

बॉर्डर न्यूज मिरर

...खबरों से समझौता नहीं



LAKSHYA RAJ KIDZEE

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

सुप्रिया श्रीनेत और दिलीप घोष को जारी किया नोटिस



नई दिल्ली। लोकसभा चुनाव से चंद दिन पहले कांग्रेस नेता सुप्रिया श्रीनेत और बीजेपी नेता दिलीप घोष को चुनाव आयोग ने नोटिस जारी कर दिया है। दरअसल कांग्रेस नेता सुप्रिया श्रीनेत के सोशल मीडिया अकाउंट से एक आपत्तिजनक पोस्ट की गई थी। जिस पर चुनाव आयोग ने उन्हें नोटिस जारी किया है। इसके साथ ही बीजेपी के नेता दिलीप घोष ने भी ममता बनर्जी पर एक टिप्पणी की थी। जिसकी वजह से उन्हें भी नोटिस भेजा गया है। चुनाव आयोग ने दिलीप घोष और सुप्रिया श्रीनेत से 29 मार्च 2024 शाम 5 बजे तक जवाब मांगा है। बीजेपी नेता दिलीप घोष ने पश्चिम बंगाल में कहा था कि दीदी गोवा जाती हैं और कहती हैं, 'मैं गोवा की बेटी हूँ', फिर त्रिपुरा जाती हैं और कहती हैं, 'मैं त्रिपुरा की बेटी हूँ। तय करें कि आपका पिता कौन है। सिर्फ किसी की बेटी बनना अच्छा नहीं है। उनका ये वीडियो खूब वायरल हो गया। जिसके बाद टीएमसी ने दिलीप घोष के बयान की निंदा करते हुए कहा कि पूर्व बीजेपी प्रमुख अपनी पार्टी द्वारा उन्हें उनके वर्तमान निर्वाचन क्षेत्र से निष्कासित करने के बाद अपनी हताशा व्यक्त कर रहे हैं। चुनाव आयोग ने इसी मामले में दिलीप घोष को कारण बताओ नोटिस जारी किया है।

हमें पंगु बनाकर भी वो संतुष्ट नहीं हैं बड़ा झटका देना चाहते हैं: कांग्रेस

नई दिल्ली। इनकम टैक्स डिपार्टमेंट ने लोकसभा चुनाव से महज तीन हफ्ते पहले कांग्रेस पार्टी से 523.87 करोड़ रुपये का टैक्स मांग लिया। आयकर विभाग ने 2014 से 2021 के बीच कुल 523.87 करोड़ रुपये के 'बेहिसाबी लेनदेन' का आरोप लगाया है, जिससे पार्टी की मुश्किलें बढ़ गई हैं। बड़ी बात है कि विभाग ने पिछले बकाये के लिए पार्टी के बैंक खातों से हाल ही में 135 करोड़ रुपये निकाल लिए थे। उसके बाद इतनी बड़ी रकम की टैक्स डिमांड की गई है। 2019 के लोकसभा चुनाव से पहले आयकर विभाग की छापेमारी के दौरान कांग्रेस पार्टी के खाते से 'बेहिसाब लेनदेन' का पता चला था। अब कांग्रेस के राज्यसभा सांसद विवेक तन्खा का कहना है कि 523.87 करोड़ रुपये की भारी रकम से पार्टी की वित्तीय स्थिति और खराब हो



जाएगी। श्री तन्खा ने अफसोस जताते हुए कहा, 'आम चुनाव की पूर्व संध्या पर 135 करोड़ रुपये की राशि को जब्त करके हमें पंगु बनाकर भी वो संतुष्ट नहीं हैं और उससे भी बड़ा झटका देना चाहते हैं ताकि हम और भी कमजोर हो जाएं। लेकिन अब हमें पंगु करने के लिए क्या बचा है?'

केजरीवाल को राहत नहीं

नई दिल्ली। मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल को दिल्ली उच्च न्यायालय ने किसी प्रकार की राहत नहीं दी है। मुख्यमंत्री अरविंद केजरीवाल 23 मार्च से प्रवर्तन निदेशालय की हिरासत में हैं। वह जेल से ही दिल्ली की सरकार चला रहे हैं। शराब घोटाला मामले में निदेशालय की गिरफ्तारी के खिलाफ केजरीवाल की याचिका पर बुधवार को सुनवाई की। मुख्यमंत्री की तरफ से वरिष्ठ अधिवक्ता अभिषेक मनु सिंघवी तो ईडी की ओर से एएसजी एसवी राजू ने अदालत में दलीलें दीं। दोनों अधिवक्ताओं की दलीलों को सुनने के बाद उच्च न्यायालय ने अपना फैसला कुछ देर के लिए सुरक्षित रख लिया और फिर केजरीवाल को बिना कोई राहत दिए ईडी को नोटिस जारी कर दो सप्ताह में जवाब मांगा है।

भाजपा ने नकारा, कांग्रेस से लगाई आस

रांची। लोकसभा चुनाव की घोषणा के साथ ही टिकट के लिए नेताजी द्वारे द्वारे परिक्रमा करने लगे हैं। इसी क्रम में एक ओर जहां रांची लोकसभा से भाजपा के पूर्व सांसद रह चुके रामटहल चौधरी कांग्रेस का दरवाजा खटखटा रहे हैं, वहीं

भाजपा के दो पूर्व सांसद कांग्रेस दरबार में टिकट के लिए लगा रहे चक्कर

2019 लोक सभा चुनाव में अपनी जमानत गंवाने वाले रामटहल चौधरी कांग्रेस का दरवाजा खटखटा रहे हैं, वहीं

गिरिडीह लोकसभा से पांच बार सांसद रहे रवीन्द्र पांडेय का भी एक बार फिर कांग्रेसी मोह उबाल मारने लगा है। दोनों ही नेता फिलहाल दिल्ली में कांग्रेस के दरबार में हाजिरी लगाए हुए हैं और झारखंड के कांग्रेस प्रभारी गुलाम अहमद मीर से मुलाकात कर रहे हैं। सूत्रों की माने तो गिरिडीह के पूर्व सांसद रहे रवीन्द्र पांडेय जहां धनबाद लोकसभा से कांग्रेस के टिकट पर चुनाव लड़ सकते हैं, वहीं वर्ष 2019 में टिकट नहीं मिलने पर भाजपा से इस्तीफा देकर चुनाव लड़ने वाले राम टहल चौधरी रांची लोकसभा से कांग्रेस के टिकट पर चुनाव लड़ सकते हैं। वहीं कांग्रेस के पूर्व सांसद सुबोधकांत सहाय के इलावा कांग्रेस कोटे के एक मंत्री भी टिकट लेने की कतार में खड़े हैं।

ईडी ने केरल के मुख्यमंत्री की बेटी वीणा विजयन परकसा शिकंजा

नई दिल्ली। ईडी ने केरल के मुख्यमंत्री पिनाराई विजयन की बेटी वीणा विजयन के खिलाफ मनी लॉन्ड्रिंग का मामला दर्ज किया है। ईडी ने एक निजी फर्म द्वारा उनकी आईटी कंपनी एक्सलॉजिक सॉल्यूशंस को किए गए अवैध भुगतान के मामले की जांच कर रही है। ईडी का मनी लॉन्ड्रिंग मामला कर्नाटक उच्च न्यायालय द्वारा गंभीर धोखाधड़ी एसएफआईओ की जांच के खिलाफ एक्सलॉजिक सॉल्यूशंस की याचिका खारिज करने के लगभग एक महीने बाद आया है। सूत्रों से प्राप्त जानकारी अनुसार ईडी ने धन शोधन निवारण अधिनियम (पीएमएलए) के तहत मामला दर्ज किया है और इसमें शामिल लोगों को तलब करने की उम्मीद है। केंद्रीय कॉर्पोरेट मामलों के मंत्रालय की जांच शाखा एसएफआईओ द्वारा शिकायत दर्ज किए जाने के बाद ईडी ने मामले को अपने हाथ में ले लिया है। मामले ने तब ध्यान आकर्षित किया जब आयकर विभाग की जांच में आरोप लगाया गया कि कोचीन मिनरल्स एंड रूटाइल लिमिटेड (सीएमआरएल) नामक एक निजी कंपनी ने 2018 से 2019 तक वीणा की कंपनी - एक्सलॉजिक सॉल्यूशंस - को 1.72 करोड़ का अवैध भुगतान किया। केरल के मुख्यमंत्री की बेटी की आईटी फर्म को खनिज कंपनी ने उनकी फर्म को कोई सेवा नहीं दी।



राजनेताओं को भाजपा में समायोजित कर दिया गया: कांग्रेस

नई दिल्ली। खनन उद्योगपति जी जनार्दन रेड्डी के फिर से भाजपा में शामिल होने को लेकर बुधवार को जयराम रमेश ने कहा कि अवैध खनन मामले में आरोपी गंगावती के पूर्व विधायक ने पिछले साल कर्नाटक विधानसभा चुनाव से पहले भाजपा के साथ दो दशक पुराना नाता तोड़ते हुए कल्याण राज्य प्रगति पक्ष (KRPP) का गठन किया था। बाद में रेड्डी ने केआरपीपी का भाजपा में विलय कर दिया। उन्होंने पत्नी अरुणा लक्ष्मी और परिवार के कुछ सदस्यों के साथ पूर्व मुख्यमंत्री बीएस येदियुरप्पा, भाजपा के प्रदेश अध्यक्ष बीवाई विजयेंद्र और अन्य नेताओं की उपस्थिति में भाजपा की सदस्यता ग्रहण

की। इस अहम राजनीतिक घटनाक्रम पर सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म एक्स पर एक पोस्ट में कांग्रेस महासचिव जयराम रमेश ने कहा, भारत के सबसे भ्रष्ट राजनेताओं को भाजपा में समायोजित कर दिया गया है। ऐसे फैसलों के पीछे दो कारक हैं। पहला- भागीदारी यानी न्यूनतम सरकार और अधिकतम लूट और दूसरा सुरक्षा यानी भाजपा में शामिल होने के बाद ईडी और आईटी जैसी एजेंसियों की कार्रवाई से बचें। रमेश ने चुनावी बॉन्ड का जिक्र करते हुए भी केंद्र सरकार को आड़े हाथों लिया। उन्होंने पीएम मोदी और गृह मंत्री अमित शाह पर सीधा हमला बोला। रमेश ने आरोप लगाया कि सरकार ने भारत में बड़े



पैमाने पर भ्रष्टाचार को सामान्य कर दिया है। बकौल रमेश, 'भाजपा को जो कॉर्पोरेट चंदा मिलता है उससे वे सरकारों को गिराने की कोशिश करते हैं। पैसे की ताकत का बेशर्मी

से इस्तेमाल किया जा रहा है। कांग्रेस नेता के मुताबिक, 'प्रधानमंत्री का नारा है और हमेशा रहेगा - 'चंदा जमाऊंगा, धंधा करूंगा, सबको खिलाऊंगा।'



MADAN RAJ NURSING HOME

HOSPITAL ROAD MOTIHARI, (BIHAR)

Contact No. - 9801637890, 6200450565, 9113374254

राजद ने पूर्णिया लोकसभा सीट से बीमा भारती को दिया टिकट

पटना। कुछ दिन पूर्व जदयू छोड़कर राजद में शामिल होने वाली रुपौली से पांच बार विधायक रही बीमा भारती ने पूर्णिया से लोकसभा चुनाव लड़ने का एलान किया है। पूर्णिया में बुधवार को पत्रकारों से बातचीत में उन्होंने कहा कि राजद ने पूर्णिया से चुनाव लड़ने का सिंबल उन्हें दे दिया है और वह तीन अप्रैल को नामांकन करेंगी। बीमा भारती का लालू यादव से सिंबल लेते फोटो वायरल हो रहा है। बीमा भारती ने कहा कि तीन पूर्व ही उन्हें राजद ने पार्टी का सिंबल दे दिया था। जिस दिन हम राजद को ज्वाइन किये उसी दिन तय हो गया था कि पूर्णिया से हम ही चुनाव लड़ेंगे।



पूर्णिया लोकसभा सीट से पप्पू यादव की दावेदारी पर उन्होंने कहा कि इस मुद्दे पर मैं कुछ नहीं कह सकती। हां, पप्पू यादव हमारे गार्जियन हैं। हम उनका सम्मान करते हैं। वे

अपनी पार्टी कांग्रेस में विलय किये हैं और महागठबंधन का हिस्सा बन गये हैं। वो हमारे पक्ष में चुनाव प्रचार भी करेंगे। मुझे पूरा विश्वास है कि कांग्रेस के साथ वह भी मेरा साथ देंगे। भारती ने कहा कि महागठबंधन में सब कुछ ठीक है। किसी तरह की कोई दरार नहीं है। पूरी मजबूती के साथ बिहार में चुनाव लड़ने जा रहे हैं। चालीस की चालीस सीट महागठबंधन की झोली में आएगा। उन्होंने पूर्णिया की जनता को आश्वस्त किया कि लालू यादव का आशीर्वाद मिल गया है। पूर्णिया से वो राजद की उम्मीदवार होंगी और तीन अप्रैल को नामांकन पत्र दाखिल करेंगी।

बेतिया में दर्दनाक हादसा, चीनी मिल में लोहे का प्लेट गिरने से एक मजदूर की मौत, दो गंभीर रूप में घायल

बेतिया। पश्चिमी चंपारण जिले के नरकटियागंज में मंगलवार को दर्दनाक हादसा हुआ। नरकटियागंज चीनी मिल में काम कर रहे 3 मजदूरों पर लोहे का विशाल प्लेट गिर गया जिससे लोहे के प्लेट में तीनों मजदूर दब गए। जिसमें एक मजदूर की मौत घटनास्थल पर ही हो गई, जबकि दो गंभीर रूप से जखमी हो गए। जिन्हें इलाज हेतु बेतिया जीएमसीएच में भर्ती कराया गया है। जहां उनकी स्थिति गंभीर बनी हुई है वहीं हादसे के बाद हड़कंप मचा हुआ है। मृतक की पहचान शिकारपुर थाना क्षेत्र के सिसवा गांव निवासी



वीरेंद्र तिवारी के रूप में की गई है। सूचना पाकर मौके पर पहुंची शिकारपुर पुलिस ने शव को कब्जे में कर जीएमसीएच अस्पताल बेतिया में पोस्टमार्टम करा कर परिजनों को सौंप दिया। पुलिस आगे की कार्रवाई में जुट गई है। यह घटना मंगलवार की बताई गई है।

होली के दिन हुई चाकूबाजी की अलग अलग तीन घटनाओं में 1 की इलाज का दौरान मौत, 2 घायल

बेतिया। होली के दिन अलग-अलग तीन चाकू बाजी की घटनाओं में एक महिला सहित तीन लोग गंभीर रूप से घायल हो गए जहाँ इलाज के दौरान एक युवक की मौत हो गई वहीं दो घायलों की इलाज जीएमसीएच अस्पताल बेतिया में की जा रही है। प्राप्त जानकारी के अनुसार पश्चिमी चंपारण जिले के बैरिया थाना क्षेत्र अंतर्गत मलाही टोला चौक स्थित कुछ मनचलो द्वारा घर में घुसकर एक आर्केस्ट्रा की नर्तकी को रंग लगाने व गाना गाने के बहाने छेड़खानी किए जाने का मामला प्रकाश में आया है। उक्त नर्तकी द्वारा विरोध करने पर मनचलों ने जहां चाकू मार कर गंभीर रूप से घायल कर दिया, वहीं उसके पालतू कुत्ते को चाकू मार कर मौत के घाट उतार दिया गया। पीड़िता ने बताया कि होली गीत गाने आये आधा दर्जन मलाही टोला निवासियों ने रंग के बहाने छेड़छाड़ किये जिसका विरोध करने पर बार बाला पर चाकू से प्रहार कर दिया। इस क्रम में उसके पालतू कुत्ता भी इस घटना को लेकर जब भोकता रहा तो उसे

भी चाकू से मारकर इन लोगों ने मौत की घाट उतार दिया और मौके से फरार हो गए। मेरे द्वारा अपने बचाव में शोर किये जाने पर आस पास के लोगों ने मुझे जीएमसीएच इलाज हेतु लाया जहां मेरी इलाज जारी है। वहीं मझौलिया थाना क्षेत्र के महनवा रमपुरवा पंचायत के बकुलिया टोला में आपसी विवाद को लेकर एक दोस्त ने अपने ही दोस्त को चाकू मार कर गंभीर रूप से घायल कर दिया। जिसकी इलाज के दौरान मौत हो गई। मृत युवक बकुलिया टोला निवासी अबुलैस मियां के पुत्र शमशाद आलम 18 वर्ष बताया जाता है। वहीं नगर के काली बाग थाना क्षेत्र अंतर्गत बेतिया राज कंपाउंड स्थित पानी टंकी के पास कुछ शरारती तत्वों ने एक युवक को चाकू मार कर गंभीर रूप से घायल कर दिया चाकू बाजी की घटनाओं में एक महिला सहित तीन लोग गंभीर रूप से घायल हो गए। जिसमें इलाज के दौरान एक युवक की मौत हो गई। दो घायलों की इलाज जीएमसीएच अस्पताल बेतिया में की जा रही है।

टिकट बंटवारे से आईएनडीआई गठबंधन बिखरा : मोदी

पटना। पूर्व उप मुख्यमंत्री सुशील कुमार मोदी ने कहा कि संसदीय चुनाव के पहले चरण की प्रक्रिया पूरी हो रही है लेकिन अभी तक आईएनडीआई गठबंधन में सीट बंटवारे पर फैसला तो दूर, लालू प्रसाद और उद्धव ठाकरे एकतरफा टिकट बांट कर कांग्रेस को उसकी औकात भी बता रहे हैं। लड़ने से पहले ही गठबंधन बिखर गया। मोदी ने बुधवार को बयान जारी कर कहा कि भाजपा छह सूची जारी कर 405 प्रत्याशी घोषित कर

चुकी है जबकि विपक्षी गठबंधन अभी 50 सीट पर भी साझा उम्मीदवार तय नहीं कर पाया। राहुल गांधी और शशि थरूर की सीट पर भी गठबंधन फेल हो गया। उन्होंने कहा कि विपक्ष अब यदि कुछ सीटों पर साझा उम्मीदवार घोषित भी कर दे, तो वह प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के नेतृत्व वाले एनडीए का मुकाबला नहीं कर पाएगा। मोदी ने कहा कि महाराष्ट्र में कांग्रेस और एनसीपी (पवार) से बात किये बिना उद्धव ठाकरे ने जैसे 17

उम्मीदवार तय कर दिये, वैसे ही बिहार में लालू प्रसाद ने कांग्रेस और वामदलों को किनारे कर आधा दर्जन टिकट बांट दिये। वहां शरद पवार नाराज हैं, तो यहां प्रदेश कांग्रेस में क्षोभ है। उन्होंने कहा कि बंगलुरु से दिल्ली तक जिस गठबंधन के गुब्बारे में हवा भरी गई और आसमान में सुराख कर देने के दावे किये गए, वह गुब्बारा फुस्स हो गया। अबकी बार एनडीए 400 पार का लक्ष्य हम अवश्य प्राप्त करेंगे।

भ्रष्टाचार और परिवारवाद की राजनीति का पोषक है लालू परिवार: उमेश कुशवाहा

पटना। जदयू के प्रदेश अध्यक्ष उमेश सिंह कुशवाहा ने विपक्ष पर जोरदार हमला बोला है। उन्होंने बुधवार को बयान जारी कर कहा कि पूरे देश और दुनिया में लालू परिवार की पहचान भ्रष्टाचार और परिवारवाद की राजनीतिक पोषक के रूप में है। इन्होंने 15 सालों के सत्ता का दुरुपयोग सिर्फ अवैध तरीके से धन उगाही और अपने परिवार के सदस्यों को आगे बढ़ाने में किया है। उमेश कुशवाहा ने कहा कि वर्तमान राजनीतिक परिदृश्य में राजद की स्थिति यह है कि इनके नेतागण जनता के बीच जाकर लालू-राबड़ी के 15 सालों के शासनकाल की चर्चा करने से भी घबराते हैं। बीते दिनों तेजस्वी प्रसाद यादव यात्रा पर निकले थे। पूरी यात्रा के दौरान उनकी ओर से 17 महीनों की खूब चर्चा की गई और नीतीश कुमार के कामों को अपना बताने का असफल प्रयास किया गया लेकिन उन्होंने अपने माता-पिता के कार्यकाल की एक भी उपलब्धि जनता के बीच रखने का हिम्मत नहीं जुटाया। कुशवाहा ने कहा कि देश की विपक्षी पार्टियां भी हमारे गठबंधन के शीर्ष नेता प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी मुख्यमंत्री नीतीश कुमार पर भ्रष्टाचार और परिवारवाद का एक भी आरोप लगाने का साहस नहीं कर सकती है।

अपराध मझौलिया में क्रिकेट खेलने के दौरान हुई हृदय विदारक घटना

क्रिकेट खेलने के दौरान उत्पन्न विवाद में दोस्त ने दोस्त को सुनसान जगह ले जाकर चाकू गोदकर किया घायल, इलाज के दौरान हुई मौत

बेतिया। मझौलिया में क्रिकेट खेलने के दौरान उत्पन्न हुए विवाद के बाद दोस्त ने अपने जिगरी दोस्त को सुनसान जगह ले जाकर चाकू गोद कर गंभीर रूप से घायल कर दिया। वहीं इलाज के दौरान युवक की मौत हो गई है। घटना जिले के मझौलिया थाना क्षेत्र के रमपुरवा महनवा पंचायत स्थित बकुलिया टोला की है। वहीं मृतक की पहचान अबुलैस मियां का पुत्र शमशाद आलम 18 वर्षीय के रूप में की गई है। घटना की सूचना पर पहुंची पुलिस ने शव को कब्जे में लेकर पोस्टमार्टम के लिए जीएमसीएच बेतिया भेज दिया। मृतक के भाई अवसाद आलम ने बताया कि मंगलवार को क्रिकेट खेलने के दौरान बकुलिया टोला गांव निवासी उसके दोस्त अरशद आलम 19 वर्षीय, मासूम आलम सहित अन्य दोस्तों से



क्रिकेट खेलने के दौरान झगड़ा झंझट हो गया, फिर बात वहीं खत्म हो गई। लेकिन जब मेरा भाई शमशाद घर आ गया और फिर इफ्तार करने के बाद मगरिब का नमाज पढ़ने गया और घर आ गया। तब तक उसके दोस्त अरशद और

मासूम का फोन आया फोन आने के बाद उसके दोस्तों ने उसे बुलाकर सिकरहना नदी किनारे सुनसान जगह ले गए और चाकू गोदकर कर गंभीर रूप से घायल कर दिए। जब परिजन शमशाद को खोजने लगे तो उसका कहीं आता

पता नहीं चला। कुछ देर बाद जब शमशाद नदी किनारे चिखने चिल्लाने लगा तो गांव के तरफ भी उसकी आवाज आने लगी। लोगों को लगा कि कोई व्यक्ति के साथ कुछ गलत हो रहा है। गांव से लोग सिकरहना नदी के तरफ गए तो देखा कि शमशाद घायल अवस्था में नदी किनारे छटपटाते हुए चिल्ला रहा है। परिजन तथा ग्रामीण आनन-फानन में शमशाद को उठाकर इलाज के लिए प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र मझौलिया ले गए, जहां चिकित्सकों ने प्राथमिक उपचार के बाद जीएमसीएच बेतिया रेफर कर दिया। वहीं जीएमसीएच में भी उसके इलाज करने के बाद गंभीर स्थिति को देखते हुए डॉक्टरों ने पीएमसीएच पटना रेफर कर दिया, जहां इलाज के दौरान बुधवार को युवक की मौत हो गई।

घर में चोरी करते दो चोर धराये

बीएनएम@केसरिया। थाना क्षेत्र के बनकट से चोरी करते दो लोगों को रंगे हाथों पकड़ा गया है। बताया जाता है कि बनकट के मनोज कुमार दीपक के घर रविवार की देर रात दो चोर चोरी करने पहुँचे। जहाँ गृहस्वामी ने तत्परता दिखाते हुए एक चोर को पकड़ हल्ला करना शुरू किया। जिसके बाद आसपास के लोगों ने पहुँच दूसरे चोर को भी पकड़ लिया। पकड़ा गया चोर बनकट का प्रिंस चौधुर व निखिल चौधुर है। इन दोनों के पास से चोरी की एक साइकिल, मोटर, एक वाशिंग मशीन सहित अन्य समान बरामद की गई है। मामले में गृहस्वामी ने पाँच लोगों को आरोपित करते हुए थाना में आवेदन दिया है। थानाध्यक्ष उदय कुमार ने बताया कि गिरफ्तार चोरों को बुधवार को न्यायिक हिरासत में भेज दिया गया है।



M.S. MEMORIAL PUBLIC SCHOOL

BALGANGA, ARERAJ ROAD, MOTIHARI

Contact No. - 9939047109, 9431203674

विशेष प्रकार का दान है ज़कात: अनीसुरहमान

मोतिहारी। ज़कात अरबी भाषा का शब्द है यह एक विशेष प्रकार के दान का नाम है। इसमें बढोतरी और पवित्र करने के दोनों अर्थ निहित है अर्थात ज़कात देने से धन घटता नहीं बल्कि बढ़ता है, परन्तु हम इसका एहसास नहीं कर पाते हैं। इसी प्रकार ज़कात देने से धन शुद्ध हो जाता है, क्योंकि इस धन में निर्धनों, अनाथों तथा दूसरे और लोगों के भाग (हिस्सेदारी) सम्मिलित हैं। अब धन को शुद्ध करने का एकमात्र साधन केवल ज़कात है। शहर स्थित माउन्ट सीना एकेडमी व चेरयमैन सहयोग एजुकेशनल वेलफेयर

ट्रस्ट, मोतिहारी के निदेशक अनीसुरहमान ने बताया कि एक सहीह हदीस में संकेत करते हुए बताया गया है कि धनवानों से लेकर निर्धनों में वितरित किया जायेगा। कुरआन में अल्लाह ने नबीये करीम हज़रत मोहम्मद (सल्ल.) को यह हुक्म दिया-रए नबी ! तुम उनके मालों में से ज़कात लेकर उन्हें शुद्ध एवं पवित्र कर दो। उनके लिये दुआ (प्रार्थना) करो। निःसंदेह आपकी दुआ उनके लिये सर्वथा परिशोध का साधन है। इ अब जबकि इस बात का ज्ञान हो गया कि हमारे धर्मों में निर्धनों का धन भी सम्मिलित

है और हमारा धन ज़कात दिए बिना शुद्ध नहीं हो सकता तो ज़कात न देने वालों के लिए गंभीर यातना से डराया गया है। जैसा कि सहीह हदीस में आया है कि ज़कात न देने वाले की पेशानी को गर्म सलाखों से अपने खुदों से उसे कुचलेंगे तथा अपने सींगों से उसे घायल करेंगे और ऐसा बार-बार किया जाएगा। यहां तक कि अल्लाह ने इस बात का निर्णय दें कि इनको स्वर्ग में जाना है या नरक में। ज़कात चार प्रकार के धनों पर अनिवार्य है परन्तु इसके लिए आवश्यक है कि उन पर एक वर्ष बीत गया हो।

विशेष अभियान में नगर थाना ने 8 को गिरफ्तार कर न्यायिक हिरासत में भेजा



शिवहर। नगर थाना ने विशेष अभियान के तहत अभियुक्त को गिरफ्तार न्यायिक हिरासत में भेज दिया है। सुंदरपुर निवासी जिलाजीत पासवान, रामदेव पासवान, जीवेश पासवान

सुगीया कटसरी निवासी अजय साहनी, गणेश साहनी तथा विनोद महतो मदनियेधे के तहत रेजमा निवासी संजय राय एवं अनिल राय को गिरफ्तार करके हिरासत में भेजा गया है।

इंजिनियर्स एकेडमी में भव्य तरीके से किया गया सफल छात्रों को सम्मानित



शिवहर। अभी हाल ही में बिहार बोर्ड के बारहवीं का परीक्षा परिणाम घोषित हुआ था। जिसमें सफल छात्रों को अपने अपने कोचिंग संस्थान में सम्मानित किया जा रहा है। उसी प्रकार इंजीनियर्स एकेडमी शिवहर में छात्र-छात्राओं के लिए भव्य सम्मान समारोह का आयोजन किया गया है। वही इंजीनियर्स एकेडमी के संस्थापक ई. संजयन कुमार द्वारा आज अपने कोचिंग संस्थान में सफल सभी छात्र-छात्राओं को मेडल और गिफ्ट देकर सम्मानित किए हैं। उन्होंने सफल सभी छात्र-छात्राओं को उज्वल भविष्य की कामना करते हुए निरंतर अपने जीवन में आगे बढ़ते रहें यही शुभकामनाएं दी

हैं। छात्रों से बात करने के दौरान छात्रों ने बताया है जिले का इंग्लिश और हिन्दी माध्यम से पठन-पाठन कराने वाले इंजीनियर्स एकेडमी एक मात्र संस्थान है। आरजू पटेल ने बताया है की हम सभी को सभी सर के द्वारा अच्छे से गाइड लाइन देकर और शिक्षा का सही अर्थ समझा कर और मेहनत करवा कर हम लोगों को आज सफलता प्राप्त करवाए हैं। कोई इंजीनियर्स, तो कोई डॉक्टर, तो कोई सिविल सर्विसेज बनने की इच्छा जाहिर की है। मौके पर इंजीनियर्स एकेडमी के सभी छात्र-छात्राएं और संचालक ई. संजयन कुमार, शिक्षक संजय कुमार राय, रूपेश कुमार सहीत कई शिक्षक मौजूद थे।

पूर्व सांसद का आनंद मोहन का राजद पर बड़ा हमला

कल शिवहर से होगा चुनावी शंखनाद

शिवहर। पप्पू यादव को पूर्णिया से टिकट नहीं मिलने पर पूर्व सांसद आनंद मोहन का नाम लिए बगैर राजद पर बड़ा हमला बोला है, उन्होंने कहा है, कि ये कैसा महागठबंधन है! पूर्व सांसद ने कहा की कि अभी फैसला हुआ नहीं और एक पार्टी अपना सिंबल बांट रही है, दूसरे लोग टिकट की लगी रहे हैं कि हमारा क्या होगा, एक व्यक्ति अपने पार्टी को ज्वाइन करता है और कहता है कि मैं पूरी तरह से बर्बाद हो गया, बिहार के एक पार्टी के नस-नस में अराजकता भरा हुआ है, तानाशाही है और वह जब-जब मजबूत होता है बिहार भयक्रांत हो जाता है, वाम दल और कांग्रेस को आत्म मंथन करना चाहिए कि हमारी स्थिति पूर्व में कैसी थी और अब लालू जी के आने के बाद उनकी स्थिति क्या हो गई है। गौरतलब हो की शिवहर संसदीय क्षेत्र से जदयू उम्मीदवार लवली आनंद के जीत सुनिश्चित करने के लिए के



NDA कल बिगुल फुकेगी। जिसे लेकर बुधवार को शिवहर मंगल भवन में आयोजित प्रेस कॉन्फ्रेंस में एनडीए के नेताओं ने एक स्वर से कहा की शिवहर सीट पर जदयू की जीत सुनिश्चित है वही 40 की 40 सीट बिहार में एनडीए हासिल करेगी, कल एनडीए के समन्वय समिति की बैठक में बीजेपी और जदयू के कई मंत्री शामिल होंगे। साथ ही हम और राष्ट्रीय लोक मोर्चा के प्रदेश स्तर के नेता चुनावी शंखनाद करेंगे। पूर्व सांसद आनंद मोहन ने प्रेस कॉन्फ्रेंस के माध्यम से यह जानकारी दिया है।

उन्होंने कहा की कल शिवहर पूर्व सांसद लवली आनंद संसदीय क्षेत्र में प्रवेश करेगी तत्पश्चात एनडीए कार्यकर्ताओं द्वारा स्वागत अभिवादन का कार्य किया जाएगा। पूर्व सांसद आनंद मोहन के साथ जिला अध्यक्ष कमलेश पांडे लोजपा के जिला अध्यक्ष विजय कुमार पांडे, राष्ट्रीय लोक मोर्चा के कल्याण पटेल, रामनाथ पटेल, जदयू के वरिष्ठ नेता हरिद्वार राय पटेल, जदयू नेता अवध किशोर, भाजपा नेता बजरंगी सिंह, जदयू युवा अध्यक्ष अमित कुमार, राणा राजीव समेत अन्य मौजूद थे।

उत्साह रामनिवास को विधायक व मुखिया ने किया सम्मानित

कृषि अनुसंधान के टेक्नीशियन पद पर चयनित

पताही। प्रखंड छेत्र के जिहुली गांव निवासी पवन सिंह के पुत्र रामनिवास कुमार को भारतीय कृषि अनुसंधान टेक्नीशियन के पद पर चयनित होने की खुशी में चिरैया विधायक लालबाबू प्रसाद गुप्ता सहित प्रखंड क्षेत्र के गणमान्य लोगों के द्वारा शॉल ओढ़ाकर एवं बुके देकर सम्मानित किया गया। सम्मानित करते हुए विधायक लालबाबू प्रसाद गुप्ता ने कहा कि उन्हें बहुत खुशी हो रही है कि रामनिवास ने अपने गांव ही नही पूरे चिरैया विधानसभा का मान बढ़ाए है उनके उज्वल भविष्य का मैं कामना करता हूं।



अपने दृढ़ संकल्प के साथ ईमानदारी से मेहनत करे तो एक दिन सफलता जरूर हासिल होता है। रामनिवास ने मेहनत के बल पर कृषि अनुसंधान के टेक्नीशियन के पद पर सफलता प्राप्त की है। इस अवसर पर सम्मानित करने वाले में विधायक लालबाबू प्रसाद गुप्ता, पताही

मुखिया संघ अध्यक्ष सुरेश सिंह, मुखिया कृष्ण मोहन सिंह, सुनील कुमार, मुखिया प्रतिनिधि संतोष महतो, बालिस्टर बैठा, सरोज सिंह, ई. संजय कुमार सिंह, जिला परिषद गुड्डू सिंह, प्रखंड प्रमुख धर्मेन्द्र कुमार, उप प्रमुख पति ओम प्रकाश सिंह, पूर्व प्रमुख पति रंजय पासवान,

जिहुली गांव निवासी समाजसेवी सुरेश सिंह, पंचायत समिति सदस्य पदमाक्षरंजन, जिहुली सरपंच रितेश कुमार सहित प्रखंड क्षेत्र एवं पंचायत के गणमान्य लोग मौजूद थे। सभी लोगों ने रामनिवास के उज्वल भविष्य के लिए शुभकामनाएं दी।

पुलिस गश्ती टीम पर पथराव, दो पुलिसकर्मी जख्मी

मोतिहारी। पुलिस गश्ती टीम पर शराब माफियाओ ने हमला कर गश्ती वाहन को क्षतिग्रस्त करते हुए एक पदाधिकारी व एक होमगार्ड जवान को घायल कर दिया। जख्मी पुलिसकर्मीयों का अस्पताल में इलाज कराया जा रहा है। पुलिस ने त्वरित कारवाई करते हुए हमला करने के मामले में चिन्हित 6 नामजद सहित 30 अज्ञात पर प्राथमिकी दर्ज कर हमला में शामिल मुखिया पुत्र सहित चार को गिरफ्तार किया है। घटना पूर्वी चंपारण के मलाही थाना के नगदहा पंचायत के सिरनी गांव की बतायी जा रही है। बताया गया कि मलाही थाना की गस्ती टीम शराब तस्कर की सूचना पर गये थे। जहां नगदाहां के मुखिया पुत्र समेत 9 नामजद व 30 अज्ञात लोगो ने टीम पर हमला कर वाहन को क्षतिग्रस्त करते दो पुलिस कर्मी को जख्मी कर दिया।



स्टोन क्लिनिक मोतिहारी
शास्त्री नगर, महिला कॉलेज रोड, मोतिहारी

डॉ. मीजा
MBBS, DGO, DNB, (OBG), FMAS
स्त्री एवं प्रसूति रोग विशेषज्ञ



महिलाओं व बच्चों के खिलाफ अपराधों से संबंधित कानूनों के बारे में जागरूकता कार्यक्रम का आयोजन

मोतिहारी। महात्मा गांधी केंद्रीय विश्वविद्यालय के जेंडर सेंसिटाइजेशन सेल ने, नए आपराधिक कानूनों, विशेष रूप से महिलाओं और बच्चों के खिलाफ अपराधों से संबंधित कानूनों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के उद्देश्य से विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन किया। जेंडर सेंसिटाइजेशन सेल ने एक विशेष व्याख्यान का आयोजन किया, जिसमें मुख्य वक्ता के रूप में भारत के सर्वोच्च न्यायालय के वकील श्री शुभम सौरव थे। व्याख्यान का उद्देश्य छात्रों को महिलाओं और बच्चों के खिलाफ अपराधों पर विशेष

ध्यान देने के साथ आपराधिक कानूनों में हाल के संशोधनों के बारे में शिक्षित करना था। श्री सौरव ने नए संशोधनों के बारे में जानकारी प्रदान की, जिससे प्रतिभागियों की कानूनी रूपरेखाओं और प्रक्रियाओं के बारे में समझ बढ़ी। स्वागत भाषण जेंडर सेंसिटाइजेशन सेल की अध्यक्ष डॉ. सपना सुगंधा ने दिया, जिसमें उन्होंने विषय के महत्व और लैंगिक समानता और न्याय को बढ़ावा देने के लिए सेल की प्रतिबद्धता पर जोर दिया। कार्यक्रम में छात्र, संकाय सदस्य, वरिष्ठ प्रोफेसर्स सहित 85 से अधिक प्रतिभागी उपस्थित थे।

व्याख्यान और वार्ता के अलावा, जेंडर सेंसिटाइजेशन सेल ने छात्रों को शामिल करते हुए जागरूकता अभियान चलाया। ऐसी ही एक पहल में नए आपराधिक कानूनों के बारे में जागरूकता से संबंधित नारा-लेखन गतिविधियों का आयोजन शामिल था। इन अभियानों में छात्रों को सक्रिय रूप से शामिल करके, सेल का उद्देश्य विश्वविद्यालय समुदाय के बीच जागरूकता और वकालत की संस्कृति को बढ़ावा देना है। ये पहल लिंग आधारित हिंसा से संबंधित मुद्दों को संबोधित करने और महिलाओं और बच्चों के लिए कानूनी सुरक्षा

के बारे में जागरूकता को बढ़ावा देने के केंद्रीय विश्वविद्यालय में जेंडर सेंसिटाइजेशन सेल के सक्रिय दृष्टिकोण को प्रदर्शित करती है। व्याख्यान आयोजित करके, बाहरी विशेषज्ञों को शामिल करके और जागरूकता अभियानों में छात्रों को शामिल

करके, सेल एक सुरक्षित और अधिक समावेशी परिसर वातावरण बनाने में सक्रिय रूप से योगदान दे रहा है। ऐसे प्रयास शैक्षणिक संस्थानों और समाज में लैंगिक समानता और सामाजिक न्याय को आगे बढ़ाने के लिए महत्वपूर्ण हैं।

कम लागत में पॉली हाउस से करे सब्जी की खेती: कृषि वैज्ञानिक

मोतिहारी। जिले पहाड़पुर प्रखंड स्थित परसौनी कृषि विज्ञान केन्द्र के कृषि वैज्ञानिकों द्वारा बुधवार को हरसिद्धि प्रखंड के दुधही गांव में प्रगतिशील किसान मुकेश कुमार के आवासीय परिसर में क्षेत्र के उन्नत किसानों को आधुनिक खेती के नये आयामों की जानकारी देने के लिए एक दिवसीय प्रशिक्षण सह कार्यशाला का आयोजन किया गया। कार्यक्रम में कृषि वैज्ञानिक सुनीता कुमारी ने किसानों को पॉली हाउस एव नेट हाउस लगाकर कम लागत में ज्यादा सब्जी की उत्पादन करने के संदर्भ में विशेष जानकारी दी गई। साथ ही कहा कि पॉली से कम लागत में

किसान ज्यादा उत्पादन प्राप्त कर सकते हैं। वैज्ञानिक सुनीता कुमारी ने बताया कि यह प्रमाणित हो चुका है, कि पॉली हाउस एव नेट हाउस को लगाकर किसान भाई टमाटर, गोभी शिमला मिर्च, खीरा व मिर्च सहित अन्य कई सब्जी की खेती कम लागत में करते हुए लाखों की कमाई कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि पूर्वी चंपारण जिले हरसिद्धि प्रखंड में सब्जी की खेती व्यापक पैमाने पर की जाती है, ऐसे में केविके परसौनी का मुख्य उद्देश्य है, कि यहां सब्जी उत्पादक किसान पॉली व नेट हाउस का ज्यादा प्रयोग करें। कार्यक्रम के दौरान किसान भाईयो को लैपटॉप के माध्यम से पॉली हाउस

बनाने की विधि व का नमूना भी बताया गया। साथ ही इसमें लागत, आमदनी व सरकारी सब्सिडी की भी विस्तृत जानकारी दी गई। कहा गया कि जिस प्रकार जलवायु परिवर्तन हो रहा है, वैसे परिस्थिति अनुकूल तकनीक से खेती करने की जरूरत है। इस दौरान प्रशिक्षित किसानों को प्रमाण पत्र भी दिया गया। मौके पर टेक्निकल स्टाफ बिपिन कुमार, किसान अवधेश प्रसाद, मुकेश कुमार, ब्रज किशोर प्रसाद, महेंद्र प्रसाद, टूना कुमार, विजय कुमार, मंकेश्वर प्रसाद, बीदेश्वरी कुमार, अशोक कुमार, पन्नालाल सहनी, मोतीलाल प्रसाद सहित सैकड़ों किसान उपस्थित थे।

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



शीर्षक पढ़कर आप लोग जरूर चौक गए होंगे कि यह अब स द क्या बला है। शीर्षक अब स द पढ़कर कुछ याद आया आपको, कुछ समझ में आया, नहीं आया ना, हिंदी माध्यम से जो पढ़े हुए हैं इस शीर्षक को पढ़कर शायद उनकी बुद्धि के कपाट जरूर खुल जाएंगे। चलिए मैं दूसरे ढंग से लिखता हूँ - ए बी सी डी, कुछ समझे? आजकल तो वैसे भी हिंदी माध्यम हो या अंग्रेजी माध्यम हो एबीसीडी ही लोग जानते हैं इसलिए अब स द नहीं एबीसीडी कहेंगे तो सब समझ गए होंगे। अब आप कहेंगे कि इसका मतलब क्या है। हम तो ठहरे पुराने हिंदी माध्यम वाले इसलिए हमें एबीसीडी का पता नहीं था।

हमारे गणित के मास्साब जब रेखा गणित पढ़ाते थे तब वह बताते थे कि दो रेखाओं के मिलने के बिंदु के स्थान को अब स द कहकर समझाते थे। उस समय के मास्साब की अंग्रेजी आज के इंग्लिश मीडियम वाले टीचर से ज्यादा अच्छी थी, फिर थोड़ी प्रगति हुई तो

व्यंग्य: अब स द

इंग्लिश माध्यम में इनको एबीसीडी लिखने लगे। लेकिन कंप्यूटराइज्ड युग में एबीसीडी मतलब एबीसीडी के अलावा कुछ और भी हो गया है यह रेखा, नहीं नहीं लाइन के मिलने के प्वाइंट के आगे हम कहेंगे कि किसी के नाचने के लिये थिरकते पैर जब जमीं पर टकराते हैं तब एबीसीडी अर्थात् एनी बडी केन डांस हो जाता है। एनी बडी केन डांस के महामंत्र ने इस देश को और इस देश में रहने वालों को चकराधिन्नी बना दिया है सब लोग घूम घूम के नाचने पर तुले हैं।

वैज्ञानिकों के अनुसार ब्रह्मांड का प्रत्येक ग्रह घूम रहा है। चक्कर लगा रहा है। अपनी धुरी पर या किसी दूसरे के आसपास चक्कर लगा रहा है या यूँ कह लो कि नाच रहा है और आपको पता होगा कि बिंदास होकर नाचने से गुरुत्वाकर्षण टूटता है लेकिन गुरुत्वाकर्षण टूटे या ना टूटे हर आदमी को आकर्षण का केंद्र बिंदु बनाने में सबसे बड़ा योगदान डांस का होता है। इस प्रतिभा का अंतिम बूंद तक दोहन भारत में हो रहा है। नाचने की प्रतिभा का प्रदर्शन हर जेंडर के, हर उम्र के, मानव

कर रहे हैं विशेषकर टीवी पर आने वाला कोई भी सीरियल हो, रियलिटी शो हो, बस नाचे जा रहे हैं, नाचने का मूड हो या ना हो, मौसम हो या ना हो, मौका हो या ना हो, दस्तूर हो या ना हो, आँगन सीधा हो या टेड़ा हो, बस उल्टा सीधा जैसा भी हो नाचे जा रहे हैं।

अब तो भारतियों की नाचने की प्रतिभा को सारे विश्व ने मान लिया है वही आर आर आर के नाटू नाटू याने नाचो नाचो गाने को सुनहरा भूमंडल या जिसे गोल्डन ग्लोब कहते हैं का पुरस्कार भी मिल गया है।

इस देश का प्रत्येक वयस्क अवयस्क, बच्चा बच्ची, बूढ़ा बूढ़ी, पत्ता पत्ता बूटा बूटा हाल हमारा जाने तक अगर कोई काम बेहतर तरीके से कर सकता है तो वह है डांस। नृत्य नहीं हुआ आजकल नृत्य नहीं कहते डांस कहते हैं। डांस इंडिया डांस के बदले अगर नृत्य भारत नृत्य कहेंगे तो कुछ मजा नहीं आएगा क्योंकि जब प्रकृति की हर वस्तु नाच रही है तो फिर एनी बडी केन डांस कोई भी डांस क्यों नहीं कर सकता है। एबीसीडी वन, एबीसीडी टू, एबीसीडी थ्री, फोर या आगे

जितने तक गिनती चैनल वालों को आती हो। टीवी वाले हर जगह हर व्यक्ति को नाच सकते हैं।

खेत खलियान हो, डांस फ्लोर हो, चौक चौराहा हो, घर का चूल्हा चौका हो, बरामदा हो, छत हो, टेरेस हो नाच मेरी जान फटाफट हो रहा है और तो और आजकल बहू देखने के लिए हालमार्क की तरह जरूरी है एक तो उसमें संस्कार हो या ना हो सुंदर जरूर होना चाहिए, दूसरा उसे डांस करना जरूर आना चाहिए शिक्षा के साथ डांस में पारंगत होना अतिरिक्त योग्यता मानी जा सकती है।

डांस की प्रतिभा विस्फोट के लिये सोशल मीडिया के योगदान को नकारा नहीं जा सकता है। मौजूद डांस के वीडियो बनाकर मौजूद रही है। टिक टॉक पर डांस करते वक्त का पता ही नहीं चलता कब टिक टिक करते समय निकल जाता है। इंस्टाग्राम पर डांस का वीडियो डालकर इंस्टेंट मनोरंजन का सैलाब आ जाता है। वाट्सएप पर वाह वाह की जो वाही तबाही मचती उसका तो कहना ही क्या। वायरल फीवर से डर नहीं लगता है साहब जितना डांस वीडियो वायरल ना होने पर लगता है।

हम यहां पर बदन तोड़ मरोड़ कर नाच कर दर्दे डिस्को हुए जा रहे हैं, अपना हुनर

दिखा रहे हैं और लोग हैं कि ना तो लाइक कर रहे हैं, ना कमेंट, सबक्राइप्स का तो सोचो ही मत। ऐसा कहीं होता है क्या? कम से कम शेयर तो कर लो उनके बाप का क्या जाता है कोई पैसा खर्च हो रहा है क्या। बस देख लेते हैं और चुपचाप आगे सरक लेते हैं प्रतिभा की इस देश में कोई कद्र ही नहीं करता है।

डांस की कला का प्रदर्शन अगर देखना और वह भी लाइव तो चुनाव परिणाम वाले दिन देखना सबसे सुखद होता है। विजेता पार्टी ऑफिस के सामने महिलाएं, जवान, बुजुर्ग डोल नगाड़ों की थाप पर जब रंग गुलाल से रंगीन होकर झूम झूम कर नाचते हैं तो ऐसा लगता है कि उनके साथ इस देश का प्लैटिनम जुबली मनाता स्वतंत्र होने का समारोह भी लहक लहक कर अमृत महोत्सव मनाते हुए नाच रहा है, झूम रहा है, मस्ती में मस्त हो रहा है।

लगता है कि मुंबईया फिल्मों की शादी डाट काम का काम तेजी से छलांग लगा रहा है मतलब यह है कि आओ बच्चों और बड़े सब दम लगा कर हईशा करें और दम लाकर नाचे ए बी सी डी करें या अब स द करें यानी अब, बड़े छोटे, सब दमदमदम करते हुए, नाचते हुए धमा चौकड़ी मचाएँ, नाटू नाटू करें।

डॉ सत्यवान सौरभ

भिवानी उपमंडल सिवानी के आखरी छोर पर स्थित गाँव बड़वा हिसार जिले को छूता है। हरियाणा के सबसे प्राचीन गाँवों में से एक, बड़वा पहले बड़-बड़वा के नाम से जाना जाता था। बड़वा गाँव कई इतिहासिक साक्ष्यों का गाँव है। इसकी तुलना हवेलियों के वैभवशाली गाँव से की गई है। यह गाँव प्राचीन समय से स्थापत्यकला, मूर्तिकला, साहित्य, चित्रकला, व्यवसाय, धर्म एवं शिक्षा के क्षेत्रों में उत्कृष्ट था। ऐसी ही एक धार्मिक धरोहर झांग-आश्रम को अपने भीतर समेटे है गाँव बड़वा। जिसका वैभव अपार और पहचान साकार।

झांग आश्रम बड़वा, हिसार शहर से लगभग 27 किलोमीटर दूर स्थित है। इसमें महंत पुरियों की समाधि के साथ-साथ हिन्दू देवी-देवताओं के मंदिर है। कई शहरों से लोग इस ऐतिहासिक जगह पर आते हैं और वे आश्रम

बड़वा का प्राचीन झांग-आश्रम जहां बादशाह जहांगीर ने डाला था डेरा

को जानना चाहते हैं और वे अपने जीवन में अनुसरण करना चाहते हैं।

इतिहास-संत पुरुष लोह लंगर जी महाराज प्राचीन समय में आज से लगभग पांच सौ साल पहले बड़वा के वन क्षेत्र में तपस्या करते थे। इसी दौरान 1620 ईसवी के आस-पास मुगल बादशाह (सलीम) जहांगीर (उत्तरी पूर्वी पंजाब की पहाड़ियों पर स्थित कांगड़ा के दुर्ग) काँगड़ा जाने के लिए इसी रस्ते से गुजरे थे। इस दौरान उनकी सेना ने आराम करने के लिए इस क्षेत्र में पड़ाव डाला था। तभी इनकी मुलाकात संत पुरुष लोह लंगर जी महाराज से हुई। पीने के पानी की समस्या से त्रस्त बादशाह जहांगीर की सेना ने यहाँ तालाब की खुदाई कर डाली जो आज जहांगीर तालाब के नाम से मशहूर है।



कालक्रम- लोहा लंगर जी की मृत्यु के सालों बाद महंत बिशंबर गिरी जी ने इस आश्रम का जिम्मा संभाला और जब तक जीवित रहे यही रहकर तपस्या की और अंततः जीवन्तसमाधी धारण की। उनके बाद महंत चरणपुरी महाराज

ने आश्रम की परंपरा को आगे बढ़ाते हुये यहाँ धार्मिक अनुष्ठान जारी रखे और जीवन्त समाधी को प्राप्त हुए। उनके बाद संत पुरुष हनुमान गिरी जी और महंत सेवागिरी जी महाराज आश्रम की गद्दी पर रहे।

मान्यता-बड़वा के झांग आश्रम के बारे गाँव और आस-पास के लोगों की मान्यता है कि झांग-आश्रम क्षेत्र के लिए एक आध्यात्मिक चमत्कार है। लोगों की मान्यता है कि आश्रम के संत पुरुषों के प्रताप और दैवीय शक्ति का ही परिणाम है कि बड़वा के आस-पास के क्षेत्र में ओला वृष्टि और टिड्डी दल से नुकसान झेलना पड़ता है। मगर आश्रम के आदि प्रभाव की वजह से गाँव बड़वा के क्षेत्र में ऐसा पिछले पांच सालों में भी नहीं हुआ। यही नहीं यहाँ के बुजुर्ग लोगों में एक किंवदंती भी है कि आश्रम

के महाराज चरणपुरी जी मायावी शक्तियों के धनी थे। उनका दावा था कि गाँव बड़वा में कभी भी ओला वृष्टि और टिड्डी दल से एक पैसे का भी नुकसान नहीं होगा। वो एक मायावी संत थे और अपना चोला बदलने में माहिर थे। रात को वो शेर का रूप धारणकर विचरण करते थे। ये आश्रम गाँव और आस-पास के लोगों के लिए अटूट श्रद्धा और विश्वास का प्रतीक है। लोगों को यहाँ आने पर शांति की अनुभूति जरूर होती है।

धार्मिक अनुष्ठान- वैसे तो बड़वा के झांग आश्रम में हर दिन कीर्तन-भजन और यज्ञ होते हैं। मगर आश्रम के सबसे प्रतिष्ठित संस्थापक संत महंत विशम्बर गिरी जी की पुण्यतिथि पर एक राष्ट्रीय संत-समागम और भंडारा आश्रम की मंडली के द्वारा आयोजित किया जाता है।



डा आभा सिंह

कोई भी पुस्तक पढ़ना असल में उस पुस्तक से गुजरना होता है। कीर्ति काले जी का नया संग्रह 'फरफंदो' अपनी नाम की ही तरह सुखद आश्चर्य को समेटे एक रोचक संग्रह है। लेखिका ने अपनी समय सुचकता से पुस्तक में एक दौर दर्शाया है। वह दौर जब समाज सुरक्षा का परिचायक हुआ करता था और बचपन अलहड़ता का। पुस्तक एक संक्षिप्त जीवनी की तरह है जो मुख्य मुख्य घटनाओं को बड़ी प्रमुखता से प्रस्तुत करती है। जीवन के उतार चढ़ाव, संकल्प विकल्प लेखिका ने बड़ी ही स्पष्टता से बयान किए हैं। जहाँ एक ओर किताब में पीढ़ीगत परिवर्तन नजर आता है तो वहीं दूसरी ओर सामाजिक बदलाव भी झॉकता दिखाई दे जाता है। फरफंदो को पढ़कर उस युग का पाठक एक बार समय को धन्यवाद जरूर देता है कि हमने एक ऐसे समय में बचपन बिताया जब 'बचपन बचाओ' जैसी किसी मुहिम की आवश्यकता नहीं पड़ती थी।

फरफंदों की लेखिका मूलतः एक कवियत्री है जिसकी छाप उनके शब्दचयन और प्रस्तुति की लयात्मकता में दिखाई देती है। साहित्यकार का महीन मन कितने तन्तु

समीक्षा: समय को फेरती है 'फरफंदो'

बुनता जाता है यह तब स्पष्ट होता है जब एक जगह लेखिका कहती है कि- पैसे का मोल जब से प्रधान होने लगा है तब से खुशियाँ वस्तु केन्द्रित हो गई हैं। यह वाक्य इस बात को सिद्ध करता है कि साहित्यकार जब तक समय की करवट को ना महसूस करे तब तक वह न्यायसंगत और तर्कसंगत नहीं हो सकता। एक जगह कीर्ति जी लिखती है कि 'आज हॉबी डेवलप करने के लिए पूरा ताम झाम उपयोग में लाना पड़ता है, बावजूद इसके खुशियों की कोई गारंटी नहीं' यह वाक्य ही आज की पीढ़ी के अवसाद ग्रस्त होने की वास्तविकता है।

'महाराज सिंह की गडशाला' एक हास्यप्रधान संस्मरण है। यह हॉटों पर मुस्कान और आँखों में चमक ला देती है। बाल सुलभ मासूमियत इस संस्मरण में अधिक गहन दिखाई देती है। 'मैं खो गई, बहुबाई, ऐसे प्रसंग है जो पाठक की यादों की खिड़की खोल देते हैं। 'दीपावली तब की' एक बेचैन वाक्य के साथ शुरू होता है कि, 'जब से समय ने तेज गति से भागना शुरू किया है तब से सारे तीज त्योहार हाँफने लगे हैं।



छोटे त्योहारों ने तो दम तोड़ दिया है। इस लेख में बीते दौर की गूँज साफ साफ सुनाई देती है।

फरफंदो में अभिदा और व्यंजना का चमत्कारिक प्रयोग दिखाई देता है। बंदरोबा की अभिदा में बोलती कीर्ति कहती हैं कि- बचपन संदेह करना नहीं जानता, जानता है केवल विश्वास करना। वहीं दूसरी ओर यह वाक्य दिखाई देता है कि- इन्सल्ट-विन्सल्ट का तब आविष्कार ही नहीं हुआ था। कहना पड़ेगा की फरफंदों में मिट्टी की महक वाले बचपन की कलात्मकता तो है ही साथ ही किशोरावस्था में नई उड़ान भरने का सौंदर्यशिल्प भी है। सफलता की कीर्ति जब बढ़ने लगती है तब उम्र और अनुभव की ऊहापोह का चित्रण करते लेख माधुर्य गुण की निर्मित करते हैं।

जहाँ फरफंदों में किराए का वीसी आर, ये आकाशवाणी है, आषाढ़ी एकादशी जैसे प्रतीकात्मक संस्मरण हैं वहीं आक थू ऐसा लेख है जो समय की ही नहीं तो समाज की विभीषिका को भी चित्रित करता है। इसके आस पास ही है 'फ्राक से सलवार कुर्ता' जो इस बात को रेखांकित करता है कि कोई कोई मसलों में आज भी दौर बदला नहीं है। लड़कियों की माँ तब भी चिंतित थी अब भी है। तब जाना क्या होता है मायका और पथरीली डगर की नन्ही सहयात्री आँखों की पोर भिगो देता है। 'होम डिलिवरी' एक मजेदार संस्मरण है। वैसे तो पुस्तक कहीं भी तारतम्यता टूटने नहीं देती लेकिन 'होम डिलिवरी पढ़कर मुस्कान ठाका लगाते लगती है। समझ आता है की लेखिका गद्य और पद्य दोनों विधाओं की पारंगत है। स्त्री की बेचैनी जब मौका मिलते ही जीवन की अभिधा को व्यंजना में पिरो देती है और लक्ष्य संधान चूकता भी नहीं तब होम डिलिवरी जैसे संस्मरण यादगार बनते हैं। इस निष्पत्ति का एक सफल प्रयोग है फरफंदों। जितना आत्मीय पुस्तक का शीर्षक है उतना ही सफल इसका शिल्प है। निःसंदेह पाठक इसे पढ़कर महसूस करता है कि बचपन की गलियों में घूमना कितना सुखद है। पैतालीस संस्मरणों से बंधी यह पुस्तक संबंधों की घनिष्ठता का परिवर्तित होता रूप जानने के लिए एक महत्वपूर्ण हस्ताक्षर है।

बदल डालिए इन Bad habits को नहीं तो पड़ सकता है पछताना

हमारे दैनिक दिनचर्या में बहुत अधिक बैठना या लेटना और बहुत कम करना या कोई व्यायाम नहीं करना सेहत के लिए बिल्कुल अच्छा नहीं माना जाता है। इससे गंभीर स्वास्थ्य समस्या हो सकती है। इसे गतिहीन जीवन शैली या फिर सेडेंट्री लाइफस्टाइल भी कहते हैं।

गतिहीन जीवन शैली क्या होता है?

गतिहीन जीवन शैली मूल रूप से एक प्रकार की जीवन शैली है जहां एक व्यक्ति दैनिक दिनचर्या में नियमित मात्रा में शारीरिक गतिविधि नहीं करता है। दिनभर बैठे रहने की वजह से मेटाबॉलिज्म भी धीमी होने लगती है और ब्लड शुगर और ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने और फैट को कम करने की शरीर की क्षमता भी कम हो सकती है। इसके कई अन्य खतरे भी हैं।

सेडेंट्री लाइफस्टाइल के खतरे

गतिहीन जीवन शैली फेफड़ों के कार्य को प्रभावित कर सकती है। जानकारों के मुताबिक गतिहीन जीवनशैली न केवल



आपके आईसीयू में उतरने के जोखिम को बढ़ाती है बल्कि सक्रिय जीवनशैली की तुलना में आपके जीवित रहने की दर पर भी प्रतिकूल प्रभाव डालती है।

यह मोटापे को बढ़ावा देता है। जिन लोगों की गतिहीन जीवन शैली होती है वे आमतौर पर अधिक वजन वाले या मोटे होते हैं। इसके अलावा, गतिहीन जीवन शैली वाले लोगों में मधुमेह, उच्च रक्तचाप जैसी कई गंभीर स्थितियां भी पैदा हो सकती हैं।

धूम्रपान और शराब जैसी खराब आदतें, जो अक्सर एक गतिहीन जीवन शैली के बाद होता है, उनके परिणामस्वरूप भी फेफड़े कमजोर होते हैं। इनके अलावा स्लीप एपनिया सिंड्रोम, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हाइपरलिपिडेमिया, विभिन्न मस्कुलोस्केलेटल विकार समेत कई अन्य

रोग घेर सकते हैं।

एक्टिव रहने के टिप्स

1. सप्ताह में कम से कम 5 दिन प्रति दिन 45 मिनट व्यायाम करना समग्र स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होता है। इसके अलावा तेज चलना, दौड़ना, टहलना, साइकिल चलाना या तैरना जैसे एक्टिविटीज शरीर के लिए फायदेमंद हैं।
2. लिफ्ट के बजाय सीढ़ियां लेना या अपने वाहन को अपने कार्यालय से एक या दो ब्लॉक पहले पार्क करना और बाकी रास्ते में चलना भी आपको नियमित रूप से शारीरिक गतिविधि प्रदान करने में मदद कर सकता है। सीढ़ियां चढ़ने से आपका दिल पंप हो सकता है और आपकी मांसपेशियों, हड्डी, जोड़ और फेफड़ों के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिल सकता है। पैदल चलने से कई स्वास्थ्य लाभ होते हैं जैसे हृदय रोग का जोखिम कम होना, रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि और तनाव और रक्तचाप के स्तर में कमी आना।
3. डेस्क पर लगातार एक घंटे से ज्यादा बैठने से बचें। काम के बीच में समय निकालकर

उठें और थोड़ा घूमें फिर

वापस काम पर बैठ

जाएं। इससे यह

सुनिश्चित होगा

कि आपकी

मांसपेशियां

कठोर न हों

और आपके

डेली स्टेप्स

की संख्या

भी बढ़े।

4. अपनी

कुर्सी पर बैठकर

या ऑफिस में दो

मिनट के ब्रेक के

दौरान कई तरह के

व्यायाम किए जा सकते हैं।

फिजिकल एक्टिविटी के छोटे-छोटे स्टेप्स

हमारे मेटाबॉलिज्म को बढ़ाने में मदद करते

हैं और प्रभाव कई घंटों तक बना रहता है।

5. अधिक खाने से बचें विशेष रूप से चीनी

से। अपने आहार में स्वस्थ सब्जियों और

फलों को शामिल करें और संतुलित आहार



लें।

6. शराब और धूम्रपान से दूर रहें।

7. व्यायाम

सुबह या

शाम किसी

भी समय

किया जा

सकता है,

ले कि न

खाने के कम

से कम 1/2

घंटे बाद।

8. जब आप खड़े हो

सकते हैं तब खड़े होने से

आपकी मांसपेशियों को

मजबूत करने और अतिरिक्त कैलोरी जलाने

में मदद मिल सकती है। जब आप कॉल कर

रहे हों, टीवी देख रहे हों या कोई अन्य ऐसी

एक्टिविटी जिसे आप खड़े होकर कर सकें तो

जरूर करें।

रक्तचाप को नियंत्रित करता है 'पत्ता गोभी'

पत्ता गोभी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट अल्जाइमर जैसी समस्याओं से बचाते हैं। वजन घटाने के लिए गोभी को डाइट में शामिल करें। पत्ता गोभी का सेवन आपकी त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद होता है।

पत्ता गोभी के स्वास्थ्य लाभ : फिट और स्वस्थ रहने के लिए जरूरी है कि सब्जियों को आहार में शामिल किया जाए, सब्जियां शरीर में पोषक तत्वों की आपूर्ति करती हैं। ऐसे में पत्ता गोभी आपकी सेहत के लिए काफी फायदेमंद साबित हो सकती है। पत्ता गोभी ज्यादातर सभी को पसंद होती है, इसका



इस्तेमाल सिर्फ

सब्जी के तौर पर ही नहीं बल्कि कई स्वादिष्ट व्यंजन बनाने में भी किया जाता है।

इसमें कैलोरी की मात्रा कम होती है, इसलिए वजन घटाने के लिए डाइटिंग करने वालों के लिए यह एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। इसमें विटामिन और मिनरल भरपूर मात्रा में मौजूद होते हैं, जो आपकी सेहत को कई फायदे देते हैं। पत्ता गोभी का सेवन न सिर्फ दिल की बीमारियों को दूर करने में मददगार होता है बल्कि यह आपकी त्वचा और बालों के लिए भी काफी फायदेमंद होता है। आइए जानते हैं, पत्ता गोभी के अन्य स्वास्थ्य लाभ- रिपोर्ट के अनुसार पत्ता गोभी में कैलोरी कम और फाइबर अधिक होता है। यह आपको लंबे समय तक भूख नहीं लगने देता और वजन घटाने में मदद करता है। डाइट्स के लिए गोभी का सूप और सलाद एक बेहतरीन और पौष्टिक विकल्प माना जाता है।

स्वस्थ दिल के लिए पत्ता गोभी:

पत्ता गोभी के सेवन से दिल की सेहत ठीक रहती है। उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल हृदय रोगों के जोखिम को बढ़ाने के लिए जिम्मेदार हैं। ऐसे में पत्ता गोभी पॉलीफेनोल्स से भरपूर होती है जो ब्लड प्रेशर और कोलेस्ट्रॉल को कम कर दिल की बीमारियों के खतरे को कम करती है।

दिमाग के लिए बेस्ट पत्ता गोभी:

पत्ता गोभी में विटामिन-के भरपूर मात्रा में होता है जो दिमाग के लिए बहुत फायदेमंद होता है। एक एंटीऑक्सीडेंट के रूप में, यह पार्किंसंस रोग, मनोभ्रंश और अल्जाइमर और बीमारियों से बचाता है। इसके अलावा पत्ता गोभी नींद की समस्या को कम करने और अच्छी नींद लेने में मदद कर सकता है। पत्ता गोभी एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होती है जो त्वचा को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करती है। यह त्वचा पर काले धब्बे और झुर्रियों को कम करने में भी मदद करता है।

पत्ता गोभी सिर्फ त्वचा को ही नहीं बल्कि बालों को स्वस्थ और मजबूत रखने में मददगार है। यह कमजोर बालों के झड़ने और दोमुंहे बालों जैसी समस्याओं को कम करने में भी कारगर है।

मन को शांत और एकाग्रचित करने के लिए अपनाएं मेडिटेशन

हम सभी जानते हैं कि योग ना केवल हमारे शरीर को बल्कि हमारे दिल और दिमाग को भी शांत करता है। साथ सकारात्मकता, आशावाद और खुशी की भावना को बढ़ावा देता है। हम अपने भीतर निहित इन रचनात्मक प्रतिभाओं के बारे में भूल गए हैं क्योंकि हमारा दिमाग और दिल तनाव, चिंता और अपेक्षाओं से भर गया है। ऐसे में कई बार इसका असर हमारे शरीर पर भी दिखने लगता है। लेकिन अगर हम अपने अंदर के छिपे हुए रचनात्मकता को फिर से जगाना चाहते हैं तो, इसके लिए हमें ध्यान और योग को शुरू करना होगा। तो ध्यान करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है? आइए जानते हैं उन तरीकों को जो हमारे व्यक्तित्व के साथ सबसे अच्छा काम करेंगे। हालांकि, यह आपको तय करना होगा कि आपके लिए कौनसा तरीका सर्वश्रेष्ठ है।

भावातीत ध्यान

ध्यान का यह रूप भारत में महर्षि महेश योगी द्वारा बनाया गया था और इसने दुनिया भर में बड़ी सफलता देखी है। यह मूल रूप से एक मंत्र ध्यान है जिसे मौन में किया जाता है और कहा जाता है कि यह चेतना की उच्च अवस्थाओं तक पहुँचने में मदद करता है। हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और रक्तचाप को कम करता है। बीटल्स ट्रान्सेडेंटल मेडिटेशन के अनुयायी थे और उन्होंने इस अभ्यास का समर्थन करने और इसे सात समुद्रों में फैलाने के लिए बहुत कुछ किया। इस तकनीक में मन में चुपचाप जप की गई ध्वनि का उपयोग शामिल है और इसका अभ्यास दिन में 20 मिनट तक किया जाता है। समर्थक आत्म-विकास के एक उपकरण के रूप में इसकी प्रभावकारिता की शपथ लेते हैं।

निर्देशित ध्यान

यह एक ध्यान केंद्रित अभ्यास है जिसमें आप चिकित्सक की आवाज सुनते हैं जबकि वे आपको ऐसे परिदृश्यों के मानसिक चित्र बनाने में मदद करते हैं जो आपको शांत और शांतिपूर्ण लगते हैं। जब आप अपने आप को एक बहते हुए झरने, पेड़ों की छाया के माध्यम से बहती हुई सूरज की किरणों, पक्षियों के चहकने की कल्पना करते



हैं, तो आप तुरंत इस शांत वातावरण में पहुँच जाते हैं। भावनात्मक तरलता की परिवर्तित अवस्थाओं तक पहुँचने के लिए यह प्रप्र एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में कल्पना का उपयोग करता है।

दया और करुणा ध्यान

यह प्रार्थना के समान है जहां हम दूसरों के प्रति अपने सकारात्मक भावों को निर्देशित करते हैं। केंद्रित एकाग्रता के साथ, हम उन्हें उपचार भेजते हैं और उनके सुख और शांति की कामना करते हैं। इससे हमें अपने स्वयं के कष्टों को कम करने में मदद मिलती है, क्योंकि जब हम अच्छे इरादे भेजते हैं, तो हम अपने स्वयं के स्पंदनों को बढ़ा रहे होते हैं।

माइंडफुलनेस मेडिटेशन

यह संभवतः सबसे लोकप्रिय रूप है जिसका व्यावसायिकरण ध्यान के बड़े ब्रांड गुरुओं द्वारा किया गया है जो अपने रिट्रीट में शामिल होने के लिए हजारों डॉलर के टिकट चार्ज करते हैं। वे हमें सावधान रहना सिखाते हैं जो वर्तमान में मौजूद रहने की कला है। वर्तमान क्षण ही आपकी एकमात्र वास्तविकता है, अतीत और भविष्य जलते हुए बुलबुले की तरह हैं। यदि आप उन्हें छूने की कोशिश करते हैं, तो वो फट जाते हैं। वर्तमान वह है जिसे आप अपनी पांच इंद्रियों के माध्यम से महसूस कर सकते हैं और माइंडफुलनेस की कला आपके द्वारा महसूस किए जाने वाले अनुभवों पर ध्यान दे रही है।

ऊपर दिए गए टिप्स के कारगर होने की हम पुष्टि नहीं करते हैं। यह लेख केवल सामान्य जानकारी के लिए है। किसी भी समस्या या इलाज के लिए डॉक्टरों से सलाह जरूर लें।

आंखों के फड़कने के पीछे हो सकती हैं ये गंभीर बीमारियां

इग्नोर करने की गलती न करें

आंखों का फड़कना कभी भी शुरू हो सकता है और अपने आप ही ठीक भी हो जाता है। हालांकि अगर यह समस्या हफ्तों या महीनों रहे तो आपको डॉक्टर की सलाह जरूर लेनी चाहिए। ऐसा इसलिए क्योंकि इसके पीछे कई गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं।

आंखों का फड़कना वैसे तो आम बात है, आमतौर पर इसे ज्योतिष से जोड़कर देखा जाता है। लेकिन, आज हम आपको बता रहे हैं कि आंखें आखिर क्यों फड़कती हैं और इसके पीछे का साइंस क्या है।

पलक की मांसपेशियों में ऐंठन के कारण किसी की भी आंख फड़कना शुरू हो सकती है। आंखों का फड़कना बेहद मामूली सी बात है और आमतौर पर ऊपरी पलक पर ही इसका असर ज्यादा देखने को मिलता है। हालांकि, ये नीचे और ऊपर दोनों पलके फड़क सकती हैं। वैसे तो ज्यादातर मामलों में आंख फड़कना शुरू होती है और अपने आप ही कुछ घंटों या फिर अगले दिन तक बंद भी हो जाती है, लेकिन अगर ऐसा हफ्तों या महीनों तक होता है, तो आपको डॉक्टर को जरूर दिखाना चाहिए। मेडिकल में इसकी तीन अलग-अलग कंडीशन होती हैं- मायोकेमिया, ब्लेफेरोस्पाज्म और हेमीफेशियल स्पाज्म।

किन-किन वजहों से फड़क सकती हैं आंखें

1. आईलिड मायोकेमिया

इसमें आंखों का फड़कना हल्का होता है और कभी-कभार होता है, जो कुछ घंटों या फिर एक दिन तक रहता है और फिर अपने आप ही ठीक हो जाता है। इसकी वजह तनाव,

आंखों की थकावट, कैफीन का उच्च सेवन, नींद का पूरा न होना या फिर कम्प्यूटर-मोबाइल का ज़रूरत से ज्यादा इस्तेमाल करना हो सकता है।

2. बिनाइन इसेन्शियल ब्लेफेरोस्पाज्म (BEB)

ये आंखों के फड़कने से जुड़ी एक गंभीर बीमारी है। यह तब होती है जब आपकी आंखों की मांसपेशियां सिकुड़ जाती हैं, जिससे आपकी आंखों को नुकसान पहुंच सकता है। इस बीमारी में जब हम अपनी पलके झपकाते हैं, तो उसमें दर्द महसूस होता है। इसमें आंखों को खोलना मुश्किल हो जाता है, आंखों में सूजन और धुंधला दिखने लगता है। भौहों के साथ आंखों के आसपास की मांसपेशियां भी फड़कने लगती हैं। इससे आपकी दोनों आंखों प्रभावित हो सकती हैं। यह पुरुषों से ज्यादा महिलाओं में ज्यादा देखा जाता है।

3. हेमीफेशियल स्पाज्म

इसमें चेहरे का आधा हिस्सा सिकुड़ जाता है, जिसमें आंखें भी शामिल हैं, पलकों के बंद होने और सिकुड़ने के साथ। इसकी वजह से चेहरे, गाल और मुंह की मांसपेशियां फड़कती हैं और सिकुड़ती हैं।

यह आमतौर पर जलन और चेहरे की नसों के संपीड़न के कारण होता है। यह ऐंठन, बेल्स पाल्सी, सर्वाइकल डिस्टोनिया, मल्टीपल



सेरोसिस, पार्किंसंस रोग, टॉरेट सिंड्रोम जैसे मस्तिष्क या तंत्रिका विकारों से कम ही जुड़ी होती है।

आंखों के फड़कने के पीछे कारण क्या होते हैं?

आंखों का फड़कना आमतौर पर इन वजहों से होता है:

तनाव: स्ट्रेस हॉर्मोन फड़कने को ट्रिगर करते हैं।

थकावट: अगर आपकी आंखों को पर्याप्त आराम नहीं मिलता है, तो इससे मसल स्पाज्म ट्रिगर हो सकता है।

आंखों पर दबाव: आंखों का नियमित चेकअप जरूर कराएं। आजकल कम्प्यूटर, मोबाइल, टैब जैसे गैजेट्स के ज्यादा उपयोग

से आंखें कमजोर होने लगती हैं। समय पर इलाज न होने से ज़रूरत से ज्यादा दबाव पड़ने लगता है, जिससे भी मसल स्पाज्म हो सकता है।

कैफीन: इसका ज्यादा सेवन आंखों की मांसपेशियों के फड़कने का कारण बन सकता है।

शराब: ज़रूरत से ज्यादा शराब का सेवन भी आंखों के फड़कने का कारण बन सकता है।

ड्राई आइज़: हम सभी का स्क्रीन टाइम पहले से काफी ज्यादा बढ़ा है, जो आंखों के फड़कने को ट्रिगर करता है।

जंक फूड: बाहर का खाना आपके शरीर को ज़रूरी पोषक तत्व नहीं देता। खासतौर पर मैग्नीशियम, जिससे मांसपेशियों में ऐंठन शुरू हो सकती है।

एलर्जी: एलर्जी की प्रतिक्रिया के दौरान जारी हिस्टामाइन भी आंखों के फड़कने को ट्रिगर कर सकता है।

आंखों के फड़कने पर क्या करना चाहिए?

मामूली केस में आंखों का फड़कना अपने आप ठीक हो जाता है। आप इसके लिए आंखों को आराम दे सकते हैं, आई-ड्रॉप का उपयोग कर सकते हैं, अच्छी नींद लें, कैफीन का सेवन कम करें, सांस से जुड़ी एक्सरसाइज करें जिससे तनाव कम हो।

1. दिमाग और आंखों को आराम दें
लंबी वॉक पर जाएं, एक्सरसाइज करें, दोस्तों या परिवार के साथ समय बिताएं। इसके अलावा आप अच्छी नींद ले सकते हैं, जिससे आंखों का फड़कना कम हो सकता है।

2. डाइट में सुधार करें
अपनी डाइट से जंक फूड कम करें, स्वस्थ हरी सब्जियों का सेवन करें, फल और खूब सारा पानी पिएं, ताकि शरीर डीटॉक्स हो और उसे ज़रूरी पोषक तत्व मिलें।

3. आई-ड्रॉप का उपयोग
अगर प्रोफेशनल कारणों की वजह से आपका स्क्रीन टाइम काफी ज्यादा है, तो आपको डॉक्टर की सलाह से लुब्रिकेंट आई-ड्रॉप का इस्तेमाल दिन में 2-3 बार जरूर करना चाहिए। इससे आपकी आंखों में ज़रूरी नमी बनी रहेगी।

4. आंखों का चेकअप जरूर कराएं
डॉक्टर सलाह देते हैं कि नियमित रूप से आंखों का चेकअप जरूर करवाना चाहिए, ताकि अगर आंखें कमजोर हो रही हैं, तो उसका इलाज किया जा सके। इससे आंखों पर कम दबाव पड़ेगा।

मनी प्लांट ही नहीं घर में लगाएं ये 3 पौधे, तरक्की के साथ जाग जाएगा भाग्य



वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में हरे भरे पेड़-पौधे रखना काफी शुभ माना जाता है। क्योंकि इससे निकलने वाली सकारात्मक ऊर्जा सुख-समृद्धि के साथ खुशहाली लाती है। इसके साथ ही यह वातावरण को शुद्ध रखने में भी मदद करते हैं।

चमेली

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में चमेली का पौधा लगाना शुभ होता है। क्योंकि यह पौधा सकारात्मक ऊर्जा अधिक आकर्षित करता है। जिससे घर में रहने वाले लोगों की तरक्की होती है पति-पत्नी के बीच प्रेम बना रहता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार, इसे घर के अंदर और बाहर दोनों जगह लगा सकते हैं। अगर घर के अंदर लगा रहे हैं तो दक्षिण दिशा की ओर होने वाली खिड़की में रखें और घर के बाहर रख रहे हैं, तो पूर्व, उत्तर और उत्तर-पूर्व दिशा में रखें। डैफोडिल का पौधा

डैफोडिल एक नार्सिसस प्रजाति का पौधा है जिसे नरगिस भी कहा जाता है। यह कई रंगों में आसानी से मिल जाता है। वास्तु शास्त्र के अनुसार, पीले रंग के डैफोडिल के पौधे लगाने से सकारात्मक ऊर्जा पैदा होती है।

रबड़ का पौधा

वास्तु शास्त्र के अनुसार, घर में रबड़ का पौधा लगाना भी काफी शुभ माना जाता है। एक ओर जहां यह दूषित हवा को साफ करने में मदद करता है।

गले में हो रही है दिक्कत तो ना करें नजर अंदाज

टॉन्सिल स्टोन गले में होने वाली एक गंभीर समस्या है, जिसके बारे में बहुत कम सुनते या बात करते हैं। नियमित रूप से ब्रश और फ्लॉस करने के बावजूद, सांसों की दुर्गंध के साथ या उसके बिना आपके गले के पिछले हिस्से में बेचैनी का होना, विभिन्न प्रकार की बीमारियों का संकेत हो सकती है, जिसमें स्ट्रेप थ्रोत या टॉन्सिलिटिस शामिल हैं। ऐसे में अगर आप अपने टॉन्सिल पर पीले-सफ़ेद दाने देखते हैं, तो आपको टॉन्सिल स्टोन होने की सबसे अधिक संभावना हो सकती है।

टॉन्सिल स्टोन अक्सर बजरी के आकार के होते हैं, लेकिन वे काफी छोटे भी हो सकते हैं जिसकी वजह से उन्हें नग्न आंखों से नहीं देखा जा सकता। लेकिन अगर इनका समय पर इलाज ना किया जाए और वो लंबे समय तक बढ़ते रहें, तो संभावित रूप से यह गोल्फ बॉल या उससे भी बड़े आकार तक बढ़ सकते हैं। आम तौर पर यह नरम होते हैं लेकिन यह कठोर भी हो सकते हैं और दिखने में हल्के पीले या सफेद होते हैं। चलिए जानते हैं टॉन्सिल स्टोन के लक्षण क्या होते हैं-

टॉन्सिल स्टोन के लक्षण-

दर्द
कान का दर्द
निगलने में कठिनाई होना
सांसों की दुर्गंध बनी रहती है
गले में खराश जो ठीक नहीं हो रही है
हल्के पीले या सफेद जमाव वाले टॉन्सिल

आपकी गर्दन के पिछले बाहरी हिस्से में सेंसेशन

गले का संक्रमण जिसका एंटीबायोटिक दवाओं से इलाज मुश्किल है

अक्सर लोग यह पता लगाने के लिए उन्हें टॉन्सिल स्टोन है या नहीं आईने में देखने की कोशिश करते हैं। लेकिन टॉन्सिल स्टोन हमेशा नंगी आंखों से दिखाई नहीं देते हैं। कभी-कभी नग्न आंखों से देखने के लिए यह बहुत छोटे होते हैं। जब गले में टॉन्सिल स्टोन और टॉन्सिलिटिस दोनों होते हैं, तो यह निर्धारित करना मुश्किल हो सकता है कि आपके गले में दर्द किस कारण से हो रहा है। चलिए जानते हैं टॉन्सिल स्टोन के कारण और जोखिम-

टॉन्सिल स्टोन के कारण और जोखिम-

टॉन्सिल की सतह कुछ लोगों में चिकनी होती है तो वहीं कुछ में अधिक असमान होती है, जिसमें दरारें और जेबें होती हैं जिन्हें क्रिप्स कहा जाता है जो खाद्य कणों, बैक्टीरिया, लार और अन्य कचरे को पकड़ने के लिए पर्याप्त गहरी होती हैं। भोजन, पट्टिका, और सेलुलर मलबे जैसी कई त्वचा कोशिकाएं और मुंह की परत सभी गड्ढों और दरारों में इकट्ठा होती हैं, जो टॉन्सिल स्टोन का कारण बनती हैं।



आपके टॉन्सिल का आकार भी टॉन्सिल स्टोन के पीछे का एक कारण होता है। अधिक क्रिप्स वाले लोगों में टॉन्सिल स्टोन के विकास की संभावना अधिक होती है। हालांकि, इस बात पर जोर दिया जाना चाहिए कि खराब मौखिक स्वच्छता टॉन्सिल स्टोन के विकास का कारण बन सकते हैं और नियमित रूप से अपने गले के पीछे ब्रश करना, फ्लॉस करना और गरारे करना समस्या को रोकने में मददगार साबित हो सकते हैं।

टॉन्सिल स्टोन को ऐसे करें प्रतिबंधित

टॉन्सिल स्टोन का आमतौर पर घर पर इलाज किया जा सकता है। कुछ लोग इन वस्तुओं को बाहर धकेलने के लिए रुई के फाहे या अपनी उंगली का उपयोग करना पसंद करते हैं।

शाम के समय बनाएं टेस्टी आलू ब्रेड चाट, फिर शांत हो जाएगी चटपटा खाने की क्रेविंग

शाम होते-होते कुछ अच्छा और चटपटा खाने का मन होने लगता है। ऐसे में चाट एक ऐसा ऑप्शन है जो क्रेविंग्स को शांत कर सकता है। आप भेलपुरी खाते-खाते बोर हो गए हैं तो कुछ नया ट्राई कर सकते हैं। शाम के नाश्ते में चाट अच्छी लगती है लेकिन लोग घर पर चाट बनाने से बचते हैं।

चाट को अधिक समय और मेहनत वाली रेसिपी समझी जाती है लेकिन हम चाट बनाने की ऐसी आसान और झटपट वाली रेसिपी बता रहे हैं, जिससे आप घर पर ही स्वादिष्ट और हेल्दी चाट का लुत्फ उठा सकते हैं। इस चटपटी चाट को सिर्फ ब्रेड और आलू से बनाया जा सकता है। जानें इसकी आसान रेसिपी -

आलू-ब्रेड चाट बनाने की

आवश्यक सामग्री

घी या रिफाईंड, ब्रेड, उबले आलू, बारीक कटा टमाटर, धनिया और प्याज, भुना जीरा पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला, फेंटा हुआ दही, हरी चटनी, इमली की चटनी, काला नमक, भुजिया- पापड़ी।

आलू-ब्रेड चाट बनाने की विधि

- सबसे पहले एक पैन में घी गर्म करके उसमें ब्रेड को गोल्डन व क्रिस्पी होने तक सेक लें।
- अब एक अलग बाउल में उबले आलू को छीलकर मैश करें और उसमें कटा टमाटर, प्याज और धनिया मिला लें।
- इस मिश्रण में भुना जीरा पाउडर, नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला डालकर अच्छे से मिक्स कर लें। अब क्रिस्पी ब्रेड के



ऊपर आलू की स्टफिंग को रखें।

- इसके ऊपर से फेंटा हुआ दही, हरी चटनी

और इमली की चटनी डालें। अब काला

नमक, भुजिया, पापड़ी या कोई नमकीन ऊपर

से डाल दें। अब इसे अनारदाना और नींबू के साथ गारनिश कर लुत्फ उठाएं।



परते जैसे तो सर्दियों में ज्यादा अच्छे लगते हैं लेकिन पराठे लवर्स गर्मियों में भी पराठा खाना नहीं भूलते हैं। हालांकि, सप्ताह में एक-दो बार पराठा खाना फायदेमंद है लेकिन रोजाना मील में पराठा खाने से

आपके डाइजेशन पर इसका असर पड़ सकता है।

खासकर जिन लोगों का पेट ज्यादातर टाइम पर खराब रहता है, उन्हें रोजाना पराठे नहीं खाने चाहिए लेकिन अगर आप फिर भी

पराठे को ज्यादा टेस्टी और हेल्दी बनाने के लिए फॉलो करें ये कुकिंग टिप्स

पराठे को अपने ब्रेकफास्ट की थाली से अलग नहीं करना चाहते हैं, तो आप पराठा बनाते वक्त ऐसी हेल्दी टिप्स फॉलो कर सकते हैं जिनसे आपका पराठा न सिर्फ हेल्दी बनेगा बल्कि काफी स्वादिष्ट भी बनेगा।

ऑयल

पराठों को ज्यादा हेल्दी बनाने लिए इसमें इस्तेमाल होने वाले तेल पर भी ध्यान दें। पराठे बनाते समय घी और रिफाईंड तेल के प्रयोग से बचें, और इसके बजाय ऑलिव ऑयल का इस्तेमाल करें।

आप चम्मच से तेल न डालें बल्कि इसके लिए ऑयलिंग ब्रश का इस्तेमाल करें क्योंकि आप इसमें देसी घी डालकर बाद में खा सकते हैं।

स्टफिंग

आलू के पराठे तो सभी को पसंद होते हैं लेकिन अगर आप कार्ब वाला पराठा नहीं खाना चाहते हैं, तो आप फूलगोभी, प्याज, मूली और यहां तक कि प्रोटीन युक्त पनीर फिलिंग जैसे हेल्दी ऑप्शन चुन सकते हैं। आप आटा गूंदते समय कुछ मेथी के पत्ते या पालक की प्यूरी मिला सकते हैं। आप रात की बची हुई दाल भी इसमें डाल सकते हैं।

आटा गूंदना

नरम पराठे बनाने के लिए एक किचन हैक है कि पराठे का आटा गूंदते समय इसमें थोड़ा गर्म दूध मिला दें। इससे आटा नरम हो जाएगा और पराठे को थोड़ा अच्छा मीठा स्वाद भी मिलेगा। इसमें आप आटा गूंदते समय आप

ताजी मलाई भी डाल सकते हैं।

क्रिस्पी पराठा

आटा गूंदते समय गुनगुने पानी का प्रयोग करें और इसमें हमेशा एक चम्मच घी डालें। आटा गूंदने के बाद, इसे एक प्याले में रखें, थोड़ा-सा तेल लगाकर इसे मलमल के कपड़े से ढक कर रख दें।

मीडियम आंच रखें

पराठे को तवे पर रखने से पहले ध्यान दें कि तवा गरम हो। इसे ज्यादा ठंडे या गर्म तवे पर रखने से पराठा सख्त हो जाएगा। साथ ही पराठे को पकाते समय आंच को भी मीडियम ही रखें। बहुत तेज आंच पर पराठा बाहर से जल जाएगा और अंदर से कच्चा रह जाएगा।

सॉफ्ट फूली हुई रोटियां बनाने के लिए अपनाएं ये किचन टिप्स, क्या है आटा स्टोर करने का सही तरीका

महिलाओं को सबसे ज्यादा परेशानी किचन में रोटी बनाने के लिए आटा गूंथते समय होती है। ऐसे में अगर आटा अच्छी तरह न गूंथा हुआ हो तो उसकी रोटियां भी अच्छी नहीं बन पाती हैं।

महिलाएं अक्सर यह शिकायत करती हैं कि आटा गूंथने पर उनसे या तो आटा जरूरत से ज्यादा सख्त हो जाता है या फिर गीला हो जाता है। अगर आपकी भी यही समस्या है तो आप ये किचन हैक्स अपनाकर फूली हुई सॉफ्ट गोल रोटियां बड़े आराम से बना सकती हैं।

सॉफ्ट रोटी बनाने के लिए

अपनाएं ये किचन टिप्स-

आटा गूंथने के लिए करें गुनगुने पानी का इस्तेमाल-

रोटी बनाने के लिए जब भी आटा गूंथें तो पानी को थोड़ा गुनगुना कर लें। इस टिप की मदद से रोटियां सॉफ्ट बनना शुरू हो जाएंगी। आप चाहें तो आटे में थोड़ा सा मोयन यानी आधा चम्मच तेल भी डाल सकती हैं।

आटा गूंथने के तुरंत बाद ना बनाएं रोटी -

रोटी के लिए आटा गूंथ लिया है तो कम से कम 10 मिनट के लिए उसे ढक कर रख दें। आटे को थोड़ा खमीर देने से भी

रोटियां बहुत अच्छी बनती हैं।

आटा स्टोर करते समय रखें इस बात का ध्यान-

आटा स्टोर करते समय सबसे पहले तो कोशिश करें कि आपका आटा बहुत ज्यादा देर तक रखा न रहे। 24 घंटे पुराने आटे का इस्तेमाल बिलकुल भी न करें। इसके अलावा आटा स्टोर करते समय ध्यान रखें कि तेल या घी उसमें लगा दें।

घी या तेल लगाने के बाद आटे को एल्युमिनियम फॉयल में लपेट कर किसी एयर टाइट कंटेनर में ही फ्रिज में रखें। ऐसा करने से आटा ज्यादा लंबे समय तक फ्रेश रह सकेगा।

