

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



LAKSHYA RAJ KIDZEE

Mission Chowk, Pataura (Infront of Durga Mandir) Motihari Mob.- 9128562441

BJP के 3 और लोकसभा उम्मीदवारों का ऐलान

नई दिल्ली। बीजेपी ने मंगलवार को लोकसभा चुनाव के लिए छठी सूची जारी की। इस सूची में 3 उम्मीदवारों के नामों का ऐलान किया गया। राजस्थान के करौली-धौलपुर से इंदुदेवी जाटव और दौसा से कन्हैयालाल मीणा को उम्मीदवार बनाया गया है। इन दोनों सीटों पर पहले चरण में 19 अप्रैल को वोटिंग होगी है।

इसके अलावा, इनर मणिपुर से शौनाओजम बसंत कुमार सिंह को टिकट दिया गया है। इन्हें मिलाकर भाजपा अब तक 405 प्रत्याशियों के नाम का ऐलान कर चुकी है। दौसा से सांसद जसकौर मीणा, करौली से सांसद मनोज राजोरिया का टिकट काट दिया गया है। भाजपा ने रविवार को लोकसभा प्रत्याशियों की पांचवी लिस्ट जारी की थी।



111 प्रत्याशियों की इस सूची में हिमाचल प्रदेश के मंडी से कंगना रनोट, यूपी के मेरठ से अरुण गोविल, पुरी से संबित पात्रा को टिकट दिया गया है। झारखंड के दुमका से सीता सोरेन, यूपी के गाजियाबाद से अतुल गर्ग, हरियाणा के कुरुक्षेत्र से नवीन जिंदल को प्रत्याशी बनाया गया है। पश्चिम बंगाल में भाजपा ने संदेशखाली केस की पीड़ित को टिकट दिया है।

इसी पीड़ित ने मामलो को उठाया था, जिसके बाद शेख शाहजहां के करीबी ने थपड़ मारा था। उत्तर प्रदेश के पीलीभीत से वरुण गांधी का टिकट काट दिया गया है। यहां से कांग्रेस से भाजपा में आए जितिन प्रसाद को उतारा गया है। वरुण की मां मेनका गांधी को सुल्तानपुर से टिकट दिया गया है। बदरगंज से स्वामी प्रसाद मौर्य की बेटी की जगह दुर्विजय शाक्य को टिकट दिया गया है। बीजेपी ने लोकसभा चुनाव के लिए राजस्थान की सीटों पर 7 उम्मीदवारों की दूसरी लिस्ट जारी कर दी है। 3 मौजूदा सांसदों के टिकट काट दिए गए हैं। वहीं 5 नए चेहरों को मौका दिया गया है। पहली लिस्ट में बीजेपी ने 15 लोकसभा सीटों पर प्रत्याशी घोषित किए थे। भाजपा राजस्थान की 25 में से 22 सीटों पर प्रत्याशियों की घोषणा कर चुकी है।

ममता अपना पिता तय करें: दिलीप घोष

भाजपा नेता ने बंगाल की सीएम ममता बनर्जी पर साधा निशाना

बीएनएम@कोलकाता

पश्चिम बंगाल की मुख्यमंत्री ममता बनर्जी पर भाजपा सांसद दिलीप घोष की टिप्पणी को लेकर राजनीति तेज हो गई है। तृणमूल कांग्रेस (TMC) ने मंगलवार 26 मार्च को सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म X पर घोष का एक वीडियो शेयर किया। इसमें घोष ने ममता के पिता को लेकर बयान दिया है। दिलीप घोष ने कहा- ममता जब गोवा जाती हैं तो खुद को गोवा की बेटी कहती हैं। त्रिपुरा में खुद को वहां की बेटी बताती हैं। वे तय करें कि उनके पिता कौन हैं। किसी की भी बेटी बन जाना अच्छा नहीं है। न्यूज एजेंसी PTI के मुताबिक, वीडियो में दिलीप घोष बंगाल विधानसभा चुनाव 2021 में TMC के नारे 'बांग्ला निजेर मेये के चाय' यानी (बंगाल अपनी बेटी चाहता है) का मजाक उड़ा रहे थे। हालांकि, ये वीडियो कब और कहाँ का है, ये स्पष्ट नहीं है। TMC ने घोष का वीडियो शेयर करते हुए X पर लिखा- मां दुर्गा के पूर्वजों से लेकर CM ममता के वंश पर सवाल उठाने वाले दिलीप घोष का नैतिक दिवालियापन हो चुका है। उन्होंने कहा था- भगवान राम एक राजा थे। कुछ लोग उन्हें अवतार मानते हैं। हम उनके पूर्वजों के नाम जानते हैं। क्या हम दुर्गा के



हिंदू धर्म की देवी हों या भारत की एकमात्र महिला मुख्यमंत्री, घोष के मन में महिलाओं के लिए कोई सम्मान नहीं है। दरअसल, दिलीप घोष ने 2021 में मां दुर्गा पर टिप्पणी की थी।

पूर्वजों के बारे में जानते हैं? घोष के बयान को लेकर काफी विवाद हुआ था।

जब मोदी ने केरल के उम्मीदवार को किया फोन

नई दिल्ली। बीजेपी ने केरल की अलाथुर लोकसभा सीट से प्रोफेसर टीएन सरासू को टिकट देकर मैदान में उतारा है। जब मोदी ने प्रोफेसर टीएन सरासू को फोन कर चुनाव के कैम्पेन के बारे में जानना चाहा तो उन्होंने पीएम से सीपीआई (एम) नेताओं की शिकायत लगा दी है। अलाथुर लोकसभा सीट से प्रोफेसर टीएन सरासू ने पीएम मोदी से फोन पर बातचीत करते हुए कहा कि केरल में सहकारी बैंकों को लेकर एक समस्या है, जो सीपीआई (एम) नेताओं द्वारा शासित हैं। गरीबों का बैंक में जमा पैसा लूट लेते हैं। तो, यहां के लोगों की ओर से एक बड़ी शिकायत है.. क्या आप इसके खिलाफ कुछ कर सकते हैं? 'मुझे खुशी है कि एक उम्मीदवार लोगों से जुड़े मुद्दे उठा रहा' पीएम ने उनसे कहा, 'मुझे खुशी है कि एक उम्मीदवार के रूप में, आप लोगों के मुद्दों को उठा रहे हैं।'

जेल में मुख्तार अंसारी को किसने दिया जहर?

बीएनएम@लखनऊ

5 दिन पहले मुख्तार अंसारी ने स्लो प्वाइजन देने का आरोप लगाया. आज (26 मार्च) मुख्तार की तबीयत और ज्यादा बिगड़ गई. बांदा जेल में बंद माफिया मुख्तार अंसारी को तबीयत खराब होने के बाद जेल से बांदा के मेडिकल कॉलेज में शिफ्ट कराया गया है।

मुख्तार को मेडिकल कॉलेज के आईसीयू में भर्ती कराया गया है. हाल ही में मुख्तार अंसारी ने बांदा जेल में जान का खतरा बताया था और स्लो प्वाइजन देने का आरोप लगाया था. तो आखिर मुख्तार अंसारी को जेल अंदर कौन जहर दे रहा है. मुख्तार के खिलाफ कौन साजिश कर रहा है।

जेल में अंसारी को किसने दिया जहर?

21 मार्च को गैंगस्टर मुख्तार अंसारी की चर्चित एंबुलेंस मामले में एमपी-एमएलए कोर्ट में होनी थी. लेकिन, वो पेश होने नहीं पहुंचा. बल्कि, उसके वकील ने कोर्ट में अर्जी लगा दी, जिसमें आरोप लगाया गया कि 19 मार्च की रात को मुख्तार को खाने में जहरीला पदार्थ दिया गया. जहर की वजह से मुख्तार की तबीयत

खराब हो गई. मुख्तार ने अपनी अर्जी में कहा कि कृपया मेरा सही से डॉक्टरों की टीम बनाकर इलाज करवा दें. हालांकि बांदा जेल प्रशासन ने मुख्तार अंसारी के आरोपों को खारिज कर दिया।

अब कैसी है मुख्तार अंसारी की हालत?

जेल प्रशासन के अनुसार, मुख्तार अंसारी को कल (25 मार्च) पेट में थोड़ा दर्द था और टॉयलेट जाते वक़्त वो गिर गया था. इसके बाद उसे मेडिकल कॉलेज में भर्ती कराया गया. फिलहाल अभी कोई पैनिक सिचुएशन नहीं है और मुख्तार की हालत स्थिर है. बांदा जेल की ओर से मुख्तार के परिवार को इसकी जानकारी दे दी गई है और उन्हें अस्पताल पहुंचने के लिए कहा गया है।

मुख्तार के खिलाफ कौन कर रहा साजिश?

मुख्तार अंसारी ने दावा किया था कि उसे हाथ-पैर की नसों में बहुत दर्द है. घबराहट हो रही और हाथ-पैर ठंडे पड़ रहे हैं. ऐसा लगता है जैसे मौत हो जाएगी. प्रार्थना पत्र में मुख्तार की ओर से यह भी लिखा गया था कि 40 दिन पहले खाने में किसी प्रकार का कोई धीमा जहर दिया गया, जिसके चलते खाना चखने वाले जेल स्टाफ की भी तबीयत खराब हो गई थी. इसके बाद 19 मार्च



जेल में दिया गया मुख्तार को धीमा जहर?

को खाने में फिर से जहर दिया जाना, किसी साजिश का हिस्सा है. इसलिए मेडिकल बोर्ड का गठन कराकर इलाज कराया जाए.



MADAN RAJ NURSING HOME

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

भोजपुर में अपराधियों ने दुकानदार को मारी गोली

आरा भोजपुर में अपराधियों ने किराना दुकानदार को गोली मार दी। उनकी हालत गंभीर है। घटना बिहिया थाना क्षेत्र के लहंग डुमरिया गांव की है। सोमवार की देर रात गुटखा के पैसे मांगने के विवाद को लेकर हथियारबंद अपराधियों ने एक किराना दुकानदार को गोली मार दी। एक गोली दाहिने साइड के पंजरे में और दूसरी गोली पीठ में लगी है। गोली लगने के बाद दुकानदार बुरी तरह जखमी हो गए। इसके बाद इलाज के लिए दुकानदार को आरा सदर अस्पताल लाया गया। जहां से उपचार करने एक बाद उसे रेफर



कर दिया गया।

दुकान खुलवाकर तीनों लोगों ने गुटखा खाया

जानकारी के मुताबिक जखमी किराना दुकानदार बिहिया थाना क्षेत्र के लहंग डुमरिया

गांव निवासी रामदास साह के 55 वर्षीय पुत्र विजय साह है। जखमी विजय साह ने बताया कि वह अपना दुकान बंद कर घर में सोए थे, तभी गांव के तीन लोग गुटखा लेने के लिए घर पर आ पहुंचे। दरवाजा को खटखटाते हुए दुकान खुलवाकर तीनों लोगों ने गुटखा खाया। जब मैं इसके बाद पैसा मांगा तो उक्त लोगों के द्वारा पैसा देने से इनकार कर दिया गया।

कमर से पिस्टल निकालकर मारी दो गोली

जखमी ने बताया कि विरोध करने पर अपराधी

गाली-गलौज करने लगे। तभी एक अपराधी कमर से पिस्टल निकाली और मुझे गोली मार दिया। दो गोली लगते ही मैं जमीन पर गिर गया। इसके बाद जान से मारने की धमकी देते हुए मौके से फरार हो गए। गोलीबारी की आवाज सुनने के बाद परिजन बाहर निकले और उन्हें जखमी हालत में इलाज के लिए बिहिया पीएचसी ले जाया गए। जहां से उन्हें आरा सदर अस्पताल लाया गया। वहीं घटना सूचना मिलने के बाद बिहिया थाना पुलिस मौके पर पहुंची और पूरे मामले की छानबीन में जुट गई है।

तेज रफ्तार कार ने पुलिस के 112 वाहन में मारी जबरदस्त टक्कर

पटना। बिहार के रोहतास में होली के उल्लास के बीच सूनी सड़क पर रफ्तार के कहर में अगरेर थाना की 112 पुलिस टीम बाल-बाल बच गई। दरअसल, तेज रफ्तार से आ रही स्कार्पियो ने 112 पुलिस वाहन में जबरदस्त टक्कर मार दी। इस घटना में दोनों वाहन बुरी तरह क्षतिग्रस्त हो गए हैं। जानकारी के मुताबिक, अगरेर थाना की 112 पुलिस टीम थानाक्षेत्र के सेमरा स्कूल स्थित अपनी सीमा पर सड़क किनारे वाहन खड़ा कर ड्यूटी पर तैनात थी।

रेलवे ट्रैक पार कर रहे अधेड़ व्यक्ति की ट्रेन से कटकर मौत, मातम में बदली होली की खुशियां

भोजपुर। बिहार के भोजपुर में आरा-सासाराम रेलखंड पीरो थाना क्षेत्र के मझिआंव गांव के रेलवे क्रॉसिंग के पास सोमवार की रात ट्रेन की चपेट में आने से एक अधेड़ की मौत हो गई। घटना के वक्त अधेड़ व्यक्ति मटन लाने जा रहा था। वहीं, घटना के बाद मौके पर मौजूद लोगों द्वारा इसकी सूचना आरा रेल पुलिस को दी गई। सूचना मिलने के बाद रेल पुलिस घटनास्थल पहुंची और शव को वहां से उठाकर आरा रेल थाने ले आई। जानकारी के मुताबिक, मृतक की पहचान पीरो थाना क्षेत्र के मझिआंव गांव निवासी गुनराज साह के बेटे शिव प्रसाद (48) के रूप में हुई। मृतक भतीजे रितेश कुमार ने बताया कि उनके फूफा को कान से कम सुनाई देता था। होली के पर्व को लेकर वह घर के लिए मटन लाने दूसरे गांव मोहनी गोला जा रहे थे। इसी बीच मझिआंव गांव के रेलवे क्रॉसिंग पर ट्रैक पार करने के दौरान ट्रेन की चपेट आने से उनकी



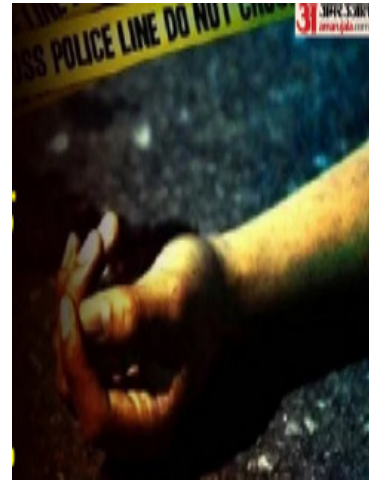
मौत हो गई। उन्होंने बताया कि काफी देर बीत जाने के बाद जब वह घर वापस नहीं लौटे तो परिजनों के द्वारा काफी खोजबीन की गई। इसके बाद ग्रामीणों द्वारा सूचना मिली कि रेलवे क्रॉसिंग के पास किसी व्यक्ति का कटा हुआ शव बरामद हुआ है। घटना की सूचना मिलने के बाद परिजन मौके पर पहुंचे। वहीं, पुलिस ने शव को अपने कब्जे में लेकर आरा सदर अस्पताल में पोस्टमार्टम करवाया। बताया जाता है कि मृतक अपने एक भाई रुदल साह और दो बहन कुसुम देवी और रमुना देवी से तीसरे स्थान पर थे।

मातम में बदली खुशियां, सड़क हादसे में गई जान

सीतामढ़ी। सीतामढ़ी में भीषण सड़क हादसे में युवक की मौत हो गई। वह अपने दोस्त से मिलकर घर लौट रहा था। इसी दौरान तेज रफ्तार डंपर ने उसे रौंद दिया। हादसा इतना भीषण था कि उसकी मौके पर ही मौत हो गई। परिवार होली मना रहा था, इसी बीच बेटे की मौत की खबर सुनकर खुशियां मातम में बदल गई। घटना बेला थाना क्षेत्र के मनपौर व गोरहारी गांव के समीप की है। घटना के बाद डंपर चालक अपनी गाड़ी लेकर मौके से फरार हो गया। मृतक की पहचान जिले के सुरसंड थाना क्षेत्र के सुरसंड निवासी लालू पासवान के 23 वर्षीय पुत्र साजन पासवान के रूप में की गई है।

दोस्त से मिलकर घर लौट रहा था साजन

परिजनों का कहना है कि साजन अपने दोस्त से होली खेलने के बाद बेला के गोरहारि होते हुए सुरसंड अपने घर लौट रहा था। इसी



दौरान अनियंत्रित डंपर चालक ने बाइक सवार मृतक को पीछे से रौंदते हुए फरार हो गया। हालांकि इस दौरान आसपास के लोगों ने डंपर को खदेड़कर पकड़ने की कोशिश भी की। हालांकि, चालक व गाड़ी कुछ हाथ नहीं लगा। बताया गया कि घाटनस्थल पर ही उसकी मौत हो गई। जिसके बाद आसपास के

लोग मौके पर पहुंचे और घटना की जानकारी पुलिस को दी गई।

घटना के बाद छानबीन में जुटी पुलिस

इधर, घटना की सूचना मिलते ही पुलिस मौके पर पहुंच गई और छानबीन में जुट गई। शव के पहचान को लेकर मृतक के मोबाइल समेत अन्य माध्यम से परिजनों को सूचना दी गई। सूचना के बाद परिजन मौके पर पहुंचे और पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए सदर अस्पताल भेज दिया। घटना के बाद से परिजनों में कोहराम मच गया है। वही, उत्सव का त्योहार होली वाले घर में मातम जैसा माहौल हो गया है। परिजनों का रो रो कर बुरा हाल है। फिलहाल पुलिस मामले की छानबीन कर रही है। इस संबंध में थानाध्यक्ष रमाशंकर सिंह से बात करने की कोशिश की, हालांकि उनका मोबाइल नॉट रिचेवल आ रहा था।

घटना अपराधियों के हौसले हो रहे बुलंद

पिता की हत्या में मुख्य गवाह पुत्र सहित तीन को मारी गोली

महज कुछ घण्टे के अंदर ही तीन लोगों को गोली मारने से हड़कंप

भोजपुर। आरा में मृत पंचायत समिति सदस्य के पुत्र समेत दो युवकों को अपराधियों ने गोली मार दी। घटना उदवंतनगर थाना क्षेत्र के बेलाउर की है। वहीं दूसरी घटना बिहिया थाना क्षेत्र झौआ डुमरिया में गुटखा का पैसा मांगने के विवाद में गोली मार दी। महज कुछ घण्टे के अंदर ही तीन लोगों को गोली मारने से हड़कंप मच गया है। घायल युवक बेलाउर गांव के पंचायत समिति सदस्य स्व दीपक कुमार गुप्ता के पुत्र आयुष कुमार गुप्ता और उसके दोस्त अंशु कुमार हैं। घटना के संबंध में आयुष कुमार गुप्ता ने बताया कि वह अपने दोस्त अंशु के साथ बेलाउर में चापाकल पर पानी पी रहा था। तभी झाड़ी में छुपे बुटन चौधरी के भतीजा विनोद चौधरी और अन्य



लोगों ने अचानक फायरिंग शुरू कर दी, जिसमें दो गोली मुझे लगी। आयुष ने कहा कि मेरे दोस्त अंशु को भी गोली मारकर जखमी कर दिया है। जखमी आयुष ने घटना का कारण बताया कि एक साल पहले पंचायत समिति सदस्य मेरे पिता की हत्या बुटन चौधरी

और अन्य लोगों के द्वारा की गई थी। उस केस में मैं मुख्य गवाह हूँ। इन लोगों के द्वारा कई महीनों से दबाव बनाया जा रहा था कि मैं गवाही ना दूँ। इस वजह से मुझे जान से मारने का प्रयास किया गया है। आनन फानन में दोनो जखमियों को इलाज के लिए निजी

अस्पताल में भर्ती कराया गया जहां दोनों का ऑपरेशन कर गोली निकाली गई है। दूसरी घटना बिहिया थाना क्षेत्र के झौआ डुमरिया की है। यहां किराना दुकानदार विजय साव को हथियारबंद बादमाशो ने घर में ही गोली मारकर जखमी कर दिया। गोली लगने के बाद जखमी विजय साह को भी निजी अस्पताल में भर्ती कराया गया है, जहां ऑपरेशन कर उसकी भी जान बचाई गई। जखमी विजय साह ने बताया कि देर रात करीब 2 बजे दो युवक आये और मुझे मेरा किराना दुकान खोल कर गुटखा देने को बोले। जब मैंने गुटखा दे कर पैसे की मांग की तो शराब के नशे में वेलोग मुझे गाली देने लगे और ताबड़तोड़ गोली मार दिये।

महागठबंधन में बिहार की लोकसभा सीटों के बंटवारे पर तेजस्वी ने दिया अपडेट; जानें दिल्ली में क्या हुआ

पटना तेजस्वी यादव दिल्ली से लौटे और बिहार के लोकसभा सीटों का महागठबंधन के अंदर बंटवारा कैसे होगा इसपर उन्होंने मीडिया को बताया। इस दौरान उन्होंने भाजपा पर भी हमला बोला। उन्होंने कहा कि कोई भी परिस्थिति में हम लोग हमेशा साथ रहे हैं। और चुनाव लड़े हैं चाहे जो विचारधारा जो भी है, भाजपा के खिलाफ भी लड़े हैं। हम लोग एकजुट थे, गोल बंद थे। कुछ दिनों से जो चर्चाएं चली आ रही थी कि गठबंधन टूटेगा यह खबरें खास करके भाजपा का यह एजेंडा है और भाजपा के द्वारा इसे चलाया जा रहा था। कभी भी हम लोगों में किसी भी चीज को लेकर दरार की बातें नहीं आई हैं।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

हरसिद्धि का नं. 1 कम्प्यूटर संस्थान

SAKSHI

COMPUTER INSTITUTE

स्थान - यादोपुर रोड, हरसिद्धि, पूर्वी चम्पारण

COURSES OFFERED:-

DCA, DFA, DTP, TALLY. ADCA, PGDCA

HINDI TYPING, ENGLISH TYPING

INTERNET & OTHERS

8809414001, 6209214001

Email: sc345422@gmail.com

आईसीपी सड़क पर रिल्स बना रहे युवकों को बचाने में पलटी ट्रक

मोतिहारी। जिले के रक्सौल में भारत-नेपाल को जोड़ने वाली आईसीपी सड़क पर रिल्स बना रहे युवकों को बचाने के चक्कर में ट्रक पलट गई। स्थानीय लोगों के अनुसार इंटीग्रेटेड चेक पोस्ट सड़क पर बने ओवरब्रिज के समीप कुछ युवक बाइक पर कलाबाजी करते हुए रिल्स बना रहे थे, जिसे बचाने के चक्कर में ट्रक अनियंत्रित होकर रेलिंग पर पलट गई। हादसे में ट्रक चालक बुरी तरह घायल बताया जा रहा

है। जिसे पलटी ट्रक का शीशा तोड़ बाहर निकला गया। हादसे में खलासी को चोट पहुंची है। बताया गया कि ट्रक पटना से माल लोड कर आईसीपी के रास्ते नेपाल जा रही थी। इसी दौरान मंगलवार दोपहर में यह घटना हुई है, जिसकी सूचना पर मौके पर पहुंची हरैया ओपी थाना पुलिस ड्राइवर को इलाज के लिए भेजकर जांच में जुटी है। दुर्घटना के बाद कुछ समय के लिए भारत नेपाल को जोड़ने वाली



सड़क पर कुछ देर के आवागमन बाधित रहा, जिसे बाद में प्रशासनिक तत्परता से सामान्य कर लिया गया।

समाचार भेजें

किसी भी प्रकार का समाचार, विचार एवं विज्ञापन देने के लिए संपर्क करें-

9471060219

ई-मेल भेजें

bordernewsmirror@gmail.com



1 जुलाई से लागू होंगे तीन नए आपराधिक कानून

- केविवि की प्रबंधन विज्ञान विभाग की ओर से ई-सम्मेलन का हुआ आयोजन

- आपराधिक कानून: एक अवलोकन था ई-सम्मेलन का विषय

मोतिहारी। संसद में पारित तीनों नए ऐतिहासिक आपराधिक कानून 1 जुलाई से लागू हो जाएंगे। तीनों नए आपराधिक कानून भारतीय न्याय संहिता, भारतीय नागरिक सुरक्षा संहिता व भारतीय साक्ष्य अधिनियम हैं, जो इंडियन पीनल कोड (आईपीसी), क्रिमिनल प्रोसीजर कोड (सीआरपीसी) व एक्टिंग एक्ट की जगह लेंगे। नए आपराधिक कानूनों में किए गए सभी बदलावों को बहुत ही सरल तरीके से सामने लाया गया है। इसका उद्देश्य विभिन्न अपराधों और उनकी सजाओं की परिभाषा देकर देश में आपराधिक न्याय प्रणाली को पूरी तरह से बदलना है।

महात्मा गांधी केंद्री विवि अंतर्गत प्रबंधन विज्ञान विभाग की ओर से 'नए आपराधिक कानून: एक अवलोकन' विषय पर आयोजित ई-सम्मेलन को संबोधित करते हुए भारत सरकार के वरिष्ठ स्टैंडिंग काउंसिलर डॉ. चेतनारायण सिंह ने यह उद्गार व्यक्त की। उन्होंने तीनों नए कानूनों की सराहना करते हुए कहा कि तीनों कानून लागू होने के बाद दंड में प्रावधान सुधार तो होगा, ही समाज में भी बदलाव देखने को मिलेगा।

ब्रिटिश जमाने से चले आ रहे कानून पूरी तरह से बदल जाएंगे। सर्वोच्च न्यायालय के वरीय अधिवक्ता मनीष कुमार ने कहा कि नए कानून के लागू होने के बाद जो धाराएं अपराध की पहचान बन चुकी थीं, उनमें भी बदलाव होगा। जैसे हत्या के लिए लगाई जाने वाली आईपीसी की धारा 302 अब धारा 101 कहलाएगी। ठगी के लिए लगाई जाने वाली धारा 420 अब धारा 316 होगी। हत्या के

धोखाधड़ी करने वाला 420 नहीं 316 कहलाएगा



प्रयास के लिए लगाई जाने वाली धारा 307 अब धारा 109 कहलाएगी।

वहीं दुष्कर्म के लिए लगाई जाने वाली धारा 376 अब धारा 63 होगी। कहा कि स्वतंत्र भारत के परिपेक्ष्य में इस कानून को बनाया गया है, जो मील का पत्थर साबित होगा। उन्होंने तीनों ऐतिहासिक कानूनों पर एक-एक कर विस्तृत जानकारी दी। प्रबंध

विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष प्रो. पवनेश कुमार ने कहा कि पारित नए आपराधिक कानूनों में सामाजिक सेवा को भी रखा गया है। दंडित व्यक्ति को भी कानून के जरीए अपने जीवन चरित्र को सुधारने का मौका मिलेगा। ई-सम्मेलन में विवि के शिक्षक के अलावा विद्यार्थी व बड़ी संख्या में प्रबुद्ध वर्ग के लोग भी शामिल थे।

महाराजा हरेंद्र किशोर सिंह की 131 वीं पुण्यतिथि पर सर्वधर्म प्रार्थना

बीएनएम@बेति

शिक्षाविद, कला प्रेमी, बेतिया राज के अंतिम महाराजा हरेंद्र किशोर सिंह की 131 वीं पुण्यतिथि पर सर्वधर्म प्रार्थना सभा का आयोजन किया गया। इस प्रार्थना सभा में विभिन्न सामाजिक संगठनों के प्रतिनिधियों, बुद्धिजीवियों एवं छात्र छात्राओं ने भाग लिया। इस अवसर पर सचिव सत्याग्रह रिसर्च फाउंडेशन डॉ एजाज अहमद अधिवक्ता, डॉ सुरेश कुमार अग्रवाल, डॉ शाहनवाज अली, वरिष्ठ पत्रकार सह संस्थापक मदन ताहिरा चैरिटेबल ट्रस्ट डॉ अमानुल हक, वरिष्ठ सामाजिक कार्यकर्ता चतुर्वेदी एवं डॉ अमित कुमार लोहिया ने संयुक्त रूप से महाराजा हरेंद्र किशोर सिंह को श्रद्धांजलि अर्पित करते हुए उनके जीवन दर्शन पर प्रकाश डाला। ऐतिहासिक बेतिया राज के महाराजा हरेंद्र किशोर सिंह का जन्म, मार्च 1854 ई0 में हुआ था। संतान नहीं होने के कारण 39 वर्ष की

आयु में 2 मार्च 1893 को पहली पत्नी महारानी शिवरतन कुंवर के अनुरोध पर, महारानी जानकी कुंवर से विवाह कोलकाता स्थित बेतिया राज के महल में हुआ था। मात्र 22 दिन ही सुहागन रही महारानी जानकी कुंवर। आज ही के दिन आज से 131 वर्ष पूर्व 26 मार्च 1893 ई0 को बेतिया के महाराज हरेंद्र किशोर सिंह का हृदय गति रुकने से निधन हो गया था।

24 मार्च 1896 को महाराजा हरेंद्र किशोर सिंह की पहली पत्नी, महारानी शिव रतन कुंवर की मृत्यु के बाद बेतिया राज की महारानी के रूप में महारानी जानकी कुंवर ने पदभार ग्रहण किया। लगभग अपने 1 वर्ष के शासनकाल में महारानी जानकी कुंवर ने साकार करते हुए अनेक रचनात्मक कार्य किए ताकि बेतिया के आम जनों के जीवन को सरल एवं सुलभ बनाया जा सके। महारानी जानकी कुंवर ने अपने 1 वर्ष के शासनकाल में बेतिया

मेडिकल कॉलेज के लिए एक बड़ी धनराशि मुजफ्फरपुर स्थित बैंक में जमा कराई ताकि बेतिया में उच्च श्रेणी का मेडिकल कॉलेज, अस्पताल स्थापित हो एवं देश-विदेश से लोग इलाज के लिए बेतिया की तरफ रुक करें। महारानी जानकी कुंवर का मेडिकल कॉलेज अस्पताल का सपना लगभग 110 वर्ष बाद पूरा हुआ।

महाराजा हरेंद्र किशोर सिंह एवं उनके उत्तराधिकारियों ने मंदिरों, धर्मशालाओं एवं अनेक पाठशालाओं की स्थापना कराई। महारानी ने समाज में विभिन्न प्रकार की सामाजिक कुरीतियों से मुक्ति पाने के लिए कलाकारों द्वारा कार्यक्रम प्रस्तुत किए जाएंगे। बेतिया राज के लगभग 1000 से 5000 वर्षों तक के गौरवशाली रिकॉर्ड रूम को कंप्यूटराइज करने की मांग थी ताकि बहुमूल्य धरोहरों को संरक्षित किया जा सके। साथ ही बेतिया राज को 128 वर्ष बाद कोर्ट ऑफ वड्स में रचनात्मक सुधार करने की मांग की।

हेड मास्टर अजय कुमार का पेड़ से लटकता मिला शव, सुसाइड नोट में 29 और 10 लाख रुपए का जिक्र

मोतिहारी। सरकारी स्कूल के हेडमास्टर के आत्महत्या की खबर 26 मार्च (मंगलवार) को सामने आई है। अभी तक की जांच में सामने आया है कि जनप्रतिनिधियों ने कुछ इस तरह प्रताड़ित किया कि प्रधानाध्यापक को आत्महत्या करने पर मजबूर होना पड़ा। बताया जा रहा है कि दो दिनों पहले स्कूल के नए भवन के निर्माण के लिए वार्ड सदस्य ने गड्डा खुदवाया था। इसके बाद प्रधानाध्यापक ने आत्महत्या कर लिया। आत्महत्या करने से पहले प्रधानाध्यापक अजय कुमार ने पंचायत के मुखिया विनय साह, वार्ड सदस्य और वार्ड सदस्य के पति को अपने आत्महत्या का जिम्मेदार बताया है। शव के पास से पुलिस को एक सुसाइड नोट भी बरामद हुआ है। इस सुसाइड नोट में अजय कुमार ने 29 और 10 लाख रुपए का जिक्र किया है। दरअसल, मामला तुरकौलिया प्रखण्ड के तुरकौलिया पूर्वी पंचायत के नव सृजित प्राथमिक विद्यालय पिपरिया नागर टोला का है। यहां पर स्कूल के नए भवन के निर्माण के लिए 29 लाख रुपया स्कूल के खाता में आया था, जिसमें से दस लाख रुपया पंचायत के मुखिया विनय साह मांग रहे थे। साथ ही सरकारी जमीन पर स्कूल के निर्माण का दवाब बना रहे थे, जिसका जिक्र सुसाइड नोट में किया है।





स्टोन क्लिनिक मोतिहारी

शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी

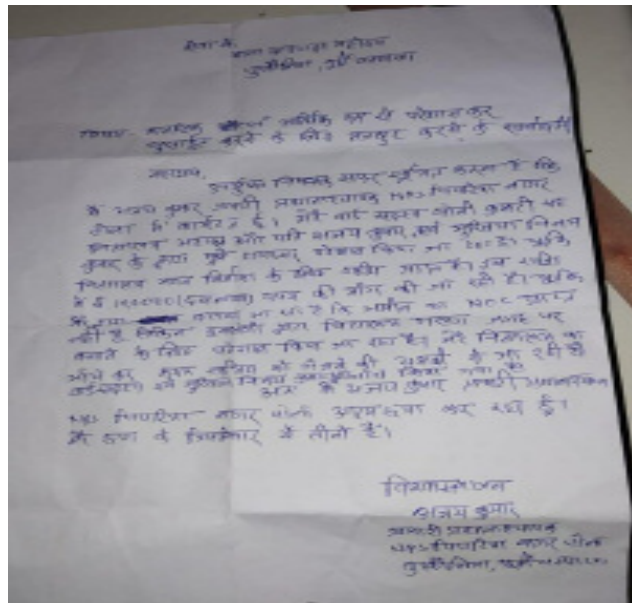
डॉ. मीजा

MBBS, DGO, DNB, (OBG), FMAS

स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ



एचएमने की आत्महत्या, सुसाइड नोट में लिखा गांव के मुखिया और वार्ड सदस्य का नाम



किया जा रहा है। चूंकि विद्यालय भवन निर्माण के लिए राशि प्राप्त है। इस राशि में से दस लाख रुपए की मांग की जा रही है। आगे लिखा है कि रमरे द्वारा बताया जा रहा है कि जमीन का एनओसी प्राप्त नहीं

है। लेकिन इन लोगों द्वारा विद्यालय गलत जगह पर बनाने के लिए परेशान किया जा रहा है। मेरे विद्यालय की जांच कर मुख्य सचिव को भेजने की धमकी दी जा रही है।

तुरकौलिया। थाना क्षेत्र अंतर्गत तुरकौलिया पूर्वी पंचायत के वार्ड नं 4 में एक शिक्षक का शव पुलिस ने बरामद किया है, जिसकी पहचान नवसृजित प्राथमिक विद्यालय पिपरिया नकटोली के प्रधानाध्यापक अजय कुमार के रूप में की गई। मृत शिक्षक के पॉकेट से थानाध्यक्ष के नाम से एक सुसाइड नोट भी मिला है। जिसमें शिक्षक ने पंचायत के मुखिया, वार्ड सदस्य, वार्ड सदस्य के पति के कारण आत्महत्या करने की बात लिखी है। पुलिस ने शव और सुसाइड नोट बरामद कर घटना की जांच शुरू कर दी है। मृत शिक्षक के शव को

पोस्टमॉर्टम के लिए सदर अस्पताल भेज दिया गया। सोमवार की शाम में खाना खाने के लिए परिजनों ने उसकी खोजबीन शुरू की तो वह नहीं मिले। काफी खोजबीन के बाद अजय का शव घर के बगल के बगीचा में मिला। वही घर में चीख पुकार मच गई। परिजनों ने घटना की सूचना स्थानीय पुलिस को दी। पुलिस मौके पर पहुंची और मृतक के शव को नीचे उतारा। जिसके बाद शव की तलाशी लेने पर मृतक के पॉकेट से सुसाइड नोट बरामद हुआ, जिसे पुलिस ने जब्त कर लिया। मृत शिक्षक ने थानाध्यक्ष के नाम से लिखे अपने

वार्ड सदस्य एवं मुखिया विनय कुमार द्वारा जांच किया गया है। अतः मैं अजय कुमार प्रभारी प्रधानाध्यापक एनपीएस पिपरिया नागर बोला आत्महत्या कर रहा हूँ। मेरे आत्म हत्या के जिम्मेवार ये तीनों हैं।

सुसाइड नोट में लिखा है कि रमरे अजय कुमार प्रभारी प्रधानाध्यापक एनपीएस पिपरिया नागर टोला में कार्यरत हूँ। वार्ड सदस्य सोनी कुमारी सह विद्यालय अध्यक्ष उसके पति अजय कुमार एवं मुखिया विनय कुमार के द्वारा मुझे लगातार परेशान

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



सही डॉक्टर, सही इलाज

डाउनलोड करें **BigOHealth App**

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

844-856-9131
24x7 Medical Helpline

GET IT ON Google Play



MADAN RAJ NURSING HOME

★ Dr. C.B. Singh
MBBS

★ Dr. Khushboo Kumari
MBBS, MD
Obstetrics & Gynaecology

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



24-Hour Emergency Service

General & Laparoscopic Surgery

Orthopedic Surgery

All Type & Obs & Gynae Services

24x7 Smart Advance ICU Services

Daily Cancer Clinic

HOSPITAL ROAD
MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No.- 9801637890
6200450565, 9113374254



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

Affiliations No.- 330186
School No.- 65181

(Day Cum Residential)

Registration and Admission
Open for Session 2024-2025

TRANSPORT FACILITY AVAILABLE

Contact No.- 9939047109
9431203674



BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

समाज के ताने बाने से खिलवाड़ करती 'हेट स्पीच'

डॉ सत्यवान सौरभ



हेट स्पीच एक समूह, या जाति, धर्म या लिंग जैसी अंतर्निहित विशेषताओं के आधार पर किसी व्यक्ति को लक्षित करने वाले आपत्तिजनक भाषण को संदर्भित करती है, जो सामाजिक शांति को खतरा पैदा कर सकती है। राष्ट्रीय अपराध रिकॉर्ड ब्यूरो के अनुसार, देश में 2014 और 2020 के बीच घृणास्पद भाषण अपराधों में छह गुना वृद्धि हुई है। सुप्रीम कोर्ट ने बार-बार दोहराया है कि घृणा अपराधों के नाम पर कोई गुंजाइश नहीं है।

भारत जैसे धर्मनिरपेक्ष देश में धर्म और यह राज्य का प्राथमिक कर्तव्य है कि वह अपने नागरिकों को ऐसे अपराधों से बचाए। एक ही बयान, किसी के लिए नफरत फैलाने वाली बात हो जाता है और किसी के लिए बोलने की आजादी।

अभिव्यक्ति की स्वतंत्रता का अधिकार इसी उलझन में फंसा रहता है। अपनी बात कहने की आजादी से जुड़े कई कानून हमारे देश में मौजूद हैं और एकता व शांति भंग करने वाले बयानों पर पाबंदी भी है। इन कानूनों का उपयोग और दुरुपयोग दोनों की ही चर्चा होती रहती है।

किसी भी ऐसी बात, हरकत या भाव को, बोलकर, लिखकर या दृश्य माध्यम से प्रसारित करना, जिससे हिंसा भड़काने, धार्मिक भावना आहत होने या किसी समूह या समुदाय के बीच धर्म, नस्ल, जन्मस्थान और भाषा के आधार पर विद्वेष पैदा होने की आशंका हो, वह हेट स्पीच के अंतर्गत आती है।

सहिष्णुता और असहिष्णुता के शोर के बीच यह मामला और महत्वपूर्ण हो जाता है क्योंकि समस्या के मूल में यही है कि जनता और नेता किसी की बात को सह पाते हैं या नहीं। क्या किसी की बात सहन न होने पर हिंसा भड़क सकती है, इसलिए बयानों पर कानून के जरिए सजा दिलवाकर लगाम लगाना जरूरी है। या फिर अपनी बात कहने की आजादी सभी को है, इस लिहाज से कानून की बंदिश नहीं होनी चाहिए।

समाज में अनुचित व्यवहार भेदभावपूर्ण संस्थाओं, संरचनाओं और मानदंडों को उत्पन्न करते हैं, जो असमान सामाजिक संबंधों को मान्य और बनाए रखते हैं। इससे कुछ लोग दूसरों को हीन और सम्मान के योग्य समझने लगते हैं। साम्प्रदायिक एजेंट अक्सर चुनावी लाभ के लिए धर्म के नाम पर लोगों का धुवीकरण करने के लिए हेट स्पीच का उपयोग करते हैं।

साम्प्रदायिक घृणा फैलाने वाले भाषणों के कारण, भारत ने कई दंगे देखे हैं। सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म की रेंज और गुमनामी उन्हें दुरुपयोग के प्रति संवेदनशील बनाती है। ऑनलाइन प्लेटफॉर्म पर नकली समाचार अफवाह फैलाने और हेट स्पीच की बढ़ती

घटनाओं को जन्म देते हैं।

पीड़ित व्यक्ति/लोग शायद ही कभी प्रतिशोध के डर से या गंभीरता से नहीं लिए जाने के डर से अधिकारियों को घटनाओं की रिपोर्ट करते हैं। यहां तक कि जब मामलों की सूचना दी जाती है, तब भी अधिकारियों द्वारा समय पर कार्रवाई की कमी के कारण उद्देश्य विफल हो जाता है। भारत में, भारतीय दंड संहिता की धारा 153 और 505 मुख्य प्रावधान हैं, जो भड़काऊ भाषणों और अभिव्यक्तियों से निपटते हैं जो 'घृणास्पद भाषण' को

दंडित करने की कोशिश करते हैं। हेट स्पीच से निपटने के लिए एक अलग कानून की अनुपस्थिति के कारण मौजूद खामियों का दुरुपयोग हुआ है। 2017 में, समिति ने एक रिपोर्ट प्रस्तुत की जिसमें ऑनलाइन हेट स्पीच को रोकने के लिए सख्त कानूनों की सिफारिश की गई थी। प्रत्येक राज्य में एक राज्य साइबर अपराध समन्वय योजना चाहिए, जो एक अधिकारी होना चाहिए जो पुलिस महानिरीक्षक के पद से कम का न हो। प्रत्येक जिले में एक जिला साइबर क्राइम सेल होना चाहिए।

इसने 5,000 के जुर्माने के साथ दो साल तक की सजा का प्रस्ताव किया। विधि आयोग की सिफारिशों को लागू करना: विधि आयोग ने अपनी 267 वीं रिपोर्ट में आईपीसी की धारा 153(B) के तहत 'नफरत को उकसाने पर

रोक लगाने और कुछ मामलों में डर, अलार्म या हिंसा भड़काने' पर आईपीसी की धारा 505 के तहत नए प्रावधान जोड़कर भारतीय दंड संहिता में संशोधन का सुझाव दिया।

यह बातचीत, मध्यस्थता और मध्यस्थता के माध्यम से हेट स्पीच की समस्या का समाधान करने का एक बेहतर तरीका है। भारत में शिक्षा प्रणाली दूसरों के प्रति सहिष्णुता, करुणा और सम्मान को बढ़ावा देने में मदद कर सकती है। लोगों को विविधता, एक बहुलवादी समाज के महत्व और भारत की एकता में इसके योगदान के बारे में जागरूक किया जाना चाहिए। सोशल मीडिया के उद्भव ने हेट स्पीच के निर्माण, पैकेजिंग और प्रसार के लिए कई मंच तैयार किए हैं।

सुप्रीम कोर्ट ने टीवी बहसों पर हेट स्पीच के संबंध में भी चिंता जताई है। इसलिए इन माध्यमों को विनियमित करने के लिए कदम उठाए जाने चाहिए। हेट स्पीच लोकतंत्र के दो प्रमुख सिद्धांतों- सभी के लिए समान सम्मान की गारंटी और समग्रता की सार्वजनिक भलाई, को खतरे में डालती है। मीडिया द्वारा एक आचार संहिता को अपनाने, निजी और सार्वजनिक संस्थानों द्वारा स्व-नियमन और बहुलवाद का सम्मान करने के महत्व और हेट स्पीच से उत्पन्न खतरों के बारे में सार्वजनिक जागरूकता बढ़ाने की आवश्यकता है।

2020 में हेट स्पीच के मामलों में कन्विकशन रेट 20.4% था। जिससे यह पता चलता है कि मामले तो दर्ज होते हैं लेकिन सजा नहीं दी जाती, जिससे लोगों के अंदर डर की भावना पनप नहीं पाती और ऐसे ही सामाजिक सद्भाव और समाज के ताने बाने से खिलवाड़ की जाती रहती है।

कवि, स्वतंत्र पत्रकार एवं स्तंभकार, आकाशवाणी एवं टीवी पेनालिस्ट,



प्रेम में संवाद..

सुनो बुद्ध राम !!!!
इतने भी चुप मत रहा करो
कि सबको सुनाई देने लगे !!

क्या बोलूं..
कुछ है ही नहीं..
वहीं रोज का काम !
तुम ही कुछ बोलो न,
हमेशा की तरह..

हम्ममम,,,
ठीक है.. मैं ही शुरू करती हूं,
अच्छा बताओ..
तुमने कभी पीला पत्ता देखा है ?
लो.. देखो,
पता है न
ये अब कभी हरा नहीं होगा,
ध्यान से पढ़ो इसकी एक-एक लकीर को
मानों इतिहास हो
सभी जाते हुए मौसमों का,

देखो न..
ठीक जहां से छूटा है ये
वहीं से फूटने लगा है
थोड़ा सा हरापन,
हमारा प्रेम भी कुछ ऐसा ही है न
बिल्कुल इस पीले पत्ते की तरह,
है न !!

वह बोला
कुछ देर रुककर..

हम्मम.
तो अब क्या जरूरत है शाब्दिक
औपचारिकता की,
ये पीला पत्ता ही हमारे प्रेम का संवाद है,,
है न !!
समझी नालायक लड़की !!!!!
मेरठ, उत्तर प्रदेश

गरिमा लखनवी



राम चरित

रामजी ने जन्म लिया,
माता-पिता का मान बढ़ाया धर्म,
मातृभूमि की रक्षा करना,
सबको यह पाठ पढ़ाया,
अपने चरित्र का मान करके,
दुनिया को सही रास्ता दिखाया,



राम जी जैसा पुरुष इस दुनिया में कोई नहीं,

पिता को दिए वचन को उन्होंने पूरा कर दिया,
मर्यादा का हम सबको पाठ पढ़ाया,
पत्नी धर्म का मान बढ़ाया,
राम जी जैसा कोई नहीं,
जो भी उन्हें सेवक मिला,
उसको उन्होंने गले लगाया,
राम नाम का जो जाप करता,
वो दुनिया से तर जाता है,
एक पुत्र पिता राजा का मान बढ़ाया,
उनके चरणों में कोटि कोटि प्रणाम हमारा !!

लघुकथा: मुलाकात

वीरेंद्र बहादुर सिंह



कालेज में पढ़ने वाली ऋजुता अभी तीन महीने पहले ही फेसबुक से मयंक के परिचय में आई थी। दोनों घंटों चैट करते थे। शुरू-शुरू में दोनों में औपचारिक बातें ही होती थीं।

धीरे-धीरे दोनों के बीच प्रणय की बातें होने लगी थीं। दोनों एकदूसरे का फोटो भी लेने देने लगे थे। मयंक ने एक दिन ऋजुता के सामने विवाह का प्रस्ताव रख दिया। ऋजुता उसकी बातों से काफी प्रभावित थी।

वह उसे अच्छा भी लगने लगा था। इसलिए उसने मयंक से एक बार मिलने की बात कही। मयंक ने भी उसकी बात मान ली।

मिलने के लिए दोनों ने जगह और समय तय कर लिया। एकदूसरे को पहचानने के लिए निशानी भी बता दी थी। तय की गई निशानी के अनुसार ऋजुता ने लाल रंग का सलवार सूट पहना और तय की गई जगह पर पहुंच गई। मयंक पहले से ही हाथ में बुके लिए खड़ा

मिलने के लिए दोनों ने जगह और समय तय कर लिया। एकदूसरे को पहचानने के लिए निशानी भी बता दी थी। तय की गई निशानी के अनुसार ऋजुता ने लाल रंग का सलवार सूट पहना और तय की गई जगह पर पहुंच गई।

था। ऋजुता आश्चर्य से उसे देखती रह गई।

वह कुछ सोच पाती, उसके पहले ही 45 साल का वह अंधेड़ आदमी हाथ में बुके लेकर भागते हुए उसके पास आ कर बोला, हाय ऋजुता, कैसी हो? मैं मयंक, यह बुके तुम्हारे लिए। ऋजुता के तो पैरों के तले से जमीन खिसक गई। उसकी आंखों के सामने अंधेरा सा छा गया।

जेड-436ए, सेक्टर-12,
नोएडा-201301 (उ०प्र०)
मो-8368681336



सविता राज, मुजफ्फरपुर, बिहार

चित्र बुजुर्ग कामवाली की

जर्जर हालात,
दीन हीन कुशकाय,
गिरता स्वास्थ्य,
मैली कुचैली साड़ी,
दो वक्त के निवाले को मोहताज,
आखों में गमों का समुद्र,
नाउम्मीदी से घिरा जीवन,
बेटे बहु की मोहताज,
चार पांच घरों में काम करके,
घर को अपने सींचती थी,

औरों के घरों की,
साफ सफाई करके,
चंद पैसे जोड़ती थी
आज बुढ़ापे ने
छीन लिया सर्वस्व
सबने काम छुड़ा दिया,
वर्षों तक जहां काम किया,
वहां से मिलता न वृद्धाभत्ता,
न कोई पगार,
दाने दाने को हो गई मोहताज,
ये चित्र है समाज में,
बुजुर्ग हो चली कामवालों की।
सरकार करे या समाज करे,
कोई तो इन बेबस अबलाओं की,
समस्याओं का निदान करे।

चुटकियों में कब्ज की समस्या से पाएं निजात, हैं ये आसान उपाय



इससे सिरदर्द, गैस, भूख न लगने की समस्या होती है। कब्ज की समस्या में कोताही नहीं बरतनी चाहिए। आइए, कब्ज के कारण, लक्षण और उपाय जानते हैं-

कब्ज के कारण

- पानी कम पीना
- डिहाइड्रेशन
- फाइबर की कमी
- अत्यधिक आराम
- खराब दिनचर्या
- गर्भावस्था
- दवा के दुष्प्रभाव
- शराब का सेवन
- धूम्रपान

- कब्ज के लक्षण
- चक्कर आना
 - जी मिचलाना
 - मुंहासे
 - पेट में भारीपन
 - हाजमा खराब होना
 - सिर दर्द

घी का सेवन करें

घी से न केवल जायके का स्वाद बढ़ता है, बल्कि शरीर भी बलवान होता है। इससे शरीर को वसा की प्राप्ति होती है। डॉक्टर दुबले पतले लोगों को वजन बढ़ाने के लिए घी खाने की सलाह देते हैं। इसके लिए खाना खाने से पहले एक चम्मच घी और चीनी का सेवन करें।

इसके अलावा, घी के सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है। इसमें विटामिन ए, डी, ई पाया जाता है। ये आवश्यक पोषक तत्व कब्ज के लिए फायदेमंद होते हैं।

आंवले का सेवन करें

अगर आप कब्ज से परेशान हैं और इससे निजात पाना चाहते हैं, तो आंवले का सेवन कर सकते हैं। इसके सेवन से कब्ज की समस्या दूर होती है। आंवले में विटामिन-सी, फाइबर समेत कई आवश्यक पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। इसके सेवन से मोटापा और मधुमेह में भी आराम मिलता है।

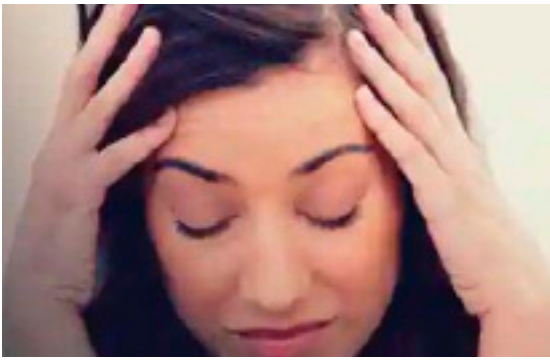
खजूर खाएं

हेल्थ एक्सपर्ट्स सर्दियों में सेहतमंद रहने के लिए खजूर खाने की सलाह देते हैं। वहीं, खजूर खाने से कब्ज की समस्या भी दूर होती है। इससे शरीर में आयरन की कमी भी दूर होती है। इससे शरीर में ऊर्जा का संचार होता है।

मेथी का सेवन करें

पाचन तंत्र को मजबूत करने के लिए मेथी का सेवन करना फायदेमंद होता है। इसके सेवन से कब्ज में भी आराम मिलता है। इसके लिए रोजाना रात में सोने से पहले एक गिलास पानी में एक चम्मच मेथी के दाने भिगोकर रख दें। अगली सुबह मेथी पानी का सेवन करें।

अल्जाइमर को नजरअंदाज करना पड़ सकता है सेहत पर भारी



अल्जाइमर रोग एक न्यूरोलॉजिकल विकार है जिसमें मस्तिष्क की कोशिकाएं मृत होने लगती हैं, कई मामलों में मस्तिष्क में सिकुड़न की भी समस्या हो सकती है। आसान शब्दों में समझें तो अल्जाइमर रोग एक मानसिक विकार है, जिसके कारण मरीज की यादशत कमजोर हो जाती है और उसका असर दिमाग के कार्यों पर पड़ता है। आमतौर पर यह मध्यम उम्र या वृद्धावस्था में दिमाग के ऊतकों को नुकसान पहुंचाने के कारण होता है। यह डिमेंशिया का सबसे आम प्रकार है, जिसका असर व्यक्ति की यादशत, सोचने की क्षमता, रोजमर्रा की गतिविधियों पर पड़ता है

अल्जाइमर के लक्षण-

- आपकी दैनिक गतिविधियों को प्रभावित करने वाली स्मृति में कमी
- समस्या सुलझाने में कठिनाई
- भाषण या लेखन के साथ परेशानी
- समय या स्थानों के बारे में भ्रमित हो जाना
- निर्णय लेने में कमी
- व्यक्तिगत स्वच्छता में कमी
- मनोदशा और व्यक्तित्व में परिवर्तन
- दोस्तों, परिवार और समाज से दूरी
- धूम्रपान से बचें।
- नियमित रूप से व्यायाम करें।

क्या आप चीजें रखने के बाद अक्सर भूल जाया करते हैं या फिर आपको किसी चीज को याद करने में कठिनाई का सामना करना पड़ता है, अगर इन सवालों का जवाब हां में है तो आप अल्जाइमर रोग के शिकार हो सकते हैं। अल्जाइमर रोग दुनियाभर में तेजी से बढ़ते न्यूरोलॉजिकल विकारों में से एक है। इसे डिमेंशिया का सबसे सामान्य प्रकार भी माना जाता है। अल्जाइमर रोग के कारण लोगों का दैनिक जीवन भी प्रभावित हो सकता है।

ऐसे में आइए जानते हैं आखिर क्या है अल्जाइमर रोग, इसके लक्षण और बचाव के उपाय।

क्या है अल्जाइमर रोग-

पसीने की बदबू दूर करने के कारगर DIYs

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

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

और डिओडोरेंट्स उपलब्ध हैं, लेकिन वे लंबे समय तक बदबू का मुकाबला नहीं कर सकते हैं।

ठीक से नहाएं

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

नीम की पत्तियां

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

नारियल का तेल

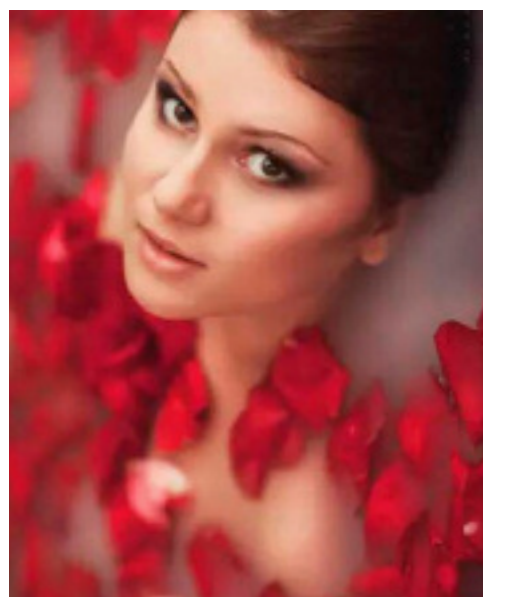
नारियल के तेल के कई फायदे होते हैं। नहाने के बाद अंडरआर्म्स पर नारियल का तेल लगाएं। नारियल तेल के रोजाना इस्तेमाल से भी अंडरआर्म्स का कालापन हल्का हो जाएगा। नारियल के तेल में पौष्टिक गुण होते हैं। यह स्किन को नमीयुक्त और पोषण भी देगा।

पानी पिएं

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

मीठा सोडा

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



40 की उम्र के बाद फिट रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट



आधुनिक समय में फिट रहना बेहद कठिन टास्क है। खासकर, 40 की उम्र के बाद सेहतमंद रहना किसी चुनौती से कम नहीं है। इस उम्र में दिल की बीमारी, मधुमेह, ब्लड प्रेशर, किडनी और लिवर संबंधी बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। इसके लिए सेहत पर विशेष ध्यान देने की जरूरत पड़ती है। इसमें सही दिनचर्या का पालन, उचित खानपान, रोजाना योग और एक्सरसाइज जरूर करें। वहीं, सेहतमंद रहने के लिए डाइट प्लान में व्यापक सुधार करें। लापरवाही बरतने पर बीमार पड़ने का खतरा बढ़ जाता है। अगर आप 40+ ग्रुप में शामिल हैं, तो सेहतमंद रहने के लिए फॉलो करें ये डाइट प्लान--हेल्थ एक्सपर्ट्स की मानें तो 40 की उम्र के बाद व्यक्ति को खाने में दूध, दही समेत डेयरी उत्पादों का कम से कम उपयोग करें। डेयरी उत्पादों से कोलेस्ट्रॉल बढ़ने लगता है। वहीं, इस उम्र में मेटाबॉलिज़्म धीमा हो जाता है। इसके लिए सुबह के नाश्ते में डेयरी उत्पादों का कम सेवन करें। वहीं, डाइट में अंडे, ताजे फल आदि चीजों को जरूर शामिल करें।

40 साल के बाद फल और सब्जियों का अधिक से अधिक सेवन करना चाहिए। इनमें कैलोरी कम होती है। वहीं, फल और सब्जियों में कई गुणकारी पोषक तत्व पाए जाते हैं, जो सेहत के लिए फायदेमंद साबित होते हैं। इसके लिए लंच में फल और सब्जियों का अधिक से अधिक सेवन करें।

शाम के समय स्नैक्स में सूखे मेवे और अंकुरित अनाज यानी स्प्राउट्स का सेवन करें। वहीं, तली-भुनी चीजों का सेवन बिल्कुल न करें। इससे कोलेस्ट्रॉल बढ़ने का खतरा रहता है।

रात के खाने में प्रोटीन रिच फूड चीजों का सेवन अधिक से अधिक करें। एक चीज का अवश्य ध्यान रखें कि कोई भी मील स्किप न करें। वहीं, रोजाना योग, एक्सरसाइज और वॉकिंग जरूर करें। इस डाइट प्लान को फॉलो करने से आप सेहतमंद रह सकते हैं।

नींद पूरी होने के बाद भी रहती है कमजोरी, तो कमी दूर करेंगे ये फूड्स

विटामिन-B12 एक ऐसा पोषक तत्व है, जिसकी मदद से हमारा शरीर कई तरह के काम करता है, जैसे- डीएनए सिन्थसिस, एनर्जी का उत्पादन और केंद्रीय तंत्रिका तंत्र कार्य। यह विटामिन कई तरह के फूड्स में पाया जाता है, लेकिन फिर भी B12 की शरीर में कमी आम बात है।

इसकी कमी के कारण लोग रात भर की नींद लेकर भी सुबह तरोताजा महसूस नहीं करते। सुबह उठते ही उन्हें मॉर्निंग सिकनेस या कमजोरी लगने लगती है। सिर्फ इतना ही नहीं खुद को बिस्तर से उठाना तक मुश्किल हो जाता है। विटामिन बी12 की शरीर में कमी खान-पान में कमी या फिर किसी बीमारी के कारण होती है।

एक शोध के अनुसार, 60 साल की उम्र से ऊपर के करीब 20 प्रतिशत लोग विटामिन-बी12 की कमी से जूझते हैं। ऐसा इसलिए क्योंकि खाने से विटामिन-बी12 को अवशोषित करने की क्षमता उम्र के साथ घटती जाती है, इसलिए इसकी कमी आमतौर पर उम्रदराज लोगों में देखी जाती है। हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे, नौजवान लोग इसकी कमी से नहीं जूझ सकते।

साथ ही यह एक ऐसी कमी है जिसे ज्यादातर मामलों में नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोस नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमजोरी, चक्कर आना, भूख न लगना और हर वक्त थकावट आपको लगातार परेशान करती है। तो ऐसे में आइए जानें कि ऐसे कौन-से फूड्स हैं, जो कमजोरी को दूर करने का काम करते हैं।



हालांकि, इसका मतलब यह नहीं कि बच्चे, नौजवान लोग इसकी कमी से नहीं जूझ सकते। साथ ही यह एक ऐसी कमी है जिसे ज्यादातर मामलों में नज़रअंदाज़ कर दिया जाता है या फिर सही तरह से डायग्नोस नहीं किया जाता। जिसकी वजह से कमजोरी, चक्कर आना, भूख न लगना और हर वक्त थकावट आपको लगातार परेशान करती है। तो ऐसे में आइए जानें कि ऐसे कौन-से फूड्स हैं, जो कमजोरी को दूर करने का काम करते हैं।

चिकन, मटन, बीफ में विटामिन-बी12 की अच्छी मात्रा होती है। खासतौर पर ऑर्गन मीट में जैसे लिवर या किडनी में विटामिन-बी12 भरपूर होता है।

दूध और दही, चीज़ जैसे अन्य डेयरी

प्रोडक्ट्स भी प्रोटीन और कैल्शियम के अलावा कई विटामिन्स और खनिज से भी भरे होते हैं, जिसमें बी12 भी शामिल है। दिलचस्प बात यह है कि अध्ययनों से पता चला है कि आपका शरीर बीफ, मछली या अंडे की तुलना में दूध और डेयरी उत्पादों से बेहतर तरीके से विटामिन-बी12 को अवशोषित करता है।

अंडे भी प्रोटीन के साथ विटामिन-बी, विशेष रूप से बी 2 और बी 12 का एक बड़ा स्रोत हैं। रिसर्च से पता चलता है कि अंडे की जर्दी में सफेद हिस्से की तुलना विटामिन-बी12 की ज्यादा मात्रा होती है। अंडे की जर्दी में मौजूद बी12 को अवशोषित करना भी आसान होता है। यही वजह है कि सिर्फ सफेदी खान की जगह पूरा अंडा खाने की सलाह दी जाती है।

अंडा वेज या नॉनवेज ?

अंडा खाना सेहत के काफी लाभदायक होता है। आपने कई लोगों को कहते सुना होगा, 'संडे हो या मंडे, रोज खाओ अंडे।' जो लोग नॉनवेज खाते हैं वो तो अंडे आसानी से खा लेते हैं, लेकिन शाकाहारी लोगों के सामने ये काफी दुविधाजनक होता है। आज हम आपको बताएंगे कि आखिर अंडा शाकाहारी होता है या मांसाहारी।

लोगों के हैं तर्क

कुछ लोगों का मानना है कि यह नॉनवेज कैटिगरी में आता है क्योंकि इसे मुर्गी देती है। इस सवाल का जवाब जवाब वैज्ञानिकों ने ढूंढ निकाला है। इस पर वैज्ञानिकों ने एक थ्योरी भी दी है, हालांकि कुछ ऐसे लोग भी उनकी इस थ्योरी को सही नहीं ठहरा रहे हैं। इसे लेकर लोगों के अलग-अलग तर्क हैं। शाकाहारी लोग मानते हैं कि अंडा मुर्गी देती है इसलिए वह नॉन-वेज माना जाएगा।

हालांकि लोगों के इस तर्क को विज्ञान झूठा साबित करता है। इसके पीछे वैज्ञानिकों का

तर्क है कि दूध भी जानवर से आता है तो वो कैसे शाकाहारी हो गया ?

बाजार में मिलने वाले अंडे होते हैं अनफर्टिलाइज्ड

वहीं कुछ लोगों का मानना है कि अंडे से चूजा निकलता है इसलिए यह मांसाहारी है। जबकि बाजार में मिलने वाले सारे अंडे अनफर्टिलाइज्ड होते हैं। यानी इन अंडों से कभी भी चूजे बाहर नहीं निकलते। इस बात की गलतफहमी दूर करने के लिए वैज्ञानिकों ने भी साइंस के जरिए इस सवाल का जवाब तलाशा है। अगर इस तर्क को मान लिया जाए तो अंडा शाकाहारी हुआ।

अंडे में होती हैं तीन परतें

अंडे में तीन परतें होती हैं। पहली छिलका, दूसरी सफेदी और तीसरा अंडे की जर्दी यानी योक। योक मतलब पीला हिस्सा। अंडे पर की गई एक रिसर्च के अनुसार इसकी सफेदी में ही सिर्फ प्रोटीन ही होता है। इसमें जानवर का कोई भी हिस्सा मौजूद नहीं होता है। इसलिए



तकनीकी रूप से एग वाइट यानी सफेदी वेज होती है।

जर्दी में भी होता है प्रोटीन और कोलेस्ट्रॉल

एग वाइट की ही तरह एग योक यानी जर्दी में भी प्रोटीन के साथ कोलेस्ट्रॉल और फैट अच्छी मात्रा में मौजूद होता है। अंडा मुर्गी और मुर्गे के संपर्क में आने के बाद ही पनपता है। उनमें गैमीट सेल्स होते हैं जो उसे मांसाहारी बना देते हैं। जबकि बाजार वाले अंडों में ऐसा कुछ नहीं होता है।

मुर्गी 6 महीने होने के बाद से अंडे देने लगती है। वह हर 1 या डेढ़ दिन में अंडे देती है, लेकिन बता दें कि ऐसा बिल्कुल नहीं होता कि मुर्गी किसी भी मुर्गे के साथ संपर्क में जरूर आए।

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 विटामिन्स 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 रोजाना 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 और इन बीजों में एमिग्डैलिन केमिकल पाया जाता है।



गर्मियों में बेहद फायदेमंद होता है जलजीरा

गर्मियों के मौसम में अक्सर ज्यादा 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 हां! गर्मियों में जलजीरे से बेहतर ड्रिंक और कोई 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 कट्टूकस 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 स्क्वी 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 है।

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 जरूरी 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

डॉक्टर 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 विपरीत 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 है, 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 लिए सबसे पहले एक गहरे तले का बर्तन लें, 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।