया, मुजीबुर्रहमान व अनमोल कुमार ने निभाई। अध्यक्ष कमरुद्दीन अंसारी ने खेल में अच्छे प्रदर्शन करने वाले खिलाड़ियों को 500-500 की प्रोत्साहन राशि देकर उनका मनोबल बढ़ाया। साथ ही कमरुद्दीन अंसारी ने कहा कि खेल को खेल की भावना से खेला जाता है। हार-जीत को दिल पर नहीं लेना है।

एमएस कॉलेज के दो गैर शिक्षण कर्मी हुए सेवानिवृत्ति

मोतिहारी। मुंशी सिंह महाविद्यालय के स्मार्ट क्लास रूम में दो सेवानिवृत्त गैर शिक्षण कर्मियों की विदाई समारोह का आयोजन संपन्न हुआ। सुदामा सहनी और चंद्रिका सिंह के लिए आयोजित इस विदाई समारोह में शिक्षक एवं कर्मचारियों की शानदार उपस्थिति रही। इस अवसर पर अंग्रेजी विभागाध्यक्ष प्रो. (डॉ.) एकबाल हुसैन ने कहा कि दीर्घावधि तक सेवा देने के बाद सही सलामत अवकाश ग्रहण करना किसी उपलब्धि से कम नहीं होता।

महाविद्यालय परिवार सदैव आपकी सेवाओं को याद रखेगा। कार्यक्रम की अध्यक्षता कर रहे प्राचार्य प्रो. (डॉ.) अरुण कुमार ने कहा कि दोनों कर्मियों ने साइलेंट वर्कर की तरह अपने उत्तरदायित्वों का निर्वहन किया है जिसका मैं स्वयं सन 1996

से चश्मदीद गवाह रहा हूँ। आप अब एक नई जिंदगी शुरू करने जा रहे हैं। ईश्वर से कामना है कि आप दोनों सदैव स्वस्थ एवम प्रसन्न रहें। विदाई समारोह में दोनों कर्मचारियों का सम्मान उपहार एवम छाता देकर किया गया। विदाई समारोह को डॉ. ए. के. रंजन, डा. मयंक कपिला, प्रमोद कुमार, संजय प्रसाद, राजेश कुमार आदि ने भी संबोधित किया।

इस अवसर पर सुमन शेखर, ओमप्रकाश, हर्षवर्धन कुमार, श्वेतांशु कुमार सहित सभी कर्मी उपस्थित रहे। समस्त कार्यक्रम का संचालन डॉ. अमित कुमार और अंत में धन्यवाद ज्ञापन प्रो. अमरजीत कुमार चौबे ने किया। यह जानकारी प्रेस विज्ञप्ति जारी कर प्राचार्य अरुण कुमार ने दी है।

चौतरवा में 794 कार्टून अंग्रेजी शराब व बियर बरामद

बेतिया। बेतिया बगहा एनएच-727 मुख्य मार्ग के चौतरवा पोखरा के समीप पटना से आई मध्य निषेध विभाग की टीम ने चौतरवा थाना की पुलिस के सहयोग से एक ट्रक में चोरी चुपके ले जाए जा रहे विभिन्न प्रकार के 794 कार्टून अंग्रेजी शराब व बियर बरामद किया है। पकड़े गये शराब की पुष्टि करते हुए बगहा एसपी सुशांत कुमार सरोज ने बताया कि ट्रक में चोरी चुपके उत्तर प्रदेश से भारी मात्रा में अंग्रेजी शराब का खेप बिहार लाया जा रहा था। जिस शराब को पटना से आए मध्य निषेध विभाग के टीम ने चौतरवा थाना की पुलिस के सहयोग से शराब लदे ट्रक को जप्त करते हुए मौके से ट्रक के चालक को भी गिरफ्तार किया है। एस पी ने बताया कि शराब का खेप शराब धंधेबाजों द्वारा उत्तर प्रदेश से लाई जा रही थी। जिसे एन एच 727 बगहा बेतिया मुख्य मार्ग



पर चौतरवा से पकड़ा गया है। पकड़े गये शराब को शराब धंधेबाजों के द्वारा उत्तर बिहार के जिलों में पहुंचाने की तैयारी चल रही थी। जिसे पुलिस ने विफल कर दिया। सर्किल पुलिस इंस्पेक्टर संजय कुमार पाठक ने बताया कि पकड़े गए शराब में अंग्रेजी शराब इंपिरियल ब्लू, आर एस व बियर पाया गया है जो लगभग 7524 लीटर है। जिसे जप्त करते हुए आगे की कार्रवाई की जा रही है। साथ ही पकड़े गए ट्रक चालक से पूछ ताछ की जा रही है। जिसमें कई अहम सुराग मिलने की संभावना है।

एलएनडी कॉलेज में स्टाफ काउंसिल की बैठक संपन्न

बीएनएम@मोतिहारी

शहर के एलएनडी कॉलेज में गुरुवार को प्राचार्य प्रो. (डॉ.) राजेश कुमार सिन्हा की अध्यक्षता में स्टाफ काउंसिल की बैठक संपन्न हुई। ज्ञात हो कि 15 फरवरी को प्राचार्य का पदभार ग्रहण करने के उपरांत इन्होंने प्रथम बार स्टाफ काउंसिल की बैठक बुलाई।

प्राचार्य प्रो. (डॉ.) राजेश कुमार सिन्हा ने स्टाफ काउंसिल की बैठक को संबोधित करते हुए कहा कि किसी भी मैच को सिर्फ कप्तान के भरोसे नहीं जीता जा सकता है बल्कि जीत में सभी खिलाड़ियों की महत्वपूर्ण भूमिका होती है। उन्होंने सभी शिक्षकों/शिक्षकेतर कर्मियों द्वारा उठाए गए मुद्दों पर एक-एक कर समाधान निकालने की बात कही। उन्होंने पूर्वजों के खून से सिंचित व स्थापित इस महाविद्यालय के चहुंमुखी विकास के लिए सभी का आह्वान किया। नैक द्वितीय चक्र मूल्यांकन की दिशा में आइक्यूएसी समन्वयक डॉ. पिनाकी लाहा



व डॉ. सर्वेश दूबे द्वारा कृत तैयारियों की समीक्षा की गई। बैठक में महाविद्यालय की प्रगति के लिए अल्पकालिक व दीर्घकालिक योजना पर भी विचार किया गया।

महाविद्यालय स्तर पर यूएमआईएस की कार्यशीलता, परीक्षा भवन/अतिरिक्त कक्षाओं का निर्माण, सभी विभागों में स्वीकृत पदों के अनुसार या विद्यार्थियों की संख्या के अनुपात में शिक्षकों का पदस्थापन, प्राइवेट सुरक्षा कंपनियों से एमओयू कर सुरक्षा प्रहरियों का पदस्थापन, स्वीकृत पीजी विभागों में एक ग्रुप सी व एक ग्रुप डी पद का सृजन/पदस्थापन, पदसोपान का अक्षरशः अनुपालन, डिजिटल

परिचय पत्र व शिक्षकों/विद्यार्थियों/कर्मचारियों के लिए आदर्श आचार-संहिता का निर्धारण व अनुपालन पर विमर्श किया गया। बैठक को इतिहास विभागाध्यक्ष डॉ. सुबोध कुमार, अंग्रेजी विभागाध्यक्ष डॉ. दुरबादल भट्टाचार्य, बीसीए समन्वयक डॉ. पिनाकी लाहा, परीक्षा नियंत्रक डॉ. सर्वेश दूबे, वनस्पति विज्ञान विभागाध्यक्ष- प्रो. अरविंद कुमार, राजनीति विज्ञान विभागाध्यक्ष डॉ. कुमार राकेश रंजन, गणित विभागाध्यक्ष डॉ. दीपक कुमार, उर्दू विभागाध्यक्ष डॉ. जौवाद हुसैन, सर्प-सह- पक्षी विशेषज्ञ डॉ. नीरज कुमार, प्रधान सहायक राजीव कुमार, लेखापाल कामेश भूषण आदि ने भी संबोधित किया। मौके पर संजीव किशोर, लेखापाल अखिलेश कुमार, मणिभूषण, अमित कुमार, आशुतोष, आलोक कु. पांडेय, सविता कुमारी, देवेन्द्र ठाकुर, रेखा कुमारी, सत्यनारायण राय, जनक बैठा, रणविजय कु. सिंह, मधु कुमारी, मोनिका बाला सहित सभी शिक्षक/शिक्षकेतर कर्मी उपस्थित 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)



सेवानिवृत्त होने पर सम्मानपूर्वक दी गई विदाई

बीएनएम@केसरिया। प्रखंड मुख्यालय स्थित जय प्रभा प्रोजेक्ट आर्य कन्या उच्चतर माध्यमिक विद्यालय में गुरुवार को विदाई समारोह का आयोजन किया गया। जिसमें विद्यालय की प्रभारी एचएम पुष्पलता प्रसाद को सेवानिवृत्त होने पर विदाई दी गई। इस दौरान विद्यालय परिवार की ओर से श्रीमती प्रसाद को उपहार देकर सम्मानित किया गया। वहीं चाँदपरसा स्थित राजकीय मध्य विद्यालय के शिक्षक अम्बिका प्रसाद यादव के सेवानिवृत्त होने पर उन्हें भी सम्मानपूर्वक विदाई की गई। मौके पर बीईओ विनय कुमार, बीपीएम अनिल कुमार, शिक्षक जितेंद्र कुमार, सुमन कुमार, प्रमोद कुमार, यादोलाल साह, शिक्षक मणिभूषण कुमार, अवधेश सिंह समेत अन्य मौजूद थे। इधर, केसरिया नगर पंचायत के टैक्स दारोगा लालबाबू प्रसाद गुरुवार को सेवानिवृत्त हुए।

विद्यालय के भवन का सांसद ने किया उद्घाटन

मोतिहारी। पूर्वी चंपारण जिले के आदापुर प्रखंड के बेलवा पंचायत के राजकीय प्राथमिक विद्यालय भलुअहिया के नवनिर्मित भवन का उद्घाटन बुधवार को सांसद डॉ संजय जायसवाल, मुखिया जितेंद्र सिंह, डीपीओ हेमचंद्र कुमार, बीडीओ सुनील कुमार, आरओ अदिति राय आदि ने संयुक्तरूप से फीता काटकर किया। इस अवसर पर ग्रामीणों ने मुखिया को लड्डू से तौलकर सम्मानित किया। इस अवसर पर आयोजित समारोह को संबोधित करते हुए सांसद डॉ जायसवाल ने कहा कि व्यक्ति के जीवन में स्कूल से बड़ी उपलब्धि शायद कुछ नहीं है। जानवर व आदमी में अगर फर्क है तो संस्कार का, और ये संस्कार स्कूल में प्राप्त होता है। उन्होंने अपने जीवन काल में बेटिया मेडिकल कॉलेज की स्थापना को सबसे बड़ी उपलब्धि बताते हुए कहा कि वर्तमान में बिहार सरकार की सबसे बेहतर कार्य शिक्षा व्यवस्था की है। डीपीओ हेमचंद्र कुमार ने कहा कि फिलहाल



काफी व्यस्तता के बावजूद यहां विद्यालय भवन के उद्घाटन की खुशी साझा करने एवं इस विद्यालय में अध्ययनरत बच्चों के भविष्य से लगाव ही उन्हें यहां आने पर मजबूर किया है। उन्होंने अतिशीघ्र ही तीन अन्य कमरे का निर्माण अविलंब कराने एवं छात्रों के लिए बेंच, डेस्क आदि उपलब्ध कराने की बात कही। वहीं मुखिया श्री सिंह ने चालू शैक्षणिक सत्र से ही स्कूली बच्चों को अपने तरफ से निशुल्क

पूरा ड्रेस, पाठन सामग्री बैग आदि देने की बात कही। उन्होंने बताया कि पंद्रहवीं एवं शष्ठम योजना से करीब 27 लाख की लागत से इस विद्यालय भवन को जल्दबाजी में तैयार कराया गया, ताकि यहां के बच्चों को अब इस चालू शैक्षणिक सत्र से ही यहीं पर पढ़ाई की समुचित व्यवस्था मिल सके। इस दौरान 29 फरवरी को सेवा निवृत्त हो रहे विद्यालय के प्रधान शिक्षक राम पुकार सिंह को सांसद ने अंग वस्त्र

देकर सम्मानित किया। इसके उपरांत सांसद ने भवनपुर गांव में मनरेगा से नवनिर्मित आंगन बाड़ी केंद्र भवन का उद्घाटन फीता काटकर किया। मौके पर बीईओ हरेराम सिंह, शिक्षक मंजय कुमार, पिकी कुमारी, शैयदा खातून, ग्रामीण संजू दुबे, सुभाष चंद्र सिंह, गुड्डू दुबे, अनिल पटेल, हीरालाल कुशवाहा सहित सैकड़ों की संख्या में ग्रामीण महिला, पुरुष व बच्चों मौजूद थे।

एसआरएच कैंब्रिज वर्ल्ड स्कूल का हरिवंश ने किया उद्घाटन

पताही। प्रखंड क्षेत्र के सुदूर ग्रामीण इलाकों के बच्चों को उत्कृष्ट शिक्षा उपलब्ध कराने के उद्देश्य रूपी चोक स्थित BPCL पेट्रोल पंप के बगल में गुरुवार को एसआरएच कैंब्रिज पब्लिक स्कूल का उद्घाटन राज्यसभा के उप सभापति हरिवंश नारायण सिंह ने किया। उद्घाटन समारोह का उद्घाटन द्वीप प्रज्वलित कर किया गया, वही स्कूली बच्चों ने स्वागत गान से मौके पर मौजूद अतिथियों का स्वागत किया। इस दौरान अपने संबोधन में उपसभापति हरिवंश नारायण सिंह ने कहा कि शिक्षा के साथ संस्कार बहुत जरूरी है, संस्कार और सरोकार जिंदगी में बहुत जरूरी है। अगर आप धनवान हो और धन खत्म हो जाय तो धन अर्जित कर सकते हैं, स्वास्थ्य अगर खराब हो तो ठीक हो सकता है परन्तु अगर चरित्र खराब हो जाय तो सब कुछ खराब हो जाता है।



उन्होंने कहा की गांधी जी ने 1917 में अनेको स्कूल चंपारण में खोले एवं उनके द्वारा खोले गए स्कूलों में संस्कार एवं सरोकार का उद्देश्य था एवं उन्हें उम्मीद है कि इस विद्यालय में भी मिलेगा।

गांधी का शिक्षा मॉडल अगर अपना लिया गया होता तो आज अपना देश अग्रणी देशों में गिनती होता। उन्होंने शिक्षा नीति पर भी बोलते हुए कहा कि मौजूदा केंद्र सरकार के द्वारा जो

शिक्षा नीति लाई गई है उसका असर 5 से 10 साल बाद देखने को मिलेगा। 2014 के बाद अनेको कानून बने हैं जो अगर पहले बन गया होता तो भारत चीन से आगे होता। गांधी जी ने कहा था कि चरित्र के बिना ज्ञान पाप के समान है काम के साथ अगर नैतिकता नहीं है। तो बड़ा काम भी छोटा हो जाता है। शिक्षण संस्थायें ही दुनिया का भविष्य तय करती हैं। वहीं पूर्व मुखिया उपेंद्र पांडेय ने कहा कि सुदूर

इलाके में ऐसा स्कूल खोला गया है, यहां बच्चों को बेहतर शिक्षा मिलेगी और क्षेत्र को नया पहचान मिलेगा। उन्होंने कहा की स्कूल ही ऐसी जगह जहां से शिक्षित होकर बच्चे समाज में बदलाव ला सकते हैं, एक बेहतर शैक्षणिक माहौल में ना सिर्फ शिक्षा का सृजन होता है, बल्कि एक अच्छे परिवेश से बच्चों को मानसिक मनोबल भी बढ़ता है। वही स्कूल के निदेशक संजय सिंह ने सभी अतिथियों का स्वागत किया। मौके पर वरिष्ठ पत्रकार चंद्रभूषण पांडेय, विभूति नारायण सिंह, जिला परिषद प्रतिनिधि गुड्डू सिंह, नसीम अख्तर, प्रखंड विकास पदाधिकारी सम्राट जीत, अंचलाधिकारी सुश्री नाजनी अकरम, थाना अध्यक्ष कैलाश कुमार, पूर्व मुखिया उपेंद्र पांडेय सहित सैकड़ों की संख्या में अभिभावक एवं गण्यमन लोग उपस्थित थे।

कार्यों को नियमानुसार निष्पादित करें सीओ एवं आरओ : जिलाधिकारी

बेतिया। जिलाधिकारी दिनेश कुमार राय ने कहा कि सभी अंचल अधिकारी एवं राजस्व अधिकारी नियमानुसार/ विभागीय प्रावधानों के अनुरूप राजस्व कार्यों को ससमय निष्पादित करें। आवश्यकता पड़ने पर जिलास्तरीय पदाधिकारियों से मन्तव्य/मार्गदर्शन एवं सहयोग लें और राजस्व कार्यों को निष्पादित करें। जिलाधिकारी जिले में नवपदस्थापित सभी अंचलाधिकारी एवं राजस्व अधिकारियों को निर्देशित कर रहे थे। उन्होंने निर्देश दिया कि आमजनों, माननीय जनप्रतिनिधिगण से अच्छा बर्ताव करें। कुशलतापूर्वक व्यवहार करते हुए उनकी बातों एवं समस्याओं को गंभीरता से सुनें और विधिसम्मत कार्रवाई सुनिश्चित करें।

बाबा मदार साह उर्स का नेपाल के संस्कृति पर्यटन व नागरिक उड्डयन मंत्रालय के मंत्री ने फीता काटकर किया शुभारंभ

बीएनएम@बगहा

इंडो-नेपाल सीमा पर स्थित वाल्मीकिनगर से सटे पड़ोसी देश नेपाल के महलवारी में प्रतिवर्ष लगने वाले आस्था के महाकुंभ मदार साह बाबा उर्स कि आज शुरुआत हो गई है।

उर्स का उद्घाटन प्रमुख अतिथि नेपाल के संस्कृति पर्यटन तथा नागरिक उड्डयन मंत्रालय के मंत्री सुशीला शेरपाली ठकुरी ने फिता काटकर किया। मदार बाबा मजार संरक्षण संस्था विनयी त्रिवेणी 6 जिला नवल परासी के सौजन्य से संचालित कार्यक्रम की अध्यक्षता इकबाल अंसारी ने किया वही इस अवसर पर संस्थापक अध्यक्ष जमालुद्दीन अंसारी, जिला समन्वयक समिति नवलपुर

बाबूराम विश्वकर्मा, प्रमुख जिलाधिकारी कल्पना श्रेष्ठ, नवलपुर प्रहरी प्रमुख पुलिस अधीक्षक नरहरि रेगमी, हज्रत कमेटी के सदस्य एवं मुस्लिम नेता बुधन अली, गद्दी नसीन बाबा मोहम्मद हनीफ के अलावा भारी संख्या में समिति के अधिकारी और सदस्य उपस्थित रहे।

बताते, यहां हिंदू मुस्लिम सभी धर्म के श्रद्धालुओं का संगम होता है। इस मेले में आने वाले श्रद्धालुओं के लिए महलवारी और मजार स्थल का विकास के साथ आवश्यक संसाधन उपलब्ध कराने की अपील की गई। केंद्रीय मंत्री श्रीमती ठकुरी ने समिति के सदस्यों के प्रस्ताव पर सहमति जताते हुए आवश्यक कार्रवाई का आश्वासन दिया।

स्कोर्पियो व स्विफ्ट डिजायर की टक्कर मामले में FIR

बगहा। वाल्मीकिनगर थाना क्षेत्र के नवका टोला गांव के समीप बुधवार की देर शाम स्कोर्पियो और स्विफ्ट डिजायर कार में हुए टक्कर मामले में स्कोर्पियो मालिक वाल्मीकिनगर थाना क्षेत्र के भड़िहानी निवासी विक्की कुमार ने थाने में आवेदन दे कर प्राथमिकी दर्ज कराई है। उसने अपने आवेदन में लिखा है की बुधवार की शाम अपने परिवार के साथ स्कोर्पियो जिसका रजिस्ट्रेशन नंबर बीआर 22 पी 9970 है से गोरखपुर से आ रहे थे तभी संध्या तकरीबन 6.25 बजे वाल्मीकिनगर से बगहा की ओर जा रहे स्विफ्ट डिजायर कार जिसका रजिस्ट्रेशन नंबर बीआर 06 एक्वू 3503 है के चालक ने तेज रफ्तार से टक्कर मार दी।

सरैया मन झील में डूबने से दो किशोरियों की मौत

बेतिया। बैरिया प्रखंड के सरैया मन झील में डूबने से बलुआ रामपुरवा पंचायत वार्ड नंबर 17 निवासी शंभू चौधरी की 18 वर्षीय पुत्री व छोटक मुखिया की 13 वर्षीय पुत्री खुशबू कुमारी की मौत हो गई। ग्रामीण नवल किशोर चौधरी तथा बाली चौधरी, सहित दर्जनों ग्रामीणों ने बताया कि बुधवार के शाम गांव से पांच छः लड़कियां घास काटने के लिए सरैया मन में छोटी नाव पर सवार होकर उस पार जा रही थी तब तक नाव अचानक सेवार और खरपतवार में फंसकर उलट गया जिससे सभी लड़कियां पानी में गिर गई। जिसमें से चार लड़की तैर कर बाहर निकल गई लेकिन शंभू चौधरी के पुत्री लालचुन्नी कुमारी एवं छोटक मुखिया के पुत्री खुशबू कुमारी तैर कर बाहर नहीं निकली। हल्ला सुनकर सरवन चौधरी, शंभू चौधरी करी चौधरी महेश चौधरी लक्ष्मण चौधरी योगेंद्र प्रसाद लल्लन मुखिया आदि ग्रामीण ने सरैया मन झील में दोनों किशोरियों को खोजना शुरू किया। काफी खोजबीन करने के बाद संध्या में दोनों का शव बरामद हुआ उसके बाद शव निकालकर ग्रामीणों एवं परिजनों ने घर लाया जिसकी सूचना बैरिया पुलिस को दी गई। पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए जीएमसीएच बेतियां भेज दिया जहां शव का पोस्टमार्टम किया गया। वहीं किशोरियों को डूबने से परिजनों का रो रो कर बुरा हाल है। शंभू चौधरी के तीन पुत्र एवं एक पुत्री में लाल चुन्नी कुमारी सबसे छोटी बच्ची थी वही छोटा मुखिया के तीन पुत्री एवं एक पुत्र में खुशबू कुमारी सबसे छोटी बच्ची थी। किशोरियों को डूबने से मलाही बलुआ गांव के दरहरवा टोला गांव में पूरा मातम छाया हुआ है। शव देखते ही माता-पिता एवं परिजनों रोते चिल्लाते वेशुद्ध हो गए बैरिया थाना अध्यक्ष मुकेश कुमार ने बताया कि दो किशोरियों को सरैया मन झील में डूबने से मौत हो गई है शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम करा कर परिजनों को सौंप दिया गया है।

समीक्षा: टिकाऊ चमचों की वापसी वैचारिक व्यंग्य संग्रह है

विवेक रंजन श्रीवास्तव, भोपाल



किताब की शुरुवात लेखक के मन में उद्भूत विचारों से होती है. लेखक लिखता है. कम्पोजर कम्पोज करता है. अक्षर शब्द और शब्द वाक्य बन जाते हैं, भाव मुखर हो उठते हैं. प्रकाशक छापता है. समारोह पूर्वक किताबों के विमोचन होते हैं. समीक्षक चर्चा करते हैं. किताब विक्रेता से होते हुये पाठक तक पहुंचती है. पाठक जब पुस्तक पढ़कर लेखक की वैचारिक यात्रा में बराबरी से भागीदारी करता है, तब किंचित यह यात्रा गंतव्य तक पहुंचती लगती है.

रचना के दीर्घगामी प्रभाव पड़ते हैं. लेखक सम्मानित होते हैं, पाठक रचनाकार के प्रशंसक, या आलोचक बन जाते हैं. अर्थात् किताब की यात्रा सतत है, लम्बी होती है. अशोक व्यास व्यंग्य के मंजे हुये प्रस्तोता हैं. टिकाऊ चमचों की वापसी उनकी दूसरी किताब है. सुस्थापित लोकप्रिय, भावना प्रकाशन से यह कृति अच्छे गेटअप में

प्रकाशित है.

सूर्यबाला जी ने प्रारंभिक पन्नों में अपनी भूमिका में पाया है कि लेखक अपने व्यंग्य कर्म में कहें भी असावधान नहीं है. लालित्य ललित ने संग्रह के व्यंग्य पढ़कर आशा व्यक्त की है कि अपने आगामी संग्रहों में लेखक की चिंतये और व्यापक व अंतर्राष्ट्रीय हों. इस संग्रह में बत्तीस व्यंग्य हैं. पाठको के लिये विषयों पर सरसरी नजर डालना जरूरी है. अंग्रेजी घर पर है?, अजब गजब मध्य प्रदेश, अध्यक्षजी नहीं रहे. अध्यक्ष जी अमर रहें, आइए सरकार, जाइए, आभासी दुनिया का वास्तविक बन्दा, कलयुग नाम अधारा आपका आधार कार्ड, कृत्रिम बुद्धिमत्ता का भारतीय तरीका, कोरोना कल्चर का प्रभाव, कोरोना की कृपा, गोद ग्रहण समारोह, जा आ आ जा आ आ दू!

जा आ आ दू, टिकाऊ चमचों की वापसी, ताली बजाओ ताल मिलाओ, दामाद बनाम फूफाजी, बुरा नहीं मानेंगे... चुनाव है, भारत निर्माण यात्रा, मध्यक्षता करा लो... मध्यक्षता, रंगबाज राजनीति, लिंव आउट अर्थात् छोड़ छुट्टा, विश्व युद्ध की संभावना से अभिभूत, सड़क बनाएँ, गट्टे खोदें सतर्क मध्यमार्गी, सत्तर प्लस का युवा गणतन्त्र, साहित्यमति का

बाहुबली साहित्यकार, सेवा के लिए प्रवेश, ज्ञान के लिए प्रस्थान, सोशल मीडिया के ट्रैफिक सिग्नल, हलवा वाला बजट, हाँ. मैं हूँ सुरक्षित!

होली के रंग बापू के संग, ईश्वर के यहाँ जल वितरण समस्या, जैसे दूरदर्शन के दिन फिरे और पोस्ट वाला ऑफिस डाकघर शीर्षकों से हजार, पंद्रह सौ शब्दों में अपनी बात कहते व्यंग्य लेखों को इस पुस्तक का कलेवर बनाया गया है. टाइटिल लेख टिकाऊ चमचों की वापसी से यह अंश उद्धृत करता हूँ, जिससे आपको रचनाकार की शैली का किंचित आभास हो सके. प्लास्टिक के चमचों की जगह फिर धातुओं के चमचों का इस्तेमाल पसंद किया जा रहा है, यूज एण्ड थ्रो के जमाने में स्थायी और टिकाऊ चमचों की वापसी स्वागत योग्य है. वह चमचा ही क्या जो मंह लगाने के बादस फेंक दिया जाये... जैसे स्टील के चमचों के दिन फिरे ऐसे सबके फिरे... अशोक व्यास अपने इर्दगिर्द से विषय उठाकर सहज सरल भाषा में व्यंग्य के संपुट के संग थोड़ा गुदगुदाते हुये कटाक्ष करते दिखते हैं.

परसाई जी ने लिखा था बलात्कार कई रूपों में होता है. बाद में हत्या कर दी जाती है.

बलात्कार उसे मानते हैं जिसकी रिपोर्ट थाने में होती है. पर ऐसे बलात्कार असंख्य होते हैं जिनमें न छुरा दिखाया जाता है न गला घोंटा जाता है, न पोलिस में रपट होती है।

अशोक जी ने हम सबके रोजमर्रा जीवन में हमारे साथ होते विसंगतियों के ऐसे ही बलात्कारों को उजागर किया है, जिनमें हम विवश यातना झेलकर बिना कहीं रिपोर्ट किये गुंगे बने रहते हैं. उनकी इस बहुविषयक रिपोर्टों पर क्या कार्यवाही होगी? कार्यवाही कौन करेगा? सड़क पर लड़की की हत्या होती देखने वाला गुंगा समाज? व्हाट्स अप पर क्रांति फारवर्ड करने वाले हम आप? या प्यार को कट पीसेज में फ्रिज में रखकर प्रेशर कुकर में प्रेमिका को उबालकर डिस्पोज आफ करने वाले तथाकथित प्रेमी?

हवा के झोंके में कांक्र्रीट के पुल उड़ा देने वाले भ्रष्टाचारी अथवा सत्ता के लिये विदेशों में देश के विरुद्ध षडयंत्र की बोली बोलने वाले राजनेता? इन सब के विरुद्ध हर व्यंग्यकार अपने तरीके से, अपनी शैली में लेखकीय संघर्ष कर रहा है. अशोक व्यास की यह कृति भी उसी अनथक यात्रा का हिस्सा है. पठनीय और विचारणीय है.



पुस्तक चर्चा

टिकाऊ चमचों की वापसी
अशोक व्यास
भावना प्रकाशन, दिल्ली
संस्करण २०२१
अजिल्द, पृष्ठ १२८, मूल्य १९९ रु
चर्चा... विवेक रंजन श्रीवास्तव, भोपाल



मैं कह सकता हूँ कि टिकाऊ चमचों की वापसी वैचारिक व्यंग्य संग्रह है. अशोक व्यास संवेदना से भरे, व्यंग्यकार हैं. संग्रह खरीद कर पढ़िये आपके आपके आस पास घटित, शब्द चित्रों के माध्यम से पुनः देखने मिलेगा. हिन्दी व्यंग्य को अशोक व्यास से उम्मीदें हैं जो उनकी आगामी किताबों की राह देख रहा है.



ये है जानभी चौधुरी, जो की ओड़िशा की रहने वाली है। ये एक ग्रेजुएट शिक्षक है। इन्हे संगीत गाना, पेन स्केच करना, प्रकृति फोटोग्राफी करना, सबकी मदद करना, नया कुछ सिखना और नृत्य करना बेहत पसंद है। पहले से इनको लिखना इतना पसंद नहीं था, मगर इनके जीवन में कुछ ऐसा हुआ की, वह डिप्रेशन से गुजरने लगी थी, उनकी मानसिक स्थिति का असर उनके पढ़ाई और तबीयत पर होने लगा, उनकी दशा बहुत बुरी हो गयी थी मगर तभी से उन्होंने लिखना शुरू किया, अपने अंदर के जज़्बातों को कागज़ में जाहिर करना शुरू किया।

अपने हाल को शब्दों में पिरोना शुरू किया। मगर वह कभी हार नहीं मानी और डटकर अपने परिस्थिति का सामना किया और तब इनके माता-पिता ने ही इनका खोया हुआ आत्मबिस्वास बढ़ाया।

वह कहती है, सब हमें समझाने लगे मगर असर तब हुआ जब हम खुदके साथी बने, खुदसे प्यार करना सीखा और अँधेरे में गिरते-संभलते उसने अकेले रोशनी में चलना सिख ही लिया। और आज उन्हे लिखते-लिखते 3-4 साल हो गए हैं।

वह बिश्वास करती है, जो पहले लिखना

एक लम्बी उड़ान सफलता की ओर



पसंद नहीं करती थी आज उसी लेखन से उसके जीवन को एक नयी दिशा दे दी है और ऐसी कोई जगह नहीं है की, जहाँ उनका लिखन न हो, उन्हे कविता, गद्य, शायरी, मोटिवेशनल स्टोरी और अनुच्छेद लिखना बहुत पसंद करती हैं।

स्टोरी मिरर पर भी उनका लिखन है और वह पॉडकास्ट भी करती है। आज न जाने कितने भटके लोगों को वह रास्ता दिखा चुकी हैं। उनका लक्ष्य है की वह सबकी मदद करें, जिस अवस्था से वह गुजर चुकी है, उससे कोई और न गुजरे

।वह समाज के लिए आज के युवा के लिए अपने लिखन के माध्यम से मदद करना

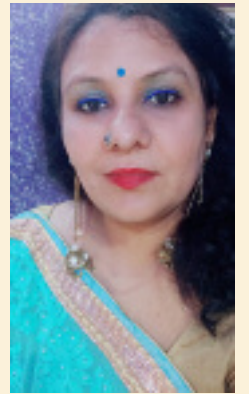
चाहती है। उनका इंस्टाग्राम पेज है, जहाँ वह 2000+ से ज़्यादा लोगों से जुडी हुई है, अपने लिखन और वॉइस ओवर रीलस के माध्यम से। उनका लक्ष्य है, की वह कभी करोड़ों लोगों की आवाज़ बने, एक मोटिवेशनल स्पीकर बने और लोगों को प्रेरित करें। ये बहुत संकलन में काम कर चुकी है अभी भी कर रही है, बहुत संकलन में ये खुद संकलक भी रह चुकी हैं। इनकी अपनी संकलन है, कलयुग- काल का युग, दिल की बातें (Sarvad Publication), हाल-ए-जदिगी - The Untamned (Brown Page Publication), Culture Vs Modernity (Ek Shayar Ki Baate

Publication), 90's Memories-The Nostalgia Alert (Uniq Publication) और हाली में लांच हुआ है, माँ-एक सच्ची कहानी, एक संघर्ष की निशानी (JEC Publication) और बहुत से समाचार पत्र में भी प्रकाशित हुई है। जैसे की, संस्कार समाचार, The Gram Today समाचार, Redhanded समाचार, हम हिंदूस्तानी USA (एक साप्ताहिक हिंदी बिदेशी समाचार पत्र), Coalfield Mirror समाचार, युग जागरण समाचार, दैनिक रोशनी समाचार, रुहेला टाइम्स समाचार, दैनिक साहित्य समाचार, इंदौर समाचार, भारत टाइम्स समाचार, इंड्रट टाइम्स और राजगीर फ्रंटलाइन समाचार पत्र इन्हे बहुत पदक, सम्मान पत्र और ट्रॉफी से सम्मानित किया गया है।

विश्वाकाश ग्रंथ रचनाकार के द्वारा सम्मानित पत्र प्राप्त हुई है इन्हे। विश्वाकाश के चमकते सूर्य 2023 में मिला है इन्हे सम्मान पत्र।

इनकी पुस्तके Amazon, Flipkart पर है और Play Book Store पर भी है। और ये सफलता का श्रेय अपने ईश्वर, अपने पिता-माता और अपने करीबी लोगों को देती है। और बिश्वास करती है की अगर आत्मबिस्वास हो तो इंसान अपनी परिस्थिति का सामना कर, अपनी किस्मत खुद बदल सकता है।

संध्या चतुर्वेदी, मथुरा, उप्र



कैसी यह मुहब्बत

कैसी यह मुहब्बत है दोस्तो
कट रही रोज टुकड़ों में दोस्तों

जब प्यार था तब घर वार छोड़ दिया
आज उस ने ही यार प्यार छोड़ दिया

दिल से उतार फैंक दो उसे तुम
जिसने तुझे दिल से निकाल दिया

सौ टुकड़ों में कटने से अच्छा है
कि अकेले जिंदा रह लेना दोस्तों

जिंदगी जीने की सौ वजह ढूँढ लेना दोस्तों
तुम्हारे साथ जो हो रहा उस से उबर कर

दूसरों के लिए थोड़ा जी लेना दोस्तों
गम न करना मुहब्बत गंवाने का जरा भी

मिलती नहीं यह जिंदगी दुबारा तो
कुछ अपनी फिक्र कर लेना दोस्तों ।।

ममता सिंह राठौर कानपुर



कदम भी अपना सफर

मोहब्बत लिखा तो पूछा यह क्या लिखा
नफरतों में यही सवाल किसके लिए लिखा ।।

अरे बाबा लिखने दीजिए खुद से जीने दीजिए
मन के विस्तृत आंगन में आने-जाने दीजिए ।।

अनुभवों के रंग से जिंदगी रगने दीजिए
अरे बाबा जिंदगी के स्वाद को चखने दीजिए ।।

हदों के पार का खामोश देखिए
मोल-तोल के बीच का झोल देखिए ।।

अरे देखिए तो सही
जिंदगी का कड़वा कठोर देखिए
कदम भी अपना सफर भी अपना चलते चलिए ।।

कही-सुनी कुछ-तुड़ी मुड़ी
मीठी खट्टी मिली जुली
यह जिंदगी किसकी खातिर,
मन के माफिक कौन है साथी ।।

ये एक्सरसाइजेस आपको रखेंगी फिट और स्मार्ट

अपने स्वास्थ्य को लेकर हम सभी कुछ नई और अच्छी हैबिट्स अपनाने की सोचते हैं जिसमें फिटनेस सबसे टॉप पर होता है लेकिन कैसी एक्सरसाइजेस से इसकी शुरुआत करें ये समझ नहीं आता। किसी को अपना पेट कम करना है तो किसी को वेट, वहीं किसी को बाइसेप्स बनाने हैं तो किसी को ओवरऑल बॉडी टोन करनी है। इसकी वजह से और ज्यादा कनफ्यूज़न हो जाती है।

तो अगर आपने भी खुद को फिट रखने का वादा कर लिया है, तो हम आपको सजेस्ट करेंगे कुछ ऐसे ईजी वर्कआउट्स, जो आपको फिट एंड फाइन रखने के साथ ही अपर से लेकर बॉडी तक के लिए हैं बेहद फायदेमंद। तो डाइट के साथ इन एक्सरसाइजेस को भी बनाएं अपने रूटीन का हिस्सा। जिसका असर आपको अपनी बॉडी पर कुछ ही दिनों में नजर आने लगेगा।

कई बीमारियां दूर रहेंगी और आप लंबे



समय तक स्वस्थ जीवन जी सकेंगे।

जंपिंग जैक

जंपिंग जैक बेसिक लेकिन बेहद फायदेमंद एक्सरसाइज है। इस एक्सरसाइज को करने से वजन तो तेजी से कम होता ही है साथ ही थाईज़ भी स्ट्राना होती हैं। पेट की चर्बी कम होने लगती

है। इस एक्सरसाइज को करने से पहले हाथ और पैरों की हल्की-फुल्की स्ट्रेचिंग जरूर कर लें, जिससे इंजुरी की संभावना कम हो जाती है।

स्किपिंग रोप

रस्सी कूदना भी आसान एक्सरसाइज में



जाने के बाद आप इसे बढ़ा भी सकते हैं। एक सेट में कम से कम 30 से 50 बार जंप करने की कोशिश करें।

स्क्वॉट जंप

स्क्वॉट जंप भी ओवरऑल बॉडी को टोन करने

शामिल है। इसका असर भी आपको काफी कम दिनों में देखने को मिल सकता है। इसके रोजाना दो से तीन सेट्स करने की कोशिश करें। अच्छी प्रैक्टिस हो

वाली बेहतरीन एक्सरसाइजेस में से एक है। इसे करने से बॉडी में ब्लड का सर्कुलेशन सही तरह से होता है। जिससे कई सारी समस्याएं दूर रहती हैं, साथ ही कम समय में अच्छी-खासी कैलोरीज़ बर्न की जा सकती है।

सर्दियों में वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम

सर्दियों के मौसम में भी वर्कआउट करने का बेस्ट टाइम सुबह ही है। इसकी वजह है कि सुबह एक्सरसाइज कर लेने से पूरे दिन शरीर में एनर्जी बनी रहती है।

वर्कआउट करने से शरीर में एंडोर्फिन हार्मोन रिलीज होता है, जो पूरे दिन आपको एक्टिव रखने में मदद करता है। ठंड में सुबह उठकर कसरत करने के लिए आलस्य छोड़ना थोड़ा मुश्किल होता है, लेकिन अपने हेल्थ को ध्यान में रखते हुए, एक्सरसाइज के लिए सुबह का समय ही चुनें।

जोड़ों के दर्द को दूर करने के लिए रोजाना करें मकरासन

आजकल जोड़ों में दर्द आम समस्या है। इस स्थिति में व्यक्ति को जोड़ों में कम या तेज दर्द होता है। कभी-कभार यह दर्द असहनीय हो जाता है। इस वजह से चलने, उठने और बैठने में दिक्कत होती है। हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो शरीर में कैल्शियम और विटामिन डी की कमी की वजह से जोड़ों में दर्द होता है। इसके अलावा, थकान, चोट और बढ़ती उम्र के चलते भी जोड़ों में दर्द होता है।

इस बीमारी से वयस्क अधिक प्रभावित होते हैं। हालांकि, आजकल कम उम्र के लोगों में भी गठिया के लक्षण देखे जाते हैं। अगर आप

भी जोड़ों में दर्द से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो रोजाना योग और एक्सरसाइज करें। योग के कई आसन हैं। उनमें एक मकरासन है।

इस योग को करने से जोड़ों में दर्द की समस्या से निजात मिलता है। आइए, मकरासन के बारे में सबकुछ जानते हैं-

मकरासन

मकरासन दो शब्दों मकर और आसन से मिलकर बना है। आसन शब्दों में कहें तो मकर की मुद्रा में बैठना मकरासन कहलाता है।

यहां मकर का तात्पर्य मगरमच्छ से है। मगरमच्छ शांत चित से नदी में लेटा रहता है।



इस योग को करने के दौरान मगरमच्छ के समान शांत चित होकर लेटना रहता है। इस योग को करने से जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है। साथ ही तनाव से भी राहत मिलता है। इसके अलावा, बढ़ते वजन को भी कंट्रोल करने में मदद मिलती है।

मकरासन कैसे करें

इसके लिए सबसे पहले जमीन पर दरी बिछाकर पेट के बल लेट जाएं। इस योग को खाली पेट करना फायदेमंद होता है। अब दोनों कोहनियों को जमीन पर फैलाकर सोने की मुद्रा में आ जाएं। आसन शब्दों में कहें तो अपने सिर को दोनों हाथों पर रखें। वहीं पैरों के

बीच दूरी बनाकर रखें।

इसके अलावा, आप कोहनियों को जमीन पर टीका कर आगे की ओर मुख कर ध्यान मुद्रा में भी मकरासन कर सकते हैं। इस दौरान अपने पैरों की उंगलियों को जमीन से स्पर्श करें। आप इस मुद्रा में मगरमच्छ की भांति विश्राम करते हैं।

मानसिक थकान को दूर करने के लिए आजमाएं ये आसान टिप्स

क्या आप हमेशा थका हुआ और ऊर्जाहीन महसूस करते हैं? क्या आपको लंबे समय से तनाव का अनुभव हो रहा है? अगर हां, तो यह मानसिक थकान का संकेत हो सकता है। आजकल की भागदौड़ भरी जिंदगी में मानसिक थकान होना आम बात है। व्यस्त जीवनशैली में हम अक्सर कई चीजों को एक साथ निपटाने की कोशिश करते हैं। लंबे समय से काम और तनाव के कारण शरीर के साथ-साथ हमारा दिमाग और मन भी थक जाता है।

अक्सर लोग मानसिक थकान को नजरअंदाज कर देते हैं, लेकिन ऐसा करना आपकी शारीरिक और मानसिक समस्याएं बढ़ सकती हैं। तो अब सवाल यह उठता है कि मानसिक थकान को कैसे दूर करें? आज हम आपको मानसिक थकान को दूर करने के उपाय बताने जा रहे हैं

1. धूप में बैठें

अगर आप हर समय खुद को थका हुआ महसूस करते हैं, तो रोजाना थोड़ी देर धूप में बैठें। यह खुद को रिचार्ज करने का सबसे सरल

तरीका है। सूरज की रोशनी से हमारे शरीर और दिमाग पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। रोज धूप में बैठने से शरीर में विटामिन डी की आपूर्ति होती है, जिससे आप ऊर्जावान महसूस करते हैं। इसके लिए दिन में कम से कम 30 मिनट के लिए धूप में जरूर बैठें।

2. अच्छी और गहरी नींद लें

मानसिक थकान को कम करने के लिए अच्छी और गहरी नींद बहुत जरूरी है। नींद पूरी न होने के कारण आपकी मानसिक थकान बढ़ सकती है। इससे बचने के लिए पूरे दिन में कम से कम 8 घंटे जरूर सोएं। अगर आपको नींद से

जुड़ी कोई परेशानी है, तो डॉक्टर से संपर्क करें।

3. ब्रेक लें

लगातार काम करते-करते आपका शरीर ही नहीं, दिमाग भी थक सकता है। मानसिक थकान के कारण आपको किसी भी काम पर फोकस करने में कठिनाई हो सकती है। ऐसे में, दिमाग की थकान मिटाने के लिए काम के बीच में कुछ छोटे-छोटे ब्रेक लेना मददगार हो सकता है। इसके लिए थोड़ी देर के लिए काम से दूर हो जाएं और बॉडी की स्ट्रेचिंग करें। इस समय में आप एक कप कॉफी या अपने पसंदीदा संगीत का आनंद ले सकते हैं। ब्रेक लेने से आप खुद को रिलैक्स और रिफ्रेश महसूस करेंगे।



4. व्यायाम करें

मानसिक तनाव से बचने के लिए अपने रूटीन में व्यायाम को शामिल करें। रोजाना व्यायाम करने से शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ महसूस करेंगे। इसके लिए रोजाना कम से कम 30 मिनट व्यायाम करने की कोशिश करें।

इससे आपकी मानसिक थकान कम होगी और आप खुद को ऊर्जावान महसूस करेंगे। आप रोजाना ध्यान और योग का अभ्यास भी कर सकते हैं।

5. इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से ब्रेक लें

आजकल की डिजिटल दुनिया में हमारा ज्यादातर समय इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों के साथ गुजरता है। दिनभर मोबाइल और लैपटॉप आदि से जुड़े रहते हैं। इससे हमारा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य बुरी तरह प्रभावित होता है। मानसिक थकान से बचने के लिए टेक्नोलॉजी से ब्रेक लें। खुद को कुछ समय के लिए इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से दूर करके आप मानसिक तौर पर फ्रेश महसूस करेंगे।

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

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

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

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

हल्दी

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



कैसे करें सेवन

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

लगातार

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

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

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

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



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

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

से धो लें।

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

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

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

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

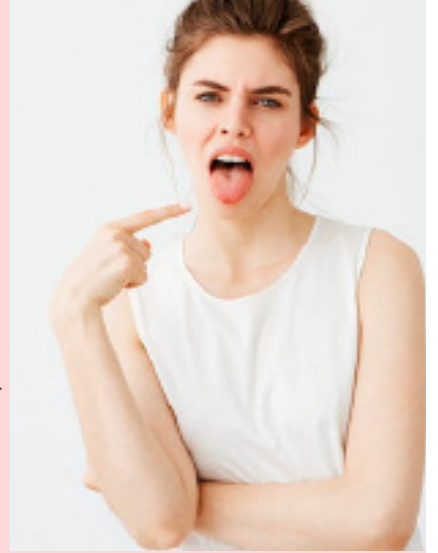
अच्छे काम के लिए तारीफ करें

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

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

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

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



जीभ जली हो तो करें ये काम

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

ये हैं घरेलू नुस्खे

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



प्यार जताएं

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

निगेटिव चीजों से दूर रखें

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

बाजार में मौजूद हैं नौ तरह की हेयर ब्रश, कौनसी रहेगी बेहतर

अगर आपको लगता है कि कंधी भले ही कोई भी हो वह सिर्फ बालों को संवारने के ही काम आती है, तो ऐसा बिल्कुल भी नहीं है। अगर बालों की बनावट के अनुसार कंधी का इस्तेमाल किया जाए तो उससे बालों को संवारने के साथ-साथ कई तरह के लाभ मिल सकते हैं। अगर आप अपने बालों के लिए कंधी के चयन को लेकर उलझन में हैं तो आइए हम आपको नौ तरह की कंधी और उनकी विशेषताएं बताते हैं।

पैडल हेयर ब्रश और राउंड हेयर ब्रश

पैडल हेयर ब्रश: लंबे और सीधे बालों के लिए इस कंधी का चयन करना अच्छा रहेगा। यह बालों को जल्दी सुलझाती है। घुंघराले और वेवी बाल वाले भी इस कंधी का इस्तेमाल कर सकते हैं।

हालांकि, अगर आपके घने बाल हैं तो नायलॉन या सिंथेटिक ब्रिसल्स वाला ही पैडल हेयर ब्रश चुनें। राउंड हेयर ब्रश: वेवी बालों के लिए यह कंधी एकदम सही है, जो बालों में वॉल्यूम और बाउंस जोड़ता है। यह बाजार में

विभिन्न आकारों में उपलब्ध है।

टीजिंग हेयर ब्रश और चौड़े दांतों वाली कंधी

टीजिंग हेयर ब्रश: यह हर तरह के बालों के लिए बेहतरीन है। इससे बालों का वॉल्यूम बढ़ा हुआ दिखता है और इसके पॉइंट-एंडेड हैंडल की मदद से बालों को अलग करने में मदद मिलती है। हालांकि, अगर आपके बाल कमजोर हैं तो इस कंधी के इस्तेमाल से बचें। चौड़े दांतों वाली कंधी: यह कंधी सभी प्रकार के बालों के लिए बेहतर है। खासकर, गीले बालों को टूटने से बचाने के लिए यह कंधी सबसे अच्छी होती है।

डिटैंगलर हेयर ब्रश और रेट-टेल हेयर ब्रश

डिटैंगलर हेयर ब्रश: यह कंधी भी सभी प्रकार के बालों के लिए बेहतरीन है। यह बालों की गांठों को आसानी से सुलझाने और उन्हें टूटने से बचाने में सहायक है। रेट-टेल हेयर ब्रश: यह कंधी बालों को अलग-अलग हिस्सों में बांटने के लिए आदर्श है। इससे बालों की

स्टाइलिंग के दौरान उन्हें अलग करना काफी आसान हो जाता है। किसी भी तरह के बालों की स्टाइलिंग के लिए इस कंधी का इस्तेमाल किया जा सकता है।

वेंटेड हेयर ब्रश और बोअर ब्रिसल ब्रश

वेंटेड हेयर ब्रश: अगर आपके पास बालों को ठीक से कंधी करने का समय नहीं है तो वेंटेड हेयर ब्रश आपके गीले बालों को तोड़े बिना उन्हें सुलझाता है और इन्हे सुखाने में भी सहायक है। इसका इस्तेमाल भी हर तरह के बालों पर किया जा सकता है। बोअर ब्रिसल ब्रश: यह कंधी घुंघराले और पतले बाल वाले लोगों के लिए सही है। यह बालों की लंबाई में प्राकृतिक तेलों को वितरित करके उन्हें आसानी से संवारता है।

लूप हेयर ब्रश

इस कंधी में लूप ब्रिसल्स होते हैं, जो बालों के एक्सटेंशन को बिना खींचे संवारते हैं। आपके बाल भले ही किसी भी प्रकार के हो, अगर आपने हेयर एक्सटेंशन करवा रखा है तो लूप



हेयर ब्रश का इस्तेमाल करें।

शहद के इस्तेमाल से बनाए जा सकते हैं ये स्वादिष्ट व्यंजन



शहद कई औषधीय गुणों से भरपूर होता है और इसका नियमित सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है। अगर आप किसी भी व्यंजन में इसका सीमित मात्रा में इस्तेमाल करते हैं तो इससे उसका स्वाद काफी बढ़ जाता है। आइए हम आपको शहद के इस्तेमाल से बनाए जाने वाले पांच व्यंजनों की रेसिपी बताते हैं, जिन्हें आप घर पर सिर्फ 20 से 30 मिनट में तैयार कर सकते हैं।

हनी फ्रेंच टोस्ट

इसे बनाने के लिए आपको दो फेंटे हुए

अंडे, एक चौथाई कप दूध, एक चौथाई कप शहद, एक चौथाई छोटी चम्मच नमक, छह-आठ ब्रेड के स्लाइस और थोड़े मक्खन की आवश्यकता होगी। सबसे पहले अंडे, दूध, शहद और नमक को डालकर अच्छी तरह मिलाएं। इसके बाद एक सॉस पैन में मक्खन पिघलाएं और ब्रेड स्लाइस को अंडे के मिश्रण में डुबाएं और फिर इसे दोनों तरफ से सुनहरा होने तक सेंके और गरमागरम परोसें।

हनी चिली पोटैटो

हनी चिली पोटैटो के लिए पहले आवश्यकतानुसार आलू को धोकर छीलें, फिर इन्हें फ्रेंच फ्राइज के आकार में काटकर अरारोट से मैरीनेट करें। इसके बाद फ्रेंच फ्राइज को डीप फ्राई करके प्लेट में निकालें। अब गर्म कुकिंग ऑयल में कटी हुई शिमला मिर्च, हरी मिर्च, अदरक, टोमैटो सॉस, चिली सॉस, सोया सॉस, कुटी लाल मिर्च, थोड़ा नमक और

सिरका डालकर कुछ मिनट पकाएं और फिर गैस बंद करके इसमें शहद मिलाएं। अंत में इसमें तले फ्रेंच फ्राइज मिलाकर इसे परोसें।

बेकड हनी चीज केक

सबसे पहले अपने ओवन को 180 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें और एक केक पैन को मक्खन से चिकना करके उसमें एक बेकिंग पेपर डालें। अब एक कटोरे में कटे हुए खजूर, ओट्स, सूरजमुखी के बीज, दालचीनी और नारियल समेत पिघला मक्खन मिलाएं। इसके बाद मिश्रण को केक पैन में डालें और बेक करें, फिर बेक केक पर क्रीम चीज, अंडे, नींबू के रस, वनिला एसेंस और शहद को फेटकर डालें और दोबारा इसे बेक करने के बाद परोसें।

स्पाइस हनी कैमोमाइल कूलर

सबसे पहले थोड़ा पानी उबाकर उसमें

कैमोमाइल टी बैग्स, दालचीनी और लौंग डालकर पांच मिनट के लिए उबालें। इसके बाद पानी में से दालचीनी और लौंग को निकालकर इसमें नींबू का रस और शहद मिलाएं। अब इस मिश्रण को एक घंटे के लिए फ्रिज में रख दें और फिर प्रत्येक गिलास में एक बड़ा चम्मच संतरे का रस और कुछ बर्फ के टुकड़ों समेत तैयार ड्रिंक डालकर इसे परोसें।

बनाना हनी मफिन

सबसे पहले अपने ओवन को 190 डिग्री सेल्सियस पर प्रीहीट करें। इसके बाद एक पैन में मक्खन पिघलाकर उसमें शहद और दूध डालें, फिर इसमें मैश किए हुए केले डालें। अब इसमें मैदा, बेकिंग पाउडर, थोड़ा नमक मिलाकर गैस बंद करें और मिश्रण को मफिन कप में डालकर 20 से 25 मिनट तक अच्छे से बेक करें। अंत में थोड़ा ठंडा करके मफिन को परोसें।

क्या है दूध पीने का सही समय, ताकि मिलें अधिक फायदे



भारतीय डाइट में दूध की एक खास जगह है। फिर चाहे वयस्क हों या छोटे बच्चे सभी दूध का गिलास रोज पीने की कोशिश करते हैं। खासतौर से बच्चों की

अच्छी ग्रोथ के लिए उन्हें दूध जरूर पिलाया जाता है, वहीं वयस्कों को हड्डियों की मजबूती के लिए दूध जरूर पीना चाहिए। दूध में कई तरह के फ्लेवर मिलाकर भी पिया जा सकता है। कई लोग इसे सुबह पीना पसंद करते हैं, तो कई इसे सोने से पहले पीते हैं। लेकिन, क्या आप जानते हैं कि दूध को पीने का सही समय क्या है?

दूध पीने का बेस्ट समय क्या है?

आयुर्वेद की मुताबिक, वयस्कों के लिए दूध पीने का बेस्ट समय है रात का सोने से पहले। वहीं, बच्चों को सुबह ही दूध पी लेना चाहिए।

रात में दूध पीने से ओजस को बढ़ावा मिलता है। ओजस को आयुर्वेद में एक ऐसी अवस्था के रूप में जाना जाता है, जब उचित पाचन हासिल हो जाता है। दूध पीने से अच्छी नींद लेने में मदद मिलती है। साथ ही सोते समय एक्टिविटी का स्तर भी कम होता है, इसलिए शरीर दूध से ज्यादा से ज्यादा कैल्शियम अवशोषित कर लेता है।

दूध पीने के फायदे क्या हैं?

दूध पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जिससे हड्डियां भी मजबूत होती हैं। यह प्रोटीन, कैल्शियम, विटामिन-बी12, विटामिन-डी और फॉस्फोरस का उच्च स्रोत है। रोज दूध पीने से इम्यूनिटी को बढ़ावा मिलता है, लेकिन इससे सीने में जलन भी शुरू हो सकती है।

एक दिन में कितना दूध पीना

चाहिए?

आप दिनभर में आराम से 2 से 3 कप दूध पी सकते हैं, लेकिन साथ ही याद रखें कि किसी भी चीज की अति हानिकारक हो सकती है। अगर आप फुल-क्रीम दूध पी रहे हैं, तो एक या दो कप से ज्यादा न पिएं, वरना यह वजन बढ़ने का कारण बन सकता है।

दूध को कैसे स्वादिष्ट बनाया जा सकता है?

ऐसे लोग कम ही हैं, जिन्हें सादा दूध पसंद आता हो। यही वजह है कि मिल्क शेक, फ्रूट शेक काफी पॉपुलर हैं। हालांकि, आयुर्वेद की मानें तो दूध या दही में कभी भी फलों को मिलाकर नहीं पीना चाहिए। ऐसा माना जाता है कि फल दूध के साथ मिलकर गैस पैदा करते हैं, इन टॉक्सिन्स से साइनस, सर्दी, खांसी और एलर्जी होती है। आप दूध में नेचुरल फ्लेवर्स,

चीनी, गुड़, शहद, खजूर या फिर हल्दी मिलाकर पी सकते हैं। बच्चों के लिए दूध में चॉकलेट पाउडर मिलाया जा सकता है।

दूध पीने का सही तरीका क्या है?

आयुर्वेद में दूध के साथ फलों को मिलाकर पीने की सलाह नहीं दी जाती है। ऐसे में सवाल यह है कि फिर दूध को पीने का सही तरीका क्या है? दूध चाहे ठंडा हो या गर्म, दोनों ही तरह से शरीर को फायदा पहुंचाता है, लेकिन इस बात से भी फर्क पड़ता है कि आप दूध किस समय पी रहे हैं। अगर आप दूध को दिन के समय पी रहे हैं, तो ठंडा या गर्म कैसा भी पी सकते हैं। जबकि, रात में सोने से पहले पी रहे हैं, तो गुनगुना या गर्म दूध ही पिएं।

रात में ठंडा दूध पेट में दिक्कत पैदा कर सकता है, जिससे आपकी नींद खराब हो सकती है।